

PRAŽSKÉ HARPYJE JEDOU NAPLNO

REPORTÁŽ: NEJSME PRINCEZNY, CO BREČÍ PRO NEHET STRANA 4



metro



PRAHA

Úterý, 28. června

Č. 125, www.metro.cz
Svátek slavi: Lubomír

Min. 22°
Max. 26°

Nejčtenější noviny v Praze

Sester bude víc. Stát zjednoduší podmínky

Kratší studium. Vláda chce, aby šly zdravotní sestry do praxe co nejdřív. **Jen pět let.** Doba vzdělávání se zkrátí o dva roky. **Takhle ne.** Podle asociace sester to není dobré řešení a hrozí, že se zhorší péče o pacienty STRANA 6



Čeští atleti v novém. Věří, že jim to přinese úspěch v Riu

České atlety na blížícím se mistrovství Evropy v Amsterdamu a především pak na olympijských hrách v brazilském Rio de Janeiru nepřehlédnete. Nová kolekce v národních barvách je oživena výraznými grafickými detaily, které zdůrazňují těla sportovců v pohybu. Včera si ji vyzkoušeli i sportovci včetně tyčkaře Jana Kudličky (třetí zleva). „Asi mi to v něm sluší víc. Už v tomto modelu závodím a skáču výš. Tak snad to tak bude i v reprezentačním dresu,“ řekl Kudlička. Výškařka Michaela Hrubá (vedle Kudličky) věří, že se v Riu dostane do finále a skočí třeba i osobní rekord.

ČTK - VERONIKA ŠIMKOVÁ

Pleskotovy domy budí rozruch

Respektovaný architekt Josef Pleskot navrhl svůj první velký bytový projekt. Jde o trojici sedmdesátimetrových výškových domů, které by měly stát na okraji pankráckého parku. Ale právě jejich výška vzbudila u místních odmítavou reakci. Jak se s kritikou Pleskot vyrovnává? STRANA 8

Brexit spustil vlnu odporu vůči Polákům

Od referenda, v němž se Britové vyjádřili pro odchod z Evropské unie, zachvátila ostrovní monarchii vlna odporu vůči cizincům. Trnem v oku jsou Britům hlavně Poláci. Brexit také vyostřil vztahy mezi Uníí a Británií. STRANA 10

Vzpomínky nám zůstanou

Jakub Kohák se ve svém sloupku roze-psal o pomíjivosti života. Jeho syn jde do školy a přijde o staré kamarády. Kdo z nich to ale řeší víc? STRANA 24

Pandy, čerti, medvědi... A dostane se i na gorily

Stovky milionů korun plánuje postavit trojská zoo.

Obvyklou rodičovskou větu u vchodu do zoo: Tak co, půjdeme nejdřív na gorily, nebo na slony?, už brzy může nahradit otázka, jestli za pandou, nebo na čerty. Zoo odkryla své plány a návštěvníci se mají na co těšit. Kromě plánů na získání pand, pro které zahrada začíná chystat nový pavilon, by se měla v Troji objevit i další populární zvířata.

Na nevyužitém území mezi nově budovaným Rákosovým pavilonem a Rezervací Bororo by měl do tří let vyrůst pavilon australské zvěřiny. „Impulsem k přípravě tohoto areálu je skutečnost, že vybrané evropské zoo budou mít možnost získat mimořádně ohrožené dábly medvědovitě, takzvané tasánské čerty,“ popisuje ředitel Zoo Praha Miroslav Bobek.



Cítat

Usnesení rady nám umožňuje ještě letos připravit a vyhlásit architektonické soutěže na nové pavilony.

MIROSLAV BOBEK, ŘEDITEL ZOO

Největšího žijícího dravého vačnatce proslavil kreslený seriál Taz-mánia. A právě Tazovi příbuzní by se také měli stát hlavními obyvateli zamýšleného areálu australské zvěřiny. Kromě jejich domova bude areál zahrnovat i průchozí voliér s australským vodním ptáctvem, průchozí výběh s několi-

Pandinec

Zoo chce chovat pandy. Plán na přípravu pandince včera odsouhlasila rada města.

- Zahrada plánuje postavit moderní pavilon, který má mít venkovní i vnitřní výběhy, samostatné chovné zázemí pro samce a samice. Bude vybaven kamerovým systémem a laboratoří.
- Náklady na pavilon pand a restauraci, které zahrnou i demolicí „medvědice“ a terénní úpravy, by měly činit 200 milionů korun. První plány budou hotovy ještě letos.

roste nový komplex pro dvojičku pand. „Bez výstavby nového prostoru bychom se museli svého úspěšného a tradičního chovu tohoto druhu vzdát,“ vysvětluje ředitel. Nový prostor pro lední medvědy by měl vzniknout na opačném konci zoo, u takzvané Bosny. Náklady na jeho stavbu se budou pohybovat kolem 150 milionů korun.

Zahrada ale nezapomíná ani na populární gorili tlupu. Ta by se z pavilonu v nejnižší, vodou ohrožené části zoo měla přestěhovat. Zahrada se snaží získat stavební povolení na nový pavilon. Ten by měl vzniknout na dohled od Afrického pavilonu, pod viničným domem Sklenářkou. „Najít pro tento plánovaný pavilon v téměř šedesátihektarové zoologické zahradě vhodné místo bylo složitější, než se zdá,“ uvedl Bobek.

A možná už příští rok by se v zahradě mohl otevřít Rákosův pavilon, nový domov pro papoušky. **ROBERT OPPELT**

ka druhy klokanů a rovněž prostor pro skalní klokanů žlutonohé. „Celkové náklady jsou odhadovány na 35 milionů korun, z nichž 1,5 milionu bude čerpáno ještě letos,“ vypočítává Bobek.

Stěhovat se budou lední medvědi. Právě na místě jejich starého medvědice vy-



Nové pavilony se v Troji chystají také pro pandy velké.



Zoo chce získat i slavného tasánského čerta.

3X ZOO PRAHA

Jak to vidím já

Pandí cirkus

Naši politici se rozhodli, že budeme mít v pražské zoo pandy velké, jsou přeci roztomilé a lidi je chtějí vidět.

Ano, to je pravda. Také je ale zřejmé, že Čína nepůjčuje černobílé býložravé medvědy jen tak z plezíru. Už neblaze proslulý Mao Ce-tung jimí odměňoval státy, které si chtěly naklonit a zavázat. A současní čínští soudruzi v „pandí politice“ pokračují. Dávají je jen těm, kdo je nehladí proti srsti. Naše vztahy s Čínou, které se dříve nesly hlavně v rovině kritiky nedodržování lidských práv a podpory Tibetu, v posledních letech snaživě „napravují“ pragmatičtí a na ekonomiku orientovaní politici. Prezident Zeman tam vozí kretek a nabádá k obłudnosti, že bychom se v Číně měli učit, jak stabilizovat společnost.

Také máme v živé paměti nedávnou návštěvu čínského prezidenta, kterou provázely servilní úklonky a selhání české policie. To Čínané jistě ocení a panda bude! Na populistické pandí vlně se ale vezou i další politici. Třeba primátorka Krnáčová o nich s Číňany už jednala, ministr financí Babiš zase slibuje, že chov pandího páru, jehož „pronájem“ vyjde až na milion dolarů ročně, podpoří. Opravdu nám ten pandí cirkus stojí za ztrátu důstojnosti?



ALEŠ MEČÍŘ
HLAVNÍ EDITOR
DENÍKU METRO

INZERCE

STUDIO DVA DIVADLO
metropolitní léto hereckých osobností

4SESTRY
NOVÁ LETNÍ KOMEDIE
PATRIKA HARTLA

Partner:
kapsch

Hlavní mediální partneři:

Prima

metro

Radiožurnál
Český rozhlas

Mediální partneři:

city
televize

marianne

raireklam

VLASTA

freshled

BONUSCZ

ST

Spolupoutavatel:
vyšehrad
Národní kulturní památka

23. ČERVNA – 31. SRPNA LETNÍ SCÉNA VYŠEHRAD

STUDIODVA.CZ

Karlínské léto otevře lidem mostní oblouky

Projekt Léto pod viaduktem na několik měsíců promění parkoviště a smetiště mezi ulicemi Křížkovou a Sokolovskou v příjemné prostředí pro trávení volného času. Jak to pod karlínskými oblouky bude od čtvrtka vypadat, prozradila deníku Metro Yvette Vašourková, jedna z organizátorek projektu.

Co na návštěvníky v Karlíně v létě čeká?

Předěláváme parkoviště pod viaduktem na veřejný prostor s relaxační letní zónou. Bude zde možnost si zahrát na hřišti plážový volejbal, to bude asi největší atrakce, ale bude tam i stolní tenis nebo trampolína. Otevře se zde bistro provozované známou karlínskou kavárnou Divoké matky, tančírna, pódium pro divadelní představení a koncerty, které zde budou jednou za čtrnáct dní. Vznikne tu tak prostor jak



Yvette Vašourková ARCHIV YV

pro aktivní vyžití, tak ale i pro odpočinek.

Koho to napadlo?

Souvisí to s plánovanou rekonstrukcí Negrelliho viaduktu. Pod mostem jsou úžasné prostory a my chceme ukázat, že tahle místa pod druhým nejstarším mostem v Praze lze využít lépe než



Dokončují se poslední úpravy areálu, hřiště už stojí. CCEA

jen jako parkoviště. Je to ochutnávka toho, co by tam mohlo jednou být. Podobná místa fungují třeba ve Vídni, kde jsou pod podobnými oblouky kavárny nebo obchody. Náš projekt vzniká v době, kdy se řeší, jestli tam budou parkovací zóny, tedy jen další místa pro parkování, nebo něco smysluplného.

Kdy začínáte?

Ve čtvrtek odpoledne. Už v 16 hodin bude otevřena swingová tančírna, po úvodním slovu primátorky je připraven od 18 hodin koncert kapely Johannes Benz a pak v 19 hodin začne party s DJ Jirkou Burianem. Provoz prostor pod viaduktem je naplánován až do října. **ROW**

Tipy na dnešní den

LETNÍ KINO

Dnes večer vstoupí do Žlutých lázní v Podolí první filmový hrdinové. Sportovní a rekreační areál na břehu Vltavy otevře letní kino ŽGŠ, které nabídne po deset prázdninových úterků zdarma kultovní snímky světové i české kinematografie různých žánrů. Dnes po setmění (po 21. hodině) promítne film Pulp Fiction: Historky z podsvětí. Divákům jsou k dispozici podsedáky nebo stylová lehátka.

KONCERT

Edita Gruberová je jednou z největších operních ikon a mnozí její obdivovatelé míří do divadla nejenom si ji znovu poslechnout, ale také jí svým způsobem vzdát hold. Večer se od 19.00 hodin představí ve Smetanově síni Obecního domu. Doprovodí ji Český národní symfonický orchestr s dirigentem Peterem Valentovicem. **MET**

INZERCE



Kožená s Havelkou zpívají jazz

Velký sál Lucerny dnes bude hostit zcela mimořádný projekt. Mezzo-sopranistka Magdalena Kožená bude zpívat jazz 20. a 30. let. Společně s Ondřejem Havelkou a jeho swingovým bandem Melody Makers se představí v programu složeném z písní Cole Portera. HARALD HOFFMANN/DG

Zprávy krátce

Památka pro seniory

Strážní domek Buštěhradské dráhy bude sloužit jako klub seniorů a čítárna. Hrázděnou stavbu se zahrádkou, která stojí v Královské oboře, opraví firma Fastav Bau. Práce potrvají půl roku a vyjdou na více než 15 milionů korun. Smlouvu schválila rada města. Dům stojí nad tunelem na trati mezi Bubny a Dejvicemi.

Lítačka pokračuje

Radní včera prodloužili pilotní provoz Lítačky do konce září. Praha platí měsíčně za provoz Lítačky 3,7 milionu korun, dalších 450 tisíc za fungování karty Opencard. Město chystá v létě výměnu 50 tisíc karet, kterým končí platnost. Ke konci července má být hotový web, kde bude možné objednat kartu on-line. **čTK**

Do Asie z Prahy přes Moskvu*

S Aeroflotem do Peking, Šanghaje, Guangzhou, Hong Kongu a dalších měst. Pohodlné návazné spojení při přestupu na letišti Šeremetěvo.

Více než 300 destinací, více než 60 zemí**

3. NEJLEPŠÍ LETEČKÁ SPOLEČNOST V ČR

www.aeroflot.com

* Letní letový řád platí do 29.10.2016 a lze jej v tomto období modifikovat. ** Včetně dceřiných společností a code-shareových partnerů.

Harpyje mají ránu jako chlapi

Je to nářez, tenhle trénink. Harpyje, hráčky amerického fotbalu, si nehrají na princezny.

„Ringo! Ringo! Modrá pět! Ready, vpřed!“ Holky na hřišti se dávají do pohybu. Prásk! Náraz. Pád na zem. A znova. Tohle je americký fotbal v ženském podání poblíž Hostivaře. Deník Metro vyrazil mezi Harpyje, které hledají posily do svého týmu.

„Dagy, na zem a poloha plodu!“ zařve na hráčku trenér, vyholený týpek s dlouhou prošeďivělou bradkou a potovaným tělem. „Teď si představ, že by se na tebe naválily čtyři hráčky,“ rozléhá se dál prostorem hlas Nikity Maximova. Ještě před dvěma lety hrál aktivně americký fotbal, dnes trénuje jeho ženskou podobu. Tomuto tvrdému sportu se věnuje už pětadvacet let. „Je to můj životní koníček,“ zmiňuje později.

Sežrat nováčky

Slunce nad venkovním hřištěm pomalu zapadá, začíná jeden a půl hodiny dřiny. Po umělém povrchu za chvíli budou padat nejen Harpyje. Padají tu i výrazy označující mužské a ženské partie těla, které ve školních učebnicích nenajdete. Tohle nejsou princezničky, i když tak některé na první pohled vypadají. Než si oblečou výstroj.

Támhle ta holka se jmenuje Anička, blondýnka. Za chvíli je maskovaná helmou a dressem s obřími rameny. K poznání je jen podle čísla.

„Co budeme dělat s nováčkama? Můžu je sníst?“ směje se u branky žensky rozložitá hráčka, které se nedaří obléct nachystaný vypolstrovaný dres. Jo, vlastně zrovna tahle má přezdívku Princezna.

U sítě na kraji hřiště posedávají ramenatí vyholení týpci, sami hrají americký fotbal a pomáhají holky trénovat. Mají chvíli čas: „Holky jsou křehčí, je to dost jemná hra oproti chlapům. Ale na to, že to jsou holky, tak to jsou magoři. Dvě z nich mají ránu, za kterou by se nestyděli ani chlapi,“ shodne se trojice. Ještě něco? „Musíme jim to trochu jinak vysvětlovat. Klukovi řekneš: Tady máš balon a utíkej dopředu. Holky pořad přemýšlejí, proč tam mají běžet a snaží se to rozebrat,“ dodává asistent v kšiltovce mužského klubu Prague Hippos.

Malá nebo velká...

Hráčky se rozdělí po ploše do několika skupin. Táhle se běhají žebříky, jinde se trénuje házení a chytání šišatého míče, na druhé straně hřiště zase trénují taktiku. Pro laika jsou to hádanky.

„Fake 24 – je lepší stát tady za centrem. Ready! Fake 24 – 38!“ hlásí trenér Nikita, který se věnuje skupině tří hráček. Tady se právě ukazuje, že je to sport úplně pro každého. „Výhoda amerického fotbalu je, že jsou potřeba všechny



Hráčky trénují u Hostivaře dvakrát týdně.

PRAGUE-HARPIES.CZ

typy holek a je to tady i vidět. Malá, velká, korpulentní, rychlá, je to jedno – těch pozic je na hřišti potřeba hodně,“ vysvětluje. „Ty veliký potřebujeme, aby držely lajnu,“ pouští se zapáleně do popisu. Vysoké chytají, běhají a podobně. „V tomto sportu je vždy na hřišti celý útok, a pak je vystrídá obrana,“ říká k pravidlům. Nejmladší tu měli 14letou holku, naopak jedné mamince bylo 44 let. Na první pohled vypadá, že holky jsou rozdělené podle tělesné konstituce. Ale nejen tělo předurčí pozici na hřišti. „Je tu i nějaký faktor navíc,“ potvrzuje trenér. „Máme hubenou hráčku, která hraje pozici, kde by měla

být těžká a silná. Ale ona se na to hodí a jde jí to. Takže když si chce někdo něco vyzkoušet, klidně může. Ono se to pak samo vyselektuje podle toho, co komu jde, a tím pádem i baví,“ dodává.

„Nedělej ženu!“

Po první půlhodině tréninku jsou některé holky splavené, přestože v podvečer už není horko. „Já jsem zapomněla,“ omlouvá se „devatenáctka“, které se opakovaně vykouřila z hlavy domluvená taktika. „Ještě jednou zapomeň a celý tým bude běhat!“ reaguje trenér. Ze skupiny se úpěnlivě ozývá ženský hlas: „Nezapomínej.“ Trenér zdůrazňuje: „Nemám proč tě

Prague Harpies

Je to první tým divčího amerického fotbalu v České republice. Vznikl v roce 2010.

• Dnes má tým 33 stálých členů, právě hledají nové. **První měsíc je zdarma** na vyzkoušení, další stojí 400 korun.

• **Trénuje se dvakrát týdně**, ve středu od 19.30 a v neděli od 19 hodin v areálu Na Šančích v Turínské 1, poblíž Hostivařské přehrady.

