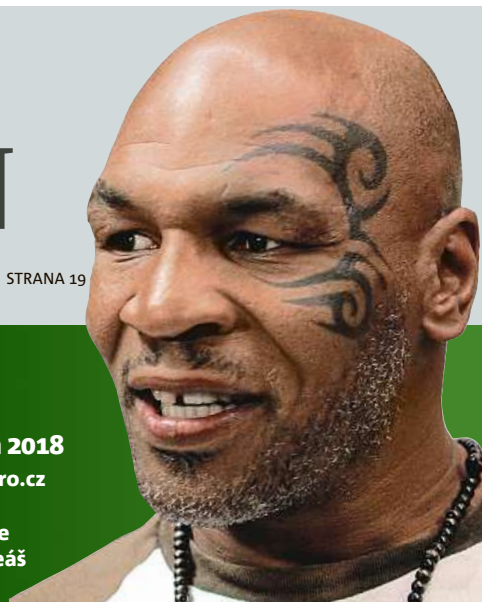


DO ČESKA PŘIJEDE LEGENDÁRNÍ TYSON

NA BESEDU BÝVALÉHO BOXERA DORAŽÍ I VÉMOLA A RYTMUS STRANA 19



metro



PRAHA

Úterý, 30. října 2018

Č. 204, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Tadeáš

mojemetro | denikmetro

Žít ekologicky? Čechy často odradí vyšší ceny

Ochránci přírody. Tvrdí, že lidé si někdy jen špatně spočítají náklady a úspory. **Češi.** Jen necelá třetina je ochotná utrácet za ekologicky šetrné výrobky. **Výmluvy.** Mnozí svalují vinu za své chování na okolí STRANA 4



Benátky zalila voda

Italské Benátky se potýkají s rekordním množstvím vody, včera odpoledne hladina vystoupala do výšky 156 centimetrů a zaplaveno bylo 75 procent města. Je to pošesté v moderní historii, kdy voda ve městě přesáhla 150centimetrovou hranici – poprvé to bylo v roce 1951, naposledy roku 2008. Rekordní byl rok 1966, kdy voda v Benátkách dosáhla do výšky 194 centimetrů. Včera už nebylo bezpečné používat dřevěné lávky, jež mají umožnit chodcům pohybovat se po městě suchou nohou. AP

INZERCE



INTERBEAUTY PRAGUE

VELETRH KOSMETIKY, KADERNICTVÍ A NEHTOVÉHO DESIGNU

9. – 10. 11. 2018

Výstaviště Praha – Holešovice

www.veletrhkosmetiky.cz

SPOLEČNĚ
S VELETRHEM ZDRAVÉHO
ŽIVOTNÍHO STYLU

BIOSTYL

ECOWORLD



INCHEBA
EXPO PRAHA

člen skupiny ABF, a.s.

Andrea
Bezdeková

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE



9 771211 781002 18204

Zprávy krátce

Sedmička už ví

Praha 7 Sobě (P7S) a koalice Pirátů a Zelených podepsaly na sedmičce koaliční smlouvu. O rozdělení v radě budou strany jednat. Starostou má zůstat Jan Čížinský (P7S).

Starostou pirát?

Vítěz voleb v jedenácté městské části Hnutí pro Prahu 11 (HPP11) nabídl post starosty Pirátům. HPP11 a Piráti mají ve 45členném zastupitelstvu 22 mandátů, potřebují ještě někoho. **ČTK**

Taxi. Nahradí je dobíjecí stanice

Magistrát se chystá zrušit některá stanoviště pro vozy taxislužby a přeměnit je na místa dobíjecích stanic pro sdílené elektromobily. Která místa pro taxiky z mapy města zmizí, určí analýza městské společnosti Operátor ICT. Tendr v hodnotě asi 50 milionů korun je na vybudování základny pro nabíjecí stanice. **ČTK**

Vltavu bude až do jara brázdit přívoz Vyšehrad

Za plavbu z Výtoně na Smíchov zaplatíte třicet korun.

Mezi Císařskou loukou, přístavištěm na smíchovské náplavce a Výtoní vozí od včerejška Pražany nové plavidlo. Spoj s názvem Vyšehrad tu nahradil přívoz P5, který přes zimu obvykle nejezdí.

„Vyšehrad bude v provozu od neděle do pátku. Trasu bude obsluhovat bezbariérové plavidlo Šemík s kapacitou čtyřiceti osob,“ uvádějí provozovatelé přívozu – společnost Pražské Benátky.

V následujících dvou týdnech ale Pražané Šemíka na Vltavě ještě nezahlednou. Vyšehradský spoj zatím obsluhuje loď Kazi. „Ta obvykle jezdí na Berounce a v září jí skončila sezona,“ dodává Kateřina Crhová za provozovatele.



Přívoz Vyšehrad nyní obsluhuje loď Kazi.

PRAŽSKÉ BENÁTKY

Nové plavidlo není součástí Pražské integrované dopravy, a proto na něm neplatí standardní jízdenky. Dospělí zde tak za převoz zaplatí třicet korun. O deset korun méně pak cesta lodí stojí děti a seniory nad sedmdesát let.

„Jízdenky si bude možné zakoupit přímo na lodi u převozníka,“ dodávají provozovatelé s tím, že velitel plavi-

dla není povinen přijímat bankovky vyšší hodnoty, než je dvě stě korun.

Přívozy jsou v metropoli alternativou povrchového cestování, a to zejména tam, kde nevedou mosty. Vyšehrad by měl přes zimu odlehčit hlavně nově zprůchodněné lávce na blízkém železničním mostě. Podle majitele Pražských Benátek Zdeňka Berg-

Po Vltavě zdarma

Na Vltavě a Berounce jezdí přes léto celkem osm přívozů, kde vám na svezení stačí Lítačka či proštípnutý lístek. Celoročně jsou však v provozu pouze tři.

- Přívoz P1: Sedleč–Zámky
- Přívoz P2: V Podbabě – Podhoří
- Přívoz P8: Troja – Císařský ostrov

mana zájem Pražanů o plavbu neopadl ani po jejím otevření. „Přívoz je pro lidi. Když vidíme, že je o něj velký zájem, chceme ho zachovat,“ vysvětluje Bergman.

Během plavební sezony, která začíná v dubnu a končí v těchto dnech, jezdí přívozy v rámci hromadné dopravy na osmi linkách. Přes zimu fungují tři. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

ZLATÁ HOREČKA TRVÁ VÝKUP ZLATA JE STÁLE VÝHODNÝ!



Staré zlaté šperky, které jsou již dávno mimo aktuální módní trendy, se dají výhodně zhodnotit. Stačí je přinést do zlatnictví Sherri, kde vám na počkání zjistí jejich ryzost a cenu, za kterou je od vás vykoupí. Nejčastější předměty výkupu jsou staré šperky, mince, brože, stříbrné přibory a dokonce i zlaté korunky.

Aktuální hodnota je 32 100 Kč za unci a díky současnému výhodnému kurzu české koruny je cena zlata až 1032 Kč za 1 gram. Manager zlatnictví nám prozradil, že částky, které často přesahují desetitisíce korun, jsou běžným obnosem, který si lidé ze zlatnictví odnášejí. Výkup probíhá v diskrétním prodejním

prostředí a samozřejmě bez úředních průtahů.

Možnost nezávazného zjištění ceny starých šperků, které bývají často poškozeny nebo jen jejich úlomků, mile překvapilo i paní Lenku, která navštívila zlatnictví Sherri v Galerii Myšák ve Vodičkově ulici a byla mile překvapena. Byla jí nabídnuta cena přes 14 000 Kč, a to za několik zlatých náramků a prstenů po prarodičích. Nabídku využila, protože zjistila, že ve zlatnictví Sherri rozhodně neprodala rodinné cennosti pod cenou.

Máte doma také staré zlato nebo stříbro? Nyní nastal ten správný okamžik navštívit zlatnictví Sherri a přesvědčit se, že je tomu skutečně tak.

SHERRI

Galerie Myšák - Vodičková 710/31, 110 00, Praha 1
1 min. chůze od tram. zastávky Vodičkova směr Václavské nám.

DUŠIČKOVÝ VEČER NA ZÁMKU

kdy: v sobotu 3. listopadu 2018
(od 17:00 do 21:00)

kde: Libeňský zámek (vstup do areálu boční bránou z ulice U Libeňského zámku)

Prohlídky zámku se strašidly
(poslední prohlídka začíná ve 20:30)

Ohňová show Pa-li-tchi (18:00, 19:00, 20:00)

Tvořivé dílny pro děti na zámeckém nádvoří
Občerstvení

Vstup na akci zdarma.



Městská část
Praha 8

Akce se koná pod záštitou radní
pro kulturu Jany Solomonové

Práce na Lazarské omezují 18 linek

Výluka ve Spálené ulici hned tak neskončí. Na výměnu kolejí tu naváže kontrola mostu Legií i nový vodovod.

