

KOUPACÍ SEZONA. KDE MAJÍ VODU ZELENOU?

NA KOUPALIŠTĚ VYRÁŽEJÍ POPRVÉ KROM PLAVCŮ TAKÉ HYGIENICI STRANA 2

TAP

AIR PORTUGAL

**Portugalsko
Amerika**

**VÝHODNÉ
LETENKY**

kód **TAP7PROMO18**

flytap.com

metro

PRAHA

Úterý, 29. května 2018

Č. 102, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Maxmilián

Nejčtenější noviny v Praze

Kouření už není sexy, odpůrců zákona ubylo

Česká hospoda. Protikuřácký rok přežila, lidé chodí do společnosti častěji než v minulosti. **Co jim vadí?** Podle průzkumu je nejvíc števě špatná obsluha. **Rezignují.** Více než polovina kuřáků by zákon nerušila STRANA 6



Nová rozhledna z akátového dřeva se už došplhala do dvaceti metrů

Tesaři finišují s montováním rozhledny Doubravka na kopci Horka v Kyjích, včera dosáhli nejvyššího bodu. Dvacetimetrovou rozhlednu navrhla Huť architektury Martina Rajniše, která stojí za dalšími dřevěnými kráskami jak v Česku, tak v zahraničí, kupříkladu v Izraeli. Vyhlídkovou stavbu tvoří tři nohy z akátového dřeva, které byly na zemi poskládány už vloni. Až nyní byly vztyčeny.

MAFRA

9 771 211 781 002
1 8 1 0 2

Začíná koupací sezona. Voda je zelená v Hostivaři a Džbáně

Hygienici budou letos hlídat šest koupališť. Lhotka opět nestihne otevřít.

Při prvním letošním koupání v Hostivařské přehradě vylezete z vody pokrytí lahově zelenou barvou. Mohou za to sinice a také velké množství chlorofylu, které se tu podle prvních letošních měření pražských hygieniků přemnožily nad únosnou míru.

„Pro jistotu zde na Hostivaři po každém koupání v přírodním koupališti doporučujeme důkladné osprchování pitnou vodou,“ radí šéf pražských hygieniků Jan Jarolímek.

O moc lépe na tom není ani Koupaliště Džbán, kde mají na začátek sezony sníženou průhlednost vody. „Prvotním nejlepší výsledky s uk-

Kvalita vody

4

Tolik měsíců trvá v Praze oficiální koupací sezona. Ta je letos hygieniky stanovena od 30. května do 1. září. Po celou dobu budou pracovníci provádět odběry vody dle monitorovacího kalendáře.

zatelem 1 (voda vhodná ke koupání) mají rybník Motol a koupaliště s přírodním čišťením vody Radotín,“ dodává Jarolímek.

Hygiena bude letos dozorovat celkem čtyři koupaliště, a to Šeberák, Motol, Džbán, Hostivař, Radotín a nádrž Divoká Šárka. Musí tak totiž činit ze zákona. Jako každý rok si pak budou moct Pražané průběžně výsledky rozborů najít na webu hygienické stanice hlavního města. „První orientační kontroly spoje-

né s odběry vzorků v letošním roce proběhly již 14. května,“ uvádějí hygienici.

Loňský rok byl podle šéfa hygieniků Jarolímka rokem standardním, bez větších výkyvů. Na koupalištích Džbán, v Radotíně a Divoké Šárce se kvalita vody udržovala po celou sezona na ukazateli jako voda vhodná ke koupání. Zákaz koupání kvůli přemnožení sinic byl naopak vydáván na koupalištích Šeberák a Hostivař. Snížená průhlednost vody se vyskytla na koupališti Motol.

Na koupališti Lhotka loni hygienici zdravotní dozor neprováděli a nebude potřeba ani letos. Navzdory slibům místních radních se koupaliště nestihne otevřít včas. Loni se stihlo pouze vybudovat část zázemí a pokladny u vchodu. Letos dojde k úpravě nádrží, aby je bylo možné zaplnit vodou z čerpacího vrtu. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Koupání, nekoupání v hlavním městě

Koupaliště Lhotka je nejspíš zakleté. Jeho otevření v novém a přírodním provedení s vlastním zdrojem vody, takzvaném biotopu, si původně vysnili někteří radní Prahy 4 na letošní sezona. Zprovoznění je však stále v nedohlednu, i přes výrazné změny, které zde místní pozorují.

• Loni byly srovnány se zemí nevyhovující prvky, které letos nahradily budovy pro zázemí koupaliště jako šatny, místo pro plavčíka a pokladnu u vstupu do areálu. Také byly vyhloubeny nové nádrže a zajištěn čerpací vrt, jenž zajistí zásobování koupaliště vodou. Nová bazénová technologie má umožnit biotopové čištění vody bez použití chemie.

• Ve druhé etapě úprav, které mají začít v létě, přibude dětské hřiště, lezecká stěna, lano-

vé centrum, beachvolejbalové i multifunkční hřiště. Dokončeny budou také areálové sprchy s WC a převlékárnou.

• Sinice se již druhým rokem pravidelně přemnožují v přehradě v Hostivaři. S kvalitou vody zde nepomohlo ani nedávné odbahnění. I po něm ale do přehrady stále teče nekvalitní voda z přítoku Botiče.

• Na to, jak zabránit zelenání v Hostivaři, má každý jiný názor. Podle zástupců lesů hlavního města Prahy lze při srážkách kontrolovat hladinu, aby se voda zbytečně nehromadila a nekazila. Sinice se podle nich dají zase regulovat rybí osádkou. Vodní hospodáři z desáté městské části ale tvrdí, že je čištění rybami pouze mýtus, respektive experiment, který v minulosti zatím nepřinesl nikde v Česku průkazné výsledky.

Cyklostezka. Nová vede u Běchovic

Cyklisté mohou mezi pražskými Běchovicemi a Horními Počernicemi ode dneška jet po nové více než kilometr dlouhé cyklostezce. Stezka začíná za podjezdem železniční tratě v Běchovicích zhruba 300 metrů od křižovatky ulic Mladých Běchovic a Česko-brodské. Vybudování stezky vyšlo Technickou správou komunikací (TSK) na 24,8 milionu korun. Stezka s asfaltovým povrchem měří 1433 me-

trů a je široká tři metry. Součástí stavby byla úprava zastávek MHD, dopravního značení a zeleně. Úprav se dočkalo i veřejné osvětlení.

„Výstavba nové cyklostezky byla zahájena na začátku loňského října a jsme rádi, že se nám podařilo stihnout její otevření s měsíčním předstihem oproti původnímu plánu,“ uvedl náměstek generálního ředitele TSK Matěj Fichtner. **ČTK**

Zprávy krátce

Za požár mu hrozí osm let

Policie podezřívá 58letého muže ze založení požáru zahradních chatek v Hloubětíně. Za poškození cizí věci a obecné ohrožení mu hrozí až osmileté vězení. Podle policie vše nasvědčuje tomu, že muž zapálil ze msty příbytek jiného muže. Požár, který se rozšířil v neděli večer, se rozšířil na tři chatky. Policisté z hořících chatek vyvedli čtyři lidi. **ČTK**



Praha ožije hudbou

Multizánrový festival Praha Žije Hudbou představí od 7. do 9. června 200 umělců na pěti hudebních scénách a více než 40 buskerpointech. Všechna vystoupení proběhnou zdarma ve veřejném prostoru hlavního města. Letošní ročník je poprvé výrazně rozšířen o zajímavá zahraniční jména: programu vedou britské duo Heymoonshaker, irská multiinstrumentalistka ROE (foto nahoře) a slavný londýnský busker Lewis Floyd Henry. Česko bude zastupovat třeba Aneta Langerová (na snímku vlevo) či James Cole. **2x ARCHIV, O. ŠPÁTOVÁ**



INZERCE

Nejrychlejší prodej Vašeho bytu v Praze. Zeptejte se nás, za kolik Váš byt prodáme.



Edox reality

Zavolejte nám zdarma na **800 503 305** (Pondělí - Neděle 8 - 22)

- Konzultace zdarma.
- Výplata zálohy až 2mil. Kč před prodejem.
- Možnost přímého odkupu do 24 hodin.
- Řešení exekucí, zástav a právních vad.
- Odhady (dědictví, tržní cena).

Po předložení tohoto kupónu získáváte tržní odhad při prodeji Vašeho bytu v Praze zdarma.

www.edoxreality.cz – kompletní realitní služby s garancí

Díru zakryli

Radnice Prahy 14 nechala zasypat zeminou propad na pozemku školy na Černém Mostě, ke kterému došlo v dubnu. Radnice jámu od té doby zaplnila směsí podobnou betonu a nyní zbytek zasypala hlínou. „V mezičase ještě proběhl radarový průzkum celého pozemku školní zahrady, jestli ještě někde nejsou podobná problematická místa. Nic takového se nepotvrdilo, takže předpokládáme, že děti budou co nejdříve zase vpuštěny na zahradu,“ uvedla Veronika Berná, mluvčí městské části. **ČTK**



Amundsen. Film natáčeli v Praze

Režisér Espen Sandberg, který má za sebou režii posledních Pirátů z Karibiku, v Praze dotočil koprodukční norskó-švédsko-český snímek Amundsen. V dobrodružném dramatu o neznámém polárním badateli všech dob jednu z rolí Amundsenových společníků na cestách hraje Vojtěch Kotek.

Příběh vypráví nejen o odvaze k bádání a dosažení jižního pólu 14. prosince 1911, ale také o Amundsenově osobnosti. Další českou stopou ve fil-

mu je kostýmní výtvarnice Michaela Hořejší Horáčková či art director Martin Kurel.

Film Amundsen se v Česku natáčel 22 dní, do kin by měl přijít v roce 2019. Význam natáčení zahraničních produkcí v Česku potvrzuje také Pavlína Žipková, vedoucí Czech Film Commission, která je od loňského roku součástí fondu. Ročně tu zahraniční filmové a televizní produkce stráví podle ní stovky natáčecích a přípravných dnů a utratí kolem 4,5 miliardy korun. **ČTK**

Tipy na dnešní den

KONCERT

Dnes vrcholí jeden z nejvýznamnějších buddhistických svátků Saga Dawa. V prostorách karlínských Kasáren a jeho okolí bude benefiční koncert Tibet žije, který již po dvanácté podpoří tibetskou dětskou exilovou vesničku a školu v Biru na severu Indie.

SPORT

Od 14 hodin bude v klíkatých uličkách kolem Hradu probíhat cyklistický závod Pražské schody. Jedná se o jeden z nejstarších a nejpříťažlivějších mezinárodních městských závodů na horských kolech. **MET**



Pražské schody

MAFRA

Na dopravu má do roku 2030 jít 112 miliard

Nejpodstatnějšími stavbami budou dostavba vnějšího a vnitřního okruhu nebo metro D a rozšíření železniční sítě.

Na rozvoj dopravy v Praze by mělo do roku 2030 jít 112 miliard korun. Vyplývá to z takzvaného plánu udržitelné mobility, který město poslední tři roky připravuje a zastupitelstvo by ho mělo schválit v září. Na dopravu by mělo každý rok jít 35 procent z celkových investic města. Finančně zapojit by se podle náměstka pro dopravu Petra Dolínka měl i stát.

Částka 112 miliard, kterou by město mělo v dalších dvanácti letech do oblasti dopravy investovat, vychází z rozpočtových výhledů a zhodno-

cení možných půjček. Podle náměstka jde o konzervativní odhad. „Osobně si myslím, že ve finále to bude více peněz,“ uvedl Dolínek. Dodal, že celou částku by nemělo hradit město, ale zapojit by se měl i stát a peníze z evropských fondů.

Nejpodstatnějšími investicemi, na které by se město mělo zaměřit, je dostavba vnějšího a vnitřního okruhu, metro D a rozšíření železniční sítě včetně železnice na letiště a dále do Kladna. Kromě toho jsou součástí plánovaných opatření také další silniční stavby, jako jsou obchvaty Dolních Měcholup a Písnice, Hostivařská spojka či propojení Průmyslové a Kutnohorské.

Praha by do roku 2030 měla mít 100 kilometrů nových cyklotras a plán zahrnuje také snížení podílu automobilové dopravy a podporu elektromobilů. Plán počítá také s budováním P+R parko-

Plán je nutný

Navržená opatření jsou součástí plánu udržitelné mobility, který řeší dopravu v Praze a její uspořádání do budoucna.

- Podle rozhodnutí Evropské komise musí podobným koncepčním dokumentem disponovat každé velké město v Evropské unii do konce roku. Jinak by nemohlo čerpat peníze ze dvou klíčových evropských fondů, a to Operačního programu doprava a Integrovaného regionálního operačního programu.
- Podle radního Petra Dolínka by plán mělo schválit zastupitelstvo ještě před podzimními volbami.

V číslech

400

Návrh plánu zahrnuje takzvaný zásobník projektů, ve kterém je více než 400 návrhů za celkovou částku 340 miliard korun. Z nich tým, který plán připravuje, vybral 240 nejdůležitějších, které si město s Dohledem na finance bude moci dovolit.

17. 6.

Všechny návrhy si lidé mohou prohlédnout na výstavě Plán mobility pro Prahu a okolí, která se otevírá právě dnes a potrvá do 17. června v Centru architektury a městského plánování (CAMP) v sídle Institutu plánování a rozvoje vedle Emauzského kláštera.

višť ve spolupráci se Středočeským krajem. MHD by měla být do roku 2025 zcela bezbariérová. Do oprav ulic a mostů má jít celkem 27 miliard korun. **ČTK**

INZERCE

Nový SEAT Arona.

Využijte 0% úrok se SEAT Financial Services.

SEAT FINANCIAL SERVICES SEAT
 Úvěr, Leasing, Pojištění, Mobilita.

www.PYRAMIDACENTRUM.cz



Kombinovaná spotřeba paliva od 4,9 do 5,1 l / 100 km. Kombinované emise CO2 od 114 do 118 g/km. Tato indikativní nabídka není nabídkou ve smyslu § 1732 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, a jejím přijetím nevzniká mezi společností SKOPIN, s. r. o., a druhou stranou závazkový vztah. Použité obrázky jsou pouze ilustrativní.

Pražka šokuje plavce. Bazén předělali na vany

Nová podoba koupaliště, které v Praze 3 opět otevře v pátek, vyšla na 31 milionů korun.



Dělníci na Pražačce doladují poslední detaily. FB PRAŽAČKA

Na Facebooku se v posledních dnech zvedá vlna údivu nad podobou zrekonstruovaného bazénu Pražačka. Z pětadvacet metrů dlouhého bazénu tu totiž plavců zbyly po jeho předělání tři dráhy o neobyčejně délce 16,7 metru.

„Jak může někdo tvrdit, že se v tomhle dá plavat,“ komentoval to na Facebooku uživatel Jan Hansel. Fotografie předělané Pražačky, kde je bazén nově zmenšený o dvě další části pro neplavce, které připomínají spíše vany, nepotěšily ani Jana Škutu: „Budeme mít světové unikát. Mám dojem, že

16,7 dlouhý plavecký bazén bude asi jediný svého druhu na zeměkouli.“

Koupaliště se má návštěvníkům poprvé otevřít v pátek. Jeho provozovatelům je však již nyní jasné, že sympatie místních plavců nezískají. Na Facebooku tedy začali obratem vyzdvihovat kvality koupaliště, jehož oprava vyšla Pra-

hu i třetí městskou část na 31 milionů korun. Snahou podle nich bylo uspokojit rodiny s dětmi a seniory, ne pouze samotné plavce. „Ti měli možnost plavat jen v osm metrů delším bazénu, než je teď. Je nám jasné, že pro plavce bazén není dostačující, ale jsme venkovní koupaliště, a ne plavecký stadion. Plocha pro pla-

vání je však přesně vymezená, stejně jako ta relaxační, návštěvníci se nebudou vzájemně omezovat,“ vysvětlují provozovatelé.