• Výstroj stojí kolem pěti tisíc korun, ale ze začátku si ji zájemkyně mohou půjčovat. Více na prague-harpies.cz

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

buzerovat, říkám to proto, abyste byly lepší!“

Po hodině taktiky se hráčka s přezdívkou Princezna drží za ruku a bolestivě syká. „Dneska je to nějaký likvidační,“ procedí mezi zuby holka, kterou by srazilá možná jen rozjetá lokomotiva. Z daleka si ji dobírá jedna ze spoluhráček: „Nedělej ze sebe ženu, Princezno!“

Bojové podprdy

Proč se vlastně ženy pouštějí do téhle tvrdé hry? Dagma-rra hrající na pozici quatterbacka sedí na hřišti, odpočívá, už se tolik nešklebí a nenadává bolestí. Tak se dá přijít blíž. Na kratší vzdálenost vypadá mile. „Baví mě, že je tu super kolektiv. A je to skvělý druh pohybu. Je to něco jiného a osobitého,“ podotýká a drží se za bolavé rameno. „Je to zrovna to házení. Ale my nebrečíme kvůli zlomenému nehtu.“

Vedle ní sedí Tereza, která podotýká, že jsou dobře vybavené. „Tohle je podprda á la Xena, podlé té princezny bojovnice. Suspik na kozy,“ směje se a tůká na dvě bílé poklice, které až do poklepání vypadaly celkem mírumilovně. Opravdu mají kovové výtzuže. Korpulentnější hráčka, která hraje na pozici defense line, má smysl pro humor: „U mě bylo jasný, na který budu pozici, protože jsem štíhlá a krásná.“ Při pozorování huku na hřišti je překvapující, že tyto drsné bojovnice umí být zblízka i příjemné ženy. Než promluví, když se vyčerpáně dopotácí k okrajům hřiště: „Já mám záda v p...!“ – „Tak si je vyndej!“

INZERCE

STAROČESKÉ VETEŠNICTVÍ

MICHELSKÁ 12A, PRAHA 4

Až 2 000 Kč za krejčovskou pannu.

Až 2 000 Kč za klarinet i poškozený.

Až 2 000 Kč za starý rybářské potřeby.

Až 3 000 Kč za jantarový náhrdelník či náramek.

Až 5 000 Kč za auto na kabel, baterii a setrvačnick, též tank, pásovec, traktor, autobus atp.

Upřednostňujeme značky IGRA, ITES, ale i jiné. Vše do r. 1990. Také vykupujeme angličáky i poškozené.

Až 8 000 Kč za šperky z čes. granátu (i poškozené), dále kupujeme starou bižuterii, korále.

Až 15 000 Kč za šavli, uniformu, vyznamenání.

Až 20 000 Kč za hodinky (i poškozené) PRIM, OMEGA, LONGINES, HEUER, ETERNA, DOXA, SCHAFFHAUSEN, POLIOT, STRELA, hodinky se stopkami, ale i kapesní cibule, kupujeme i jiné značky.

Až 50 000 Kč za housle i poškozené.

Až 500 000 Kč za sbírku mincí či bankovek. Tyto položky vykupujeme i jednotlivě, včetně nedávno propadlých mincí atd.

Dále kupuj. nábytek do r. 1975, pohledy, fotoaparáty, knihy, obrazy, sklo, porcelán, koberce, ván, ozdob, textil, šicí a psací stroj, atd.,

CELÉ POZÚSTALOSTI!

PLATBA HOTOVĚ

přijedeme rádi po celé ČR

návštěvy vždy po tel. domluvě

Tel.: 602 229 348

Vydejte se
NA VÝLETY
S MF DNES

Speciální předplatné na celé léto

- 50 nejkrásnějších míst v ČR
- Skvělý koktejl letních témat
- Časopis k novinám každý den

+BONUS

SERIÁL ZAVAŘOVÁNÍ
A LETNÍ KUCHAŘKA

DNES

Předplatné na období od 1. 7. do 31. 8. 2016 objednávejte na 225 555 522 nebo na www.mfdnes.cz/leto. Balíček předplatného jen za 78 Kč týdně.

 JAN DAVID
jan.david@metro.cz

FOKUS[®]
OPTIK

**Jedny brýle,
dvojnásobná sleva!**

**A na veškeré
další zboží
získáte slevu
25%!**



**Již 25 let
pečujeme
o vaše oči!**

AKCE
KONČÍ
3.7.
2016

www.dvojnasonasleva.cz

Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně Outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Ostatní slevy nelze kombinovat. Akce platí od 9. 5. 2016 do odvolání. Sleva neplatí na eshop, dárkové poukázky a služby! 25% sleva na dioptrickou obrubu + 25% sleva na skla platí při kompletní brýlové zakázce.

**FOKUS optik vám přeje krásné prázdninové zážitky!
A aby si vaše oči užily léto naplno, máme pro vás hned dva slevové kupony!**



Kupon na:

**1+1 Zdarma na všechny
sluneční brýle**

Sleva platí od 28. 6. do 10. 7. 2016 ve všech pobočkách FOKUS optik, včetně Outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Zdarma jsou vždy sluneční brýle v nižší nebo stejné hodnotě. Nevyčerpanou hodnotu dražších slunečních brýlí nelze směnit za peníze ani jiné zboží. Kupon nelze kombinovat s jinou slevou či akcí a neplatí na nákup přes e-shop!

www.fokusoptik.cz



Kupon na:

**2+1 Zdarma na veškeré
kontaktní čočky SWITCH**

Sleva platí od 28. 6. do 10. 7. 2016 ve všech pobočkách FOKUS optik, včetně Outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Sleva platí na všechny kontaktní čočky SWITCH. Zdarma je vždy nejlevnější balení, rozdílné dioptrie možné. Kupon nelze kombinovat s jinou slevou či akcí.

www.fokusoptik.cz

FOKUS[®]
OPTIK

FOKUS[®]
OPTIK



Komunisté ji zabili před 66 lety

Bývalí političtí vězni, příbuzní, zástupci Vězeňské služby i veřejného života se včera v pankrácké vězni- ci v Praze zúčastnili pietního aktu, který připomněl památku obětí komunistického režimu a zejména Milady Horákové. Vzpomínková akce se uskutečnila na autentickém místě popravdy Horákové přesně v den 66. výročí její smrti. Českou političku komunisté popravili při politických procesech v padesátých letech. ČTK

Ztohoven. Ze standarty zůstaly kousky

Členové skupiny Ztohoven rozstříhali prezidentskou standartu na 1152 kousků, které pošlou náhodným lidem poštou, některé včera rozdali lidem po celém Česku. Uvedli, že ji tak vracejí českému lidu. Členové skupiny v září na Hradě vyměnili vlajku prezidenta za rudé trenýrky. Zítra se kauzou bude zabývat soud. Vlajku skupina zničila v rámci manifestu, ve kterém napadá centralizovanou moc. Projekt „červených trenýrek“ podle nich symbolizuje styl prodiktátorských tendencí prezidenta Miloše Zemana. IDNES.cz

Sestry bez vejšky?

Vláda schválila změnu zákona, podle níž bude zdravotním sestřám stačit nižší vzdělání.

nictví Svatopluk Němeček. Ten očekává, že novela bude přijata do konce roku. Od příštího školního roku by se jí tak mohlo vzdělávání sester už řídit.

Krok se zamlouvá také mluvčímu Nemocnice Na Bulovce Martinu Šalkovi: „Každou aktivitu, která umožní, aby sestry mohly jít do praxe, vítáme. Uvidíme ale, co to přinese. My zatím pokračujeme v náborových aktivitách.“

Naopak prezidentka České asociace sester Martina Šochmanová změnu nepodporuje. „Žádné zásadní řešení situace to nepřinese. Počet sester se nijak výrazně nezvýší, naopak by mohlo dojít ke zhoršení kvality v péči o pacienty,“ varuje Šochmanová, podle které je problém v nedostatečném ohodnocení. PAVEL URBAN

Víc mladého personálu do praxe má přinést nový model 4+1. Tedy čtyři roky střední školy a rok vyšší odborné. Ten má nahradit dosavadní systém, kdy sestra musí po střední škole projít ještě tříletým bakalářským studiem.

„Cílem návrhu je umožnit stabilizaci systému vzdělávání při zachování jeho kvality, a to především u ošetrovatelských profesí všeobecné sestry, dětské sestry a praktické sestry,“ řekl ministr zdravot-

Platy sester porostou

Sester ubývá nejvíc v akutní nemocniční péči. Loni bylo evidováno 47 495 úvazků sester v akutní péči, což je o 1530 méně než v roce 2010.

- Ministr zdravotnictví počítá s tím, že k sesterské práci bude motivovat lepšími platy. Chtěl by dokonce dosáhnout toho, aby sestram rostly rychleji než lékařům. Pro příští rok počítá s přidáním o deset procent pro lékaře i sestry.
- Ve státních i soukromých nemocnicích loni stouply výdělky sester o pět procent.

Platy

45

Plně kvalifikovaná sestra má v Česku nástupní plat kolem 18 tisíc korun hrubého. Průměrný plat všeobecné sestry v loňském roce činil 28 tisíc korun. Například v sousedním Německu dostává sestra 45 tisíc korun měsíčně.

Zprávy krátce

Čínská medicína poprvé v české nemocnici

Až pacienti zamíří do Fakultní nemocnice v Hradci Králové, budou moci zvolit kromě tradiční i na české poměry netradiční formu léčby. V tamní nemocnici vyroste díky souhlasu české vlády centrum tradiční čínské medicíny. Ministři dali hradcké nemocnici souhlas k účasti v česko-čínském projektu. IDNES.cz

hlednu na vrcholu Čáp. Zbudování a opravy dřevěných chodníků a zábradlí přišly na 1,2 milionu korun a platil je státní podnik Lesy České republiky. Adršpašsko-teplické skály patří k turisticky nejnavštěvovanějším lokalitám v Královéhradeckém kraji. ČTK

Praha ožije electro-swingem

Velmi populární žánr, který míchá tradiční swingovou hudbu s tou současnou taneční, bude mít v Česku svůj první festival. Uskuteční se 13. srpna v pražském areálu Pragovka. O změně konání, původně měl být ve Velké Chuchli, včera informovali pořadatelé. Hlavním tahákem akce bude francouzská hvězda electro-swingu Caravan Palace (na snímku). MAP

Nové stezky

Turisté v Adršpašsko-teplických skálách na Náchodsku mají nově k dispozici dva opravené vyhlídkové okruhy kolem zříceniny hradu Adršpach a na roz-



INZERCE

Nejlepší odměna za vysvědčení
Věnujte dárkovou kartu

Exkluzivně
v prodejnách
Albert.



www.darkomat.cz

Dárkomat
Dárkové karty nabitě radostí



33 = 100 %

Dopravní podnik hlavního města Prahy provozuje 94 denních městských autobusových linek, z tohoto počtu jich je 33 plně, tedy 100%, nízkopodlažních.

22 = 949

V listopadu 1994 byl do provozu v pražské MHD nasazen 1. nízkopodlažní autobus. 31. května 2016 (za 22 let) bylo v provozu Dopravního podniku již 949 nízkopodlažních autobusů.

7/8 = 100 %

V prvním čtvrtletí roku 2016 ujely autobusy 13,7 milionu kilometrů (100 %). Z toho nízkopodlažní vozidla ujela 11,98 milionu kilometrů, což je 7/8 z celkového počtu najetých kilometrů.

Více informací na www.dpp.cz/bezbarier

 www.facebook.com/DopravniPodnikPraha

 Dopravní podnik
hlavního města Prahy





Tři sedmdesátimetrové domy mají změnit panorama pražské Pankráce.

CENTRAL GROUP

Praha je příliš zavřená

Uznávaný architekt Josef Pleskot navrhl svůj první velký bytový projekt. Trojice sedmdesátimetrových domů na okraji pankráckého parku ale přiměla místní k sepsání petice.

Je možné, aby tak vysoké stavby na Pankráci vůbec vznikly?

Když vznikl nový metropolitní územní plán, zcela logicky Pankrác byla jednou z lokalit, kde se počítalo s tím, že proběhne veřejná soutěž. Zadáním bylo prověřit výškové limity, které jsou dobré pro danou lokalitu. My jsme dospěli k výšce plus minus sedmdesát metrů. A také k doporučení, že bytové domy nemají příliš exhibovat, že mají být docela civilní. Jsou jiné typologické druhy staveb, kde jsou tvarové krea- ce více na místě.

Právě výška místním nejvíce vadí...

Abyste mohli být soubor staveb co nejvíce vzdušný, prohlednutelný a aby mohli mít co nejpropustnější parter, musí se jít do výšky. Uvážené zastavovací limity územního plánu je také dobré vyčerpat. Za to se na developera nikdo nemá zlobit, přece si musí počínat hospodárně. Předchozí projekt s nižšími domy, který má vydané stavební povolení, více zastavuje území pro privátní využití, zatímco pro veřejné využití zbývá málo. Proto jsme neváhali jít do výšky. Dvacet dva podlaží není mrakodrap. S takovou výškou by neměl mít problémy nikdo – dokonce ani památkáři a Unesco.

Chystáte svůj první velký bytový projekt, proč vlastně?

U mě je vždycky všechno novinka. Vždycky se spojím s nějakým záměrem, kde cí-



Architekt Josef Pleskot

T. SOUČEK

tím, že může být vykonána dobrá věc. Primárně nepracuju proto, aby se točila práce, aby to šlo jako u Bařů. To nedělám. Nikdy jsem nedělal velký obytný soubor a docela jsem na to měl chuť, ale ne za každou cenu. Dlouho jsem se tomu vyhýbal, před dvěma lety jsem ale Central Groupu kývl.

Proč jste změnil názor?

Čekal jsem na zadání, u kterého se konečně podaří umístit bydlení nad opravdu veřejný parter s obchody, prostě čekal jsem na závažnější zadání. Celý život se zabývám teorií veřejného prostoru. Zkoumám, jaká forma veřejného prostoru konvenuje českému naturelu. Vidíme něco například v Berlíně, líbí se nám to, rádi si tam sedneme do kavárny, ale něco podobného vytvo-

řit neumíme. Mít veřejný prostor v téhle kvalitě je velká oběť. Je to velká společenská úmluva – s městem, s nájemníky. Bráníme se mít pod svým bytem hospodu, protože tam je hluk, ale dá se to udělat dobře, aby hluk nebyl.

Líbí se vám některý současný developerský projekt?

Nemohu říci, že ano – a to hlavně urbanisticky, určitě mě žádný neinspiroval. Zdá se mi, že to, co by bylo možné udělat na Pankráci, se po listopadu ještě neudělalo. Je k tomu ale zapotřebí participativní spolupráce městské části. Ale ještě k vaší otázce: někdy projíždím místy, kde jsem dlouho nebyl, a vidím tam projekty, které se mi v době vzniku nelíbily. Pak je vidím zarostlé v zeleni a často to přehodnotím, žád-

Josef Pleskot

Český architekt a urbanista patří mezi nejnámější a nejrespektovanější české tvůrce.

- Mezi jeho nejnámější díla patří rekonstrukce Lvího dvora, průchod valem Prašného mostu v Jelením příkopu na Pražském hradě, bytový dům v Horažďovicích, ústředí ČSOB v Praze-Radlicích nebo revitalizace průmyslového areálu Vítkovických železáren.

Věže, nebo Housenky

V čem je na Pankráci problém?

- V roce 2011 získal stavební povolení projekt počítající s tím, že vedle parku vyroste pět klikatých řad osmipodlažních domů. Lidově se jim začalo říkat Housenky.
- V roce 2012 koupil projekt Central Group, který se ho rozhodl přepracovat. Soutěž vyhrál projekt Josefa Pleskota.

dojem, že Češi se víc zavírají. Berlín je mnohem sousedštější město. Česká mentalita není horší, je jiná, přitom toužíme sdílet veřejný prostor. Proto jsme se na Pankráci rozhodli vytvořit takovou širokou stuhu podlouhí. Díky jeho stropu se oddělí ruch dole od bydlení nahoře.

Proč zrovna podlouhí?

Je to prastarý princip. Ochrání člověka před deštěm, poskytne mu stín, restaurátovi umožní, aby nemusel uklízet stolky s první kapkou deště. Je to obrovská nabídka pro lidi. Nikdo z našich kritiků tohle nevidí.

Co vás inspirovalo?

Historie, tradice, třeba Lito-myšl, ale přeneslo se to i do moderní architektury, viz třeba rozdělovské sídliště na Kladně nebo urbanistický návrh pankráckého sídliště ze 60. let od architekta Jiřího La-sovského. I tam jsou prostory před obchody kryté.

V jakém stadiu je váš projekt pro Central Group?

V chabém. Máme propracovaný projekt na úrovni žádosti o územní rozhodnutí, ale nemáme ani schválenou studii. Hledáme shodu s komisaři a politiky městské části, s památkáři....

Vznikají proti němu petice.

Myslím si, že to hodně pramení z neinformovanosti a z přesvědčení, že žádná nová stavba přece nemůže být dobrá. Jde o složitý projekt, jehož souvislosti je potřeba pochopit, to se nikomu nechce. Přesto jsem přesvědčený, že je to projekt ve prospěch veřejného prostoru, zeleně i občanů Prahy 4.



ROBERT OPPELT

robert.oppelt@metro.cz

ný totiž nezpůsobil Praze nějakou viditelnou újmu.

Lepeší se projekty?

Asi ano. A myslím, že by tomu mohly pomoci nové pražské stavební předpisy. Bude možné stavět v městských proporcích – společensky, ne pouze podle fyzikálních parametrů. Pozemků není nazbyt. Budeme také moct lépe využívat severních orientací. Nové předpisy je nezavrhují tak příkře jako staré normy. Domy se například všelijak kroutily, otáčely se kvůli normám za sluncem a znehodnocovaly veřejný prostor.

Je rozdíl mezi Prahou a světem?

