

ROZDÁVÁME LETNÍ DÁRKY

UTERÝ 30. KVĚTNA 2017 Č. 103 • WWW.METRO.CZ

metro®

Dárek získává každý*



Partneři
soutěže:



Letní Vánoce na  **alza.cz**

*více na www.alza.cz/letnivanocce

9 771211 781002 17103

Brylová evoluce: od částečně broušené čočky po ochranu před modrým světlem

Brýle. Naprosto běžná věc, pro někoho nezbytná pomůcka, která si ve společnosti získala status svébytného módního doplňku. Funkce brýlí se přitom v průběhu času proměňovala a ruku v ruce s vývojem technologií se jejich využití dále rozšiřuje.

Dávné civilizace, jakkoliv vyspělé, nedokázaly najít efektivní prostředek, který by pomáhal s ochranou, zachováním, nebo dokonce vylepšením zraku. „Až v průběhu 13. století začali italsí mniši vyrábět částečně broušené čočky, které našly využití coby zvětšovací skla. K brýlím však vedla ještě poměrně dlouhá cesta, ty, které by se alespoň v základu podobaly těm dnešním, vznikly až přibližně o dvě staletí později a od té doby se čím dál více stávaly určitým symbolem společenského postavení,“ vysvětluje Tereza Slavíková, specialista ze společnosti FOKUS optik.

Začíná sluneční sezóna

Aprílové počasí se bude již brzy víc a víc překlápět k tomu jarnímu, slunečnému, a tak pomalu začíná sezóna brýlí slunečních. Právě u nich je velmi výrazně vidět, jak se z prostředku k ochraně zraku stala komodita ovlivněná módními trendy. Celá řada lidí si kupuje každou sezónu nové sluneční brýle, a to často i v několika provedeních, aby bylo možné brýle sladit s outfitem, v němž vyrazí ven. Ochrana zraku před sluncem je tak kromě dioptrické korekce jednou z nejvýraznějších funkcí, kterou novodobé brýle plní – a jsou na ně kladeny čím dál větší nároky. Jak se tedy chránit před slunečními paprsky, pokud člověk potřebuje zároveň dioptrickou korekci?

„Pro lidi s dioptrickými brýlemi se nabízí hned několik způsobů, jak si chránit zrak před slunečními paprsky. Samozřejmě je možné kombinovat módní sluneční brýle s kontaktními čočkami, nicméně v současné době je také možné prakticky do všech kvalitních slunečních brýlí nechat zabrousit dioptrické čočky,“ vysvětluje Tereza Slavíková ze společnosti FOKUS optik. Odstín a barvu skel, která lze samozřejmě použít i do klasických brýlí dioptrických, si dokonce může nositel vybrat z velmi široké nabídky – současný trend upřednostňuje žluté, růžové nebo modré zbarvení.

Tmavší neznamená účinnější

Ne všechna barevná skla však poskytují dostatečnou ochranu proti UV záření. „Barva nebo intenzita zbarvení neindikuje stupeň ochrany proti UV záření – neplatí tak, že čím tmavší skla, tím vyšší ochrana proti UV záření – to je poměrně rozšířený omyl,“ vysvětluje Tereza Slavíková. Z tohoto důvodu se rozhodně vyplatí řešit ochranu zraku proti slunci přímo u odborníků, u nichž máte jistotu, že vám doporučí skla s adekvátní mírou ochrany proti UV záření.

Další možností pro nositele dioptrických brýlí jsou samozabarvovací dioptrická skla. Ta reagují na aktuální hladinu UV záření a podle toho se zabarví. Ve vnitřních prostorách tak jejich nositelé mají klasické dioptrické brýle, které se při příchodu na slunce mění na sluneční. „Samozabarvovací dioptrická skla propouštějí pro oči ideální množství světla, pomáhají tak chránit oči a přispívají k zamezení vzniku vážných chorob. Dokážou skvěle snížit oslnění a v kombinaci s antireflexní úpravou výrazně zlepšují vizuální komfort nositele. Samozřejmě je i v tomto případě nabídka široké škály módních barev,“ popisuje Tereza Slavíková z FOKUS optik.

Mezi nejznámější samozabarvovací skla přitom patří brýlové čočky Transitions. Nový typ Transitions XTRActive je přitom vhodný zejména pro řidiče – skla se totiž zabarvují i za sklem automobilu, kde jiná samozabarvovací skla nefungují, neboť UV záření čelním sklem neprojde. Transitions XTRActive však reagují i na viditelnou část světelného spektra, a proto se podle potřeby zabarvují i při cestě autem. Pro řidiče jsou velmi vhodné také polarizační čočky – ty totiž, na rozdíl od běžných slunečních brýlí, zabraňují oslnění. Navíc zvyšují kontrast barev a zlepšují ostrost vidění.

Nové technologie, nové brýle

Samozabarvovací čočky do auta nejsou rozhodně jediným příkladem toho, jak se specializace brýlí mění v návaznosti na technologický pokrok. Češi podle jedné nedávné studie stráví až sedm hodin denně sledováním nějakého druhu displeje, ať už smartphonu, tabletu nebo počítače. Nové technologie však představují také nová rizika pro lidský organismus – a zejména v případě smartphonů, tabletů a počítačů vyvstávají hned dva zásadní problémy: modré světlo a výrazná zátěž pro oční svaly.

„Nové technologie v oboru optiky umožňují ochranu zraku před modrým světlem, které elektronická zařízení vyzařují,“ vysvětluje Tereza Slavíková. Například společnost ZEISS nabízí povrchovou úpravu brýlových skel s názvem DuraVision BlueProtect. Ta snižuje propustnost pro světlo nežádoucích vlnových délek, a tím chrání zrak nositele brýlí. Tuto úpravu je přitom možné aplikovat na celou řadu typů skel. Společnost OMEGA pak nabízí rovnou speciální brýlové čočky UV420 + Blue CUT, které ochrání zrak jak proti modrému světlu, tak proti slunečnímu UV záření.

Zátěž pro oční svaly

Další problém je spojen se sledováním zejména smartphonů a tabletů. Kvůli rostoucímu využívání digitálních obrazovek se pochopitelně zvyšuje i počet denních cyklů, kdy oči v rychlém sledu přecházejí z vidění do dálky k vidění na blízko a zpět. To je velmi namáhavé pro ciliární oční sval a – při klesajících akomodačních schopnostech – to může vést k rozmazanému vidění, unaveným nebo suchým očím a k přetěžování krční páteře,“ vysvětluje Tereza Slavíková z FOKUS optik. Společnost ZEISS tak přišla se skly ZEISS Digital, které díky speciálnímu designu umožňují výrazně snadnější přestavení mezi oběma vzdálenostmi. Více než 90 % uživatelů při testech uvedlo, že se zátěž pro jejich oči snížila až čtyřnásobně.

Jak je vidět, využití brýlí se v průběhu času neustále rozrůstá a bude jistě zajímavé sledovat, jaké další aplikace vývoj přinese. Pokud vás článek inspiroval k tomu udělat něco pro svůj zrak, vypravte se třeba právě do FOKUS optik. Kromě péče specialistů a možnosti výběru z opravdu široké nabídky můžete získat také skvělou slevu 60 % na všechny dioptrické obroučky při zhotovení kompletních brýlí, a až 40 % slevu na všechny sluneční brýle!

FOKUS
OPTIK

Více na www.fokusoptik.cz.

**Dělejte se
na léto!**

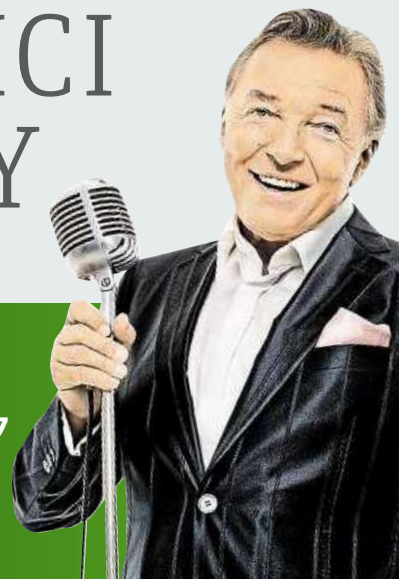
**Až
40%
sleva
na veškeré sluneční brýle**

Podmínky a více informací na www.fokusoptik.cz.



GOTTOVI ZLATÍ SLAVÍCI ZAKOTVÍ U NÁPLAVKY

UNIKÁTNÍ PLOVOUCÍ VÝSTAVA PŘEDSTAVÍ FENOMÉN GOTT STRANA 22



metro



PRAHA

Úterý, 30. května 2017

Č. 103, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Ferdinand

Nejčtenější noviny v Praze

Byrokracie na ústupu. Nový pas za 24 hodin

Novinky na úřadech. Registrace auta bude jednodušší a bez zbytečného cestování. **Fronty.** Velká města čekají nápor přespolních žadatelů. **Pasy.** Čekání na cestovní doklad by se mohlo zkrátit na jediný den STRANA 10



Tropické teploty vyhnaly Čechy k vodě, třeba obyvatelé Českých Budějovic na tamní Letní plovárnu. Zítřa se ochladí. MAFRA

Parkovací zóny se zvětší

V Praze 6 a 8 se rozšíří parkovací zóny. Prohřešky řidičů se budou nově zabývat přímo radnice, ty také získají část peněz z vybraných pokut. Dnes přestupky řeší magistrát a odvolacím orgánem je ministerstvo dopravy, čehož rada hřištníků zneužívá. STRANA 2



9 771 211 781 002 1 7 1 03

INZERCE



10. 6. AVON Pochod proti rakovině prsu

Start ve 12 hodin ze Staroměstského náměstí, směr Štvanice.

Vystoupí: Michal Hrůza a Kapela Hrůzy, Sto zvířat, Sebastian, Mikolas Josef, November 2nd, Mirai, Petr Bič Project

Vstupenkou na Pochod je charitativní Tričko proti rakovině prsu 2017 od Lukáše Macháčka.

www.zdravaprsa.cz, [f AVON POUCHOD](https://www.facebook.com/AVONPOCHOD), [@avonpochod](https://www.instagram.com/@avonpochod), #avonpochod, #neres



AVON
PROTI RAKOVINĚ PRSU
POCHOD 2017



Koncert

Charismatický zpěvák Daniel Hůlka chystá narozeninový koncert v Divadle Broadway, kde se jeho podmanivý baryton 1. června rozezní v sólových písních i duetech. Koncert bude již tradičně rozdělen na tři části – klasickou, muzikálovou a písničkovou. **MAFRA**

Zóny se rozšíří a pokuty zaplatíte na radnici

Parkování v metropoli čekají další změny. Nejdřív na šestce a osmičce.

Přestupky v parkovacích zónách budou od 1. července řešit přímo městské části. Jako první začnou radnice Prahy 6 a 8, od příštího roku se přidají zbylé městské části, kde jsou zóny zavedeny.

Důvodem změny je snaha o efektivnější vymáhání dodržování pravidel. Teď se přestupky zabývá magistrát a odvolacím orgánem je ministerstvo dopravy, čehož řada hříšníků zneužívá. Nově bude první instancí radnice a odvolacím místem má být magistrát.

Nejprve se změna dotkne parkování v městských částech Praha 6 a 8, obě zavedly zóny loni a na novinku jsou

Očekávané změny

Už na podzim začne postupné sjednocování parkovacích systémů v metropoli.

- V Praze 1 a 2 začne od letošního 1. října fungovat nový systém parkovacích zón.
- Bude tam platit stejný systém jako v Praze 5, 6 a 8. Řidiči už nebudou mít za okny parkovací karty, ale zaregistrují na radnici registrační značku svého vozu. Značky pak bude místo strážníků kontrolovat speciální vůz.
- V příštím roce, od 1. února, přejdou na nový systém i radnice Prahy 3 a 7.

nejlépe nachystány. „Na změnu jsme už nyní prakticky připraveni.“ uvedl radní pro dopravu Prahy 6 Roman Mejstřík. To potvrzuje i starosta Prahy 8 Roman Petrus. „Byly

vybrány nové prostory, které se stanou detašovaným pracovištěm pro nově vznikající přestupkové oddělení. Také bylo vypísáno výběrové řízení na referenty a prvotní stavy se podařilo naplnit,“ vypočítává.

Zbylé městské části budou pokuty vybírat od 1. ledna 2018, to se týká například Prahy 1, 2, 3, 5 či 7. Praha chtěla změnu původně zavést spolu s loňským rozšířením parkovacích zón, pak vše odsunula na květen 2017 a nakonec zastupitelé vše ještě znovu odsunuli na červenec a odsouhlasili pilotní projekt právě v Praze 6 a 8.

Důvodem změny je podle náměstka primátorky pro dopravu Petra Dolínka to, že současný způsob řešení přestupků v parkovacích zónách vysoce zatěžuje příslušný odbor magistrátu a vzhledem k problematické funkčnosti odvolacího orgánu mnoho

přestupků není dořešeno a nevyřeší se. „Kompetence se přenáší na nižší úroveň, což je z pohledu práva dobře,“ řekl Dolínek. Zároveň se změnou získají radnice i část peněz z vybraných pokut.

Současně se pravděpodobně už v srpnu chystá další změna. Právě na šestce a osmičce se parkovací zóny rozšíří. Je to reakce radnic na zkušenosti s loňským zavedením zón. „Doplníme nové úseky severně od Žernosecká, východně od Dáblické a jihovýchodně od Bořislavky, Petřiny a Staré Vokovice,“ dodal Mejstřík. Rozšíření zón se plánuje i jinde, pravděpodobně od Nového roku spustí zóny i Praha 4. Už o jejich urychlené zavedení požádala magistrát. **ROBERT OPPELT**

Introvert

Soubor Tantehorse připravil inscenaci pod názvem The Creep: Deník radikálního introverta. V sólové roli se dnes v premiéře od 20 hodin v Paláci Akropolis představí talentovaný performer Viktor Černický. Jeden performer a otevřená krychle, která reflektuje jeho pohyby i pocity. Nazvučená scéna se rozeznívá jako hudební nástroj, který však ne vždy hraje tak, jak by hráč očekával. Jako zrcadlo odráží jeho nálady, sny i obavy. **VOJTA BRTNICKÝ**



Tipy na dnešní den

PROHLÍDKA

Chcete poznat nová studentská místa v Praze? Přijďte v 18 hodin do Hybernské 4, dozvíte se vše potřebné a navíc si budete moci dát pivo a seznámit se s lidmi z jiných fakult nebo škol. Zhruba hodinu po začátku proběhne prohlídka všech zákoutí objektu, bude následovat volná zábava spojená s DJ. Akce je určena zejména studentům a studentkám Univerzity Karlovy. Přijít ale může kdokoli.

DIVADLO

Česko-švýcarský soubor Cie des Pieds Perchés se od 20 hodin představí v divadle Alfred ve dvoře s dílem Mute/En Souridine. Švýcarské akrobatky Stéphanie N'Duhirahe a Morgane Widmer řeší v představení tenkou hranici mezi „normálností“ a „šílenstvím“. Mute je něčím tlumeným, druhým světem, když první svět utichá. Otázkou je, jak rozpoznat, který je který. Skutečné jsou oba. **MET**

INZERCE

NEJZÁBAVNĚJŠÍ MUZEUM
VOSKOVÝCH FIGURÍN

Grévin
PRAHA

CELETNÁ 15, PRAHA 1
GREVIN.COM

Nenechte si ujít víkendovou
hudební show 3.–4. 6. 2017
s bohatým programem.

AMERICKÁ ZPĚVAČKA
KATY PERRY
OD 1. 6. 2017
V GRÉVINU!





24SAFE

Pronájem
bezpečnostních
schránek

JEDETE NA DOVOLENOU?
NENECHÁVEJTE TO DOMA!

OTEVŘENO NONSTOP
Na Poříčí 17, Praha 1



KAŽDÝ DEN
VYBÍRÁME Z **metro.cz** Praha
on-line

Vaše tipy na akce

Kam vyrazit
za zábavou



Další dnešní tipy sdílejí
čtenáři na webu metro.cz

- **Jarmila Kostkanová:** Zajděte na koncert souborů základních uměleckých škol na schodech kostela Nejsvětějšího Srdce Páně na náměstí Jiřího z Poděbrad, začíná v 19 hodin.
- **Petr Holeček:** Udělejte si výlet kousek za Prahu, do Mladé Boleslavi. Městský palác Templ v Krajčově ulici tu až do 25. června vystavuje zajímavé fotografie autorů Pravoslava Flaka a Antona Sládka. Vystava se jmenuje Fotocolorgrafie. I samotný prostor je zajímavý. Pozdně gotický městský palác byl postaven už kolem roku 1490!

Svůj tip pošlete na metro.cz
v rubrice Praha on-line



Pravěk v Modřanech

Do areálu modřanského viničního domku dorazila doba bronzová. K poslechu hrála pravěká kapela, hudebními nástroji byly kameny, rohy, parohy, ulity, lastury, vydlabané kmeny a další. Dobově oblečení protagonisté s hlinovou malbou na tělech budili v některých dětech nadšení, v jiných hrůzu.

ZUZANA KODROVÁ

Aktuální fotografie z Prahy pošlete na mms@metro.cz

Za nenávist podmínku

Soud potrestal
pět lidí kvůli
posprejování
HateFree podniků.

vodní nacistické hnutí a hlásí se k odkazu třetí říše národa německého," uvedla soudkyně v příkazu.

Dva z obžalovaných navíc loni v červenci údajně zaútočili ještě na provozovnu opatřenou nápisem halal, což je termín označující veškeré předměty a činnosti každodenního života, jež jsou podle islámské tradice povoleny. Zatímco jeden pachatel hlídál, druhý údajně prohodil výlohou cihlu s nápisem „stop halal“ a „fuck islam“ a také skleněné lahve naplněné močí. Způsobili tak škodu 23 tisíc korun, kterou musí podle příkazu uhradit. Společně s dalšími obžalovanými se musí podílet i na náhradě škody ostatním podnikům. Čtveřici, která údajně projevila sympatie k neonacistickému hnutí, uložil soud podmínky v délce devíti či osmi měsíců. Zbýlý muž dostal za poškození cizí věci podmíněně dva měsíce.

„Uprchlíci, táhněte“, „Klinika hoří“ a další hanlivé či útočné nápisy se loni objevily na šesti podnicích a ve vestibulu metra na Karlově náměstí. Soud nyní uložil pěti lidem, kteří čelí obžalobě z posprejování pražských HateFree kaváren a obchodů, podmíněně tresty vězení od dvou do devíti měsíců a povinnost uhradit v rámci jejich možností část škody. Dvěma obžalovaným navíc mají propadnout telefony, jimiž sprejování natáčeli.

Soud uznal čtyři z pěti obžalovaných vinnými nejen z poškození cizí věci, ale také z projevu sympatií k hnutí směřujícímu k potlačení práv a svobod člověka. Pachatelé totiž na jednotlivé provozovny namalovali keltský kříž, který nahrazuje zakázané fašistické symboly, či číslíci 88, jež je zkratkou nacistického pozdravu. „Projevili sympatie k neonacistickým hnutím, která navazují na pů-

Nejdelší zkušební dobu – 3,5 roku – vyměřil soud k devítiměsíční podmínce obviněnému, který už dostal příkazem v jiné věci trest za vyhrožování. Muž také musí zaplatit 20 tisíc korun a odevzdat stovku svých samolepek s protilevicovými nápisy. **ČTK**

Airbnb. Jsme devátí

České hlavní město bude letos podle aplikace Airbnb patřit mezi desítku turisticky nejžádanějších měst na světě. Podle počtu rezervací na léto se Praha umístila na devátém místě, meziročně se zájem zvýšil dvojnásobně.

Podle Airbnb bude letní sezona roku 2017 touto doposud nejvytíženější. Společnost to včera uvedla v tiskové zprávě.

INZERCE

vě. Nejčastěji si lidé přes tuto aplikaci rezervovali ubytování v Londýně, Paříži a Barceloně. Během letních měsíců se také pravidelně zvyšuje zájem o přímořské prázdninové destinace. Oproti minulému roku se nejvíc, o 940 procent, zvýšil zájem o ubytování v Havaně. Druhé skončilo francouzské letovisko La Ciotat s nárůstem zájmu o 675 procent.