Vstupné na Pražačku do teď činilo 120 korun, návštěvníci si nově dvacetikorunu připlatí. Podle ředitele areálu Václava Bartáka byla již rekonstrukce nutná. Venkovní bazén i odpočinkové plochy kolem něj byly ve špatném stavu a náklady na opravy se rok od roku zvyšovaly. Plánů mají na Pražačce mnohem víc. „Na řadu přijde elektronický systém. Kartou nebo čipem, ze kterého návštěvníci zaplatí jak koupaliště, tak sportoviště, ale také občerstvení, by mělo být možné platit do tří let,“ slibuje Bartásek.

Další etapou by měla být rekonstrukce spodní části areálu, kde se nachází antukové kurty. Ty chtějí provozovatelé zastřešit a postavit zde halu včetně zázemí. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Struny podzimu

Otec hudebního minimalismu Terry Riley zahájí 9. října v památníku na Vítkově festival Struny podzimu. Pořadatelé 22. ročníku akce oznámili, že naváží na loňský ročník, kdy se žánrově zaměření rozšířilo o country, hip hop či tradiční irskou hudbu. Festival nabídne 11 koncertních večerů. **R. TARANTINO**

INZERCE

Scuk.cz — první komunitní online farmářské tržiště

Nakupujte přímo od menších farmářů online na jednom místě za férové ceny a užívejte si **dopravu zdarma**.

Na Scuk.cz najdete pouze **kvalitní potraviny** od lokálních českých farmářů, kteří hospodaří udržitelně a s citem ke zvířatům.

Využijte **slevu 200 Kč** na svůj první nákup s kódem **METRO2**

(Celých 200 Kč využijete pouze pro nákup nad 1538 Kč, při nižší částce je sleva vždy 13 % z hodnoty objednávky.)

OBJEVTE
70+
dalších farmářů



79 Kč

BIO patizony z Hornácké farmy 370 g, vítěz Regionální potraviny



55 Kč

Játrůvá paštika 110 g



199 Kč

Zeleninová bedýnka 5 kg



45 Kč

100% Žitný chléb z Antonínova pekařství, 400 g



29 Kč

Selské mléko z Radonické mlékárny, 1 l

Scuk.cz

CHCETE SE DOZVĚDĚT VÍČ?

ZAKAZNICI@SCUK.CZ / 730 561 360 / WWW.SCUK.CZ / FACEBOOK.COM/SCUK.CZ

Mynářův fotbal dostal 800 tisíc

Fotbalová asociace rozdělila bez jasných pravidel sto milionů korun z loterií.

Radiožurnál zjišťoval, kam v roce 2016 šly peníze z loterií určené pro český fotbal. Nejvíc peněz putovalo do krajských svazů vedených tehdejšími šéfy asociace Miroslavem Peltou a místopředsedou výkonného výboru Romanem Berbrm. Rekordní suma připadla také vesnickému klubu Osvětimany, v němž působí hradní kancléř Vratislav Mynář.

Sto milionů korun z loterií rozdělila asociace v roce 2016 pod vedením Miroslava Pelty. Peníze měly jít převážně na podporu mládežnického sportu, podle jakého klíče

byly přidělovány, však asociace prozradit nechce, upozorňuje server iRozhlas.cz.

Největší částky oproti ostatním svazům putovaly podle rozhlasu do Plzeňského kraje, jemuž šéfuje Roman Berbr, a do Libereckého kraje, který vede Pelta. Přes milion dostal také pražský svaz v čele s Dušanem Svobodou. Všichni tři muži jsou přítomni ve výkonném výboru, který o rozdělení peněz rozhodoval. „Nezlobte se. Já jsem stíhaný a po dohodě s právníky nebudu nic komentovat do doby, než bude věc vyřešena,“ cituje iRozhlas odpověď Pelty na dotaz, proč dostal víc než dva miliony korun právě „jeho“ liberecký svaz. Pelta byl loni zatčen, protože podle policistů jako šéf fotbalové asociace nezákonně spolupracoval o rozdělení dotací, které tekly z ministerstva školství. Berbr pouze uvedl, že peníze šly na „zajištění mis-

trovství Evropy žen a na rekonstrukci stadionu Přeštice a Domažlice“. Nejsdílnější byl Svoboda, podle něhož dosáhl pražský svaz na víc peněz proto, že je znevýhodněný.

Český rozhlas rovněž upozorňuje, že rekordní sumu obdržel vesnický fotbalový klub TJ Osvětimany, kde působí hradní kancléř Mynář. Zatímco většina klubů srovnatelné výkonnosti úrovně přišla zkrátka či dostala podporu v řádu desítek tisíc, do Osvětiman dorazilo 800 tisíc korun. Čím se Osvětimany zalíbily vedení českého fotbalu, netuší. „Já nevím. To se musíte zeptat toho, kdo to rozděloval. Já se sem chodím poveselet za panem jednatelem a starostou,“ řekl pro iRozhlas. Fotbalová asociace od roku 2017 o penězích z loterií nerozhoduje – všechny příjmy plynou nadále do státního rozpočtu a jsou přerozdělovány ministerstvem školství. **ČTK**

Zprávy krátce



Legenda českého humoru bude hrát pro děti.

MAFRA

Zeman Babiše jmenuje, chce popohnat ČSSD

Prezident Miloš Zeman jmenuje Andreje Babiše podruhé premiérem ještě před ukončením referenda ČSSD o účasti ve vládě. Babiš pak bude mít zhruba dva týdny na to, aby prezidentovi přinesl návrh na obsazení ministerských křesel. Zeman chce tímto postupem mimo jiné urychlit vznik vlády. Řekl to České televizi. Vnitrostranické referen-

dum ČSSD skončí 14. června, o den později sociální demokraté vyhlásí výsledek. **ČTK**

Ivan Mládek bude řídit na Hvězdě

Už deset let baví děti i jejich rodiče. Kašpárkohaní je tak součástí dětství mnoha malých posluchačů. Letošní přehlídka skvělé zábavy se chystá na neděli od 10 hodin do pražské Obory Hvězda. Jako už tradičně vystoupí Kašpárek v rohlíku, ale také Tomáš Klus nebo Ivan Mládek. Vstup je zdarma. **MET**

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

MEGA AKCE

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

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

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

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

PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **30. 6. 2018**

Na Vaši návštěvu se těší:

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

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

nyní jen
499 Kč



Protikuřácký zákon po roce. Cigarety a pivo už nejsou sexy

Do restaurací a hospod chodí lidé častěji než před třemi lety.

Vzduch bez cigaret jim nevadí.

Halasné troubení politiků a mediální strašení hospodských, že zákaz kouření je přivede na mizinu, je spíše jen hlasitým křikem než skutečností. Podle nejnovějšího společného průzkumu Fakulty sociálních věd (FSV) UK Praha a agentury Ipsos nezpůsobilo vyhnání kuřáků před hospody majitelům podniků žádné závažnější ekonomické problémy.

„Počet těch, kteří dnes míří do restaurace několikrát za týden, než podle posledního průzkumu před třemi lety, se zvýšil o pět procent,“ říká De-

nisa Hejlová z Katedry marketingové komunikace FSV. Do českých hospod jdou dnes i ti, kteří tam kvůli zakouřenému prostředí nechodili. „Protikuřák“ má podle Hejlové pozitivní stránku. Kuřáci si více uvědomují, že nekuřáky obtěžují. Před šesti lety jich nebyla ani třetina, teď má výčitky polovina kuřáků. Pořád ale přetrvává, a to i mezi nekuřáky, vnímání cigaret jako projev osobní svobody. Tak, jak ho už ve dvacátých letech minulého století stanovily reklamní kampaně tabákových koncernů. „Češi jsou obecně na omezování svobody citliví, vnímají to i u kouření,“ dodává Hejlová. I to se mění. Cigaretta jako symbol volnosti a svobody je ukotvená v hlavách starších generací, přes šedesát procent Čechů je přesvědčena o opaku.

Největším problémem návštěvníků českých barů, hospod a restaurací není překva-



Citát

Pouze osm procent provozovatelů restaurací a barů uvedlo, že by jim zrušení zákazu kouření pomohlo.

RADEK JALŮVKA
AGENTURA IPSOS

pivě to, že si zde kuřáci nemohou zapálit, ale nepřijemná obsluha a taky hluk a pachy z kuchyně. „Nekvalitní personál vadil i dříve a stále to figuruje na prvním místě,“ říká Radek Jalůvka, ředitel agentu-

ry Ipsos. Podle něj to ukazuje na několik momentů. Pokud mají některé podniky problémy nebo krachují, je to tím, že nevnímají skutečné potřeby a nároky současných českých hostů. „Lidé hodně cestují, chtějí stejnou kvalitu jako venku,“ komentuje Jalůvka. Ani samotní majitelé restaurací necítí zákaz kouření jako problém číslo jedna. Kvůli stoupajícím počtům zákazníků je trápí spíše nedostatek personálu.

Také stížnosti na to, že kvůli takzvanému protikuřáckému zákonu pijí lidé méně piva, jsou podle Jalůvky liché. Spotřeba klesala už předtím. Výrobci alkoholu prosazují víc nápoje, které sednou nastupujícím generacím. „Pivo už není pro generaci mileniálů sexy,“ uvádí Jalůvka. V této skupině dnes frčí míchané nápoje s tvrdým alkoholem, víno a případně ochucená piva. **PAVEL HRABICA**

Nekouření má podporu

Vztah ke kouření a kuřákům má různé podoby.

- Přes šedesát procent nekuřáků nerado líbá kuřáky/kuřáčky. Vadí to ale jen pětina kuřáků.
- Třetina Čechů nechce mít dítě s partnerem-kuřákem.
- Kuřáků je v České republice asi 25 procent. Deset procent Čechů patří mezi silně závislé.

Kuřáci jsou proti

45

Tolik procent kuřáků v České republice by se klonovalo ke zmírnění nebo zrušení zákazu kouření v restauracích. Před třemi lety to bylo mnohem víc – téměř osmdesát procent.

INZERCE

Slavnostní otevření Dětského ostrova po rekonstrukci



Starosta MČ Praha 5 Ing. Pavel Richter a 1. zástupce starosty MČ Praha 5 Martin Slabý si Vás dovoluují pozvat na Dětský den při příležitosti slavnostního otevření Dětského ostrova po rekonstrukci.

Pro koho je Dětský den určen?
Pro všechny děti do 15 let

1. 6. 2018 od 9:30 do 16:00

Dětský ostrov, Smíchov, Praha 5

Cena: **Zdarma**



BRITISH COUNCIL



Letní příměstský tábor pro děti od 7 do 15 let

9. července - 17. srpna

ZŠ Červený vrch, Praha 6

- celodenní program v angličtině | dopoledne výuka angličtiny, odpoledne zábava v angličtině
- kvalifikovaní a zkušení učitelé
- bezpečné prostředí pro Vaše děti

www.britishcouncil.cz

Malijský Spider-Man dostal od Macrona občanství Francie

Dítě visící z balkonu zachránil přistěhovalec bez dokladů.

Vše se odehrálo o sobotním večeru, okolo osmé hodiny, kdy kolemjdoucí, kteří viděli dítě visící z balkonu ve čtvrtém patře domu na severu francouzského hlavního města, upozornili hasiče. Ti na místě zjistili, že asi čtyřletému dítěti už pomohl z nesnázi mladý muž. „Naštěstí se tu vyskytl někdo, kdo byl v dobré kondici a měl odvahu pro dítě vyšplhat,“ sdělili hasiči.

Úžasnou akci natočili ohromení kolemjdoucí, kteří se shlukli u budovy. Zachycuje, jak muž s holýma rukama se během asi 30 vteřin vyšplhá přes čtyři patra, aby popadl



Prezident Emmanuel Macron s Mamoudou Gassamem. AP

dítě, visící z balkonu, a vtáhl je do bezpečí. Na sociálních sítích se toto video rychle šířilo a v neděli večer mělo na kontě více než čtyři miliony

zhlédnutí. Hrdina, mladý Malijec bez dokladů Mamoudou Gassama, si mezi uživateli vysloužil přezdívku komiksového hrdiny Spider-Mana. S při-

pomínkou, že tentokrát jde o opravdového pavoučího muže.

„Viděl jsem spoustu lidí, kteří křičeli, houkala auta. Udělal jsem to, protože to bylo dítě. Vyšplhal jsem se tam a bohužel jsem je zachránil,“ řekl dvaadvacetiletý Gassama. Strach dostal, až když dítě bylo v bezpečí. „Když jsme vešli do obývacího pokoje, začal jsem se třást, nemohl jsem se udržet na nohou, musel jsem si sednout,“ dodal.

Podle prvních poznatků vyšetřování bylo dítě na balkonu samo, rodiče v té době nebyli doma.

Netrvalo dlouho a přišly reakce politiků chválicích odvahu mladého zachránce. „Velké bravo pro Mamoudou Gassamu za statečnost,“ zareagovala na Twitteru socialistická pařížská starostka

Anne Hidalgo, která hrdinovi dne poděkovala telefonicky. „Řekl mi, že přijel před několika měsíci z Mali se snem, že si tu vybuduje život. Řekla jsem mu, že jeho hrdinský čin je příkladem pro všechny občany a že ho město Paříž určitě a rádo podpoří v úsilí usadit se ve Francii,“ uvedla starostka.

Francouzský prezident Emmanuel Macron mu na včerejším setkání sdělil, že získá francouzské občanství. Gassama by měl podle Macrona začít v rámci takzvané občanské služby pracovat u hasičů.

Krátce po dramatických událostech byl otec ohroženého dítěte podle zdrojů z francouzské justice zadržen kvůli zanechání potomka bez dozoru. O dítě se nyní stará sociální zařízení. Jeho matka během dramatických chvil nebyla v Paříži. **ČTK, MET**

Zprávy krátce

Poláci chtějí základnu USA

Až dvě miliardy dolarů (téměř 44 miliard korun) nabídl Polsko jako příspěvek k trvalému rozmístění amerických vojáků z tankové divize na svém území. Dokumenty na polském ministerstvu obra-

ny vypracovali spolupracovníci předchozího ministra obrany Antoniho Macierewicze. Američtí vojáci by podle Varšavy měli být protiváhou k rostoucímu ohrožení ze strany Ruska. Dokument obsahuje i mapy s citlivými údaji o rozmístění budoucích základen, ale také škol či nemocnic. **ČTK**

Buskeři: Platte i kartami

Pouliční muzikanti – buskeři – v Londýně už nebudou muset spoléhat na to, že kolemjdoucí mají po kapsách dost drobných, které jim jako ocenění jejich produkce vhodí do klobouku. Nově budou moci hudebníkům přispět i lidé, kteří u sebe rovnou žádnou přiměřenou hotovost nemají, protože radnice chce pouliční umělce vybavit

platebními terminály. Dárci tak budou mít možnost zaplatit libovolnou částku kartou.