Asi ano. V Česku se na rozdíl třeba od zmíněného Berlína více separujeme. Mám ten

Houby rostou. Pozor na masáky

„Kde přšelo, tam rostou jako divé,“ hlásí mykologové.

Houbařská sezona právě startuje. Letos začala dříve než loni, proto jsou lesy plné letních odrůd, jaké si jen čeští houbaři mohou při svých toulkách přát.

„Od klasiky v podobě dubových hřibů, bedel, holubinek a žampionů až po takzvané masáky, muchomůrky růžovky,“ řekl deníku Metro Jana Borovička z České mykologické společnosti.

Tropické třicítky většiny hub příliš neprosplávají, les vysychá a houby pak rostou jen v místech, kudy přešly bouřky. „Velká vedra našťestí houbám neublížila. Na několika místech lokálně zapršelo,“ dodává Borovička. Z nejedlých hub se daří jedovatým

Nejlepší místa

Houbaři mají tajnou mapu, kde se dá nasbírat plný koš.

- „Orlov u Příbrami, to je plný koš za dvě hodiny. Hnědáci ze dvou třetin červí, ale i tak plno,“ chlubil se na webu **Nahouby.cz** uživatel s přezdívkou Barky.

- Stačí jen na webu kliknout na kraj, kde se chystáte na průzkum, a veesele sbírat tipy na zaručené lokality či se podělit o ty své.

druhům žampionů a muchomůrkám tygrovaným, které lze snadno zaměnit za růžovky. „Je potřeba, aby každý, kdo sbírá, věděl úplně přesně, podle čeho jedlé druhy poznat, aby nedošlo k záměně,“ varuje Borovička.

Velmi hojně rostou také hříby kovář a také koloděj, které intenzivně modrají,

když se překrojí. Na ně také pozor! Obsahují totiž látky, které mohou způsobit trávicí potíže. Podle Borovičky je nutné je dostatečně tepelně upravit.

Mezi houbaři dlouhodobě panuje strach z omezení pohybu v lesích. Ten má přinést novela mysliveckého zákona ministerstva zemědělství. Podle Borovičky je ale navrhovaná změna neproveditelná. Češi totiž houbaření milují. „Nedokážu si představit, jak by podobná věc mohla politicky projít. Zatím našťestí nikdo nikoho nevyhání a jde jen o návrh,“ doplňuje. Češi patří spolu s Poláky a Rusy mezi nejvášnivější sběratele na světě. Houbaření má sice tradici také v jižní či západní Evropě, neprovozuje ho však tolik lidí jako u nás.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz



Vary se chystají na filmy

Přípravy největšího filmového festivalu v tuzemsku finišují. Po červeném koberci se letos poprvé projdou herecké hvězdy už v pátek. Turisté se před hotelem Thermal fotí už nyní. Součástí festivalu bude i přehlídka děl dvou desítek sklářských výtvarníků. Budou vystaveny ty nejlepší práce kumštýřů z celého světa, kteří se v Karlových Varech v předcházejících patnácti letech prezentovali. Výstava se bude konat v prostorách karlovarské Vřídelní kolonády do konce srpna.

MAFRA

Devítiletý tygr z Řep. Šikanu nezná. Pere se, když musí

metro FRAJER



Sbírka trofejí devítiletého Stanislava Tcaciho

SILVIE TCACI ARCHIV

Brazílské jiu-jitsu vypadá trochu jako judo. Bojovníci oblečení v bílých kimonech se vzájemně uchopují a pak se páčí v boji na zemi. Devítiletý Stanislav Tcaci se tomuto sportu ve svém domácím oddílu Tiger Gym Řepy Copacabana věnuje pouhé tři roky. Za tak krátkou dobu se mu podařilo mnohé. Získat titul mistra České republiky, vicemistra Slovenska či třetí místo na mistrovství Evropy. „Do bojových sportů nepatří žádná lítost,“ říká Stanislav, jehož jsme si vybrali za dalšího Metro frajera.

Jak podle tebe Češi vnímají bojové sporty?

Myslím si, že je mají rádi. Přestože je brazilské jiu-jitsu v Česku poměrně nový sport, počet závodníků v něm vzrostl opravdu velmi rapidně. Vidím

to nejen ve svém okolí a také mezi svými kamarády, se kterými jezdíme po závodech u nás i v zahraničí.

Pere se občas s kamarády?

Ano, beru to jako hru, nepoužívám tuto techniku. Opravdoví samurajové používají své umění jen na zíněnce.

Setkal ses už někdy se šikanou?

Ne a myslím si, že jsou spousty možností, jak problémy řešit. Pokud by se to stalo, používal bych naučenou techniku jenom při sebeobraně.

Co ti jiu-jitsu dává?

Každý turnaj přináší zkušenost a motivuje ke zlepšení v příštím souboji. Nejde totiž jen o fyzické schopnosti, ale o to efektivně se ubránit proti většímu a silnějšímu. **JAR**

INZERCE

www.ptc.cz



RAKOVINA

PROTONOVÁ LÉČBA



NULOVÁ DÁVKA + NULOVÉ RIZIKO = NULOVÉ POŠKOZENÍ

Protonové ozařování dokáže ozářit vysokou dávkou pouze nádor a do okolních orgánů není dodána prakticky žádná dávka záření. A nulová dávka znamená zároveň i nulové riziko nežádoucích účinků na kritické orgány pacienta.

RAKOVINA
PROSTĚTY · PRSU · MOZKU · LYMFOMY
HLAVY A KRKU · PLIC · UDETI · SLINIVKY

VOLEJTE: 222 999 000
PIŠTE: pacient@ptc.cz



Obřího žraloka chytily na prut z pláže

Světový den rybařství včera slavily po celém světě svazy rybářů či rybářská sdružení. Cílem akce je upozornit na důležitost zachování světového rybolovu a hlavně jeho udržitelný rozvoj. Například sportovnímu rybolovu „chyt a pust“ se věnuje stále více lidí. Ne všude se ale praktikuje stejně lehko. Třeba pustit zpátky do oceánu čtyři metry velkého žraloka tygřího, kterého nedávno z pláže v Austrálii chytily mladí rybářští dobrodruzi Jethro Bonnitcha a Joshua Butterworth, bylo velkým adrenalinovým zážitkem. Během svého čtyřdenního výletu chytily deset takových žraločích gigantů.

PROFIMEDIA.CZ

Zprávy krátce

Turecko se omluvilo Rusku

Turecký prezident Recep Tayyip Erdogan se v dopise prezidentu Vladimíru Putinovi omluvil za listopadové sestřelení ruského letadla na syrsko-turecké hranici. Turecko chce obnovit „tradičně přátelské“ vztahy s Moskvou.

Naháči se posmívají Lukašenkovi

Hotovou záplavu fotografií naháčů a nahotinek v kancelářích i na jiných pracovištích způsobil projev běloruského prezidenta Alexandra Lukašenka. Šéf státu burcoval k rozvoji postsovětské republiky i slovy „musíme se rozvíjet a pracovat“. Posměváčci ale v prezidentově poněkud nezřetelné výslovnos-

ti uslyšeli místo výrazu „razvivaťsja“ významově zcela odlišný výraz „razdėvaťsja“, čili „musíme se svléknout a pracovat“. Jeden z naháčů si pochvaloval: „Je to vůbec poprvé, co se mi něco od našeho prezidenta zalíbilo. V tomto vedru je to velmi pohodlné.“ ČTK

Allen je v plné síle. Chystá film s Kate Winsletovou

Slavný režisér Woody Allen, který v prosinci oslavil své osmdesáté narozeniny, bude mít za dva měsíce premiéru svého nového filmu Cafe Society. Alena stále energie neopouští. Už nyní se chystá na nový film, natáčet se začne na podzim. Hlavní hrdinku snímku, o kterém se tradičně předem neví prakticky nic, ztvární oscarová hvězda Kate Winsletová (na snímku). Jedná se o jejich první spolupráci. MAP



INZERCE

PŘIJEĎTE STRÁVIT PRAŽDNINOVÝ VÍKEND do Lázní Poděbrady

Sleva **30 %**
na víkendové pobyty
v **HOTELU ZÁMEČEK******

Akční víkendy

1. 7. – 3. 7. 2016
8. 7. – 10. 7. 2016

Ceny od **2 513 Kč**

Letní
slevová
akce!

Těšíme se na Vás!

LÁZNĚ PODEBRADY
ARCHIVA SPOLEČNOST

+420 325 606 500
www.lazne-podebrady.cz

Brexit nesmí spustit konec

Pryč s Poláky! zní Velkou Británií.

Jen pár dní po referendu o odchodu Británie z Evropské unie začala v zemi přibývat xenofobních útoků. Někteří Britové na ulicích vyzývají cizince, aby se odstěhovali zpátky do své země. Narážkám čelí zejména Poláci. V Londýně se objevila protipolská graffiti. K prvním incidentům došlo jen několik hodin po zveřejnění výsledků referenda. Polští přistěhovalci ve městě Huntington našli v pátek ve svých schránkách vzkazy, aby se vrátili „domů“ s tím, že začíná „konec polské havěti“. Stejně karty se objevily na dalších místech v Británii, incidenty vyšetřuje policie.

Britští i evropští odpůrci brexitu se s výsledkem vyrovnávají těžko. Už přes tři miliony Britů podepsalo petici za nové hlasování. Že by se mohlo konat další referendum, včera britská vláda odmítla. Chce se vyhnout rozdmýchávání planých nadějí.

Mezi EU a Británií se přiostrily vzkazy – Evropa chce, aby ostrovní stát odešel co nejdříve, Londýn kontruje, ať to EU nechá na něm. První jednání o podmínkách odchodu začínou nejdříve koncem léta. Do 2. září by mělo být jasné, kdo bude nástupcem

Skotsko nedáme!

Kvůli brexitu chce z Velké Británie odejít Skotsko. Londýn ale bude plebiscit blokovat.

- Vůdci kampaně za brexit byli prý zaskočení. Žádný z nich ještě nepředložil plán pro další kroky, míní experti.
- Z EU zaznívají hlasy, že pokud Británie neotevře pracovní trh občanům unijních zemí, nemůže počítat s plným přístupem na evropský trh.
- Po odchodu Britů přestane být angličtina jedním z oficiálních jazyků EU.

odcházejícího premiéra Davida Camerona. Kdo bude o tento post bojovat, zjistíme ve čtvrtek, kdy by měla být uzavřena nominace.

Podle německé kancléřky Angely Merkelové nyní musí EU zajistit, aby ji po Británii neopustily další země. Unie by se měla zaměřit na ochranu svých hranic, vytváření pracovních míst a hlavně – snížit byrokracii. Třeba ve Francii má pozitivní pohled na EU jen 38 procent lidí. Reforma Unie je tedy nutností. Italové a Řekové zase nadávají na škrty, které prosazuje Německo. To je naopak proujnijní. Podle průzkumů by pro setrvání v EU hlasovalo 82 procent Němců. Podobně by hlasovalo Švédsko. MAP a IDNES.cz

Láska si nás najde, i když ji nečekáme

Od čtvrtka bude v kinech film *Než jsem tě poznala* podle slavného románu.

Podtitul zní: Láska si tě najde i tam, kde to nejmíň čekáš. Filmová adaptace slavného knižního románu autorky Jojo Moyesové s názvem *Než jsem tě poznala* dorazí do českých kin ve čtvrtek.

Pojednává o mladé Louise Clarkové, která ví, že se jí líbí práce v bistro, a také ví, že možná nemiluje svého přítele Patricka. Zato neví nic o klasické hudbě, neví, že přijde o místo, a kdyby tušila, co ji čeká, asi by tomu stejně nevěřila. Will zase po dopravní nehodě ztratil chuť do života. Ví, čím byl kdysi, a všechno se mu nyní zdá nepodstatné,



Ve filmu hrají Emilia Clarková a Sam Claflin.

FORUM FILM CZ

a také přesně ví, jak s tím skoncovat. Zato neví, že Lou mu vtrhne do života jako náhlá bouře. A ani jeden z nich neví, že jeden druhého navzájem navždy změní.

V hlavních rolích se představí Emilia Clarková, hvězda seriálu *Hra o trůny*, jako Louisa, která je spokojená se

svým obyčejným životem na malém městě, který by za nic nevyměnila.

Sam Claflin známý ze série *Hunger Games: Síla vzdoru 1. a 2.* část hraje Willa, který svůj život miluje a užívá si ho naplno, ale jedna malá nepozornost mu ho změní úplně naruby. **METRO**



Diana Krall už v neděli

Kanadská jazzová zpěvačka a pianistka Diana Krall bude v neděli koncertovat v pražském Kongresovém centru. Dle upřesnění managementu půjde o průřez celou dosavadní hudební kariérou zpěvačky. Diváci se tedy mohou těšit na směsici skladeb ze všech jejich studiových alb. Na svém kontě jich má více než dvanáct. ARCHIV POŘADATELE

Mighty Sounds. Bez pokuty

Pořadatelé festivalu Mighty Sounds slaví. Nejvyšší správní soud svým rozsudkem zrušil rozsudek Krajského soudu v Českých Budějovicích, který se týkal pokuty za překročení „hlukových limitů“ při konání festivalu v roce 2012.

Multižánrová přehlídka se od roku 2010, kdy se přesunul z Olší u Tábora na letiště Čápův dvůr v Táboře, potýkala s Krajskou hygienickou stanicí Jihočeského kraje, která spadá pod ministerstvo zdravotnictví. Organizátorům byly ukládány pokuty za překročení zákona v řádech stovek tisíc ko-

run ročně. Dělo se tak za porušování „hlukových limitů“ podle zákona o ochraně veřejného zdraví.

Nejvyšší správní soud však letos na jaře zrušil rozsudek krajského soudu a konstatoval, že uložení pokuty v roce 2012 bylo v rozporu s ústavním pořádkem.

Nyní se pořadatelům Mighty Sounds podařilo dokázat, že nařízení vlády, která ze zákona o ochraně veřejného zdraví vycházela, byla proti zdravému rozumu: dříve nastavené limity nebylo v žádném případě při hudební produkci pod

širým nebem možné dodržet. Letos také vstoupila v platnost novela zákona, která od nynějška hudební akce pod širým nebem z nařízení o hlukových limitech vyjímá.

Letošní, již dvanáctý ročník festivalu proběhne od 22. do 24. července v Táboře na letišti Čápův dvůr. V programu je opět zastoupen punk, punkrock, rock'n'roll, reggae, hardcore, ska a rockabilly.

Lístky ve dvou cenových kategoriích jsou k zakoupení přes web, třídní permanentka za 1450 korun, backstage ticket za 2900. **MET**

Zprávy krátce

Zemřel herec Bud Spencer

Ve věku 86 let včera v Římě zemřel italský herec Bud Spencer. Vlastním jménem Carlo Pedersoli se proslavil hlavně rolí v italských westernech, v nichž hrál po boku Terence Hilla. Narodil 31. října 1929 v Neapoli, vystudoval práva a zprvu se věnoval kariéře sportovce. Byl plavcem a vodním pólistou. Itálii reprezentoval i na dvou olympijských hrách.

Dory v čele

V čele víkendové návštěvnosti českých kin zůstává i druhý týden po svém uvedení do tuzemské distribuce animovaný snímek *Hledá se Dory*. Podmořská dobrodružství zapomětlivé rybky navazující na úspěšný film *Hledá se Nemo* dosud přilákala do kin bezmála 150 000 diváků, kteří v pokladnách kin nechali téměř 21 milionů korun. Oznamila to včera Unie filmových distributorů. **ČTK**

INZERCE

DRŽÍME TI MÍSTO!

PRODEJ PERMANENTEK 16/17 ZAČÍNÁ. STARTUJEME 29. 6.

GENERALI



Více info na WWW.SPARTA.CZ

Komisař Schimanski zemřel. Německému herci bylo 77 let

Götz George podle informací své agentky odešel již minulou nedělí.

Komisař Schimanski ze seriálu Místo činu. To byla role, která se každému vybaví. Götz George zemřel, bylo mu 77 let. S odvoláním na jeho agentku to oznámila agentura DPA, podle níž George zemřel minulou nedělí po krátké nemoci.

George, který se narodil 23. července 1938 v Berlíně, byl milionům diváků po celém světě známý z role komisaře Schimanského, jehož si poprvé zahrál už v roce 1981. Během 32 let si policistu vyšetřujícího případy z německého Porúří zahrál celkem 48krát.

Götz George je v zahraničí znám i několika rolemi v oblíbených adaptacích příběhů Karla Maye – Poklad na Stříbrném jezeře, Mezi supy nebo Vinnetou a míšenka Apanači.

Během své více než šest desetiletí dlouhé kariéry ztvárnil ale třeba také nacistického lékaře Josefa Mengeleho ve filmu Nic než pravda nebo muže postiženého Alzheimerovou nemocí ve snímku Můj otec.

George se jako syn Heinricha Georgeho a Berty Drewsové mezi filmovými hvězdami pohyboval už od malička. Na jevišti divadla se poprvé objevil v roce 1950, od konce 60. let účinkoval v televizních kriminálních seriálech Komisař (Der Kommissar) a Místo činu. Před kamerou se naposledy objevil loni při natáčení kriminálního dramatu Špatné počasí (Böse Wetter) německé veřejnoprávní televize ARD. **ČTK**



Hrál i ve filmech s Vinnetouem, ale nejvíc Götze George proslavil komisař Schimanski. AP

INZERCE

mediální skupina **mafra**



Pro posílení našeho úspěšného týmu hledáme:
kolegu / kolegyni na pozici

Vedoucí expediční linky

Vaším hlavním úkolem bude: obsluha expedičního zařízení v moderním polygrafickém provozu, vedení pracovníků expediční linky.

Místo výkonu práce: Praha 10 - Malešice

Očekáváme: vyučení v oboru mechanik seřizovač, ochotu pracovat ve víceměnném provozu (hlavní část výroby se odehrává ve večerních a nočních hodinách). Praxe na obdobné pozici vítána.