Podíl zahraničních turistů, kteří využívají placené ubytování v soukromí, roste především v posledních dvou letech. Souvisí to s rozvojem sdílené ekonomiky i zprostředkovatelských platforem, jako je právě Airbnb, HomeAway či Vacation Rentals. Podle průzkumu CzechTourism dosáhl loni od ledna do září počet turistů ubytovaných v soukromí či přes apli-

kace sdíleného ubytování v České republice 2,2 milionu. Rostoucí podíl placeného ubytování v soukromí je patrný hlavně u turistů z evropských zemí – Francie, Itálie či Velké Británie a poté z USA. Více než polovina z těch, kteří placené ubytování v soukromí využívají, přitom přijíždí do Česka poprvé. Individuální ubytování je zatím nejhojněji využíváno v Praze.

Segment sdíleného ubytování v ČR velmi rychle roste, dosahuje asi 25 procent celkového počtu přenocování. Praha chce proto do budoucna zvážit, jakým způsobem by město mohlo získat ubytovací poplatek i od těchto turistů, či zda bude tento segment regulovat. Například v Berlíně, Mnichově či v Barceloně je povinná registrace pronájemných bytů. **ČTK**

Angličtina „ZDARMA“

Termíny kurzů:

1. 6. - 22. 6. 2017

6. 7. - 27. 7. 2017

10. 8. - 31. 8. 2017

Úroveň:

A1 - Začátečníci - 17:00

A2 - Mírně pokročilí - 17:00

B1 - Středně pokročilí - 15:30

B1 - Středně pokročilí - 17:00

B2 - Pokročilí - 17:15

C1 - Velmi pokročilí - 17:15

Cena: 300 Kč adm. poplatek
+ 1.200 Kč vratná záloha

Adresa: TLH - Na Poříčí 6, Praha 1,
zvonek SPUSA

Po - pá 9.00 - 12.00, 13.00 - 17.00

<http://www.thelanguagehouse.net/>

anglictina-zdarma-free-english-courses/

V případě zájmu kontaktujte:

reception@thelanguagehouse.net

nebo 777 772 125

62. VELETRH ZDRAVÍ

„bylinky - cvičení - vztahy
- krása - přednášky“

+ 1. SLOVANSKÝ FESTIVAL
10.00 - 18.00



Tyršův dům, Újezd 450/40, Praha 1

3. - 4. 6.
2017

Program:

www.minervazdravi.com

Po předložení
kupónu vstup
na veletrh
ZDARMA



Do úklidu se osobně zapojila i primátorka Krnáčová. MAFRA



POSLEDNÍ TÍPNUTÍ

Do účinnosti nového zákona zbývá jen několik hodin.

Nezapomeňte, že zítra, 31. 5., vchází v účinnost nový tzv. protikuřácký zákon. Přináší **nová pravidla pro ochranu zdraví! Omezuje kouření ve veřejných prostorech i dostupnost návykových látek pro děti a mladistvé.**

Více informací na www.posledni-tipnuti.cz



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Vysoká škola logistiky o.p.s.



Vysoká škola
logistiky
o.p.s.



Palackého 1381/25
750 02 Přerov I - Město
Telefon: 581 259 143
studijni@vslg.cz
www.vslg.cz

přijímá přihlášky ke studiu
v Akademickém roce
2017/2018

do studijního programu

LOGISTIKA – bakalářské
a navazující magisterské
studium v prezenční
i kombinované formě studia

Připravujeme odborníky pro oblasti Dopravy,
Služeb – veřejných i soukromých, Cestovního ruchu
a Informačního managementu.

MOŽNOST STUDIA: **PRAHA, PŘEROV**

Více podrobností naleznete na
www.vslg.cz

Zprávy krátce

Záchranka může být na Strážkově

Nová budova záchranářské služby by mohla vzniknout v areálu Polikliniky Prosek na Strážkově, jestliže hlavní město a městská část Praha 8 do konce letošního roku nedokážou vyřešit majetkoprávní spory kolem novostavby na Palmovce. Vyplývá to ze studie, kterou si dal vypracovat magistrát a kterou dnes projednají pražští radní.

Kanceláře stavi hlavně Penta

Nejaktivnějším kancelářským developerem ve městě je česko-slovenská skupina Penta. Staví téměř 40 tisíc metrů čtverečních v areálu Waltravka v Praze 5. Druhým největším developerem je v současné době Skanska, třetí Passerinvest Group. Vyplývá to z analýzy realitní poradenské firmy JLL. V Praze je nyní rozestavěno 340 tisíc metrů čtverečních kanceláří. Lokality s největší výstavbou kanceláří je nyní Radlická ulice. **ČTK**

Parkovací Robin Hood se vrátil do Zlatnické

Hrdina, či vandal? Sprejer opět varuje řidiče před pokutami.

Ve Zlatnické ulici v centru metropole padala dřív jedna pokuta za druhou. Pak vzal ale situaci do rukou neznámý sprejer a vše se pomalu začalo obracet k lepšímu. Červený nápis „Místo častých pokut“, který sem s pomocí předchystané šablony napsprejoval na obrubník, tehdy u místních vzbudil obdiv i zvědavost. Parkovací Robin Hood, jak zde začali neznámému přezdívat, se nyní, téměř po roce, na místo opět vrátil, aby znovu obnovil vybledlé a deštěm smyté varování.

„Tak to je gól. Ten chlápek tu byl zas,“ směje se řidič Václav, který si prý po prvním přečtení nápisu na obrubníku raději zapnul u svého parkujícího auta blikáčky. Nápis podle něj pomohl nejen jemu. „Tahle ulice je děsně úzká, takže když tu přes zákaz zaparkujete, nejde



Na čerstvé obnově nápisů ve Zlatnické ulici upozornil deník Metro čtenář. JAN CHYLÍK

tudy skoro projet. Spousta těch, kteří to chtěli i přes zákaz parkování risknout, si navíc varování opravdu přečetla a odjela jinam,“ dodává Václav.

Podle místních neznámého přestalo bavit pozorovat, jak zde dostávají nepozorní řidiči jednu pokutu za druhou, popadl tedy sprej a vyrobil varování. Identita parkovacího Robina Hooda zůstává dodnes utajena nejen jim, ale také radnici Prahy 1 i pražským strážníkům. Podle jejich mluvčí Ireny Seifertové

přítom Zlatnická mezi ostatními ulicemi první městské části nijak nevyčnívá. „Jde o užší ulici, která je frekventovanou tepnou. Jako na mnoha jiných místech v centru tu panuje dopravní nekázeň. Ačkoliv v uvedené části ulice platí zákaz zastavení, stává se, že v místě řidiči svá vozidla zaparkují. V případě větší dodávky pak nastává problém s průjezdností linkového autobusu či větších vozidel a automaticky vzniká dopravní zácpa v celém okolí,“ vysvětluje Seifertová.

Parkovací Robin Hood se navíc, podobně jako jeho legendární jmenovec, pohybuje podle Seifertové na hraně zákona. Pokud by ho totiž strážníci chytili při činu, měl by na krku přestupek proti veřejnému pořádku. „Šlo by o znečištění veřejného prostranství. Zde je možnost uložení blokové pokuty na místě až pět tisíc korun,“ vysvětluje Seifertová.

FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

Filharmonie. Na vážnou hudbu příště na Vltavskou

Nová budova pro filharmonii by měla stát v Praze 7 u stanice metra C Vltavská. Důvodem výstavby je mimo jiné nízká kapacita stávajících koncertních sálů v metropoli. Vyplývá to z materiálu, který si dal vypracovat magistrát a který by měli dostat k projednání pražští radní. Podoba budovy by měla vzejít z mezinárodní architektonické soutěže. Kromě koncertní haly má být vypsána soutěž také na proměnu okolí stanice metra. Soutěže by měl připravit Institut plánování a rozvoje (IPR). Zatím není jasné, kdy to udělá a kdy radní dokument projednají. „Výstavba filharmonického sálu je příležitostí pozdvihnout na vyšší úroveň celou lokalitu Vltavská, dnes urbanisticky problematickou,“ píše se v materiálu. Prostor Vltavské je dnes zanedbaný a nevyužitý. Praha disponuje třemi většími objekty vhodnými pro produkci klasické hudby, a to Rudolfinem, Obecním domem

Nové stavby

Koncertní síň není jedinou novou budovou, kterou Praha plánuje.

- Primátorka Adriana Krnáčová prosazuje vznik nové galerie moderního umění. Mohla by v ní být uložena sbírka moderního umění Národní galerie. Stát by mohl na místě někdejšího Stalinova památníku na Letné.
- Magistrát hledá i místo, kam nastěhovat slavnou Muchovu Slovanskou epopej. Zatím vítězí Těšnov.

a Kongresovým centrem Praha. Žádná z budov ale podle dokumentu nedisponuje potřebným počtem míst. Stavba filharmonie by měla kromě prostoru u metra pomoci zlepšit situaci i v souvislosti s kultivací severojižní magistrály a celého předpolí Hlávkovy mostu. „Potenciál vybraného místa je velmi vysoký. Po-

zoruhodným způsobem mohou zafungovat urbanistické vazby k vysoce kvalitní budově Dopravních podniků, kostelu svatého Antonína a Strossmayerovu náměstí,“ píše se v materiálu. Proměna prostoru Vltavské a podoba budovy by měly vzejít z dvoukolové mezinárodní architektonické soutěže. „V prvním kole by byl předmětem řešení urbanismus a umístění budovy spolu s celkovým pojetím předpolí Hlávkovy mostu a prostoru Vltavské. V druhém kole půjde o vlastní architektonický návrh budovy,“ stojí v dokumentu. O vybudování koncertního sálu a možných lokalitách se v Praze debatuje řadu let. Naposledy zazněla varianta, že by na ostrově Štvanice mohl stát Rejnok, projekt, který zesnulý architekt Jan Kaplický vytvořil pro České Budějovice. Dosud Praha ale neučinila žádný závazný krok k výstavbě nové koncertní budovy. **ČTK**



Dým nad Jižní spojkou

U lanového mostu včera hasiči zasahovali při požáru nákladního auta. Hořela kabina a část nákladního prostoru kamionu. Požár způsobil kolaps na Jižní spojkě v obou směrech, jednotky se k místu události dostávaly velmi těžko. Hasiči dostali požár pod kontrolu za sedm minut po příjezdu.

HZS, LEOŠ KUČERA

Starosta řídil opilý

Případy opilých celebřitů či politiků za volantem se množí. V sobotu boural starosta Mělníka.

Z hořícího auta hasiči v neděli nad ránem vytáhli opilého fotbalistu a českého reprezentanta do 21 let Aleše Čermáka. Spartan, sice zraněný, přežil. Jiná nehoda se stala v sobotu večer v Mělníku. Tam boural nejvyšší představitel středočeského města – 60letý starosta Ctirad Mikeš (Mě město). I on byl opilý. Policie nyní jeho případ vyšetřuje a zvažuje, zdali se jednalo jen o přešůpek, nebo trestný čin. Naštěstí nikdo nebyl zraněn. Událostí se budou zabývat v červnu zastupitelé na veřejném jednání. Mikeš s policií spolupracuje a občanům

Zničil 29 aut

Známý je případ pražského policisty Karla Kadlece.

- Ten loni v dubnu na pražských Vinohradech naboural 29 aut. Za to dostal osmiměsíční podmíněný trest. Kadlec měl s alkoholem velké problémy – v březnu 2015 boural v Nuslích. Bez řidičáku pak loni v srpnu opět na Vinohradech.

se veřejně omluvil mimo jiné i na webu města www.melnik.cz. „Velice se omlouvám všem občanům za své nezodpovědné chování,“ uvedl Mikeš, který to považuje za své lidské selhání.

Při jízdě podle policejní mluvčí nejprve narazil do laičky a poškodil kolo svého auta, poté v další ulici zaparkované vozidlo a při parkování u městského úřadu narazil do budovy. **MAP, ČTK**



Vystavují 338letou bonsaj

Botanická zahrada v Liberci poprvé vystavuje svoji nejstarší bonsaj, 338 let starou muraju latnatou. S největší pravděpodobností je to nejstarší bonsaj svého druhu, která se v evropských botanických zahradách pěstuje. Vzácný tropický stromek je vysoký jen necelý metr a půl a váží 100 kilogramů. Lidé ji mohou vidět ve výstavním prostoru, který je vyhrazený bonsajům v horním patře skleníkového komplexu. Bude tam vždy od jara do podzimu. **ČTK**

Zprávy krátce

Jak dál s ČSSD?

V Česku skončila vládní krize. Podle prvních průzkumů se zdá, že nejvíce uškodila ČSSD. Jak na klesající preference sociální demokraté (spadli na 17 procent) zareagují, naznačí dnes ve 12.30 ho-

din v pořadu Rozstřel na iDNES.tv předseda Sněmovny a místopředseda ČSSD Jan Hamáček.

KDU-ČSL nepřeje

První volební model, který zohledňuje v sobotu

stvrzenou koalici KDU-ČSL a hnutí STAN v nadcházejících parlamentních volbách, spolupráci lidovců a Starostů příliš nepřeje. Agentura Focus uvádí, že by v květnu získala jen 7,4 procenta hlasů, což by jí pro vstup do Sněmovny nestačilo. **iDNES.cz**

INZERCE



Řím

již od **2 175 Kč**



Lisabon

již od **3 535 Kč**



Dubrovnik

již od **3 259 Kč**

Neztrácejte čas hledáním letenek

letuška.cz

+ 420 234 704 901 / info@letuska.cz



Split

již od **3 884 Kč**



Benátky

již od **2 010 Kč**



Varna

již od **4 103 Kč**

Snazší oddlužení spadne pod stůl

Úprava osobních bankrotů se do voleb nestihne schválit.

Pomoci lidem z dluhové pasti měla změna insolvenčního zákona, ta však zřejmě v nejbližší době schválena nebude. Myslí si to i poslanci, kteří se minulý týden zúčastnili symposia s názvem Změny v oddlužení fyzických osob, které uspořádala Česká asociace věřitelů.

Podle novely, kterou přichystalo ministerstvo spravedlnosti, by mohli nově do procesu oddlužení vstoupit dlužníci v podstatě bez ohledu na výši svých závazků. Dnes může o osobní bankrot požádat, jen kdo je schopný uhradit v pěti letech alespoň 30 procent svých dluhů (více o návrhu v boxu).

Nápad ministerstva spravedlnosti

Dlužník by podle návrhu přišel o majetek s výjimkou běžného vybavení domácnosti. Výtěžek z prodeje by si rozdělili věřitelé.

- Dlužník by pak několik let musel vydělávat maximum, co zvládne, a na živobytí by si nechával jen pár tisíc.
- Délka oddlužení by závisela na tom, jakou část pohledávek dlužník zaplatí. Pokud polovinu, trvalo by oddlužení tři roky. Když splatí 30 procent,

Novela se nestihne schválit také proto, že má řadu odpůrců. „S návrhem novely insolvenčního zákona zásadně nesouhlasím. Jde o morální hazard, který podporuje neplacení dluhů a poškozují věřitele,“ komentuje návrh například poslanec Martin Plíšek.

Naopak ministr pro lidská práva, rovné příležitosti a le-

šlo by o pět let. A v případě, že se mu nepodaří uhradit ani oněch 30 procent, dluhů by se zbavil až za sedm let. Tedy v případě, pokud by pro to udělal maximum. Na to by dohlédl insolvenční správce.

- V Česku je ročně podáno 25 tisíc návrhů na osobní bankrot. Dvě stě tisíc lidí je v pozici, kdy nejsou schopni splácet závazky, ale za dnešních podmínek na oddlužení nedosáhnou.

gislativu Jan Chvojka uvedl, že novela není automatickým odpuštěním dluhů. „Je to dlouhý proces plný povinností, jenž má umožnit dlužníkům, kteří mají vůli svou situaci řešit, uspořádat jejich majetkové poměry tak, aby svým věřitelům splatili dluhy v maximální možné míře,“ uvedl Chvojka. **MAREK HÝŘ**

Zprávy krátce



Daniel Bergman je hostem zlínského festivalu. **ČTK**

Přivítali syna slavného režiséra

Do soboty se ve Zlíně koná filmový festival. Letošním hostem je Daniel Bergman, syn známého švédského režiséra Ingmara Bergmana, který přijel na filmový festival se svým snímkem Nebojácná Kajsa. Film vznikl podle povídky Astrid Lindgrenové. Na festival tradičně přijíždějí i známí Češi. Po červeném koberci se prošly herečky Eliška Balzerová, Kristýna Frejová, Magda

Reifová. A také herec Ondřej Pavelka.

Vzpoura. Policie zklidnila Nigerijce

V záchytném zařízení v Balkově na Plzeňsku večera došlo ke vzpouře cizinců. Tu vyvolali dva občané Nigérie. Přidalo se k nim dalších 13 cizinců. Zabarikádovali se v místnosti. Když je policie chtěla vyvést, začali házet nábytek a demolovat zařízení. Policie je nakonec všechny zpacifikovala. **ČTK**

INZERCE

SAMSUNG

Dosluhuje vám starý telefon?

Přijďte si pro nový do O₂ Prodejny a získajte věrnostní bonus 1 000 korun.



8 995 Kč

7 995 Kč

333 Kč měsíčně bez navýšení

SAMSUNG Galaxy A3

Akce platí při sjednání nového závazku k vybraným tarifům do vyprodání zásob.

Chytrá síť **O₂**



Čertoviny. Troška a nová pohádka

Režisér Zdeněk Troška natáčí ve skanzenu v Přerově nad Labem na Nymbursku pohádku Čertoviny. Půjde do kin 5. ledna příštího roku a prý se podobá jeho předchozí pohádce Princezna ze mlejna. Na snímku jsou herci Richard J. Müller a Sára Sandeva při natáčení. Další postavu ztvární Jakub Prachař coby čert, jenž se za trest vydá v převleku do světa pro hříšnou duši. **ČTK**

Platy politiků. Budou brát víc. Poslanec: 75 900 hrubého

Politikům by mohly od příštího roku vzrůst platy zhruba o sedm procent. Jejich zvýšení bude přibližně o procentní bod nižší než letos. Například základní měsíční odměna poslance a senátora by měla stoupnout podle výpočtu z předběžných údajů Českého statistického úřadu o 4900 korun, na 75 900 korun hrubého. Prezident by mohl brát od příštího roku 252 700 korun a ministři 144 600 ko-

run měsíčně, stejně jako místopředsedové parlamentních komor. Jde o zvýšení o 16 tisíc a 9100 korun. Premiér a předsedové obou parlamentních komor by mohli brát 203 600 korun, o 12 900 víc než letos. Politikům spolu s platy stoupnou i náhrady. Růst platů ústavních činitelů je dán zvýšením průměrného platu v nepodnikatelské sféře za minulý rok i příslušným zákonem. **ČTK**

Recept na peníze

Nakupujete oděvy a módní doplňky, elektorniku, nebo dárky on-line? Chcete na nákup výrazně ušetřit?

A co když navíc existuje způsob, jak při výhodných nákupech na internetu dostat ještě část peněz zpět?

Stačí k tomu používat Plnou Peněženku

Dnes je zcela běžné, že lidé nakupují zboží přímo z Číny a ušetří tak velkou část peněz. Je nutné se při těchto nákupech něčeho obávat? A jak při nákupech na on-line ušetřit ještě víc? Na tyto otázky odpovídá IT konzultant a bloger Pavel Koběský.

Čím vás čínské online tržiště Aliexpress oslovuje? Co tam obvykle nakupujete?

Líbí se mi, že se na Aliexpressu dá koupit skoro cokoli, včetně věcí, které by se v ČR sháněly špatně, za ceny, které by v ČR byly někdy až násobně větší. Nejčastěji nakupuji elektronické věci. Drobné součástky a stavebnice, příslušenství k telefonu nebo třeba LED žárovky. Ale koupil jsem

si tam i plavky nebo tkaničky do bot.

Jakému typu zákazníků byste nákupy v čínských e-shopech doporučil?

Komukoliv, komu nevadí počkat ty dva až tři týdny, než zboží z Číny dorazí. Jinak se není třeba bát, kvalita zboží je rozumná a v případě nedodání nebo vady není problém s vrácením peněz.

Jak vám v nákupech pomáhá cashback portál Plná Peněženka?

Z každé transakce dostanu několik procent nazpět, což snižuje ceny na ještě absurdnější úroveň. Plus na většinu zboží je **doprava zdarma**.

Jak je možné, že vám Plná Peněženka může vrátit část peněz z nákupu zpět?