Vpád nových technologií do prostředí pouličních umělců má na svědomí starosta Londýna Sadiq Khan, který stojí za iniciativou Busk in London (Pouliční hraní v Londýně). Ta se nyní spojila s technologickou firmou iZettle a nabízí muzikantům

přenosné platební terminály, které budou přijímat bezkontaktní platby kartami nebo třeba mobilním telefonem. „Pouliční hraní pomáhá mladým umělcům vypilovat talent a dává jim možnost vystupovat před velkým množstvím lidí,“ řekl. Produkce na ulici začínali jako Adele, Stormzy nebo Dua Lipa. **ČTK**

INZERCE

EUROPEAN CANOE ASSOCIATION

2018 EUROPEAN CHAMPIONSHIPS PRAHA (CZECH REPUBLIC)

MISTROVSTVÍ EVROPY VE VODNÍM SLALOMU

1.-3. 6. 2018
PRAHA
Kanoistický areál Praha 7 - Troja

www.slalomtroja.cz

FINANČNĚ PODPORUJÍ

PRÁHA PRAHA PRAHA

7

TICKETPRO

Předprodej vstupenek v síti Ticketpro www.ticketpro.cz

GENERALNÍ PARTNER

Balk Komplet

HLAVNÍ PARTNER

UNIGA

OFICIÁLNÍ PARTNERI

FANUC

čeps

auma® Solutions for a world in motion

SKUPINA ČEZ

Auto Podbabská

OHUSHKY

ZODPOVĚDNÉ POŠTOVNÍ MINISTERSTVO REPUBLIKY ČESKÉ

211

Danfoss

CzechRepublic Land of Stories

MINISTRY OF REGIONAL DEVELOPMENT CZ

optreal | 20

PRE

ASE

PUS

Promat

MORA PLNÁ ŽIVOTA

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 28 Max. 32	Min. 26 Max. 30	Min. 26 Max. 30	Min. 25 Max. 29

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 32,8 °C
Rok výskytu: 2005

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Šluknovským výběžkem se sever Česka nejvíc přibližuje moři, Baltské je vzdáleno:
a) 300 km
b) 400 km
c) 500 km
- Atentát na Heydricha byla za 2. světové války úspěšná akce výsadkářů, která se odehrála:
a) 1940
b) 1942
c) 1944
- Britský vynálezce Richard Trevithick sestrojil v roce 1801 první funkční parní:
a) žehličku
b) automobil
c) lokomotivu
- Velké Solné jezero leží v západě Spojených států amerických, konkrétně ve státu:
a) Utah
b) Ohio
c) Michigan
- Napoleon III. byl francouzským císařem až do roku 1870. Začínal na této pozici v roce:
a) 1842
b) 1852
c) 1862

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Krádež
- 14:15 Karel Gott opět ve Slaném
- 15:05 Doktor Martin V
- 15:55 To je vražda, napsala III
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 **Vyprávěj**
 Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová a další. Režie B. Arichtev, M. Dolenský

- 20:55 Jak utopit dr. Mráčka aneb Konec vodníků v Čechách
- 22:29 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 22:30 Případy detektiva Murdocha XI
- 23:20 Taggart
- 00:30 AZ-kvíz
- 00:55 Na stopě
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Sváteční slovo vědce a filozofa Borise Cveka
- 01:55 Dobré ráno
- 04:25 Máte slovo s M. Jilkovou
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 12:50 Na cestě po ománském pohoří Al-Hadžar
- 13:15 Stopy, fakta, tajemství
- 13:45 Řecké děti
- 14:45 S kuchařem kolem světa
- 15:40 Svědkové času II (3/3)
- 16:10 Ztráta paměti (1/5)
- 17:10 A člověk stvořil robota
- 18:15 Magické hlubiny (5/6)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Mandrill
- 19:00 Uchem jehly
- 19:25 Jan Hus
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Poslední útěk Jeronýma Pražského**
 Historické drama (ČR, 2018)

- 21:30 Tomáš Halik: Dialogy se světem
- 22:25 Proces: Ruský stát vs. Oleg Sencov
- 23:35 Černé zlato (1/2)
- 00:30 Útěk z Alcatrazu
- 01:25 Apokalypsa: 2. světová válka (6/6)
- 02:25 Potrava duše & těla II (6/11)
- 02:50 Kvarteto
- 03:15 Folklorika
- 03:45 Ta naša kapela
- 04:10 Náš venkov
- 04:30 Na moll
- 04:55 Křesťanský magazín
- 05:25 Babylon
- 05:50 Postřehy odjinud

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem VII (17)
- 12:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (214)
- 14:05 Odložené případy VI (3)
- 15:00 Odložené případy VI (4)
- 15:55 Námořní vyšetřovací služba VIII (22)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3477)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (821)**
 Seriál (ČR, 2018). Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etzler, R. Fiala, M. Stránský a další. Režie B. Holíček

- 21:40 Víkend
- 22:40 Beze stopy III (3)
- Krimsériál (USA, 2004)
- 23:35 Odložené případy VI (3)
- Krimsériál (USA, 2008)
- 00:30 Odložené případy VI (4)
- Krimsériál (USA, 2008)
- 01:25 Námořní vyšetřovací služba VIII (22)
- 02:05 Beze stopy III (3)
- 03:00 Krok za krokem VII (17)
- 03:20 Co na to Češi
- 04:00 Ordinace v růžové zahradě 2 (214)
- 04:55 Novashopping

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:25 Jake a Tlustoch III (1)
- 13:25 Doktor z hor: Nové příběhy IX (13)
- 14:25 Návrat komisaře Rexe IX (6)
- 15:30 Návrat komisaře Rexe IX (7)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Ohňivý kuře II (107)**
 Seriál (ČR, 2018). Burák s Verunou řeší, co s dětmi a jestli jít na policii. Mají strach, že se Gábině něco stalo. Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, L. Polišenská, N. Lichý, M. Suchánek a další. Režie V. Moravec

- 21:35 **Policajti z centra** (11)
- Krimsériál (ČR/SR, 2012)
- 22:50 **TOP STAR magazín**
- 23:50 **Policie v akci**
- 00:45 **Návrat komisaře Rexe IX** (6)
- Krimsériál (Rak./It., 2009)
- 01:50 **Návrat komisaře Rexe IX** (7)
- Krimsériál (Rak./It., 2009)
- 02:50 **Prostřeno!**
- 03:50 **Doktor z hor: Nové příběhy IX** (13)

PRIMA COOL

- 12:20 Futurama IX (2)
- 12:50 Simpsonovi XXIV (21, 22)
- 13:40 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi XXV (1)
- 14:20 Simpsonovi XXV (2)
- 14:45 Teorie velkého třesku III (10, 11)
- 15:45 Futurama IX (3)
- 16:05 Americký chopper VII (4)
- 17:05 Top Gear II
- 18:15 Simpsonovi XXV (3)
- 18:45 Simpsonovi XXV (4)
- 19:15 Simpsonovi XXV (5)
- 19:45 Simpsonovi XXV (6)
- 20:05 COOLfeed



20:15 **To nejlepší z Top Gearu (4)**

- 21:20 **Teorie velkého třesku III** (12)
- Sitcom (USA, 2010)
- 21:50 **Teorie velkého třesku III** (13)
- Sitcom (USA, 2010)
- 22:15 **Single Lady II** (1)
- Komediální seriál (ČR, 2018)
- 22:40 **Partička**
- 23:25 **COOLfeed**
- 23:35 **Americký chopper VII** (4)
- Seriál (USA, 2010)
- 00:35 **Partička**
- 01:20 **Legenda II** (5)
- Akční seriál (USA, 2016)
- 02:05 **Tyran** (2)
- Seriál (USA, 2014)
- 03:05 **Legenda II** (5)
- 04:00 **Tyran** (2)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2017
- 10:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 13:00 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 14:30 Ukaž profil



14:35 **Óčko trendy**
 Aktuální klipy

- 15:00 Óčko news
- 15:05 Mixxer Show
- 17:00 Óčko news
- 17:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 18:00 Sportovec na den
- 18:10 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- 21:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 22:00 Óčko flirt
- Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

Sloupek

MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE



OBYČEJNÝ STROM

Na konci zimy na vinohradském náměstíčku káceli velký strom. Na pohled byl zdravý, dělníci však měli povolení, a tak zručně ořezávali větve jednu po druhé. Díval jsem se na tu bytosť, která už další jaro nezažije, a děkoval jsem jí za všechn ten stín, vlhko, čistý vzduch a zeleň, které s námi sdílela... a najednou se mi před očima rozprostřel příběh. Kdysi dávno, před 30 nebo 40 lety, někdo na to náměstíčko přinesl malý stromek. Rýčem vykopal jámu, stromek zasadil, a pak o něj pečoval a sledoval, jak se postupně ujmá. Stromček rostl a v něm i kolem něj klokoťal život. Když trochu zmocněl, lez-

Cítát

Teď už tu není, a tak není komu poděkovat, není se na koho usmát.

si ptáci udělali hnízdo a zpívali ráno lidem na cestě do práce. Vychovávali mláďata a křikem od nich odháněli toulavou kočku. To všechno ten strom s námi zažil – něco z toho mu prospívalo, něco prostě musel přestat. Žil si svůj pomalý život uprostřed nás, stejně jako my žili svůj rychlý život kolem něj. A možná jsme si ho ani nevšimli, i když jsme se ho denně dotýkali pohledem. Teď už tu není, a tak není komu poděkovat, není se na koho usmát. Možná to takto nemáme jen se stromy. Možná je to tak i s lidmi kolem i s námi samotnými. Všimáme si život a to, co ho rozvíjí a zpřijemňuje? Nebo spěcháme natolik, že život sám ztratil pro nás hodnotu? Že necítíme vděčnost za to, že jsme naživu, že máme kolem sebe lidi, zvířata i stromy? Dokud tluče naše srdce, je možné tu hodnotu znovu najít. www.prostor8.cz

Dopisy a vzkazy

Železniční most

Havarijný stav železničního mostu, který po roce bádání zjistila slavná komise, nikoho soudného nepřekvapil. I oko laika pozná, že most nebyl natírán a udržován někdy od 70. let 20. století. Každý majitel nemovitostí ví, že kdyby na domě nepracoval jako na lodi a neopravoval průběžně dům, spadne mu jako mostu blízky zlíčovský lihovar, který vypadá, že jsme se ocitli nikoli v mírové Praze, ale na bojištích východní Ukrajiny. Otázkou zůstává, kde budou ČD a.s. a soukromník Radim Jančura při několikaměsíční (leté) výluce odstavovat své vlaky, když navíc bude kolejiště Smíchovského nádraží zmenšeno o polovinu, neboť ho slavné vedení drah a města Prahy v roce 2004 rozprodalo na novou smíchovskou čtvrť. Holt to tehdy pány nezajímalo a nyní nám všem bude ouvej, tak jako po všem, co se v Praze děje poslední léta. Navíc nechápu, proč se budou opravovat lávky na mostě, když se most zboří?! Ať to stojí co nejvíc, že?

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Výrok dne



„Očekáváme ale, že koruna bude vůči euru a dolaru opět posilovat.“

JIŘÍ RUSNOK,
GUVERNÉR ČNB

Rusnok v pořadu Rozstřelu zdůvodnil nedávné osazení kurzu koruny výnosy amerických aktiv na světových trzích.

Slovo dne

GUVERNÉR

(Z výroku dne na této straně)

Generální ředitel,
prezident, státní emisní
banky

ZDROJ: AKADEMICKÝ
SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 29. 5.



Astroložka Pavlína

ŽIVOTNÍ ŠTĚSTÍ a LÁSKA!

Kde to všechno najdete? Já to vím a ihned vám odpovím, ptejte se!

Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo pište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 51PRE a svým datem narození!



Beran 21/3–20/4

Dívejte se dnes dobře kolem sebe, abyste nepropásli šanci na neočekávané zvýšení příjmů. Byla by škoda přijít o příležitost.



Býk 21/4–21/5

Prokažte nyní svou síkovnost a dobrou pracovní morálku. Takový tah se ukáže jako velmi užitečný pro vaši budoucí kariéru.



Blíženci 22/5–21/6

Pokud potřebujete něco důležitého probrat se svým nadřízeným, klidně se do toho dnes pusťte. Rozhovor proběhne dost hladce.



Rak 22/6–22/7

Planety vám dnes zkomplikují pracovní komunikaci. I když to bude těžké, snažte se zachovat klid i ve vypjatých situacích.



Lev 23/7–22/8

Soukromí podnikatelé dnes musí dbát na to, aby odváděli jen bezchybnou práci. Zakazníci budou pořádně, až přehnaně nároční.



Panna 23/8–22/9

V první polovině týdne si ve finančních otázkách dávejte pozor na osoby ve znamení Štíra. Díky dlouho neudělali. Důležití lidé mají nyní velký vliv na vaši kariéru.



Váhy 23/9–23/10

Některý z vašich spolupracovníků řeší rodinné trable a poslední dobou to ventiluje v práci. Dnes toho budete mít plné zuby.



Štír 24/10–22/11

Toužíte zaznamenat posun vpřed k dosažení vytyčených cílů. V úterý se vás místo toho zmocní únava a pocit určité frustrace.



Střelec 23/11–21/12

Budete v pokušení rozdmýchat zábojší spory na vašem pracovišti. Neřešte záhadný úbytek kávy ani nahlas puštěné rádio.



Kozoroh 22/12–20/1

Kvůli troše nepozornosti můžete přijít o peníze, dokonce velkou částku. Hlídejte sami sebe, ať neuděláte nějakou chybu.



Vodnář 21/1–20/2

V úterý se k vám dostane informace o možnosti privýdělku, kterou posunete dále. Slibili jste přece přátelům, že jim dáte vědět!



Ryby 21/2–20/3

Projděte si dnes seznam svých kontaktů, už jste to dlouho neudělali. Důležití lidé mají nyní velký vliv na vaši kariéru.

Řešení sudoku

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

Anketa Začíná sezona koupališť. Které máte nejraději?



Jarmila Kulhavá
Nejraději mám bazén, který máme na zahradě.



Carolina Elli Jeřábková
Chci vyzkoušet biotop v Radotíně.



Klára Berková
Žádné, preferuji přírodní koupání.

Komiks



Láska a magie!

Kdy budete mít vy šanci na lásku?

Pošlete SMS ve tvaru 89FVK
a na číslo 904 30 46



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

Jeruzalémská synagoga zahájí 6. ročník varhanních koncertů

První vystoupení z cyklu je připraveno na zítra.

Jeruzalémská synagoga patří unikátním spojením maurského a secesního stylu z počátku 20. století k nejkrásnějším stavbám v Praze. Svým návštěvníkům v turistické sezoně nabízí tradiční lákadla, jako jsou večerní komentované prohlídky, a ani letos nebude chybět další ročník Cyklu varhanních koncertů, při kterém na historický nástroj z dílny Emanuela Štěpána Petra zahrají nejvýznamnější čeští varhaníci. První ze série koncertů šestého ročníku se uskuteč-

ní ve středu 30. května od 18 hodin. Varhaníka Václava Petera doprovodí na trubku Tomáš Hrbáček a na programu jsou skladby J. S. Bacha, G. P. Telemanna, B. Marcelly, P. J. Vejvanovského, J. Bezděka a C. Francka. Vstupné na koncert je dobrovolné.

Až do 10. června můžete v Jeruzalémské synagoze zhlédnout výstavu fotografií Karla Cudlína s názvem Stigmatizovaná místa. Stigmatizovaná místa z této výstavy jsou poznamenána nikdy nezhojenými ranami – stopami, šepoty a výkřiky obětí i činy jejich pronásledovatelů, trýznitelů a vrahů. Kromě masových hrobů a pamětí, jejíž tíže nikdy nevyváží bestialitu spáchaných zločinů,

se tato místa vyznačují zvláštní, surreální atmosférou: jako by existovala mimo realitu a současně se do ní hluboce zářovala, jako by se vznášela ve zvláštním stavu bezčasí a současně byla niterně spojena s tím, co se skutečně stalo, nikdy zcela nepominulo a zůstalo na tváři země jako stále se obnovující jizva.

Jeruzalémská synagoga bude i letos součástí Dne židovských památek, jehož cílem je přiblížit veřejnosti regionální židovské památky a představit péči, která je jim věnována. Letošní ročník DŽP se uskuteční v neděli 12. srpna. Jeruzalémská synagoga je otevřena od 10 do 17 hodin denně kromě sobot a židovských svátků.



Jeruzalémská synagoga

KEHILAPRAG.CZ

INZERCE



NA LETNÉ JAKO DOMA

ZÍSKEJ SVÉ MÍSTO NA LETNÉ A OVLÁDNI S NÁMI HRU I STADION. V CENĚ ZÍSKÁŠ VOLNÝ VSTUP NA VŠECHNA DOMÁČÍ UTKÁNÍ LIGY, NA PŘEDKOLA EVROPSKÉ LIGY A K TOMU BONUSY JAKO SLEVOU DO FANSHOPU NEBO 200 Kč NA NOVÝ DRES + POTISK ZDARMA.

