

Zboží doma už za třetinu ceny

A zbytek doplatíte do 3 měsíců

1/3 TŘETINKA

- ✓ bez úroků a poplatků
- ✓ bez rizika
- ✓ bez papírování

a alza.cz



Více na www.alza.cz/tretinka

Nemovitosti - nabídka



Společná realitní a advokátní kancelář

JURIS REAL spol. s r.o.

ihned vykoupí či zprostředkuje prodej rodinného domu, bytu, chaty, pozemku. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce i privatizaci. Okamžitá výplata zálohy.

Tel.: 777 306 102
www.vykuppraha.cz

Byty - poptávka

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

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

• Koupím byt v Praze, družst., OV i obecní vlast. (zaplatím privat.). Platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, na výstěh. nespěchám. T. 777235501

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

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

Nemovitosti - poptávka

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

Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy, v dobrém i špatném stavu.
Děkuji za nabídku! Tel.: 720 031 400

• VYKUPUJEME veškeré nemovitosti na Praze 2,3,4,10 a jakékoli nemovitosti v Posázaví. Tel: 602212121

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

Služby - nabídka

NÁBYTEK - výprodej slevy až 80%
doprava - ZDARMA
www.euronabytek.cz
608 000 643, 608 368 120
608 979 513

Vzdělávání - nabídka



LEKCE ANGLIČTINY ZDARMA

Od 14³⁰ do 17¹⁵.
Min. 16 hodin. Učí rodilí mluvčí/budoucí učitelé.
www.twp.cz 286 893 145
office@teflworldwideprague.com

TEFL Worldwide

Auto-moto - poptávka

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

Práce - nabídka

• Přijmeme strážné (12 hod. směny D/N) a recepční (8 hod. směny D) na různé objekty v Praze. Nabízíme: DPP (později možnost PP), mzda 80-95 Kč/hod v čistém, po zapracování navýšení odměny, možnost záloh. Tel.: 733469469

SSI GROUP
PŘIDEJTE SE K NÁM.
Lidé jsou základem naší společnosti.

Přijímáme PRACOVNÍKY OSTRAHY (vhodné i pro OZP)

- Nadstandardní hodinová mzda
- Dlouhodobá spolupráce
- Týdenní výplata mezd
- Multisport karty

Bezplatná linka 800 100 187
www.ssi.cz

PRACUJTENALETISTI.CZ

ZAJÍMAVÁ PRÁCE V ATRAKTIVNÍM PROSTŘEDÍ MEZINÁRODNÍHO LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA.

FLIGHT	TIME	DESTINATION	GATE	STATUS
NAKLADKA LETADEL				NASTUP
ODBAVENÍ IMOBILNÍCH OSOB				NASTUP
ODHRAZOVÁNÍ LETADEL				NASTUP
PRACOVNÍK ODBAVENÍ CESTUJICICH				NASTUP
KOORDINÁTOR ODBAVENÍ LETADEL				NASTUP
CARGO AGENT				NASTUP
SKLADNÍK				NASTUP
ODBAVENÍ NADROZHEMNYCH				NASTUP
ZAVAZADEL				NASTUP
AUTOMECHANIK /AUTOELEKTRIKAR				NASTUP

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

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

• DENNĚ ZÁLOHY!!! Skladník v Rudné u Prahy až 28 000 Kč měsíčně. Firemní svoz zajištění, dlouhodobá spolupráce, bonusy, stravenky, příplatky. Krátký/dlouhý týden. Volejte 731883553, pište na zivotopisy@brigadaihned.cz. Brigádník s.r.o., Karlovo nám. 17, Praha 2. Více info: www.brigadaihned.cz

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

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

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

HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D
Dopravní společnost DATA AUTOTRANS
hledá nové řidiče sk. D
Přijmeme spolehlivé, seriózní a odpovědné řidiče na zahraniční autobusy (možno i na občasnou výpomoc). Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu, pravidelné linky, výlety po ČR i zahraničí a vícedenní okruhy po Evropě. Platové podmínky dle dohody. Vozový park do tří let. Náborový příspěvek ve výši 30.000,- Kč
V případě zájmu volejte **605 054 523** nebo nás kontaktujte přes naše stránky www.dataautotrans.cz

• Až 140 Kč/H. brigáda na pokladně. Směny dle potřeb, prodávající po celé Praze, s nástupem ihned. Více na tel.: 222534534

• 138 Kč/HOD. za vybalování a doplňování zboží, peníze druhý den. Tel. 222534534. Více info na www.creditczech.cz

• Přijmeme soustružníka, pracoviště Praha 10 - Hostivař. Nabízíme příspěvek na penzijní připojištění a stravenky. Nástup ihned. Tel. 272702177.

• Výplata mzdy ihned po směně. Hledáme fyzicky zdatné kolegy na vykládku/nakládku kamionů do Modletic u Prahy (10 min. z Opatova). Mzda 90 Kč čist./hod. Směny po-pá 18-05, svozový autobus z Opatova zdarma. Proplatíme i přestávky. Možná i dlouhodobá spolupráce. Volejte Janu 727968424. www.wellpack.cz

• Kompletace tiskopisů, zpracování remiteny Horní Počernice. Pravidelné směny Po-Pá 07-15 nebo Ne-Čt 16.00-03.00. Mzda 95/105 Kč čist./hod. Výplata mzdy průběžně po týdnu. Požadujeme spolehlivost a zodpovědnost. Dobrá dostupnost z/na metro Černý Most. Volejte Pavlu 727903706, zamestnani@wellpack.cz

• Městská část Praha - Sliveneček hledá tajemníka/tajemnici ÚMČ. Bližší podmínky jsou zveřejněny na www.praha-slivencek.cz. Stabilitní a perspektivní městská část, malý přátelský kolektiv zaměstnanců.

Centra a.s. přijme ŘIDIČE SK. C, který se postará o příjemku, nakládku a vykládku stavebního odpadu včetně dokumentace. Očekáváme trestní bezúhonnost, RP sk. C (podmínkou).
Pro více informací volejte 724 872 341, 251 119 493 nebo pište na pazderova@centra.eu
www.centra.eu

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

FINANČNĚ ATRAKTIVNÍ PRÁCE V BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBĚ

Nabízíme:

- PRÁCI VE VAŠÍ LOKALITĚ
- SLUŽEBNÍ VÝSTROJ
- ZÁLOHY NA MZDU
- MOŽNOST UBYTOVÁNÍ
- PRÁCE NA HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR, DOHODU, MOŽNOST BRIGÁD
- MOŽNOST ZHOTOVENÍ ZBROJNÍHO PRŮKAZU

Nabízené pozice:

- Detektiv
- Strážný průmyslových areálů
- Recepce
- Vedoucí směny
- Strážný na retailových prodejnách

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

• 140 Kč/hod, brigáda na vkladně ve skladu s autodíly, zálohy, doprava zdarma. Více na tel.: 222534534, 777335756 www.creditczech.cz

• Výplata v plné výši 2.den. Celoroční skladové brigády za 120,- Kč/hod. Výběr dnů i směn dle Vašich možností. Volejte či pište na tel: 724772129

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

• Přijmeme brigádníky - úklid prodejen po Praze na DPP nebo noční úklid na HPP. Dále brigádníky na úklid v noci. Tel. 778762054

• Až 140 Kč/H brigáda na pokladně. Směny dle potřeb, prodávající po celé Praze, s nástupem ihned. Více na tel.: 222534534

• Brigáda za 130 Kč/hod-prodávka/ka pro pultový prodej lahudek a dopek pečiva, zaškolení samozřejmě. Více na být 222534534

• 138 Kč/HOD za vybalování a doplňování zboží, peníze druhý den. Tel. 222534534. Více info na www.creditczech.cz

• BRIGÁDY V LÉTĚ nejen pro studenty, velký výběr pozic i směn, zálohy. Volejte: 222534534, 777335756

PŘÍJEMNÁ PRÁCE NA BALENÍ A EXPEDICI HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR
MZDA 120-170 Kč/hod.
MOŽNOST TÝDENNÍCH ZÁLOH
PRÁCE PŘÍMO V PRAZE
VOLEJTE 226 254 958!

KUČAŘ/KA PRACOVNÍK PROVOZU
MLADÁ BOLESLAV/KVASINY
Garantovaná mzda 22 500 Kč
Dotované stravování
Týden dovolené navíc
Získejte novou práci
VOLEJTE 314 004 249!

Přijďte si pro práci! **m2c**
Bezpečnost/údržba/úklid
Náborové dny:
Po-Pá 9:00-16:00
Spálená 29, Praha 1

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

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

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

• Přijmeme bezpečnostní pracovníky. Požadujeme čistý TR. Nabízíme dobré finanční ohodnocení. Kontakt: 739 545 226 nebo 731439473.

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

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

• Slévárna v Praze 5 přijme slévárenské dělníky - taviče, zámečníky. Nabízíme dobré pracovní podmínky, 7,5 hod. prac. dobu, firemní benefity. Životopis zašlete na: personal@praguecast.cz. Tel. 222531704.

• Přijmeme brigádníky na raní úklid administrativních prostor na P4 budova GRČ. Pracovní doba od 6,00 hod. KON-TAKT: tel. 739500076.

• 150 Kč/hod za práci ve skladu - pick, pravidelné zálohy, možnost ubytování, doprava zdarma, práce není nutná. Více na tel: 222534534, 777335756

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce PŘESTUPKÁŘ v 10. platové třídě dle nařízení vlády č. 341/2017 Sb., tj. 18 810 do 28 320 Kč, osobní příplatek může být poskytnut až do výše 28 320 Kč. Bližší informace k výběrovému řízení jsou zveřejněny na úřední desce Úřadu MČ Praha 6 a na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice volná pracovní místa. Přihlášku s doklady doručte prosím tak, aby ji vyhlásovatel obdržel nejpozději dne 10.07.2018.

• STRABAG přijme technika údržby, moderní byt. komplex na Praze 6, pol. úvazek. Manuální zručnost, vyhl. 50š6. Více info: vladimira.michalkova@straba-g-pfs.cz, 731420208

• Hledáme pracovníky ostraha. Nutná fyzická zdatnost, čistý TR. 12h denní směny za 150/hod. Psovíd +10 Kč. Kontakt 720665191



MALLORCA
od **8 990 Kč**
3* s polopenzí

Rezervujte právě teď!
Více na www.etravel.cz.
Volejte zdarma 800 228 833.

eTravel CZ
FISCHERGROUP

metro 

PRAHA
Úterý, 26. června 2018
Č. 122, www.metro.cz
Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce
Svátek slaví: Adriana

Nejčtenější noviny v Praze

Konec cest na úřady. Ale jen s eObčankou

Z domova. Od 8. července budou lidé moci začít používat Portál občana. **Nová občanka.** Díky ní se Češi dostanou ke čtyřem desítkám výpisů a jiných potvrzení. **Čtečka.** Každý si ji bude muset pořídit STRANA 6



V ostravském průmyslovém prostoru Trojhalí začala výstava slavného čínského terakotového vojska.

MAFRA

Rozkopou Vinohradskou

Až do září nepojedou po Vinohradské tramvaje. Pomohou náhradní autobusy. O víkend tu začne rekonstrukce části tramvajové trati. STRANA 2

Jasně vyhrál i v Německu

V Německu hlasovaly ve volbách pro prezidenta Erdogana téměř dvě třetiny Turků. STRANA 11



OTEVÍRÁME 28. ČERVNA,
SLAVTE S NÁMI!

Centrum Černý Most, Chlumecká 765/6, Praha
Zdarma dm taška ke každému nákupu 28. 06. – 29. 06. 2018!

OD 28. 06.
DO 29. 06. 2018

-20%*

NA CELÝ VÁŠ
NÁKUP

*Sleva 20 % na celý nákup a dm taška ke každému nákupu zdarma platí v dm Centrum Černý Most, Chlumecká 765/6, Praha 9 – Černý Most. Slevu lze kombinovat s produktovými kupony, nikoli však se slevou na celý nákup. Slevu nelze uplatnit na nákup dárkové karty a počáteční kojenecké výživy.





Filharmonie

Šestý koncert České filharmonie pod otevřeným nebem, který proběhne od 20.20 na Hradčanském náměstí, se pone se znamená oslav 100. výročí založení Československa. Vrchol programu obstará Prodaná nevěsta. Vstup je zdarma. FB ČESKÁ FILHARMONIE

Vinohradskou rozkopou. V létě tu vymění koleje

Od soboty do září nepojedou tramvaje z I. P. Pavlova na Želivského. Pomohou náhradní autobusy.

O tomto víkendu začne rekonstrukce tramvajové trati na Vinohradské třídě. Oprava začne 700metrovým úsekem mezi Želivského a Hradeckou ulicí a měla by být hotova na konci léta.

Podle dopravního podniku je zde třeba neodkladně vyměnit zastaralé koleje. Letní prázdniny jsou k tomu kvůli menšímu provozu ideální. „Počítáme zde s dvoufázovou rekonstrukcí trati. Letos o letních prázdninách opravíme 0,7 kilometru v úseku Hradecká–Želivského, v roce 2019 od března do července pak

Vinohradskou projedete o prázdninách jen autobusem

V rámci oprav bude obousměrně přerušen tramvajový provoz v úseku I. P. Pavlova, Muzeum a Želivského.

- Přes den bude zavedena náhradní autobusová linka X11 v trase Želivského, Flora, Jiřího z Poděbrad, Náměstí Míru a X16 ze Želivského na Floru. V noci dopravce zavádí náhradní autobusy X91 v trase Želivského a Flora.

- Změny tras se dotknou tramvajových linek 5, 11, 15, 16, 91, 95 a 98. Zrušena je pak linka 10 a 13. Nově budou zavedeny linky číslo 36 a 90.

- Změny v zastávkách autobusů se dotknou linek 136, 175 a 913. Těm se zřizuje zastávka Flora (ve směru na Olšanské náměstí) v ulici Jičínská, před křižovatkou s ulicí Vinohradská, v zastávce tramvajů.

zrekonstruujeme 1,9 kilometru mezi Škrétovou a Sudoměřickou ulicí,“ říká investiční ředitel a člen představenstva dopravce Tomáš Kaas s tím, že na trati nově přibude i zatravněný tramvajový svršek v celkové délce asi 258 metrů.

Stavební náklady dopravce předem vypočítal na zhruba 250 milionů. V rekonstruovaných úsecích se nachází cel-

kem šest tramvajových zastávek – Italská, Vinohradská tržnice, Jiřího z Poděbrad, Radhoštská, Olšanské hřbitovy a Želivského.

V případě Italské směrem do centra, Olšanských hřbitovů a Želivského zůstanou v obou směrech zachovány nástupními ostrůvky. Ty budou zvýšeny a nově opatřeny zábradlím s vodící funkcí pro

nevidomé a slabozraké. Zastávky Jiřího z Poděbrad a Radhoštská budou během rekonstrukce obě provizorně ponechány ve stávajících místech. „Rozhodně nezapomínáme ani na handicapované, provedeme bezbariérové úpravy přechodů pro chodce a jejich vybavení signálními a varovnými pásy. Součástí prací budou i úpravy chodníků,“ dodává Kaas.