Nabízíme: zázemí stabilní a rychle rostoucí mediální společnosti, 5 týdnů dovolené ročně, příspěvek na závodní stravování a další zaměstnanecké benefity. Nástup co nejdříve.

Kontaktní osoba: Martina Říkovská
e-mail: martina.rikovska@mafra.cz, tel. č. 225 063 117

Dále hledáme:
kolegu / kolegyni na pozici

Tiskař

Vaším hlavním úkolem bude: práce v osádce špičkového ofsetového rotačního tiskového stroje König&Bauer

Místo výkonu práce: Praha 10 - Malešice

Očekáváme: vyučení v oboru tiskař podmínkou – pozice vhodná i pro absolventy, ochotu pracovat ve víceměnném provozu (hlavní část výroby se odehrává ve večerních a nočních hodinách). Praxe na ofsetovém rotačním tiskovém stroji výhodou.

Nabízíme: zázemí stabilní a rychle rostoucí mediální společnosti, 5 týdnů dovolené ročně, příspěvek na závodní stravování a další zaměstnanecké benefity. Nástup co nejdříve.

Kontaktní osoba: Martina Říkovská
e-mail: martina.rikovska@mafra.cz, tel. č. 225 063 117

Pokud Vás naše nabídka oslovila, zašlete nám svůj strukturovaný životopis s průvodním dopisem na adresu:
MAFRA, a. s.,
personální útvar,
Karla Engliše 519/11,
150 00 Praha 5 - Smíchov.
Název pozice, o kterou se ucházíte, uveďte prosím do předmětu e-mailu, popř. na obálku dopisu.

DNES
LIDOVÉ NOVINY

metro

iDNES.cz

lidovky.cz

metro.cz

ÓČKO

mafraprint.

5² PLUS

mediální skupina **mafra**



Pro posílení našeho úspěšného týmu hledáme:
kolegu / kolegyni na pozici

Rolař

Vaším hlavním úkolem bude: obsluha zařízení na odvíjení rolí papíru.

Místo výkonu práce: Praha 10 - Malešice

Očekáváme: vyučení (upřednostňujeme obor strojní), ochotu pracovat ve víceměnném provozu (hlavní část výroby se odehrává ve večerních a nočních hodinách). Pozice vhodná i pro absolventy.

Expedient

Vaším hlavním úkolem bude: obsluha expedičního zařízení v moderním polygrafickém provozu.

Místo výkonu práce: Praha 10 - Malešice

Očekáváme: vyučení v oboru strojním či elektrotechnickým, mírně pokročilou znalost práce na PC, ochotu pracovat ve víceměnném provozu. Pozice vhodná i pro absolventy.

Pracovník údržby strojů

Vaším hlavním úkolem bude: údržba tiskových strojů.

Místo výkonu práce: Praha 10 - Malešice

Očekáváme: vyučení (upřednostňujeme obor strojní), pozice vhodná i pro absolventy.

Nabízíme: zázemí stabilní a rychle rostoucí mediální společnosti, 5 týdnů dovolené ročně, příspěvek na závodní stravování a další zaměstnanecké benefity. Nástup co nejdříve.

Kontaktní osoba: e-mail: martina.rikovska@mafra.cz,
tel. č. 225 063 117

Pokud Vás naše nabídka oslovila, zašlete nám svůj strukturovaný životopis s průvodním dopisem na adresu:
MAFRA, a. s., personální útvar, Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5 - Smíchov.
Název pozice, o kterou se ucházíte, uveďte prosím do předmětu e-mailu, popř. na obálku dopisu.

DNES
LIDOVÉ NOVINY

metro

iDNES.cz

lidovky.cz

metro.cz

ÓČKO

mafraprint.

5² PLUS

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

28. června 2016, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdraví

Žena 21. století

Na současné ženy jsou kladeny čím dál vyšší nároky. Proto je třeba se o sebe starat. Jinak náš organismus řekne stop.

Nebojte se menopauzy

Menopauza u spousty žen vyvolává negativní emoce. Je ale potřeba na přechod, tedy trvalou ztrátu menstruace, nahlížet jen s obavami?

ženy

Zdraví vždy na prvním místě

Na současné ženy jsou kladeny čím dál vyšší nároky.

Cesta harmonizace duše i těla zase není tak těžká, jak by se na první pohled mohlo zdát. „Je třeba najít si opravdu denně chvíli pro sebe a není to jen fráze. Pokud totiž budete ze sebe jen vydávat a nebudete mít kde nabírat energii, můžete se poměrně snadno zhroutit. Organismus už prostě každodenní stres neunes,“ říká známý lékař Jan Hnízdil. Ten radí zařadit do každodenního života malý rituál, který nám prostě dělá dobře. „Pro někoho to může být procházka před usnutím, pro jiného cvičení jógy, dalšímu stačí jen upravit stravovací návyky. Stačí jen vybrat, co sedí právě vám,“ doplňuje lékař.

Spánek je důležitý

Podle odborníků většina z nás potřebuje k regeneraci sil nejméně sedm hodin kvalitního spánku denně. Mnohé studie dokládají, že při nedostatku spánku se tělo nestačí zregenerovat a trpí i psychika. Kdo dlouhodobě méně spí, často se budí či trpí jiným spánkovým deficitem, může mít zdravotní problémy. Následkem špatného spaní je snižena nervová odolnost,

špatné soustředění, přírůstek na váze, snížená imunita a mohou se přidat i problémy se srdcem.

Pokud se vám nedaří splnit penzum sedmi hodin v noci, snažte se odpočívat přes den. Spánkový deficit ale můžete dohonit o víkendů nebo ve dnech volna. Zkuste si lehnout alespoň na hodinu a půl.

Odvarová kúra

Je ideální pro všechny, kteří potřebují pročistit trávicí systém. Z ovesných vloček, dracených lněných semínek nebo rýžových vloček si uvařte řídkou polévku, propasírujte a ochuťte trochou zeleninové či ovocné šťávy. Nápoj pijte v malých doušcích během celého dne. Nezapomeňte ovšem i na celkové doplnění tekutin, nejlepší je neperlivá voda s kapkou citronu.

Bylinky pročistí

K očistě těla výborně poslouží bylinky. Snad nejznámější takovou bylinkou je kopřiva, která čistí krev, játra a pleť nebo smetánka lékařská, skvělý pomocník při zažívacích problémech. Stačí tři šálky bylinkového čaje denně a po pár týdnech uvidíte, jak je vám lépe.

Povzbudte lymfu

Kartáčování pokožky je jedním z nejlepších způsobů, jak podpořit lymfatický



Vyzkoušet můžete i ovocnou pročistovací kúru. PROFIMEDIA.CZ

oběh. Ten se rozproudí a bude rychleji odvádět z těla nečistoty a toxiny. Kartáčování navíc prospívá i vašemu působení, vyhlazuje pokožku, a zlepšuje projevy celulitidy. A jak na to? Kartáčem z přírodních vláken pomalu masírujte suchou pokožku celého těla. Začíná se v bodu nejdále vzdáleném od srdce.

Postup je tedy – pravá noha, pravá holeně, pravé stehno, dále levá noha, pak pravá ruka, levá ruka, přední strana trupu, záda. Jak moc budete tlačit, záleží na tom, jak pevnou máte pokožku, za-

čnete jemněji, časem budete moci tlačit silněji. Určitě ale vynechejte místa, kde máte ekzémy, křečové žíly či drobná poranění.

Bílkovinný půst

Během pětidenního bílkovinného půstu se vyžaduje zvýšená pohybová činnost, čímž zaručeně krom očisty zhubnete. Pětkrát denně vypijte proteinový nápoj nebo za celý den 1,5 litru syrovátky. Surovátka se doporučuje i při kožních a trávicích potížích. Bílkovinnou kúru vždycky konzultujte s dietologem.

Zelenina v první linii

Začíná se zeleninou, výborné jsou zeleninové vývary z mrkve, celeru, brokolice, petržele, ale třeba i zelí (má vysoký podíl vitamínu C). Kdo moc nemusí polévky, může si dělat ze zeleniny jen studené šťávy – vynikající je rajčatová, která je nejen bohatá na vitamíny, ale je hustší, takže zasytí.

Zelenina by ovšem měla být čerstvá a především kvalitní. Vyplatí se tedy sáhnout trochu hlouběji do kapsy a koupit si kvalitní biozeleninu nebo bioprodukty (například šťávy).

Ovocná kúra

Týdenní ovocná „dieta“ se hodí pro začátečníky nebo pro ty, kteří mají problémy s krevním oběhem. Půst sestává z tří denní až týdenní konzumace výlučně čerstvého ovoce. K pití je nevhodnější bylinkový čaj (třezalka nebo máta) a neperlivá voda.

Sladké na nervy

Máte chuť na sladké? Místo smetanové mrazliny nebo čokolády si dopřejte trochu banánového pyré, zasytí vás. A pak zase celý den jen ovocné šťávy lehce ředěné vodou. V prodejnách s biovýrobky můžete už přímo zakoupit nekonzervované a nepříbarvené biošťávy, nevhodnější jsou citrusy, jahody, meloun a jablka. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

www.msene.cz

LÁZNĚ MŠENÉ
1796

Prázdninová jízda v lázních

Délka pobytu: 3 dny / 2 noci
Ubytování: jednolůžkové nebo dvoulůžkové pokoje s TV polopenze, včetně salátového bufetu, moučníků a příloh
Strava:

Lázeňská péče:

- koupel se solí z Mrtvého moře
- havajská masáž lávovými kameny (záda)
- skupinové cvičení na gymballech
- bazén, volné plavání 30 minut
- lekce Nordic Walking

Bonus:

- zapůjčení vybavení na sportovní aktivity
- k dispozici venkovní posilovna a letní sluneční lázně s lehátky, slunečníky a sprchou

Cena pobytu
již od 2.550,- Kč/osoba*

*Uvedená cena je včetně zákonných sazeb DPH.

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

Pocítujete již na sobě projevy klimakteria?

Osvědčené a oblíbené složení včelích produktů obohacené o nové látky.



SARAPIS plus je doplněk stravy, který obsahuje včelí produkty - včelí mateří kašičku a květový a fermentovaný pyl. Dalšími složkami výrobku je **extrakt ze šalvěje, koenzym Q10, Beta-karoten, chrom, železo, selen a vitamíny C, E, K a D₃**. Vitamin C a železo přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. Vitamin K a vitamin D₃ přispívají k udržení normálního stavu kostí a příznivě tak působí na jejich dobrý stav.



Podrobnější informace získáte na telefonické lince: 800 100 140.

www.vegall.cz

Víte, že... Druhým nejčastějším strašákem žen je rakovina prsu

Karcinom prsu patří mezi nejrozšířenější formy rakoviny u žen. Na jeho následky u nás ročně umírá téměř dva tisíce žen.

Tuto smutnou statistiku lze snížit včasnou diagnostikou a následnou léčbou. Rakovina prsu ve většině případů postihuje ženy po menopauze. Nemoc ovšem často propukne u žen mnohem dříve, výjimkou nejsou mladé dívky ve věku 20 nebo 25 let.

Geny BRCA1 a BRCA2 patří mezi nejdůležitější geny spjaté s rizikem dědičné formy zhoubných nádorů prsu a vaječníků. Jsou-li mutované (poškozené), nemohou plnit svou úlohu, respektive netvoří se fosfoprotein, který zpro-

středkovává opravy DNA a podílí se na regulaci buněčného cyklu a množení buněk.

Každý zdravý člověk má dvě funkční kopie těchto genů, jednu od otce, druhou od matky. Pokud od jednoho z rodičů dostanete nefunkční gen, zdánlivě se nic neděje. Dojde-li však v nějaké buňce k náhodnému poškození druhého genu, nemohou se opravovat chyby v DNA, při dělení buněk se hromadí nově vzniklé mutace (chyby) v dalších genech, protože nefungují regulační mechanismy, a tak vzniká nádorové bujení.

Taková nádorová predispozice (poškozený gen) je většinou ve všech buňkách těla. Při vzniku pohlavních buněk dochází k tomu, že do poloviny z nich se dostane zdravý gen a do druhé poloviny ten poškozený. Tak se poškozený gen dědí do dalších generací. Teoreticky mutaci dostane polovina potomků.



Prevence pomáhá léčit rakovinu včas.

PROFIMEDIA.CZ

Proč je tedy dobré vědět, zda jsme, či nejsme nosiči mutací? Nenajde-li se u člověka mutace v genech BRCA, znamená to, že nemůže onemocnět rakovinou. Má však podstatně nižší riziko než lidé s genem poškozeným. U lidí, u kterých byl nalezen mutovaný gen, je na místě rozšířená prevence, která spočívá ve zkrácení intervalu sledování lékařem, případně profylaktické operace (mastektomie, hysterektomie).

U pacientů, kteří již onemocněli a prokáže se u nich mutace v genech BRCA, se upravuje strategie dalšího postupu.

Vyskytly se ve vaší rodině karcinomy prsu nebo vaječníků? Máte obavy o svoje zdraví či vašich blízkých? Pracoviště GENvia, s. r. o., nabízí možnost vyšetření mutací v genech BRCA1 a BRCA2, které jsou zodpovědné za dědičnou formu těchto nádorových one-

mocnění. Vyšetření neprokáže přítomnost nádoru, ale vrozenou dispozici, tedy zvýšené riziko, že během života karcinomem můžete onemocnět.

Vyšetření začíná konzultací v ambulanci GENvia, při které klinický genetik MUDr. Kamila Světnicová posoudí vaši rodinnou i osobní anamnézu a seznámí vás s možnostmi vyšetření. Ke konzultaci je možné se objednat vyšetření nebo e-mailem. Vlastní vyšetření se provádí z krve v genetické laboratoři, kde se provede komplexní vyšetření mutací genů BRCA1 a BRCA2. Laboratorní vyšetření trvá cca měsíc.

S výsledkem vyšetření budete seznámeni při závěrečné konzultaci. Klinický genetik vám vysvětlí význam nálezu z provedeného vyšetření. Seznámí vás s vyšší rizika konkrétně pro vás a doporučí vám další postup v případě zjištění zvýšeného rizika.



GENETICKÉ PRACOVISŤE

Akreditovaná genetická laboratoř s ambulancí nabízí genetické poradenství s širokým spektrem cytogenetických a molekulárně-genetických vyšetření.

Objednání je možné v ambulanci:

GENvia, s.r.o.

Karlovo náměstí 7

128 00 Praha 2

Telefon: 222 162 301, 777 669 470

E-mail: ambulance@genvia.cz

Web: www.genvia.cz

Ordinační hodiny:

Pondělí: 8.00 – 12.00

Úterý: 8.00 – 12.00 12.30 – 16.00

Středa: 8.00 – 12.00 12.30 – 16.00

Čtvrtek: 8.00 – 12.00

BRCA geny jsou v dnešní době považovány za jedny z nejdůležitějších ve vztahu ke karcinomu prsu.

Vyšetřují se kompletně všechny kódující sekvence obou genů.

Pokud jsou u Vás splněna kritéria k vyšetření BRCA genů, hradí laboratorní vyšetření všechny zdravotní pojišťovny.

V případě, že Vy a Vaše rodina diagnostická kritéria nesplňujete, ale přesto byste chtěli být laboratorně vyšetřeni, musíte si je hradit sami.

Vyšetření lze provést od věku 18 let.

Popřemýšlejte, zda by nebylo právě u vás vhodné nechat si udělat genetické testy pro nádorové predispozice.

Diskrétní ženské potíže

Teplé počasí znamená pro ženský organismus zátěž i kvůli kvasinkovému bujení v intimních partiích.

Asi málokterá žena za svůj život nepozná nepříjemné potíže intimních partií. Vaginální mykózy jsou „častým“ problémem mnoha žen. Statistiky hovoří o 75 procentech žen, které onemocněly během života alespoň jednou vaginální mykózou. Asi polovina žen trpí tímto nepříjemným onemocněním opakovaně, u malého počtu (asi pět procent) se dá vaginální mykóza považovat za chronické onemocnění. Původcem vaginální mykózy je přemnožení kvasinek rodu Candida. Jejich přemnožení naruší rovnováhu poševní mikrobioty a teplé, vlhké prostředí pro ně ideálním prostředím.

Léčba vaginálních mykóz je většinou jednoduchá. Spočívá

Opačné pohlaví

Mohou mykózou onemocnět i muži?

- Není to sice tak časté jako u žen, ale mohou. Jde o přemnožení kvasinek a plísní v oblasti žaludu a předkožkového vaku.
- Nemoc se projevuje podobně jako u žen, tedy svěděním, pálením, zarudnutím, případně otokem. Výtok u mužů nebývá, v okolí žaludu a předkožky se může hromadit hlen.
- Muži mohou být nosiči tohoto onemocnění, přitom se u nich nemusí rozvinout a projevit.

v zavádění speciálních kapslí či tablet dovnitř vagíny, případně v aplikaci mastí na vnější podrážděnou část genitálu. U mužů se používá pouze mast. Pokud se infekce vrací nebo v preventivní léčbě je vhodné užívání probiotik k navození přirozené rovnováhy vaginálního prostředí.



Kvasinkám se v teplém počasí daří.

PROFIMEDIA.CZ

Na mykózy zabírají i bylinky. „Je třeba si uvědomit, že většina žen nosí určité množství plísní již v sobě. Proto by se měly zaměřit nejdříve na ty uvnitř organismu. Pro řešení tohoto problému je vhodná bylinná tinktura z penízovky, česneku, tinktura z grepových jader, červeného lapacha a houby šiitake,“ radí Markéta Škrabalová, odbornice na přírodní léčbu. Jako prevence pak může fungovat také ome-

zení sladkostí a přehnané hygieny v intimních partiích.