Pomocí Plné Peněženky už nakupuje téměř 300 000 lidí, takže jim třeba e-shopy mohou nabídnout nižší ceny. Nejedná se však ani o slevy za věrnost, ani o bonusy k příštímú nákupu, prostě a regulérně vám za váš nákup pošlou během pár dní část peněz zpět na účet.

Jaké obchody najdete na Plné Peněžence?

Do Plné Peněženky je zapojeno víc než 400 známých českých i za-

hraničních obchodů. Mezi ty nejznámější české patří např. Mall, Zoot nebo Kasa. Ze zahraničních je to třeba Aliexpress nebo eBay.

Je v tom nějaký háček?

Žádný háček není. Díky nákupní síle uživatelů Plné Peněženky se můžete dostat ke zvýhodněným cenám. Jediné, co pro to musíte udělat, je registrovat se na PlnaPenezenka.cz, zadat e-mail a prokliknout se do vybraného e-shopu.

Peníze zpět dostanete dokonce i při nákupu zboží, které je právě ve slevě. Sleva ze slevy – co víc si ještě přát? Všechny slevy a slevové akce pro vás Plná Peněženka pečlivě hlídá a dává vám o nich dokonce vědět jako první.



Pavel Koběský
blogger, IT konzultant
pavelkobersky.blogspot.cz
www.twitter.com/kober

Pracuje jako IT konzultant v oblasti televizního vysílání. Ve volných chvílích se zabývá čimkoliv technickým, od elektroniky přes letectví až po astronomii. Součástky z Aliexpressu tvoří podstatnou část jeho domácnosti.

Pavel Koběský
IT konzultant a bloger

Pokud se registrujete ještě **dnes**, získáte rovnou **finanční bonus 75 Kč**. Stačí při registraci vyplnit akční kód, který najdete ve spodní části stránky.

www.PlnaPenezenka.cz

40 954 328 Kč

Připsáno na odměnách
k 14. 5. 2017

274 812 lidí

Počet uživatelů v ČR a SR
k 14. 5. 2017

114 999 Kč

Nejvyšší vyplacená odměna
jednomu uživateli



Plná Peněženka
Vydělávejte nakupováním

Zaregistrujte se ještě dnes a získejte bonus 75 Kč
www.PlnaPenezenka.cz

metro

Kód pro získání bonusu ve výši 75 Kč platí pouze dnes 30. 5. 2017

Úřednický pravěk je na ústupu

Novinky na úřadech: registrovat auto bude jednodušší. Cestovní pas získáte rychleji.



Cítát

Novela vyšla vstříc všem občanům, kteří kvůli registraci vozidla nebudou muset cestovat daleko.

ZDENĚK NEUSAR
MLUVČÍ MINISTERSTVA DOPRAVY

Už pozitivní si mohou řidiči registrovat auto kdekoli v úřadě s rozšířenou působností. Dosud to nešlo.

Pokud má někdo například trvalé bydliště v Brně, ale pracuje a bydlí v Karlových Varech a koupil si nové auto, čekal ho problém. Vůz musel registrovat v místě trvalého bydliště. Často to znamenalo vzít si dovolenou a vydat se na úřad od vzdáleného města. To se ale od 1. června mění.

Kromě registru nového auta bude nově také možné na úřadech s rozšířenou působností provádět změnu vlastníka nebo provozovatele registrovaného vozidla či nahlášení zániku vozidla.

S novinkou ale přibudou některým úřadům povinnosti. Nejvíce práce budou mít logicky města s největším počtem lidí. Je tak možné, že se

někde protáhnou fronty. „S ohledem na změnu legislativy očekáváme nárůst agendy odboru dopravněsprávních činností, proto máme v plánu přijmout patnáct nových zaměstnanců tohoto odboru,“ říká Vít Hofman, mluvčí pražského magistrátu.

Snadnější byrokracie čeká od poloviny příštího roku také žadatele o řidičské oprávnění. Také o ně půjde požádat na kterémkoli úřadě

s rozšířenou působností. Zajistit by to měla novela, kterou na příští schůzi projednává Senát. Sněmovnou prošla úprava hladce. „Mnohým žadatelům o řidičský průkaz novela celý proces zjednoduší. Nebude také už potřeba k žádosti přiložit svou fotografii, protože žadatele vyfotí na úřadu,“ uvedla autorka této předlohy, poslankyně Věra Kovářová (STAN). Novela podle poslankyně posouvá českou veřejnou správu do 21. století.

Získání řidičáku se sice o dost zjednoduší, ale nebude to úplně zadarmo. Poplatek za vydání průkazu vzroste z nyní 50 korun na 200 korun.

Senátoři se také mají zabývat ještě jedním byrokratickým zjednodušením. To se pro změnu týká cestovních pasů. Pokud novela zákona o cestovních dokladech projde, budou moci lidé získat cestovní pas do pěti pracovních dní, v některých případech dokonce do 24 hodin.



MAREK HÝR
marek.hyr@metro.cz

Dešťovka. Dotace jedou, lidé chtějí chytat vodu

Státní fond životního prostředí včera zahájil příjem žádostí o dotaci nového programu Dešťovka. Na opatření pro využití dešťové vody je vyčleněno 100 milionů korun. Program má napomoci boji s následky sucha. Během prvních dvou hodin od otevření nového dotačního programu Dešťovka přijal stát přes 800 žádostí za zhruba 39,5 milionu

korun. Je to zhruba 40 procent celkového rozpočtu v celém programu. Ministerstvo chce vyhlásit ještě letos další dotace, a to v minimálně stejném finančním objemu. Jedna domácnost může získat až 105 tisíc korun, a to na zařízení, které dešťovou vodu použije pro splachování toalety nebo jako užitkovou vodu. **ČTK**



Rezervaci pro ekology

Prezident Miloš Zeman v dobré náladě včera přijel na třídenní návštěvu Jihomoravského kraje. Jeho příjezd doprovázely protesty několika lidí. Prezident jim při vstupu do sídla krajského úřadu zamával. Protestovali také někteří krajští zastupitelé. Přivítat ho nepřišli zástupci TOP 09 a Žit Brno, zelených a lidovců. Důvod: nesouhlasí se Zemanovým chováním. Uvnitř budovy se Zeman setkal s tannými politiky, mezi nimi byl také jihomoravský exhejtman Michal Hašek (na snímku vpravo nahoře). Zeman řekl, že by pro zelené aktivisty vytvořil rezervaci bez elektřiny a kanalizace. **3x ČTK**

Silný pas

152

Do tolika zemí mohou lidé vycestovat s českým pasem bez víza. Náš cestovní doklad je jeden z „nejsilnějších“ na světě. Na prvním místě zebříčku, který hodnotí možnost cestovat bez omezení, jsou Německo a Singapur. Jejich občané mohou bez víza navštívit až 159 zemí.

Nezapomeňte si letos vyměnit řidičský průkaz

Letos by měla vypršet platnost více než 800 tisíc řidičských průkazů. Jedná se o průkazy, které byly vydány v roce 2007 s dobou platnosti na 10 let.

- Výměna se váže na datum vydání dokladu. Můžete o ni požádat už tři měsíce před vypršením platnosti.
- Nejpozději 21. den od podání dostanete nový průkaz a vý-

měna je bezplatná. Pokud byste to nestihli, lze zaplatit 500 korun a průkaz dostanete ve zrychleném vydání do pěti dnů. Kdybyste o výměnu požádali dříve, než by běžela tříměsíční lhůta, výměna vyjde na 50 korun.

- Za řízení s propadlým řidičským průkazem hrozí pokuta 2000 korun a ve správním řízení až 2500 korun.

Kauza Rath. Jsou policejní odposlechy zákonné? Dnešní verdikt Nejvyššího soudu bude klíčový

Nejvyšší soud (NS) se dnes za pozornosti médií i odborné veřejnosti začne zabývat korupční kauzou kolem bývalého středočeského hejtmana Davida Ratha. Projedná stížnost pro porušení zákona, kterou podal ministr spravedlnosti Robert Pelikán. Ten nesouhlasí s tím, že Vrchní soud v Praze kvůli výhradám k odůvodnění odposlechnů zrušil verdikt nad Rathem a dalšími deseti lidmi. Verdikt bude klíčový.

Pokud Nejvyšší soud uzná, že policejní odposlechy ne-

mohou sloužit jako důkaz, bude to mít velký dopad na mnoho dalších kauz založených právě na odposleších. „Byla by v ohrožení řada zásadních běžících případů, v nichž se vychází z dosavadního výkladu, podle mě správného,“ řekl pondělním Lidovým novinám prezident Unie státních zástupců Jan Lata. NS očekává, že mu kauza zabere čtyři jednací dny. Vzhledem k počtu obžalovaných, advokátů i očekávanému zájmu veřejnosti zasedne senát ve velkém sále. **IDNES.cz, MAP**

URNA! Jsme v prd...

Korupční kauza se táhne od roku 2012. Řeší se také na základě policejních odposlechnů.

- Štěnice byly umístěny v domě manželů Kottových – tehdejší ředitelky kladenské nemocnice Kateřiny a blízkého Rathova spolupracovníka Petra.
- Na jednom z odposlechnů bylo slyšet, jak se Rath těší na víno. Právě s krabicí, kde mělo být, ho policie chytila, v krabici ale bylo sedm milionů. Údajně se jednalo o část úplatků za to,

že zařídí, aby zakázky na opravy středočeských budov získaly spřízněné firmy. Odposlechy také zaznamenaly, jak Kottová komentuje dění před domem, když u nich policisté zasahovali. „Jsme v prd...“

- Kottovi dostali v roce 2015 za manipulaci s veřejnými zakázkami 7,5 roku, Rath nepravomocně o rok více. Nyní se jedná o tom, zda měli policisté právo odposlechy zahájit a je-li možné brát je jako důkaz.

Krátce

Ne Babiš, Zeman, Sobotka. ODS má kampaň

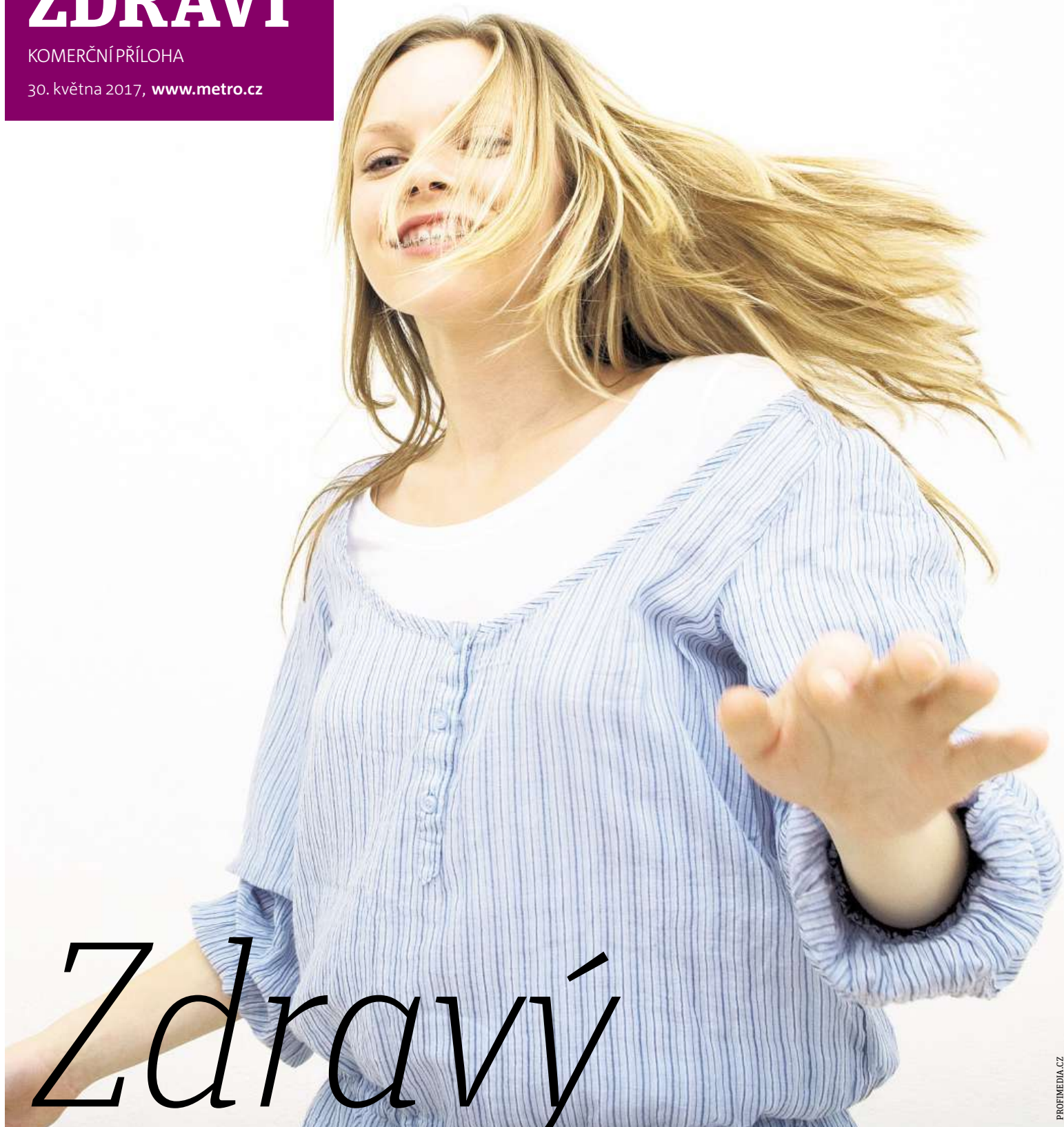
Proti trojici premiér Bohuslav Sobotka, šéf ANO Andrej Babiš a prezident Miloš Zeman se v další fázi volební kampaně vymezuje ODS. S triem spojila slogan Chaos, cirkus, ostuda a do protikladu staví své heslo Silný program, poctivá politika, stabilní země. ODS tvrdí, že její námět využívají také další strany, které vládnoucí garnituru kritizují. **IDNES.cz**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

30. května 2017, www.metro.cz



Zdravý pohyb

Víme, jak na to!

Chůze je pro tělo něco jako jídlo. Cvičení je potom pouhý potravinový doplněk. Jak se hýbat zdravě, poradí naše speciální příloha.

Jak na hemoroidy, aby vás v létě netrápily

Hemoroidy máme všichni. Nevěříte? Správně se tak totiž označují žilní pletence v konečniku, ale běžně tímto názvem pojmenováváme až obtíže, které vyvolají. A to bývá často: podle některých údajů se s nimi v životě setká až 70 % dospělé populace.

Dlouhé sezení během cestování, horko, větší fyzická námaha, nezvyklá jídla – to všechno bývá důvodem, proč se hemoroidální onemocnění v létě zhoršuje, popřípadě se objeví poprvé.

Vzniká totiž při zvýšeném tlaku na žilní stěny. Když se žíla zvětší, začnou se projevat obtíže jako svědění, bolest a v krajním případě i krvácení. Jde tak vlastně o jakousi obdobu křečových žil na nohách a jejich uzlovité rozšíření do městků neboli varixů. Stejná bývá i příčina: oslabení žilní stěny, často genetického původu, při němž se krev hůře vrací zpět do oběhu

a hromadí se v dolní části žil, v tomto případě v pánvi.

Problémy se mohou objevit třeba po porodu nebo při fyzické námaze – například při nesprávném posilování – takže se rozhodně nejedná o nějakou výsadu vyššího věku. Trpí jimi proto často i docela mladí lidé.

Horko bývá při tomto onemocnění učiněnou pohromou. S vysokou teplotou přichází vyšší tlak, který poškození žilní stěny dále zhorší. Navíc je léto obvykle spojené s cestováním, často mnohahodinovým, kdy se při omezení pohybu dále snižuje krevní oběh. Když je tlak příliš vysoký, žilní stěna se vyboulí a dostaví se známé problémy jako pálení, svědění a vlhnutí konečniku, krvácení, bolest při vyprazdňování, v pokročilejším stadiu výhřez.

Vyplatí se proto do cestovní lékárníčky přibalit některý z preparátů určených na he-

moroidy. Můžete sáhnout po tabletách, čípcích či mastech. V prvním a druhém stadiu, kdy hemoroidy krvácejí jen občas a nejsou trvale vysunuty ven z konečniku, přináší úlevu přípravek, tzv. venofarmaka, která mají protizánětlivý efekt. Nejúčinnější venofarmaka jsou tzv. bioflavonoidy získávané ze speciálních druhů citrusů. Jejich zástupci diosmin a hesperidin napomáhají udržovat zdravý oběh krve v žilách, podporují pevnost cév a přirozené funkce žil.

Léčivý přípravek obsahující tyto účinné látky je pouze na lékařský předpis, proto si jej nepaměňte včas nechat předepsat svým praktickým (nebo kterýmkoli jiným) lékařem. Je velkou chybou (a vyhozením peněz) zaměnit skutečný léčivý přípravek za potravinové doplňky, které vám můžou nabídnout v lékárně nebo drogerii. Byť mnozí vý-

robci ve svých reklamách uvádějí, že složení je stejné, potravinové doplňky nikdo nekontroluje ani neověřuje jejich složení, účinnost či bezpečnost.

Pokud neléčíte první příznaky hemoroidálního onemocnění, obvykle se dočkáte rozvoje jeho dalších fází. Problémy pak člověka často doveďou až k chirurgickému zákroku.

Odborníci

S problémy ohledně hemoroidů se můžete obrátit na www.zilniporadna.cz, kam lze poslat i dotaz pro odborného lékaře.

- Další možností je stáhnout si zdarma mobilní aplikaci Hemoroidy, kde jsou pro vás připraveny nejen důležité informace o tomto onemocnění a jeho léčbě, ale i užitečné rady a doporučení.

Základ je péče

Všech pět P zahrnuje princip pravidelnosti:

- Pravidelná pečlivá hygiena: jemný toaletní papír, vzdušné prádlo, omývání konečniku po stolici a také po koupání, zejména ve slané mořské vodě. Před odchodem na pláž je dobré použít na postiženou oblast ochrannou mast.
- Pravidelná stolice: chodte denně ve stejnou dobu, neodkládejte nucení ani na cestách třeba kvůli nevhodnému místu, nezadržujte stolici ani netlačte.
- Pravidelná strava: měla by být také vyvážená. Důležitý je obsah vlákniny a probiotik (ovoce, zelenina, kysané výrobky), naopak se nedoporučují nadýmavé a hodně ostré kořeněné potraviny.
- Pravidelný pitný režim: pokud možno bez kávy a alkoholu.
- Pravidelný pohyb: dlouhé sezení je rizikové. Dělejte si přestávky na důkladné protažení, v letadle se alespoň každou hodinu projděte uličkou.

Trápí vás hemoroidy?



Navštivte www.zilniporadna.cz, kde můžete své problémy konzultovat s odborníky.

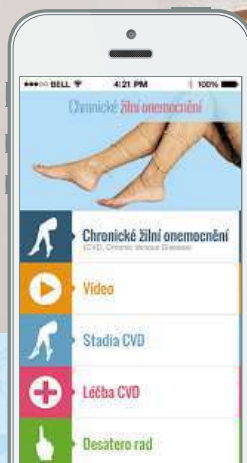
Aplikace ke stažení:



BOLÍ VÁS NOHY?



HEMOROIDY



Available on the App Store

Google play



Na únavu a stres existuje přístroj

Petr Volšík, Praha, 34 let, advokát:
Na AVS přístroji používám relaxační programy, kdy se většinou pohybují na hranici bdění a lehkého spánku. Po těchto programech se cítím psychicky odpočatý.

ně), ale také pro hluboké prožitky v meditaci, načerpání energie a odstranění stresových myšlenek. Jako krupičer potřebuji mít maximální soustředěnost a přístroj se stal pomocníkem i v této oblasti.“

Rychlou relaxaci, tedy okamžité odstranění únavy a napětí, si ale uživatelé pochvalují snad nejvíce. Během minut

totiž dodá AVS přístroj odpočinek rovnající se hodinám spánku. Už jen tato možnost, kterou si ostatně může každý zadarmo vyzkoušet (kontakty na webové stránce www.psychowalkman.cz), motivuje většinu lidí k zakoupení.