Město v minulých letech plánovalo kompletní rekonstrukci Vinohradské hned několikrát. Poslední odsun oprav způsobil dopravní kolaps v Husitské ulici, která se řídicím částečně otevřela až začátkem tohoto měsíce. Od jejího březnového uzavření si řidiči zkracovali cestu právě po Vinohradské třídě a Seifertově ulici. Tu přitom čeká velká rekonstrukce za pár let také. Husitská se má pak plnohodnotně otevřít řídicím v listopadu. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

MEGA AKCE

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S 80% SLEVOU ~~1700 Kč~~ nyní 499 Kč

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI. OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT!

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odličení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabraze
3. Zklidňující kaolinová maska Syncare
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **31. 7. 2018**

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131,

PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, WWW.MEDELADERMA.CZ

nyní jen
499 Kč



Devět chlapů na směně a za každého bych se zaručil

„V továrně LEGO na Kladně pracuju jako vedoucí směny v oddělení HBW. Představte si obrovský robotizovaný sklad, který musí šlapat jako hodinky a neustále přijímá tisíce kusů zboží. Chce to dvě skříňě dokumentace a rok zaškolení, než všechno na sto procent zvládnete.

A proto si nás na Kladně taky náležitě hýčkají. Máme dobré finanční ohodnocení, směnný provoz se čtyřmi dny volna a přátelské prostředí, kde si všichni potykáme. Na fialové směně nás třeba dneska dělá devět a za každého bych se zaručil.“

Vašek
vedoucí směny



Přidejte se k nám a začněte svůj LEGO® příběh

Pro více informací se nám ozvěte na 800 111 119 nebo prace@LEGO.com

Letní dobrodružství plné zábavy i ponaučení

Nemůžete se rozhodnout, jestli s dětmi v létě na chalupu nebo na pár dní k moři? Díky stavebnicím LEGO® DUPLO® můžete vyrazit na nové místo každý den.

Vám může ta pestrobarevná sada kostek připadat docela obyčejná, ale pro malé děti je to velká událost - každá jedna kostička je

pro ně nová a vzrušující. Zatímco ti nejmenší ze všeho nejdřív sáhnou po figurkách lidí a zvířátek, starší děti si s nimi začnou přehrávat vlastní příběhy.

Neváhejte se k nim připojit, ale nedivte se, pokud vás zavedou do míst, kam byste se s žádnou „dospělou“ cestovní kancelář nedostali. Dětská fantazie totiž nezná mezí! A protože děti se ze

všeho nejlíp učí při hraní, každá stavebnice je navržena tak, aby podněcovala jejich zvědavost a podporovala rozvoj nových schopností. Takže ať už se letos v létě vydáte za dobrodružstvím na farmu, na projížďku vláčkem nebo na výlet letadlem, můžete si být jisti, že si u toho vaši nejmenší osvojí celou řadu dovedností!

www.lego.cz



Zprávy krátce

Bakala neuspěl

Knihovna Václava Havla se v nejbližší době nebude z Nového Města stěhovat blíž k Hradu. Ústavní soud odmítl stížnost podnikatele Zdeňka Bakaly (na snímku) v letitém sporu souvisejícím s rekonstrukcí domu na Loretánském náměstí. Stížnost směřovala proti verdiktům, jimiž Městský soud v Praze nejprve loni zrušil část územního plánu a letos v březnu nařídil



magistrátu, aby znovu otevřel řízení o umístění stavby.

Písnice a Jesenice po železnici

Kolejové propojení plánovaného Depa Písnice a Jesenice u Prahy je doplněno do zásad územního rozvoje Středočeského kraje. Plánovaná trať kopíruje silniční tah, který je dopravně velmi vytižovaný. **ČTK**

Ubylo by parků i míst ve školách

Akademici z České zemědělské univerzity podrobili kritice návrh Metropolitního plánu.

Metropolitní plán

Závěry posudku ČZU odpovídají dle náměstkyně Kolínské připomímkám, které k návrhu chystají městské části.

- Kolem plánu panovaly spory i v minulosti. Kvůli nim skončil tehdejší šéf IPR Petr Hlaváček a také hlavní autor nového plánu Roman Koucký. Ten se nakonec do týmu vrátil. Příprava však nabrala tříleté zpoždění.

Nový územní plán, který má od roku 2023 určovat pravidla pro zástavbu v hlavním městě, má za sebou první vlnu kritiky. Na popud magistrátu si ho vzali na paškál akademici z České zemědělské univerzity (ČZU) a negativními slovy nešetřili. Návrh takzvaného Metropolitního plánu, který připravil tým Institutu plánování a rozvoje, podle nich nestanovuje dostatečná pevná pravidla pro výstavbu.

Podle Vojtěcha Novotného z ČZU sice návrh umožňuje vznik města v souladu se stávajícím zadáním, jeho tvůr-

ci však nestanovují konkrétní způsob využití lokalit. Mísoto parku tak podle něj klidně může vzniknout třeba bytový dům. Stačí, když bude kompatibilní s okolím. „Tvůrci si tím znemožnili třeba návrh občanské vybavenosti. Když nevíte, kolik kde bydlí lidí, těžko odhadnete, kolik bude potřeba míst ve školách,“ vysvětluje Novotný, podle kterého je problematická také vý-

ková regulace či ochrana zahrádkových osad.

Do návrhu se tvrdě opřela také náměstkyně primátorky Petra Kolínská. Ten podle ní připomíná spíše postupy z období socialismu než první republiky. „Pokud by se plán schválil v jeho současné podobě, finální rozhodnutí by se přenesla na stavební úřady, tedy mimo dohled veřejnosti,“ vysvětluje Kolínská.

Institut plánování a rozvoje kritiku odmítl. „Principy Metropolitního plánu jsou naopak velmi prvorepublikové a pravidla pro zastavitelnost jsou přísnější než v současném plánu,“ kontruje mluvčí Institutu Marek Vácha.

Zadání plánu schválilo zastupitelstvo v minulém období, veřejné připomínkování dokumentu začne již zítra. Kromě radnic mohou připomínkovat také jednotlivci, firmy či jiné instituce. Mají na to třicet dní. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

LETNÍ BRIGÁDA U NÁS NA PRODEJNÁCH

MASO JIKO

ŘEZNICTVÍ - UZENÁŘSTVÍ

JAKO PRODAVAČ/KA
AŽ 130 Kč/HOD.

730 514 500
734 203 772
prace@masojiko.cz

Splňte si
své **Sny**

VYHRAJTE
500 000 Kč
V KAŽDÉM HYPERMARKETU

Hrajte o splnění svého snu.

Zapojte se s každým herním kuponem za své nákupy.

Od 31. 5. do 8. 8. 2018.

27⁹⁰

~~64⁹⁰~~

Tatarská omáčka
Hellmann's

420 ml
100 ml = 6,64 Kč



19⁴⁰

~~25⁹⁰~~

Kingswood

Cider, sklo
různé druhy
0,4 l
1 l = 48,50 Kč



Nabídka platí od 28. 6. do 11. 7. 2018.

www.globus.cz

FOKUS[®]
OPTIK

2+1 **ZDARMA**

na kontaktní čočky

SWITCH

POZOR!
AKCE
PRODLOUŽENA
do 31. 7. 2018!



www.fokusoptik.cz

www.kontaktnicockyswitch.cz

Slevy se nesčítají, nelze použít poukázky Klubu FOKUS optik. Sleva platí do 31. 7. 2018. Zdarma je vždy třetí stejné nebo nejlevnější balení. Kombinace dioptrií možná. Platí ve všech pobočkách FOKUS optik, včetně FASHION ARENA PRAGUE OUTLET.

Konec front. Na úřady se bude „chodit“ z jedné aplikace

Až 37 služeb na jednom místě.

Stačí vám občanka s čipem a čtečka za 190 korun.

Výpis z rejstříku trestů, výpis z bodového hodnocení řidiče nebo potvrzení o bezdlužnosti. Pokud něco z toho potřebujete, musíte osobně zajít na úřad. To se změní. Od 9. července mohou začít lidé využívat takzvaného Portálu občana. „Lidi chtějí od státu kvalitní služby, jednoduché a dobře dostupné, budeme je nabízet na jednom místě,“ uvedl ministr vnitra v demisi Lubomír Metnar.

Portál pojede od léta v pilotním režimu a využít ho bu-

dou moci lidé s eObčankou, tedy s průkazem, v kterém je zabudovaný čip. Tu začne ministerstvo vnitra vydávat už od tohoto pondělí. „Zavedení eObčanky neznamena povinnou plošnou výměnu dokladů. Ty budou vydávány postupně,“ říká Vladimír Dzurilla, vládní zmocněnec pro IT a digitalizaci. Lidé tak dostanou nový občanský průkaz s čipem, například když jim na starém skončí platnost nebo když se na něm změní některý z povinných údajů. Například jméno po svatbě. O novou chytrou kartičku si ale lidé mohou zažádat i sami, a to klidně už na začátku prázdnin. Zde je však správný poplatek 200 korun. Ročně bude dle odhadů vydáno zhruba 600 tisíc očipovaných průkazů.

V případě, že občan bude chtít používat všechny funkce elektronického průkazu, bude si muset do počítače na-



Citát

Když si člověk požádá o občanku s čipem, přijde na úřad, zadefinuje si své dva bezpečnostní kódy. Konkrétně PIN a PUK.

VLADIMÍR DZURILLA,
VLÁDNÍ ZMOCNĚNĚC PRO IT

instalovat aplikaci eObčanky a hlavně si sehnat takzvanou čtečku čipových karet. Podle ministerstva vnitra jde o běžné zařízení, které koupíte ve většině obchodů s elektronikou za zhruba 190 korun.

Kdo nebude mít o elektronické služby nové očipované karty zájem, ten si je vůbec nemusí aktivovat. Občanský průkaz pak bude na úřadech používat tak jako doposud.

Od července se však ohledně průkazů změní daleko více. Například cestovní pas bude možné nově získat už za 24 hodin. Takový průkaz na poslední chvíli vyjde na 6000 korun, dosud musel žadatel čekat minimálně šest pracovních dnů a vyšel ho na 4000 korun. Do druhého dne budou moci lidé získat i občanský průkaz. Za takto rychlé vydání dokladu zaplatí tisíc korun. Vytvoření průkazu takto nakvap má jeden háček. O expresně vydaný doklad si lidé budou smět sice zažádat u kteréhokoliv úřadu obce s rozšířenou působností, ale k vyzvednutí bude pouze na pracovišti ministerstva vnitra. Tedy v Praze – Na Pančáci. **MAREK HÝŘ**

Česko nedigitální

Projekty na elektronizaci přinesly Česku i problémy.

- Kvůli zavedení **e-Receptů** například zavřelo svou ordinaci několik desítek ordinací. Někteří starší lékaři se totiž nechťeli novinku učit. Část lékařů systém kritizuje. Vypsání e-receptu je totiž údajně pomalejší než vypsání receptu papírový.
- Dlouho se mluví i o zavedení **e-Neschopenky**. První odhady říkaly, že začne fungovat už v roce 2017. V současnosti to ale vypadá, že e-Neschopenky začnou fungovat až od roku 2021.
- Elektronizace má ušetřit čas a peníze. Za vzor elektronizace státu je dáváno **Estonsko, kde není problém po internetu založit firmu či zaplatit daň**. Timto způsobem daň zaplatí 95 procent těch, kteří tuto povinnost mají.

INZERCE

NA ♥ JSOU PODĚBRADY

Výroční pobyt 110 let

Užijte si rozkvetlé Poděbrady na speciálním pobytu

Ubytování: 3 dny/2 noci

Stravování: plná penze

Program:

- 1x uhlíčitá koupel
- 1x částečná přísadová masáž
- 1x parafinový zábal na ruce
- 1x hydrojet (masážní lůžko)
- 1x výroční dárek
- 1x lázeňský likér
- 1x poukázka do kavárny

**Cena od
2.990 Kč**

LÁZNE PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST



Tel.: 326 530 500

www.lazne-podebrady.cz/vyrocní-pobyt

VŽDY NĚCO NAVÍC

ZÁKAZNICKÁ KARTA VÁS BUDE BAVIT!



ZDARMA. Nyní ještě více výhod. **ZÁKAZNICKÁ KARTA** nabitá slevami, bonusy a výhodami. Ať už Vás baví sport, cestování, kultura, wellness nebo volnočasové aktivity.

800 134 134
www.ppas.cz

**PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ**

SAMSUNG

Galaxy S9

Galaktický mstitel vyzbrojený superfotoťákem



Fotoaparát s optickou stabilizací
Ostré fotky i uprostřed noci
Akce: model s 256 GB za cenu 64 GB

~~24 490,-~~

21 990,-

obj. kód: SAMO0157c

**Supermobily
v akci!**

a alza.cz

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 26. 6. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob.
Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

DOPRAVNÍ PODNIK INFORMUJE

Dopravní podnik
hlavního města Prahy
Partner

115 LET HARLEY-DAVIDSON®



115 LET HARLEY-DAVIDSON®
PRAHA
ČESKÁ REPUBLIKA
5. - 8. ČERVENCE 2018
H-D.PRAGUE115.COM

Pozor! V průběhu konání akce od 5.7. do 8.7. bude v okolí Výstaviště Holešovice přerušen provoz tramvají. Na akci se dostanete pěšky od metra C ze stanice Nádraží Holešovice nebo ze Strossmayerova náměstí.

Apelujeme na mimopražské návštěvníky aby využili záchytná parkoviště P+R a dále pokračovali veřejnou dopravou.

Pro více informací o změnách v dopravě sledujte náš web – www.dpp.cz

MEJDAN NA PLNÝ PLYN

5. – 8. 7. 2018 PRAHA, VÝSTAVIŠTĚ HOLEŠOVICE

VSTUPENKY V PRODEJI. VÍCE NA: H-D.PRAGUE115.COM

- PRAGUE CUSTOM GALLERY
- HISTORICKÉ MOTOCYKLY OD ROKU 1918
- SPECIÁLNÍ MODEL. ŘADA K 115. VÝROČÍ H-D®

- FREESTYLE MOTOCROSS
- KASKADÉRSKÁ SHOW
- BIKER GAMES

- DEMO JÍZDY VÍCE NEŽ 60 H-D®
- NEJNOVĚJŠÍ MODEL Y VOZŮ JEEP PRO TESTOVACÍ JÍZDY ZDARMA!



Jeep

MAMA SHELTER



OMV



Česko země příběhů

Středoevropský kraj



C. M. T. A.



EUROPEAN
CHAMPIONSHIP
MUAYTHAI/2018
JUNE 30—JULY 7
PRAGUE/CZECH REPUBLIC

Dopravní opatření platí i pro souběžně pořádanou akci muay thai.



Dopravní podnik hlavního města Prahy

Dá Zeman Malé šanci?

„Jak vidíte, tak jsem neodešla ze zámečku s pláčem,“ řekla kandidátka na ministryni spravedlnosti.