V PŘÍŠTÍ SEZONĚ NAVÍC SLAVÍME 125. VÝROČÍ ZALOŽENÍ KLUBU, U TOHO NESMÍŠ CHYBĚT!

PERMANENTKA K ZAKOUPENÍ POUZE ONLINE DO 10. ČERVNA NA WWW.TICKETPORTAL.CZ









INZERCE

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

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.

Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevadí, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte. Kontakt: 728 384 509

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

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

Byty - poptávka

Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.

Právní vady exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat. 721 256 822

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

► Specialista na výměny bytů i domů
► Dobře prodám/pronajmu Váš byt nebo dům
► Poskytují rychle finanční zálohu
► Právní služby, konzultace zdarma

Zavolejte, rád vám poradím: 777 060 126

► Expresní výkup nemovitostí
► Vyplatím dlužné nájmy, exekuce, zástavy
► Půjčím na privatizaci včetně realizace
► Zajistím náhradní byty

VOSYKA
16 let zkušenosti, osobní přístup

• Dobře zaplatím byt před PRIVATIZACÍ, družstevní, OV. Právní servis, náhradní byt, stěhování, dluhy uhradím. HOTOVOST. Děkuji. J. Jurdová t. 725805115

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

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

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

Pronájmy - poptávka

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

• Hledám byt pro 2 os., menší do 15 tis. nebo větší do 20 tis. Požadujeme: metro do 10 min., MHD, dlouhodobě, čisto, dobrý stav. RK nevolat. 775088498

• Pronajmeme bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme bezproblémový průběh nájmu. BEZ PROVIZE! T. 605993268



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

29. května 2018, www.metro.cz



PROFIMEDIA.CZ

Zdravý pohyb

Při sportu nepřeceňujte síly

Znamé heslo Sportem ku zdraví nemusí platit vždy.

Stačí neodhadnout své síly nebo mít jen smůlu, a problém je na světě.

Kdo se hýbe, dělá pro své zdraví jen to nejlepší. Především letní měsíce jsou pro sportování ideální – krásné počasí k pohybu na čerstvém vzduchu vyložené láká. Stejně tak je ale léto obdobím, kdy se stane nejvíce úrazů.

„Příčinou jsou zejména četné sportovní aktivity a k vůbec nejčastějším úrazům patří odřeniny či tržné rány, ale i podvrtnutí a pohmoždění končetin,“ potvrzuje Petra Bartusková, praktická lékařka z Polikliniky Agel Ostrava. Nejčastěji bývají zraněná kolena, ramena a kotníky. Klouby jsou ohrožené především těmi sporty, které jsou spojené s nárazovým zatížením příslušných partií při rych-



Senioři, kteří nesportovali, by měli začít s chůzí. PROFIMEDIA.CZ

lém a náhlém pohybu. To ale není vše. Nebezpečí na nás číhá také u vody, i když si to mnozí z nás neuvědomují.

„Ať už dovolenou trávíte u moře, nebo v Česku někde u vody, nejzávažnější a bohužel stále velice časté jsou úrazy po skoku do vody. Může dojít k trvalému poranění páteře a míchy při nárazu o dno, ale i o předmět, který není ve vodě vidět. K těmto úrazům tedy může dojít i ve vodě, kam se chodíte koupat každoročně,“ varuje Bartusková.

Pozor by si měli dávat také cyklisté a zbytečně neriskovat. Hlavně na silnicích. Ochranná přilba sice pro dospělé není povinná, ale rozhodně ji odborníci doporučují. Drtivou většinu vážných poranění na kole totiž představují úrazy hlavy. Cyklistická přilba dokáže snížit toto riziko až o 80 procent. „Úrazy na kole mohou být od lehkých poranění až po těžké, což je například poranění mozku s krvácením. U takovýchto úrazů může jít už i o život nebo vznikne těžké postižení. Pokud máme na

hlavě helmu, nedojde k tak velkému nárazu a poranění mozku, a tím lze předejít vážnějším úrazům. Na druhou stranu helma nás nechrání od úrazů krční páteře, které také často vznikají při prudkém nárazu. Proto je vždy potřeba stále dbát maximální opatrnosti,“ říká primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí Michaela Tomanová. Specifickou skupinou jsou lidé nad 60 let věku. Mnozí z nich stále aktivně sportují, ale jsou i tací, kteří s pohybem teprve začínají. Každopádně pozor na to, abyste „nepřepálili začátek“. „Ideální je začít nejprve chůzí, jízdu na kole či plaváním. Předem je potřeba vazivové tkáně a svaly na výraznější zátěž připravit. Důležité je i vyvarovat se zvýšené fyzické námaze v době, kdy jsou denní teploty nejvyšší. Vyrazit na procházku je nejlepší hned ráno, nebo pak až k večeru, když už teploty zase klesají, abychom zbytečně nezatěžovali kardiovaskulární systém,“ radí primářka Tomanová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

novinka

PALMOLIVE

Sprchujte se podle své nálady

DOBIJTE ENERGI!

PALMOLIVE MEN

Bolesti? Poranění? Operace?

Obsahuje originální, více než 50 let ověřenou kombinaci přírodních složek.

PŘÍRODNÍ

Aby bolest nebolela!

Traumeel® S
mast

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

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



www.traumeel.cz

Dr. Peithner Prag s.r.o., Čestmírova 363/1, 140 00 Praha 4
Tel.: 241 740 540, office@peithner.cz, www.peithner.cz

Proč je saunování důležité? Dá nás rychle do pořádku

Příjemné „prohřátí kostí“ a uvolnění svalů není jediným důvodem, proč navštěvovat saunu. Finský vynález nám dokáže pomoci i při sportovních výkonech.

Saunování je významnou součástí tréninkového plánu sportovců: dá nás rychle do pořádku po tréninkové náloži, podpoří srdeční činnost, a tím i kondici pro další trénink. Ale umí nám pomoci i v době, kdy se spíše než sportu věnujeme rehabilitaci. Soňa Karásková, která si s námi o saunování povídá, je crossfitová trenérka.

Zlepšit si vytrvalost

Prohřátí v místnosti s příjemnou vůní dřeva a následný skok do studené vody máme primárně spojené spíše s regenerací. Ta ale nastává spíše až při následném odpočinku a dalších hodinách po odchodu ze sauny. Přímou v sauně totiž ještě tak trochu cvičíme. „Sauna donutí pracovat srdce stejně jako průměrné intenzivní cvičení,“ říká Soňa Karásková. Ideální efekt nastává po tréninku – sauna udržuje vyšší naši tepové frekvence, a tak vlastně prodlužuje cvičení a zlepšuje naši vytrvalost. Návštěvu sauny doporučuje trenérka crossfitterům i všem aktivním sportovcům po skončení tréninku.

„Není potřeba dodržovat žádný velký časový odstup, ale samozřejmě neskočím do sauny minutu po skončení náročného tréninku,“ říká Soňa a dodává, že atlet by se měl po náročné aktivitě napřed vydýchat a zklidnit dech a tep.

Když chceme rychle regenerovat

Dalším plusovým bodem saunování je podpora a urychlení regenerace organismu. Je to tím, že tělo v sauně pracuje v nestandardním, zrychleném režimu. Regeneraci ovlivňují dva faktory – kromě zrychlení srdeční činnosti a silného prokrvení všech svalů dochází i k uvolnění svalového napětí. Teplo a střídání teplot navíc vyplavuje ze svalů kyselinu mléčnou, která se zde usazuje vlivem zátěže a může za nepříjemné pnutí (typické den po zátěži).

„Sauna je ideální pro regeneraci těla a uvolnění svalů,“ říká Soňa Karásková, ale zároveň nedoporučuje navštěvovat saunu krátce po úrazu nebo při jiných obtížích: „Saunování se vyloženě nedoporučuje osobám po úrazu, s křečovými žilami nebo akutními záněty. Zakázána je u lidí s poruchami srdečního rytmu, onemocněním srdce, těžkou formou epilepsie, při hnisajících onemocněních kůže nebo mokvajících ekzemech.“

Podpora funkce svalů

Saunování a jeho regenerační schopnosti můžeme ale využít i při budová-

ní svalstva jako podporu jeho správné funkce. A to i po úrazu – ale pozor, s odstupem. Tedy ideálně ve fázi, kdy již aktivně rehabilitujeme. Saunování totiž podporuje i vylučování potřebných hormonů a stimuluje takzvané proteiny tepelného šoku, které podporují růst svalové hmoty.

Saunování je vhodné pro všechny, kteří se potýkají se ztrátou kondice a síly ve svalectech, a pomáhá i v případě, že potřebujeme nabrat svalovou hmotu. Je ale nutné dodat, že je jen doplňkem k posilování ve fitness centru a samozřejmě i správnému jídelníčku. Nemusíme se tedy bát, že se z nás pravidelným saunováním v brzké době stane „korba“.

Když to potřebujeme rozdýchat

Saunování podporuje činnost lymfatického systému, čímž posiluje imunitu. „Saunování poskytuje úlevu osobám s rozedmou plic a je vhodné v rekonvalescenci po akutních zánětech horních cest dýchacích a zánětech plic,“ říká Soňa Karásková a dodává: „Při nachlazení není návštěva sauny vhodná, naopak se ale doporučuje jako forma prevence nachlazení.“

Musíme ale dodržovat správný postup. Obecně se říká, že v sauně bychom měli udělat dvě až tři „kolečka“, zahrnující vždy pobyt v sauně, zchlazení a odpočinek. Zpět do sauny bychom se měli vrátit až tehdy, kdy je náš tep i dech na normálu a cítíme se příjemně uvolnění a především se nám netočí hlava. Pokud nemáme čas, nemusíme nutně „nahonit“ zmíněné tři cykly – postačí dva a v klidu.

Pobyt v sauně bychom neměli přehánět a neměli bychom zbytečně překonávat své možnosti. Mluví se o optimálních 15 až 20 minutách, ale zpočátku postačí i deset. Řídně se hlavně tím, co je nám příjemné, rekordy si nechejme na běžecké nebo jiné závody. Ochlazení bychom ale neměli odbývat – ideální je samozřejmě bazének, případně pořádná studená sprcha, pod kterou vydržíme alespoň minutu. **IDNES.cz**

V zimě i v létě

Saunování má na náš organismus dobrý vliv po celý rok – v zimě nabízí navíc „pouze“ benefit příjemného prohřátí. Pro regeneraci a stimulaci svalů bychom však do sauny měli chodit po celý rok. Platí to i pro podporu imunity – pak bychom ze saunou měli začít nejpozději koncem léta.

- Saunování má pozitivní vliv na činnost srdce, uvolnění dýchacích cest a zároveň dovede zmírnit namožení svalů či ulevit od bolesti kloubů. Tělo se v sauně okysličuje, rozšiřují se cévy, čímž dochází k lepšímu prokrvení končetin. Díky výraznému pocení jsou z těla také nadměrně vylučovány toxické látky. „Pravidelným saunováním mimo jiné výrazně posílíte svou imunitu,“ říká Ivo Brokeš z pražského saunového centra.



Wellness studio v brněnském hotelu Santon

MAFRA

INZERCE

Tejp. paska CAPSICOLLE 5cmx5m hřejivá



Charakteristika

Podporuje svaly v pohybu, krevní oběh, likviduje bakterie, zrychluje metabolismus a prohřívá pokožku.

Použití

Kineziologické tejpování se používá ve sportu před sportovní zátěží k přípravě na ni, ale i po sportovní zátěži k uvolnění. Před zátěží na její přípravu a jako prevence úrazu, po zátěži k uvolnění svalů.

Kapsaicinová hřejivá náplast

Charakteristika

- uvolňuje svalové napětí, pomáhá zmírňovat bolest a podporuje uvolnění
- obsahuje účinné látky - capsaicinum extract, mentol, kafr
- vhodná pro úlevu od revmatismu, ztuhlých ramen, bolesti zad, kloubů a svalů, ústřelu (lumbaga)
- uvolňuje svalové napětí, pomáhá zmírňovat bolest a podporuje uvolnění
- pro dospělé a děti nad 12 let



**NAJDETE NÁS
V LÉKÁRNÁCH
BENU A Dr.Max**

Fyzioterapie. Je na vzestupu

Bolest zad, páteře, hlavy, potíže s krční páteří nebo tenisový loket – to je jen zlomek obtíží, se kterými pomůže fyzioterapie. V Česku o ni projevu je zájem stále víc lidí, problé-

mem je ale nedostatek terapeutů.

Česko se začíná potýkat s nedostatkem fyzioterapeutů. Podle odhadů připadá na sto tisíc Čechů osmdesát

fyzioterapeutů, v sousedním Německu je to až třikrát tolik. Fyzioterapeutické služby přitom vyhledává čím dál víc lidí. „Nárůst počtu pacientů ovlivňuje několik faktorů. Za prvé je to dáno lepší informovaností a větším zájmem o své zdraví a prevenci.

Za druhé je to změnou životního stylu – sedavé zaměstnání a minimum pohybu do ordinací fyzioterapeutů přivádí stále víc lidí. V budoucnu nelze očekávat, že počet pacientů fyzioterapeutických pracovišť bude klesat. Předpokládáme spíš jejich dramatický nárůst,“ upozornila Iva Bílková, vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Řešení je především v komplexní péči

Češi se začínají o své zdraví víc zajímat a snaží se zdravotním komplikacím předcházet. Ještě nedávno bylo zcela běžné vyhledat s bolestí pohybového aparátu nejdříve praktického lékaře. Ten pak pacienta odeslal k dalšímu vyšetření specialistou, a teprve poté, po mnoha dnech, ale častěji týdnech, byla pacientovi doporučena rehabilitace.

„V současné době ordinace fyzioterapeutů navštěvuje stále více klientů, kteří chtějí začít řešit svůj problém komplexně, a to ihned. Proto se v současnosti dostává fyzioterapie z pomyslné závěrečné části do popředí řešení pohybových problémů pacientů,“ vysvětlila Iva Bílková.

Rázová vlna pomáhá

FYZIOklinika je nestátní zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu.

- Do české praxe uvedla koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a také FOKUS All-Inclusive.

- V oblasti fyzikální terapie je pražská FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v Česku.

- Rázová vlna umožňuje výrazné urychlení hojení ran, jako jsou popáleniny, řezné nebo pooperační rány, bércové vředy a další akutní poranění svalů a kůže.

nů,“ vyjmenovala Iva Bílková.

Miliony žen trpí prudkými bolestmi každý měsíc

Méně známou kapitolou fyzioterapeutické pomoci je například intervence a cvičení vedoucí k otěhotnění nebo pomoc od bolestivé menstruace. „Miliony žen na celém světě jsou měsíc co měsíc sužovány prudkými bolestmi, přitom nejčastější příčinou je dysbalance v oblasti pánevního dna. Tento problém je poměrně snadno napravitelný cvičením v kombinaci s cílelou fyzioterapií,“ vysvětlila Iva Bílková.

Škála pacientů, kteří vyhledají pomoc fyzioterapeuta, je v současnosti mnohem pestřejší, problémy už se netýkají pouze profesionálních sportovců nebo seniorů.

Do ordinací fyzioterapeutů míří stále víc třicátníků

„Běžnými pacienty s bolestmi pohybového aparátu jsou už třicátníci, což bylo ještě před pár lety spíš výjimečné.