Před necelými dvěma týdny začaly opravy na tramvajovém uzlu v křižovatce ulic Lazarská a Spálená. Výluka, kvůli které nejezdily spoje až na Jindřišskou, včera vstoupila do další fáze. Během ní spoje nemohou jezdit Spálenou ulicí v obou směrech. Omezení zasahuje k Myslíkově ulici.

„Dojde tu k výměně kolejové konstrukce včetně pražců. Zároveň bude trať strojně přebroušena,“ popisuje probíhající práce dopravní podnik. Výluka v centru metropole se výrazně dotýká mnoha Pražanů. Změny postihují deset

denních a osm nočních linek. V rámci denního provozu pak dopravce zavedl tři nové linky číslo 32, 34 a 36, které pomáhají zvládat situaci. Kvůli opravě vznikla také nová zastávka tramvají Malostranská na nábřeží Edvarda Beneše ve směru Čechův most. Noční linky také využijí dočasnou stejnojmennou zastávku v Letenské ulici.

„Po ukončení této etapy bude následovat další, při které vyměníme zbývající část křižovatky Lazarské a Spálené ulice od Národní třídy a část kolejové konstrukce v křižovatce u Národního divadla. Současně také dojde ke koordinaci se správou komunikací, která prověří technický stav mostu Legií, a Pražských vodovodů a kanalizací. Ty vybudují nový vodovod. Uzavřen kvůli tomu bude most Legií a Vítězná ulice pro individuální dopravu,“ doplňuje dopravce. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Změny tras tramvají

Výluky se dotknou linek číslo 2, 3, 5, 6, 14, 18, 21, 22, 23, 24, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97 a 99.

- Centrální přestupní bod nočních linek tramvají je nově v zastávkách Národní divadlo.
- V denním provozu jsou nově zavedeny speciální tramvajové linky číslo 32, 34 a 36.
- Dopravce také zřídil mimořádné zastávky Malostranská na nábřeží Edvarda Beneše (směr Čechův most) a pro noční linky Malostranská v Letenské ulici u křižovatky s ulicí Klárov (v obou směrech).
- Cestujícím jsou k dispozici informátoři v reflexních vestách, osmnáct informačních tabulí se schematickým nákresem a základními informacemi.



Hudba, hry či youtubeři

Třetí ročník festivalu pro fanoušky skvělé hudby, youtubingu, gamingu, lifestylu, fashion i fresh foodu Fabia You Fest se koná v sobotu 3. listopadu od 11.00 v prostorách Průmyslového paláce. Návštěvníci akce pořádané televizí Prima Cool a Óčko se mohou těšit na nabitý hudební i doprovodný program, ve kterém nebudou chybět interpreti, jako jsou Slza, Vojta D., Sima, Dara Rolins (na snímku), Adam Mišík, Milan Peroutka a kapela Peruté, ATMO Music či Jakub Děkan. Program završí Paulie Garand a jeho Special show, kde vystoupí Ego i Lvcas Dope. Vstupenky jsou k mání v síti Ticketportal a na GoOut. **ÓČKO**

INZERCE

Továrna, kde se uplatnějí i ti neposední

„V továrně LEGO na Kladně jsem začínal jako údržbář na strojích, ale to mi nestačilo. Naučil jsem se programovat accessové databáze a přišel s projektem, který nám tady zdigitalizoval práci a ušetřil spoustu papírování.“

Dneska dělám v systémovém týmu. Hledám, co kde vylepšit a posunout dál. Přinesu svůj nápad, šéf řekne ok, zeptá se, dokdy to stihneme, kolik to ušetří, a jde se na to. Je to prostě práce, co mi dává smysl a nabízí něco pro všechny. Mám tady pravidelné bonusy, ale i třeba příspěvek na důchodko nebo fitko.“

Gabriel
systémový specialista



Přidejte se k nám a začněte svůj LEGO® příběh

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

Zprávy krátce

„Kvitovou znám jen z televize“



Útočník, který poželal ruku tenistce Petře Kvitové, je u soudu. Tři-

atřicetiletý Radim Žondra (na snímku) včera řekl, že sportovkyni znám jen z televize. Soud byl přerušen, musí vyslechnout samotnou tenistku, která se ze včerejšího líčení omluvila. **ČTK**

Šéf policie bude velvyslancem

Policejní prezident Tomáš Tuhý poslal ministrovni vnitřní Janu Hamáčkové žádost o propuštění. Tuhý má na jaře příštího roku vystrídat Lívii Klausovou na velvyslanectví na Slovensku. Čerstvý generálporučík sloužil u policie 27 let. Tuhý založil úspěšnou Daňovou kobru. Nejvíce kritizovanou záležitostí bylo za jeho vedení sloučení několika elitních policejních útvarů a odchod zkušených policistů. **MAP**

Budeme ekologičtí, ale ať to za nás zaplatí stát

Šetrní k přírodě? Proč ne, ale něco za něco. To je náš přístup.

„Lidé se často mylně domnívají, že na šetrnější přístup k přírodě nemají, ale občas si jen špatně spočítají náklady a to, co pak ušetří, nebo si to nespočítají vůbec,“ komentuje problematiku Lukáš Hrábek, mluvčí české Greenpeace. Připouští ale, že současná ekonomická situace na trhu s bydlením tomu ne vždy nahrává.

„Menší, energeticky málo náročný dům se dá pořídit i na klíč kolem dvou a půl milionu korun,“ říká Hrábek. Jenže dražší než dům bývá často pozemek. Což podle něho investory nakonec odrazuje. „Každopádně dnes už ale na novostavbu, která by spadala do spodní energetické skupiny,

Po státu chceme, aby nešetřil za každou cenu

Osmdesát procent Čechů by uvítalo, kdyby jim solární panely z poloviny zaplatil stát.

- Podle výzkumu katedry environmentálních studií Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity Brno dává 79 procent Čechů přednost vodě z kohoutku před balenou.
- Necelá třetina českých spotřebitelů je ochotná utráčet za

ekologicky šetrné výrobky a ekologicky vyrobené věci. Jsou totiž dražší.

- Biopotraviny kupuje podle zjištění CVVM jen pětina spotřebitelů.
- Češi chtějí sporný stát. Nejsou ale proti tomu, aby veřejná správa, když nakupuje nejrůznější věci, nehleděla jen na nejnižší cenu, ale upřednostnila také šetrnost výrobků.

nenarazíte,“ dodává mluvčí Greenpeace. Ekologické chování bychom mohli projevit i v automobilové dopravě. Jenže jen ani ne polovina Čechů je ochotná omezit individuální jízdu autem.

Pokud by Češi sáhli po elektroautě, odrazuje je vysoká cena, schází jí dotace státu. „A pokud neumožní elektro-

jako klasický vůz, bude to záležitost omezené skupiny nadšenců a movitých lidí,“ říká Jan Plomer, odborník na elektromobilitu.

Jak prokázal nejnovější průzkum ING Homes and Mortgages mezi evropskými klienty v otázce energeticky šetrného bydlení, nedopadli Češi nejhůř. Přes čtyřicet procent souhlasí s tím, že pro ekologičtější

ší domácnost by mohli udělat víc. Pokud by jim v tom nebránily okolnosti. „Zajímavé je, že jednotlivci často naznačují, že jim jiní lidé brání být ekologičtějšími. Mezi důvody, které lidem zabraňují dělat více, byl nejčastěji uváděn nedostatek finančních prostředků,“ vysvětluje Jessica Extonová, ekonomka zabývající se ekonomickým myšlením lidí. Týká se to i Čechů.

V celoevropském srovnání si méně než Češi stěžují jen Turci. Dokonce takoví Lucemburčané, jedni z nejbohatších v Evropě, nařikají mnohem více než my, že na úspornější životní styl nemají dostatečně plně peněženky. Češi se domnívají, že kdyby stát víc přispěl na nejrůznější úsporná opatření, budou se rádi chovat k přírodě mnohem vstřícněji. Například dvě pětiny z nás by uvítaly, kdyby dostaly dotaci na energeticky úspornější domácí spotřebiče. **PAVEL HRABICA**

INZERCE




Zalette si na Srí Lanku



Z Prahy přes Moskvu
5 letů týdně*




* Z Prahy letovými lety platí od 28. října 2018 do 30. března 2019. Letovými lety se může změnit. Pokud chcete získat další informace o započtení letů, navštivte stránku letů společnosti aeroflot.com, její pravidla kanceltů nebo svou cestovní kancelář.



ZAŽIJ AMERIKU HALLOWEEN

PĚŠÍ ZÓNA ANDĚL **31. ŘÍJNA**
8:00 - 20:00



Zprávy krátce

Prezidentem Brazílie je Jair Bolsonaro



Za nejdramatičtější posun doprava v Jižní Americe od pádu tamních diktatur označil nedělní vítězství Jaira Bolsonara v prezidentských volbách v Brazílii americký deník The Washington Post. Podle britského listu The Guardian mnozí voliči Bolsonara vlastně nemají rádi, ale podobně jako před dvěma lety v USA v případě Donalda Trumpa volili antisystémového politika. **ČTK**

Vznikne privátní rezervace

Idyla ve stylu Robinsona Crusoea na Galapágách neexistuje.