Do Lán přijela za prezidentem Milošem Zemanem kandidátka na ministryni spravedlnosti Taťána Malá. Sama řekla, že má ze schůzky dobrý pocit. Prozradila několik témat, která probírali. Vyjádřila se také ke svému výroku, který několik měsíců cupují média a opoziční politici. V lednu jako místopředsdkyně mandátového a imunitního výboru řekla, že „by nevdilo posunout soud v kauze Čapí hnízdo o čtyři roky“. Malá řekla, že chtěla prý jen otevřít debatu o imunitě. Místo toho dostala nálepku ochránkyně Babiše.

Malá ale čelí kritice také kvůli tomu, že má diplom z pochybné slovenské univerzity, a také kvůli možnému střetu zájmů. Její muž má firmu, která poskytuje úvěry. Přitom s insolvenčním byznyssem byl v tvrdém boji odstoupající ministr spravedlnosti Robert Pelikán. Právě on se

k případnému působení Malé coby ministryni nechtěl pro Českou televizi vyjádřit.

Malá se Zemanem na zámku v Lánech probírala například zlepšení vymahatelnosti práva a zkrácení soudního řízení. Podle Malé je nutné ustanovit nové soudce. Chtěla by také zvýšit nezabavitelnou částku dlužníkům při jejich oddlužení. Dlužníky by to podle ní motivovalo, aby vydělávali více peněz, z nichž by hradili odvody a plnění věřitelům. Debata se také vedla například o novele trestního řádu a o civilním řádu soudním. Malá soudí, že při debatě s prezidentem nenarazila na téma, v němž by měli rozdílné názory. Zeman podle ní ovšem není příznivcem oddlužení bez zaplacení dluhů, byť podle Malé panovala shoda na tom, že po takové možnosti je společenská poptávka a je nutné ji řešit. Nyní projednává insolvenční novela by v některých případech umožnila oddlužení, aniž by dlužník cokoli z dluhu uhradil.

Jestli se Taťána Malá stane ministryní, budeme vědět zítřka, kdy prezident bude jmenovat novou vládu. Nahradí Roberta Pelikána, který z politiky definitivně odchází. Zeman se v průběhu včerejška sešel ještě s dalšími třemi možnými ministryni.

ry. **ČTK, MAP**



Vary se pomalu převlékají do filmu

Organizátoři Mezinárodního filmového festivalu se začali přesouvat z Prahy do Karlových Varů, dějiště festivalu. Lázeňské město se už převléká do festivalových kulís, téměř hotovy jsou také úpravy hotelu Thermal, který je každoročně srdcem festivalu (na snímku). Letošní 53. ročník začne v pátek. Organizátoři si včera mohli vyzkoušet online předprodej. První lístky na filmové projekce zmizely během pěti minut. Vedle samotného festivalového dění se pro tisíce návštěvníků připravují i doprovodné akce nebo zvláštní vlakové spoje, které letos budou jezdit do porcelánky Thun 1794.

ČTK

Zprávy krátké

Ministra Vojtěcha v ODS nechtějí

Výkonná rada ODS včera zrušila členství ve straně ministru zdravotnictví za ANO Adamu Vojtěchovi kvůli spolupráci nové vlády s komunisty. Je to v rozporu s hodnotami občanských demokratů, sdělila mluvčí ODS Jana Havelková v tiskové zprávě. Vojtěch byl členem ODS od roku 2012 v Praze, ale v roce 2014 mu bylo člen-

ství pozastaveno. Novou vládu s podporou KSČM jmenuje prezident Zeman zítřka.

Češi chtějí opět chránit hranice EU

Česko chce být aktivní v ochraně vnější hranice EU i po říjnu tohoto roku, kdy vyprší dohoda s Makedonií o pomoci českých policistů při ostraze jejich hranic. Nová forma spolupráce bude vázána na spo-

lupráci s agenturou Frontex, její podrobnosti jsou v jednání. Česko vysílá policisty na zahraniční mise od roku 2015, do cizích států jich do té doby vyjelo přes 1300. Podle policejního prezidenta Tomáše Tuhého je nyní situace na Balkánu složitější. Zatímco loni jedna mise průměrně zachytila 250 nelegálních migrantů, skupina, která byla v Makedonii naposled, pomáhala při 1200 záchytech. **ČTK**



INZERCE



Košík.CZ
Potraviny přes internet

HLEDÁME ŘIDIČE

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

*odměna, kterou si u nás vydělávají ti nejlepší řidiči



Přivezete



Předáte



Usmějete se

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

Kontaktujte nás

☎ 226 256 040

✉ hr@kosik.cz

České dráhy získaly zvláštní cenu CZECH TOP 100

Nejvýznamnější české firmy se oceňují od roku 1994.

Rok se s rokem sešel a společnost CZECH TOP 100 opět hodnotila nejvýznamnější firmy České republiky. České dráhy jsou významnou součástí české ekonomiky, o čemž svědčí i jejich umístění v rámci různých kategorií žebříčku CZECH TOP 100.

Na žebříčku největších zaměstnavatelů se umístily na pátém místě se 14 800 zaměstnanci; předčily je jen ČEZ, Čes-

O společnosti CZECH TOP 100

Společnost CZECH TOP 100 sleduje od roku 1994 firmy České republiky.

- Na základě objektivních měřítek a ve spolupráci s odborníky vytváří a vyhláší žebříčky 100 nejvýznamnějších firem ČR, 100 obdivovaných firem ČR, Nejlepší výroční zprávy či Nejlepší firemní časopisy.

- Tyto mediálně sledované žebříčky přispívají image zúčastněných společností a jsou současně věrohodnou orientací domácích i zahraničních zájemců či případných investorů o informace z vývoje české ekonomiky a jednotlivých společností v celku i v detailech.

ká pošta, Škoda Auto a vítězny Agrofert. Firmě se daří i z hlediska tržeb – ČD se umístily na 19. místě s tržbami ve výši 24,4 miliardy korun. Společnost CZECH TOP 100 udělila také

Zvláštní cenu, kterou získala společnost BEST, České dráhy byly v této kategorii stříbrné.

K jejich umístění uvedl předseda sdružení CZECH TOP 100 Jan Struž, že národní dopravce

symbolizuje chod české ekonomiky, a dodal: „Kdyby se zastavila železnice, zastavila by se i ekonomika.“

S tímto postřehem souhlasí i generální ředitel a předseda představenstva Českých drah Pavel Krtek: „Naše společnost ušla velký kus cesty a pravidelní i občasní cestující našimi vlaky mi jistě potvrdí, že se kvalita cestování a související služby neustále zlepšují. Příští rok čekají železniční trh vzhledem k jeho liberalizaci velké změny a České dráhy dělají vše pro to, aby na trhu uspěly a dále mohly poskytovat kvalitní služby všem zákazníkům bez rozdílu.“

Kolo bezpečně. Pomáhá i Stark

Projekt Bezpečně na kole.cz se zaměřuje na prevenci bezpečné jízdy na kole, a to v samostatné schopnosti bezpečně ovládat jízdní kolo, tak s cílem zlepšit povědomí o pravidlech silničního provozu. Program probíhá na běžném školním hřišti nebo v tělocvičné škole. Studenti projdou jak teoretickou částí, tak i praktickou zkouškou jízdy na kole. Ambasadorem projektu je i paralympijský medailista a cyklistický mistr světa Michal Stark. „Uvědomuji si, jak je důležité i na kole ctít pravidla a jezdit s rozumem. Vidím projekt jako smysluplnou pomoc s osvětou mezi žáky a studenty na školách,“ říká Stark. Více informací najdou zájemci na bezpecnenakole.cz. **MET**



Chinaski pořádají soutěž o let do Londýna

Kapela Chinaski pojede v září zahrát krajanům do Londýna a vy můžete letět s nimi. Vyhlásili totiž soutěž o příležitost stát se na víkend součástí týmu kapely. Stačí se registrovat na chinaskijenprotebe.cz s kódem CHINASKI, během následujících 30 dní finálně dokončit registraci na portálu sazka.cz, a jste v losování o hlavní cenu. Kromě výletu můžete každý týden hrát o unikátní dílčí ceny, jako jsou například VIP vstupenky na festivaly Přebrady, neomezené (ale nepřenosné) vstupenky na podzimní turné či možnost zahrát si v novém videoklipu kapely.

TOMÁŠ BERAN

Má vlast. Taneční verze bratrů Bubeníčkových

Letošní rok se nese jednoznačně ve jménu vzniku Československa. A právě stoleté výročí s sebou nese mimořádnou příležitost k ukázce toho nejlepšího z naší historie.

Zítřejší a pozítřejší vzdají hold výročí republiky tanečníci Otto a Jiří Bubeníčkové. Vytvořili pro Prahu speciální baletní představení skladby Má vlast od Bedřicha Smetany, které představí na Staroměstském náměstí od 20.15. Vstup je navíc zcela zdarma. Neměli byste však váhat, počet míst je omezen na pouhých 400.

Celá choreografie vznikala pod drobnohledem profesionálů a má za úkol připomenout naši slavnou historii. Je-



Bubeníčkové REBECCA HOPPÉ

dinečné dílo, které bude pro diváky zdarma, připravili Jiří Bubeníček, který je současně také režisérem a dramaturgem celé inscenace, a jeho bratr Otto Bubeníček, který se podílel i na návrhu kostýmů.

INZERCE

SPOLU PIŠEME HISTORII

PIŠEME SPOLU HISTORII I V DALŠÍ SEZONĚ

PERMANENTKY V PRODEJI!

Více informací na www.slavia.cz

Erdogan povede Turky následujících pět let

V Německu hlasovali v tureckých volbách pro současnou hlavu státu téměř dvě třetiny tamních Turků.



Vítěz tureckých prezidentských voleb s manželkou. AP

Tureckého prezidenta Erdogana volilo v nedělních volbách 52,5 procenta voličů. V parlamentních volbách, jež se konaly souběžně, bude mít jeho strana v parlamentu 42,5 procenta křesel.

Čtyřiašedesátiletý Erdogan získal prezidentský mandát na pět let. Jeho islámská Strana spravedlnosti a rozvoje (AKP) ale nedosáhla na parlamentní většinu a bude se muset opřít o svého spojence, jímž je nacionalistická Strana národní akce (MHP). Dohromady budou mít

v 600místném parlamentu přes 53 procent křesel.

Erdoganův soupeř v prezidentských volbách Muharrem Ince včera uznal porážku. Vyzval vítěze, aby přestal národ svou rétorikou rozdělovat a byl prezidentem všech

81 milionů Turků. Ince je kritikem nového politického systému, který posiluje prezidentské pravomoci. „Turecko přerušilo své spojení s demokracií a s parlamentním systémem. Přechází v systém jednoho muže,“ uvedl neú-

spěšný prezidentský kandidát. Sdělil také, že ho volilo 15 milionů lidí a že hodlá svou voličskou základnu rozšířit na 30 milionů příznivců.

V Německu, v zemi s početnou tureckou menšinou, Erdogan získal přes 65 procent hlasů, což je výrazně více než doma v Turecku. Jeho protikandidáta Muharrema Inceho podpořilo z Německa 21,5 procenta voličů. V parlamentních volbách Erdoganova strana AKP dostala mezi německými Turky podporu 56,3 procenta.

Ještě výraznější podpory se Erdogan dočkal v Rakousku, kde si připsal zhruba 72 procent hlasů. Podle předsedy Turecké obce v Německu Gökaye Sofuoglu tam svou roli mohlo sehrát i nedávné uzavření některých mešit rakouskými úřady. Rakouští Turci tak ve volbách mohli vyjádřit protest proti tomuto postupu. **ČTK, MET**

Zprávy krátce

Imigrační systém nepustil do USA Javiera Solanu

Bývalý šéf diplomacie Evropské unie a někdejší generální tajemník NATO Javier Solana nedostal nedávno povolení pro vstup do USA, neboť před několika lety navštívil Írán. Americká ambasáda v Madridu jen uvedla, že vstup zamítl automatický imigrační systém.

Rodině se mstili za volby

Neznámí útočníci podřezali hrdlo matce a třem sestřím jednoho z pracovníků irácké volební komise. K vraždám se nikdo nepřihlásil, podezření ale padá na teroristickou organizaci Islámský stát, která pohrozila útoky na všechny, kdo se budou podílet na organizaci voleb. Iráčané volili nové poslance v květnu, ale ještě neznají konečný výsledek. **ČTK**

INZERCE

REGIOJET
| STUDENT | AGENCY |

CESTUJ S NÁMI ZA ZÁŽITKY

PRAHA ↔ VÍDEŇ	od 375 Kč
PRAHA ↔ BRATISLAVA	od 299 Kč

MODERNÍ DESIGN, ZÁSUVKY, USB, WI-FI, POLOHOVATELNÉ SEDAČKY, LCD OBRAZOVKY – HRY, FILMY, HUDBA

**VŮZ ASTRA
TARIF STANDARD**

f RegioJet CZ www.regiojet.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 19 Max. 23	Min. 19 Max. 23	Min. 18 Max. 22	Min. 20 Max. 24

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 35,6 °C
Rok výskytu: 1935

Kvíz

- Bing Crosby byl jeden z nejpůvodnějších amerických herců a zpěváků, dožil se:
 - 34 let
 - 54 let
 - 74 let
- Oravská přehrada na Slovensku byla vybudována na soutoku Oravy Bílé a:
 - Červené
 - Černé
 - Modré
- Korejská válka byl konflikt, který se odehrával od 25. června 1950 do 27. července:
 - 1953
 - 1958
 - 1963
- Kaplanova turbína je vynález profesora brněnské techniky, nahradila turbínu:
 - Blackwoodu
 - Willsovou
 - Francisovu
- Světový den svobody tisku byl vyhlášen OSN, a poprvé byl připomínán v roce:
 - 1934
 - 1964
 - 1994

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

ČT1

- 13:30 Přátelé
Zeleného údolí (6/12)
- 14:00 Po stopách hvězd
- 14:25 Doktor Martin VI
- 15:15 To je vražda, napsala III
- 16:00 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 17:00 Cestománie
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 **Vyprávěj**
 Seriál (ČR, 2009-2013). Nic netrvá věčně – láska ani společný stát. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal, J. Bernášková a další. Režie B. Arichtev, M. Dolenský

- 20:55 **Vrásky z lásky**
Komedie (ČR, 2012)
- 22:34 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony**
- 22:35 **Smolař**
Komedie (Fr., 1964)
- 00:25 **AZ-kvíz**
- 00:50 **Infiltrace**
- 01:20 **Zajímavosti z regionů**
- 01:45 **Hobby naší doby**
- 02:10 **Dobré ráno**
- 04:45 **Sváteční slovo českobratrského evangelického faráře Pavla Rumla**

ČT2

- 12:55 **Stopy, fakta, tajemství**
- 13:25 **Ležáci (Ti druzí mrtví...)**
- 14:20 **Malý ekopříběh**
- 14:50 **Ztráta paměti (5/5)**
- 15:50 **Fotbal: Austrálie–Peru**
- 18:00 **Postřehy odjinud**
- 18:05 **Počesku**
- 18:15 **Festivalové ozvěny**
- 18:45 **Večerníček**
- 18:55 **Barrandovský most**
- 19:00 **Uchem jehly**
- 19:25 **Jan Blahoslav**
- 19:40 **Postřehy odjinud**
- 19:50 **Zprávy ve znakovém jazyce**