Použití AVS přístroje je jednoduché: nasadíte si speciální „světelné“ brýle a sluchátka, zvolíte si program, například „Rychlé odstranění únavy“, a zapnete start. Pulzující světlo z brýlí, hudba a rytmické zvuky přeladí biorytmy do stavu bez únavy. AVS přístroj navozuje stavy, které jsou pro organismus přirozené, ale vlivem různé civilizační zátěže jich člověk není schopen sám spontánně dosáhnout. Technologii vyvinula už před časem NASA a dva nositelé Nobelových cen. Přední český psycholog PhDr. Petr Šmolka říká: „Při nakumulované únavě a stresu nepřichází odpočinek, ani když odezní stres. Není ostuda nechat si předepsat lék, ale v těchto případech se dobře osvědčí AVS přístroj.“



Psychowalkman

Mgr. DALIBOR VLČEK



Použití přístroje AVS je velmi jednoduché.

AVS přístroj, tedy malá ovládací jednotka se „světelnými“ brýlemi a sluchátky, má programy i na deprese, nespavost a další desítky možností. Dobře to ilustruje příběh Michaela Noriata z Plzně: „K AVS přístroji jsem byl skeptický. Přesto jsem ho zakoupil a musím říci, že mne mile překvapil. Používám ho na rychlé odstranění stresu a zahnání chmur, jež člověka občas trápí. Stal se mým efektivním nástrojem nejenom pro lepší učení (známky jsem zlepšil v průměru o 2 stup-

Využijte svůj potenciál naplno!

AVS
přístroje
22 let
garance
účinnosti
vyzkoušení
zdarma



AVS přístroj



je „otvůrák“ Vašeho potenciálu. Žádný stres, únava, deprese, nespavost. Krásná hluboká relaxace, pronikavý osobní rozvoj a lepší zdraví.

Právě nyní v rámci festivalu „Laxman“:

**zapůjčení
zdarma domů,
sleva
3600 Kč**

na AVS přístroj a dalších pět aktivit.

Galaxy

22
LET

www.psychowalkman.cz

Prodejny Praha, Brno, eshop

Infolinka ČR: 774 444 795

**Objednejte si nový
KATALOG ZDARMA:**

Pošlete SMS s adresou a slovem METRO na telefon: **774 444 795**. Katalog zasíláme ihned. Přidejte email a dostanete navíc Ebook: „Jak přežít v dnešním světě!“

Rakovina už pojišťovny neděsí. Straší obezita

Doba se mění. Novými strašáky jsou pro pojišťovny cukrovka nebo obezita.

Nemoci oběhové soustavy, rakovina a onemocnění dýchacích cest jsou stále nejčastější příčiny úmrtí Čechů. Díky zvyšující se úspěšnosti léčby se však úmrtnost na tyto choroby rok od roku snižuje. Strašákem naopak začínají být některé civilizační nemoci. Vůbec nejčastěji umírají Češi na nemoci oběhové soustavy.

„V roce 2015 na ně zemřelo 41,9 % mužů a 49,9 % žen,“ uvádí předsedkyně Českého statistického úřadu Iva Ritšchelová. Podíl těchto příčin se ale snižuje. To platí také v případě některých druhů

onkologických onemocnění nebo poškození zdraví kouřením.

„Statistiky z posledních deseti až patnácti let dokládají, že některé choroby vykazují lepší výsledky v léčení a možnost návratu do normálního života,“ říká Eva Svobodová, tisková mluvčí pojišťovny Uniqa.

Vliv zlepšujících se výsledků léčby zohledňují pojišťovny změkčením tarifů. Čím dál větším strašákem jsou pro ně naopak některé civilizační nemoci a pojišťovny k nim obrací pozornost. Například u cukrovky a obezity se pravděpodobnost jejich výskytu kontinuálně zvyšuje.

Psychické poruchy lze predikovat

Nárůst některých afektivních a bipolárních poruch, kterými v Evropě trpí zhruba 33 milionů lidí, potvrzuje psychiatr a vědec Filip Španiel.

„V psychiatrických ambulancích jsou registrované statisíce Čechů. To, co bylo dříve vnímáno jako únava, lze dnes diagnostikovat jako depresi,“ říká odborník z Národního ústavu duševního zdraví. Za účelem včasné predikce prevence těchto poruch se podílel na vývoji náramku, který na základě monitoringu denního režimu a kvality spánku pacientů dokáže předznamenat nástup deprese nebo bipolární poruchy.

Etický otazník

Čím dál přesnější predikce chorob staví pojišťovny před etický problém. Genetickým rozbořením dnešních lidí lze určit pravděpodobné budoucí diagnózy člověka, které by třeba mohly vést k výlukám v pojištění. „Zatím se to u nás nevyužívá, pracujeme s rodinnou anamnézou a aktuálním zdravotním stavem podle sdělení klienta nebo z lékařských

zpráv. Ale je pravděpodobné, že se brzy rozběhne diskuse, do jaké míry je únosné tyto poznatky zapojit do procesu sjednávání pojistných smluv,“ dodává Svobodová.

Aktivní řízení rizik

Stále přesnější statistiky, analýzy, medicínské prognózy, ale hlavně data z chytrých přenosných zařízení už možná brzy donutí pojišťovny ke změnám při sjednávání životního pojištění. Výstupy z takového průběžného monitoringu by umožnily nastavit pojištění ještě více „na míru“ a posunout se k tzv. aktivnímu řízení rizik. Pojišťovna by tak mohla klienty upozorňovat na včasnou preventivní prohlídku a podobně. „Již dnes jsou v oblasti životního pojištění běžné pojistné produkty, u kterých cena zohledňuje životní styl – kouření či nadváhu. Dostupnost dat o aktivitě klientů prostřednictvím mobilů a nositelné elektroniky umožňuje posunout tento koncept o další úroveň výš. Možnosti využití moderních technologií pro cílené pokrývání potřeb klienta a zároveň pro mikrořízení rizik přejímaných pojišťovnou proto pozorně sledujeme,“ dodává Milan Káňa, tiskový mluvčí pojišťovny Kooperativa.

Očkování. Hledá se dodavatel

Zdravotní pojišťovny budou hledat dodavatele pravidelných očkování na příští čtyři roky. Hodnota veřejné zakázky, kterou vypíše společně všechny pojišťovny letos v červnu, je asi 2,8 miliardy korun bez DPH. Rekl to po jednání správní rady Všeobecné zdravotní pojišťovny (VZP) její ředitel Zdeněk Kabátek. Smlouva se současným distributorem končí letos 31. prosince. „Postupujeme na základě smlouvy se Svazem zdravotních pojišťoven. Z hlediska efektivity a nákladovosti je taková spolupráce výhodná,“ vysvětlil Kabátek. Svaz zdravotních pojišťoven sdružuje šest zaměstnaneckých pojišťoven, které mají asi 4,4 milionu klientů. VZP má 5,9 milionu pojištěnců včetně těch, za které platí pojistné stát, jako jsou děti, nezaměstnaní nebo senioři. Do konce roku 2011 zajišťovalo a hradiło očkovací látky přímo ministerstvo zdravotnictví, v současné době to mají na starosti zdravotní pojišťovny. Ty mají uzavřenou smlouvu s distributorem očkování, který vakcínu dodá lékaři, a tomu pak pojišťovny uhradí její aplikaci. V České republice se očkuje pravidelně proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, onemocnění vyvolanému původcem Haemophilus influenzae b, přenosné dětské obrně, virové hepatitidě B, spalničkám, zarděnkám a příušnicím. **ČTK**

INZERCE

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



LÁZNĚ LIBVERDA

**KDYŽ LÁZNĚ, TAK LÁZNĚ LIBVERDA!
KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE BEZ DOPLATKU!**

PRODLOUŽENÝ VÍKEND - 3.600 Kč
/ 4 dny - 3 noci / 1 osoba
pobyt s polopenzí, 4 procedury

MIMOŘÁDNÁ LÉČEBNÁ NABÍDKA - 9.880 Kč
/ 6 dní - 5 nocí / 2 osoby
pobyt s polopenzí, 10 léčebných procedur

OPĚT V KONDICI - 8.466 Kč
/ 7 dní - 6 nocí / 1 osoba
pobyt s plnou penzí, 9 léčebných procedur

ZDRAVÉ SRDCE - 8.700 Kč
/ 7 dní - 6 nocí / 1 osoba
pobyt s plnou penzí, 11 léčebných procedur

NEJEN PRO SENIORY - 10.269 Kč
/ 8 dní - 7 nocí / 1 osoba
pobyt s polopenzí, vstupní lékařská prohlídka,
16 léčebných procedur

**NOVINKA! PŘÍMÝ AUTOBUSOVÝ SPOJ
PRAHA - LÁZNĚ LIBVERDA**
Rádi Vám zašleme kompletní nabídku domů zdarma!

www.lazne-libverda.cz



doplňek stravy

nejužívanější
L-TRYPTOFAN
od roku 1998
pro život bez stresu a deprese

- účinně uleví od starostí
- navrátí duševní pohodu a klid
- přirozený zdroj hormonu štěstí serotoninu
- přirozený zdroj hormonu spánku melatoninu
- zcela nenávykový

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
v prodejně VitaCentrum, Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1,
na www.bwy.cz nebo na bezplatné info lince **800 900 995**

Vyrábí: Brainway Inc.

Stárněme správně!



Stárnete správně? Víme, v kterém věku vás co čeká.

PROFIMEDIA.CZ

Co se s vaším tělem děje, když je vám dvacet, čtyřicet nebo x let?

Stárneme všichni, zvláště ženy však tento nezvratný proces nesou v mnoha případech těžce. Umíme stárnout? Co se vlastně děje v našich tělech, rozumíme celkovému procesu obnovy a přírody? Rozumíme vlastnímu tělu?

Pojďme si projít pár odpovědí pro daná desetiletí našeho života.

20–35 let

V tomto období života bývá žena nejkrásnější – mohou za to biologické hodiny spojené s touhou po dětech. Tělo se proto snaží „zařídít“, abyste byla co nejatraktivnější pro opačné pohlaví. Zjednodušeně řečeno, jste na vrcholu svých sil. Stárnutí nás prozatím netrápí víc nežli prvními mimickými vráskami. Je tedy hlavní vypěstovat a ponechat si návyky, abyste proces stárnutí zpomalily.

35–45 let

Podle poznatků amerických vědců končí období dokonalého obnovování většiny buněk v lidském těle kolem 35. roku věku, začíná tedy biologické stárnutí. Zvýšená péče o tělo a psychiku je v tomto věku nezbytná, už jen z toho důvodu, že se metabolismus začíná zpomalovat. Vyhledejte potraviny obsahující dostatek vitamínů, minerálů, omega mastných kyselin (v rybách, mořských plodech) a vyvíjejte harmonickou fyzickou zátěž. Dopřát si můžete také trochu kvalitního vína – denně jsou zdravé dvě až tři deci. Nedávný americký výzkum ukázal, že ženy v tomto věku jsou mnohem vyrovnanější a klidnější než kdykoli dřív.

Kolem 50. roku života

Produkce hormonů klesá, dochází ke stárnutí organismu a nejlépe je rovnat jejich hladinu po osobní konzultaci s lékařem.

Velkým viníkem na zhoršující se kvalitě kůže, nehtů, vlasů jsou volné radikály. Vytváří se zevními příčinami, jako je UV záření, kouření nebo vlivy vnějšího prostředí. Poškozuji buněčné orgány, které jsou centry zdrojů energie pro tělo. Buňky tak nejsou dostatečně zásobeny energií a tělo stárne.

Věnujte se sportu

Jedním z předpokladů dobře fungujících kloubů je dostatečný pohyb. Přitom je důležité, abyste si tyto aktivity dopřávali už od nízkého věku. Velmi vhodná je chůze, jízda na kole a plavání.

Zdravé stravování

Důležité je správné stravování a vyvážená strava. Měla by být bohatá na ovoce a zeleninu, luštěniny, pohanku nebo jáhly. Ryby, rostlinné oleje listované za studena, mandle, ořechy a semínka obsahují spoustu cenných látek, které jsou důležité pro klouby. Abyste se vyvarovali kloubních zánětů, zvyšte příjem omega-3 mastných kyselin z tučných ryb. Vhodný je i ananas, kurkuma a jasně zbarvené ovoce a zelenina.

Důležitý kolagen

Kolagen je bílkovina nerozpustná ve vodě, která je základní stavební hmotou pojivových tkání. Existuje řada způsobů, jak získat kolagen, v potravinářství se často používá hovězí nebo vepřový.

Kolagen společně s vitamínem B, hořčíkem a vápníkem se využívá k léčení artritidy a osteoporózy.

Caltrate® PLUS

Chrání proti řídnutí kostí – osteoporóze

Vápník, vitamin D a důležité kostní minerály pro každodenní péči o Vaše kosti.



Hýčkejte i Vy svoje kosti a chraňte je do budoucna

Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Caltrate® Plus je lék k vnitřnímu užití.



Levnější léky. Vráťí pacienty do života

Osmadvacetiletý Martin trpí od sedmnácti let Crohnovou chorobou. Je jedním z pacientů, kterým nepomáhá konvenční terapie a zdravotní obtíže stále více zasahují do jejich života. Jako řešení se nabízí biologická léčba, která je v případě střevních zánětů, onkologických, revmatologických, ale i dalších onemocnění vysoce efektivní, zároveň je však velmi nákladná.

Změnit tuto situaci může zavádění levnějších biosimilárních přípravků. České zdravotnictví využívá biosimilární léčbu již desátým rokem a ze zákona je úhrada takzvaných biosimilars automaticky o 30 procent nižší. Biosimilární přípravky jsou biologické léky vytvořené jako kopie originálního biologického léčiva po vypršení jeho patentové ochrany, která trvá 20 let. Nejvíce jsou dnes využívány v gastroenterologii, onkologii a revmatologii. Pro vyšší informovanost pacientů byl nedávno spuštěn web dostupnolecba.cz.

Biologická léčba je sice nákladnější, ale také efektivnější. „Zavádění biosimilární léč-



Osmadvacetiletý Martin

ARCHIV

by znamená zásadní zlom v dostupnosti péče pro pacienty s řadou závažných chorob včetně střevních zánětů. Vysoká cena biologické léčby totiž řádově převyšuje cenu obdobné léčby chemickými (konvenčními) léky, i proto je počet pacientů léčených biologickou terapií stále nižší, než by odpovídalo skutečné potřebě. Například zavedením biosimilárního infliximabu jsme mohli v ČR začít léčit o 2000 pacientů s IBD (střevními záněty) více,“ říká gastroenterolog Martin Bortlík.

Biologickou terapii u nás dostává jen 12 procent pacientů s IBD. „Výskyt IBD v Česku se zvyšuje. Crohnova choroba postihuje asi 20 tisíc pacientů, ulcerózní kolitida více než 22 tisíc lidí. Biologickou terapii přitom dostává jen asi 5 tisíc z nich, tedy přibližně 12 procent. Ve vyspělých evropských zemích je tento podíl přibližně dvojnásobný, léčeno je asi 25 procent pacientů. Biologika přitom vrací chronicky nemocné a často invalidní pacienty do života, a to včetně jejich

schopnosti pracovat. Úspěšná terapie je tak ekonomicky prospěšná pro celou společnost,“ dodává Bortlík.

Onemocnění, jako jsou IBD, ovlivňují nejen fyzický stav člověka, ale velmi výrazně i jeho psychiku. Jejich častým následkem je ztráta přirozeného životního rytmu, ztráta zaměstnání nebo stud, které mohou společně s vědomím, že se jedná o nevléčitelná onemocnění, vést až k sociální izolaci a depresím. S tím vším souvisejí i další specifická fyziologická onemocnění.

„Záludnost některých chronických nemocí tkví i v tom, že nejsou na první pohled vidět a lidé se o nich bojí mluvit. Je to rozdíl například od situace, kdy je člověk upoután na invalidní vozík a nemusí na svůj handicap ve chvíli, kdy je to nutné, sám upozorňovat. Snížení kvality života je přitom srovnatelné. Účinná léčba má proto zásadní vliv i na psychický stav nemocných, kvalita jejich života se dramaticky zvyšuje,“ vysvětluje psychoterapeutka Karin Řeháková. **MET**

NENECHÁVEJTE HUBNUTÍ DO PLAVEK NA POSLEDNÍ CHVÍLI! JDE TO I BEZ POTU! VYZKOUŠEJTE BAILINE!

Co je Bailine ?

Úbytek centimetrů, zpevnění pokožky a odstranění celulitidy – to vše dokáže v poměrně krátké době metoda Bailine. Pokud se pro tento způsob hubnutí rozhodnete, v Praze můžete navštívit jediné místo – Estetické a hubnoucí centrum Pretty Woman and Man na Andělu. Metoda bailine pochází z Norska a původně sloužila pro kosmonauty na posílení svalové hmoty. Přístroj střídá 40 programů, které se zaměřují na konkrétní partie. Pro zájemce nabízíme ukázkovou hodinu zdarma, během které změříme hodnoty tuku a svalové hmoty v těle klienta a počítač následně vybere nejvhodnější program, popsala majitelka centra Renata Hawaz.

Pro koho je metoda?

Bailine je vhodná pro ženy i muže každého věku, pro ženy po porodu, pro sportovce, ale i pro lidi, kteří posilovnu vidí jen zvenku. Metoda je bezbolestná, nenáročná a vhodná v podstatě pro každého. Mezi častými klienty jsou také starší lidé, kterým metoda pomáhá vyrovnat úbytek svalové hmoty. Nenáročnost ocení určitě i bývalí sportovci, kteří například kvůli zranění ve sportu pokračovat nemohou.

Jak to celé funguje ?

Jednoduše! Nemusíte být nijak fyzicky zdatní ani sportovci, jednoduše se položíte na lehátko a necháte přístroj pracovat za vás. Jedna terapie trvá 45 minut, ty se ale rovnají dvouapůlhodinové době v posilovně. Právě díky nenáročnosti je metoda vhodná i pro starší lidi a ty, kteří z časových důvodů nestíhají návštěvu posilovny.

Proč to funguje?

Bailine je jednou z nejúčinnějších metod na světě, její unikátnost spočívá v tom, že k vytvarování postavy, posílení svalové hmoty a úbytku centimetrů stačí sama o sobě. Samozřejmě je lepší, když hubnutí podpoříte i úpravou jídelníčku. Důležitý je také pitný režim. Za jedenáct let existence však máme spoustu klientů, kteří dosáhli výborných výsledků pouze za podpory metody Bailine, uvedla Renata Hawaz. První výsledky se dostaví už v prvních týdnech, k výraznější ztrátě centimetrů dochází po deseti terapiích, jejichž cena je 4 200 korun. Chodit by jste měli dvakrát až třikrát týdně.



Bára Basiková

Pretty Woman and Man

Nádražní 110, Praha 5-Anděl

telefon: 257 313 721

nebo mobil: 602 935 671

www.prettywomanandman.cz

OTEVŘENO

Po - Pá: 7:30-19:30

So: 9:00-13:00



Metoda bailine se dá kombinovat třeba s Vakupressem. Tato metoda je určena všem, kteří chtějí vylepšit stav své pokožky, zbavit se celulitidy a celkově vyčistit organismus. Vakupress byl v Německu vyhodnocen jako nejlepší přístroj na celulitidu.

Pro čtenáře časopisu Metro jsme připravili speciální akci - bonusové balíčky na metodu bailine a terapie Vakupres. Akce trvá do 30. 6. 2017

10 terapií Bailine + 1 zdarma 4200,-

15 terapií Bailine + 2 zdarma 5500,-

20 terapií Bailine + 3 zdarma 6200,-

10 terapií vakupress 60 minut + 2 zdarma 5900,-

10 terapií vakupress 30 minut + 2 zdarma 3600,-

DEVĚT PÁDNÝCH DŮVODŮ, PROČ JE LEPŠÍ KOLOBĚŽET

1. SKVĚLÝ FORMOVAČ POSTAVY PRO ŽENY

Jízda na sportovní koloběžce s velkými koly efektivně zpevňuje záda a tvaruje zadek, břicho, stehna a lýtka. Koloběžka je také skvělou prevencí proti celulitidě.

2. ZBAVÍTE SE BOLESTI ZAD

Na sportovní koloběžce perfektně protáhnete a uvolníte zádové svalstvo. Fyzioterapeuti jízdu na koloběžce doporučují jako doplněk k rehabilitaci či jako prevenci proti bolestem krční a bederní páteře.

3. KOLOBĚŽKA ŠETŘÍ KLOUBY

Jízda na koloběžce výrazně šetří klouby. Nedochází na ní k žádným otřesům. Většina váhy je rovnoměrně rozložena mezi stojnou nohu a tělo opřené o řídlíka. Nárazy na kloubový aparát jsou v podstatě nulové.