Na odlehleém ekvádorském souostroví Galapágy v Tichém oceánu vznikne první soukromá přírodní rezervace. Aktivisté na ochranu přírody vybrali na koupi pozemku o rozloze zhruba 230 hektarů ve sbírce 1,75 milionu dolarů. Krajinu na souostro-

ví tím chtějí uchránit před výstavbou turistických středisek.

Koupě pozemku na nejvýchodnějším ostrově Galapág San Cristóbalu se uskuteční již tento týden. Další část pozemku o rozloze 128 hektarů chtějí ochránit přírody koupit v březnu.

„Kolem Galapág existuje představa, že souostroví je divočina ve stylu Robinsona Crusoea,“ řekl Paul Salaman, šéf ekologické skupiny Rainforest Trust, která sbírku organizovala. „Ve skutečnosti je ale souostroví zdevastované,“ dodal. **ČTK a MET**



Pád letadla nikdo nepřežil

Letoun indonéské společnosti Lion Air, který mířil z Jakarta na Sumatru, včera krátce po startu havaroval a zřítíl se do moře u ostrova Jáva. Při nehodě zřejmě zahynulo všech 189 lidí na palubě. Ředitel firmy uvedl, že stroj Boeing 737 MAX 8 měl při předchozím letu technický problém. Neuvedl, o co šlo, ale ujistil, že závada byla zcela odstraněna. **AP**

INZERCE

NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

ParlamentníListy.cz



Merkelová nechce vést CDU

Německá kancléřka a předsedkyně Křesťanskodemokratické unie (CDU) Angela Merkelová je připravena vzdát se vedení strany a znovu nekandidovat do jejího čela. Kancléřkou ale zůstat chce. Rozhodnutí zřejmě uspíšila výrazná ztráta CDU v nedělních zemských volbách v Hesensku. Výsledek v nich byl nejhorší od roku 1966. **AP**

Číslo dne

45

Most přes Bospor, spojující evropskou a asijskou část Istanbulu, byl otevřen 30. října 1973. Měří 1560 metrů.

Zprávy krátce

Změna času

Rakouské předsednictví navrhlo členům EU odložit konec střídání standardního a letního času až na rok 2021. Po jednání s kolegy ze zemí Unie to řekl rakouský ministr dopravy Hofer. Komisařka pro dopravu Bulcová potvrdila, že komise se přiklání k ukončení posunu času už příští rok. **ČTK**

Slunce. Umí ničit bakterie

Sluneční světlo může být nejlepší dezinfekcí. Vyplyvá to z nové studie, podle níž sluneční paprsky proudící do domu ničí zhruba polovinu živých bakterií v prachu.

„Sluneční světlo tak může zničit potenciálně škodlivé mikroorganismy spojené s dýchacími chorobami,“ uvedli

vědci z Oregonské univerzity. Výzkumníci sebrali prach z domácích vysavačů a nechali ho po dobu 90 dní ležet v malých místnostech. Ty byly buď zatemněné, nebo měly okna, kterými proudilo slunce a ultrafialové světlo. Při analýze prachu pak vědci zjistili, že slunce zničilo bak-

terie blíže spojené s druhem Saccharopolyspora rectivirgula. Tato bakterie způsobuje takzvané farmářské plíce, což je označení pro plicní onemocnění, které postihuje zejména lidi, jež pracují v zemědělství. Choroba má jak akutní, tak také chronickou formu. **ČTK**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES Min. 14 Max. 18	ZÍTRA Min. 12 Max. 16	ČTVRTEK Min. 14 Max. 18	PÁTEK Min. 11 Max. 15
---------------------------------------	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu. Teplotní rekord: -6,3 °C/18,9 °C Rok výskytu: 1920/1841

Kvíz

- Jako Černý čtvrtek je známý krach na newyorské burze, který se odehrál 24. 10.:
a) 1929
b) 1939
c) 1949
- Herec Vlastimil Bedrna, jehož hlasem mluvil Homer Simpson, zemřel letos ve věku:
a) 69 let
b) 79 let
c) 89 let
- Rokytky je říčka v povodí dolní Vltavy, která teče většinou své délky Prahou. Měří:
a) 16,2 km
b) 26,2 km
c) 36,2 km
- Čtvrtá křížová výprava, jedno z válečných tažení do Svaté země, byla vyhlášena roku:
a) 1098
b) 1198
c) 1298
- Je známé, že hlavní město Chorvatska se jmenuje Záhřeb. Leží na úpatí pohorí:
a) Medvednica
b) Žirovnica
c) Čičarija

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

ČT1

- 12:30 O princ, který měl smůlu
- 13:30 O čarovné Laskonce
- 14:00 Potkal jsem ho v zoo
- 15:05 Vojtk a duchové
- 15:55 O perlové panně
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance IX... kolem dokola



- 20:05 Doktor Martin 2
Seriál (ČR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Cvančarová, N. Lichý, G. Marcinková, J. Štěpánková, R. Mikluš, M. Steinmasslová a další
- 21:54 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilióny
- 21:55 Most IV (8/8)
- 22:55 Taggart
- 00:35 AZ-kvíz
- 01:05 Kde bydlely princezny
- 01:25 Zájímavosti z regionů
- 01:55 Hobby naší doby
- 02:20 Sváteční slovo patriarchy Církve česko-slovenské husitské Tomáše Butty
- 02:25 Dobré ráno
- 05:00 Bydlet jako... v Provence
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 13:55 Příroda slovenských nížin
- 14:25 Očima faraonů
- 15:25 Fidel Castro
- 16:25 Nejvýznamnější operace 2. světové války (2/2)
- 17:25 S-čchuan, země hojnosti
- 18:15 Kamu v Mexiku
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Divnopis
- 19:00 Na cestě po dunajských železných vrátech
- 19:25 Tomáš Jan Pešina z Čechorodu
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Velká vlastenecká válka: Bertínská operace
Po průniku sovětských vojsk do Berlína spáchal Hitler 30. dubna 1945 sebevraždu. Vzpěti berlínská posádka kapitulovala a 8. května 2. světová válka v Evropě skončila
- 20:55 Poslední slovo Charlotty
Garrigue Masarykové
- 22:10 LEGIE 100 – Hrdinové od Zborova
- 23:00 Dům z karet V (9/13)
- 23:55 Letecké katastrofy: Beze stopy
- 00:40 Na Mezinárodní vesmírné stanici
- 01:45 Evropa dnes
- 02:10 Před půlnocí
- 02:40 Luboš Pospíšil
- 03:15 Za obzorem

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem III (21)
- 12:45 Ordinace v růžové zahradě 2 (321)
- 14:05 Dr. House III (1)
- 15:00 Dr. House III (2)
- 15:55 Kriminálka Las Vegas VI (14)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3547)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (845)
Seriál (ČR, 2018). Švarc utekl od Heluš, chce ji sebrat i Huga. Dítě Terezy a Máry je v ohrožení. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzer, R. Fiala, M. Stránský a další
- 21:35 Víkend
- 22:30 Námořní vyšetřovací služba XIV (9)
- 23:20 Beze stopy V (20)
- 00:15 Dr. House III (1)
- 01:05 Dr. House III (2)
- 01:45 Kriminálka Las Vegas VI (14)
- 02:25 Krok za krokem III (20, 21)
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (321)

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Jake a Tlustoch III (2)
- 13:30 Doktor z hor: Nové příběhy V Ledová past 2/2
- 14:30 Návrat komisaře Rexe IX (8)
- 15:30 Návrat komisaře Rexe X (1)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divožky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 Krejzovní (18)
Komedijní seriál (ČR, 2018). Ondrovi se konečně zadají a prodá byt. Nemá z toho ale dobrý pocit. Byt před ním prodávala kolegyně Bláhová a odvedla při prodeji většinu práce. Bláhová je navíc samoživitelka... Hrají: V. Postránecký, V. Hybnerová, M. Plánková, F. Blažek
- 21:35 Polda III (2)
- 22:55 TOP STAR magazín
- 23:50 Policie v akci
- 00:50 Návrat komisaře Rexe IX (8)
Krimiseriál (Rak./It., 2009)
- 01:50 Návrat komisaře Rexe X (1)
- 02:50 Doktor z hor: Nové příběhy V

PRIMA COOL

- 12:15 Futurama X (3)
- 12:45 Simpsonovi XXIV (19, 20)
- 13:35 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi XXIV (21, 22)
- 14:50 Teorie velkého třesku X (19)
- 15:15 Teorie velkého třesku X (20)
- 15:40 Futurama X (4)
Píseň železničáře
- 16:00 Spínavá práce III (13)
- 17:00 Top Gear XXI
- 18:15 Simpsonovi XXV (1, 2)
- 19:15 Simpsonovi XXV (3, 4)
- 20:05 COOLfeed