20:00 **Velká vlastenecká válka: Plán Barbarossa**
 Dne 22. června 1941 zaútočila třetí říše se svými spojenci na Sovětský svaz. Decimovaná Rudá armáda ustupovala na východ a zdálo se, že plány nacistů mají velkou šanci na úspěch

- 20:55 **Epidemie svobody**
- 22:10 **Letecké katastrofy: Bomba pod sedadlem**
- 23:00 **Tutanachamon (3/3)**
- 00:25 **Dětiští vojáci mají novou práci**
- 01:25 **Kvarteto**
- 01:55 **Folklorika**
- 02:20 **Před půlnocí**
- 02:50 **Na moll**
- 03:30 **Karel Pavlišník – kořeny i křídla**
- 04:00 **Defilé 2005**

NOVA

- 12:35 **Správná dvojka II (6)**
- 12:55 **Ordinace v růžové zahradě 2 (234)**
- 14:05 **Odložené případy VII (20)**
- 15:00 **Odložené případy VII (21)**
- 16:00 **Námořní vyšetřovací služba XII (18)**
- 17:00 **Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny**
- 17:20 **Co na to Češi**
- 18:15 **Helena (2)**
- 18:50 **Helospoda (2)**
- 19:25 **Kuchař. Seriál (ČR, 1995)**
- 19:30 **Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí**



20:20 **Kriminálka Anděl (12)**
 Krimiseriál (ČR, 2008). Kdo se pomstil mladé lékařce? Byla její smrt náhoda, záměr, afekt? Těch mužů kolem ní je až příliš mnoho. Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík, M. Taciík, H. Dvořáková, M. Novotný a další. Režie P. Bebjak

- 21:35 **Comeback (5)**
Sitcom (ČR, 2008)
- 22:10 **Comeback (7)**
- 22:45 **Beze stopy III (13)**
- 23:40 **Odložené případy VII (20)**
- 00:35 **Odložené případy VII (21)**
- 01:30 **Námořní vyšetřovací služba XII (18)**
- 02:10 **Beze stopy III (13)**
- 03:00 **Správná dvojka II (5)**
- 03:20 **Co na to Češi**

PRIMA

- 12:10 **Polední zprávy**
- 12:20 **Jake a Tlustoch III (21)**
- 13:20 **Poslední polda (1)**
- 14:20 **Návrat komisaře Rexe XIII (3)**
- 15:25 **Návrat komisaře Rexe XIII (4)**
- 16:35 **Odpolední zprávy**
- 16:50 **Policie v akci**
- 17:50 **Prostřeno!**
- 18:55 **Zprávy FTV Prima**
- 19:25 **Krimi zprávy**
- 19:40 **Divošky**
- 19:55 **TOP STAR**



20:15 **Ohnivý kuře II (115)**
 Seriál (ČR, 2018). Mike musí řešit společné bydlení s Petrou. To ale netuší, že Klára se právě vrátila. Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, K. Leichtová, L. Polišenská, N. Lichý, S. Rašilov a další. Režie M. Kopp

- 21:35 **Vůně zločinu (1)**
Krimiseriál (Ukrajina, 2013)
- 22:50 **TOP STAR magazín**
- 23:45 **Policie v akci**
- 00:45 **Návrat komisaře Rexe XIII (3)**
Krimiseriál (It., 2011)
- 01:50 **Návrat komisaře Rexe XIII (4)**
Krimiseriál (It., 2011)
- 02:55 **Prostřeno!**
- 03:50 **Poslední polda (1)**

PRIMA COOL

- 12:20 **Simpsonovi II (10)**
- 12:50 **Jake a Tlustoch III (21)**
- 13:15 **COOLfeed**
- 13:25 **Simpsonovi II (12)**
- 13:55 **Simpsonovi II (13)**
- 14:25 **Teorie velkého třesku IV (19, 20)**
- 15:25 **Futurama (5)**
- 15:55 **Americký chopper VII (24)**
- 16:55 **Top Gear V**
- 18:15 **Simpsonovi II (14)**
- 18:45 **Simpsonovi II (15)**
- 19:15 **Simpsonovi II (16)**
- 19:45 **Simpsonovi II (17)**
- 20:05 **COOLfeed**



20:15 **Top Gear: Nejhorší auto všech dob (2)**

- 21:05 **Teorie velkého třesku IV (21)**
Sitcom (USA, 2011)
- 21:35 **Teorie velkého třesku IV (22)**
Sitcom (USA, 2011)
- 22:05 **Single Lady II (5)**
Komedialní seriál (ČR, 2018)
- 22:40 **Partička**
- 23:20 **COOLfeed**
- 23:25 **Americký chopper VII (24)**
Seriál (USA, 2010)
- 00:25 **Partička**
- 01:05 **Druhá šance (6)**
Sci-fi seriál (USA, 2015)
- 02:05 **Tyran II (12)**
Seriál (USA, 2015)
- 03:05 **Druhá šance (6)**
Sci-fi seriál (USA, 2015)

ÓČKO



15:00 **Óčko news**
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče

- 15:05 **Mixxer Show**
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 **Óčko news**
- 17:05 **Óčko trendy**
- 18:00 **Sportovec na den**
- 18:10 **Óčko trendy**
Aktuální klipy
- 19:00 **Óčko news**
- 19:05 **Moje desítka**
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **Óčko hity**
Klipy nonstop
- 21:00 **ČZ & SK**
České a slovenské klipy
- 22:00 **Óčko flirt**
Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

SBÍRKA POMÁHÁ PLNIT SNY SENIORŮ

Do konce veřejné sbírky Plníme přání seniorům zbývá posledních pár dní a na splnění stále čeká 16 ze 35 přání.

Na jejich realizaci je třeba vybrat více než čtyři sta tisíc korun. Přispět může úplně každý, hodnota příspěvku je zcela dobrovolná a každou zaslanou korunu společnost Sodexo Benefity zdvojnásobí.

„Ve všech předchozích ročních se nám podařilo splnit všechna vybraná přání,“ říká Tereza Knířová za Sodexo Benefity. „Za celou dobu projektu jsme zatím splnili 169 přání v celkové hodnotě 4,5 milionu korun,“ dodává. V průběhu letošního ročníku se zatím podařilo naplnit 19 přání. Na výlet do Prahy se tak může těšit Klub seniorů při Domově s pečovatelskou službou v Braníku, na novou kuchyňskou linku pak Domov se zvláštním režimem Pomocné ruce.

Program Plníme přání seniorům pomáhá naplnit sny lidí, kteří ani ve vyšším věku neztratili chuť žít a trávit svůj volný čas aktivně. Celá veřejná sbírka vznikla díky společnosti Sodexo Benefity a jejím partnerům: Diakonie ČCE, Asociaci poskytovatelů sociálních služeb ČR a projekt SenSen Konta bariéry. Pomoci může opravdu každý. Stačí si jen vybrat přání a přispět na něj libovolnou částkou. Stejnou částku navíc vloží organizátor celého projektu, čímž se hodnota příspěvku zdvojnásobí. Více informací a jednotlivá přání jsou k dispozici



na webu www.plnime-prani-seniorum.cz. Na která přání můžete například přispět?

Chuť jahod ze zahrádky
Spolu s létem přichází také nezaměnitelná vůně a chuť jahod. Po těchto červených plodech často touží také klienti Domova pro seniory ve Vrchlabí. Jejich přáním je mít možnost vychutnat si jahody čerstvě utržené z vlastního mobilního záhonu, o který by mohli pečovat i klienti se sníženou schopností pohybu.

Tanec v rytmu country
Mnoha starším lidem se s letními dny pojí také country. V Senior country klubu SenSen Prachatice se kromě poslechu rozhodli na tuto hudbu také tančit. Aby se této aktivitě mohli věnovat naplno a vystupovat nejen u nás ale také v zahraničí, potřebovali by zajistit reproduktory

pro ozvučení tanečních vystoupení a doplnit tematické kostýmy.

Na výlet jako zamlada
Na letní výlet by se chtěli vydat klienti Domova pro seniory Centrin. Již v mládí se do Kalových Varů zamilovali nejen díky velké koncentraci zajímavých kulturních památek, ale také pro kouzlo lázeňské pohody. Proto, aby se alespoň na chvíli mohli vrátit do svých mladých let, potřebují zajistit nízkopodlažní autobus, který je dopraví na místo.

Park pod střechou
Slunečné období milují také v Domově pro seniory Štítý. Právě tady by si nejraději zachovali po celý rok a to pomocí projektu s názvem Park pod střechou, jehož cílem je zřídit místnost, kde by senioři mohli relaxovat i v sychravých chladných dnech.



PLNÍME PŘÁNÍ SENIORŮM

Iniciativa Sodexo

DARUJTE RADOST!

Přispějte
ve veřejné sbírce
do 30. 6. 2018

sodexo
SLUŽBY PRO KVALITNÍ ŽIVOT

SenSen
Senzační Senioři

Diakonie
Českobratrské církve evangelické

APSS ČR

www.plnime-prani-seniorum.cz

Sloupek

MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE



MŮJ OBCHŮDEK

Na hranici Vinohrad a Vršovic je malý zahradnický obchod, kam chodím nakupovat květináče a kytky. Je tam snad už věčnost a já v něm vždy najdu, co potřebuji – včetně dobrých rad. Nedávno jsem čekal u pokladny, když paní přede mnou začala chválit majitele za pultem: „Vy tady všechno máte, já jsem už obešla krámů a tohle jsem sehnala až tu.“ Pochvala se zahradníka ani nedotkla, jen se suše zeptal: „Tak proč chodíte jinam?“ „To víte,“ pokusila se paní o obranu, „mám to daleko.“ „Takže obědíte všechny, a pak stejně skončíte tady!“ pokračoval zahradník přímo.

Citát

S mnohými majiteli nebo prodáváči se za ta léta známe, někdy jsme i přáteli.

telně. Ta slova nebyla lítostivá ani uražená, spíše oznamovala fakt, který asi všichni trochu tušíme. Kouzlo malých obchůdků je pro mě v tom, že jsou blízko a nakupování v nich je příjemnější a mnohem rychlejší než v supermarketech. Prodáváči v nich většinou vědí, co prodávají, jejich doporučení jsou přesná a nesnaží se mi vnutit něco, co opravdu nepotřebuji. S mnohými majiteli nebo prodáváči se za ta léta známe, někdy jsme i přáteli. Takže vím, komu své peníze dávám – a peníze utracené u sousedů zůstávají v naší společnosti a ta postupně bohatne. Pokud tohle baví i vás, zastavte se někdy zase ve svém obchodě na rohu. Na nákup a na kus řeči. Tak je větší šance, že nám tady obchody zůstanou. Je to na nás všech.

www.martinsvihla.cz

„Tak já příští jaro přijdu hned sem,“ zkusila paní usmíření. „Jestli tady za rok ještě budu,“ opáčil majitel. „Vy končíte?“ zarazila se paní. „No, pokud budete všichni chodit do supermarketů, tak skončím určitě.“

Ještě nikdy jsem neslyšel říct tuto věc tak otevřeně a srozumitelně. Ta slova nebyla lítostivá ani uražená, spíše oznamovala fakt, který asi všichni trochu tušíme. Kouzlo malých obchůdků je pro mě v tom, že jsou blízko a nakupování v nich je příjemnější a mnohem rychlejší než v supermarketech. Prodáváči v nich většinou vědí, co prodávají, jejich doporučení jsou přesná a nesnaží se mi vnutit něco, co opravdu nepotřebuji. S mnohými majiteli nebo prodáváči se za ta léta známe, někdy jsme i přáteli. Takže vím, komu své peníze dávám – a peníze utracené u sousedů zůstávají v naší společnosti a ta postupně bohatne. Pokud tohle baví i vás, zastavte se někdy zase ve svém obchodě na rohu. Na nákup a na kus řeči. Tak je větší šance, že nám tady obchody zůstanou. Je to na nás všech.

Dopisy a vzkazy

Nová diktatura

Cyklotrasy doslova meta-stazují. Podpora cykloturistiky byla původně zdůvodňována tím, že jde o alternativu vůči automobilismu. Podle mě se ale mezi tím jasně ukázalo, že nejde o alternativu, ale o variantu téhož „predátorského“ životního stylu založeného na stupňování rychlosti. Na přírodu se cyklisté ani nepodívají. Tím, kdo na to drasticky doplatil, je chodec a pěší turista: skutečný pária dnešní doby. O víkendu je pěší turistika takřka vyloučena. Dříve, když mě štvála auta, zabočil jsem do lesa. Nyní i na té nejužší stezce potkám pelotony cyklistů. Cyklisté – byť vesměs patří k dobře situovaným společenským vrstvám – mi připomínají „proletáře“ z Internacionály: jsou vším, takže je lze potkat na chodnicích, v přírodních rezervacích, tedy všude, kam mají výslovně zakázan přístup. Splňují ideální charakteristiku vládnoucí vrstvy diktatury: nemíní se vázat žádnými zákony, pravidly. Přijímat další zákony nemá smysl, protože nejsou uplatňovány a dodržovány ani ty stávající.

VLASTIMIL HÁLA, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Hrál hodně konstantně, což je věc, kterou na trávě potřebujete.“

ROGER FEDERER, TENISTA
V neděli jej v přípravě na Wimbledon porazil mladý Chorvat Čorič. I tak zůstává hlavním favoritem travnatého grandslamu.

Slovo dne

PÁRIA

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Vyděděnec, vyvrhel; příslušník indické nejnižší kasty, společenské třídy nemající žádná práva

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 26. 6.

Horoskop budoucnosti na míru
Profesionální výklad na základě 28leté praxe. Víme, co vás čeká. Nebojte se zeptat!
Astrolog Jindřich
Volejte na **906 70 30 35** nebo pište **SMS** ve tvaru **83MNM** na číslo **904 30 55** a ptejte se!

Beran 21/3–20/4 V tomto měsíci máte chuť rozhodovat o všech rodinných záležitostech. Aspoň dnes si nechte zajít chuť, ostatní toho mají dost!	Váhy 23/9–23/10 Pokud ještě nemáte na zahrádce vysázeny bylinky, nějaké si kupte a najděte pro ně místo. Pomohou často lépe než nějaké léky.
Býk 21/4–21/5 Své blízké a kamarády jste naštváli svou náladovostí a mrzutým chováním. Vyzehele si to u nich pozváním třeba do letního kina.	Štír 24/10–22/11 Budete muset prokázat neobyčejnou trpělivost se svými příbuznými. Nemyslí věci nějak ve zlém, ale domluva s nimi je hodně obtížná.
Blíženci 22/5–21/6 Pustte se do práce okolo domu, kterou jste dlouho odkládali. Dobrým způsobem, jak uvolnit nahromaděný stres, je fyzická námaha.	Střelec 23/11–21/12 Vaše požitkářství dnes vaši blízcí nazovou rozežraností. Šťve je vaše chuť uživat si života bez ohledu na finance a lidi kolem.
Rak 22/6–22/7 Nestačí jenom uvažovat o tom, co byste mohli doma udělat lépe. Dobře zvažte, do čeho se pustíte, a sami se chopte iniciativy.	Kozoroh 22/12–20/1 Máte teď plnou hlavu vlastních starostí, takže vaši blízcí s požadavkem, abyste udělali něco na zahradě nebo v domě, nepochodí.
Lev 23/7–22/8 Vaše rodina ocení, že jste zase příjemně naladěni. Udělejte si hezký večer a nekazte si ho řešením problémů. Ty přece počkají!	Vodňář 21/1–20/2 V myšlenkách budete bloudit minulostí. Někdy to může být i velmi obohacující a úlevné, klidně se nyní ponořte do svých vzpomínek.
Panna 23/8–22/9 Jako děti jste neměli rádi určité chování dospělých. Dnes si to vybavte a snažte se toho při jednání s potomky určitě vyvarovat.	Ryby 21/2–20/3 Máte velké problémy s tím, abyste uvěřili jednomu z vašich blízkých jistotu věc. Netrapte se tím, čas ukáže, jak to doopravdy je!