Používání velkého počtu různých hygienických prostředků, jako jsou výplachy, intimní mydla či deodoranty, totiž může ženskému tělu paradoxně spíše uškodit. Výjimku tvoří přírodní prostředky, mezi které se řadí výtěr grepovým či rakytníkovým olejem a sedací koupele z protizánětlivých a protiplísňových rostlin. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Příznaky

Mykózy se projevují několika způsoby.

- otok a silné prokrvení zevní části rodidel
- nepříjemné poševní výtoky
- pálení při močení
- bolesti při pohlavním styku
- tlak a bolest v podbřišku

Léčba

Na opakované mykózy zabírají enzymy.

- Kromě klasických gynekologických medikamentů pomáhají s velkou úspěšností jako součást podpůrné léčby rovněž enzymy.
- Vynikajícím pomocníkem podle odborníků je enzymový lék Wobenzym. Ten totiž pomáhá hojení mykóz nejen okamžitě, ale dokonce působí v těle ještě až čtyři roky po užívání.

„Revoluce v dámské intimní hygieně!“



Mnoha ženám po celém světě zneprjemňují život různá vaginální onemocnění doprovázená výtoky a nepříjemnými pocíty. Moderní vědecké poznatky společnosti FIDE ve spolupráci s biotechnologickou firmou Pharmaceutical Biotechnology umožnily posunout dámskou intimní hygienu do nové aktivní úrovně.

Na základě několikaletého výzkumu uvedl výrobce FIDE na trh revoluční produkt v oblasti dámské intimní hygieny - menstruační vložky Carin & Oasis & Micci ProBiotic s obsahem živých přátelských laktobacilových kultur.

Proč kombinace dámské vložky a laktobacilů?

Lidský organismus a laktobacily patří neodmyslitelně k sobě. Laktobacily nejenže tvoří významnou součást střevní mikrobioty, ale jsou také nezbytnou složkou vaginální sliznice. Zásadním způsobem se ve vaginální sliznici podílejí na produkci antimikrobiálních látek a na vytváření kyselého pH. Je to zejména kyselý pH, který chrání tuto citlivou sliznici před infekcemi způsobenými jinými bakteriemi a kvasinkami. Pokud z jakéhokoliv důvodu (nejčastěji užívání antibiotik, nošení těsného oblečení, koupání v bazénech, ale i stres apod.) dojde k porušení této křehké poševní rovnováhy, a dochází ke vzniku zánětu. Jedním z účinných pomocníků, kteří jsou schopni cíleně dodat k postiženým sliznicím účinné posily ve formě zdravých laktobacilů, jsou právě dámské vložky Carin & Oasis & Micci ProBiotic.

Pro koho jsou vložky Carin & Oasis & Micci ProBiotic určeny?

Vložky Carin & Oasis & Micci ProBiotic jsou vhodné pro pravidelné užívání jak u zdravých žen, které chtějí dbát o svoji intimní hygienu tak u žen, které trpí jednorázovými nebo opakovanými vaginálními záněty bakteriálního nebo kvasinkového původu.

Proč je vložka vhodná pro ženy, které trpí záněty?

Vložky Carin & Oasis & Micci ProBiotic dodávají do vaginálního prostředí přirozené bakterie, které tam z důvodu zánětu chybí.

Proč je vhodná i pro zdravé ženy?

Tyto vložky jsou také vhodné pro pravidelné používání u všech zdravých žen, které chtějí aktivně pečovat o svoji intimní hygienu a dobře znají benefity, které probiotika tělu přinášejí. Neexistuje komfortnější a pohodlnější přístup, jak sliznici dodat spoustu přátelských bakterií, než použít hygienické vložky, která je s intimními partiemi v nejtěsnějším kontaktu. Kolonizace vaginální sliznice laktobacily je tak zcela přirozená. Období menstruace, nebo např. období stresu, či jiné záležitosti obecně zvyšuje riziko vzniku zánětu.

Omezení nepříjemného zápachu

Rada žen má obavu z nepříjemného zápachu, který může vzniknout jak při běžném nošení dámských vložek, tak zejména při probíhající zánětu. Nepříjemné aromatické látky vznikají v důsledku rozkladu krve a výtokové tekutiny a to zejména působením nežádoucích bakterií. Přátelské probiotické bakterie rodu Lactobacillus omezují množení nežádoucích nebezpečných bakterií a redukuje tak nepříjemné rozkladné mechanismy. Poslední studie poukazuje také na použití probiotik při omezení zápachu vzniklého v důsledku pocení. Carin & Oasis & Micci ProBiotic přináší přátelská probiotika na ty partie těla, které jsou nejvíce náchylné ke vzniku nepříjemného zápachu. Probiotika tak vítězí nad bakteriemi, které jsou hlavní příčinou vzniku zápachu a současně omezují jejich množení.

Jak často vložky používat?

Probiotické vložky Carin & Oasis & Micci ProBiotic jsou určeny jak pro pravidelné použití u zdravých žen, které chtějí aktivně pečovat o svoji intimní hygienu, tak pro ženy, které trpí různými vaginálními infekcemi.

Vzhledem k velmi zajímavé ceně je lze použít jako účinnější náhradu klasických vložek, které nabízejí jediný benefit - zachycení menstruační krve nebo výtoků.

Víte, že vaginální infekce:

- postihne více než 75 % žen?
- opakovaně trápí až polovinu žen z uvedeného počtu?
- jsou nejčastěji způsobeny kvasinkami rodu Candida a bakteriemi rodu Gardnerella?
- lze úspěšně odstranit vhodným podáním laktobacilových kultur, které nastavi rovnováhu poševního prostředí?
- se vyznačují změnou pH poševního prostředí a právě probiotika jsou schopna pH uvést do zdravé fyziologické rovnováhy?

Vyvinuto ve spolupráci biotechnologickou firmou Pharmaceutical Biotechnology.



Unikátní kombinace dámské hygienické vložky a probiotik!



Vyrobeno v EU



FIDE s.r.o., Brtnice 35, 588 32 Brtnice, Czech Republic, tel.: +420 567 216 390, fax: +420 567 216 384

fide@fide.cz • www.fide.cz • www.probiotickevložky.cz

Nákupem výrobků MICCI, CARIN a OASIS dáváte práci tělesně postiženým

V létě, dámy, zpozorněte...

V letních měsících trápí řadu žen vaginální mykózy.

Není se však za co stydět, je to poměrně běžný a především dobře léčitelný problém.

Asi málokterá žena za svůj život nepozná nepříjemné potíže intimních partií. Čtyři z pěti žen prodělají poševní mykózu nejméně jednou za život. Mnoho žen jí trpí opakovaně a často je provází po celý život. A bohužel často o svém problému mlčí, což je zásadní potíž.

„Většinou se ke mně dostanou pacientky až v momentě, kdy je mykóza silná a léčení delší,“ říká gynekoložka Dana Marešová. Původcem vaginálních mykóz je přemnožení kvasinek rodu *Candida*. S jejich přemnožením se narušuje rovnováha poševní mikroflóry a teplé, vlhké pro-

středí pochvy je pro ně ideálním prostředím.

„Vzniku napomáhá neprodyšné či dokonce vlhké oblečení, jako jsou třeba mokré plavky, proto by se ženy měly po koupání převlékat. Mykózy mohou často souviset také s nošením těsných džínových kalhot, přílehlavého spodního prádla, cyklistických kalhot či punčocháčů,“ doplňuje gynekoložka.

Mykózy jako takové nejsou nijak zdraví nebezpečné, ale zato velmi nepříjemné. „Změnu poševní mikroflóry jako vedlejší projev doprovází výtok, zarudnutí zevních rodidel, pocit pálení a nepříjemné svědění,“ uvádí Marešová. Ta zároveň radí, aby se ženy za své potíže rozhodně nestyděly a zbytečně neodkládaly návštěvu gynekologa.

„Při prvních projevech běžného výtoku, zarudnutí či svědění je třeba ihned začít s léčbou. Bolestivé obtíže či svědivý pocit se mohou projevit i při sexuálním styku. Léčba samotná není nijak náročná, používají se takzvané antimykotické přípravky. Nejčast-



Problémy s intimními partiemi řešte včas.

PROFIMEDIA.CZ

těji se podávají ve formě vaginálních čípků, tablet či masť,“ vysvětluje doktorka Marešová.

Podle gynekoložky na přípravky většina žen reaguje rychle a dobře, a tak se obvykle již po několika dnech obtíže zbaví. Bohužel mnohé

z nich však musí počítat s tím, že se potíže mohou opakovat, ale při dodržování hygienických návyků, pravidelných kontrol a zejména sledování jakýchkoli změn intimních partií a konzultací s lékařem mykóza nakonec vymizí zcela. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

První pomoc v lékárně

Většina přípravků na mykózy je volně prodejná. Při prvních projevech tak můžete po konzultaci s lékárníkem nebo lékařem nasadit dostupný lék.

- Lokální léčbu nabízí například Gyno-Pevaryl 150, který zahrnuje tři vaginální čípky. Čípek obsahuje ekonazol-nitrát, který potlačuje množení kvasinek, plísní a bakterií.
- Canesten je širokospektré antimykotikum, které se používá k léčbě gynekologických zánětů způsobených houbovými mikroorganismy, kvasinkami, plísněmi, především rodu *Candida*.
- Candivac – doplněk stravy pro zvýšení obranyschopnosti, jehož užíváním napomůže navození fyziologické rovnováhy, a můžete tak předejít vaginálním mykózám.
- Jenamazol 2% – používá se při vaginálních mykózách či zánětech pochvy vyvolaných choroboplodnými houbami (obvykle kvasinkami).

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 a 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 přípravek **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 znovosídlení 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 **Biodeur 3x1g**, specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent**, či zásyp do bot a na meziprstí **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent foot powder**.

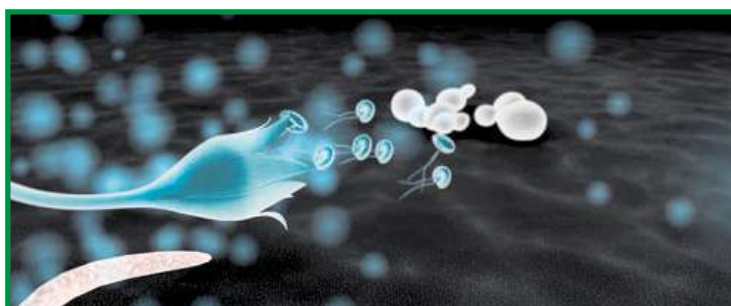
Přípravky s **chytrou houbou** mohou používat i lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefon: 212 240 409, 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.

BARD



Řepkový olej prospívá zdraví

Zeleninový salát, majonéza, palačinky či těstoviny. To všechno lze připravit s kvalitním řepkovým olejem a přitom zachovat zásady zdravé výživy.

Řepkový olej patří mezi jedničky mezi rostlinnými oleji. Díky vyváženému poměru omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin a nízkému obsahu nasyčených mastných kyselin je považován za velmi hodnotnou potravinu pro lidskou výživu.

V evropských zemích dává jí spotřebitelé řepkovému oleji výraznou přednost. V české kotlině je zatím postoj vůči řepce mírně skeptický, neboť zde stále převažuje předstředek o problematických vlastnostech řepkového oleje.

Nicméně za posledních pětadvaceti let dosáhla šlechtitelská práce výrazného pokro-

ku a omezila negativní vlastnosti řepkového oleje na minimum. Moderní odrůdy řepky tak poskytují kvalitní olej, který dokáže konkurovat dokonce i svému olivovému protějšku.

Tuky hrají nepostradatelnou úlohu ve výživě lidí a nelze je jednoznačně rozdělit na dobré a špatné. Ovšem můžeme si dovolit je rozdělit na tuky více či méně vhodné pro zdravou výživu.

Součástí každého jídelníčku jsou jak nasycené mastné kyseliny, tak kyseliny nenasycené. Nasycené mastné kyseliny se vyskytují především v živočišných produktech, ztužených rostlinných tucích, náhražkách čokolády a podobně.

Při jejich štěpení dochází k uvolňování mnohem většího množství energie než u nenasycených mastných kyselin, a způsobují proto energetickou nerovnováhu v organismu.

Na druhou stranu jsou nedílnou součástí fyziologických procesů organismu, jako je třeba syntéza hormonů.



Řepkový olej je stále žádanější. Žlutých polí po celé zemi je každoročně velké množství. MAIRA

Oproti tomu nenasycené mastné kyseliny jsou součástí většiny rostlinných olejů. Ve vhodném poměru mají pozitivní vliv na odbourávání cholesterolu z organismu a správnou činnost kardiovaskulárního systému.

Patří mezi ně krom jiných také esenciální mastné kyseliny omega-3 a omega-6, které

lidský organismus neumí vyrobit, a proto je musíme přijímat potravou.

Tyto mastné kyseliny mají význam pro pružnost buněčných membrán, například srdečních cév.

V řepkovém oleji Rapso tvoří asi třicet procent právě omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny, a to nejlé-

pe v ideálním poměru dvě ku jedné.

Tvoří tak stabilní komplex nenasycených mastných kyselin pro naši výživu. Díky šetrnému zpracování si řepkový olej zachovává vysoký podíl vitamínu E. Má neutrální chuť a můžete jej použít jak ve studené, tak také v teplé kuchyni.

Rapso®

- vysoce hodnotný olej pro zdravou výživu
- 100% čistý řepkový olej šetrně lisovaný
- vhodný do salátů, na vaření, pečení a fritování
- dlouhodobé obchodní smlouvy s vybranými rakouskými pěstiteli

čistý řepkový olej z Rakouska

Další informace si můžete vyžádat u VOG, s.r.o., Všechnomy 43, 251 63 Strančice, tel.: 323610511 nebo na www.vog.cz

Když se menstruace nadobro vytratí, není důvod k panice

Menopauza u spousty žen vyvolává negativní emoce.

Je ale potřeba na přechod, tedy trvalou ztrátu menstruace, nahlížet jen s obavami?

Přechod neboli menopauza je přirozený proces, kterému se žádná stárnoucí žena nevyhne. Přichází v rozmezí 45 až 55 let věku, kdy dozrávání vajíček postupně mizí, až žena přestane krvácet úplně. Zároveň s tím klesá i produkce ženských hormonů estroge- nu a progesteronu a žena již nemůže přirozenou cestou otěhotnět.

Právě kolísání hladiny hormonů v době, kdy menopauza začíná nastupovat, bývá příčinou nepříjemných projevů, jako jsou návaly horka, pocení, bušení srdce, pocity úzkosti... Úbytek estroge- nu pak může i za řídnutí kostí – osteoporózu.

„Všechny nepříjemné projevy menopauzy jsou individuální mírou i délkou trvání, je ale možné je společně s lékařem řešit. Dnes, hlavně pod vlivem zdravotní osvěty a médií, většina žen už nemá obavy či zábrany mluvit o obtížích spojených s menopau-



V menopauze i po ní můžete být šťastní.

PROFIMEDIA.CZ

zou, zejména gynekologického charakteru,“ říká Jarmila Repovská, primářka porodnicko-gynekologického oddělení Nemocnice Přerov.

Právě na druhu a intenzitě obtíží záleží, jaký způsob terapie lékař zvolí. Základem je omezit výkyvy hormonů, a to buď cestou přírodních látek, které obsahují fytoestrogeny, nebo prostřednictvím hormonální substituční terapie, kdy podáváme malé dávky estroge- nu a progesteronu. Díky tomu by mělo dojít ke zmírnění potíží již během několika týdnů.

Ale pozor – popsané potíže určitě nemusejí potkat každou ženu, je to velmi individuální. Jsou i takové, které nemají problémy vůbec žádné.

Na menopauzu se dá pohlí-

žet i z té lepší stránky. Pravidelné krvácení, které velmi často provázejí bolesti břicha a hlavy, si spousta žen určitě ráda odpustí. S menstruační souvisí i premenstruační syndrom, kterým některé ženy trpí. Ani toto období nepatří zrovna mezi příjemné.

Dalším pozitivem pro ženy, které již neplánují děti, což ve věku kolem 50 let nebývá úplně obvyklé, je nemožnost otěhotnět. Nemusí se tedy nijak strachovat a omezovat v sexu. A patří sem i zmenšení děložních myomů, které vyrůstají z děložní svaloviny. Trápí zhruba čtyřicet procent žen ve věku 40 až 50 let. Po menopauze se myomy obvykle spontánně zmenšují a většinou již nevyžadují žádnou léčbu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Jak zmírnit příznaky menopauzy

Úpravou životosprávy můžete mnohé projevy zmírnit.

- Jezte potraviny bohaté na fytoestrogeny – sóju, celozrnné žitné pečivo, lněný olej, červené hroznové víno.

- Vyhýbejte se tučným jídlům. Přestaňte kouřit, protože kouření urychluje nástup menopauzy. Omezte alkohol

a kofein, jež zhoršují hormonální rovnováhu.

- Hodně pijte, ideálně obyčejnou vodu.

- Cvičte. Vyberte si vhodný pohyb, který nezatěžuje klouby.

- Choďte na sluníčko, které pomáhá tělu tvořit vitamin D. Ten absorbuje vápník, a tak prospívá kostem.

Menopauza? Klimakterium?

Pomoc, kterou hledáte:

PŘÍRODNÍ NEHORMONÁLNÍ LÉK



MENOFEM®

žijte naplno!

Pro léčbu klimakterických potíží:

- návaly horka a pocení
- poruchy spánku a soustředění
- podrážděnost a změny nálady



Schwabe Czech Republic s.r.o., Čestmírova 1, 140 00 Praha 4, www.schwabe.cz

Lék k vnitřnímu užití. Léčivá látka Cimicifuga racemosa. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták.

STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravek na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

R: Prosím Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?