- 20:15 Top Gear speciál: Nejlepší závody (3)
Vítejte u sestřihu nejlepších závodů v historii Top Gearu! Kulturní britský motoristický magazín
- 21:20 Teorie velkého třesku X (21)
Sitcom (USA, 2016)
- 21:50 Teorie velkého třesku X (22)
Sitcom (USA, 2016)
- 22:15 Partička
- 23:00 COOLfeed
- 23:10 Spínavá práce III (13)
- 00:10 Partička
- 00:50 Vězni hororu (6)
- 01:50 Barva moci (7)
Krimiseriál (USA, 2017)
- 02:50 Vězni hororu (6)
- 03:50 Barva moci (7)
Krimiseriál (USA, 2017)

ÓČKO



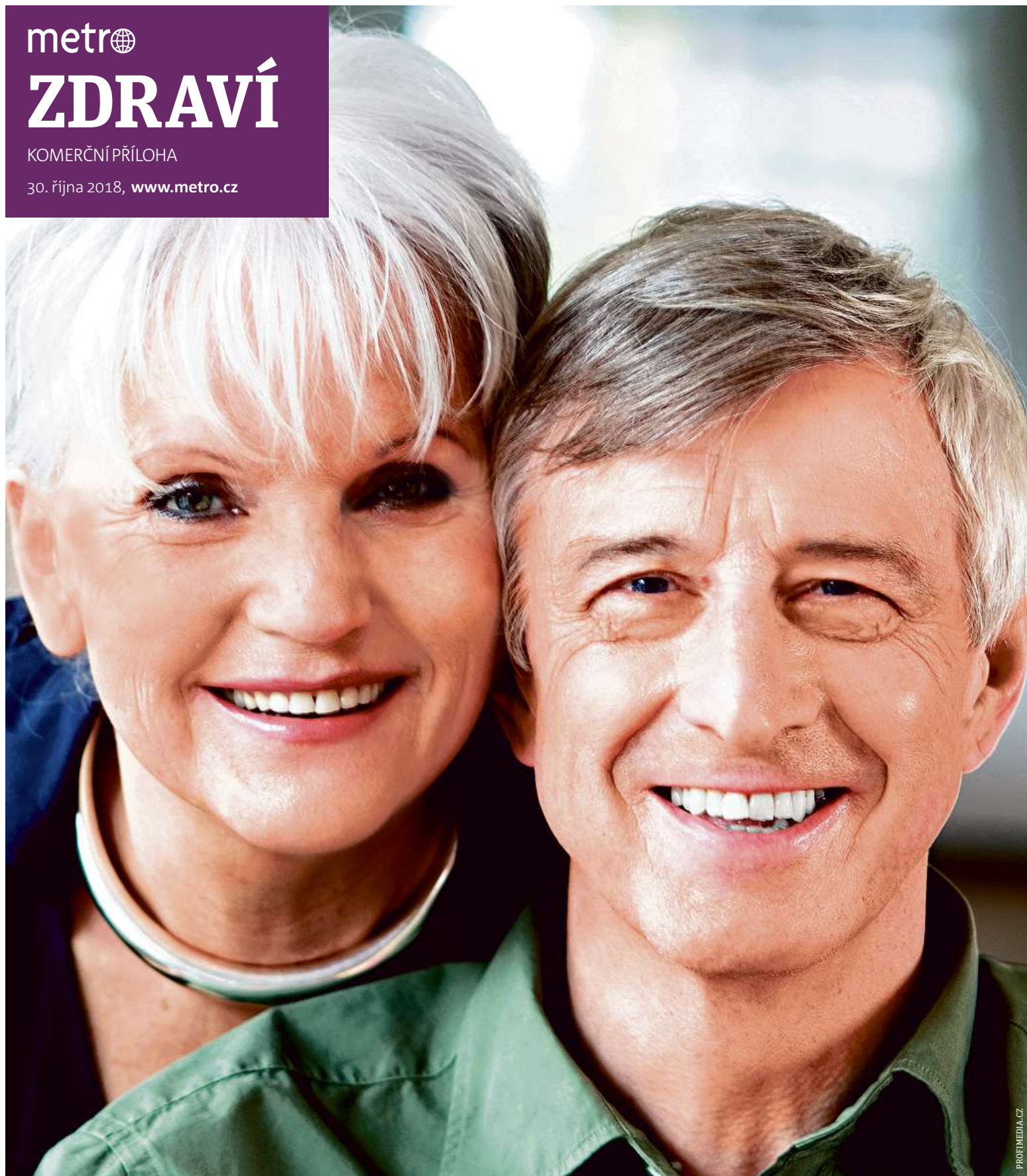
- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:00 V jináčci
Moderátorka Fancy je v tom a chce vám říct, jaké to je!
- 13:05 Óčko trendy
- 14:00 Aktuální klipy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Hudba, film, zábava – nikdy a nic nám neutče
- 14:05 Óčko trendy
- 15:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdy a nic nám neutče
- 15:05 Mixxer Show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdy a nic nám neutče
- 17:05 Óčko trendy
Aktuální klipy
- 19:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdy a nic nám neutče
- 19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
Klipy nonstop
- 22:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
- 23:00 Óčko flirt

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

30. října 2018, www.metro.cz



PROFITMEDIA.CZ

Podzim života

Nebezpečná neuropatie. Velký pozor na komplikaci cukrovky

Síla ozonu v tubě



fisionerv®

gel na lokální použití

Potlačení příznaků neuropatií

- brnění
- mravenčení
- svrbění
- bolest kloubů



Inovativní zdravotnický prostředek

 TRB CHEMEDICA s.r.o.

Pozorně čtěte příbalovou informaci.

Necitlivost v nohách může končit i amputací.

Cukrovka rozhodně není banální onemocnění. Její komplikace mívají fatální následky. Jednou z poměrně častých je diabetická polyneuropatie nebo také zkrácené neuropatie. Neuropatie nejčastěji postihuje nervy dolních končetin, ale může zasáhnout jakékoliv svalové skupiny. Mezi příznaky patří brnění, bolesti a křeče a snížená citlivost.

„V tomto případě může docházet dokonce k extrémům, kdy nemocný kvůli necitlivosti v nohách necítí tlakovou bolest, například chodí s ostrým předmětem zabodnutým do chodidla. Necítí ani bolest při vznikajícím zánětu,“ říká Jiří Ondra, neurolog z Lékařského domu Praha 7. Problémem bývají i závažné otlaky způsobené špatnou obuví. Přitom kvalitní ortopedické boty jsou pro člověka s neuropatií velmi důležité. Až osmdesát procent diabetických vředů je dáno právě nevhodnou obuví. Pozor by si měly dát především ženy – rozhodně by se měly vyvarovat nošení vyšších než třicetimetových podpatků. To, že člověk, zpravidla diabetik, necítí bolest, může být velkým problémem. Protože postižená tkáň se může tak zanítit, až začne odumírat. V závažných případech může lékař přikročit i k amputaci končetiny. O něco méně často dochází při neuropatii k problémům s trávicím a močovým ústrojím, cévami nebo srdcem.

„Nutno podotknout, že tato nemoc se projevuje zejména jako pozdní komplikace u nemocných s cukrov-

kou. Postihuje cca 40 až 50 procent diabetiků I. a II. typu. Ohroženi jsou především diabetici, kteří svou nemoc dlouhodobě nedostatečně léčí. Tím se obvykle myslí, že mají po dobu většinou několika let hladinu krevního cukru nad normou,“ varuje neurolog Ondra. Podle něj je proto nejzásadnějším opatřením v léčbě snížení glykemie do cílových hodnot.

Na vzniku neuropatie se může podílet také přítomná ateroskleróza, což je postižení malých cév, které tyto nervy vyživují. Vlivem usazování tuků ve stěně cév u nich dochází ke ztlustění a tím se zhoršuje zásobování nervů kyslíkem. Nemoc je závislá i na genetických faktorech, a to nezávisle na diabetu. Riziko vzniku neuropatie ale zvyšuje i konzumace alkoholu, kouření cigaret, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol či obezita.

Největší problém v případě diabetické neuropatie je její včasná odhalení, a to zejména proto, že polovina pacientů s touto diagnózou nepociťuje žádné symptomy. Právě proto je důležité sledovat i maličkosti. Často opomíjený je například pocit studených nohou, přitom se jedná o závažný příznak. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Neuropatie a oči

Neuropatie neohrožuje jenom nohy.

- Nebezpečí představuje také pro zrak a častým důsledkem je například snížená adaptace na osvit.
- Potíže se zrakem mohou zajít ale i dál. Poškození oka u diabetiků je stále nejčastější příčinou slepoty vzniklé v dospělosti.

STOP PADÁNÍ VLASŮ

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

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

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

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

R: Jak se Vaš přípravek aplikuje?

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

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

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

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

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.

připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Kašlete na nesmysly o chřipce

„Horká polévka a svařený alkohol chřipku neléčí,“ uvádí doktorka Vlasta Plachá.

Praktická lékařka Vlasta Plachá z Polikliniky na Národní v Praze bojí řadu chřipkových mýtů.