Řešení sudoku

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

Anketa Kdo vyhraje fotbalové mistrovství světa?



Antonín Riho
Podle mě Belgie, navíc hraje pěkný fotbal.



Waldomiro Tarcisio
Španělsko. Myslím, že je i celkově oblíbené.



Marek Mahdal
Vladimir Vladimirovič Putin.

Komiks



VĚŠTBA LÁSKY!

Miluje vás? Ano nebo ne? Ptejte se!

Pošlete **SMS** ve tvaru **40FUG**
a svůj dotaz na číslo **904 30 46**

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

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

26. června 2018, www.metro.cz



Zdraví ženy

Má máma pusu plnou kazů? Bude je mít zřejmě i její dítě

Omyl, zubní kazy se nedědí! Může za to výchova! Děti okoukávají zvyky rodičů. To se týká i péče o zuby.

Stav chrupu dítěte jde ruku v ruce se stavem chrupu rodičů. Nikoli však v důsledku dědičnosti zubního kazu a parodontózy, ale v důsledku „dědičnosti“ přístupu k péči o zuby (k čištění zubů, výživě a pitnému režimu). Mnozí rodiče si myslí, že zubní kazy se dědí jako nemoc, to ale prakticky nejde. Příčinou zubního kazu je především zubní plak, který je nutné pravidelně odstraňovat, důležitou roli při vzniku zubního kazu hraje i frekvence přítomnosti cukru. „Dědičné“ bývají v rodině návyky ústní hygieny,

pitný režim a způsob stravování. S tím vším zubní zdraví dítěte přímo souvisí. Jak se starají o své zuby rodiče, tak se velmi pravděpodobně budou jejich děti starat o ty své. Základem pro úspěch v péči o zuby dítěte jsou správné informace a dostatek motivace rodičů pro důslednou péči o jejich vlastní zuby. Ta zahrnuje účinnou techniku čištění, vhodnou stravu a pitný režim, pravidelné návštěvy dentální hygienistky.

Výsledky průzkumu ukázaly a zkušenosti ze stomatologické praxe potvrzují, že návyky rodičů týkající se péče o zuby včetně návštěv zubního lékaře souvisí s návyky dětí. To znamená, že děti od svých rodičů přejímají to, jak často si rodiče čistí zuby a jestli chodí pravidelně k zubaři. Nejčastěji si děti i rodiče čistí zuby dvakrát denně, ráno a večer. Rodiče v tomto ohledu ovlivňují své děti, kte-



Učte děti starat se o sebe už od dětství.

PROFIMEDIA.CZ

ré mají tendence přejímat návyky svých rodičů.

Na zdraví zubů a dutiny ústní má zásadní vliv pravidelné a důkladné čištění zubů, ale také strava a pitný režim. Že zubům velice škodí sladkosti,

víme snad všichni. Je třeba myslet na to, že v noci je nutné pít jen vodu. Nejlepší je přírodní pramenitá nebo slabě až středně mineralizovaná voda, která je velmi kvalitní a neobsahuje chemické přídát-

né látky, a neslazený čaj. Pro vznik zubního kazu není až tak podstatné množství cukru jako frekvence jeho přísunu, proto je lepší sníst nebo vypít něco sladkého najednou než mlsat průběžně celý den. **MET**

INZERCE

megasmile

Švýcarská značka megasmile přináší inovativní přístup v oblasti zubní péče, s vysokými nároky kladenými na funkčnost svázanou s přírodou.

Technologie aktivního uhlí odstraňuje zbarvení zubů.

facebook

megasmile.cz

Nezapomínejte

Co je důležité u dětí.

- **U předškolních:** od malička navykat na péči o zuby, vědět, jak, kde a čím zuby čistit (co nejrychlejší dosažení cíle, netraumatizující způsob čištění) – s nácivkem pomůže zubní lékař nebo dentální hygienistka.
- Zuby dítěte důsledně dočišťovat už od jejich prořezání – překonat i velmi pravděpodobný odpor dítěte.
- Používat i mezizubní kartáčky (jakmile jsou zuby v kontaktu).
- **U mladších školních dětí:** pokud se nepodařilo navyknot dítě na správné čištění zubů už dříve, je nejvyšší čas – dítěti se prořezávají stále zuby, které se od zkažených dočasných zubů mohou nakazit. Zuby dítěte dále dočišťovat (přibližně do 10–12 let). Dítě by mělo pravidelně navštěvovat zubního lékaře a dentální hygienistku. V ideálním případě by dítě mělo být ve škole zapojeno do některého dlouhodobého preventivního programu.
- **U starších školních dětí:** mělo by pravidelně navštěvovat zubního lékaře a dentální hygienistku.

Základní patero zubní lékařky:

- Navštěvovat i s dítětem pravidelně nejen zubního lékaře, ale také dentální hygienistku.
- Malým dětem zuby dočišťovat. Jakmile se mezi zuby vytvoří kontakty, používat i mezizubní kartáčky.
- Pít neslazené nápoje – pramenitou a minerální vodu, čaj.

- Omezit frekvenci konzumace sladkostí.

- Zapojit dítě do kvalitního preventivního programu.

Správné čištění. Dentální hygiena

Správnou mechanikou čištění zbavíte zuby plaku a bakterií, které jsou původcem většiny problémů se zuby. Zápachem z úst počínaje, zubním kazem, zánětem dásní a parodontózou konče. Žloutnutí zubů způsobují pigmenty obsažené v potravinách, nápojích i cigaretách. K dalším faktorům patří například stárnutí nebo užívání některých léků.

Chcete-li mít zdravé a zářivě bílé zuby, rozhodně si nevstačíte s jedním kartáčkem. Kromě základního měkkého zubního kartáčku je nutné jednou za čtyřicet hodin použít i ten mezizubní. Prostory mezi zuby se vám s ním budou čistit snadněji než například se zubní nití, která už vyžaduje trochu praxe. Při nesprávné manipulaci s nití vám navíc hrozí pořezání dásní v mezizubních prostorech.

Mezizubní kartáčky se prodávají v různých barvách a každá barva zastupuje jinou tloušťku štětinky. Záleží, jak máme mezizubní prostory široké, podle toho bychom měli používat kartáčky různé šířky. Jakmile se naučíte s mezizubními kartáčky správně pracovat, zabere vám takové čištění maximálně dvě minuty denně. Pokud si nevíte rady, nechte si poradit od dentální hygienistky.

Trpíte chutí na sladké či hladem? Chybí vám protein

Nepodceňujte následky nevyvážené stravy.

Protein není důležitý pouze pro kulturisty, kteří jej jedí proto, aby jim rostly svaly. Proteiny čili bílkoviny jsou stěžejní stavební jednotkou pro každé tělo. Za pocitem hladu či bouřlivou chutí na sladké často stojí právě chybějící bílkoviny, které jsou důležité pro stavbu a obnovu všech tkání, součástí hormonů a imunitních látek.

Abyste bylo dosaženo optimálního příjmu bílkovin, je nutné zařazovat bílkovinu do jídelníčku alespoň čtyřikrát denně. Hlavní jídlo by mělo pro dospělého člověka obsahovat zhruba 20 gramů bílkovin. „Tato hmotnost odpovídá přibližně 80 gramům pečeného kuřecího masa, čtyřem vajíčkům natvrdo, 500gramo-

vému jogurtu nebo více než jednomu balení šunky. Takže časté snídaň – krajíc chleba a plátek šunky – rozhodně nestačí,“ vysvětluje dietoložka a odbornice na výživu PhDr. Karolína Hlavatá.

Nedostatek bílkovin se může projevit různým způsobem. Nejčastějším projevem bývá zvýšený pocit hladu a velké chutě na sladké. Jako by se nám tělo snažilo říct, že mu něco chybí a „honí nás“ od lednice ke spíži. Důsledkem nedostatečného příjmu bílkovin je také úbytek svalové hmoty. Vzhledem k tomu, že organismus bílkoviny nezbytně potřebuje, bere si je ze svalů. Úbytek svalové hmoty je následně spojen s poklesem bazálního metabolismu (výdej energie nutný pro uchování základních životních pochodů). Jestliže je příjem bílkovin nedostatečný po dlouhou dobu, dochází k poruchám imunity, otokům a špatnému hojení ran.

S nedostatečným příjmem bílkovin se setkáváme poměrně často, především u osob s nadměrnou hmotností, které se snaží hubnout držením nevyvážených diet, a u lidí, kteří nejedí maso ani jim nechutnají mléčné výrobky. Platí tedy, že na dostatečný příjem bílkovin musí hledět nejen kulturisti a sportovci, ale všichni, kdo chtějí žít

zdravě a cítit se fit. Kombinujte živočišné i rostlinné bílkoviny. Zdrojem bílkovin živočišného původu je maso, ryby, drůbež, mléko, mléčné výrobky a vejce. Čím je maso nebo sýr tučnější, tím je obsah bílkovin nižší! Takže uděláte lépe, když ve výběru upřednostíte libové maso před prorostlým či polotučným mléčným výrobek před smeta-

novým. Významným zdrojem bílkovin rostlinného původu jsou pak především luštěniny a výrobky z nich, celozrnné obiloviny a výrobky z nich či různé výrobky ze sóji. V posledních letech se však na trhu objevila řada výrobků, která vám v tomto směru usnadní život, protože protein ve vysoké míře obsahují. **MET**

Kolik procent?

Bílkoviny mají hradit 10–15 procent z celkového energetického příjmu.

- V případě redukčních diet se jejich zastoupení zvýší na 20–25 procent (tomu při příjmu 5000 kJ odpovídá 75 gramů bílkovin/den).

- Důvodem je, že je nutné i při nižším energetickém příjmu zachovat doporučenou dávku bílkovin.

- Doporučená denní dávka bílkovin je 1–1,2 gramu na kilogram tělesné hmotnosti.

JE VÁM VÍCE JAK 40 LET A ZAČALA VÁM VYNECHÁVAT MENSTRUACE?

NEČEKEJTE AŽ NA ROZVINUTÍ NEPŘÍJEMNÝCH PŘÍZNAKŮ KLIMAKTERIA!

Dovolte, abychom Vám představili vylepšený doplněk stravy **Sarapis Soja**, který přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy, a to nejen přímo v období klimakteria, ale blahodárně působí také v období před menopauzou a po menopauze, kdy příznivě působí na hormonální rovnováhu ženy. Preparát je vhodný také pro ženy, které nechťejí nebo nemohou užívat hormonální substituční terapii.

VYLEPŠENÁ RECEPTURA

SARAPIS Soja
VYLEPŠENÁ RECEPTURA
75 mg isoflavonů na dávku
• VITAMÍN B6
• VITAMÍN D3
VÝROBNO HOJENÉ ŽIVOTNÍ VÝROBKEM

Doplněk stravy

Podrobnější informace získáte na bezplatné telefonické lince: 800 100 140 | www.vegall.cz

INZERCE

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buněkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu.“ Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulant vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořinkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.“ Informuje spolujednatel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šamponem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasový kořínek je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhynulé, tedy pro lidi s pleš. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasový kořínek není zcela uhynulý, ale jen oslabený natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: www.thermal-sens.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)
a šampónu THERMAL (330 Kč)
Jedna kompletní kúra za 990 Kč
U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

SENS, 697 01 Kyjov
Komenského 606, Tel.: 518 615 091

Rakovina prsu. Chybou je odkládat vyšetření

INZERCE



ZDRAVÝ ŽIVOT SE SEMIXEM

Půl kila proteinů, prosím!

Nebude to možná dlouho trvat a takto si objednáme pokrm v restauraci. Proteiny neboli bílkoviny jsou totiž důležitou výživovou složkou lidského těla tvořenou dvaceti aminokyselinami. Devět z oněch dvaceti aminokyselin je esenciálních. Esenciální aminokyseliny jsou takové, které si tělo nedokáže vyrobit a musí je přijmout potravou. Vyžaduje proto stravu s dostatečným obsahem bílkovin. Aminokyseliny se podílejí na regeneraci tkání, které průběžně umírají. Zajišťují například udržování a růst buněk svalové tkáně. Nedostatečný příjem proteinů ze stravy způsobuje slábnutí svalů, kostí a nehtů, vypadávání a řídnutí vlasů. Na tyto příznaky navazuje oslabená imunita nebo ustavičně špatná nálada. Proteiny jsou také skvělým pomocníkem při boji s pocitem hladu a chutí na sladké: navozují vyšší pocit sytosti. Pokud budete mít ve stravě dostatek proteinů, vyhnete se přejídání. Hle! Kouzlo redukčních diet je na světě...

Je nějaký rozdíl mezi živočišným a rostlinným proteinem? Z hlediska výživy člověka určitě ano. Proteiny živočišného původu – maso, mléko a zejména vaječný bílek se složením aminokyselin blíží potřebám lidského těla. Živočišné proteiny jsou však často smíseny s tukem, cholesterolem a dalšími rizikovými látkami. Rostlinné proteiny jsou svou skladbou méně dokonalé, ale zase jsou doprovázeny vlákninou či vitamíny a neobsahují cholesterol a nasycené tuky. Tedy není nad střídmost a pestrou stravu!

Na proteiny už určitě narazil každý z čtenářů této rubriky. Často mají nechemické názvy, jako například lepek v mouce, keratin ve vlasech, hemoglobin v krvi, myosin ve svazech, kasein v mléce apod. Jako zdroj energie jsou proteiny lidským metabolismem využívány až jako třetí složka v řadě za sacharidy a tuky. Když tedy uберeme z jídla sacharidy a tuky, zvýšíme podíl proteinů.

Vysoký obsah bílkovin a nízký obsah nasycených tuků mají například obilné kaše. Pokud ohrnujete nos nad ovesnou kaši, nedělejte dobře. Už naši předci dobře věděli, že jde o zdravý pokrm. Sáhnout po kaši mohou všichni, kteří potřebují zvýšit příjem proteinů, a vůbec každý, kdo dbá o své zdraví.

Ing. Jaroslav Šimek, Ph.D.