S: Naše firma se zabývá distribucí léčebné kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

R: Co říkáte neuvěřitelnému ohlasu zejména na výrobek, který podporuje růst vlasů?

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

bázi. Obsahuje minerální látky, proteiny, vlnu, včelí produkty, olej z kukuřičných klíčků, vitaminy E, D, B a jiné přírodní látky. Výsledky jsou, jak jste podotkl, téměř neuvěřitelné.

R: Jak se Vaš přípravek aplikuje?

S: Aplikace je velmi jednoduchá. Jedna kúra se skládá ze dvou částí - a to z 2 ks krému TH, který se vtírá k vlasovým kořínkům, a 1 ks šampónu TH, kterým se vlasy po 20 minutách působení krému umyjí. U těžších případů u mužů i žen někdy doporučujeme absolvovat více těchto kompletních kúr. Přesný návod k použití je přiložen u každého z výrobků.

R: A poslední otázka - kde lze zakoupit Vaše výrobky a v jakých cenových relacích?

S: Jelikož v současnosti nejsou výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si každý zákazník přípravy koupit nebo objednat u firmy SENS - 697

01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091 a to TH krém za 330 Kč a TH šampón také za 330 Kč, jedna kúra za 990 Kč.

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů. připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Z jakých důvodů si zvolit multifokální kontaktní čočky?

Současné životní tempo na nás kladě stále větší nároky. Životní rytmy musíme přizpůsobit všem aktivitám.

Stále více také zatěžujeme náš zrak. Mimo jiné používáním větších či menších monitorů, tabletů, chytrých telefonů a podobně. Důraz na zrakovou korekci kladou klienti v presbyopickém věku, kteří jsou náhle nuceni vyhledat odborníka v očekávání okamžité a vše řešící pomoci při problémech se zrakem.

To může být dosud nekorigovaná malá refrakční vada nebo nástup vlastních presbyopických potíží. Zjišťují, že v běžném životě potřebují zaostřit na různé vzdálenosti, ale najednou to nejde.

Presbyopie je fyziologický úbytek akomodace, tedy ztráta nebo významné omezení mechanismů, které ji umožňují. Například oční čočka se stává méně pružnou a člověk přestává přesně zaostřovat předměty a čtený text v blízké vzdálenosti (do 33 cm). Presbyopie nastává u každého jediněce okolo 40. roku života. K typickým projevům patří nathovávání paží při čtení.

Prvním krokem k řešení je předpis brýlí na čtení, případně podání informací o multifokálních brýlových nebo kontaktních čočkách. Po vyšetření předního segmentu oka kontaktologem lze nabídnout jako moderní korekční pomůcku již zmíněné multifokální kontaktní čočky.

Multifokální nebo také progresivní kontaktní čočky se vyrábějí v různých provedeních. Jedná se především o různý materiál čoček, který může ovlivnit celkový prů-

běh jejich aplikace, stejně jako designy a konstrukční provedení. Jedním z nich je střídání zón pro vidění do blízka a na dálku. Takové čočky ale nenabízejí možnost vidění na střední vzdálenost, která je pro současné „počítačové“ generace důležitá.

Současné výrobky jsou nabízeny v několika variantách designů. Mohou to být kontaktní čočky, které mají ve svém středu zónu pro pohled do dálky a v periferii čočky je zóna pro pohled do blízka. Taková čočka se aplikuje na jedno oko, na druhém je nasazena čočka se středovou zónou pro pohled do blízka.

Jindy jsou voleny takové multifokální kontaktní čočky, jejichž design je pro obě oči stejný. Tedy středová zóna pro dívání do blízka, která postupně přechází v zónu pro dívání na střední vzdálenost – počítač, kancelář, a tato se dále mění v širokou

zónu pro dívání do dálky. Také u těchto čoček se lze setkat s různými konstrukcemi lišícími se především různě širokými zónami.

Jedním z příkladů multifokálních kontaktních čoček mohou být PureVison2 for Presbyopia, které mají nový design, řadu vylepšení v optické části, a smáčedlo povrchově zakomponované do materiálu čoček, takže zajišťuje povrchu oka dostatečnou hydrataci a příjemný pocit s nasazenými čočkami. Jedná se o jedny z nejtenčích měkkých multifokálních kontaktních čoček vyrobených ze silikonhydrogelového materiálu. Jsou určeny pro měsíční plánovanou výměnu. Dalším vývojem krokem jsou multifokální kontaktní čočky umožňující i korekci astigmatismu.

Pro zdravé nošení všech typů kontaktních čoček je důležitá i správná péče o čočky. Doporučit lze víceúčelové čis-

ticí roztoky, které zabezpečí dostatečnou dezinfekci, opětovnou hydrataci čoček, jejich čištění a uchovávání. Výrobci zpravidla doporučují ke svým čočkám i příslušné roztoky. K čočkám PureVision 2 tedy roztok Biotrue, jehož složení a vlastnosti jsou inspirovány lidskými slzami.

Výběr a následnou aplikaci měkkých multifokálních kontaktních čoček musí vždy provést kontaktolog, který po vstupním pohovoru a provedení základních optometrických měření vyhodnotí individuální potřeby každého klienta a doporučí mu vhodný typ korekčního prostředku. Důležité je správně posoudit motivaci klienta a vysvětlit mu, do jaké míry budou jeho očekávání naplněna.

Díky relativně pestré nabídce na našem trhu počet klientů, kteří používají čočky pro korekci presbyopie, stále stoupá.

Česká kontaktologická společnost upozorňuje,

že pravidelné kontroly u kontaktologa (oftalmologa nebo optometristy) jsou pro zdravé nošení kontaktních čoček nezbytné.



Význam pravidelných kontrol a odborné aplikace v bodech:

Rohovka je unikátní a zároveň nejcitlivější tkáň lidského těla. Je bezcévná a průhledná a v současné době neexistuje její rovnocenná náhrada.

Kontaktní čočky nejsou univerzální. Mají své tvarové, materiálové a optické parametry. **Rovněž lidské oko není univerzální.** I ono má určité parametry, kterým vyhovuje pouze určitá kontaktní čočka. Při výběru čoček a jejich doporučení je vždy třeba zohlednit individualitu klienta a jeho potřeby.

Kontaktní čočky jsou vyráběny z různých materiálů, na některé z nich může mít klient **alergii**.

Se zdravým nošením kontaktních čoček je spojená celá řada **pravidel a hygienických návyků,** které si musí nositel osvojit a které mu musí být předem dobře vysvětleny. Klient proto musí být **prakticky zacvičen** v manipulaci s kontaktními čočkami a **řádně poučen** o péči o čočky, včetně prostředků k tomu určených.

Nevhodné nošení kontaktních čoček, ale i zpočátku subjektivně nekomplikované nošení bez pravidelných kontrol, **může způsobovat komplikace, a to i velmi závažné.** Jejich léčení může být zdlouhavé, nepříjemné, časově i finančně náročné. V konečném důsledku dokonce i **zdravotně a zrakově nenapravitelné.**

Kontaktolog, při **pravidelných kontrolách,** může odhalit příznaky začínajících problémů, které by mohly v budoucnu vyústit v závažné zdravotní důsledky. Pokud jsou tyto počínající problémy včas podchyceny, lze je zpravidla bez větších problémů zaléčit. I proto **doporučujeme pravidelné oční kontroly 1-2x do roka.**

Většina komplikací spojená s nošením kontaktních čoček vzniká v důsledku **neznalosti** nebo **nedodržení** doporučených pravidel.

Při dodržování zásad zdravého nošení jsou kontaktní čočky spolu s brýlemi vhodným, pohodlným a zároveň neinvazivním řešením korekce refrakční vady

Při dodržování zásad zdravého nošení jsou kontaktní čočky spolu s brýlemi vhodným, pohodlným a zároveň neinvazivním řešením korekce refrakční vady

Česká kontaktologická společnost, z.s. (ČKS, z.s.) je dobrovolné sdružení očních lékařů, optometristů, odborníků zabývajících se vývojem, výrobou, distribucí a aplikací kontaktních čoček, výrobců a občanů majících vztah k oboru.

ČKS, z.s., úzce spolupracuje s firmami: **Alcon,** a Novartis Company, **Bausch & Lomb,** a Company of Valeant Pharmaceuticals International Inc., **Cooper-Vision** a **Johnson & Johnson,** Vision Care Companies.

Česká kontaktologická společnost, z.s.,
Libocká 2, 162 00, Praha 6
tel.: 605 273 940 | www.cks.cz | e-mail: info@cks.cz

korespondenční adresa:
Česká kontaktologická společnost, z.s.,
Ústav makromolekulární chemie AV ČR, v.v.i.,
Heyrovského nám. 1888/2, 162 06, Praha 6

Injekční lipolýza jako převrat v oblasti hubnutí



Samotný zákrok není časově nijak náročný.

Medela *Derma*
studio lékařské kosmetiky



„Každá návštěva je pro mě relaxace,“ říká herečka Bára Kodetová.



Klientkou centra je i herečka Bára Kodetová.

LENKA HATAŠOVÁ

Injekční lipolýza je jednou z nejnovějších a nejúčinnějších metod, kterou lze tělo zbavit přebytečného tuku.

Tato technika je určena především těm, kteří se nemožou zbavit tukových polštářků dietou ani cvičením a nechtějí podstoupit liposukci. Ženy, které by rády zhubly do plavek, ale bojí se klasické invazivní liposukce, mají nyní jedinečnou možnost v podobě injekční lipolýzy, která je srovnatelnou alternativou ke klasické liposukci.

Tuto metodu hubnutí aplikují ve studiu Medela Derma

v pražských Vysočanech, jehož klientkou je i herečka Bára Kodetová.

„Jako zaneprázdněná herečka a matka tří dětí velice ráda využívám služeb studia Medela Derma. Každá návštěva je pro mě chvíle relaxace a odpočinku v příjemném prostředí a kolektivu,“ říká herečka Bára Kodetová.

„Při natáčení a starání se o domácnost mi nezbyvá moc času na cvičení v posilovně a nějakého toho špičku jsem se chtěla do léta zbavit, proto jsem využila služeb Medela Derma. Aplikace byla naprosto bezbolestná a už po týdnu jsem začala pozorovat první změny. Zhruba po čtrnácti dnech jsem se přebytečného tuku zbavila úplně – a to bez cvičení!“ dodává s úsměvem Bára Kodetová. „Dají se zmenšit téměř všechny partie těla, nejčastě-

ji se však používá k redukcí malých tukových uloženin, například podbradku, oblasti boků, ale i břicha, vnitřní strany stehen, dále k odstranění zbytků tukové tkáně po liposukci a ke zmírnění celulitidy. Tato metoda také zvyšuje pevnost a elasticitu kůže,“ vysvětlují aplikaci majitelé studia Petr a Anna Šimankovi.

Kromě injekční lipolýzy nabízí studio mnoho dalších služeb, jako jsou přístrojová kosmetika, výplně vrásek, zvětšování rtů, aplikaci botulotoxinu, odstraňování znamének a veškerá další ošetření týkající se pleti a těla.

Výsledek lipolýzy

Efekt injekční lipolýzy je patrný do dvou týdnů, kdy se tuk postupně rozpouští. Velkou výhodou je, že tuk je odstraněn rovnoměrně. Ošet-

ření má příznivý vliv na kolagen, čímž je dosaženo stahujícího efektu kůže. Ideální je podstoupit jedno až tři ošetření s odstupem dvou až tří týdnů, aby došlo k výraznému zmenšení obvodu dané oblasti. Výsledek je permanentní při zachování stejné hmotnosti. Touto metodou lze vyrovnat i případné nerovnosti kůže po klasické liposukci!

Jak zákrok probíhá?

Zákrok je naprosto bezbolestný! Během lipolýzy se aplikuje látka fosfatyldylcholin (neboli lecitin) přímo do nežádoucího nahromaděného tuku.

Samotný zákrok není časově nijak náročný, trvá přibližně pouze deset minut. Zákrok je bezbolestný, proto není ani nutné provádět jej v anestezii, a to ani lokální.

Kontakt, cena

Injekční lipolýza je jednou z nejnovějších a nejúčinnějších metod.

- Injekční lipolýzou lze zbavit tělo přebytečného tuku. Tato technika je určena především těm, kteří se nemožou zbavit tukových polštářků dietou ani cvičením a nechtějí podstoupit liposukci.

- Cena za ošetření jedné partie je 1000 korun.

- **Studio Medela Derma**
Bratři Dohalských 131,
Praha 9-Vysočany
(stanice metra Vysočanská)
Tel: 283 923 186
Mob: 605 035 519
Otevřeno:
Po – Pá: 8.00 – 18.00



LÁZNĚ LIBVERDA, a. s.

Lázně Libverda č. p. 82

Hejnice 463 62

objednavka@lazne-libverda.cz

tel.: 482 368 101-102

mobil: 731 957 326



LÁZNĚ LIBVERDA

KDYŽ LÁZNĚ, TAK LÁZNĚ LIBVERDA!

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE BEZ DOPLATKU!

RELAXAČNÍ DOVOLENÁ S WELLNESS PROCEDURAMI

8.600 Kč / 5 dní - 4 noci / 2 osoby

wellness pobyt s polopenzí, 8 procedur/ osoba

SINGL POBYT

5.428 Kč / 5 dní - 4 noci / 1 osoba

léčebný pobyt s polopenzí, 12 léčebných procedur

ANTISTRESOVÝ POBYT

4.800 Kč / 4 dny - 3 noci / 1 osoba

wellness pobyt s polopenzí, 8 procedur + DÁREK

CYKLO-VÍKEND

1.900 Kč / 3 dny - 2 noci / 1 osoba

wellness pobyt s polopenzí, 2 procedury + sauna

LIBVERDSKÝ TOP!

3.220 Kč / 5 dní - 4 noci / 2 osoby

wellness pobyt se snídaní, 1 uhlíčitá koupel / osoba



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



www.lazne-libverda.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 22 Max. 26	Min. 25 Max. 29	Min. 22 Max. 26	Min. 23 Max. 27

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 °C
Rok výskytu: 1994

Kvíz

- Francouzskými městy Bordeaux a Toulouse protéká řeka pramenící v Katalánsku:
a) Garonna
b) Loira
c) Seina
- Galsky se řekne Alba, mimo pevninu leží i na stovkách ostrovů, známe ho jako:
a) Irsko
b) Skotsko
c) Wales
- Starověké město v Africe u Středomořího moře vedoucí punské války bylo:
a) Ninive
b) Luxor
c) Kartágo
- Proces formování nového národa nebo etnika probíhající staletí i tisíctí je:
a) etnologie
b) etnogeneze
c) etnografie
- Hartford je hlavním městem a Bridgeport největším městem amerického státu:
a) Connecticut
b) Delaware
c) Kentucky

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

ČT1

- 12:30 Doktorka Quinová III
- 13:15 Telegram
- 13:35 Povídka z cyklu Bakaláři
- 13:35 Tak neváhej a toč speciál
- 14:40 Kojak IV
- 15:30 Tlusňoch
- 16:25 Cestománie
- 16:55 Všechnopárty
- 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 **Panoptikum města pražského**
Krimiseriál (ČR, 1987).
Policejní rada Korejs spolu s pány detektivy z pražské „čtyřky“ řeší malé i velké zločiny. Tentokrát půjde o to, co všechno se může přihodit během kongresu kriminalistů. Hrají: J. Adamíra, O. Havelka, J. Hlaváčová

- 21:00 Škoda lásky
- 21:39 Výsledky losování šťastných 10
- 21:40 Parta Maraton
- 22:25 Setkání v červenci
- 22:25 Romance (ČR, 1978)
- 23:55 Kriminálka Paříž
- 00:45 AZ-kvíz
- 01:10 Banánové rybičky
- 01:45 Dobré ráno

ČT2

- 12:45 Největší přírodní katastrofy: Zemětřesení
- 13:35 Království divočiny
- 14:05 Dobrý úmysl
- 14:55 Pravda o chuti
- 15:45 Zbraně 2. světové války (1)
- 16:35 Výprava do Timbaktu
- 17:25 Až na kraj světa
- 18:15 Mapy krajiny
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Festivalové ozvěny
- 19:25 Příběhy domů: Vila Primavesi
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **5 kuchařem kolem světa: Španělsko**
Okouzující gurmán Fred Chesneau se domluví v jakémkoli místě naší zeměkoule plné chuti a vůni!