Největší skupiny našich pacientů tvoří lidé s fyzicky namáhavým povoláním, dále jsou to sportovci – ať už vrcholoví, či rekreační, a v neposlední řadě jsou to lidé se sedavým zaměstnáním, které nejčastěji trápí bolesti zad a hlavy. V posledních letech přibývají ženy řešící neplodnost a dětské pacienty, u kterých se sleduje správný vývoj pohybového aparátu,“ uzavřela Iva Bílková. **MET**

INZERCE



ZDRAVÝ ŽIVOT SE SEMIXEM

Zázračná bezlepková dieta

Také jste si před časem položili otázku, jakou změnou prošel Novak Djokovič, aby se stal světovou tenisovou jedničkou? Tento sportovec už dříve prozradil, že pije jen teplou vodu, denně si dá dvě lžičky manukového medu, jí hodně avokáda, omezil přísun cukru a během turnaje se striktně vyhýbá alkoholu. Největší zlom v kariéře Djokoviče však nastal údajně až v roce 2010, kdy přešel na bezlepkovou dietu. Jestliže se předtím často potýkal s alergií, ta ustala. Zmizelo i astma, několik let nebyl nachlazený a neměl žádnou chřipku. Bezlepkovou dietu obvykle drží lidé precitlivělí na alergen lepek (gluten) v potravě a lidé trpící celiakií neboli chronickým onemocněním sliznice tenkého střeva, které přetrvává zpravidla celý život a je nevléčitelné. Celiaků v České republice rok od roku přibývá. V současné době je jich přibližně 100 000. U značné části populace ovšem tato nemoc nebyla doposud diagnostikována, proto může být výsledné číslo mnohonásobně vyšší. Pokud celiak přijme lepek, dojde k podráždění sliznice a zánětu tenkého střeva, který se projevuje nechutenstvím, únavou, nadýmáním, průjemem, nevolností, někdy i bezvědomím a značným úbytkem hmotnosti. Včas neodhalené onemocnění může v krajním případě vést i k rozvoji cukrovky a rakovině. Pacienti postižení touto chorobou jsou omezeni nabídkou bezlepkových potravin a produktů. Nemohou konzumovat veškeré výrobky z pšenice, špaldy, žito, ječmene, a tritikale, dále pak knedlíky, pizzu, těstoviny a kroupy. V jídelníčku je nahrazují například bezlepkovými pseudoobilovinami - amarantem, pohankou, jáhly, rýží, kukuřicí nebo brambory. V současnosti přibývá lidí, kteří vyhledávají bezlepkové potraviny, aniž by trpěli celiakií. Proč? Chtějí zhubnout nebo zbavit se svých zdravotních obtíží. Vyloučení lepku z potravy může způsobit vymizení například některých typů ekzémů, migrén nebo jiných nespecifických onemocnění. Zvláště prospěšná může být bezlepková strava v případě snahy zhubnout na břicho. Je znám pojem „moučné břicho“: drtivá většina potravin s lepkem je totiž z mouky, ať už jde o sladké nebo o všechny druhy slanečného pečiva. Roste proto poptávka po bezlepkové mouce pro výrobu domácího pečiva a bezlepkových potravinách. Ty jsou speciálně označeny – na obalu bývá logo s přeškrtnutým klasem, popřípadě texty „bez lepku“ nebo „vhodné pro celiaky“. Také u nás v Semixu vycházíme vstřícně poptávce zákazníků - na e-shopu Zdravý život.com mohou vybrat z asi dvaceti bezlepkových produktů.

Ing. Gabriela Salichová



Semix myslí na celiaky – oblíbená müsli srdíčka mohou konzumovat i lidé s bezlepkovou dietou.

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

Více na www.semix.cz

Máte dotaz? Napište nám na semix@semix.cz



Stále víc třicátníků má kvůli sedavému zaměstnání problém se zády.

PROFIMEDIA

Starejte se o své klouby, dodejte jim potřebnou výživu

Aby klouby správně fungovaly, potřebují „výživu“. Proto se na jejich kondici velkou měrou podílí strava, ale i zátěž.

Sport nemusí vždy znamenat zdravý pohyb. Například jednostranné přetěžování vede k tomu, že daná část těla se začne „ozývat“. Často se tak stává u kloubů, na které jste naložili více zátěže, než snesou.

„Sporty, které nejvíce ohrožují klouby, jsou obecně ty, které jsou spojeny s vyšším a nárazovým zatížením. Patří mezi ně například tenis, ale i golf. Dále jsou to kolektivní sporty, u kterých je obtížné přizpůsobit tempo dle vlastní potřeby, jako je volejbal nebo

fotbal,“ říká Michaela Tománová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí. Naopak vhodné je plavání a cvičení ve vodě, protože zátěž vyvíjená na klouby se vodou zmírňuje.

Významnou součástí péče o postižené klouby jsou výživové doplňky, které pomáhají zlepšit výživu kloubním mazem. Tyto preparáty, označované jako chondroprotektiva, dodávají kloubní výživu buď ve formě tablet či nápojů, které si každý může pořídit bez lékařského předpisu v lékárnách, nebo v účinnější formě výživných kloubních injekcí, které jsou aplikovány v ortopedických ambulancích.

Jednou z látek, které kloubům pomáhají, je kolagen. Jedná se o vláknitou bílkovinu nerozpuštěnou ve vodě, která tvoří základ pojivových tkání. Nejčastější typ kolagenu je obsažen ve šlachách,



Bolest kloubů PROFIMEDIA.CZ

kostech, zubech a pokožce, které dodává pružnost a pevnost. Další typ kolagenu se nachází v kloubech a udržuje je silné a zdravé.

Kolagen je přirozeně obsažen v potravinách, jako je ovar nebo sulc. Ty ale z našeho jídelníčku pomalu mizí. Přitom od pětadvacátých narozenin tvorba kolagenu v organismu ustává a je potřeba ho doplňovat.

Jednou z moderních metod je doplnění kolagenu pomocí injekcí. „Jejich výhodou je, že

účinkují komplexně – zmírňují bolest, zlepšují pohyblivost kloubů, zpomalují fyziologickou degeneraci a stárnutí kloubů a tkání. Kolagen navíc působí proti ochablosti pojivové tkáně a zmírňuje poškození například stárnutím, chronickým onemocněním nebo špatným držetím těla či poraněním a úrazem,“ říká ortoped Milan Hein z Lékařského domu Praha 7.

Aplikace injekcí se doporučuje 2 až 3× týdně. Léčba je rychlá a téměř bezbolestivá a již v prvních dnech dochází ke značné úlevě od bolesti. „Terapie tedy přináší velký komfort pro pacienta s akutní i chronickou bolestí nebo pro sportovce v případě únavy a námahové bolesti,“ vysvětluje ortoped Milan Hein. A dodává, že vzhledem ke komplexnímu účinku jsou tyto injekce doporučenou volbou pro všechny věkové kategorie. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Kolagen v estetické medicíně

Kolagen je přirozenou součástí nejen kloubů, kostí a chrupavek, ale i pokožky.

• Nedostatek se projevuje viditelnými znaky stárnutí – vráskami, povislou kůží, zhoršenou kvalitou vlasů a nehtů.

• „Tvorbě kolagenu v pokožce pomáháme v estetické medicíně neinvazivními metodami pomocí laserů, radiofrekvence nebo ultrazvuku. Tvorbu může podpořit vhodný jídelníček s vysokým obsahem vitamínu C a omega-3 mastných kyselin nebo i vhodnými výživovými doplňky,“ radí MUDr. Zuzana Kulíková z pražské kliniky LaserPlastic.

• Kolagen je vysokomolekulární látka, jeho účinnost v podobě krémů je minimální, protože nedokáže proniknout přes kůži.

INZERCE

Kolageny pro zdraví a krásu

Kolagen Sprint

- pro sportovce
- výživa kloubů s vitamínem C a glukosaminem
- zaměřeno na aktivní životní styl
- 180 žvýkacích tablet



Kolagen Forte + kyselina hyaluronová

- pro krásnou pleť bez vrásek
- vnitřní výživa pokožky, vlasů a nehtů
- 120 tablet Kolagenu Forte a 60 tablet s kyselinou hyaluronovou



Tyto doplňky stravy žádejte v lékárně nebo na www.rosenpharma.cz

ROSEN PHARMA

Česká farmaceutická společnost

KDYŽ SE ZÚŽÍ DECH

Pro dobrý výkon při sportu je potřeba správné, zdravé dýchání. Bohužel jsou mezi námi lidé – a není jich málo – kterým dech „ukrádá“ zloděj jménem astma. Astmatiků je v ČR kolem 700 tisíc! Jde o lidi, kteří za svou nemoc většinou vůbec nemohou. Rozvoj astmatu je do značné míry spjat s alergiemi či znečištěným životním prostředím.

Naštěstí se léčba této nemoci hodně posunula dopředu – mimo jiné díky moderním léčivům. Podle MUDr. Stanislava Kosa, předsedy Českého občanského spolku proti plicním nemocem, lékaři v uplynulých letech dosáhli velikých pokroků v léčbě průduškového astmatu. „V důsledku lepší léčby poklesl počet hospitalizací a akutních zásahů zdravotníků u pacientů, ale také úmrtnost. U těžkých forem astmatu pomáhá biologická léčba. Blízká budoucnost slibuje další rozšíření palety preparátů. Budeme díky nim moci omezit systémovou kortikoterapii, která nemocné zatěžuje četnými nežádoucími účinky,“ uvedl lékař.

Do léčby astmatu – zejména těžkého a nereagujícího na standardní způsob terapie – nedávno vstoupily velmi nadějně monoklonální protilátky, které různými mechanismy blokují zánětlivou reakci v dýchacích cestách.

Co je to CHOPN

Kuřáci si plíce poškozují dobrovolně. Snižují jejich kapacitu a riskují mimo jiné rozvoj chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN). Obligátní rakovina plic, které se kuřák typicky obává, není největší hrozbou – více hrozí kardiovaskulární nemocí nebo právě CHOPN. Pacientů je v České republice zřejmě kolem 600 tisíc.

Představte si, že dýcháte skrz velmi úzkou slámku. Právě tak vnímá svůj stav člověk s touto nemocí, když už je v pokročilém stadiu. Na to se nabalují další problémy. Je evidentní, že v takovém stavu se nemůže udržet v dobré kondici. Náročnější sport nepřipadá v úvahu. Svaly zakrňují. Později se nemocný zadýchá nejen při chůzi do schodů, ale třeba i při oblékání. Ve finále může přijít trvalé připojení na přístroje a smrt.

Podstatou nemoci je chronická bronchitida (zánět) a rozedma plic (zničení přepážek plicních sklípků). Hlavním rysem nemoci je pak omezený



průtok vzduchu v průduškách. Mezi příznaky patří kašel, vykašlávání hlenu, dušnost pacienta.

I na CHOPN se objevují nové léky, které dokážou alespoň zmírnit postup choroby. „Inovativní léky mnohdy dokážou odvrátit invalidizaci nemocného. Úspěchy si moderní léčba připsuje například u CHOPN na podkladě genetické odchylky – chybní tzv. alfa-1 antitrypsinu. Bez léčby toto onemocnění vede k rychlé devastaci plicní tkáně, invaliditě, případně smrti. Na čas může

některým pacientům pomoci transplantace plic,“ říká výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu Jakub Dvořáček. U léčby CHOPN i astmatu se v ČR povedlo nastavit pravidla tak, že pacienti dostávají léčbu na míru. Lékaři i výrobci léků však apelují na lidi (zejména kuřáky), aby se nespolehali jen na pokrok medicíny. Kvalitu svého zdraví má v největší části v rukou každý sám. Nekouření a trocha pohybu jsou (spolu s kvalitním stravováním) základním předpokladem k udržení zdraví.

REVMATIK S POKROČILOU NEMOCÍ SI NEZABĚHÁ. LÉKY VŠAK POMÁHAJÍ NEJHŮŘE POSTIŽENÝM

Pohyb a revma – to evidentně nejde dohromady. Zdravý pohyb by měl být pokud možno bez bolesti. U některých lidí se ale bolest stala součástí života kvůli chronické autoimunní revmatické chorobě. Nejde tu o obvyklé opotřebením kloubů ve vysokém věku. Podstatou těchto nemocí je zánět způsobený poblázněnou imunitou pacientova těla.

Právě těžkým revmatikům s podobnými nemocemi naštěstí lékaři mohli v posledních letech nabídnout nové a účinné terapeutické možnosti. „Hovoříme o léčbě revmatoidní artritidy, Bechtěrevovy choroby či psoriatické artritidy. Naštěstí právě nejhůře postiženým revmatikům, těm, kterým nemoc nejvíce zkracovala život, pomohly moderní biologické léky nejvíce,“

uvedl prof. MUDr. Jiří Vencovský, DrSc., z Revmatologické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Revmatologického ústavu. Pro tyto pacienty byla od roku 1993 zkoumána v klinických studiích biologická léčba. Jde shodou okolností o rok založení Asociace inovativního farmaceutického průmyslu v České republice. Ta letos v rámci výročí upozorňuje na oblasti medicíny, které

stejně jako revmatologie prodělávají rychlý vývoj a umožňují měnit k nepoznání život pacientů.

Počátkem třetího tisíciletí se první biologické přípravky dostaly k pacientům a zcela změnily reálný dopad těchto onemocnění na pacienty. Podle prof. Vencovského půjde vývoj ještě dál. Zkoumají se další biologické léky (tedy léky produkované pomocí živých organismů). „V současnosti vzniká v laboratorích více a více nových molekul, které zasahují cíleně do nových částí patologického děje v tělech pacientů – zabíjejí b-lymfocyty, tlumí nežádoucí domluvu mezi buňkami imunitního systému, tlumí různé typy interleuktinu,“ říká prof. Vencovský. Nová léčiva by měla mít méně nežádoucích účinků. Ty občas léčbu provázejí – při léčbě autoimunních chorob totiž je potřeba upravit imunitu pacienta.

Co nás ještě čeká

Budoucnost může přinést mnohá překvapení. „Přál by si, aby pacienti byli vyhledáváni a diagnostikováni dříve, což by umožnilo účinnější léčbu. Výsledky výzkumu naznačují zlepšení prognózy při časném podání byt jen jedině dávky biologického léku pacientovi v rané fázi onemocnění. Hodně by pacientům pomohla stratifikace medicíny podle nejrůznějších markerů. Možná se jednou dočkáme toho, že bude možný opravdu široký screening v populaci. O svých chorobách a možných rizicích se dozvíte

i z vyšetření na dálku, které může být rutinní – třeba po odebrání biologického vzorku na sběrném místě v supermarketu,“ nastínil prof. Vencovský možný budoucí vývoj.

Dostupnost moderních léčiv v České republice se zvolna zvyšuje, i když ještě nedosahuje úrovně obvyklé v západoevropských zemích. Doufejme, že medicína i u nás časem zajistí, aby se mohli svobodně hýbat všichni ti, kterým „osud“ (geny, nepříznivý souběh dalších faktorů) ztížil život vážnou revmatickou chorobou.



Asociace inovativního farmaceutického průmyslu, která letos slaví 25 let existence, podporuje také aktuální celoevropskou kampaň We won't rest. Ta zdůrazňuje roli výzkumníků a dalších pracovníků ve farmaceutickém průmyslu v boji proti vážným chorobám. Příběhy dvou českých vědců zachycují videa dostupná na www.aifp.cz v sekci Věda jako vašeň.

Sama proti farmaceutické lobby

Jutka Kovács, jednatelka společnosti FRANKL Pharma a její příběh, který v mnohém připomíná slavný film s Melanií Griffitovou "Podnikavá dívka".

Když Jutka Kovács viděla před 15lety v rodném Maďarsku reportáž o přírodním přípravku, který léčí lupénku, netušila, jak moc jí oněch pár záběrů změní život: „Můj příbuzný trpěl lupénkou. Doslova! Fyzicky i psychicky. Já mu chtěla za každou cenu ulevit,“ vzpomíná energická

blondýnka, jak zvedla telefon a volala do televize, kde by opěvovaný přípravek mohla sehnat. Ukázalo se, že pouze v Austrálii.