Proteinové koktejly nebo Proteinové kaše ze Semixu mají vysoký obsah bílkovin a nízký obsah nasycených tuků. Více na www.zdravyzivot.com

Přípravou ve spolupráci s otickou společností SEMIX PLUSO, prvním výrobcem skutečně celozrnných cereálií, pekařských a cukrářských směsí, BIO a bezpečných produktů. Semix je zároveň největším zpracovatelem máku v ČR. Filozofií společnosti je vyrábět chutné a zároveň zdravé cereální produkty, nešetřit na kvalitě a být k zákazníkům fér

Více na www.semix.cz

Máte dotaz? Napište nám na semix@semix.cz!



Wyšetření může být nepříjemné až bolestivé u žen, které mají před menstruací. PROFIMEDIA.CZ

Rakovina prsu je po kožních nádorech nejčastějším nádorovým onemocněním u žen.

V Česku každoročně onemocní kolem 7 tisíc žen a ročně jich rakovině prsu přibližně 1 900 podlehne. Je dávno známo a statisticky prokázáno, že více než 90 % žen s nádorem prsu v počátečním stadiu se zcela vyléčí. Nejdůležitější tedy je, aby ženy přišly na preventivní vyšetření včas a podstupovaly jej pravidelně. Mamografie je metodou vyšetřování prsů využívající měkké rentgenové záření. Existuje kolem ní mnoho mýtů.

Mýtus 1: Mamografické vyšetření způsobuje rakovinu štítné žlázy a prsu

„Mamografie je bezpečná,“ uvádí primář Petr Váša z RDG oddělení EUC Kliniky Ústí nad Labem, člen představenstva Asociace mamodiagnostiků ČR. „Stále platí, že je to jediná, ověřená a celosvětově uznávaná screeningová metoda pro vyšetření prsů. Pochopitelně se jedná o rentgeno-

vou metodu využívající ionizujícího záření a čistě teoreticky lze připustit mizivé procento tzv. indukovaných nádorů. Naopak čistě prakticky vidíme, jak tato metoda dokáže nacházet nádorové onemocnění ve velmi časných stadiích růstu, kdy je nádor velmi dobře léčitelný a v intervalu pětiletého přežití je úspěšnost vyléčení téměř sto procentní. Pravdivost tohoto tvrzení podtrhuje fakt, že zavedení celoplošného mamografického screeningu v roce 2002 vedlo k poklesu úmrtnosti na rakovinu prsu přibližně o 18 %.“

Mýtus 2: Vyšetření velmi bolí, zejména ženy s malými prsy

„Vyšetření může být nepříjemné až bolestivé u žen, které mají před menstruací nebo podstupují hormonální substituční terapii. Bolestivost způsobuje prosáknutí prsní žlázy, které je spojeno s výkyvy hladiny hormonů v krvi. Každá žena, která má citlivější mléčnou žlázu, však může na tento fakt upozornit obsluhu mamografu, aby stlačování prsu, které k vyšetření potřebujeme, bylo ohleduplné. Pokud je komprese prsu provedena pomalu, případně s malými přestávkami,

tak je vyšetření bez jakékoliv bolesti a zvládne ho každá žena,“ vysvětluje lékařka Helena Bartoňková.

Mýtus 3: Existují šetrnější mamografické přístroje

Stejně jako v ostatních oborech se i mamografické přístroje vyvíjí. Od původních přístrojů používaných v začátcích mamodiagnostiky jsou v současné době mamografy – tedy přístroje pro vyšetření prsu – nejmodernějšího typu, s minimální nutnou dávkou záření, kompletně digitalizované, s výrazně menší kompresí neboli stlačením prsu při snímkování. Tím se zlepšil komfort pacientky a kvalita obrazu.

Mýtus 4: Mamografické vyšetření je zbytečné

Mamografické vyšetření rozhodně zbytečné není. Mamografický screening se významnou měrou podílí na poklesu úmrtnosti na rakovinu prsu u naší zemi. „Pacientky, u nichž byl díky mamografii nalezen zhoubný nádor v počátečním stadiu, mají nesrovnatelně lepší prognózu na uzdravení,“ říká Jana Vymětalová, primářka akreditovaného screeningového mamografického pracoviště, Mepha-Centrum Ostrava. **MET**

Devět mýtů. Zbavit se navždy brýlí není už nic výjimečného

Život bez brýlí či kontaktních čoček už dávno nemusí být jen tajným přáním.

Díky vyspělým laserovým operacím je možné se dioptrií zbavit ze dne na den. Odhodlat se k laserové operaci očí bývá pro řadu lidí těžké. Bojí se například úplné ztráty zraku a věří mýtům, které je od zákroku odrážejí.

Mýtus 1: Laserová operace bolí

Samotný zákrok není ani bolestivý – před operací se do očí aplikují znečítlivující kapky. Běžné je pouze mírné pálení či slzení očí bezprostředně po zákroku, které někteří pacienti popisují jako únavu očí po nevyspaní. Většinou ale trvá zhruba jen čtyři hodiny, večer v den operace můžete číst nebo sledovat televizi a druhý den pohodlně pracovat.

Mýtus 2: Laserová operace může skončit slepotou

Všechny moderní metody jsou bezpečné. Rekonvalescence je velmi rychlá. Obě oči se operují současně.

Mýtus 3: Operaci si nebu-



Laserová korekce zraku se stala pro Čechy už běžným lékařským zákrokem. DUOVIZE

du moci dovolit kvůli vysokým finančním nárokům

Používání kontaktních čoček po dobu dvaceti let se může vyšplhat i na 120 tisíc korun. Za hubičku nejsou ani kvalitní brýle. Oproti tomu laserová korekce zraku je natrvalo. Nicméně pozor na některé soukromé kliniky, které laserové operace nabízejí extrémně levně. „Nízká cena je lákavá, v žádném případě nepokryje náklady na skutečně špičkové a zkušené lékaře, na kvalitní přístroje a pře-

devším na předoperační a pooperační péči.“ vysvětluje Lucie Valešová z DuoVize Praha. Kvalitní laserovou operaci obou očí včetně předoperačního vyšetření a pooperační péče lze pořídit za 40 tisíc korun.

Mýtus 4: Rekonvalescence po zákroku trvá dlouho

Lidé se bojí toho, že po operaci očí nebudou například moci chodit několik dní do práce. Prakticky hned druhý den se ale vrací do normální-

ho života.

Mýtus 5: Vysoký počet dioptrií nelze odstranit

Operovat se v dnešní době dá prakticky jakýkoli počet dioptrií. U vyšších počtů dioptrií se používají nelaserové metody nebo kombinace metod. „Na brněnské klinice NeoVize byla úspěšně operována pacientka, která měla minus 31 dioptrií,“ říká primářka Skorkovská.

Mýtus 6: Astigmatismus

nelze laserem odstranit

V dnešní době ho lze úspěšně odstranit laserovým zákrokem. Optický systém oka je ve výsledku upraven tak, aby byl na sítnici schopen zobrazovat pozorované předměty co nejpřesněji.

Mýtus 7: S laserovou operací vyčkejte po porodu

Ženy nemusí s operací očí vyčkávat, objektivní důvod neexistuje. „Jen asi u pětiny žen s vyšším počtem dioptrií se může po ukončení těhotenství zrak mírně zhoršit,“ říká Lucie Valešová.

Mýtus 8: Operaci je lepší odložit, než vada „dozraje“

Operace se provádějí už i u dětí od věku 10 let. Tato hranice je důležitá z jednoho jediného důvodu – při zákroku je nezbytné, aby dítě bylo s lékaři schopné spolupracovat. Ale operovat lze i děti mladší, záleží na jejich vyspělosti.

Mýtus 9: Dioptrie se mohou po nějaké době vrátit

U části krátkozrakých pacientů se zadní část oka v průběhu života postupně vyklenuje. Nicméně dioptrie se vrací vždy v menším rozsahu než před operací. Kvalitní kliniky poskytují k operacím i doživotní záruku, v případě zhoršení vady lékaři zrak bezplatně dokorigují. METRO

INZERCE

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou 3 extraktů může ulevit již od prvních příznaků



Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtahy z nati zeměžluče, kořene líbečku a listů rozmarýny. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

SCHWABE 150 let
Dr. Willmar Schwabe
From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o.

140 00 Praha 4 Čestmírova 1, tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.canephron.cz

Nezkracujte si život. Infarkt vás skolí i před čtyřicítkou

Předejit zdravotním problům je lepší než později obcházet doktory.

Ideálem preventivní farmakoterapie je oddálit nebo zcela odvrátit nástup choroby u lidí s dispozicí k rozvoji nějaké choroby. Případně zabránit rozvoji komplikací u již nemocných. To zatím není možné ve všech oblastech medicíny. „Jsou však minimálně dva obory, ve kterých už jde o každodenní realitu, a to jsou kardiologie a diabetologie. Tyto dva obory se v posledních deseti až patnácti letech velmi dynamicky rozvíjejí. V kardiologii existují nové intervenční metody, v oblasti dyslipidemií máme biologické léky,“ uvádí praktický lékař a místopředseda Společnosti všeobecného lékařství Igor Karen. V diabetologii se podle něj rozšířily možnosti léčby, která je pro



Infarkt hrozí mladým lidem s familiární hypercholesterolémií. Pomůže prevence. PROFIMEDIA.CZ

pacienty bezpečnější a efektivnější než před jednou až dvěma dekádami. „Právě včasnou intervencí se daří odhalovat nástup komplikací ve smyslu akutních koronárních či cévních mozkových příhod,“ dodává lékař.

Na obzoru se objevují i velmi netradiční skupiny léčiv. Ty možná odpovědí na otázku, jak preventivní efekt tě-

lesné zátěže z hlediska rozvoje diabetu i dalších chorob zprostředkovat těm, kdo se sami hýbat nemohou. „Jedná se o takzvaná exercise-mimetika, léky napodobující efekt cvičení. Zatím se většina expertů shoduje na tom, že budou určena zejména zcela nezdatným pacientům a pacientům upoutaným na lůžko, pro které budou představovat

most ke skutečnému cvičení,“ říká Vladimír Tuka ze 3. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty UK v Praze.

I když jsou možnosti moderních léčiv, operačních postupů či diagnostiky úžasné, zdůrazňují lékaři osobní zodpovědnost každého z nás. „Ano, vývoj v medicíně se ubírá mílovými kroky, nicméně

i pacient by měl začínat s prevencí u sebe. Neukázněného pacienta mnohdy sebelepší medicína nedokáže vyléčit,“ upozorňuje doktor Karen.

Příkladem vážné choroby, za kterou člověk nijak nemůže a vlohy zkrátka zdědí po rodičích, je familiární hypercholesterolemie. „Nemoc provází významně zvýšená koncentrace cholesterolu. Bez léčby a preventivních opatření může pacient dostat infarkt ještě před třicátými narozeninami,“ uvádí výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu Jakub Dvořáček.

Podal-li se léky a úpravou životosprávy snížit koncentraci LDL cholesterolu, má nemocný šanci prožít stejně dlouhý a kvalitní život jako vrstevníci bez genetické odchylky. „Vždy je skvělé, když inovativní lék zkvalitní léčbu. Pokud jde o pacienty, kteří za svou nemoc vůbec nemohou, platí to hned dvojnásobně,“ uzavírá Jakub Dvořáček.

Nové účinné léky. Posouvají léčbu roztroušené sklerózy a dalších neurologických chorob



Ženy postihuje roztroušená skleróza až třikrát častěji než muži. PROFIMEDIA.CZ

Roztroušená skleróza, epilepsie, parkinson nebo Alzheimerova choroba – to jsou nemoci, které se v populaci vyskytují poměrně často, ale mnoho o nich nevíme. I když se situace lepší.

Diagnózu roztroušené sklerózy si ročně vyslechnou asi tisíc lidí ve věku od 20 do 40 let, z nichž dvě třetiny tvoří ženy. Celkem je v tuzemsku registrováno zhruba 20 tisíc nemocných. Přestože se výzkumu této neurodegenerativní autoimunitní choroby věnují odborníci po staletí, stále kolem ní panuje řada mýtů a nejasností. „Nemoc je

velmi variabilní. Zhruba 10 až 20 procent nemocných má mírnou formu, ale většina pacientů trpí formami závažnými. Moderní medicína ji zatím neumí úplně vyléčit, ale můžeme konstatovat, že se možnosti léčby ohromně zlepšily,“ popisuje Dana Horáková, zástupce vedoucí MS Centra při neurologické klinice Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Nemoc se často objevuje u mladých lidí, ženy jsou postiženy asi třikrát častěji než muži. „Možných příčin je celá řada – genetické předpoklady, virové nákazy, nedo-

statek vitamínu D, kouření – i pasivní. Když se tyto faktory nešťastně sejdou, propuká nemoc,“ vysvětlila lékařka.

Stejně jako neexistuje jeden jediný model průběhu choroby, neexistuje ani univerzální návod k terapii. Ataku nemoci bývá nutné zvládnout léky, které tlumí zánět (především kortikosteroidy), někdy vzácněji i cytostatiky (léky pro léčbu nádorů, které tlumí také scestnou imunitní reakci).

Pro mnoho pacientů je vhodná dlouhodobá a preventivní imunomodulační léčba, jejímž úkolem je ovlivnit

Léčba je velmi komplikovaná

Neurologické choroby jsou velmi často spjaty s vyšším věkem pacienta.

- Mnohé lze označit za civilizáční, spojené s moderním životním stylem.
- Populace vyspělého světa stárne, stěhuje se do měst. Pacien-

tů tak soustavně přibývá.

- Léčiva na většinu neurologických onemocnění se nehledají snadno.
- Výzkum v této oblasti patří mezi vysoce rizikový, enormně velké množství klinických studií skončí nezdarem a úsilí výzkumníků přijde vniveč.

imunitní systém tak, aby nepoškozoval vlastní tkáň, tedy mozek a míchu.

Další často vyskytující se neurologickou nemocí je epilepsie. Podle lékařky Jany Zárubové, která působí v Centru pro epilepsie Neurologické kliniky Fakultní nemocnice Motol a předseda organizace EpiStop, je léčba epilepsie jednou z nejdynamičtějších oblastí neurologie.

„V současné době máme k dispozici kolem 25 anti-epileptik. Pacientům nereagujícím na farmakologickou léčbu můžeme nabídnout epileptochirurgickou léčbu, stimulační léčbu nebo léčbu dietou,“ uvádí lékařka. Probíhá

podle ní též výzkum možnosti prevence epilepsie, ten se ale zatím nachází ve fázi základního výzkumu.

Právě na léčbu neurologických chorob se masivně zaměřuje farmaceutický výzkum. „Jen v USA, které jsou tahouny výzkumu, se podle přehledu z března 2018 vyvíjí 537 léčivých látek na neurologické choroby. Velké inovativní farmaceutické společnosti jsou globální, na výzkumu těchto léčiv se tak podílí i Evropa,“ říká Jakub Dvořáček, výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu. K důvodům patří velká a stále rostoucí „poptávka“. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Sezona vaginálních mykóz je tady. Jak se vyhnout svědění?

Poševní infekce doprovázené svěděním a pálením patří mezi nejčastější potíže, které nutí ženy k návštěvě ordinací gynekologů.