První mýtus Užívám léky, které mi pomohou od příznaků chřipky. Ani nekašlu, ani mi neteče z nosu. Proto můžu mezi lidmi, infekci určitě neroznášim dál.

Není to pravda. Infekci můžete předat dál ještě dříve, než se u vás objeví příznaky. Infekční můžete být po dobu jednoho týdne i déle – až deset dní – od chvíle, kdy pocítíte první příznaky nemoci. Ty obvykle trvají dva až sedm dní. Do úplného uzdravení tak, abyste nebyli infekční, to může trvat až dva týdny. „Je důležité poznamenat, že



Praktická lékařka Vlasta Plachá

ARCHIV

infekčním nepřestáváte být jen proto, že potlačíte příznaky chřipky. Naopak, tímto přístupem pomáháte šíření chřipkové epidemie,“ radí doktorka Plachá a dodává: „Vzít si prášek, nakapat si do nosu kapky a jít do práce není hrdinství ani sebeobětování, ale čirá nezodpovědnost nejen k sobě, ale i vůči ostatním.“

Druhý mýtus Když vidím v autobuse nemocného, který má příznaky onemoc-

nění, jdu na druhý konec autobusu.

Při kašli a kýchání se uvolňují malé kapénky, které mohou doletět až do vzdálenosti jednoho metru a infikovat ty, kdo jsou poblíž. Navíc virus může přežít i na všem, co kolem sebe vidíte. Na kovových a plastových předmětech to je až po dobu 48 hodin. „Ani na druhém konci autobusu tedy nejste uchráněni před nákazou, ale to platí obecně o všech uzavřených místech, kde se sdružují

lidé,“ varuje lékařka z pražské polikliniky.

Třetí mýtus Nakazit se mohou při podání ruky.

Viry se šíří nejčastěji prostřednictvím kašláním či kýcháním nemocné osoby. Určitě ne pouhým podáním ruky nemocnému. „Pokud si však podáte ruku s nemocným a dříve, než se důkladně umyjete, a si dáte například párek v rohlíku či hamburger, přenesete viry z pokožky do úst a onemocnět můžete. To samé platí, i například pokud si po podání ruky otřete nos,“ varuje praktická lékařka. Stejně tak dopadnete i ve chvíli, kdy použijete myš od počítače nebo mobil člověka, který je zjevně nemocný. Pamatujte, že hygiena je velmi důležitá pro zachování zdraví.

Čtvrtý mýtus Pořádná zima bacily zahubí.

Naopak, v zimě se viry šíří rychleji a v silných mrazech dokáží přežít. Navíc v zimě hrozí prochlazení organismu. „To, že máme pocit, že v zimě je bacilů méně, může

být dáno tím, že obecně se v mrazivém počasí méně zdržujeme mezi lidmi a tím šíření virů nepodporujeme,“ uvádí Vlasta Plachá.

Pátý mýtus Rostlinné přípravky zabírají.

Echinacea a další rostlinné přípravky jsou v dnešní době při léčbě chřipky velmi oblíbené, nicméně jejich účinnost nikdy nebyla prokázána.

Šestý mýtus Antibakteriální mýdla fungují proti chřipce.

Ano i ne. Opláchnout si ruce jen tak vodou bez mýdla tělo proti virům ochrání nepomůže. Bakterie a viry se totiž drží v mastnotě, kterou voda bohužel nespláchne. „Jediné mýdlo pomůže rozpustit mastnotu a zbavit ruce zmíněných bakterií. Není však nutné používat antibakteriální mýdlo, neboť stejnou službu udělá i úplně obyčejné mýdlo,“ uzavírá doktorka Vlasta Plachá. Podle ní se však o stoprocentní ochranu před chřipkou nejedná. **MET**

Netrapte se do Vánoc, co darujete blízkým pod stromeček. Kupte jim již nyní zdraví ve Františkových Lázních za minimální ceny.

Lázeňský pobyt pro dva / 3 990 Kč

s polopenzí na 2 noci s 3 procedurami

- ubytování na 3 dny/2 noci ve dvoulůžkovém pokoji STANDARD koupelna, TV, sejf, lednička, balkon
- bohatá polopenze (snídaňový bufet + večeře – předkrm, polévka, výběr ze dvou teplých jídel a 3 druhů studených mís, salátový bufet, desert + karafa s vodou)
- využívání vnitřního bazénu s protiproudem – 15:00 –21:00
- **3 procedury pro 1 osobu**
- 1x parafinový zábal na ruce
- 1x návštěva solné jeskyně (přímo v hotelu)
- 1x Kneippův chodník

Lázeňský pobyt pro dva / 8 990 Kč

s polopenzí na 5 nocí s 8 procedurami

- ubytování na 6 dnů / 5 nocí ve dvoulůžkovém pokoji STANDARD koupelna, TV, sejf, lednička, balkon
- bohatá polopenze (snídaňový bufet + večeře – předkrm, polévka, výběr ze dvou teplých jídel a 3 druhů studených mís, salátový bufet, desert + karafa s vodou)
- využívání vnitřního bazénu s protiproudem – 15:00 –21:00
- **8 procedur pro 1 osobu**
- 1 x rašelínový zábal
- 1 x hydromasážní vana nebo rašelínová koupel
- 1 x klas. masáž zad
- 1 x parafinový zábal na ruce
- 1 x lymfatická masáž částečná
- 1 x vibrogym
- 1 x Kneippův chodník
- 1 x návštěva solné jeskyně (přímo v hotelu)



Lázeňské sanatorium Dr. Peták

- Komplexně zařízené balneooddělení, lékař v domě, zdravot. personál
- Využití františkolázeňských přír. léč. zdrojů – rašeliny, zřídelného plynu, miner. vody
- Možnost dokoupení léčebných procedur z široké nabídky
- Volné využívání bazénu s protiproudem, v případě teplého počasí v provozu venkovní vyhříváný bazén
- WiFi v celém láz. domě zdarma
- Půjčení holí na Nordic walking zdarma
- Výhodná poloha 5 minut chůze od kolonády, klidné prostředí u lesoparku

...a dárek je vyřešen!

Další zvýhodněné podzimní pobyty a informace naleznete na www.sanatoriumpetak.cz
Láz. sanatorium Dr. Peták, Lesní 13, 35101
Františkovy Lázně; hotelpetak@email.cz, tel.: 354 508 100

Podmínky rezervace: termíny pouze od 2. 1.–3. 3. 2019 / uhrazení pobytu do 7 dnů po uskutečnění rezervace / nízká cena – bez možnosti vrácení peněz v případě storna



V Říčanech mají pohotovost pro dospělé pacienty

Město má více než patnáct tisíc obyvatel a tato služba v něm chyběla.

Lidé z Říčan a okolí se nově dočkají rychlejší první pomoci i následné zdravotnické péče. Nemocnice Říčany, člen skupiny Agel, otevřela novou lékařskou službu první pomoci pro dospělé, která doposud ve městě chyběla.

„Myšlenka zřídit lékařskou službu první pomoci vzešla především od samotných obyvatel Středočeského kraje, ale také od vedení města. Město s více než patnácti tisíci



Areál říčanské nemocnice

ARCHIV

obyvateli takovouto službu jednoznačně potřebuje a my jsme rádi, že se nám podařilo ji personálně i organizačně zajistit,“ řekl ředitel Nemocnice Říčany Ondřej Dostál.

Nová pohotovost slouží k akutnímu ošetřování pacientů ve večerních hodinách, kdy jsou ambulance

uzavřeny, a také o víkendech. Konkrétně ji mohou využít zájemci ve všední dny a v neděli od 18 do 22 hodin, o sobotách pak od 8 do 12 hodin. Umístěna je v pravém křídle nemocnice, kde se nachází i laboratoř a digitalizovaná RTG, které jsou pro vyšetření pacientů také k dispozici. **MET**

Zprávy krátce

U mrtvice je třeba poznat příznaky

V Česku lidé nejčastěji umírají na infarkt a mrtvici. Mrtvice v tuzemsku postihne každoročně takřka 30 tisíc lidí a denně jich v průměru 24 zemře. Pokud je léčba zahájena do jedné hodiny od vzniku příznaků, až tři čtvrtiny pacientů se zcela zotaví. Jenže problém je, že až

70 procent Čechů příznaky mozkové mrtvice nepoznají. „Rozpoznat příznaky mozkové příhody je nesmírně důležité. Ke třem základním řadíme pokles koutku, ochrnutí končetin a poruchu řeči. Stejně významná je ovšem i správná reakce, tedy okamžité přivolání rychlé záchranné služby 155,“ uvedl Aleš Tomek, primář Neurologické kliniky 2. LF UK a FN Motol. **MET**

Ortopedi. Zvýšili počty operací

Plzeňská klinika ortopedie a traumatologie pohybového ústrojí při Fakultní nemocnici v Plzni dělá třikrát více artroskopických operací kloubů než před 15 lety. „Ročně lékaři provedou 1200 až 1300 těchto operací, zejména kyčlí a kolenní. Specializovanými ambulancemi projde nejméně 25 tisíc pacientů ročně,“ uvedl lékař Pavel Zeman.