Australský zázrak

Kontaktovala tedy výrobce, který poslal vzorky. „Nebylo, co ztratit, celý život jsme zkoušeli různé terapie, masti s kortikoidy, nic nepomáhalo.“ Výsledky 8 týdenní kúry s přírodními přípravky, ale předčily veškerá očekávání. „Projevy nemoci úplně vymizely, byli jsme v šoku!“ popisuje Jutka chvíli, kdy se rozhodla, že chce pomoci i dalším lidem.

Sama proti farmaceutickým gigantům

„Neměla jsem žádné zkušenosti

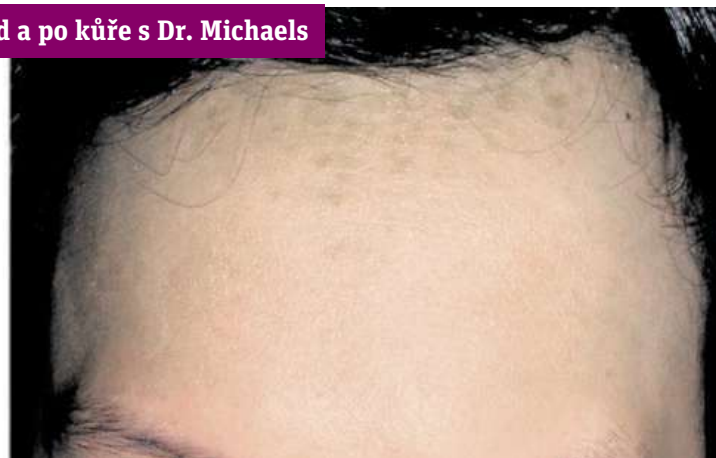
s farmaceutickým byznysem a navíc si myslela, že když nabídnou lékařům přípravky Dr. Michaels, které fungují a nemají postranní účinky, budou nadšení,“ vzpomíná Jutka na těžké začátky, kdy sháněla investory i dermatologické studie: „Doslova mezi dveřmi, když mě vyhazoval, jsem uprosila předního českého dermatologa profesora Novotného, aby vzorky Dr. Michaele vyzkoušel. Myslel si, že jsem blázen.“ Profesor Novotný nakonec vyzkoušel kúru na 130 pacientech s chronickou lupénkou s výslednou účinností u 93,8 % z nich. Dalších deset českých fakultních nemocnic potvrdilo účinnost u 82 % pacientů. „Hlavní výhodou je bezpečnost – jsou to přípravky z 95 % přírodní.

Pro pacienty je však zásadní překážkou jejich cena,“ popisuje hlavní problém přednostka Dermatovenerologické kliniky Nemocnice Na Bulovce Prof. Jana Hercogová.

Tisíce pacientů prosí pojišťovny o pomoc

Přípravky Dr. Michaels totiž navzdory velmi pozitivním klinickým studiím i petici od 1500 pacientů stále neproplácují zdravotní pojišťovny: „Tři roky jsme bojovali o to, aby Státní úřad pro kontrolu léčiv uznal Dr. Michaels jako zdravotnické prostředky. To se povedlo. Teď zas, ale bojujeme za to, aby je proplácely pojišťovny,“ shrnuje situaci Jutka Kovács. „Píše mi tolik lidí, jak jim Dr. Michaels pomohl, ale nemůžou si další kúru dovolit. I kdyby to mělo trvat roky, budu za těch půl miliónu Čechů s lupénkou bojovat, potřebuji to.“

Foto: Srovnání stavu pacienta před a po kúře s Dr. Michaels



Zdravé nohy. Pečovat se o ně musí už od dětství

Migrény, bolesti zad, oteklé nohy. I to mohou být následky plochých nohou.

Podle České obuvnické a kožedělné asociace má zhruba třetina prvňáčků různě poškozená chodidla kvůli nošení nevhodných bot. Vážnější problémy se přitom mohou projevit až v dospělosti. Při narození má přitom naprostá většina miminek zdravé nohy. Pak je ale sevřou malé těsné ponožky nebo nepřiměřeně velké, tvrdé a těžké botičky – hlavní příčiny, proč podle některých studií vstupuje do první třídy až 95 procent dětí s deformitami nohou. „Prstíky miminek a bato-

lat by měly mít vždy dostatek prostoru. Ponožky je dobré volit z čisté bavlny, aby dobře sály pot, a raději o jedno či dvě čísla větší, aby seděly, i když se po vyprání trochu srazí. Botičky by mělo mít dítě až ve chvíli, kdy chodí, a to pouze od certifikovaného výrobce. V domácím prostředí není nutné fixovat patu a kotník jakoukoli obuví. Naopak, pro vývoj zdravé nohy je důležitá volnost a co možná největší variabilita povrchu, po kterém dítě chodí. Takže doma raději ponožky s protiskluzovou úpravou a bačkůrky do tělocvičen nebo školek,“ radí vedoucí fyzioterapeutka pražské FYZIOkliniky Iva Bílková. „Dětská klenba se tvoří do tří let, do té doby je pro zdravý vývoj chodidla naprosto zásadní jeho stimulace variabilitními podněty. V létě je nejlep-



Pokud to jde, chodte bosí.

PROFIMEDIA.CZ

ší nechat dítě chodit bosé, jak to jen jde, po trávě, v písku, po kamenech. V zimě může doma zkoušet koberec, parkety či dlažbu,“ doplňuje Bílková. Alespoň jednu z mnoha deformací chodidel má podle odhadů minimálně polovina dospělých. Mezi nejrozšířenější patří vbočený palec nebo propadlá klenba. Příčiny mohly vzniknout už v dětství, například špatnou obuví. V dospělosti jsou rizikovými faktory přetěžování nohou, dědičnost, sklon k uvolněnosti vazů, obezita či uzavírání nohou do bot. Plochá noha může působit fyzické obtíže v celém pohybovém aparátu, bývá skrytou příčinou křečů v lýtkách, bolesti kolen, kyčlí, hlavy i páteře. Při vyšším stupni plochonoží je důležité používat vložky. Radu obtíží je možné napravit cvičením. **MET**

PROČ VÁM NATÉKAJÍ V LÉTĚ NOHY?

Oteklé nohy dokážou znepríjemnit léto. Vysoké teploty jsou zátěží pro celý organismus a pro dolní končetiny zvláště, jelikož se krev v nohách hromadí a způsobuje pocit tíhy, bolest a otoky. V kombinaci se sedavým zaměstnáním či dlouhodobým stáním můžete mít lehce „nohy jako konve“. Důležité je otoky nepodceňovat a zjistit, zda se nemůže jednat o závažnější problém.

Ačkoli je léto jedno z neoblíbenějších ročních období, pro oběhový systém je horko velkou zátěží. „V teple dolní končetiny snadno otekají, což je často doprovázeno nepříjemnými pocity jako bolest, tíha a podobně. Je to dáno především tím, že teplo zpomaluje průtok krve v žilách, zvyšuje se riziko dehydratace a častěji se cestuje, což také zvyšuje riziko zánětu žil.“ vyjmenovává MUDr. Jana Vojtíšková. Za oteklé nohy v létě však nemůže jenom teplé počasí. Otoky mají často další příčiny, které bychom měli zjistit a minimalizovat. Mezi ty nejčastější patří:

Chronická žilní choroba

Podle statistik je toto onemocnění nejčastější příčinou otoků nohou. Tímto onemocněním trpí až 85% populace. „Zanícené žilní stěny ztrácejí pružnost a nevytlačují pak krev zpět

k srdci.“ vysvětluje lékařka a dodává: „Otoky vás tedy trápí hlavně večer, po celém dni stráveném na nohách.“ Kromě otoků jsou dalším příznakem chronické žilní choroby metličkové a křečové žíly. Pokud je příčinou vašich oteklých nohou právě toto onemocnění, neotálejte s návštěvou lékaře. Čím dříve svého praktického lékaře navštívíte a svěříte se mu se svými symptomy, tím lépe. Jedině správným léčebným postupem, který zahrnuje režimová opatření, kompresivní terapii a účinný léčivý přípravek na předpis (venofarmakum), můžete zamezit dalšímu zhoršování příznaků a progresi onemocnění. Největší chybou lidí trpících touto chorobou je spoléhání se na samoléčbu, na různé nepodložené „babské“ rady či návštěvu lékárny a zakoupení potravinového doplňku (doplňku stravy).

Doplňky stravy jsou potraviny s vysokým obsahem látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem, vyrobené za účelem doplnění běžné stravy spotřebitele na úroveň příznivě ovlivňující zdravotní stav, podávané v malých odměřených množstvích. (Zákon č. 110/1997 Sb.) „Jsou to tedy potraviny, které se od potravin pro běžnou spotřebu odlišují vysokým obsahem vitaminů, minerálních látek nebo jiných látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem. Nejsou určeny k léčbě či prevenci (předcházení) onemocnění.“ (zdroj: SÚKL)

Těhotenství

Oteklé nohy jsou v těhotenství velmi časté. Kvůli správnému vývoji plodu začne tělo zadržovat větší množství tekutin a zvýšením hmotnosti a tlaku bříška na pánevní žíly dochází k hromadění krve v žilách nohou a následnému rozvoji křečových žil. V tomto období je dobré dodržovat správný pitný režim, často měnit polohy nohou a chodit pravidelně na rychlejší procházky a používat kompresivní punčochy pro těhotné. Je možné brát i léky na žíly, které vám předepíše lékař.

Co nedělá otékajícím nohou dobře?

- obezita
- život bez sportu
- dlouhé stání na místě / dlouhé sezení
- sauna / horké lázně a koupele
- dlouhodobé slunění
- příliš těsný oděv, zejména ponožky a těsné boty
- vysoké nebo příliš nízké podpatky

Čím těžkým nohám ulevíte?

- pravidelné cvičení (jízda na kole, jogging, plavání, procházky)
- snížení nadváhy
- omezení dlouhého stání či sezení
- střídání teplé a studené vody na dolní končetiny při sprchování
- několik minut denně se zvednutými dolními končetinami
- pohodlné oblečení a obuv

Více informací naleznete na www.zilniporadna.cz



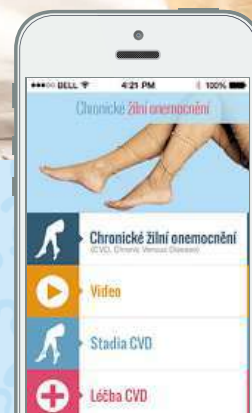
Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



BOLÍ VÁS NOHY?



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY ke stažení zdarma



Available on the App Store

Google play

Tip. Pohybem proti bolesti

Je všeobecně známo, že naše technicky vyspělá společnost vede výrazně odlišný způsob života než dlouhé generace našich předků. Nové technologie umožnily změny v řadě pracovních činností i ve způsobu trávení volného času. Výsledkem je snižování podílu fyzické aktivity. Dlouhodobý nedostatek pravidelného pohybu patří k častým příčinám bolestí zad a kloubů.

Za bolestí však mohou stát i další nepříznivé vlivy, jakými jsou nepřiměřená tělesná hmotnost související se stravováním, nesprávná poloha při spánku nebo nevhodné lůžko, průvan či prochladnutí, vysoké podpatky i nepatřičné oblečení omezující přirozený pohyb. Příčinou strnulosti v oblasti krku a ramen může být dlouhodobý stres.

Většina těchto problémů se řadí mezi tak zvané **civilizační choroby**, které ve výsledku vedou ke snížení kvality života.

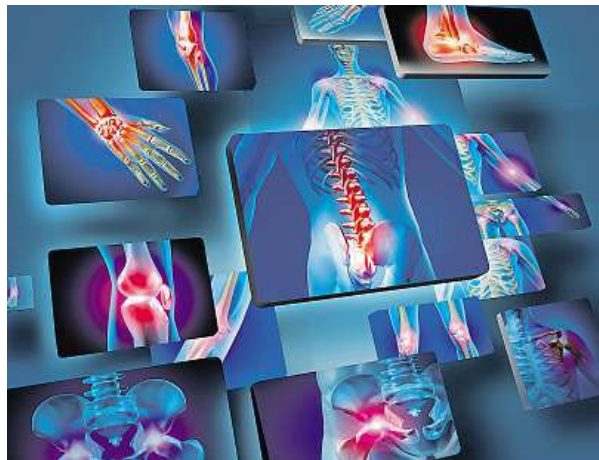
Dá se bolestem pohybového aparátu předcházet?

Pohyb patří mezi základní

lidské potřeby. V době, kdy děti tráví celé dny sezením ve škole, je nejlepší naučit se sportovat již od mládí. **Tělesná aktivita však přispívá k udržení zdraví v jakémkoli věku, jen je třeba cvičení přiměřeně přizpůsobit.** Pokud nejste zrovna sportovní typ, můžete začít například krátkými procházkami a trasu postupně prodlužovat nebo se cvičení denně věnovat doma.

Záda: bolest zad je nejčastěji způsobena sedavým životním stylem a s tím související strnulostí. Protážením, ale třeba i obyčejnou chůzí, se strnulá záda uvolní. **Chůze přirozeně procvičuje svaly celého těla, důležité pro jeho správné držení.** Působí proto jako prevence bolestí celého pohybového aparátu. Navíc výborně „vyčistí“ i hlavu.

Klouby: problémy s klouby jsou mnohdy spojené s ochabováním svalů v okolí kloubů. Dalším nepříznivým faktorem je nepřiměřená hmotnost. Kila navíc jsou riziková hlavně pro klouby dolních končetin, které jsou nad-



měrně zatěžovány. Opatřené kloubní chrupavky jsou jednou z nejčastějších příčin bolesti. Tělesná aktivita umožňuje lepší vyživování kloubů, posílení okolních svalů a pomáhá předcházet obezitě. To vše je stěžejní pro bezbolestný pohyb. Regenerace kloubních chrupavek je s přibývajícím věkem velmi problematická.

Kosti: zhruba od třicátého roku života se zpomaluje ob-

nova kostní hmoty a její řídnutí může ohrožovat schopnost pohybu. Cvičením, to je **zatěžováním kosterního systému, se kosti zhutňují a stávají se tak odolnějšími vůči zlomeninám.**

Prevence potíží: spočívá zejména v aktivním přístupu k řešení nepříznivých vlivů. Volný čas by měl být alespoň zčásti věnován fyzické aktivitě přiměřené věku a zdravotnímu stavu. Vždy je třeba

pamatovat, že na začátku je potřeba zvolit jednodušší či kratší cvičení. Zátěž je možné navyšovat až s postupně rostoucí kondicí. Cílem je příjemná fyzická únava.

Co dělat při bolesti?

Ne vždy se bolesti vyhneme. V lékárnách jsou k dispozici léky na různorodé bolesti. Vždy je důležité řídit se doporučením odborníka a nepřekračovat dávkování uvedené v příbalové informaci. V případě, že trpíte nějakým dlouhodobým onemocněním a užíváte pravidelně léky, poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem, jaké léky na bolest jsou pro vás vhodné.

Bolest bychom neměli podceňovat. Pokud trvá příliš dlouho nebo se opakuje často, je vhodnější vyhledat lékařskou pomoc. Léky proti bolesti totiž řeší pouze důsledek, nikoli příčinu bolesti. Proto bychom se vždy měli zajímat o to, co bolest vyvolalo, a snažit se tomu předcházet. Předně jde o psychickou a fyzickou pohodu.

INZERCE

PharmaPoint *Zdraví o krok blíž!*
LÉKÁRNA

Trápí Vás bolest svalů nebo kloubů? Přijďte, poradíme Vám.