4. JÍZDU ZVLÁDNE KAŽDÝ V KAŽDÉM VĚKU

Jízdu na koloběžce pro dospělé hradě zvládnete. V případě potřeby kdykoli snadno seskočíte a plynule přejdete v chůzi. Silniční dopravy se nemusíte bát, vyhnete se jí jízdu po chodníku či pěší zóně.

5. IDEÁLNÍ DOPRAVNÍ PRO- STŘEDEK DO MĚSTA

Do města plného lidí a překážek těžko najdete lepší vozidlo. Kratší vzdálenosti na koloběžce překonáte rychleji než na kole nebo pěšky. Bez potíží s ní můžete cestovat i tramvají, autobusem nebo metrem.

Navíc při jízdě ve městě odpadá nepříjemné slézání. Vždy jen zabrzdíte a stojíte. Padne zelená na přechodu a jen se odrazíte a jedete...

6. NA KOLOBĚŽKU V ŠATECH I V OBLEKU

S koloběžkou se nemusíte bát, že ztratíte něco ze své elegance, naopak samotné koloběžky plní funkci originálního stylového doplňku.

Ženy a dívky mohou na koloběžce jezdit i v šatech či sukni, muži se zase nemusí obávat, že si roztrhnou nohavice či pomačkají oblek.

7. NA KOLOBĚŽCE NA NÁKUP

V přídatném košíku na řídlíčkách snadno převezete menší nákup stejně jako pouzdro s notebookem či iPadem.

8. RATOLEST NA KOLOBĚŽ- CE DO CYKLOSEDAČKY

Připevníte cyklosedačku na řídlíka a máte vaši ratolest za jízdy pod kontrolou. Dítě sedí bezpečně v sedačce mezi řídlíky a rodičem ve směru jízdy, takže se může vesele rozhlížet kolem. Je to bezpečný a jednoduchý způsob cestování s dětmi, který ocení maminky i tatínkové.

9. PERFEKTNÍ TRÉNINK OD- RAZOVÉ SÍLY PRO VRCHO- LOVÉ SPORTOVCE

Jízda na koloběžce je dokonalým tréninkem odrazové síly pro sportovce. Zejména pro fotbal a hokej, kde je právě odraz veledůležitý. Pomáhá posilovat šlachy, svalové úpony, kloubní pouzdra i vazy. Námaha se rozloží přes hrudní a zádové svaly,



Na koloběžku si s sebou nezapomeňte vzít přílbu a dobrou náladu.

CRUSSIS

zpevníte si tak korzet podél celé páteře. Jízda posiluje oblast břicha, zejména přímý sval břišní a zevní šikmý sval břišní a prakticky všechny svaly nohou.

Zformujete také paže a ramena, protože při správném odrazu pocítíte jízdu i v bicepsech a tricepsech či v deltových svalech.

KOLOBĚŽKA VS. BĚH

Jízda na koloběžce výrazně šetří klouby.

- Při běhu přenášíte svou váhu na jednu z dolních končetin. To zatěžuje nadměrně kloubový aparát. Na koloběžce klouby trpí minimálně, protože většina váhy je rovnoměrně rozložena mezi stojnou nohu a tělo opřené o řídlíka. Nárazy na kloubový aparát jsou nulové.

KOLOBĚŽKA VS. KOLO

Jízda na koloběžce je zdravý a přirozený pohyb.

- Při jízdě na kole je aktivně zapojena jenom dolní část těla, zatímco horní část „tuhne“, což může způsobovat bolesti zad. Navíc odpadají otlačeniny z tvrdého sedla! Jízda na koloběžce je daleko efektivnější.
- Kromě svalstva dolních končetin totiž efektivně zapojuje i zádové, břišní, prsní a další svaly.
- Koloběžka rychleji reaguje na překážky v městském ruchu.
- Koloběžka je skladná při parkování, převozu i uložení. Díky nižší váze se s koloběžkou lépe manipuluje.

KOLOBĚŽKA VS. IN-LINE

Na koloběžku nepotřebujete náhradní boty.

- Na koloběžce se dá jezdit v běžných botách. V in-line bruslích vás na mnoho míst nepustí a přezouvat se z bruslí je poměrně dlouhý proces.
- Na koloběžce se nemusíte bát vjet v rychlosti do zatáčky. Na koloběžce pro dospělé jsou brzdy účinné obdobně jako u kola.
- Na koloběžce se můžete pustit i do terénu. Na koloběžce do města se jezdí nejlépe po hladkém asfaltu, ale nerozhodí ji dlažba ani rozbitý přejezd. Terénní koloběžka zvládne lesní terén stejně jako horské kolo.



CRUSSIS

Skvělá zábava a zdravý pohyb to jsou české koloběžky CRUSSIS

Proč právě koloběžku?

- ✓ Skvělý formovač postavy
- ✓ Perfektně si protáhnete a uvolníte zádové svalstvo
- ✓ Jízdu zvládne každý v každém věku
- ✓ Ideální dopravní prostředek do města

Koloběžky nás baví, vyrábíme je v Čechách. S důrazem na každý detail. Vyberte si koloběžku přesně pro Vás! Více než 130 prodejních míst po ČR.

Rádi Vám poradíme! Kontakty: tel.: +420 604 219 792, info@crussis.cz

WWW.CRUSSIS.CZ

Do soutěže Česko se hýbe se přihlásil rekordní počet dětí

Populární soutěž týmových skladeb Česko se hýbe ve školách plných zdraví bojuje proti dětské obezitě.

V poslední době se často říká, že se děti málo hýbou a přibývají ty obézní. Změnit to chce Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz, který je motivuje k lepšímu životnímu stylu zábavnými sportovními aktivitami. „Není pravda, že se děti nechtějí hýbat, jen je třeba je k pohybu náležitou formou motivovat,“ uvedla Jitka Literová, ředitelka zmíněné soutěže.

Právě tomuto projektu se daří v dětech budovat lásku k pohybu, o čemž svědčí především to, že se letos koná už pátý ročník a zúčastní se jej rekordní počet závodníků.

Celorepubliková soutěž týmových skladeb Česko se hýbe ve školách plných zdraví je určena mateřským, základním a středním školám či školním klubům včetně dalších školních, volnočasově aktivních skupin.

„Formou pohybu a tance chceme v otevřené soutěži motivovat děti a mládež různých věkových kategorií od 5 do 18 let k fyzické aktivitě. Jsme rádi, že si soutěž získává větší a větší podporu z řad učitelů, kteří s dětmi po celý rok nacvičují pohybové skladby různých žánrů. Děti se



Děti nacvičují ve školách různé sestavy. CESKOSEHYBE.CZ

baví, hýbou, a přesně to je naším cílem,“ dodává Literová.

Každý rok od ledna do května tak mohou diváci během osmi postupových kol probíhajících po celé ČR zhlédnout stovky skladeb, ve kterých své dovednosti předvádí

tisíce účastníků – nejmenší děti i teenageři, pohybově zdatné i ty méně, a dokonce i handicapovaní.

„Počet závodníků každým rokem roste. Letos prošlo celou jarní sezonou a všemi osmi soutěžními postupový-

Informace o soutěži

Soutěž Česko se hýbe ve školách plných zdraví je jedním z projektů iniciativy Česko se hýbe, která chce Čechům pomoci začlenit zdravý životní styl a pohyb do života.

- Do projektu se každoročně zapojuje více než 500 měst, obcí, škol, sportovních klubů, svazů a asociací, sportovních center, profesionálů a desítky tisíc aktivních účastníků.

mi koly 3656 dětí. Ve finále 2. června v Brně se utkají dva tisíce závodníků z celé republiky ve 191 skladbách. Atmosféra bude jistě skvělá, a to jak na pódiu, tak v hledišti, protože výkony jsou mnohdy emotivní,“ zve Literová. **MET**

Pozor. Žilní onemocnění

Chronické žilní onemocnění dolních končetin patří k jedné z nejrozšířenějších civilizačních chorobám. Jeho výskyt neustále narůstá. Ze statistických údajů vyplývá, že onemocnění žil trápí každou druhou ženu a každého čtvrtého muže. Podle průzkumu trpí příznaky spojenými s touto chorobou, jako jsou bolesti nohou, otoky, pocity těžkých nohou nebo noční křeče, osm z deseti pacientů. Velká většina těchto lidí však tento pro-

blém vůbec neřeší nebo spoléhá na samoléčbu ve formě doplňků stravy. Tento postup je ale riskantní a nevhodný. Jedná se totiž o závažné onemocnění, u kterého se bez návštěvy lékaře a odpovídající léčby neobejdete.

Příčin žilního onemocnění je několik. Tou nejdůležitější je dědičnost. Mezi další faktory patří biologický věk, hormonální změny, nadváha, nedostatek pohybu, dlouhé sezení či stání a nezdravá strava.

Existuje řada režimových opatření, která lze dodržovat, aby se stav pacienta dále nezhoršoval. „První skupina se týká stravování. Předcházejte zácpě a nadváze, jezte dostatek vlákniny, omezte příjem nasycených tuků a dodržujte pitný režim. Na žíly působí negativně také dlouhé stání či sezení bez pohybu, proto si dopřejte dostatek pohybu,“ radí doktorka Petra Zimolová z Fakultní nemocnice v Motole v Praze. **MET**

Laktobacily. Prevence atopického ekzému

Atopický ekzém je rozšířené onemocnění, které postihuje dospělé i děti. Nejméně svědčí a omezuje v řadě činností. Podle odhadů trpí v Česku atopickým ekzémem skoro pětina obyvatel. Nejvíce trápí děti a zpravidla se začíná projevovat už v kojeneckém věku. Šanci na propuknutí atopického ekzému lze snížit užíváním laktobacilů během těhotenství a kojení.

Konkrétně druh *Lactobacillus rhamnosus* HN001 snižuje riziko výskytu atopického ekzému u dítěte o 44 %, pokud ho matka užívala během těhotenství a kojení. Laktobacily jsou prospěšné bakterie, které se přirozeně vyskytují v trávicím a urogenitálním traktu člověka. Účinně eliminují škodlivé mikroorganismy. Proto jsou obsažené v potravinách či doplňcích stravy. **MET**

HRAZENÍ
ZDRAVOTNÍMI
POJIŠTOVNAMI



www.ptc.cz

NAPSÁNO NA ČELE TO NEMÁTE

Život s námi hraje nevyzpytatelnou hru.
Rakovinou onemocní každý třetí člověk.

Protonová léčba zasáhne cíleně pouze nádor. Tím chrání zdravé tkáně a orgány. Naši lékaři a nejmodernější technologie pomohli již více než 2 000 pacientů. Děláme vše pro to, aby se u nás pacient cítil co nejlépe, dostalo se mu té nejkvalitnější péče i maximální šance na vyléčení. Protonová léčba dosahuje výjimečně příznivých výsledků a je neodmyslitelnou součástí onkologické léčby. Informujte se o účinné a bezpečné léčbě rakoviny a přijďte včas.

222 999 000

Co s lámavostí nehtů či plísní?

Pravidelná péče o ruce by měla být stejně samozřejmá jako péče o jiné části těla.

Ruce velmi často trpí a s nimi i nehty. Jaké jsou nejčastější neduhy?

Roztřepeně konečky nehtů

Nehty jsou deriváty kůže, a proto pro ně platí téměř totéž jako pro kůži. Vadí-li rukám mytí nádobí v saponátu nebo jiné čisticí přípravky, projeví se to i na nehtech. Ty se pak třepí a lámou. Důvodem je vysušování pokožky právě vlivem používání mýdel nebo přípravků na úklid. Důležité je pokožku často mazat mastnými krémy, které zabrání vysušování a celkově mají příznivý vliv na pružnost kůže i nehtů. Velmi častou příčinou lámavosti a třepení nedostatek minerálů – hořčíku, křemíku nebo zinku a vitamínu A. Pokud tyto

látky tělu doplníte, po nějaké době by měl problém vymizet. Někdy ale mohou být za špatným stavem nehtů větší problémy, například porucha funkce štítné žlázy. Přetrvávají-li potíže, i když si ruce mažete a doplňujete vitamíny a minerály, raději se poraďte s lékařem.

Záděry

Zatrhnutí kůže kolem nehtu mnohdy stačí jen odstranit a vydezinfikovat a po pár dnech je po problému. Ale pokud toto poranění podceníte, může mít vážné následky. Otevřená ranka je vstupní branou, přes kterou se do těla může dostat infekce, jež způsobí zánět.

Zajímavé je, že se záděry častěji objevují u žen než u mužů. K rizikovým skupinám patří lidé, jejichž pokožka se nadměrně vysušuje buď prací v suchém prostředí, nebo neustálým máčením rukou ve vodě. Důvodem ale může být i nadměrné okusování nehtů. Jakmile se natržená kůže v okolí nehtu objeví, je potřeba ji co nejdříve od-



Zdravé nehty? Palec nahoru!

PROFIMEDIA.CZ

stříhnout. Předtím zkuste prsty na chvíli namočit do vody s přísadou oleje, který kůži změkčí. Je-li záděra větší a bolestivá, je třeba ji potřít hojivou masťou. Rozhodně kousky kůže neodtrhávejte ani neukusujte. Aby se vám záděry netvořily, roče a okolí nehtů hodně promastujte.

Plísně

Velmi častým neduhem, jímž nehty trpí, jsou plísně. Takto postižený nehet začne

měnit barvu, tvar i strukturu. Většinou se zbarví žlutě, je drobnivý, v okraji nehtu a později v celém rozsahu nehtové ploténky se objevuje nadměrné rohovatění kůže.

Zpravidla postihuje nejdříve palec u nohy a pak se rozšiřuje i na ostatní prsty. Ale postihnout může i chodidla. Plíseň se dá chytit snadno. Stačí k tomu vlhké prostředí, které má ráda. Nejnáchylnější místa jsou společné sprchy, umývárny, sportoviště, plochy ko-

Plísně se často vrací

Nebezpečí vrácení plísně je relativně velké.

- Vyšší tendenci k opakované naze mají lidé s chronickými chorobami, které ovlivňují prokrvení dolních končetin, jako je cukrovka, ateroskleróza nebo chronická žilní nedostatečnost.
- Postihuje častěji nohy, protože se více potí, přičemž vlhko a teplo je příznivým prostředím pro růst hub. Vlhku tedy předcházte.

lem bazénů. Takže pozor právě v tomto období. Ale chytit ji můžete i z předmětů, které nakažená osoba používala, například z ručníků nebo bot. Odloučené kožní šupiny a části nehtů jsou infekční konce několik měsíců. V případě, že se u vás plíseň objeví, je potřeba ji začít léčit, a to co nejdříve. Zpravidla stačí lokální antimykotické prostředky, důležité je ale aplikovat je pravidelně a dlouhodobě. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Připravte se na zdravý pohyb

Vysedávání u televize a počítače nebo listování v mobilu nám přilíží fyzické kondice nepřinese a tak blížící se léto láká do přírody, k seznamování a různým kolektivním hrám.

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

Připravte své nohy již nyní. Použijte chytrou houbu a zbavte se plísní. Mikroorganismus *Pythium oligandrum* obsažený v přípravcích vysává plísně, kvasinky a potlačuje růst bakterií. Neprodukuje antibiotika a živý se pouze plísněmi. Proto je nazýván „Chytrá houba“ a v současnosti je považován za nejbezpečnější řešení pro odstraňování plísní.

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - **BIODEUR 3x1g**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER**. **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO BIODEUR** je certifikovaný bioprodukt. **Chytrou houbu** používáme na místa, kde nás trápí plísně nebo kvasinky. Můžeme s ní odstranit i zkažený dech ústní vodou **BIO PLUS** nebo **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS**. Kvasinky se množí ve vlhku a teple, což může být i riziko při koupání, kdy zůstáváme v mokřích plavkách. Ale i tady je možné použít pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu

kvasinek **Chytrou houbu** v přípravku **FEEL FRESH**.

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

Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 608 157 744 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz

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



Zprávy krátce

Zastřelili islamistického vůdce

Tuniské bezpečnostní složky zastřelily u města Kaserín, které se nachází blízko hranice s Alžírskem, místního šéfa teroristické organizace Islámský stát. Údajně plánoval útoky během muslimského postního měsíce ramadánu, který začal o víkend.

Opozičníci se přiotrávili

Albánská policie vyšetřuje přiotrávení více než 140 lidí, kteří se v sobotu v Tiraně zúčastnili předvolebního setkání stoupenců opoziční Demokratické strany. Postižení si stěžovali na pálení očí, potíže s dýcháním a pálení kůže. **ČTK**



Šílený závod pro bochník sýra

Na kopci Cooper's Hill v Brockworthu, nedaleko Gloucesteru severozápadně od Londýna se při závodě každoročně sejde mnoho závodníků a tisícovek diváků. Kvůli tomu, že při něm došlo k mnoha úrazům, byla soutěž v roce 2009 oficiálně zrušena. Přesto se koná pravidelně dál. Vyhrává ten, kdo při běhu ze 180 metrů dlouhého kopce se značným sklonem protne cílovou pásku se sýrem v ruce. Čtyřkilogramový sýr Double Gloucester se koule ze svahu spolu se závodníky. Letošním šampionem se stal Chris Anderson (na snímku), který zvítězil již v jednom z předchozích ročníků. Tradice závodu údajně pochází ještě z pohanského období a je spojována s příchodem jara. **3x AP**

Na Everest vylezl za týden dvakrát

Bez kyslíku, bez cizí pomoci vystoupal na nejvyšší horu světa.

Španěl Kilian Jornet je známým jménem mezi extrémními horolezci, skialpinisty i běžci v horském terénu. Teď se svým dvojnásobným výstu-

pem bez použití kyslíku, fixních lan i týmové podpory na Everest zapsal do historie.

Devětadvacetiletý Jornet vylezl naposledy nejvyšší horu světa v sobotu večer místního času, když ji zdolal za 17 hodin, pět dní předtím byl na vrcholu za 26 hodin.

Výstupem na Everest vyvrcholil Jornetův soukromý projekt nazvaný Summits of my Life, který začal v roce 2012

výstupem na Mont Blanc. Od té doby zdolal mimo jiné nejvyšší horu Ameriky Aconcagua, nejvyšší horu Afriky Kilimandžáro i nejvyšší horu Severní Ameriky Denali (dříve Mount McKinley). Rodák z katalánského Sabadellu vyrůstal v Pyrenejích. Jako tříletý zdolal s otcem první tisícovku a tři roky nato s ním vystoupal na čtyřtisícový Breithorn v Alpách. **MET, ČTK**

Kirill. Sňatky homosexuálů NE!

Hlava ruské pravoslavné církve, moskevský patriarcha Kirill, přirovnal západní zákony dovolující homosexuálům uzavírat manželství k nacistickým zákonům. „Rozvracejí mravní povahu člověka a vyvolávají stejné pobouření jako zákony fašistického Německa,“ prohlásil. „Jestliže cíl zákona je v rozporu s mravností, přestává být závazný,“ usoudil patriarcha v projevu na univerzitě v kyrgyzském hlavním městě Biškeku. Lidé se podle něj

bouří proti zákonům o manželství gayů ze stejných důvodů, jako se bouřili proti nacistickým zákonům či apartheidu, protože tyto zákony odporují morálce.

Patriarcha Kirill je hlavou církve, která sdružuje více než polovinu z 250 milionů ortodoxních křesťanů žijících po celém světě. Je také vlivnou politickou osobností s podporou prezidenta Vladimíra Putina. Sílicí role církve v Rusku přinesla příklon k tradičním hodnotám. **ČTK**

Cyklon Mora. Blíží se na Bangladéš

Bangladéš včera vydal nejvyšší, desátý stupeň výstrahy před cyklonem Mora, který má zasáhnout nízko položené pobřežní oblasti dnes ráno. Úřady varovaly, že pobřeží pravděpodobně zaplaví vlna, která bude až o půldruhého metru vyšší než obvykle. Ministerstvo pro přírodní katastrofy nařídilo úřadům evakuovat obyvatele z pobřežních oblastí, ve kterých žije asi deset milionů ze zhruba 160 milionů obyvatel Bangladéše. Říční přivozy už včera přestaly fungovat a rybářské lodě dopravily jejich posádky do bezpečí. **ČTK**

Zprávy krátce

Velvyslanec píše knihu o Praze

Někdejší velvyslanec USA v Česku Norman Eisen připravuje knihu o obyvatelích pražské vily, kterou postavil Otto Petschek a jež je od roku 1945 rezidencí amerických ambasadorů. Eisen, jehož matka pocházela z Československa přežila holocaust, se v knize věnuje i sám sobě. Petschekova vila byla totiž jeho velvyslaneckou rezidencí od roku 2011 do roku 2014. Kniha vyjde v USA, v Česku, v Německu, Británii i v Izraeli. **ČTK**



Macron přivítal Putina ve Versailles

Nový francouzský prezident Emmanuel Macron se setkal s ruským protějškem Vladimírem Putinem v sídle francouzských králů, ve Versailles. Stisk jejich rukou byl krátký a srdečný (vpravo). Macron při prezidentské kampani mimo jiné tvrdil, že Rusko a Francie nevyznávají stejné hodnoty. Ruskému partnerovi nezapomněl podporu, kterou Putin před volbami poskytoval Macronově protikandidátce Marine Le Penové. Pozvání k návštěvě Francie bylo proto podle francouzských médií překvapením. **2x AP**

Zákaz pro festival feministek?