„Ortopedie, zejména mini-invazivní, šla v posledních letech tak dopředu, že pacienti, kteří jsou zranění, mohou podávat i ty nejspíkovější výkony a třeba běhat i po světových trávnicích a účastnit se i Ligy mistrů, za což patří díky celé klinice,“ uvedl ředitel nemocnice Václav Šimánek. Klinika využívá nejnovější světové metody. **ČTK**

SeneCura poskytuje špičkovou péči seniorům ve 13 SeniorCentrech po celé České republice

Rakouská skupina SeneCura přináší inovativní koncept péče o seniory vyvíjený v Rakousku více než 20 let. Domovy pro seniory SeneCura, tzv. SeniorCentra, poskytují špičkovou péči formou Domova pro seniory i Domova se zvláštním režimem určeného pro osoby s Alzheimerovou chorobou či jiným typem demence nepřetržitě v režimu 24/7/365.

Společnost SeneCura je předním privátním poskytovatelem péče v Rakousku a je držitelem mnohonásobného ocenění za kvalitu a inovaci. Díky své dlouholeté zkušenosti v oblasti péče o seniory poskytuje jistotu klientům i v České republice, kde je SeneCura největším soukromým provozovatelem domovů pro seniory. V současné době u nás provozuje 13 SeniorCenter (Chrudim, Havířov, Hradec Králové, Praha Klamovka, Praha Slivenec, Praha Štěrboholy, Kolín, Brno Modřice, Olomouc, Písek, Plzeň, Šanov, Terezín) s celkovou kapacitou 1776 lůžek.

SeneCura:
Život pokračuje s námi
Všechny domovy SeneCura se řídí heslem: Život pokračuje



s námi. O klienty se zde pečují tak, aby i přes všechna zdravotní omezení prožívali svobodný život dle svých zvyklostí. Ve stáří je důležité být součástí společenského života, zůstat aktivní a mít přítomnost jistoty nejlepší

možné péče. Klienti bydlí v jednolůžkových nebo dvoulůžkových pokojích. Kromě toho jim je k dispozici terapeutická zahrada, kadeřnické a pedikérské služby, fitcentrum, fyzioterapie nebo rehabilitace. Všichni klienti

mají také možnost jezdit na výměnné pobyty v rámci jednotlivých domovů, nechat si splnit roční přání nebo prožít večeri při svíčkách se svou rodinou a blízkými. Domovy SeneCura fungují záro-

veň jako kulturní a společenská centra měst a podporují mezigenerační soužití. To symbolizují i tři propojené kruhy v logu společnosti. V rámci této filozofie bývá součástí SeniorCenter také dětská skupina.



PROŽÍT PODZIM ŽIVOTA AKTIVNĚ

Čím jsme starší, tím více si vážíme i zdánlivě tak samozřejmé věci, jako je to, že jsme zdraví, můžeme žít aktivní život či alespoň že jsme schopni se o sebe postarat a nejsme závislí na cizí pomoci. Zdraví však není samozřejmost. O zdraví je potřeba pečovat správnou životosprávou, cvičením a rehabilitacemi.

Tato pravda nabývá na důležitosti jak při sedavém zaměstnání, tak v případě jednostranného zatěžování pohybového aparátu. Pohyb a rehabilitace je něco, co bychom se měli naučit svému tělu dopřávat pravidelně a určitě není správně vymlouvat se na naši zaneprázdněnost, únavu či nedostatek času. Řada lidí jakékoliv sportovní aktivity odmítá s tím, že už nejsou nejmladší či že jejich zaměstnání, péče o dům, chatu či zahradu jim nabízí dostatek fyzické aktivity. To sice může být pravda, ale vždy je nutné dbát na to, aby byl pohyb všestranný a rovnoměrně zatěžoval jednotlivé svalové skupiny.

Zejména ve vyšším věku, kdy již většina lidí aktivně nesportuje, je vhodné běžné pohybové aktivity kolem domácnosti doplňovat o pravidelné procházky. Ty by měly trvat minimálně půl až tři čtvrtě hodiny denně. Mělo by se jednat o chůzi svižnou, v tempu ideálně kolem 5 kilometrů v hodině či vyšším. Obecně platí, že lepší je kratší procházka rychlejším tempem než dlouhá tempem pomalým. Rychlejší pohyb totiž velmi pozitivně ovlivňuje celkovou kondici kardiovaskulárního systému a snižuje riziko infarktů a mozkových příhod. Řada studií prokázala,

že pravidelná chůze snižuje riziko kardiovaskulárních omezení a celkové úmrtnosti takřka o třetinu! To je už dostatečný důvod pro to vyrazit ven. Pohyb na čerstvém vzduchu má navíc velmi pozitivní účinky i na naši psychiku. Nejenom že se při chůzi vyplavují endorfiny, nazývané také hormony štěstí, ale chůze je také ideální příležitostí potkávat jiné lidi a prolamuje tak sociální bariéru, se kterou se řada seniorů potýká. Chůze je také velmi účinná prevence deprese. Studie také prokázaly velmi pozitivní vliv chůze a pohybu obecně na snižování rizika vzniku Alzheimerovy choroby!

Chůze je člověku ten nejpřirozenější pohyb, a proto je velmi vhodný i v pokročilém věku, kdy řada lidí již žádný sport neprovazuje či je přinucena své sportovní aktivity, z důvodů zhoršeného pohybu či jiných zdravotních důvodů omezovat. Pokud s chůzí na delší vzdálenosti teprve začínáme, je vhodné postupovat obezřetně, případně se poradit i se svým ošetřujícím lékařem. Postupně můžete zvyšovat jak tempo, tak vzdálenosti.

Vhodné je použití sportovních holí (tzv. nordic walking), které poskytují lepší oporu v terénu a posilují i horní končetiny.

V pokročilejším věku připadají v úvahu i vycházkové hole či venkovní chodítka pro seniory opatřená kolečky. Tyto multifunkční pomůcky umožňují přenést část váhy chodce, brzděná kolečka nabízí jistotu při chůzi ze svahu a integrovaný košík umožní nejenom uložení osobních věcí, ale i přepravu menšího nákupu. Některá chodítka nabízí také sedací plochu a jsou tak velmi vhodná pro spočinutí, když nás přepadne únava a je potřeba načerpat sil pro pokračování procházky. Výběru chodítka věnujte náležitou pozornost, určité se vyplatí si je vyzkoušet. Jedním z největších prodejců u nás je společnost **Meyra CR**, která má své kamenné prodejny ve většině krajských měst a je smluvním partnerem všech zdravotních pojišťoven. Její zkušení fyzioterapeuti vám s výběrem rádi pomohou.

V internetovém obchodu společnosti na adrese www.pomucky.cz naleznete nejenom nejrůznější pomůcky pro usnadnění pohybu a vybavení domácnosti osob se zhoršenými pohybovými funkcemi, ale také pomůckami pro náročnou cvičení či rehabilitaci. S blížícími se Vánoce se může jednat o zajímavý tip na nákup užitečného dárku pro vaše nejdražší!

MEYRA®
Usnadníme lidem pohyb



SKUTEČNÝ ZÁZRAK DO VAŠEHO INTERIÉRU!

- **Revoluční, kompaktní mikroskútr i do velmi malých prostor**
- **Velmi obratný, s poloměrem otáčení pouhých 50 cm**
- **Intuitivní a snadné ovládání, snadná rozložitelnost pro přepravu**
- **Vrací samostatnost, schopnost sebeobsluhy a radost ze života**



AKČNÍ CENA

~~39.800 Kč~~ **36.800 Kč**

SPECIÁLNÍ AKCE

Získejte slevu až **500 Kč** + dopravu zdarma při nákupu na našem e-shopu.

Bližší informace na:

www.pomucky.cz



Když boty tvarují kvalitu života diabetiků

Cukrovka jen v České republice trápi přibližně jeden milion lidí. To z ní dělá závažný společenský problém, který vyžaduje naši pozornost. Zatímco léčba choroby není možná, existuje řada způsobů, jak přispět k zachování vysoké kvality života diabetiků.



Prof. MUDr. Milan Kvapil,
CSc., MBA

Jednou z tzv. pozdních komplikací, které vznikají poškozením cév a nervového systému, je syndrom diabetické nohy. Diabetici v rizikové skupině by měli svým nohám věnovat maximální péči. Co to ve skutečnosti znamená, vysvětluje specialista na diabetes, který se mimo jiné podílel na vývoji a testování preventivní obuvi pro diabetiky, prezident Diabetické asociace ČR prof. MUDr. Milan Kvapil, CSc., MBA.

Proč se mají diabetici zabývat speciální obuví, nestačí kvalitní běžné boty?

Kvalitní běžné boty poslouží skvěle běžným zdravým lidem, nikoli diabetikům. Cukrovku provází řada komplikací, které se vyznačují snížením citlivosti, tvorbou otoků, rozšířením nohy atd. Každé poranění si zaslouží pozornou péči, jinak může dojít k rozvoji nehojící se otevřené rány. To už mluvíme o stadiu, které přináší nemocnému značné potíže a při nesprávné péči ohrožuje celou končetinu. Za vznikem těchto poranění bývá nejčastěji právě běžná konfekční obuv.