- pomůžeme Vám vybrat z široké nabídky produktů
- odborný personál lékáren PharmaPoint k Vám bude přistupovat s vřelostí a porozuměním
- pravidelně pro Vás připravujeme akční nabídky

Více na www.pharmapoint.cz

AKTUÁLNĚ V NABÍDCE
Akční ceny platí od 1. 6. do 30. 6. 2018

Více než **240 lékáren** y celé České republice

Aulin® gel
100 g

znáte z TV

- Gel proti bolesti pohybového aparátu
- Působí proti zánětu
- Nevysušuje pokožku

V akci také **Aulin® gel, 50 g, cena od 134 Kč.**

Lék s účinnou látkou nimesulid. Ke kožnímu podání.*

běžná cena 230,-
akční cena od 194,-

Condrosulf®
400 mg
180 tvrdých tobolek

- Švýcarský lék k léčbě artrózy kolene, kyčle a kloubů prstů ruky
- Obvykle se užívá 2x ročně po dobu 3 měsíců

Léčivý přípravek k perorálnímu podání, obsahuje chondroitin sulfát.*

běžná cena 1169,-
akční cena od 994,-

O ceně se informujte ve své lékárně.

* Cílem této inzerce není podpora navýšení prodeje, předepisování nebo užívání léků. Inzerce nenahrazuje poradenství lékařů ani lékárníků. U léčivých přípravků si vždy pečlivě prostudujte příbalový leták, účinky a způsob použití konzultujte s lékárníkem nebo lékařem.

DOPŘEJTE SVÝM NOHÁM PÉČI. VSAĎTE NA BYLINKY!

Možností, jak pečovat o svá chodidla, je nepřehledné množství. Pomáhají nám nejen udržet nohy krásné a upravené, ale předejít i různým zdravotním potížím a nepříjemnostem. Pečovat o nohy lze za pomoci koupele, masáže, pedikúry či hydratace krémy.



Bohužel, s blížícím se létem se často nevyhne ani nepříjemným obtížím, mezi které patří pocení, zápach, popraskané paty nebo plísňová onemocnění chodidel.

Zápach nohou je běžný problém, který způsobuje nadměrné pocení chodidel, na kterých se následně snadno množí bakterie. A často se takovému problému nevyhnou ani jinak velmi čistotní lidé.

Nadměrné pocení může být způsobeno mnoha faktory jako např. fyzická aktivita, vysoké teploty, stres. Mykózám se daří u lidí, kteří se nadměrně potí, nosí neprodyšnou obuv nebo ponožky z umělých materiálů. Častými místy, kde dochází k přenosu mykóz, jsou bazény a sauny. Nákaza se totiž šíří lépe na zavlhle a zapařené kůži. Bakterie způsobují nepříjemný zápach, svědění pokožky mezi prsty a plíseň na nehtech či kůži.

Jak proti těmto nepříjemnostem bojovat?

Se zápachem, který je spojený s vyšší potivostí, ale i onemocněním nohou, vám pak mohou pomoci speciální spreje na nohy či do bot, nebo další přípravky, nabízené v drogeriích, lékárnách i v prodejnách obuvi.

Vyplatí se ale vyzkoušet i přírodní alternativy v podobě léčivých rostlin. Mezi bylinky, které jsou přínosné v péči o nohy, patří šalvěj, čajovník, borovice a máta peprná. Působí proti bakteriím i mykózám, přírodní antiseptika zase zvyšují přirozenou obranyschopnost a při pravidelné aplikaci pomáhají udržet nohy hygienicky svěží.

Šalvěj

Šalvěj lékařská je všestranná bylinka. Používá se pro své léčivé účinky nejen v medicíně, ale uplatnění má rovněž v kosmetice a také v kuchyni, neboť patří mezi oblíbené koření. Šalvěj má protizánětlivé, antivirotické a antibakteriální účinky. Navíc zabraňuje nadměrnému pocení.

Máta peprná

Hlavní obsahovou složkou máty je mentol, který vyvolává pocit chladu, osvěžení a znečistlivuje, proto se máta při vnějším použití osvědčuje ve formě obkladů proti svědivým vyrážkám a zánětům kůže.

Čajovník

Jedná se o skutečně silný přírodní dezinfekční prostředek. Používá se při léčbě ran, kvasinkových infekcí, houbových infekcí a akné.

Borovice

Zdravotní přínos borovicového esenciálního oleje je přičítán zejména jeho antibakteriálním, analgetickým, energizujícím, antiseptickým a aromatickým vlastnostem.

Kyselina Boritá

Kyselina boritá je anorganická kyselina, která má formu bílého prášku rozpustného ve vodě. Má antibakteriální, antiseptické a protiplísňové účinky. V kosmetice se používá jako konzervační přísada. Nachází se v očních krémech, ústních vodách, mýdlech aj. Kyselina boritá se ve 2-3% koncentraci používá v očním lékařství pod názvem borová voda či umělé slzy (léčí oční infekce, pomáhá i v případě ušních infekcí). Pomáhá při popáleninách nebo při drobných poraněních kůže.

Mezi novinky v lékárnách patří **DEZINOX sprej na nohy**, který obsahuje přírodní složky a je určený k dezinfekci chodidel s antifungálním, antibakteriálním a antiseptickým účinkem.

Obsažené esenciální oleje zlepšují hygienu chodidel a chrání před infekcemi vyvolanými plísněmi. Účinné složky zmírňují tvorbu zápachu, zajišťují pocit pohodlí a svěžesti. Doporučuje se k prevenci popraskané kůže na chodidlech.

Obzvláště se doporučuje přípravek používat před návštěvou wellness center, koupališť, hotelového pokoje nebo při nošení vypůjčené obuvi, například inline bruslí nebo na bowlingu.

NECHTE SVOJE NOHY HÝČKAT PŘÍRODOU

Sprej na nohy DEZINOX

- Dezinfikuje a chrání chodidla před plísní
- Omezuje pocení a zápach
- Osvěží a ochladí
- Pečuje o pokožku nohou



Bylinné složení



www.mujdezinox.cz

silvanols

Psychowalkman: výjimečný pro zdraví!

„Měla jsem velké problémy se spánkem, nic nezabíralo a léky mi nedělaly dobře. Tak jsem si pořídila psychowalkman, i když jsem reklamě příliš nevěřila. Ale stalo se – hned první noc jsem zase spala dobře! Asi za dva týdny jsem byla z nejhorsího venku,“ říká Petra Joachymstolová z Prahy.

„Chodí k nám čím dál tím víc lidí se stresy, depresemi i nespavostí. AVS přístroj na toto funguje velmi dobře. První psychowalkman jsem si přivezl z ciziny před 25 lety a dnes v našem středisku Modrá laguna používáme nejlepší model Laxman. **Nelepší je používat psychowalkman preventivně, k vyčerpání baterek a nespavosti pak nedojde,**“ říká prim. MUDr. Jan Cimický, CSc.

Odborně se psychowalkman nazývá audiovizuálně stimulační přístroj (AVS přístroj). Kromě nespavosti rychle odstraňuje stres a únavu, účinně zbavuje deprese, úzkosti, migrény, vysokého krevního tlaku, syndromu



Laxman

Biotechnologický AVS přístroj Laxman je určený pro domácí použití.

- Většinou ho v rodině používají všichni členové domácnosti.
- Tohoto „domácího“ lékaře s tak užitečnými účinky pro dnešní dobu používají lékaři, sportovci, celebrity – nejvíce je ale „běžných“ samoučitelů.
- AVS přístroje s garantovanými účinky stojí od 6000 korun do 30 000 korun.

vyhoření. Nebo dokáže urychlit učení a zvýšit psychickou odolnost – má přes 40 možností. Je určený pro domácí použití.

Použití je přirozené

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na psychowalkmanu si zvolíte program, například „Rychlé odstranění únavy“ a zapnete start. Pulzující světlo z brýlí a hudba ze sluchátek přeladí



změnou frekvence mozku vaše biorytmy do stavu bez únavy. **Během 15 minut vstáváte osvěženi jako po hodinách dobrého spánku.** AVS přístroj navozuje stavy, které jsou pro organismus přirozené, ale vlivem různé zátěže je člověk nemůže sám dosáhnout – například mozek nemůže spustit spánek, když je přetížený.

Technologii AVS vyvíjela

i NASA a nositelé Nobelových cen.

Chválí ho lékaři i uživatelé: 48 % Čechů ve výzkumu uvádí, že účinky ještě předčily jejich očekávání. Celková spokojenost kolísá u nás i ve světě mezi 96 až 98 procenty, což je ve zdravotní oblasti naprosto mimořádný výsledek. Více se dozvíte u odborného garanta AVS technologie pro ČR, kde si můžete objednat katalog: www.galaxy.cz.

INZERCE

AVS přístroj - psychowalkman má mimořádné účinky pro psychiku.

Ihned zbaví stresu a únavy, rychle redukuje nespavost či deprese. Zlepšuje psychickou odolnost a zdraví. Má přes 40 možností využití. Stačí jednou vyzkoušet - přijďte zdarma!



„Trpěl jsem dlouhá léta nespavostí a musel bral prášky. Až jsem vyzkoušel AVS přístroj. Nespavost byla za dva týdny pryč! Spím teď normálně a hlavně jsem ráno odpočatý.“ **Tomáš Tvrdík, advokát, Praha**

23 let zkušeností: AVS přístroje doporučují uživatelé i lékaři.

Objednejte si tištěný KATALOG:

Pošlete běžnou SMS s adresou a slovem METRO na tel: **Čechy:** 774 444 795

ZDARMA

Morava: 778 035 563
Katalog zasíláme ihned.

Přidejte emailovou adresu a dostanete ještě zdarma E-book: „Jak přežít v dnešním světě.“

Nákup + vyzkoušení:

Prodejny Galaxy **Praha, Brno a další.**

Eshop: www.galaxy.cz

**Nyní mimořádně:
sleva + dárky za 4800 Kč!**

Dárky ke světově nejlepšímu AVS přístroji Laxman: Sada programů „První týden“ a učební kurzy angličtiny a němčiny pro samouky.

Více: www.galaxy.cz



Práce - nabídka

• Hledáme skladníky, skladníky VZV, zámečníky, obráběče CNC, manipulanty. Brigádně i HPP. Mzda 120-195 Kč/h. dle pozice + stravenky, příplatky, příspěvky na dopravu. Pracoviště Praha-východ, západ. Životopis zašlete na zivotopisy@brigadaihned.cz nebo volejte 731883553. Více info: www.brigadaihned.cz

1200 Kč* ZA 2 ODBĚRY DARUJ KREVNI PLAZMU A ZÍSKEJ FINANČNÍ NÁHRADU

- pomůžete zachránit lidské životy
- pravidelná kontrola zdravotního stavu
metro HRADČANSKÁ
* dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
www.unicaplasma.cz
tel.: 220 515 464

MALGEN
BUĎ U TOHO, BUĎ MALGEN

Přijmeme pracovníky ostraha a recepce

Nástup ihned na DPP i HPP
Objekty v Praze i okolí
Mzda 81-150 Kč/hod.
Náborový příspěvek až 3.000 Kč
Ubytování, stravenky
Tel.: 800 99 11 00
723 53 21 11
e-mail: job@malgen.cz
www.malgen.cz

• AMBOSELI s.r.o. přijme zaměstnance na pozici popelář, metař v Praze - HPP, DPC, možnost pravidelných záloh a ubytování. Bezplatná linka 800100166

• Tým domova seniorů v Praze 2 hledá kolegu, kolegyni - zdravotní sestru na poloviční úvazek. Nabízíme velmi dobré platové podmínky! Více na www.cssp2.cz/volna-mista, T: 725015286

KOMWAG
BRIGÁDA

SEKANÍ TRÁV A ÚDRŽBA ZELENĚ
• práce na zakázkách v Praze
• nutná fyzická zdatnost a časová flexibilita
• praxe výhodou
• od 500,-/den
Stavte se vyplnit dotazník na naši recepci v Perucké 10 nad zastávkou Otakarova. Komwag, a.s., Perucká 10, Praha 2 236 040 000

HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D

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

• Přijmeme kustody do muzeí v Praze. Denní 8 hod. směny. Vhodné i pro starobní důchodce. Kontakt: 800888042

• Přijmeme recepční s AJ na HPP i brigádu. Mzda od 106 Kč/hod. Kontakt: 800888042

• Na hlavní pracovní poměr přijmeme pracovníci pro úklid kancelářské budovy v Praze. Požadujeme bezúhonnost a občanství EU. Volné víkendy, nástupní plat 17000 Kč hrubého měsíčně + příplatky. Životopis zašlete na: info@generalprovider.cz

• BRIGÁDA ZA 125 Kč/h! Vhodné pro muže i ženy, směny dle potřeb, prodejný po celé Praze, s nástupem ihned. Více na tel.: 222534534

• 137 Kč/HOD za vybalování a doplňování zboží, peníze druhý den, noční směny. Tel. 222534534. Více info na www.creditzech.cz

• Najde se prodávajícíka pro pultový prodej lahudek a doprek pečiva? Rádi zaučíme. Nabízíme 130 Kč/hod. a pravidelné zálohy. Více na 222534534

• 135 -155 Kč/hod nabízíme brigády ve skladu s autoidly, pravidelné zálohy, dopravu zdarma, dlouhodobou spolupráci. Více na tel.: 222534534

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

ELIT
více než autoidly
SKLADNÍK
• 23 - 25 tis. Kč/měsíc
• Hlavní pracovní poměr
• Tříměsíční provoz
• Nástup ihned
POHOVORY:
ELIT CZ - CENTRÁLNÍ SKLAD Jeremiášova 1283/18 Praha 5 - Stodůlky
Volejte kdykoliv na: 725 975 363

FINANČNĚ ATRAKTIVNÍ PRÁCE V BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBĚ

Nabízíme:

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

Nabízené pozice:

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

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

IHNED vykoupíme Váš byt za nejvyšší možnou cenu. Získejte nezávazně naši cenovou nabídku.

Edox reality

Zavolejte nám zdarma nonstop na 800 503 305

www.edoxreality.cz - kompletní realitní služby s garancí

- Platba do 24 hodin.
- Vyplatíme zálohu až 2mil. Kč ihned.
- Vyřešíme exekuce, zástavy a právní vady.
- V případě potřeby Vám zajistíme náhradní bydlení.

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

• Přijmeme zaměstnance na výrobu chlebičků. Pracovní doba 5.00-11.00 hod. Nástupní plat 25 000,-Kč. Praxe nutná. Tel.: 724603645.

• Společnost FRAMAL s.r.o. s dlouholetou tradicí v oboru přijme malíře/lakýrníka na hlavní pracovní poměr. Práce v Praze. info@framal.cz, t. 603449480.

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

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

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

• Hop On - Hop Off hledá řidiče autobusů (skupina D) na okružní jízdy po Praze. Plat až 165 Kč/hod. Pro mimopražské ubytování nebo příspěvek na dojíždění. Více info na tel. 602405701

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce referenta PERSONÁLNÍ AGENDY v 9. platové třídě dle nařízení vlády č. 341/2017 Sb., tj. 17 360 - 26 110 Kč, osobní příspěvek může být poskytnut až do výše 13 050 Kč. Blíží informace k výběrovému řízení jsou zveřejněny na úřední desce Úřadu MČ Praha 6 a na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice volná pracovní místa. Přihlášku s požadovanými doklady doručte prosím tak, aby ji vyhlášením obdržel nejpozději dne 04.06.2018 v podatelně Úřadu městské části.