- 21:00 Na cestě po Lanzarote
- 21:30 **Jana Eyrová**
Drama (USA/VB, 2011)
- 23:25 **Matrojská (6/10)**
Krimiseriál (Belg., 2005)
- 00:10 **Queer: Takové normální rodiny**
- 00:40 **Dům z karet II (12/13)**
Seriál (USA, 2014)
- 01:25 **Dům z karet II (13/13)**
Seriál (USA, 2014)
- 02:25 **Cesty víry: Turinské plátno**
- 02:50 **Křesťanský magazín**
- 03:15 **Stroje - to je moje!**

NOVA

- 12:35 Tescoma s chutí
- 12:40 Sue Thomas: Agentka FBI III (13)
- 13:40 Dr. House VI (19)
- 14:40 Dr. House VI (20)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (5/4)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:50 Proštěno!
- 18:20 Dva a půl chlapa VI (3)
- 18:50 Hospoda (3)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Výměna manželek**
Dnes uvidíte, zda překona třicetiletá Darina daleko od manžela svou žárlihost a přehnaný smysl pro pořádek. A jak si poradí mladá třiaadvacetiletá Barbora v domácnosti se čtyřmi údajně neposlušnými dětmi

- 21:30 **Mentalista VII (2)**
Krimiseriál (USA, 2014)
- 22:25 **Firewall**
Krimifilm (Austr./USA, 2006)
- 00:30 **Dr. House VI (19)**
- 01:20 **Dr. House VI (20)**
- 02:15 **Dva a půl chlapa VI (3)**
- 03:00 **Redakce (2)**
- 03:55 **Ordinace v růžové zahradě 2 (5/4)**
- 04:55 **Novashopping**

PRIMA

- 12:15 Komisař Rex II (9)
Krimiseriál (N/Rak., 1994)
- 13:15 Castle na zabití III (3)
Krimiseriál (USA, 2010)
- 14:15 Julie Lescautová (6)
Krimiseriál (Fr., 1993)
- 16:15 Přístav (3)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Proštěno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Vinaři (1)**
Komedijní seriál (ČR, 2014).
Proslulý křetický vinař Bedřich Pavlíček slaví 65. narozeniny. Na oslavu přijíždí z Prahy i dcera Kateřina se svými typicky městy smýšlejícími dětmi Buddym a Petrou. Hrají: V. Postránecký, J. Smutná, T. Kostková, M. Táborský, T. Matonoha, L. Benešová, Z. Junák, J. Brožek

- 21:35 **Show Jana Krause**
- 22:30 **Suprchlapi**
- 23:55 **Proštěno!**
- 00:55 **Místo činu: Kolín (23)**
Krimiseriál (N, 2010)
- 02:40 **Policejní Hamburg VII (16)**
Krimiseriál (N, 2012)
- 03:25 **Komisař Rex II (9)**
Krimiseriál (N/Rak., 1994)

PRIMA COOL

- 12:10 Top Gear: Patagonský speciál (2)
- 13:25 Simpsonovi XII (1-4)
- 15:25 Teorie velkého třesku IX (3)
- 15:55 Selhání vědeckých principů. Sitcom (USA, 2015)
- 15:55 Futurama VII (1)
- 15:55 Znovuzrození. Animovaný seriál (USA, 2010)
- 16:25 Hvězdná brána V (18)
- 16:25 Bojovník. Seriál (USA, 2001)
- 17:20 Alias II (20)
- 18:20 Simpsonovi XII (5-8)



- 20:15 **Letečtí stíhači v boji II (16)**
- 21:25 **Teorie velkého třesku IX (4)**
Sitcom (USA, 2015)
- 21:50 **Partička**
- 22:40 **Butch a Sundance: Začátky**
Western (USA, 1979)
- 00:55 **Partička**
- 01:35 **Lovci duchů VI (18)**
Hororový seriál (USA, 2008)
- 02:15 **Doteky osudu II (6)**
Mysteriózní seriál (USA, 2013)
- 03:00 **Lovci duchů VI (18)**
Hororový seriál (USA, 2008)
- 03:40 **Doteky osudu II (6)**
Mysteriózní seriál (USA, 2013)

OČKO

- 06:00 Get out!
- 06:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Očko hity
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 13:30 Get out!
- 13:35 Očko hity
- 14:05 Očko news
- 14:05 Očko hity
- 15:00 Get out!
- 15:05 Očko hity
- 15:30 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče



- 15:35 **Mixxxer show**
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 17:05 Očko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Očka CZ & SK
- 20:00 Zpátečka
- České a slovenské klipy
- 21:00 Zpátečka
- Nej hity a pořady na Očku před x lety
- 21:45 Károuke s I. Pazderkovou
- Songy nazívo v káře
- 22:00 Očko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

RÝBARÓBA ČUČU



CITRONKY

Tento týden končí mému synkovi jedna etapa života a já jsem z toho naměkko víc, než bych očekával. On sám to ale vůbec neprožívá! Ptal jsem se ho: „Honzíku, víš, že za chvílku půjdeš do školky naposledy a potom už se s těmi dětmi – svými kamarády a kamarádkami – nikdy takhle v klidu a v takovém počtu nesejdete? Maximálně potkáš někoho občas na ulici. Anebo se s někým domluvíme a navštívíte se, ale taková horda dětí jako teď už nikdy nebudete?“ Díval se na mě, vůbec nepostřehl ten smutek a melancholii v mém hlase a bezstarostně řekl: „Ale vždyť si najdu ve škole nové kamarády!“

Cítát

Lidé kolem nás přicházejí a odcházejí. Pomíjivost života si uvědomujeme až s přibývajícím věkem.

zůstanou. A tak já nikdy nezapomenu na stopky – to mě vždy děti přemlouvají, ať jim stopnu běh z předstínané ke zdi a zpátky. Takže já sedím na lavičce, stopuji, hlásím časy a děti po jednom běhají sem a tam. Nebo jsem jednou přišel pro Honzika po obědě, už byl převlečený, odcházíme... když najednou začala učitelka Klára zpívat s dětmi, které zůstaly a chystaly se na spánek, píseň o citronkách. Honzík se ve dveřích otočil a spolu s dětmi, které zůstaly ve školce – některé už ležely, některé ještě postávaly, začal zpívat. Zpívali všichni, krásně, jemně, něžně a já si uvědomil, jaké mám štěstí, že jsem u toho. „V jedné mořské pustině ztroskotal parník v hlubině, jenom tři malé citronky zůstaly na hladině. Rýbaróba čuču, rýbaróba čuču...“

Dopisy a vzkazy

Czechout?

Jsem smířen s tím, že jsme národ remcalů. Jistě je v pořádku, když remcáme, pakliže je něco v nepořádku. Ovšem pak je také třeba zvednout zadnice z hospodských židlí a něco s tím udělat. Byl bych tedy rád, kdybychom v následujících letech neutíkali od jednacího stolu, neprchali z EU, ale podíleli se konstruktivní kritikou na její reformě zevnitř. Opak by byl projevem zbabělosti, lenosti či sobectví. Opravdu má smysl šmahem zahodit přes půlstoletí úsilí našich předchůdců? Lidé mají tendenci vidět jen negativa, jenže ne za všechen může EU. ČR je příjemcem mnoha miliard, které se investovaly do mnoha skvělých věcí. Je snad pouze vinou EU, že ne vždy se proinvestovaly účelně, že ne vždy se vůbec proinvestovaly a že občas šly do kapes parazitů? A kdo jiný volil naše zástupce v institucích EU než my sami? Poučme se, netlačme na pilu a pracujme nyní hlavně na tom, na čem se v Unii shodneme, vždyť „všeliké kvalitování toliko pro hovada dobré jest“. Pakliže tedy czechout, tak raději ve významu „prověřit“.

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

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

Výrok dne



„Musíme teď ochránit Čechy pracující v Británii.“

BOHUSLAV SOBOTKA, PREMIÉR

Vláda včera na jeho návrh schválila zřízení pracovní skupiny, která připraví pozici a priority ČR pro vyjednávání s Velkou Británií o jejím vystoupení z EU.

Slovo dne

NEGATIVUM

(z rubriky Dopisy a vzkazy na této straně)

záporná stránka, zápor (opak pozitivum)

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 28. 6.

Finanční TERNO!
Nechcete rozbít prasátka? Rozbijte Bank!
Kdy, kde a jak? Známe odpovědi!

Numerolog **Béda**
Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo mi napište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **86NBG** a ptejte se!

	Beran 21/3–20/4		Váhy 23/9–23/10
	Býk 21/4–21/5		Štír 24/10–22/11
	Blíženci 22/5–21/6		Střelec 23/11–21/12
	Rak 22/6–22/7		Kozoroh 22/12–20/1
	Lev 23/7–22/8		Vodňář 21/1–20/2
	Panna 23/8–22/9		Ryby 21/2–20/3

Řešení sudoku

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

Anketa Zoo Praha chce pandy. Jaká další zvířata vás lákají?



Vladimír Cekota
Želvy. Neštěkají, nepouští chlupy a nezaběhnou se.

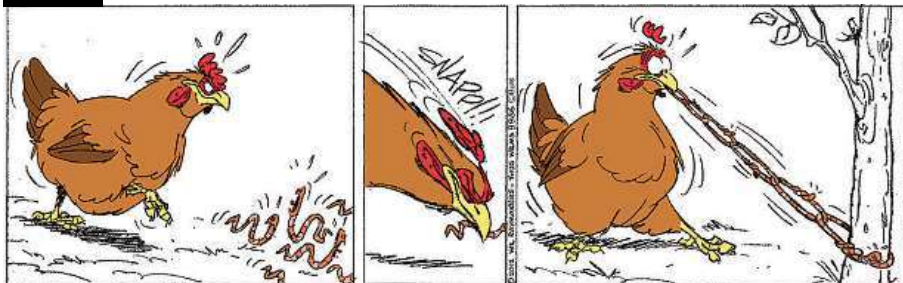


Alexandr Lazarov
Lákají mě hlavně vlci.



Marek Mahdal
Hroši, kteří zaslouženě dostali moc pěkný pavilon.

Komiks



Láska na dosah!
I pro vás existuje!

Z vašeho horoskopu zjistíte, kde se skrývá!

Pište SMS ve tvaru **99DHJ** a svůj dotaz a datum narození na **904 30 46**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/55Kč vč. DPH, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

HANDBALL

Get ready for the Summer Olympic Games with our new series

and learn about different Olympic and Paralympic sports.

Do you know the difference between handball and American handball? Find out here.

Questions and answers

Handball! But handling the ball is a foul, isn't it? In football, anyway.

In football, yes. Not in rugby, of course. Or American football. But in handball you have to use your hands – you aren't allowed to use your feet!

So there's no kicking, then? Or kick-off?

No, the game starts with a throw-off, instead.

So it's a bit like football then – only with your hands...

A bit, yes!

I've heard of something called American handball. Is that the same thing?

No, that's more like squash, but using your hand instead



Rules for handball

Handball is played on a court measuring 40 x 20 metres.

- There is a goal at each end, as in football, and a goalkeeper, but players have to throw, not kick, the ball into the net.
- The team with the most goals wins.
- In some games, a lot of goals are scored – sometimes as many as fifty!
 - There are two teams of seven players and each match is divided into two halves of 30 minutes.
- A player may shoot at the goal while standing still, running or jumping.
- Players have to pass the ball or dribble it. They dribble the ball by bouncing it on the floor.
- Play starts or restarts with a throw-off from the centre line.
- If the ball goes over the sidelines, there is a throw-in.
- If a player commits a serious offence the opposing team gets a penalty throw.
- If a player commits a foul he may be shown a yellow card by the referee.
- For a second foul, he may be suspended for two minutes.
- For a third offence, he may be sent off.

Wordsearch

K	W	Z	P	L	X	U	S	A	R
P	S	I	D	E	L	I	N	E	S
B	Y	T	L	A	N	E	P	D	N
H	O	Y	R	S	B	E	X	R	H
T	B	U	S	U	E	X	A	I	B
O	P	A	N	K	O	T	H	B	E
H	P	R	L	C	P	C	P	B	X
S	X	A	Z	L	I	K	J	L	A
S	O	Z	T	Q	J	N	M	E	B
G	O	P	F	Y	W	B	G	W	Y

Find these words in the grid: BOUNCING, COURT, DRIBBLE, GOALKEEPER, PASS, PENALTY, SHOT, SIDELINES

Activity

Decide if the following sentences about the text are true or false.

1. In handball you're allowed to kick the ball as well as throw it.
2. Wall handball and team handball are played in the same way.
3. Handball is relatively recent.
4. Handball was played long ago in different cultures.
5. Handball was first included in the Olympics in a form different from its present one.
6. The countries where handball began win the sport most often in the Olympics.

Handball games on pottery, paintings and sculptures. They've found remains of handball courts in archaeological sites in Central America.

Fascinating. Has it always been in the Olympics, then?

Well, no. There was an outdoor version called field handball in the 1936 Olympics. Then people started playing it indoors. But team handball wasn't included until the 1972 Games.

As they've been playing it longest, do Egypt and Mexico win most of the Olympic medals?

Surprisingly no! Apart from the Soviet Union, South Korea and Serbia have won

most medals.

Its popularity has spread far and wide, then?

Yes – you can go a long way in a few thousand years!

Answers

1. F;
2. F;
3. F;
4. T;
5. T;
6. F

INZERCE

BRITISH COUNCIL

LETNÍ KURZY ANGLIČTINY

ČERVENEC SRPEN



www.britishcouncil.cz

Lesson No. 18



ad of a racket. It's sometimes called wall handball. The Olympic sport is called team handball to distinguish it from wall handball.

So how old is handball?

It's one of the oldest sports – in Europe it goes back about 5,000 years! There are pictures of it on ancient Egyptian tombs. The Romans and Greeks played it, or something like it. It was played in the Middle Ages, too. And in ancient American cultures.

Really?

Yes – it was played in Mexico over three thousand years ago! There are pictures of han-

Cestování - nabídka

SKALLA.CZ
skalla.cz | Hradec Králové

Last Minute – 2016
pobyty u moře
s polopenzí

Itálie – Lignano
16.7. – 23.7. **3 990,-**
23.7. – 30.7. **3 990,-**
30.7. – 6.8. **3 990,-**

Itálie – Riccione
9.7. – 16.7. **3 990,-**
30.7. – 6.8. **3 990,-**
6.8. – 13.8. **4 190,-**

Itálie – Palmová riviéra
16.7. – 23.7. **3 990,-**
30.7. – 6.8. **4 890,-**
6.8. – 13.8. **5 190,-**

Chorvatsko – Omiš
2.7. – 9.7. **5 990,-**
9.7. – 16.7. **5 990,-**
16.7. – 23.7. **5 990,-**

Cena zahrnuje: ubytování, stravování, delegáta, zákonné pojištění CK
Možnost autobusové dopravy: **od 1 900 Kč**

www.skalla.cz | tel.: 495 530 006
skalla@skalla.cz

CK TRAVEL SPORT 2016
www.travelsport.cz
SUPER LAST MINUTE

letecký zájezd
ŘECKO – ostrov KORFU
studia Malta, Costas, bez stravy
20.7. – 30.7. 8 990,-
30.7. – 10.8. 9 990,-
Cena zahrnuje: ubytování, leteckou dopravu včetně tax, transferů, delegáta, poj. CK proti úpadku

autobusové zájezdy
CHORVATSKO MAKARSKÁ RIVIERA
DRVENIK, BAŠKO POLJE
hotely **/***, polopenze
4.7. – 13.7. 7 990,-
11.7. – 20.7. od 7 290,-

KVARNER NOVI VINODOLSKI
hotel Lišan***, polopenze
1.7. – 10.7. 7 990,-
8.7. – 17.7. 7 990,-
U všech hotelů cena zahrnuje: ubytování s polopenzí, dopravu autobusem, pobyt, taxu, delegáta, poj. CK proti úpadku. **SLEVA na vlastní dopravu 1 000,- Kč.**

tel.: 272 770 875, 728 484 461
Senohrabská 2943/10, Praha 4
travelsport@travelsport.cz
pobočka v OD Bílá Labuť, Praha 1

www.letocz.cz
rezervace internetem
z pohodlí domova

TURECKO – Bodrum
1.7. – 8.7. **7 990,-**
letecký, hotel***, all inclusive

EGYPT – Hurghada
4.7. – 11.7. **7 980,-**
letecký, hotel**, all inclusive

TUNISKO – Port El Kantaoui
7.7. – 14.7. **7 590,-**
letecký, hotel****, polopenze

letoc@letoc.cz
tel.: **222 310 000**

LIPNO - kemp

týdenní pobyty
mobilnímu 2 a 4 osoby
cena: od 2.100,- Kč/osoba

Dolní, Režerova 296, Praha 10
tel.: 274 773 039 mobil: 602 586 258

Služby - nabídka

- Ubytovna U Svobodárnů 1110/12, P-9, tel. 284812601. Non-Stop. Ceny od 250 Kč, firmy 150 Kč/osoba/noc. Info www.bytostav.eu u metra B Českomoravská.
- Letní pobyt pro šk. děti na venkově - Novobydžovsko. Dům se zahradou, max. 5 dětí, profesionální dozor, víkend až měsíc. oapx@seznam.cz, t. 730636006
- PODPRSENKY poradna v OD Bílá Labuť, Na Pořiči, zdarma určí velikost a střih Vaší podprsenky. AKCE - velká nabídka zeštíhlovacích plavek! T. 725803849

- UDĚLEJ TO. Daruj krevní plazmu. Náhrada 460 Kč dle §32 odst.2 zákona č.373/2011 Sb., tel: 702278928, www.caraplasma.cz, Perlova 5. Pomáhat je lidské.
- Brigáda vybalování a doplňování zboží v hypermarketu v odd. potraviny, nápoje, oděvy a elektro 80-150 Kč/hod. NABRIGADU.CZ, U Královské louky 6, P5
- Přijmeme invalidy na ostrahu objektů do Prahy, Berouna, Mníšku pod Brdy a Benátek nad Jizerou. Nepřetržitý provoz, 12hod. směny. Nabízíme: 12.000 Kč, stravenky, zdarma osvědčení "strážný", náborový příspěvek. 737243695

Stavební firma přijme

- MALÍŘE • LAKÝRNÍKY • ZEDNÍKY

Nástup je možný IHNED

777 347 616(17)

HLEDÁME

HOSTESKY A PROMOTÉRY pro Prahu a okolí

WWW.ADVENIO.EU

Forma brigády i dlouhodobé spolupráce. Kontaktujte nás na recepci@advenio.eu nebo nám zavolejte 296 336 311

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.