Starostka Paříže chce zrušit slavnost určenou pouze černoškám.

Starostka Paříže Anne Hidalgo požaduje zákaz kontroverzního evropského afrofeministického festivalu, téměř celého vyhrazeného pouze černoškám. Zvažuje také možnost podání trestního oznámení na organizátory kvůli diskriminaci. Akce nazvaná Nyansapo se má konat ve francouzské metropoli koncem července.

Polemiku ve Francii vzbudil festival tím, že 80 procent jeho plochy má být určeno výhradně pro černošky. Hidalgo

gová v neděli na Twitteru festival zakázal bělochům odsoudila a uvedla, že se u pařížského policejního prefekta zasadí o jeho zákaz. Starostku Paříže podpořila i organizace SOS Racisme, která festival označila za chybu, ne-li ohavnost.

Festival pořádá afrofeministická organizace Mwasi, která se v reakci na polemiku označila za cíl dezinformační kampaně krajní pravice. „Jsme smutní z toho, že se některé protirasistické organizace daly zmanipulovat,“ uvedla Mwasi. Akce je kontroverzní i proto, že se má uskutečnit v prostorách patřících pařížské radnici. Ta původně sdělila, že nemůže rozhodovat o akcích v prostorách, které pronajímá. **ČTK, MET**



Srí Lanku postihly rozsáhlé povodně

Nejméně 164 mrtvých si vyžádaly sesuvy půdy a záplavy, které od pátku sužují jih a západ Srí Lanky. Dalších 104 lidí se stále pohřešuje a 88 zraněných zůstává hospitalizováno. Záchranáři ve vrtulnicích pátrají po lidech, které povodně odřízly od světa, zároveň jim přivážejí do postižených oblastí pomoc. Evakuováno bylo téměř 500 tisíc lidí. **AP**

Zprávy krátce

Orkán v Moskvě

Nejméně 11 obětí na životech si včera vyžádal orkán v Moskvě, více než 100 lidí se zranilo. Vítr polámal přes tři tisíce stromů, strhl střechy desítek domů a několik menších

reklamních billboardů v různých částech metropole. Na některých místech nefungovala doprava. Silný vítr a prudký déšť zasáhly i jednu z rezidencí ruského premiéra Dmitrije Medveděva ve vesnici Gorki u Moskvy.

Uhynuli delfíni

Desítky uhynulých delfínů vyplavilo moře v okolí města Oděsa. Podle úřadů jde o dílo pytláků. Ti v moři líčí síť na jesetery. Delfíni se do nich zamotávají, až se udusí. **ČTK**

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

JARNÍ MEGA AKCE!

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S 80% SLEVOU ~~1700 Kč~~ nyní 399 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~~

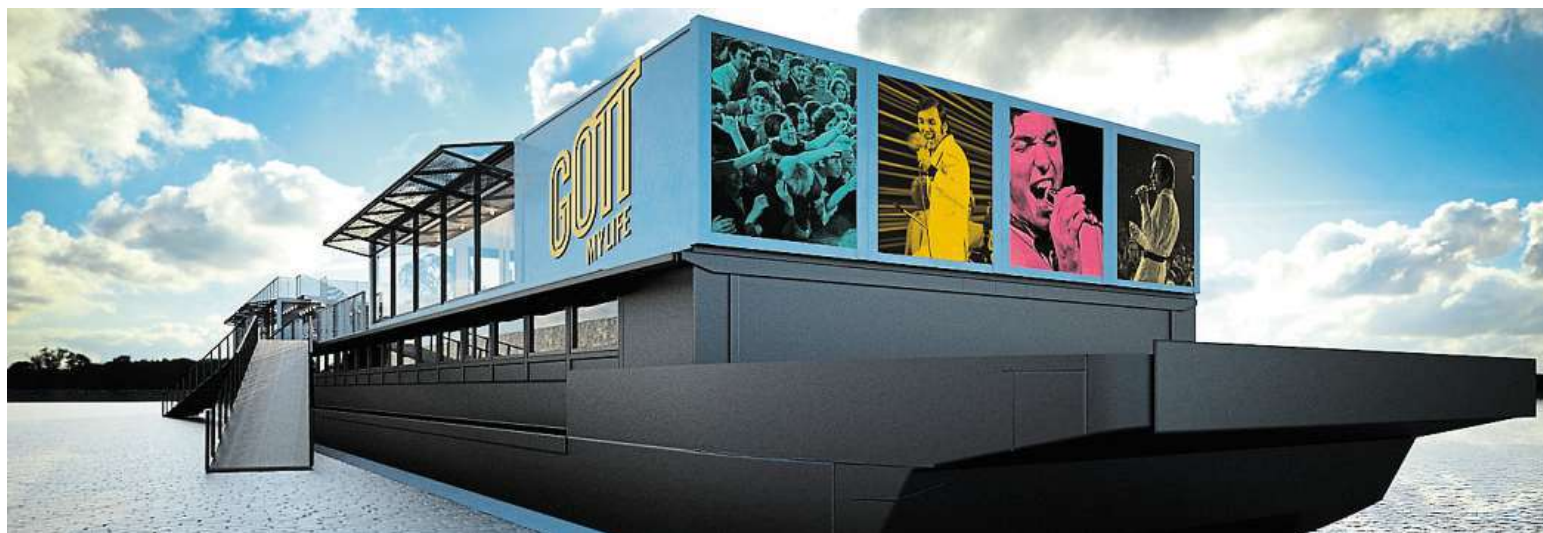
Akce trvá do **31. 7. 2017**

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
399 Kč





Interiéry podpalubí lodi nabídnou místo přímo pro vystavované artefakty, v kontejnerech na palubě vzniknou prostory pro společenské využití.

6x NFRF

Léto na náplavce patří Gottovi

Návštěvníky výstavy uvítá hologram Karla Gotta.

Na náplavce Rašínova nábřeží v létě uvidíte jedinečnou loď, kterou bude obývat Karel Gott. Tedy přesněji řečeno originální výstavní show, jež představí mnohonásobného slávika v tak kompletním obraze, v jakém jej jeho fanoušci

doposud neznali. „Vždycky jsem si přál výstavu v takovém duchu uspořádat. Expozici, která ukáže mým fanouškům souhrnný soubor artefaktů mapujících celou mou kariéru, jež provázela i jejich životy. Připomene jim třeba chvíle již dávno zapomenuté, vybaví se jim vzpomínky. Tak jako mně, když jsme společně jednotlivé exponáty kompletovali,“ vysvětluje Karel Gott.

Loď bude u náplavky na Rašínově nábřeží kotvit od

8. června do 30. září. „Hledali jsme místo, které by odpovídalo tak výjimečné, doposud nevidané expozici. Až nás napadlo vytvořit naprosto originální prostory. Na lodi, která bude za tímto účelem přebudována na galerii na vodě,“ říká Richard Fuxa, předseda správní rady nadačního fondu nesoucího jeho jméno, jež výstavu pořádá ve spolupráci s Národním muzeem.

To poskytne pro výstavu rozsáhlou celoživotní sbírku

fanynky Karla Gotta a také kurátora výstavy Petera Baloga, jenž se již několik let věnuje studiu profesionální dráhy fenomenálního českého interpreta a zároveň je vedoucím Centra pro dokumentaci hudby a nových médií.

„Karel Gott se během šedesátileté kariéry stal ikonou české pop-music a výstava sleduje jeho hvězdnou dráhu od konce padesátých let, kdy začal jako amatérský zpěvák v jazzových kavárnách, přes

první úspěchy, setkávání se showbyznysem na světových pódiích, kariéru v bývalém západním Německu až po ohlasy u současné mladé generace,“ popisuje pojetí výstavy kurátor Balog. Pořadatelé slibují návštěvníkům řadu nevídaných zážitků – digitální efekty, videoprojekce klipů a sestřihů kariérních střípků nebo uvítání návštěvníků samotným Karlem Gottem prostřednictvím holografické projekce. **ROBERT OPPELT**



Bratislavská lyra 1966



Zlatá deska Polydoru



Dvacet Zlatých sláviků



Český slávik



Cena Týty

Blue Effect. Legendární Meditace nově

Jedna z nejzásadnějších nahrávek české rockové historie vychází v remasterované reedici jako CD i LP. Meditace vyšla u Supraphonu už v roce 1970, kdy byla kapela Blue Effect v sestavě Vladimír Mišík, Radim Hladík, Jiří Kozel a Vlado Čech. V bookletu přinášejícím fotografie, vybrané písňové texty a dokumenty jsou zaznamenány okolnosti vzniku skupiny i jejího dlouholetého debutu. Obal LP je rekonstruován původním autorem Alanem Pajerem do kdysi plánované rozkládací a zčásti odlišné podoby. CD obsahuje sedm bonusových skladeb. **HOP**

Foo Fighters. Už za měsíc



Věčně rozesmátí američtí rockeři

LIVE NATION

Ofenziva velkých kapel pokračuje. Po nabitém dvojkoncertě Rammstein se rockoví fanoušci mohou 11. června těšit na Linkin Park v rámci Aerodrome festivalu, o den později na System of A Down a 27. června přijedou do Česka Foo Fighters!

Americká kapela, která běžně vyprodává velké koncertní haly, se do metropole vrací po pěti letech.

Praha bude patřit mezi několik málo měst, kde Foo Fighters vystoupí v rámci sólového koncertu, na němž zazní všechny zásadní skladby z dlouholeté kariéry. Jinak ohlásili účast spíše na hudebních festivalech. Od roku 1994, kam se datuje vznik ka-


pely, vydali Foo Fighters osm studiových alb a patří mezi nejúspěšnější rockery.

Kapelu založil Dave Grohl, někdejší kytarista a bubeník legendární Nirvany, a pojmenoval ji podle výrazu z druhé světové války označující neidentifikovaný létající předmět. Vznik skupiny je trochu náhoda, po smrti Kurta Cobaina složil Grohl píseň This Is a Call, po níž se dala kapela dohromady.

Tři z jejich šesti studiových alb byla oceněna cenou Grammy v kategorii Best Rock Album. Jejich písně se staly součástí mnoha soundtracků. Celosvětového ohlasu dosáhly singly Best of You nebo The Pretender. **PETR HOLEČEK**

NEJVĚTŠÍ MOTORISTICKÁ SLAVNOST V ČR VÍCE NEŽ 1000 EXPONÁTŮ

HLAVNÍ TÉMA 4. ROČNÍKU: ITALSKÝ DESIGN - ZNÁMÉ I NEZNÁMÉ VOZY A MOTOCYKLY

 Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Partner akce

 PSYCHIATRICKÁ
NEMOCNICE
BOHNICE

 Městská část
Praha 8



LEGENDY

10.-11. 6. 2017 PRAHA



VÝHODNÝM
NÁKUPEM
VSTUPENEK
ONLINE
▼▼▼
UŠETŘÍTE
ČAS A PENÍZE



LEGENDY.CZ/
VSTUPENKY-ONLINE

VSTUPENKY
NA MÍSTĚ ZA 500 Kč



**AUTOSALON * MOTOSALON * PŘEHLÍDKA MOTORSPORTU A KLUBŮ
EXHIBIČNÍ JÍZDY * DĚTSKÁ ZÓNA * ZÁBAVA PRO CELOU RODINU**



DOPORUČUJEME DOPRAVU MHD

VZHLEDEM K OMEZENÉMU POČTU PARKOVACÍCH MÍST A UZAVÍRKÁM ULIC
V BLÍZKOSTI AREÁLU DOPORUČUJEME VYUŽÍT CESTU MHD.

Po trase metra C (červená) dojedete na stanici Kobylisy a potom autobusem číslo 152
nebo 145 na zastávku Libeňská či Řepínská.

CESTA ZABERE 8-14 MINUT

HLAVNÍ VYSTAVOVATEL



PORSCHE
PRAHA-PROSEK

PORSCHE
PRAHA-SMÍCHOV

SPEED



AMB Praha
auto MOTOL BENI a.s.



AUTO



OFICIÁLNÍ VOZY SLAVNOSTI

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

<p>DNES</p> <p>Min. 28 Max. 32</p>	<p>ZÍTRA</p> <p>Min. 23 Max. 27</p>	<p>ČTVRTEK</p> <p>Min. 22 Max. 26</p>	<p>PÁTEK</p> <p>Min. 22 Max. 26</p>
-----------------------------------------------	------------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------

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: 31,7 °C
Rok výskytu: 2005

Kvíz

- Francouzský král Ludvík XVI. se trestu smrti za velezradu dočkal:
a) 1693
b) 1793
c) 1893
- Jeden ze států USA, který má vlajku podobnou jako EU. Hvězdy ale tvoří Velký vůz se Severkou:
a) Havaj
b) Aljaška
c) Pensylvánie
- Známa železniční úzkorozchodná trať spojující Jindřichův Hradec s Novou Bystřicí je dlouhá:
a) 11 km
b) 33 km
c) 55 km
- Vysokohorská jeskyně v Nízkých Tatrách na Slovensku je Jeskyně mrtvých:
a) sokolů
b) netopýrů
c) medvědů
- Z Valašského Meziříčí je jádro hudební skupiny, která se formovala od roku 1983:
a) Chinaski
b) Pší vojáci
c) Mňága a Žďorp

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy VI
- 14:45 Kino Povídka z cyklu Bakaláři (ČR, 1974)
- 15:00 Televizarié Kojak IV
- 16:25 AZ-kvíz
- 17:15 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 Panoptikum města pražského
 Krimiseriál (ČR, 1987). Policejní rada Korejs spolu s pány detektivy z pražské „čtyřky“ řeší malé i velké zločiny. Hrají: J. Adamíra, O. Havelka, J. Hlaváčová

- 21:00 Hercule Poirot XII
- 22:29 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilliony
- 22:30 Legendy záchrannářství
- 23:05 Motiv III
- 23:50 Otec Brown III
- 00:40 AZ-kvíz
- 01:05 GEN – Galerie elity národa
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Žijíš jenom 2x
- 02:15 Sváteční slovo karmelitána Pavla Poly
- 02:25 Dobré ráno

ČT2

- 13:45 proStory: Ekologika
- 14:15 Vzestup a pád NSDAP (9)
- 15:05 Hitlerův wehrmacht (3/5)
- 16:00 Heydrich – konečné řešení
- 16:25 Krajinou příběhů českých hradů známých i neznámých II (5/10)
- 16:55 Cestománie
- 17:25 Divoká Aljaška: Zima
- 18:15 Klenoty naší krajiny
- 18:45 Večerníček
- 18:50 Na cestě po Louisianě
- 19:20 Zatopené osudy: Slapy
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Velká vlastenecká válka: Od Dněpru k Odě
 Na podzim roku 1943 překročila Rudá armáda Dněpr a osvobodila Kyjev. Následovalo Rumunsko, Maďarsko a Rakousko. Pád Vidně 13. dubna 1945 byl předehrou velkých událostí na Odě

- 20:55 Děti Online
- 21:50 Dům z karet III (6/13)
- 22:45 Letecké katastrofy: Concorde v plamenech
- 23:30 Sestřička Jackie VI (2/12)
- 23:55 Dassler proti Dasslerovi aneb Puma versus Adidas
- 00:50 Provedu! Přijímač (7/7)
- 01:30 Uchem jehly
- 01:55 Dějiny na 8
- 02:10 Z očí do očí

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Dva a půl chlapa III (10)
- 12:55 Ordinance v růžové zahradě (163)
- 14:05 Odložené případy V (11)
- 15:00 Odložené případy V (12)
- 15:55 Kriminálka Miami VI (8)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3262)
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (741)
 Seriál (ČR, 2017). Petra zatkl kvůli znásilnění. Všechny důkazy mluví jasně: je vinen. Hrají: Z. Adamovská, P. Štěpánek, P. Rychlý, R. Fiala, M. Etlzer, J. Čenský, M. Zounar a další

- 21:30 Víkend
- 22:35 Kriminálka Las Vegas XIV (15)
- Krimiseriál (USA, 2013)
- 23:30 Lovci zločinců IV (4)
- Krimiseriál (USA, 2014)
- 00:20 Odložené případy V (11)
- 01:10 Odložené případy V (12)
- 01:50 Kriminálka Miami VI (8)
- 02:30 Dva a půl chlapa III (9)
- 03:20 Co na to Češi
- 04:00 Ordinance v růžové zahradě (163)

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:20 Jake a Tlustoch V (7)
- Krimiseriál (USA, 1987-1992)
- 13:20 Komisař Rex IV (16, 17)
- Krimiseriál (N/Rak., 1998)
- 15:25 Policie Hamburg III (16)
- Krimiseriál (N, 2009)
- 16:25 Odpolední zprávy
- 16:40 A je to naše!
- 17:35 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 Ohnivý kuře II (23)
 Seriál (ČR, 2017). Macátko se rozhodne, že bude videobloger, a bez varování ničí své první video. Názory na jeho kvalitu se ale liší. Zatímco Macátko je náramně spokojen, Mike s Burákem tuší katastrofu. Hrušeňová nabídne Veruně tykání. Proč? Hrají: J. Dolanský, J. Prachař, K. Leichtová, L. Polišenská

- 21:35 TOP STAR magazin
- 22:35 Castle na zabít V (11)
- Krimiseriál (USA, 2012)
- 23:25 A je to naše!
- 00:15 Rosamunde Pilcherová: Ve svitu ohně
- Romantický film (N, 2000)
- 02:15 Komisař Rex IV (16, 17)
- 03:45 Policie Hamburg III (16)

PRIMA COOL

- 12:50 Simpsonovi XIII (18-21)
- 14:45 Teorie velkého třesku VI (4)
- Minimalizace dopadu návratu. Sitcom (USA, 2012)
- 15:15 Teorie velkého třesku VI (5)
- Holografická stimulace. Sitcom (USA, 2012)
- 15:45 Futurama III (10)
- 16:15 Hvězdná brána VI (21)
- 17:10 Top Gear II
- 18:15 Simpsonovi XIII (22)
- 18:45 Simpsonovi XIV (1-3)



20:15 Moto cestou nestou

- 21:20 Teorie velkého třesku VI (6)
- Sitcom (USA, 2012)
- 21:50 Teorie velkého třesku VI (7)
- Sitcom (USA, 2012)
- 22:15 davinci
- 23:15 Americká odyssea (7)
- Seriál (USA, 2015)
- 00:10 Ztracená archa (4)
- Dobrodružný seriál (USA, 2015)
- 01:00 24 hodin: Dnes neumírej (6)
- Akční seriál (USA, 2014)
- 01:55 Americká odyssea (7)
- 02:50 Aplikace
- 03:15 24 hodin: Dnes neumírej (6)
- 03:55 Aplikace

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Patnáctka – Enrique Iglesias
- 11:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 14:05 Óčko hity



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

- 15:05 Mixxxer show
- Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 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
- Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 22:00 Óčko flirt

Sloupek

MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE



PŘÍBĚHY OD POPELNICE

Kráčím sobotním ránem, obloha je blankytně modrá a pražské ulice jsou zatím téměř prázdné. U řady popelnic stojí narychlo zaparkované bílé auto, za volantem sedí postarší muž v elegantní šále a vysvětluje něco mladíčce blondýnce na sedadle spolujezdce. Z gestikulace mám pocit, že je to spíše přítelkyně než vnučka, ale kdo ví. Na druhé straně popelnic, vzdálen necelých pět metrů, klečí na chodníku bezdomovec přibližně stejného věku, igelitové tašky má složené u sebe na zemi. Se zaujetím si maže své roztrhané zimní boty jakýmsi krémem. Pravděpodobně ho našel mezi odpadky, ale to je také jen moje domněnka. Dívám se na tu kombinaci a je pro mě těžké nesoudit. Neporovnávat, co je lepší. Nepostavit se na ně-

Cítát

Jaké události udělaly z jednoho zámožného muže a z druhého bezdomovce?

kerou stranu. Jen se dívat a vnímat absurditu toho obrazu, který více nebo méně vidíme každý den kolem sebe. Dva úplně odlišné světy – jiná životní úroveň, jiné myšlení, pravidla, hodnoty, potřeby. Dva odlišné světy oddělené jen popelnicí. A zároveň mi ten obraz začíná splyvat do jednoho celku. Ti muži jsou tak rozdílní, a přece jsou oba z jednoho zdroje. Oba se narodili, měli mámu i tátu, kamarády ve škole i první lásku. Jako všichni lidi i oni zemřou, když nadejde jejich čas. Každý z nich má svůj životní příběh, a kdyby nám ho vyprávěl, pravděpodobně by nás dojal více než seriály v televizi. Jaké zákruty života, jaké rodinné, osobní, zdravotní nebo jiné události udělaly z jednoho zámožného muže a z druhého bezdomovce? Kráčím dále, vdychuji ranní svěžest velkoměsta. Každý máme svůj jedinečný příběh. A zároveň jsme všichni z jednoho zdroje.