Vaginální problémy trápí řadu dívek a žen.

PROFIMEDIA.CZ

Mykotické infekce jsou způsobeny kvasinkami, nejčastěji druhem *Candida Albicans*.

Kvasinková infekce se může objevit po narušení poševního prostředí například po bazénu, vířivce, sauně, stejně jako po pohlavním styku nebo při léčbě některými antibiotiky. Existuje mnoho mýtů, které kolem mykóz panují. Jaké jsou ty nejčastější?

Svědění rovná se mykóza

Příznakem mykózy je výtok, otok či zarudnutí postiženého místa, a především ne-

příjemný svědivý pocit. Je úporný a asi nejvíce jej ženy pocítí v klidu a v teple. Svědění ale může ukazovat i na jiný problém a tím je bakteriální vaginóza. V lékárnách je k dispozici řada volně prodejných antimykotik, pokud se však nejedná o vaginální mykózu, pravděpodobně nepomohou.

Proto svědění rovná se mykóza nemusí být pravda, proto svůj problém konzultujte s odborníkem.

Příčinou je chabá hygiena

Mykóza nemusí být příznakem nedostatečné hygieny, ale i té přehnané. Ženy s výtoky často zkouší nejrůznější po domácku vyrobené výplachy, deodoranty, parfémované toaletní pomůcky a intimní mýdla. Všechny tyto faktory však ovlivní a zpravidla zhorší křehkou poševní rovnováhu. Za vznikem mykóz ale může být i nevhodné oblečení, jako jsou mokré plavky, neprodyšné kalhoty či punčo-

cháče, dále dietní chyby – nadměrná konzumace cukrů, stres či poranění poševní sliznice.

Když příznaky neodezní

Existuje řada moderních přípravků určených k tří-, nebo dokonce jednodenní léčbě mykózy. Tato doba však nestačí k úplnému vyléčení infekce a zhojení poševní sliznice, která byla díky mykóze poškozena, a je proto možné, že podráždění či svědivé pocity v menší míře přetrvávají ještě několik dní. Jsou však i případy, kdy je lepší zvolit spíše léčbu dlouhodobou a to ve užití antibiotik jak lokálních, tak systémových.

V tomto případě je dobré před zavedením lokálního antibiotika udělat léčivý výplach, který podpoří i růst vlastních laktobacilů, které jsou pro udržení přirozeného vaginálního prostředí nezbytné. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Jak na intimní hygienu

Nejpříhodnější je pravidelné sprchování.

- Deodoranty nebo parfémované toaletní pomůcky a intimní mýdla mohou zhoršit poševní rovnováhu, takže ke každodenní hygieně využijte raději čistou vodu.
- Při menstruaci používejte vložky bez fólie a vložky i tampony často vyměňujte. Vše, co zhoršuje prodyšnost, zvyšuje možnost vzniku vlhké zapářky, která je častým důvodem pro rozvoj vaginální mykózy.
- Když se na delší cestě nemůžete osprchovat, vezměte si s sebou vlhčené ubrousky určené pro intimní hygienu nebo k oplachu či výplachu použijte předpřipravený roztok.

INZERCE

ZBAVTE SE
GYNEKOLOGICKÝCH ZÁNĚTŮ

ROSALGIN® EASY
140 mg vaginální roztok
benzydamin hydrochlorid

JE TO

EASY



Svědění, pálení, výtok nebo bolest jsou projevy vaginálního zánětu. Rosalgin Easy rychle uleví od bolesti, potlačí patogeny a sníží množství výtoku. Jednodušší forma připravená k okamžitému použití. Navíc Vás překvapí jeho jemná vůně po růžích.

Léčivou látkou přípravku Rosalgin Easy 140 mg vaginální roztok je benzydamin hydrochlorid. Roztok k intimním oplachům a výplachům. Čtěte pečlivě příbalový leták.

ANGELINI

Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Páteřní 7, 635 00 Brno, tel.: 546 123 111, www.angelini.cz

www.zenskezanety.cz

Léto bez lítaček na gynekologii



Prevence je základ, odměnou je pohodová dovolená.

PROFIMEDIA.CZ

Rybník, chlor, sinice, mokré plavky. A potíže jsou tady.

Vagina je plná různých typů prospěšných mikroorganismů, které jsou ve vzájemné rovnováze. Jedná se převážně o laktobacily, tedy mléčné bakterie, které chrání před škodlivými mikroorganismy. Zajišťují mléčné kvašení a napomáhají vytvářet z cukrů ky-

selinu mléčnou, díky níž je prostředí ve vagině kyselé a nepříznivé pro bakterie a kvasinky, které jsou původci vaginální infekce. Pokud je poševní prostředí v rovnováze, je žena chráněna před vznikem infekce. Tento ideální stav však může vystřídat pálení, svědění či výtok. S vymizením laktobacilů a narušením vaginální rovnováhy dochází ke změně pH, tedy z přirozeně mírně kyselého se stává prostředí zásadité. To je živnou půdou pro bakte-

rie a kvasinky, které způsobují nežádoucí infekce a nepříjemnosti s nimi spojené.

V létě těchto problémů přibývá. Přispívá k tomu řada faktorů, především teplo, koupání v bazénech, rybnících či na veřejných koupalištích, chlor, sinice, delší pobyt v mokrých plavkách, horší hygienické podmínky či cestování. Vaginální mykóza se léčí antimykotiky a dezinfekčními látkami ve formě čípků, mastí, krémů nebo výplachů. Čím dříve se po pro-

puknutí prvních příznaků nasadí léčba, tím dříve se nemoc podaří zvládnout a zabránit riziku přechodu do chronického stadia nebo vzniku dalších závažných komplikací. Existuje řada moderních přípravků, určených k tří-, nebo dokonce jednodenní léčbě vaginální mykózy. Tato doba však podle odborníků k úplnému vyléčení infekce a zhojení poševní sliznice, která byla díky mykóze poškozena, nestačí. Je tak možné, že otok, zarudnutí, podráždění či svědivé pocity přetrvávají. Pokud se tak stane, poraďte se o dalším postupu s lékařem.

Jsou i případy, kdy je lepší zvolit spíše léčbu dlouhodobou, například po užívání antibiotik. Velmi často recidivám zabrání, když po dobrání antimykotik nasadíte ještě „dodatečnou léčbu“ v podobě přípravků s kyselinou mléčnou a laktobacily, aby se obnovila normální mikroflóra a kyselé pH v pochvě. Tyto přípravky se běžně prodávají v lékárnách a nejsou na předpis. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Příznaky mykózy

Zanedbání může přivodit závažné zdravotní důsledky. Hrozí až problémy s plodností.

- **Svědění.** Ve vnitřní i vnější oblasti genitálu. To obvykle ukazuje, že se mykotická infekce rozšířila i na vnější část genitálií. Tření rozkozu se nedoporučuje, může dojít k rozšíření nákazy, většímu podráždění a ještě silnějšímu svědění.
- **Otok a zarudnutí.** Ve vnější oblasti genitálu.
- **Pálení.** Především při močení.
- **Výtok.** V typických případech buď bílý hustý „tvorohovitý“, nebo bílý řídký, vodnatý. V některých případech zůstává uvnitř pochvy, kde tvoří hrudkovitou hmotu.
- **Tlak a bolest v podbřišku.**
- **Bolesti.** Při pohlavním styku.

INZERCE

Musí být vaginální mykóza součástí léta?

Koupete se rády v bazénech, chodíte do posiloven a místo zlepšení fyzického stavu se dostavilo úmorné svědění a výtoky? Většina žen už se setkala s akutní vaginální mykózou, některé trápí i chronické a opakující se mykózy, zejména pak v těhotenství.

Co je vulvovaginální kandidóza? U 75% žen se objeví alespoň jednou během jejich života, u 40 – 45% žen se mohou příznaky vyskytnout opakovaně a 5% žen přechází onemocnění do chronické formy. Vaginální kvasinkové infekce se projevují bílým výtokem tvarohovité konzistence doprovázeným urputným svěděním, pálením a bolestí při močení a pohlavním styku. Ascendentním šířením může dojít k zánětu dělohy nebo močových cest. Většina případů je způsobena kvasinkou **Candida albicans**, která je běžnou součástí mikroflóry uvnitř pochvy.



Při nerovnováze této mikroflóry může dojít k přemnožení kvasinek a rozvoji nepříjemných obtíží, které nejčastěji končí návštěvou gynekologa.

Co může pomoci?

Čeští vědci, kteří patentovali využití mikroorganismu *Pythium oligandrum* známého pod názvem Chytrá houba, vyvinuli preparát **FEEL FRESH – COSMETIC FEMININE BATH**. Ten je určený pro kůži náchylnou k zapaření a pro péči o místa náchylná k výskytu kvasinek. Aplikuje se formou sedacích koupelí tři dny po sobě jdoucích a dále podle potřeby nebo až za měsíc.

Chytrá houba *Pythium oligandrum* je mikroorganismus říše *Chromalveolata*, který se vyvinul na křížovatec hub, řas a prvoků. Tento mikroorganismus, proniká svými vlákny do buněk parazita (kvasinky nebo plísně) a čerpá z něho potřebné látky pro svoji výživu. Po vyčerpání parazita

mizí z této lokality, protože pro něho lidské tělo není přirozené prostředí a není schopen se v tomto prostředí adaptovat. Tím uvolňuje prostor pro znouosídlení tzv. normální mikroflórou.

Chytrá houba nachází uplatnění nejen pro intimní hygienu žen a mužů, ale i pro nohy a nehty, které mají sklony k plísním. Právě pro nohy a nehty je určena řada přípravků Biodeur: koupele nohou **Biodeur3x1g**, specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**, nebo pro prevenci **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent**, či zásyp do bot a na mezprstí **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent foot powder**.

Přípravky s **chytrou houbou** mohou používat i lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefon: 728 814 202, akutní dotazy na infolince: 608 157 744, e-mail: pythium@pythium.cz informace na: <http://www.chytrahouba.cz/> <http://www.pythium.eu>.

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



VYLAŽ DO LĚTA

svou krásu a zdraví



**Až 8 týdnů
bez chloupků**

PHILIPS

90 dní
záruky vrácení peněz



Philips Lumea Prestige IPL BRI956/00
Dlouhodobé odstranění chloupků technologií IPL
Nástavce na tělo, obličej, oblast bikin a podpaží
SmartSkin pro nastavení dle odstínu pokožky
Použití s kabelem i bez kabelu

14 999,-

obj. kód: EAT2070g

**Zářivá, jemná
a zdravá pleť**

PHILIPS

-20 %



Philips VisaPure Advanced SC5370/10
Sada pro hloubkové čištění pleti
Zvyšuje absorpci pleťového krému
Technologie DualMotion s funkcí rozpoznání hlavy
Snadné čištění hlavic

~~5 499,-~~
4 399,-

obj. kód: EAN3520q

**Kam se hrabe
pinzeta**

BRAUN

-24 %



Braun Face 830
Epilátor na obličej s čistícím kartáčkem
Zachytí i 0,02mm jemné chloupky
Bateriový provoz, 100% voděodolný
Zrcátko se světlem, cestovní pouzdro

~~1 699,-~~
1 299,-

obj. kód: BRAEP004

**Profesionální
účes každý den**

ROWENTA

**Dárek
k nákupu**

**45 dní na
vyzkoušení**



**Rowenta CF9540 Brush
Activ Premium Care**
Kulmofén s příkonem 1 000 W
2 nástavce s kašmírovým keratinem a arganovým olejem
Přírodní štětiny kartáčů pro šetrné rozčesání
Dvojitá ionizace pro lesk a zachování hydratace

~~2 199,-~~
1 999,-

obj. kód: REMKU022

**Domácí
zdravotní
prohlídka**

Gallet

-28 %



Gallet Body fat Fler PEP 712
Osobní váha s funkcí tělesné analýzy
Měří množství svalové hmoty, vody, tuku a kostí
Maximální nosnost 150 kg, paměť pro 10 osob
LCD displej s modrým podsvícením znaků

~~690,-~~
499,-

obj. kód: GALVO007

**Vyčistí
a osvěží**

FOREO



**FOREO LUNA Mini 2
čisticí kartáček na pleť Pearl Pink**
Trízónový čistící kartáček na pleť
Jemné silikonové dotykové body
8 stupňů intenzity čištění
Odstraní až 99,5 % nečistot

3 690,-

obj. kód: FOR029

Nejrychlejší doručení

alza.cz

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 26. 6. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

Doping měl být také ve fotbale

Podle anglických médií FIFA o problémech v ruském fotbale záměrně mlčí kvůli MS.

Podrobné statistiky na právě probíhajícím mistrovství světa v Rusku ukázaly mimo jiné nečekaně skvělé kondiční výsledky u domácích fotbalistů. Během prvních dvou zápasů naběhali ruští hráči 233 kilometrů, což je s přehledem nejvíce ze všech týmů na šampionátu. Mluví se tedy o tom, že rozsáhlý státem řízený doping, který například znemožnil Rusům startovat na letošní olympiáde pod svou vlajkou, pronikl také do fotbalového prostředí.

Z ruské nominace například vypadl jen pár týdnů před MS obránce Ruslan Kambolov. Oficiálně kvůli svalovému zranění, ale právě on byl před třemi lety pozitivně testován na doping.

Britský list Mail on Sunday dokonce píše, že Mezinárodní fotbalová federace (FIFA) ví o dopingu v ruském fotbale už rok a půl. Mělo jít o více než 150 pozitivních případů. Potřebuje ale, aby šampionát proběhl bez problémů, a tak o věci údajně záměrně mlčí. „V sázce jsou miliardy dolarů, aby turnaj proběhl bez jakéhokoli skandálu,“ prohlásil bývalý šéf světové antidopingové organizace WADA Richard Pound pro list. Podle FIFA ale Pound nemá dostatečné povědomí o konkrétních případech a FIFA prý nemá k dispozici dostatečné důkazy. **MET**

Berdych. Už je mimo dvacítku

Český tenista Tomáš Berdych vypadl poprvé po více než osmi letech z první dvacítky žebříčku ATP a v aktuálním vydání figuruje na 23. příčce. Navíc hrozí, že nebude ani v první padesátce, kvůli přetrvávajícím problémům se zády se totiž odhlásil z Wimbledonu. Tam by přitom měl obhajovat body za loňskou semifinálovou účast. **ČTK**

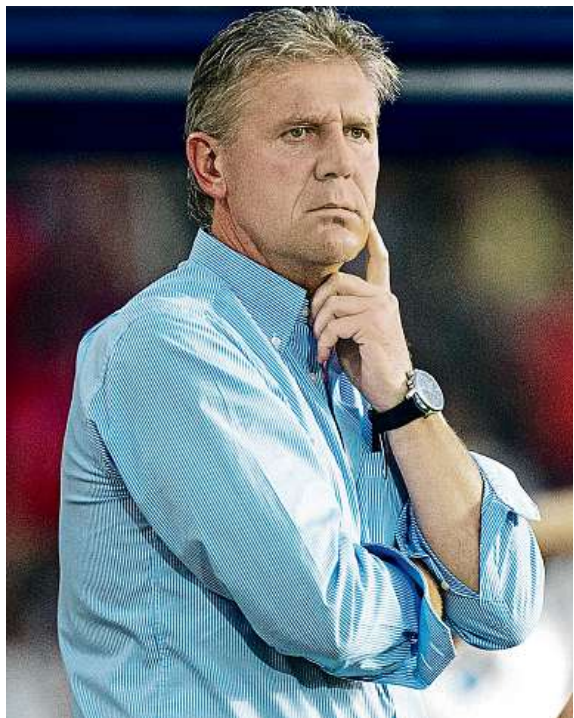
Zprávy krátce

Darja skončila

Čtyřnásobná olympijská vítězka v biatlonu Darja Domračevová ukončila kariéru. Jednatřicetiletá běloruská reprezentantka tak po třech měsících následovala manžela Oleho Einara Björndalena, s nímž vychovává dceru.