• ZDRAVOTNÍ SESTRU i všeob. přijme od 6/2018 na gyn. ambul. Zdr. stf. VŠ Praha 4 - JM II, Chemická ul. Prac. úv. 2-5 dnů. 606394487, www.zspuls.cz

• Přijmeme řidiče VZV sk. G na HPP do skladu se značkovým oblečením na 2-směnný provoz. Nabízíme: mzda od 21.200 Kč, obědy za 10 Kč, nástupní bonus 6000 Kč, docházkový bonus, týdenní zálohy, zajištěná doprava, možnost ubytování, lokalita: Zdice. Volejte nebo pište +420725426038, paha@lepsiprace.cz

• Kompletace tiskopisů, zpracování remitentů Horní Počernice. Pravidelné směny Po-Pá 07-15 nebo Ne-Čt 16.00-02.00. Mzda 95/105 Kč čist./hod. Výplata mzdy průběžně po týdnu. Požadujeme spolehlivost a zodpovědnost. Dobrá dostupnost z/na metro Černý Most. Volejte Pavlu 727903706, zamestnani@wellpack.cz

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

• ZŠ Dědina přijme do pedagogického sboru učitele I. a II. stupně aprobace Tv, Aj, Čj. Do waldorfského kolektivu tř. uč. 5. roč., učitele Aj, Nj, Fyz.-Mat. (částečný úvazek). Dále vychovatele do školní družiny běžné i waldorfské. Přijmeme také asistenta pedagoga a kuchařku, nebo pomocnou kuchařku do školní jídelny. Kontakt: dundera@zsdedina.cz; tel.: 235359229

• Do skladu hraček v Jirnech u Prahy hledáme zručné kolegy s dobrým zrakem na třídění komponentů (kostiček). Pravidelné noční směny po-pá 22-06. Mzda 105 Kč čist./hod. Výplata průběžně po týdnu. U práce lze i sedět. Vhodné i pro aktivní penzisty. Volejte Pavlu 727903706, wellpack.cz

• Do skladu s non food zbožím v Jažlovicích hledáme nového kolegu na pozici pickera. Požadujeme spolehlivost a zodpovědnost. Pravidelné směny po-pá 06-14/14-22. Mzda 100-105 Kč čist./hod. Výplata mzdy po týdnu. Svoz z Opatova zdarma. Dlouhodobá spolupráce. Volejte Kateřinu 601391449. wellpack.cz

• Přijmeme muže a ženy na kamerový dohled v Praze. Mzda až 120 Kč/hodina, možnost týdenních výplat. Odměny za výkonost až 6 000 Kč. Práce v 8 a 12 hodinových směnách. Získejte práci ihned. Volejte zdarma 800 111 112.

• Přijmeme RTG lékaře i důchodce se znalostí SONO i na částečný úvazek. Poliklinika Čumpelíkova 2, Praha 8. Tel. 283880049, 286586770

• Slévárna v Praze 5 přijme: Taviče, Slévárenské dělníky. Životopis zašlete na: personal@praguecast.cz, Tel. 222531704.

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

• Mzdová/ý účetní v Úřadu městské části Praha 5. Doba neurčitá, plat. tř. 9, řada benefitů. Veškeré informace na www.praha5.cz v sekci Volná místa.

• 137 Kč/HOD noční INVENTURA - počítání zboží v hypermarketu. Více info na tel: 222534534, www.creditzech.cz

• Přijmeme podlaháře s praxí i bez praxe. Požadujeme samostatnost a zručnost. V případě zájmu volejte na 604103625.

• Přijmeme řidiče sk. B/C, Rudná u Prahy. Rozvoz zboží Praha a stf. Čechy, nejsme kurýrní služba. Pracovní doba Po-Pá, víkendy volno. Firma se 150 zaměstnanci. Nástup možný ihned. Sdělte nám vaše podmínky a vaše požadavky. Tel. 725666114, [mail: zavadi@dosp.cz](mailto:zavadi@dosp.cz)

• UNIJOB: Máte rádi kulturu a umění? Nabízíme možnost příjdelku jako dozor na výstavách Pražského hradu. Směny dohodou, možnost záloh. Info 604253000.

KM PIZZA
PŘIJMEME ZAMĚSTNANCE
prodáváčka mzda od 23 000,- + provize
kuchař / pizzař mzda od 26 000,- + provize
NABÍZÍME
• HPP/DPP
• Provize z prodeje
tel.: 777 680 686 | email: kmpizza@centrum.cz
www.kmpizza.com

PRACUJTENALETISTI.CZ

ZAJÍMAVÁ PRÁCE V ATRAKTIVNÍM PROSTŘEDÍ MEZINÁRODNÍHO LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA.

INTERNATIONAL DEPARTURE

FLIGHT	TIME	DESTINATION	STATUS
NAKLADKA LETADEL			NASTUP
ODBAVENÍ IMOBILNICH OSOB			NASTUP
ODBAVENÍ LETADEL			NASTUP
PRACOVNÍK ODBAVENÍ CESTUJICICH			NASTUP
KOORDINATOR ODBAVENÍ LETADEL			NASTUP
CARGO AGENT			NASTUP
SKLADNÍK			NASTUP
ODBAVENÍ NADROZMERNYCH ZAVAZADEL			NASTUP
PRACOVNÍK TRIDIRNY ZAVAZADEL			NASTUP
AUTOMECHANIK /AUTOELEKTRIKAR			NASTUP

NEJŠIRŠÍ NABÍDKA PRACOVNÍCH PŘÍLEŽITOSTÍ NA VŠECHNY DRUHY PRACOVNÍCH ÚVAZKŮ - HPP, DPP, DPC MOŽNOST I ZKRACENÝCH PRACOVNÍCH ÚVAZKŮ

K LETIŠTI 57/1049, PRAHA 6 161 00 • TEL: 778 448 797 - 778 448 799
EMAIL: INFO@PRACUJTENALETISTI.CZ • WWW.PRACUJTENALETISTI.CZ

Čtyři Češky postoupily

Kateřina Siniaková vyřadila na French Open bývalou světovou jedničku Azarenkovou. Dařilo se i dalším Češkám.

Tenistky Petra Kvitová a Kateřina Siniaková postoupily do 2. kola antukového French Open. Kvitová porazila Verónicu Cepedeovou z Paraguaye 3:6, 6:1 a 7:5, Siniaková zdolala bývalou světovou jedničku Victorii Azarenkovou z Běloruska dvakrát 7:5. V dalším utkání se Siniaková střetne s Ukrajinou Katerynou Kozlovovou, která vyřadila obhájkyni titulu Jelenu Ostapenkoovou z Lotyšska.

Osmá nasazená Kvitová potřebovala dvě hodiny a sedm minut, aby udolala výborně hrající Cepedeovou. „Bylo to těžké. Po prvním setu jsem byla koncentrovaná a snadno získala druhý, ale ve třetím to bylo hodně napínavé. Nakonec jsem první brejk získala já, to bylo rozhodující,“ řekla na kurtu Kvitová. S titu-



Petra Kvitová AP

ly v Praze a Madridu už si připsala 12. vyhraný zápas v řadě.

Postoupila i Karolína Plíšková, světová šestka, která porazila v drobném dešti Barboru Krejčíkovou 7:6, 6:4. Utká se s Lucíí Šafářovou, která vyhrála nad domácí Jessikou Ponchetovou 6:4, 6:1.

Adam Pavlásek po postupu z kvalifikace porazil 6:7, 7:5, 6:2, 6:2 Mirzu Bašič z Bosny. Jiří Veselý se s turnajem po prohře se Srbem Dušanem Lajovićem 3:6, 1:6 a 3:6 loučí.

Loňský finalista Stan Wawrinka vypadl také v 1. kole. Švýcarský tenista potvrdil letošní trápení prohrou se Španělem Garcíou-Lópezem. **ČTK**

Zprávy krátce

Z Plzně míří do Montrealu

Čeští hokejoví obránci Michal Moravčík a David Sklenička opouštějí Plzeň a míří do NHL. Účastníci letošního mistrovství světa v Dánsku se rozhodli na smlouvách s Montrealem.

Ekpai je první posilou Viktorie

První letní posilou fotbalistů Plzně je Nigerijec Ubong Ekpai. Dvaadvacetiletý záložník v lize zatím hrál za Liberec a Zlín. S úřadujícím mistrem podepsal po přestupu smlouvu na tři roky. Ve Zlíně v uplynulé sezoně dal ve 28 ligových duelech sedm gólů a přidal čtyři asistence. **ČTK**

Fotbal. Vypadli čtyři zranění

Z nominace české fotbalové reprezentace před přípravnými zápasy na soustředění v Rakousku proti Austrálii a Nigérii vypadli kvůli zdravotním problémům útočník Matěj Vydra, záložník Jaromír Zmrhal a praví obránci Theodor Gebre Selassie s Pavlem Kadeřábekem. **ČTK**



Do Ostravy dorazí i Gatlin

Americký sprinter a úřadující mistr světa na stovce Justin Gatlin (na snímku) je další hvězdou mítinku Zlatá tretra Ostrava. Na dvoustovce poběží rovněž úřadující šampion z Londýna Ramil Gulijev. Letošní 57. ročník největšího domácího atletického závodu se uskuteční 13. června. Gatlin bude na Tretře startovat v šestatřiceti letech už potřetí. Při svém dřívějším startu na stovce zaběhl čas 9,86, ale s výkony pod deset sekund bude mít na severní Moravě v poli soupeři další protivníky: Francouze Christophea Lemaitreho, Bena Meitého z Pobřeží slonoviny, Brita Adama Gemiliho a Jihoafričana Akaniho Simbineho. „Těším se na návrat do Ostravy. Mám svůj plán na tento rok a jeho součástí je nabídnout vašim skvělým divákům velkou show,“ uvedl Gatlin v tiskové zprávě. **AP**

INZERCE

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

Práce - poptávka

• Na pozici vrátná/ý do admin. budovy v Praze 3 přijmeme zaměstnance se zdravotním znevýhodněním nebo invalidním důchodem na 12 hod. ranní směny. Po-Pá. Bližší informace lze získat u pí. Vancúrové, tel. 267094477, mobil 605229023.

• Přijmeme zaměstnance na odpolední úklid do administrativní budovy na Prahu 3. Tato pozice je vhodná pro osoby se zdravotním znevýhodněním nebo invalidním důchodem. Bližší informace obdržíte od pí. Vancúrové, tel. 267094477, mobil 605229023.

• Od 25.5.2018 hledáme spolehlivé zájemce 2-3 o práci (brigádu) na 4-5 měsíce. Jedná se o ostrahu (obsluhu) parkoviště Přední Kopanina u letiště. Jedná se o 12 hod směny denní a noční (vždy 3x denní, 3x noční, 3x volno). Plat 80,-Kč/hod na DPP. Zájemci ať volají tel: 734 513 843

• Škola v Praze 4 přijme školníka – údržbáře. Preferujeme zájemce, který bude bydlet ve škole, v bytě 3+1, jehož pronájem nabízíme za výhodných podmínek. Pracovní poměr na plný úvazek a kromě toho i možnost dalšího přivýdělků. Telefon: 261212572

• Přijmu zdravotní sestru nebo zubní instrumentárku do zubní ordinace na Praze 8. Tel. 737084532 po 19. hod.

• ZKOUŠKY STRÁŽNÝ - termín 31.05.2018. Certifikát strážný je nezbytný pro práci v ostraze! Volte 777140347.

• Stavební firma Northtech přijme elektrikáře s vyhláškou do HPP - na stavbu. Práce v Praze. Podm. čistý TR. Velmi dobrý plat. podmínky. Tel. 603413180

• Sháníme uklízečku OZP, 13000 Kč hrubého, HPP, práce cca na 4 hod./den, info na tel.: 777566047.

• Přijmeme ženy na úklid kanceláří na Praze 1 - centrum, P-6 Dejvice, P-4 Zelený pruh. Práce na DPP ve večerních hodinách. Tel. 739612111

• Pro invalidní důchodce (ČID, PID) úklid na 4 hod. denně odpoledne Praha 4 - Opatov. Plat od 8.800 Kč čistého/měs. Tel. 603280173

• Pro objekt v centru Prahy přijmeme VRÁTNÉ. Prac. náplň: kontrola osob a objektu, sled. kamer, transport kontejnerů atd. Požadavky: spolehlivost, práce na směny, čistý TR. Vhodné pro zdatného důchodce. Nástup dohodou. Kontakt tel. 702169280, houska@aspol.cz.

• Úklidová firma hledá paní na úklid domácnosti v Praze přes den. Vhodné jako přivýdělek. Dobré finanční ohodnocení! Volte 8-17 hod. tel. 720410619

• PIZZACOMPANY přijme obsluhu (prodavačky) pro své provozovny v Praze (naučíme vás to). Práce na HPP krát./dl. týden. 120 Kč/hod. čist. Tel.: 722000097

• PIZZACOMPANY přijme na brigádu pracovníka na točení zmrzliny (naučíme Vás to). Místo práce metro C Kačerov, více info. na tel.: 722000097

• PIZZACOMPANY přijme PROVOZNÍHO na novou provozovnu (cukrárna, kavárna, pizzérie) v Praze - Kačerov. Práce na HPP kr./dl. týden. Info tel.: 722000014

• Operátor výroby - Milovice - SVOZY z Prahy zdarma. Jednoduší pásová výroba. Pracovní doba: Po- Pá 8h směny. Třisměnný provoz. 110 Kč/h. Nástup ihned. Týdenní zálohy. Poskytujeme UBYTOVÁNÍ. Čistý třetní rejstřík podmínkou. NARA - AAG Nikol Lauová tel: 739220120

• Přijmeme nové kolegy do mražení v Kostelci nad Černými Lesy. Jedná se vychystávání objednávek pro jednotlivé obchody. Pracovní doba: 10ti hodinové směny. Nabízíme: 100 Kč/h - 120 Kč/h - poskytujeme ubytování v Říčanech u Prahy - týdenní zálohy. NARA - AAG Nikol Lauová tel: 739220120

• Přijmeme šikovné skladníky - muže i ženy do skladu s auto díly v Hostivících u Prahy. Náplň práce: balení, štítkování a příprava zboží. Pracovní doba: 09.00- 20.30 h. Nabízíme: 110 Kč /h + bonus - nástup ihned - týdenní zálohy - možnost ubytování. NARA - AAG Nikol Lauová tel: 739220120

• Zařízení jeslí CSSP2 hledá zdravotní sestru do nové pobočky na Praze 2. Pracovní doba po-pá www.cssp2.cz/volna-mista nebo na T: 725015314

• BA Griffin přijme strážného na HPP na prům. areál v Praze - Běchovicích. Podmínkou odborné osvědčení, dobrý zdravotní stav, plat 78 Kč/hod. Tel. 727812484

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

• Starožitný nábytek koupím za solidní ceny. Ložnici, jídelnu, obývací, pracovnu, lampy, obrazy, knihy. Dále retro nábytek do r. 1970. Tel. 603478873

• Sběratel vyplatí ihned v hotovosti za starožitnosti (obrazy aj.) a sběratelské předměty. Solidní jednání. T: 728170900, email: antikvs@seznam.cz

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

Byty - nabídka

• Prodej PERFECT bytu 3kk, 78 m², 2.300.000,- PRAHA autem 20 min; Praha centrum 33 min. zrychl. vlak; Vešk. obč. služby; Kont.: dentagday@gmail.com

Služby - nabídka

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

Ostatní

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

Zdraví - nabídka

• ZUBNÍ ORDINACE oznamuje příjem nových pacientů. Sokolovská 304, Poliklinika Vysočany, tel. 266006189

Finance - nabídka

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

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P. O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let. 1smS/50Kč, 1min/90Kč vč DPH, max. délka hovoru 13 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• **SEX KOUTEK** pro pány! Je libo fotky a kontakty? Posílejte SMS ve tvaru 71USS a text na 909 15 50

• **Zvedni mi sukni** a dělej mi to! Jsem vlhká! Petra 31. Vytoč 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 77VKN a tvůj text!

• **Mám ráda** drsný sex se sprostými chlapy! Bětka, 51. Zavolej mi na 909 801 801 kód VSM69



• **Bětka 43.** Během rozvodu jsem zapoměla na všechny krásy života včetně sexu. Mám teď spoustu času. Pustíme se do toho? Ozvi se na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na č. 909 15 45 s kódem 18LBB a tvou zprávu!

HALÓ, TADY IMPULSOVI

**KAŽDÝ PÁTEK
O MILION**

A BUĎTE V BALÍKU