V případě zájmu volejte 724 773 074
nebo nás kontaktujte přes naše stránky
www.dataautotrans.cz

- Přijmeme muže na pozici strážný, objekty jsou v Praze, 12 hod. směny (denní/noční). Smlouva - DPP, plat 60-70 Kč/hod. Podmínky přijetí: fyzická zdatnost, čistý výpis z RT. V případě zájmu volejte po-pá 9.00 -16.00 hod. T. 733469469
- Výplata 100% druhý den! Hledáme pracovníky/ce na etiketování a vykládku zboží ve skladu. ODVOZ na pracoviště ZDARMA. Tel.:724772129.
- AMBOSELI s.r.o. přijme zaměstnance na pozici popelář, metař v Praze – práce na HPP nebo DPČ, možnost pravidelných záloh. Bezplatná linka 800100166.
- AŽ 94 Kč/HOD. za práci na pokladně - prodejny v Praze a okolí, zálohy druhý den. Směny dle výběru. Skolení zajištěno. T.: 222534534, 777335756
- BRIGÁDA AŽ 95 Kč/H. - prodavač/ka do lahůdek, pekař/ka. Zálohy druhý den. Pro více informací volejte: 222534534, 777335756 (PO - PÁ 8 - 18 hod)
- AŽ 105 Kč/HOD. za doplňování zboží - směny dle výběru, denní i noční. Prodejny v Praze a okolí. Zálohy druhý den. Tel.: 222534534, 777335756
- INVENTORY AŽ 100 Kč/HOD. – brigády na celý červen, výpomoc při počítání zboží. Zálohy druhý den. T.: 222534534, 777335756 (PO - PÁ 8 - 18 hod)
- Job právě pro Tebe na plný úvazek v McDonald's Hostivař. Stálá práce, která Tě bude bavit. Od 90Kč/hod. tel: 777261558, RM58@CZ.MCD.COM
- Nábor ostrahy-Praha/ČR. Mzda 14-22 tis. Kč, ubytování, bonusy. EBS, s.r.o., Na Březince 6, Praha 5, 731472449, 461312603, kancelar@police-ondra.cz

- Hledáme kolegy do poboček nebankovní společnosti v Praze, Brandýse, Říčanech, Mělníku a Benešově. Nabízíme kancelář a vysoké provize. T. 777484026
- A.s. přijme administrativní pracovníky pro Prahu, vhodné pro ID a SD, DPP. Mzda 80-110 Kč/hod., požadujeme SŠ vzděl., účetnictví. Tel.: 773087670.
- Rekvalifikace a ZKOUŠKY STRÁŽNÝ. Pro nezaměstnané možnost zajištění rekvalifikace přes Úřad práce.Tel: 777601678, www.bezpecnostnikancelar.cz
- Příjmu obch. zástupce, os. auto+čistý tr. rejstřík podmínkou. Vhodné i pro aktivní důchodce. Výdělek 15000-30000 Kč. www.knihynovotna.cz, T. 737436427
- Bezp. ag., přijme pracovníky na pozice: velitel, strážný a detektiv. 75-100 Kč čis. Nabízíme ubytování, zálohy, odměny. Volejte 6-23 h. tel. 777069722
- Rozvozová pizzerie na Praze 4 do svého kolektivu přijme pracovníka na výrobu pizzy na 15 dní v měsíci. Praxe nutná. Zájemci o bližší info prosím volejte na 728504470.
- Elektrikáře ideálně po vyučení hledá firma v Praze 9. Dobré pracovní i finanční podmínky. Nástup možný ihned. Platná vyhl. 50 podmínkou. T. 603877646
- Topenáře-instalatéra na servis vlastních sítí v Praze-Letňanech. Dobré finanční i pracovní prostředí. Pož. zkoušky plamen i el. Volejte 603877646
- Dekorativní studio a čalouničtví na P-1 přijme samostatnou švadlenu na šití závěsů a čalounění včetně instalace u klientů. RP "B" vítán. T. 602324485

- Pedagoga HV pro SPgŠ (též hra na kl., zob. fl., kytaru) na 13 hod. týdně přijme VOŠ pedag. a sociální, SOŠ pedagog. a Gymnázium, Praha 6, Evropská 33. Nástup 25.8.2016. Nabídka s přehledem praxe a vzdělání zašlete na e-mail: drtina@pedevropska.cz.
- Přijmeme pracovníky na pokladnu a doplňování zboží pro Prahu. Dlouhodobá práce na DPČ - 90 Kč/hod., možnost ubytování a záloh. Volejte 724519870
- OU Vyšehrad, Bratislavova 6, Praha 2 přijme od 1. 9. 2016 na plný úvazek kvalif. učitelku odbor. výcviku gastrooborů. Nabídky: info@ouvysehrad.cz
- Česká firma přijme řidiče na nákladní sklápěcí vůz 8x4. Místo výkonu práce Praha a okolí, Brno a okolí. Podmínkou RP C, profesní průkaz, digitální karta, praxe a znalost Prahy. Zajištění práce přes celou zimu. Nabízíme dobré platové ohodnocení. Tel. 777323209, mail: murportant@seznam.cz.
- Přijmeme pracovníky, brigádníky na úklid kancelářských prostor na Praze 1, 7 a 6. Kontakt: 773644039
- Restaurace Pasta Fresca v centru Prahy, přijme zručnou paní na studenou kuchyň. Rádi zaučíme! Tel.: 224230244, e-mail: tomas.mkytytn@ambi.cz
- Tesco Zličín přijme zaměstnance na letní brigády a pracovníky vychystávání zboží internetového obchodu. Tel. 725948279
- Přijmeme řidiče sk. C+E pro vnitrostátní přepravu. Nabízíme stálou práci ve stabilní společnosti, vhodné i pro důchodce, motivační ohodnocení (vše na páse), stravné, volné víkendy. Požadujeme bezúhonnost, profesní průkaz, praxi a chuť být platným členem týmu. Tel. 777129776, mirek.zava@seznam.cz
- Vhodný přívýdělek pro ženy, muže i důchodce. Lehká administrativní práce v kanceláři. Možnost i na zkrácený úvazek. Kontakt: 721854475
- Dopravní fa v Praze přijme řidiče na Tatra sklápěčku a na autojeřáb 20 t. I důchodce. Výhodné plat. podmínky. Tel. 736418609
- Pro noční klub v Praze hledáme muže do 28 let na pozici společník a tanečník. Výdělek až 85.000 Kč měs. Pro mimopražské ubytování zdarma. 723370711

- Hledáme fyzicky zdatné a spolehlivé muže i ženy do výroby na zpracování ryb na Praze 9 (Čakovice). Dlouhodobě na DPP 80-90,-Kč/hod. Tel: 734 513 843
- Přijmeme na dlouhodobou brigádu pracovníky strážní služby (možno i důchodce), objekty v Praze 6 a 9. Volejte po - pá 7.00 - 14.00 hod. tel. 602281773
- Jedličkův ústav a školy Praha-Vyšehrad přijme údržbáře-instalatéra na plný úvazek. Požadujeme výuční list, trestní bezúhonnost, praxi v oboru. Svářečský průkaz výhodou. Bližší informace u pana Jančálka, tel. 241083111, CV a motivační dopis pošlete na jus@jus.cz do 30.6.2016
- ZŠ Pražáčka v Praze 3 přijme učitele/učitelku s aprobací Čj-Ov od 1.9.2016. Kontakt: info@zsprazacka.cz, 222592044, 776168450
- Přijmeme pracovní síly na večerní úklid pro Prahu 8 a 9 a dále na letní brigádu. Tel.: 251556881
- Přijmeme ihned zaměstnance na úklidové práce a práce s odpady, DPČ (6.00-10.00), plat 7.000 Kč, dále HPP (14.00-22.00), plat 13.000 Kč, pracoviště: Praha 9-Letňany. Dále přijmeme zaměstnance na úklidové práce, DPČ (10.00-14.00), pracoviště Praha-východ-Zdíby. Požadavky: fyzická - zdatnost a čistý TR. Info: k. Kratochvílová, tel. 274822978 (9-17)
- BA přijme brigádníky na objekty po celé Praze a zaměstnance pro objekt v centru Prahy. Nástup možný ihned. Informace na tel.: 777774099 nebo 257225555. Nebo osobně PO + CT u 10,00 hod. Ke Klimentce 15, Pha 5.
- Přijmeme BP na ostrahu FN Bulovka, tržnice Lipence, log. areál Zdíby, muzea v Praze. Plat 63-90,- Kč/hod. Tel: 602935880, 739545226.
- Toaletářku na veřejné WC v centru Prahy. Solidní vystupování, spolehlivost, schopnost udržet pořádek a čistotu. Tel. 731731393
- Stavební firma přijme tesaře na ŽL, nástup možný ihned. Kontakt po-pá, 7-18 h. tel. 775915491
- BS přijme pracovníky k ostraze filmových projektů v Praze a okolí (včetně i pro důchodce). VPP, DPP, brigáda. Informace na: 224942456
- Starožitnosti
- Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek. Tel.: 602218721
- Koupím knižní pozůstalost. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do stylové čítárny - knihovny, křesla, stolek, lampu, aj. Tel. 603478873
- Finance - nabídka
- PŮJČKA v HOTOVOSTI ihned! Anděl - tram. Bertramka, 607801801, "M" Ládví. 724103102, na příjem až 100tis, Více věřiteli, www.rychly-peniz.cz, 9-18 h.

LETNÍ BRIGÁDY

Přijmeme ihned MUŽE a ŽENY STRÁŽNÉ a RECEPČNÍ

- Práce v Praze a okolí
- MZDA 55 - 110 Kč/hod.
- Týdenní zálohy • Solidní ubytování

Volejte zdarma 800 600 333
www.adamsecurity.cz

ARGUS, spol. s r.o.
prijme pro pracoviště v Praze
pracovníky úklidu kancelářů
v centru města na DPP

pi Kalousková tel. 702 208 791
uklid@argus-bs.cz

PRACOVNÍCI ÚKLIDU
hledáme uklízečky pro zakázky v Praze

- podmínkou zdravotní znevýhodnění (invalidní důchod)
- práce na poloviční úvazek
- mzda

100 až 120,- Kč/hod.

Kontakt:
776 828 187

900 Kč MĚSÍČNĚ!
DARUJ KREVNI PLAZMU, ZACHRAŇ LIDSKÝ ŽIVOT A ZÍSKEJ ÚHRADU dle § 32 odst. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

www.unicaplasma.cz
tel.: 220 515 464
metro HRADČANSKÁ

www.greenpujcka.cz
NOVA Soukromá nebankovní společnost
Půjčka od 20.000Kč do 300.000Kč
- zápisem v SOLUSU u nás nevidí
- velká průchodnost, vyřízení ještě dnes
- schválení do 20 minut od žádosti
Zpracovávatel prosíme pro více věřiteli.
TELEFON: 722 664 113

Messi řekl sbohem

Argentinská fotbalová reprezentace zůstane po prohře ve finále Copa América s Chile už bez Lionela Messiho.



Smutný Lionel Messi AP

Takové loučení si hráč Barcelony nepředstavoval. V dresu národního týmu prožil čtyři prohrané finále. To poslední v noci na pondělí ve výročním šampionátu Jižní Ameriky. Přitom Messimu je pouze devětadvacet let.

Argentina se s Chile potkala ve finále Copa América po roce. Stejně jako loni nepadl gól v normální hrací době ani v prodloužení. A tak musely před 82 076 diváky na stadionu v americkém East Rutherfordu rozhodnout až penalty, které Chile vyhráli 4:2. A co hůř, Messi byl jedním z neúspěšných exekutorů. Po zápase v emocích uvedl, že dres národního týmu už neoblékne. „Už jsem hrál čtyři finále, zřejmě mi to není souzeno. Snažil jsem se, co to šlo.

„Strašně jsem ten titul pro Argentinu chtěl, ale nedokázal jsem to, takže si myslím, že je konec,“ prohlásil Messi.

V reprezentaci odehrál 113 zápasů, ve kterých dal 55 gólů. Kromě aktuálního a loňského finále šampionátu Jižní Ameriky Messi před dvěma lety se svými spoluhráči nestačil ve finále MS na Německo, v roce 2007 jako mladík musel na Copé América strávit porážku s Brazílií.

Messioho spoluhráči věří, že svůj krok zvaží. „Leo mluvil v emocích, protože jsme propásli velkou šanci. Věřím, že si to promyslí,“ řekl brankář Sergio Romero. **PAVEL URBAN**



Wimbledon začal nadějně

Čeští tenisté vstoupili do 1. kola grandslamu ve Wimbledonu slibně. Turnajová osmadvacítka Lucie Šafářová (na snímku) udolala svou parťačku ze čtyřhry Bethanii Mattekovou-Sandsovou z USA, kterou porazila po boji 6:7, 7:6 a 7:5. Postoupila také Denisa Allertová, které Ruska Margarita Gasparjanová zápas za stavu 6:3 a 3:0 pro Česku skrečovala. Uspěla rovněž Karolína Plíšková, která zvládla úvodní kolo a přes výpadek ve druhé sadě porazila Belgičanku Yaninu Wickmayerovou 6:2, 0:6 a 8:6. Pouze Lukáš Rosol ztratil dvousetové vedení a s Američanem Samem Querreyem prohrál po setech 7:6, 7:6, 4:6, 2:6 a 10:12. **AP**

Zprávy krátce

Těžká skupina

Basketbalistky ZVZ USK Praha se v Evropské lize utkají ve skupině A se čtyřmi čtvrtfinalisty posledního ročníku. Vedle Fenerbahce Istanbul jim los přisoudil Dynamo Kursk, Wislu Krakov a Schio. Osmičku doplní nováčci Győr, Montpellier a Būyūksēhir. **ČTK**

Vrba. Míří do Machačkaly

Fotbalová reprezentace bude nejspíš hledat nového trenéra. Pavel Vrba jedná o angažmá s ruským týmem Anži Machačkala. Potvrdil to sám kouč. „V nejbližší době mě se zástupci klubu čeká finální schůzka,“ řekl Vrba. Pak by nejvážnějším kandidátem pro národní tým byl Karel Jarolím z Mladé Boleslavi. Vrba má s FAČR smlouvu sice do MS 2018, ale je v ní výstupní klauzule, kterou chce klub i kouč využít. Je pravděpodobné, že s Vrbou by do Ruska šel i asistent Karel Krejčí. **IDNES.CZ**



Finance - nabídka

• Potřebujete půjčit bez registru až 3500 Kč? Jsme ryze česká společnost a peníze vyplácíme do 10 minut. Více na: Coolcredit.cz

Byty - poptávka

• Koupím byt v Praze pro dceru, platím hotově, záloha ihned možná, děkuji. Tel: 602212121

• Hledáme vhodné byty k dlouhodobému pronájmu pro lékaře od 1+kk. do 4+1 s dobrým spojením do centra. Právní servis zajištěn. Volejte 241414830

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

• Hledáme byt ke koupi 2+1 a větší, kdekoliv v Praze. Platba v hotovosti. RK nevolat! TEL: 721455259

• Jako přímý investor hledám ke koupi byt do 70 m² v Praze v jakémkoli stavu. OV i DV. Dluhy na bytu vyřeším. Peníze k dispozici ihned. T. 605264957

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoli stavu. Okamžitá platba v hotovosti. Tel/SMS: 773109561. RK nevolat.

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

INZERCE

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

Domácí spotřebiče-nabídka

TEFLWORLDWIDE PRAGUE

Letní kurz angličtiny ZDARMA!!

Splňte-li 70% docházky, kurzovné 400 Kč, které je nutné uhradit pro zapsání do kurzu Vám po jeho skončení vrátíme!

Čas: 14:30-16:20/17:20
Kde: Praha - Vysočany
283 893 145 / www.twp.cz
office@teflworldwideprague.com

Vzdělávání - nabídka

Elektro spotřebiče levněji než na internetu

lednice, pračky, sušičky myčky nádobí, sporáky vestavné spotřebiče

elektro Kolář V tůních 13, Praha 2

tel.: 602 202 236, 9-17 hod.

Intimní

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



• RYCHLÝ SEX! Neztrácejte čas a vyber si milenku! 18-80 let! Piš SMS ve tvaru 81FNK a text na 909 15 50

• Vdova Petra 49. Toužím po mazlení! Najdu ho tady? Zavolej mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 95VUM a tvůj text!

• Movitá Marie 65. Sexuální slabost neskrývám. Vyzkoušejte kvality zkušené ženské! Odměním se ti! Tel: 909 801 801 kód PDT99



• Pořádná ženská krev a mlíko! Manžel mému tempu nestačí. On není TY! Ukaž mi, kdo je tu páne! Silná Helča 51. Brkni mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 17BPS a tvůj text!

NEJ
spolehlivější
internetový
obchod

- ✓ Nejrychlejší doručení
- ✓ Telefonická podpora 24 hodin denně
- ✓ Nejširší nabídka světových značek



Prostorná čtyřdveřová chladnička

beko



A++ Beko GNE 114631 X

Chladnička amerického typu, objem 385/155 l
Beznámrazová technologie NeoFrost
Přepínání chladnička / mraznička / nulová zóna
Antibakteriální těsnění, ionizátor

~~41 990,-~~
29 990,-

objednací kód: BECHL33

STOP tvorbě mikrobů!

beko



A++ Beko RCNA 365 E30X

Kombinovaná chladnička, objem 219/99 l
Výška 185 cm, technologie NeoFrost
Antibakteriální těsnění pro déle čerstvé potraviny
Nerezové provedení

14 490,-

objednací kód: BECHL6

Eliminuje zápach i bakterie

beko



A++ Beko RCNA 365 E30W

Kombinovaná chladnička s objemem 219/97 l
Příhrádka EverFresh+, technologie NeoFrost, ionizátor
Antibakteriální těsnění, protizápachový filtr
Aktivní modré světlo, výška 185 cm

13 990,-

objednací kód: BECHL4

Šetří vaši peněženku

beko



A BEKO BIM 22300 X
BEKO HIC 64401

Výhodný set trouby a sklokeramické desky
Trouba: 8 programů včetně 3D pečení
Celoskleněné dveře, dětský zámek, rošt
Deska: 4 zóny, dotykové ovládání, šířka 60 cm

9 290,-

objednací kód: BEKSET15

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

a alza.cz