Dopisy a vzkazy

Děkuji za čisté autobusy

Chtěl bych moc poděkovat všem zaměstnancům pražského dopravního podniku za krásně čisté autobusy. V dnešní době se často objevuje nepořádek také v prostředcích MHD. Přesto jsem několikrát za sebou zažil krásně čisté autobusy. A někdy byly dokonce i s příjemnou vůní. Úplně jinak se pak cestuje.

JAKUB STRÁNSKÝ, PRAHA

Den hned začíná příjemněji

Dobrý den, chtěla bych pochválit vaši pracovníci, která rozdává vaše noviny na stanici metra Jiřího z Poděbrad. Je vždy usměvavá, popřeje pěkný den či víkend a začátek dne je díky ní ihned příjemnější!

JANA TICHÁ, PRAHA

Nové kytky se mi nelíbí

Jen k vašemu článku o nových květinách na Výtoni. Mně se teď takhle nový divoký styl flóry vůbec nelíbí. **PETRA HRUBÁ, NUSLE**

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

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

Výrok dne



„Rezervaci by tvořila divočina bez elektřiny, kanalizace a vodovodu.“

MILOŠ ZEMAN
PREZIDENT

Prezident se dal slyšet, jak by naložil s ekology. Zavřel by je do rezervace.

Slovo dne

FLÓRA

(z dopisu čtenářky na této straně)

Květena, rostlinstvo, vegetace, podle římské bohyně Flóry

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

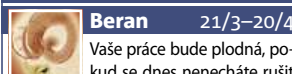
HOROSKOP na úterý 30. 5.



Astroložka Pavlína

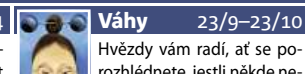
Kdybyste věděli předem, co se stane, zachovali byste se jinak? Se mnou tu možnost máte! Ptejte se!

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



Beran 21/3–20/4

Vaše práce bude plodná, pokud se dnes nenecháte rušit kolegy a nebudete poslouchat jejich žádné rady. Máte přece svůj vlastní rozum!



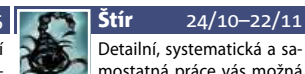
Váhy 23/9–23/10

Hvězdy vám radí, ať se pozoruhledně, jestli někde neleží zapomenutý slib. Jeho přehlédnutí by vás mohlo velmi brzy mrzet.



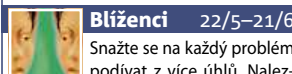
Byk 21/4–21/5

Jazykové schopnosti se zdají být důležitější, než jste si ještě před pár dny přiznávali. Neotálejte už a pusťte se do studia.



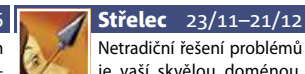
Štír 24/10–22/11

Detailní, systematická a samostatná práce vás zase posune o velký kus v kariéře.



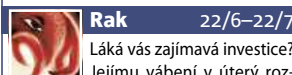
Blíženci 22/5–21/6

Snažte se na každý problém podívat z více úhlů. Naleznete tak nové a zcela neotřelé řešení. Úspěch pak přijde rychle.



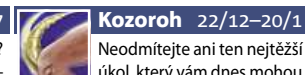
Střelec 23/11–21/12

Netradiční řešení problémů je vaší skvělou doménou. Ostatní vyrazte dech zcela nečekaným postupem na svém novém projektu.



Rak 22/6–22/7

Láká vás zajímavá investice? Jejím uvažení v úterý rozhodně odolejte. Mohli byste si zadat na skutečně nepříjemný problém!



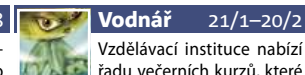
Kozoroh 22/12–20/1

Neodmítejte ani ten nejtežší úkol, který vám dnes mohou nadřízení dát. Můžete na něm předvést všechny své úžasné schopnosti.



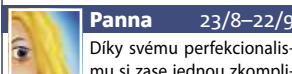
Lev 23/7–22/8

Mezi svými kolegy dnes objevíte překvapivě skvělého přítele. Jemu už je s vámi dobře delší dobu, ale vy jste jej přehlíželi.



Vodňář 21/1–20/2

Vzdělávací instituce nabízí řadu večerních kurzů, které mohou rozšířit vaše vzdělání i rozhled. Budete pomaleji stárnout.



Panna 23/8–22/9

Díky svému perfekcionismu si zase jednou zkomplikujete svou práci. V konečném důsledku vám to ale vůbec nebude vadit.



Ryby 21/2–20/3

Přemýšlejte-li o investicích, začněte se rozhlížet po trhu s realitami. Přátelé i odborníci vás navedou správným směrem.

Kdy vás potká velká láska?!
Ve vašem horoskopu leží odpověď!
Pište SMS ve tvaru 99USM a svoje jméno a znamení na číslo 904 30 46

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

Řešení sudoku

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

Anketa Jak se dostáváte do práce?



Michal Staněk

Pěšky, přál bych každému zažít ten luxus.



Soňa Kuchařová

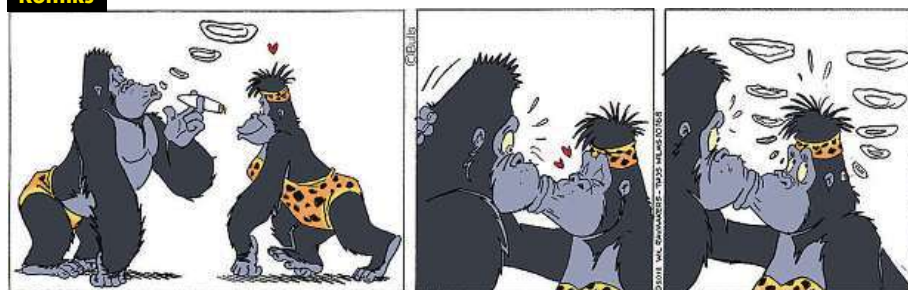
MHD. Jsem ráda, že v neděli večer najdu místo k zaparkování.



Jeník Fořt

Autem. A pak celou směnu jezdim MHD.

Komiks



WHAT'S YOUR HOBBY?

Activity 1

Choose words from a-g which mean the same as 1-7.

- a. normally / regularly
- b. are professional
- c. supporters
- d. league
- e. the atmosphere
- f. the number
- g. local

- My football team is Cambridge United. They are a small club but the players **1. work full time.**

The **2. fans** are very noisy and are all **3. from the town** so **4. how you feel** in the stadium is great. The matches are **5. usually** very exciting too. How many fans go to watch these games every week? **6. This** is quite high – more than 4 500 people. They play in a big **7. competition** with 23 other teams where each team plays each other twice. This happens between August and May every year.

activities to help local people, for example teaching young children how to play football.

The atmosphere at these matches is normally great. The stadiums may be small but they are very noisy. At Premier League games you have to sit down and pay a lot for a ticket but at the lower league clubs you can stand up and the prices are much cheaper. Some clubs in the fourth league even regularly have more than 8 000 fans at their home games.

Some of these supporters do amazing things to watch their team. Plymouth and Carlisle are two towns in England 579 kilometres away from each other. Their football teams are often in the same league. In 2015, Carlisle played in Plymouth on a Tuesday night; 189 Carlisle fans made the long jour-



Fans at the football stadium

BRITISH COUNCIL

This series discusses popular pastime activities.

Watching Football

Watching football is a very popular activity. Millions of people around the world watch football in stadiums and on TV. Many of these people watch English Premier League matches. The Premier League is the top league in England. Around 643 million people watched Premier League games on TV in 2015 and millions more also went to stadiums to watch. However, there are three other leagues below this which are also very popu-

lar. These leagues are professional too and many of the fans of teams in the two lowest leagues prefer watching these games to Premier League games.

In the third league, the number of people who watched each team in stadiums every week was 7 169 between the years 2015 and 2016. In the fourth league, the number was 4 480. People who watch the big Premier League teams often come from all over the country. However, in lower leagues the supporters are normally from the same town or city as the club, so they usually feel more excited about their teams. Often the players also come from the same place too and these teams do lots of

Lesson No. 18



ney. A coach taking some of the supporters left at 10am to arrive before the match started at 7.45pm. The coach left Plymouth after the game at 10pm and arrived in Carlisle at 5am. Unfortunately for the Carlisle fans, their team lost 4-1. **FREDDIE GAY**

Activity 3

Look at these numbers from the text. Match A and B.

A	B
• 1. 643 000 000	a. The number of fans some teams in the fourth league have at their home games.
• 2. 7 169	b. The number of people who watched games in the third league in England between 2015 and 2016.
• 3. 8 000	c. The number of kilometres between Carlisle and Plymouth.
• 4. 579	d. The number of Carlisle fans who travelled to Plymouth to watch their team play.
• 5. 189	e. The number of people who watched Premier League games on TV in 2015.
• 6. 4-1	f. The number of goals for each team in the Plymouth vs Carlisle match.

Activity 2

The text (piece of writing) has four parts, A-D. Choose the best heading for each part. (A heading describes the main idea in a text.) There is one extra heading you do not need to use.

- 1. Why the Premier League is the best league in the world
- 2. Long trips for the team and fans
- 3. Fun, exciting and not too expensive
- 4. Not only the Premier League
- 5. Local team, local fans

Activity 5

Is watching football popular in your country?

- Why?/Why not? Who are the most popular teams?



A football fan watching TV.

PROFIMEDIA.CZ

Activity 4

We use prefer A to B to say when we like one thing more than another thing. For example:

- ... fans of teams in the two lowest leagues prefer watching these games to Premier League games.
- Make sentences which are true for you using **prefer A to B** for each of the following things:
the city / the countryside
reading magazines / newspapers
watching TV / surfing the Internet
watching films at home / going to the cinema
writing letters / sending emails
e.g. tea / coffee
- I **prefer** drinking tea to coffee.

Answers

- **Activity 1:** 1. b; 2. c; 3. g; 4. e; 5. a; 6. f; 7. d
- **Activity 2:** A. 4; B. 5; C. 3; D. 2
- **Activity 3:** 1. e; 2. b; 3. a; 4. c; 5. d; 6. f
- **Activity 4:**
1. I prefer the city to the countryside OR I prefer the countryside to the city.
2. I prefer reading newspapers to magazines OR I prefer reading magazines to newspapers.
3. I prefer watching TV to surfing the Internet OR I prefer surfing the Internet to watching TV.
4. I prefer watching films at home to going to the cinema OR I prefer going to the cinema to watching films at home.
5. I prefer writing letters to sending emails OR I prefer sending emails to writing letters.

Práce - nabídka

CHYŤ SVOU ŠANCI!

UrbanPub, podnik skupiny KKIG (www.kkig-foodmarket.cz) přijme do svého týmu nové kolegy na pozici:

KUCHAR

Krátký-dlouhý týden, výborný kolektiv, zaměstnanecké prostředí, zajímavé pracovní prostředí. Výhodné platové podmínky (vše smlouva).

Pracoviště Praha 4, Praha 1

E: office@kkig-foodmarket.cz
T: 220 410 007

• **UDĚLEJ TO.** Daruj krevní plazmu. Náhrada 500 Kč za odběr. Až 1.000 Kč / dva odběry. tel: 702278928, www.caraplasma.cz, Perlova 5. Pomáhat je lidské.

• Přijmeme muže na pozici strážný na administrativní budovy, sklady a autosalony v Praze. 12 hod. směny (denní/noční). Nabízíme: DPP, mzda 80-95 Kč/hod v čistém. Podmínky přijetí: fyzická zdatnost, čistý TR, základy PC. V případě zájmu volejte PO-ČT 9:00-15:00 hod. na tel.: 733469469.

• Hledáme skladníky a retrakáře do skladu v Rudné u Prahy, dlouhodobá spolupráce, možnost výplaty 1x týdně, 90-120 Kč/hod. Podmínkou výpis z TR. Volejte 774972089, pište na miklasova@brigadaihned.cz, nebo přijďte k nám – Brigádník s.r.o., Karlovo nám. 17, Praha 2. Více info: www.brigadaihned.cz

• Restaurace a prodejna italských potravin v centru Prahy hledá pomocné číšníky/servírky, asistenty prodeje a brigádníky na úklid, dlouhodobá spolupráce: 100 Kč/hod, vhodné pro studenty. Výpis z TR, základní znalost AJ. Tel.: 775187749, peskova@brigadaihned.cz, Brigádník s.r.o., www.brigadaihned.cz

• Hledáte pravidelný přívůdek? **NABÍZÍME AŽ 110 Kč/H** za práci na pokladně. Stačí mít pozitivní přístup k práci a zákazníkům. Volejte 222534534.

• Za denní vybalování a doplňování zboží nabízíme až 110 Kč/h, zálohy druhý den. Praha a okolí. Volejte 222534534. www.creditczech.cz

• Za noční vybalování a doplňování zboží nabízíme až 125Kč/h, zálohy druhý den. Praha a okolí. Volejte 222534534. www.creditczech.cz

• Hledáme brigádníky se zájmem o PRÁCI VE SKLADU. S možným nástupem ihned. Mzda až 125 Kč/hod. Pro více informací volejte: 222534534. www.creditczech.cz

• Máte zájem si přivydělat? Nabízíme až 109 Kč/h za práci v úseku pečiva a pultového prodeje. Zálohy druhý den. Volejte 222534534 www.creditczech.cz

• B.S. přijme pracovníky pro ostrahu nepotravinářských a potravinářských prodejen v Praze. Mzda od 80 Kč/hod. Volat Po-Pá 8-16 hod. Tel. 72469859

• Do skladu se sportovními potřebami v Rudné u Prahy hledáme spolehlivé kolegy na pozici picker/řidič retraku. Směny 07-19, krátký/dlouhý týden. Mzda 90-100 Kč čist./hod. Týdenní zálohy. Dlouhodobá spolupráce. Mužům umožníme v místě ubytování, 150 Kč/noc. Volejte Veronika 727903706 www.wellpack.cz

• Přijmeme asistenty prodeje pro obchod s italskými lahůdkami v centru Prahy. Až 20 000 Kč/měs. čistého. Více info na 725430789.

• Hledáme muže a ženy na úklid os. vlaků v Praze 4. 12-ti hod. směny den/noc. Mzda až 18.000 Kč. Další informace na tel. 604108215

• Do log. skladu s tiskopisy v Hor. Počernicích hledáme kolegy na pozici expedient. Náplň práce je expedice tiskopisů a remitenda. Pravidelné směny PO - PÁ 7-15 nebo NE-ČT 15-02. Mzda 80 - 85 Kč čist./hod. Výplata mzdy po týdnu. Dlouhodobá spolupráce. Volejte Veronika 727903706, Wellpack.cz

• AMBOSELI s.r.o. přijme zaměstnance na pozici operátor výroby v Plzni a okolí – práce na HPP i DPČ, možnost pravidelných záloh, mimořádné odměny a ubytování. Bezplatná linka 800100166

• Přijmeme plně a částečně invalidní občany na lehkou práci v ostraze na vrátnici. Náborový příspěvek 5.000 Kč. Nástupní mzda od 65 Kč/hod. čistého. Možnost týdenního vypláčení. Možná práce pouze v noci. Pracoviště: Praha. Nástup možný ihned. Pro více informací volejte na tel: 736450968.

• TESCO Plzeň, Hradec Kr., Kolín přijme vychystávače zboží pro zákaz. na zkrác. úvazek (až 9490Kč/20h týdn.). Vhodné pro matky na RD a studenty. 601122453

• Tesco LETNANY přijme pracovníka dovozu zboží zákazníkům. Plat až 25.590 Kč. Čistý trestní rejstřík. ŘP B min. 2 roky. Tel. 601122453

• Tesco ZLIČÍN a Kladno přijme vychystávače zboží pro zákazníky na zkrácený úvazek (až 9490 Kč/20h. týdně). Vhodné pro matky na RD a studenty. 601122453

• ZŠ v Praze 6 přijme od 1. září 2017 kvalifikovaného vyučujícího AJ. Kontakt: 220517292, zavadilova@zspodmarjankou.cz

• Chráněná dílna Filipa - práce pro OZP na 4hod. úvazek v log. centru na D1 (Strančice, svoz za jistěn. Volejte J. Mullerová 605214168, www.filipa.cz

• Přijmeme ženy na úklid domácnosti v Praze po-pá, 8-16 h. nebo na zkr. úv. I pro důchodce a maminky na MD. Dobré plat. podmínky. Čistý RT. T. 603782607

• Výplata 100% 2. den! Vybalování zboží, skladové práce v Praze. Zajímavý VYDĚLEK! Tel.: 724772129.

• Na pozici vrátná/ý v admin. budově v Praze 6 přijmeme zaměstnance se zdravotním znevýhodněním nebo invalidním důchodem. Blíží informace lze získat u pí. Vančurové, tel. 267 094 477, mobil 605 229 023.

• ANVI TRADE s.r.o. (Křč) přijme skladníka, VZV s praxí, 8 h. denní prac. doba Po-Pá. Životopis na: milan.smetana@anvitrade.cz, t. 724155556

• Hledáme fyzicky zdatné kolegy na noční vykládku kamionů do Chomutovic s výplatou ihned po směně. Směny po-pá 18:00-04:00, mzda 90 Kč čist./hod. Umožníme ubytování. Svov z metra Opatov za jistěn zdarma. Volejte Jana 727968424. www.wellpack.cz

• Přijmeme na HPP řidiče na cisternový vůz, ŘP sk. C+E, ADR výhodou. Základní nástupní plat 30.000 Kč.. Praha 10. Blíží info na tel: 734518299

Instalaterská firma se sídlem v Praze 2, přijme **ZEDNÍKY** Praxe v oboru podmínkou. Zaměstnanecké benefity. **Info@havlintz.cz | 724 554 146**

AŽ 125 Kč/HOD NOČNÍ DOPLŇOVÁNÍ ZBOŽÍ ZÁLOHY DRUHÝ DEN
tel.: +420 222 534 534 www.creditczech.cz

MALGEN
Přijmeme pracovníky ostrahy
MZDA 66 - 120Kč/hod
Náborový příspěvek až 3.000,- Kč
Možnost ubytování
800 99 11 00
job@malgen.cz / www.malgen.cz

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA
Přijmeme ihned **STRÁŽNÉ a DETEKTIVY**
• HPP, DPP od 75 - 100,- Kč/h
• Práce v Praze a okolí
• Týdenní zálohy • Solidní ubytování
Volejte zdarma 800 600 333
www.adamsecurity.cz

KOMWAG®
HLEDÁME NOVÉ POSILY DO TÝMU!
• ŘIDIČE I ŘIDIČKY SK. C (+E)
• POPELÁŘE, METAŘE
• PRACOVNÍKY NA ÚDRŽBU ZELENĚ
• Nabízíme Vám práci na dobu neurčitou i brigády
Stavte se vyplnit dotazník nebo pište na mail: prace@komwag.cz
Perucká 10, Praha 2,
tel.: 236 040 000, www.komwag.cz

HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D
Dopravní společnost DATA AUTOTRANS
hledá nové řidiče sk. D
Přijmeme spolehlivé, seriózní a odpovědné řidiče na zahraniční autobusy (možno i na občasnou výpomoc). Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu, pravidelné linky, výlety po ČR i zahraničí a vícedenní okruhy po Evropě. Platové podmínky dle dohody. Vozový park do tří let.
V případě zájmu volejte 724 773 074
nebo nás kontaktujte přes naše stránky
www.dataautotrans.cz

SSI GROUP
Staňte se součástí našeho týmu
Přijímáme **PRACOVNÍKY OSTRAHY A ÚDRŽBY**
Bezplatná linka 800 100 187

flora
Staňte se součástí našeho týmu
Přijímáme **PRACOVNÍKY OSTRAHY**
Bezplatná linka 800 662 299

FINANČNĚ ATRAKTIVNÍ PRÁCE V BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBĚ

Nabízíme:

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

Nabízené pozice:

- DETEKTIV
- STRÁŽNÝ PRŮMYŠLOVÝCH AREÁLŮ
- STRÁŽNÝ SE PSEM
- STRÁŽNÝ SE ZBRANÍ
- DOZOR EXPOZIC, KUSTOD
- RECEPCE
- ČLEN ZÁSAHOVÉ JEDNOTKY
- VELITEL OBJEKTU

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111 **E-mail: nabor@abasco.cz**



Obdobný/á referent/ka Nákup ovoce a zeleniny

Centrální sklad, Modletice 91, 251 01 Říčany

Pozice vhodná i pro absolventy!