Posila za miliardu

Juventus Turín se dohodl s Valencií na příchodu portugalského fotbalového obránce Joaoa Cancela. Úřadující italský mistr za něj zaplatí 40 milionů eur, tedy asi 1,04 miliard korun. **ČTK**



Chovanec má vést rozhodčí

Ligová fotbalová asociace jednomyslně schválila Jozefa Chovance coby kandidáta na předsedu komise rozhodčích pro profesionální soutěže. Bývalý fotbalový reprezentant a trenér by měl být jmenován do funkce na čtvrtém zasedání výkonného výboru Fotbalové asociace ČR. Vzhledem k tomu, že Chovanec byl navržen právě švýborem na minulém zasedání, lze očekávat, že jeho schválení bude jen formalitou. **MAFRA**

INZERCE

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

Práce - nabídka

- Přejmeme zaměstnance úklidu, nutný čistý TR, nástup ihned. Volejte 720665191
- Hledáme recepční/ho se znalostí AJ (RJ výhodou) a práce na PC (rezervační systém). Jedná se o noční směny, 110,-Kč / hod + příplatky + stravenky. Místo pracoviště P4 - Lhotka. Po závilku možný nástup od 1.7.2018. Tel.: 734 513 843
- CSI a.s. hledá pracovníka do laboratoře stavební chemie, Praha 10-Hostivař. Vzdělání SŠ, Word, Exel. CV na: kucera@cias.cz, více na: www.cias.cz
- Přejmeme podlaháře s praxí i bez praxe. Požadujeme samostatnost a zručnost. V případě zájmu volejte na tel. 604103625.
- Přejmu obsluhu na čerpací stanici v Praze 9, výhodné platové podmínky. Tel. 777641621 e-mail: omnif@omnif.cz
- Pro pracoviště v Praze 10 - Strašnicích hledáme TOPIČE-ÚDRŽBAŘE. Obsluha plynových kotlů, drobné údržbářské práce. Dobré pracovní podmínky. Nástup možný ihned. Tel. 602574441
- ŽS a MŠ Praha 5-Smíchov, Grafická přijme ihned nebo od srpna 2018 uklízečku do MŠ Holečkova na 0,75 úvazku. Nabízíme příjemné prostředí malé školky a benefity FKSP. Životopis a motivační dopis zasílejte na e-mail: vedoucims@zsgraficka.cz

- Přejmeme pracovníka/ci na úklid společ. prostor v bytovém domě, 1x týdně, 2 vchody. Praha - Motol. Plat 3.500 Kč/měsíčně. Kontakt: 731891021.
- Přejmeme zaměstnance ostra-hy. Nutný čistý TR, 12h směny. Volejte 720665191
- Pizzacompany hledá brigádníka na roznošen letádků u stanic metra C Kačerov. Plat 110 Kč/hod čistého. Prac. doba dle domluvy. Info na tel.: 722000097.
- Od 25.6.2018 hledáme spolehlivého zájemce o práci (brigádu) na 4-5 měsíce. Jedná se o ostra-hu (obsluhu) parkoviště Přední Kopanina u letiště. Jedná se o 12 hod směny denní + noční (vždy 3x denní, 3x noční, 3x volno). Plat 90,-Kč/hod na DPP. Zájemci ať volají tel: 734 513 843
- Tajemnice Městského úřadu Odolena Voda vyhledává výběrové řízení na referenta stavebního úřadu. Více na www.odolena voda.cz-úřední deska.
- Hledáme 2 fyzicky zdatné muže do výroby na zpracování lososů v Čakovících (P9-Letňany). Nutný pot.průkaz. Na DPP 100-110,-Kč/hod. Tel: 734 513 843.
- SOU Praha 4, Ohradní, hledá od 1.9.2018 aprobovaného učitele strojírenských předmětů na částečný, příp. plný úvazek. Kontakt: Ivana.knaislova@ohradni.cz, tel. 776419453.

- Polepování a třídění hraček. MZDA 100 Kč čist./hod. Svaz z Opatova zdarma. Výplata po týdnu. Směny po-pá 06-14, 08-16.30, 14-22 h. Dlouhodobá brigáda do konce roku. Vhodné pro zletilé studenty. Směny lze plánovat dle vašich možností. Volejte bezplatnou linku 800577775 nebo 727903708. Wellpack.cz
- SPŠ zeměměřická, Praha 9, přijme od září 2018 učitele deskriptivní geometrie a fyziky na částečný úvazek. Kontakt: 608737241, spszem@spszem.cz.
- Hledáme pracovníky ostra-hy bytových domů v Praze na DPP, vhodné i pro důchodce. První měsíc výplata po odpracovaném týdnu. Tel. 281864803, 8-16 hod.
- Až 18.000 Kč pro muže a ženy u pražské BS na ostra-hu drogerií a admin. budov. CV: obks@email.cz, tel: 773933123
- ZDRAVOTNÍ SESTRU i všeob. přijmeme do amb. prakt. a gyn. v Praze 4 a 6 od 7-8/2018. Úv. 0,6-1,0 (3-5 d./t.). 25-31000 Kč. T. 606394487 www.zspuls.cz
- KUCHAR, kuchař - Restaurant cafe Sv. Václava hledá posilu do týmu české a mezinár. kuchyně na Václ. nám. 39, Praha. 39.000/měs. + benefity. Sěfkuchař Roman Vlach mob. 725780644, e-mail: job@borskystgastro.cz.

- Administrativní pracovníci přijme autoservis v centru Prahy. Tel. 602330593
- Bezpečnostní služba přijme ženu na pozici personální manažerka. Požadavky zákl. účetnictví + praxe min. 2 roky u B.S. CV: obks@email.cz, t. 773113123
- Přejmeme řidiče - brigádníka na AVII - kontejner. Práce v červenci. A brigádníka na třídění stavebního odpadu. P9. Tel.: 608160100.
- Pro objekt v centru Prahy přijmeme VRÁTNÉ. Prac. náplň: kontrola osob a objektu, sled. kamer, transport kontejnerů atd. Požadavky: spolehlivost, práce na směny, čistý TR. Vhodné pro zdatného důchodce. Nástup dohodou. Kontakt tel. 702169280, houska@aspol.cz.
- Úklidová spol. přijme pracovníky na noční úklid, na HPP + brigádníky, objekt v Praze 5 - Stodůlky. Čistý TR. Tel. 778762046 (8-17 h.)
- Přejmeme muže a ženy na kamerový dohled v Praze. Mzda až 25 000 Kč/ měsíc, možnost týdenních výplat. Odměny za výkonnost až 6 000 Kč. Práce v 8 a 12 hodinových směnách. Získejte práci ihned. Volejte zdarma 800 111 112.
- Přejmeme inval. důchodce nebo brigádníka na obsluhu čerpací stanice LPG a hlídáního parkoviště v Praze 9. Čistý TR. Nástup ihned. Tel: 777259214.

- Hledáme muže a ženy - tleskače v hledišti, přísedící v kómisích, promotéry, brigádníky - kompars. Plat 1.500 Kč/den. Tel. 607851007
- **Pronájmy - poptávka**
- HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel.: 274 78 44 28
- Hledám byt pro 2 os., menší, do 15 tis. nebo větší do 20 tis. Požadujeme: metro do 10 min., MHD, dlouhodobě, čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088
- Pronajmeme bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme bezproblémový průběh nájmu. BEZ PROVIZE! T. 734319304
- **Starožitnosti**
- Starožitný nábytek koupím za solidní ceny. Ložnici, jídelna, obývací, pracovní, lampy, obrazy, knihy. Dále retro nábytek do r. 1970. Tel. 603478873
- Sbíratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721
- Koupím obrazy českých a zahraničních malířů. Platba hotově. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964
- **Vzdělávání - nabídka**
- Student ČVUT nabízí doučování z matematiky k reparátu nebo maturitě. Tel. 720362324

Ostatní

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

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 1sms/50Kč, 1min/80Kč vč DPH, max. délka hovoru 15min, www.ema.biz, www.problemem.cz



- **BOŽSKÁ TĚLA!** Chceš pár fotček? Stačí poslat SMS ve tvaru 80FUK a text na 909 15 50



- **Opuštěná** Pavla, 52. Od rozvodu jsem neměla schůzku, o sexu ani nemluví. Strašně mi chybí mužský dotek. Vysvobod mě a zavolej mi na 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 45 s kódem 83JEU a tvůj text!



Favorité se trápili, ale oba postupují



Ronaldo nedal penaltu a koledoval si o vyloučení.

Za Egypt nastoupil nejstarší hráč historie šampionátů. Je mu 45 let.

bulky, ve které skončili za Španělskem pouze o skóre. Hvězdný útočník Cristiano Ronaldo neproměnil penaltu a promarnil možnost dotáhnout se pátým gólem na nejlepšího střelce turnaje Angličana Harryho Kanea. Ve vyřazovací části nastoupí úřadující evropští šampioni proti Uruguayi. Španělé vyzvou Rusko. Remízu 2:2 včera zachránili až

v nastavení s již vyřazeným Marokem. Fotbalisté Uruguaye porazili v přímém souboji o vítězství ve skupině A domácí Rusko 3:0. Egyptský brankář Ísam Haddarí se ve věku 45 let a 161 dní stal nejstarším hráčem v historii šampionátů. Důvod k oslavám ale neměl, jeho tým podlehl Saúdské Arábii 1:2 gólem Davsáriho z páté minuty nastavení. **ČTK**

Fotbalisté Portugalska na mistrovství světa v závěrečném utkání skupiny B remizovali 1:1 s Íránem a do osmifinále postoupili z druhého místa ta-

Zprávy krátce

Bez kapitána

Korejští fotbalisté budou ve svém závěrečném duelu na mistrovství světa proti Německu postrádat zraněného kapitána Ki Song-junga. Asijský tým své první dva zápasy v Rusku prohrál, ale stále má teoretickou naději na osmifinále.

Otřes mozku

Peruánský útočník Jefferson Farfán bude sledovat zítřejší zápas národního týmu s Austrálií pouze z nemocniční postele. Třiatřicetiletý fotbalista se zotavuje z otřesu mozku, který utrpěl při srážce se svým spoluhráčem na tréninku.

Pokuta za orly

Švýcarští reprezentanti Xherdan Shaqiri a Granit Xhaka dostali za politická gesta při oslavě gólů se Srbskem pokutu. Podle disciplinární komise Mezinárodní fotbalové federace FIFA musí každý zaplatit 8680 eur, což je asi 225 tisíc korun. **ČTK**



MS VE FOTBALE

NIGÉRIE - ARGENTINA

26.6.2018 od 20:00



NIGÉRIE

ARGENTINA



ROMAN KOVAŘÍK
EXPERT FORTUNY RADÍ

Kurz: **1,58**

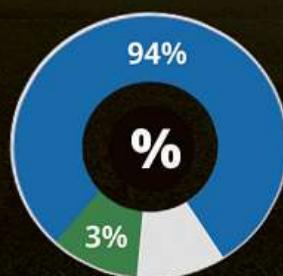
Nigérie - Argentina: 2

- Sestavu vybírá místo kouče Messi
- Argentina má ve svém středu rozdílové hráče
- Nigérie vyhrála z posledních sedmi utkání jen jednou
- Proti Nigérii se v obou zápasech MS kopala penalta

HAPPY HOURS
KAŽDÝ DEN OD 12:00 DO 13:00
NEJLEPŠÍ KURZY NA MS!

www.ifortuna.cz

JAK TO VIDÍ SÁZKAŘI



REMÍZA 3%



KURZY FORTUNY

1/3 TŘETINKA

✓ bez úroků a poplatků ✓ bez rizika ✓ bez papírování



FullView displej & duální fotoaparát

HUAWEI

HUAWEI P smart Blue

5,65" displej s rozlišením 2 160 × 1 080
Snímač otisků prstů, RAM 3 GB
Duální zadní fotoaparát 13 + 2 Mpx, přední 8 Mpx
Android 8.0 Oreo + EMUI 8.0
obj. kód: **HU3124c**



1 833,-

Plná cena: 5 499 Kč

Obslouží signálem flotilu zařízení

tp-link.

TP-LINK Archer C3150

Bezdrátový AC router
Rychlost přenosu dat až 3,15 Gbit/s
Technologie MU-MIMO a Nitro QAM, VPN server
Mobilní aplikace Tether na ovládání v češtině
obj. kód: **TP640q4**



1 997,-

Plná cena: 5 990 Kč

Pro maximálně detailní záběry

SAMSUNG

Samsung Galaxy A5

5,2" Super AMOLED Full HD displej
8jádrový procesor, RAM 3 GB
Přední fotoaparát 16 Mpx + zadní 16 Mpx
CashBack 2 000 Kč
obj. kód: **SAMO0151a**



3 000,-

Plná cena: 8 990 Kč

Ostrá selfie i ve tmě

SAMSUNG

Samsung Galaxy A6+

6,0" FHD+ Super AMOLED displej
8jádrový procesor, RAM 3 GB
Fotoaparát zadní 16 + 5 Mpx, přední 24 Mpx
Android 8.0 Oreo
obj. kód: **SAMO0160c**



2 997,-

Plná cena: 8 990 Kč

Určený do extrémních podmínek

myPhone

MyPhone Hammer Blade

5,2" IPS displej s Full HD rozlišením
O odolný proti vodě a otřesům dle IP68
Fotoaparát 13 + 5 Mpx, Gorilla Glass 3
Android 7.0 Marshmallow
obj. kód: **PP579a1b**



1 996,-

Plná cena: 5 989 Kč

Displej s parádním rozlišením

HUAWEI

HUAWEI P20 Lite Midnight Black

5,84" displej s Full HD+ rozlišením
Osmijádrový procesor, RAM 4 GB
Zadní fotoaparát 16 + 2 Mpx, přední 16 Mpx
Android 8.0 Oreo + EMUI 8.0
obj. kód: **HU2921b1**



3 000,-

Plná cena: 8 999 Kč

Zboží doma už za třetinu ceny

A zbytek doplatíte do 3 měsíců.

alza.cz

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111. Uvedená cena platí od 26. 6. při nákupu na Třetinku. 1/3 celkové ceny zákazník uhradí ihned, zbytek částky do 3 měsíců. Více na www.alza.cz/tretinka
Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 26. 6. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.