Sám jste se účastnil vývoje speciálních bot pro diabetiky. V čem se tyto boty liší od běžné obuvi?

Preventivní obuv pro diabetiky není snadné zkonstruovat. Faktorů, na které musíme brát ohled, je celá řada a často jdou proti sobě. Zvláštní péče se věnuje například švům a všem spojům. Vše musí obstát v náročném úkolu minimalizování rizik vedoucích k po-

škození nohy diabetika. Jenže nohu nemůžete prostě obalit do molitanu a poslat s ní pacienta na procházku po městě. Bota musí nějakým způsobem korespondovat se stylem pacienta, musí mít řečneme nějakou vizuální úroveň. Mluvíme tu o botě, která musí být širší, má kvalitní kožený svršek, dostatek prostoru pro prsty, pružnou vkladací stélku.

Co byste doporučil těm, kteří obuv při diabetu podceňují?

Je velmi krátkozraké tento problém ignorovat. Je to stejné, jako když odkládáte návštěvu zubaře. Téměř každý ji odkládá a pak se diví a proklíná všechny ty nepříjemné a drahé zákroky. S prevencí u diabetiků je to dost podobné. Akorát při vzniku otevřené rány, která se nechce hojit, jsou důsledky mnohem závažnější a mohou vést až k amputaci končetiny. Proto by měli diabetici věnovat zvýšenou pozornost nejen výběru správné obuvi, ale také preventivní péči o nohy jako takové.

Co je při výběru bot nejdůležitější?

Skutečně kvalitní diabetické boty jsou promyšlené do každého detailu. Jako takové vyžadují také dokonalý proces výběru správné velikosti. Dnes jsou za tímto účelem k dispozici měřicí centra. Zde proškolený personál provede měření obou vašich chodidel. Výsledné hodnoty pak porovná s vnitřním prostorem diabetické obuvi a určí správnou, a hlavně bezpečnou velikost. Nákup diabetické obuvi pouze na základě vlastního zkoušení důrazně nedoporučuji.

Co by dále měla bota umět?

Lidé často spoléhají na to, že se bota takzvaně roztáhne. Tlačí-li bota při nakupování, musí se rozhodně odmítnout. Boty mají mít tvrdou podrážku, která snižuje tlak na příčnou klenbu nohy, a současně pružnou plochou vložku do boty. Bota nemá mít vysoký podpatek, protože se tím značně zvyšuje tlak na prsty. Rozhodně zapomeňme na boty s otevřenou špičkou. Vniknu-

tí drobných předmětů do boty může snadno vést k poranění nohy. Sněrování nebo suchý zip nohu lépe upevňují a stabilizují.

Jaký materiál je pro diabetu nejlepší?

Každopádně by mělo jít o prodyšný materiál. Nejlépe se osvědčuje přírodní kůže. Naopak velmi nevhodné jsou pochopitelně gumové boty. Velmi důležité je řešení vnitřních švů boty, které mohou být příčinou otlaků na nártu nohy.

Neodrazuje pacienty neestetický vzhled diabetů?

Některé boty jako by skutečně každým detailem měly upozorňovat na to, že je nosí nemocný člověk. Z psychologického hlediska jde o obrovský problém. Naštěstí nyní už je situace mnohem příznivější. Díky mnohaletému výzkumu jsme se výrazně posunuli a současně kvalitní boty pro diabetiky jsou už jen těžko rozpoznatelné od běžných bot.



SLEVOVÝ POUKAZ
V HODNOTĚ

1 410 Kč

Akce platí do konce roku 2018, nebo pro dvě stě nejrychlejších. POUKAZ lze uplatnit při zakoupení diabetů SHAPER v měřicích centrech při uvedení slevového kódu. Kód: **DIABOTA2018**



WWW.DIABOTA.CZ
našli jsme zdravý tvar
obuvi pro
diabetiky

**DO KONCE ROKU ZA
VÝHODNOU
CENU**

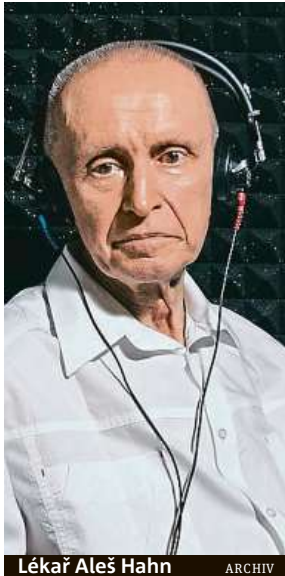
Hučení v uších postihuje čím dál tím mladší ročníky

Obtíže s názvem tinitus trápí až 15 procent Čechů.

Hučení v uších, šelest, šumění – tak popisují své obtíže lidé, jež trápí tinitus. A není jich málo, lékaři odhadují, že se jedná o 10 až 15 procent populace. Co to vlastně tinitus je? Odpovídá lékař Aleš Hahn z EUC Premium.

Jak byste toto onemocnění popsal?

Diagnóza tinitus neznamená onemocnění, je to symptom a rozlišujeme dva typy: objektivní a subjektivní. U objektivního tinitu může vyšetřující lékař v tiché komoře za pomoci nástroje tento typ tinitu slyšet. Nejčastěji je způsoben cévní anomálií v oblasti kolem středního ucha, rovněž jej způsobuje



Lékař Aleš Hahn ARCHIV

křeč třmínkového svalu, který je součástí středouší. Mlaskavý šelest lze pozorovat i u špatné funkce sluchové

trubice spojující středouší s nosohltanem. Pacienti nejčastěji trápí šelest subjektivní, který vnímají pouze oni. Je způsoben poruchou vnitřního ucha nebo sluchové dráhy, která je velice složitá a má celkem pět etází.

Mohou tinitus vyvolat i jiné poruchy?

Ano, velká skupina šelestů je způsobena poruchou statiky a dynamiky celé páteře, jak její kostěné, tak i vazivové kloubní části. Signály špatné funkce jsou přenášeny do vyšších center nervové činnosti, kde se setkávají se smyslovými impulsy – mimo jiné i z vnitřního ucha a může dojít k vývoji tinitu, aniž by byla poškozena některá část sluchového ústrojí.

Jaké zvuky lidé vnímají?

Pacienti popisují tinitus jako šum nebo tón či únik

páry, šumění počítačového a televizního monitoru. Frekvence zvuků může kolísat, někteří postižení udávají tyto parametry konstantní.

Dá se tinitus léčit?

U akutního tinitu je možnost léčby a uzdravení celkem dobrá. Tinitus se vyskytuje nejčastěji jako součást sluchové poruchy a při včasné aplikaci terapie léky, které snižují viskozitu krve a zvyšují její průtok malými cévami, ho lze zcela odstranit. Doplněním farmakoterapie je i použití přetlakového kyslíku či barokomory.

A chronický tinitus?

Tam je situace složitější. Za limitující považujeme časové období šest až devět měsíců. Zde je možnost úplného odstranění velmi omezená, naše snaha je zaměřena na zmírnění tinitu – jeho hlasitosti

a frekvence. Pečlivou, cílenou léčbou vyžadující spolupráci a porozumění pacienta, lékaře, rodiny, pracovního kolektivu lze jeho obtížnost zásadním způsobem zmírnit.

Je tinitus problémem stáří, nebo se může objevit v každém věku?

V sestavě pacientů čítající několik tisíc trpících chronickým tinitem mám osoby od dětského věku až do seniorských let, nejvíce jich je mezi 50. a 60. rokem. Bohužel pacientů stále přibývá, což nepochoybně souvisí se současným životním stylem a vzrůstajícím hlukem, který nás obklopuje. Tinitologií se zabývá několik desetiletí a mohu konstatovat vzrůstající počet mladších pacientů se sluchovou poruchou a tinitem, rovněž věková hranice, kdy vzniká nitroušní nedoslýchavost a zpravidla i tinitus, se snižuje. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Zvonění, hučení, pískání v uších?



Tebokan®
Lék na tinitus



1x denně

Tebokan® 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvoulaločného (ginkgo biloba) EGB 761®. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.



Schwabe Czech Republic s.r.o.
Cestmírova 1, 140 00 Praha 4,
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.tebokan.cz

EGB761

První hřejivý tejp na bázi kapsaicinu,

používá se pro zpevnění svalů, kloubů a šlach při zvýšené pohybové aktivitě, zejména u výkonových druhů sportu. Podporuje svaly v pohybu, krevní oběh, likviduje bakterie, zrychluje metabolismus a prohřívá pokožku.

POUŽITÍ

Kineziologické tejpování se používá ve sportu před sportovní zátěží k přípravě na ni, ale i po sportovní zátěži k uvolnění. Před zátěží na její přípravu a jako prevence úrazu, po zátěži k uvolnění svalů. Technická inovace kineziologického tejpování se zakládá na přirozené schopnosti těla se uzdravit, pokud je stimulována aktivace neuro-svalového a neuro-senzorového systému podle nových poznatků neurologie.