Vaším úkolem bude:

zpracování dat spojených s agendou dané nákupní oblasti, důsledná příprava materiálů pro obchodní jednání (cenové přehledy, cenová a sortimentní porovnání), administrativa

Očekáváme od Vás:

- SŠ/VŠ vzdělání
- znalost práce na PC - MS Excel
- komunikativní znalost německého jazyka
- analytické myšlení

Nabízíme Vám:

- pracovní smlouvu na dobu neurčitou
- motivující mzdové ohodnocení
- až 5 týdnů dovolené (v rámci věrnostního programu)
- 13. mzdu (v rámci věrnostního programu)
- stravenky
- kartu MultiSport (příspěvek na sportovní aktivity)

Máte o tuto pozici zájem?

Zašlete prosím svůj životopis oblasti Personal na e-mailovou adresu personal@kaufland.cz.

V e-mailu uveďte název pozice a oddělení, ve kterém chcete pracovat!

Staňte se i v součásti našeho týmu!

www.kaufland.cz/kariera



Liga po roce opět ztratila sponzora

Firma ePojisteni.cz už nebude v názvu fotbalové ligy.

Sotva skončil ligový ročník, je třeba vyřešit zásadní problém. Nového sponzora vyšší soutěže. Vše mělo přitom pokračovat. Společnost, která se zabývá srovnáváním pojištění na internetu, měla smlouvu na rok s opcí, tu se však podle serveru iHNed.cz rozhodla nevyužít.

Podle informací médií ale nejde o reakci na aféru kolem Fotbalové asociace ČR a jejího předsedy Miroslava Pelty, kteří jsou obviněni ze zneužívání státních dotací.

Od roku 1997 do roku 2014 byl titulárním partnerem první ligy pivovar Gambinus. Pak se soutěž dva roky jmenovala Synot liga. Loni sázkovou společnost nahradila firma ePojisteni.cz.

Už loni v říjnu bylo oznámeno, že od sezony 2018/19 bude v názvu ligy sázková kancelář Fortuna, která nyní zatím sponzoruje nižší soutěže.

Hospodářské noviny upozorňují, že uspíšení spolupráce zřejmě nebude možné, jelikož mezi partnery ligy ještě rok bude jiná sázková kancelář Tipsport a její partnerská společnost Chance. Vedení ligy tak bude muset hledat na příští ročník nového partnera jinde.

Navíc hrozí, že český fotbal přijde o dalšího významného sponzora, čínskou společnost CEFC, které patří pražská Slavia. Dlouho se spekulovalo, že právě Číňané budou ligu sponzorovat, nakonec podpořili Fotbalovou asociaci ČR a reprezentaci.

Nyní však jejich zástupce Jaroslav Tvrđík varoval, že pokud páteční volba vedení FAČR upevní moc místopředsedy Romana Berbra, CEFC se stáhne.

„Jestliže bude v pátek zvoleno Berbrovo vedení FAČR, CEFC bude v pondělí firmu ePojisteni.cz v jejím kroku ukončení partnerství následovat,“ napsal včera Tvrđík na Twitteru. Fotbal tak čekají důležitá rozhodnutí. **čtk**



Karolína Plíšková jde dál

Turnajová dvojice Karolína Plíšková (na snímku) zvládla na grandslamovém French Open 1. kolo. Zatímco loni v úvodním duelu selhala, letos v Paříži porazila čínskou tenistku Čeng Saj-saj 7:5 a 6:2. Ve 2. kole, které na Roland Garros při předešlých pěti startech nepřešla, se střetne s Jekatěrinou Alexandrovovou. Ruska si předtím poradila s jinou Češkou, Kateřinou Siniakovou po setech 6:4, 2:6 a 6:2. Jiří Veselý vyhrál nad Jackem Sockem z USA 7:5, 7:5 a 6:3. Předloňská finalistka Lucie Šafářová prohrála s Veronicou Cepedeovou z Paraguaye 1:6 a 4:6.

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 - nabídka

• AG hledá ženy (i aktivní důchodkyně) na dlouhodobou brigádu - úklid domácností vč. zehlení po celé Praze v dop. hodinách. Po-pá 603553444, 603237983

• Zahradnická firma hledá ZAHRADNÍKY, a šikovné technické a pomocné pracovníky, nejlépe s praxí. Podmínkou je ŘP sk. B. Dobré platové podmínky. Působnost Praha - západ. Info: M. Tischlerová, marie.tischlerova@4nature.cz, 724347477.

• Přijmeme telefonisty na aktivní linku. Hodinová mzda 100 Kč + bonusy za smlouvy. Callcenter Praha-Florenc. Práce na HPP, DPP, brigáda. Tel. 603105594

• Národní galerie přijme kustoďy, vhodné pro důchodce a studenty. Denní směny v klidném prostředí. Požadujeme čistý TR. Tel. 602935880, 739545226.

• Hledáme 1 osobu ČID (částečně invalida) na pozici recepční na objektu Štěrboholy. Základní AJ. Jedná se o 12 hod směny (pouze denní). Plat 75,-Kč/hod na HPP. Tel: 734 513 843

• Hledáme 2 fyzicky zdatné muže do skladu v Čakovících. Nutný zdr. průkaz. Na DPP 90,-Kč/hod. Tel: 734 513 843

• Přijmeme závozníky pro rozvoz nealko. nápojů. Místo práce Praha, plat od 100-110 Kč/hod., prac. doba po-pá. Nutná fyzická zdatnost. Volejte: 702087408

1100 Kč MĚSÍČNĚ!?

OD 1. 4. 2017 DARUJEME KREVNI PLAZMU, ZACHRAŇ LIDSKÝ ŽIVOT A ZÍSKEJ ÚHRADU dle § 32 odst. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

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

• Přijmu ihned řidiče sk.C.E. Místo výkonu práce Praha a okolí. Profesioní průkaz zajišťme. Kontakt po-ne 774491758.

• Vysoká škola na Praze 1 přijme ženu/muže na úklidové práce. Tel. 221900300 nebo 602659032, mail: jana.resatkova@pedf.cuni.cz.

• Velká renomovaná společnost přijme invalidy na ostrahu objektů v Praze, Kladně a okolí na HPP, mzda 80 až 90 Kč/hod., náborový příspěvek 10.000 Kč, stravenky, možnost záloh, firemní ubytování v Praze, služební výstroj zdarma, zdarma osvědčení "strážný", nástup ihned. Přijďte do našeho týmu. Bezplatná linka 800888042.

• Brigáda v bazaru s nabytkem v Praze, drobné opravy nábytku, renovace, manipulace - aranžování. Nabízíme 100 Kč/hod. Práci zaučíme. Tel.: 603480904

• Hledáme obsluhu čerp. stanice Benzina v Praze 3. Non-stop provoz. Požadujeme povitost, pracovitost a příjemné vystupování. T: 739081249.

• Základní škola, Fakultní škola Pedagogické fakulty UK, Slovenská 27, Praha 2 přijme učitele německého jazyka. Nástup září 2017. Životopisy zašlejte na e-mail: reditelka@zs-slovenska.cz

• Přijmeme brigádníky na ostrahu budov a logistických center v Praze. Tel: 732409552

• Pízaře/ku, řidiče/ku do malé provozovny v Praze 3, praxe vítána, není podmínkou, naučíme, zaučíme, nástup možný ihned. Info tel. 602447448

• Úklidová firma přijme vedoucího objektu v Jirnech na HPP. Bližší informace sdělíme na vyžádání. KONTAKT: tel. č. 739500077.

• Brigáda! Rozdávání letáků v okolí metra Anděl až 430 Kč/hodina. Sháníme brigádníky nad 18let na rozdávání letáků a nábor nových dárců krevní plazmy v okolí metra Anděl. Jen od pondělí do pátku. www.plasmaplace.cz

• Přijmu strážné. Vhodné též pro důchodce. Tel.: 728279859

• Základní škola, Fakultní škola Pedagogické fakulty UK, Slovenská 27, Praha 2 přijme učitele matematiky (i na zkrácené úvazky) + učitele na 1. stupeň. Nástup září 2017. Životopisy zašlejte na e-mail: reditelka@zs-slovenska.cz

• Pracovník údržby - odpovědného pracovníka údržby s praxí hledá Domov pro seniory v Praze 4. Požadujeme min. OU technický obor, vyhlášku 50/78 minimálně § 6, organizační schopnosti. Nástup možný od 1. 7. 2017. Tel. 271 198 409, e-mail: jakesova@dshaje.cz

Pronájmy - poptávka

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

• Hledáme hezký byt na pronájem od května, nejspězději června. 3 os. bez zvířátek, nejlépe u MHD, v dosahu obchodů a služeb. Děkujeme. 605 845 088

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

Byty - poptávka

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

• PRO DCERU koupím byt družstevní nebo byt v osobním vlastnictví v Praze. Platím v hotovosti. Tel: 725772902

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

• Solventní zájemce koupí byt v Praze. Nabízím čestné a rychlé jednání, případně i garsonku u metra či domek 3+1 ve středních Čechách. Telefon 777277779

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

• 100.000 Kč Okamžitá záloha. Koupím byt v Praze v jakémkoliv stavu možnost náhradního bydlení. Exekuce a dluhy uhradím. Volejte nebo Sms: 775432964

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

Starožitnosti

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

• Starožitný nábytek koupím za solidní ceny. Ložnici, jídelnu, obývací, pracovní, lampy, obrazy, knihy. Dále retro nábytek do r. 1950. Tel. 603478873

Nemovitosti - poptávka

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

• NA INVESTICI koupím rodinný dům, činžovní dům nebo pozemek v Praze. Tel: 602 21 21 21

• Zprostředkujeme prodej nebo výkup, řešíme exekuce, právní vady, dluhy - byt, rod. dům, chalupa, Praha a okolí. Peníze ihned. Tel. 777306102

Služby - nabídka

ŽALUZIE, ROLETY

Aleš SUCHÝ
Tel.: 728 863 201
• záruka 3 roky
• doprava zdarma
• montáž do 3-5 dnů

kupón
sleva 60%
z ceny
mont. žal.

• ODVOZ a likvidace odpadu. VYKLÍZENÍ nemovitosti všech druhů i velikosti! Stěhování! Byty, domy, zahrady, Praha a okolí. Tel. 776444920

• Přijďte si zacvičit. I pro seniory. Muži po, st, pá, ženy út, čt, o d p o l e d n e / v e č e r .
www.tj-zdravi.wz.cz, ZJ Zdraví, z.s., Malého 1, P 8, tel. 604718001

Finance - nabídka

EXEKUCE

Máte byt nebo dům v EXEKUCI???

Zastavíme EXEKUCI TEĎ HNED!!!

Zavolejte nám, pomůžeme vám.

Finanční servis Praha
TELEFON: 792 424 000
E-mail:
poradenstvi@sluzby@seznam.cz
www.zachranimevasby.cz

**PŮJČKA BEZ POPLATKŮ
LETNÍ AKCE - ČASOVĚ OMEZENÁ.**
Vyřízení po telefonu. Rychlé vyplacení.
Pracují pro jednoho věřitele.
www.pujcky-bezpoplatku.cz
734 495 954

Auto-moto - poptávka

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

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 vč DPH; 1min/90Kč vč DPH. www.ema.biz, www.platmobilni.cz



• **HOLKY DO NEPOHODY!** ROZMAZLOVANÍ FORMOU SEXU! Piš SMS ve tvaru 39DVT a text na 909 15 50

• Jsem tak moc osamělá a nadržaná. Hanka 55. Změníš to? Volej 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 21CAZ a tvůj text!

• Najde se samec, kterému jsem doslova dáblice. Anežka 43. Brnkni mi na 909 801 801 kód MSD77



• **Náruživá ženská Anna 51.** Svou životní bolest kompenzuji v posteli. Nechci se svěřovat, ale milovat! Pomůžeš mi? Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 81NUZ a tvůj text!

Zprávy krátce

Vukadinovič se upsal Spartě

Fotbalisty Sparty od příští sezony posílí srbský záložník Vukadin Vukadinovič, který přestoupil ze Zlína.



Nová posila

SPARTA.CZ

Šestadvacetiletý hráč podepsal na Letné smlouvu na tři roky. Na hostování byl i ve Slavii.

Pilař prodloužil

Fotbalový reprezentant Václav Pilař zůstane hráčem Plzně minimálně do konce roku 2019. Poté, co vyléčil dlouhodobě zraněné koleno a vrátil se do sestavy, prodloužil s ním druhý tým letošní ligové tabulky smlouvu o rok a půl. Pilař přišel do Plzně v roce 2011 z Hradce Králové, následně působil ve Wolfsburgu a Freiburgu.

Další hvězdy

Další dva úřadující olympijští vítězové přibylí do startovní listiny atletického mítinku Zlatá tretra Ostrava. Představí se zde oštěpař Thomas Röhler z Německa a vytrvalec Consensus Kipruto z Keni. **ČTK**

Po fiasku to vře

Na Slovensku se do sebe slovně pustili bývalí hokejisté Pálffy a Lintner.

Slovenský hokej po bídném výkonu na mistrovství světa pokračuje v pádu na dno. Pnutí ve společnosti vyostřila o víkend slova tamní legendy. Bývalý skvělý útočník Žigmund Pálffy si po fiasku reprezentace otevřel pusku a pustil se do ostré kritiky.

„Všechno začalo v roce 2015, kdy Rišo Lintner prohrál volby na šéfa svazu s Igorom Nemečkem,“ řekl Pálffy.

On byl před dvěma lety jednou z mála známých osobnos-

tí, které se odmítly podílet na bojkotu reprezentace. Jedním z hlavních iniciátorů akce byl právě Lintner, jenž se stal pro slovenskou veřejnost symbolem revoluce.

Jenže ani odchod Nemečka situaci nezměnil. Slovinci letos před MS nedokázali sestavit konkurenceschopný tým, jelikož se jim omluvila drtivá většina všech opor, a hrozilo, že sestoupí z elitní skupiny. „Hráči, kteří stáli za bojkotem, se teď pomstili reprezentačnímu trenérovi Cígerovi za to, že přijali nabídku na tu práci od tehdejšího šéfa Nemečka,“ tvrdí Pálffy a dodal: „Lintner byl totiž zklamaný, že se nedostal na svaz, ale řídí pouze ligu. Vždyť se nedostal ani do výkonného výbo-

ru, kam kandidoval. Kluby ho nepodpořily.“

Mediální přestřelka tím nekončila, protože Lintner svému partákovi ze zlatého šampionátu v roce 2002 vrátil úder prostřednictvím otevřeného dopisu na Facebooku.

„Milý Žigo, jestli si myslíš, že jsem našťavaný, že jsem nevyhrál volby, tak ti musím prozradit, že jsem nad tím dva roky nestihl přemýšlet, protože jsem každý den makal. Požádal jsem tě tehdy o podporu mého volebního plánu, ale odpověděl jsi mi, že když ti nedám peníze na tvůj klub, tak to nemá cenu. Připomínám, že jsem nabízel jasný systém a tvrdou práci, která musí přinést dřív, nebo později výsledky.“ **IDNES.cz**

Lvíčata. Čermák nejede, Lavička bere další hráče

Z nominace fotbalové reprezentace do 21 let před mistrovstvím Evropy vypadl Aleš Čermák. Záložníka Sparty na závěrečné soustředění nepustí zranění, která utrpěl při víkendové autonehodě. Místo Čermáka povolal trenér Vítězslav Lavička čtyři další hráče. Z Bohemians Praha 1905 Dominika Maška, který už má na kontě dva starty za jedna-

dvacítku. Stejně je na tom ofenzivní hráč Mladé Boleslavi Jakub Nečas. Šanci zabojevat o konečnou nominaci na šampionát dostanou také příbramský útočník Zdeněk Linhart a stoper Filip Kaša, který získal se Žilinou slovenský titul. Na evropském šampionátu v Polsku se Lavičkův tým utká postupně s Německem, Itálií a Dánskem. **ČTK**

Woodse zatkli

Golfista Tiger Woods (na snímku) byl zatčen za řízení pod vlivem návykových látek. Bývalého prvního hráče světa, jenž se zotavuje po dubnové operaci zad, zadržela policie včera brzy ráno na jihu Floridy nedaleko jeho bydliště. Podle informací amerických médií byl Woods po několika hodinách propuštěn na kauci. **AP**



INZERCE

Udělejte radost dárkovou kartou

Vyberte ten nejlepší dárek pro své nejbližší.



Více informací na www.darkomat.cz

Dárková karta
Dárkomat

PŘEDPLATNÉ MF DNES S KNIHOU

Cena **75 Kč** měsíčně



Objednávejte na www.mfdnes.cz/kniha nebo **225 555 522**.
Nabídka platí do 30. 6. 2017 nebo do vyčerpání zásob.



DÁREK ZÍSKÁVÁ KAŽDÝ!



více na www.alza.cz/letnivanocce

Dvojnásobná kapacita za lepší cenu

32 GB

Pův. cena 12 990,-
Nová cena **10 990,-**

4" IPS retina displej s rozlišením 1 136 × 640
Pohybový senzor, snímač otisků prstů
Vnitřní paměť 32 GB ještě výhodněji
Fotoaparát 12 + 1,2 Mpx
Operační systém iOS 10



Apple iPhone SE

Rychlý závodník třídy Moto G



-25%

Lenovo Moto G4 Plus

5,5" IPS displej s Full HD rozlišením
Tenký design, čtečka otisků prstů
Osmijádrový procesor, RAM 2 GB
Fotoaparát 16 + 5 Mpx, 4G/LTE
Android 6.0 Marshmallow



7 999,-
5 999,-

obj. kód: LEM0213a3b

Lenovo

Třetí rozměr pro vaše zuby



Oral B PRO 4000 Bluetooth

Elektrický zubní kartáček
3D technologie čištění
Zkosená vlákna pro hloubkové čištění
Senzor tlaku, časovač



3 599,-

obj. kód: ORAEK033

Dostupný zlatý elegán

-17%

SAMSUNG

Galaxy J5

5,2" AMOLED displej s HD rozlišením
Celokovové tělo, vysokokapacitní baterie
Čtyřjádrový procesor, RAM 2 GB
Fotoaparát 13 + 5 Mpx, 4G/LTE
Android 6.0 Marshmallow



5 990,-
4 990,-

obj. kód: SAMO0141c

Podlehňte kovové krásce



Xiaomi Redmi Note 4 LTE 32GB

5,5" IPS displej s Full HD rozlišením
Celokovové tělo, čtečka otisků prstů
Osmijádrový procesor, RAM 3 GB
Fotoaparát 13 + 5 Mpx, 4G/LTE
Android 6.0 Marshmallow



-12%

6 499,-
5 689,-

obj. kód: XI129i

Malý a šikovný sympaťák



Aligator S4080 Duo

4" displej s rozlišením 800 × 480
Dual SIM, microSD až 64 GB
Čtyřjádrový procesor, RAM 1 GB
Fotoaparát 5 + 2 Mpx
Android 6.0 Marshmallow



1 489,-

obj. kód: AL3000a1d

Letní Vánoce na alza.cz

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 30. 5. 2017 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.