Kineziologické tejpování má vliv na organismus a to v mnoha oblastech:

- ulevuje od bolesti
- pomáhá hybnosti bolavých kloubů
- snižuje svalovou únavu
- zlepšuje postoj
- zmírňuje zánět
- podpoří zanícené vazivo

Ke koupi na stránkách



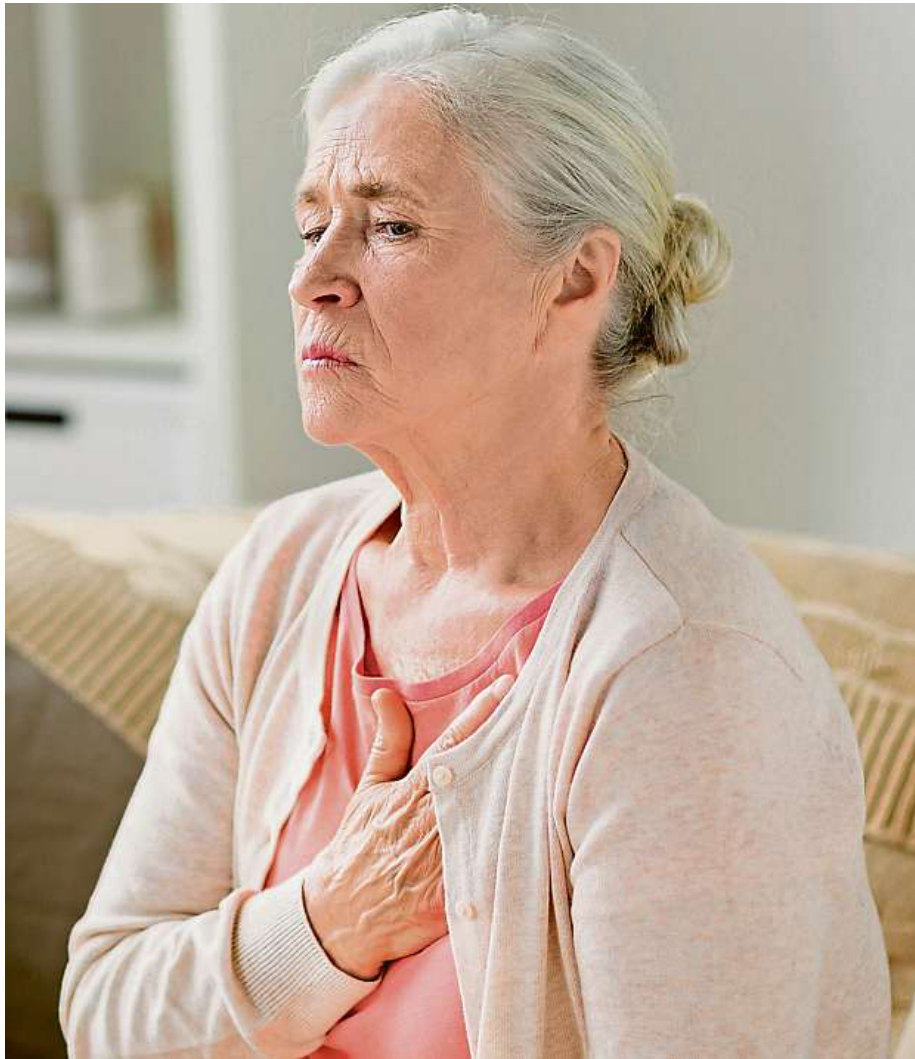
Vaše oblíbená lékárna na dosah

www.lekarnatypos.cz
www.hrejivanaplast.cz



Tejp - páska CAPSICOLLE 5 cm x 5 m hřejivá

Nemoci srdce neustupují, následná péče pokulhává



Potíže se srdcem potkávají nejen dříve narozené.

SHUTTERSTOCK

Na choroby srdce a cév pomáhají léky či invazivní léčba infarktu.

Za poslední dvě desetiletí klesla předčasná úmrtnost na nemoci oběhové soustavy asi o 60 procent. Toto období se někdy označuje jako „kardiovaskulární revoluce“. Přes zlepšení zůstává úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění (KVO) v ČR přibližně dvakrát vyšší než ve vyspělých západních zemích, třebaže mezi zeměmi bývalého východního bloku jsme dosáhli největšího pokroku.

„V uplynulých deseti až patnácti letech se výrazně zlepšily možnosti prevence a léčby v kardiologii. Zásadní roli má zavedení nového invazivního způsobu léčby akutního in-

farktu myokardu a na něj navazující farmakoterapie. V České republice byla jako v první zemi na světě otevřena síť 22 invazivních kardiologických pracovišť, která mají službu 365 dní v roce, 24 hodin denně,“ uvádí přední český kardiolog Jan Pirk. Do těchto center jsou podle jeho slov umístovány převážně nemocní s akutním infarktem myokardu, kterým je prováděna takzvaná perkutánní transluminální koronární angioplastika. „To znamená, že jim je zprůchodněna uzavřená tepna, která způsobila infarkt. A nejenže je tepna otevřena, zpravidla je také vyztužena pomocí takzvaného stentu. Na to navazuje duální antiagregační léčba, trvajících podle typu stentu půl až jeden rok. Tímto se snížila nejen mortalita, ale i morbidita nemocných s akutním infarktem myokardu,“ vysvětluje profe-

sor Pirk. Česká kardiologie podle něj může být příkladem pro řadu jiných evropských států. „Vždyť na základě studií, které inicioval profesor Petr Widimský a jež nesou označení Prague, byla postupně na celém světě zavedena moderní léčba ischemické choroby srdeční. V čem zatím pokulháváme, ačkoli dochází postupně ke zlepšování, je moderní léčba cévních mozkových příhod. I pro ně se rovněž začínají vytvářet specializovaná centra,“ popsal situaci Pirk.

Prvním příznakem choroby může být smrt

V oblasti nemocí srdce a cév zůstává mnoho nejasného. „A to i přesto, že průběh a příčiny těchto nemocí se zkoumají více než 100 let. Známe rizikové faktory, ale přesto může být úmrtí na infarkt vůbec prvním přízna-

Záludný kardiabetes

Nemoci srdce a cév jdou často ruku v ruce s diabetem. Někdy se dokonce hovoří o „kardiabetu“ – tedy provázaném komplexu KVO a diabetu.

- Diabetes se již daří pomocí moderní léčby kompenzovat.
- Dalším „dílem do skládačky“ a významným rizikovým faktorem je vysoký krevní tlak. Přelomový byl pro terapii rok 1967, kdy začala studie

VA-co-op. Ta prokázala, že léčbou hypertenze lze snížit výskyt cévních mozkových příhod a srdečního selhání.

- Druhá polovina 20. století byla érou vývoje nových léků na vysoký krevní tlak; jde o inhibitory ACE, blokátory angiotensinových receptorů – sartany, blokátory kalciových kanálů, beta blokátory, blokátory aldosteronu, hypotenziva s centrálním působením.

kem kardiovaskulární choroby! Proto je v této oblasti tak významná prevence. Ať už v podobě opatření, která by měli dodržovat mladí i staří, tak v podobě farmakologické prevence pro ty, kteří mají známé a významné rizikové faktory nebo už onemocněli. Anebo mají vrozené predispozice, před kterými neutečou,“ uvádí Jakub Dvořáček, ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu. Farmaceutické společnosti podle jeho slov stále vyvíjejí nové léky pro oblast kardiovaskulárních chorob právě proto, že jde o tak závažný problém, který se týká velké části populace. Z nedávných posunů lze jmenovat například v roce 2014 schválení prvního léku na srdeční selhání. Jeho působení je založeno na kombinaci dvou účinných látek.

Posun probíhá i v oblasti zmíněné antiagregační a antiokoagulační terapie. Antiagregační léky brání shlukování krevních destiček. Prvním ze skupiny těchto léků byl starý známý aspirin, ale v současnosti se používají další a méně rizikové antiagregační léky. Antikoagulancia zase brání tvoření „krevních zátek“ z vláken fibrinu. Doposud hojně používaný antikoagulační warfarin je od počátku třetího tisíciletí postupně vytlačován přímo působícími antikoagulancii (DAOC). „Tyto léky se užívají také v prevenci cévní mozkové příhody při fibrilaci síní, což je častá srdeční arytmie,“ dodává Dvořáček.

Vylepšení následné péče

Jak bylo řečeno v úvodu, medicína sice prodlužuje lidský věk, přičemž léčba KVO na tom má obrovský podíl, ale přibývá spíše let prožitých již s diagnózou. Kardiovaskulární potíže se také projevují

u čím dál mladších ročníků – vyskytují se dokonce infarkty u třicátníků. Působí stres nebo třeba také extrémní zátež a strava v případě špičkových sportovců či kulturistů. Pozornost by se proto měla zaměřit na prevenci, která jediná dokáže odsunout samotný vznik onemocnění. „Důsledná prevence bude jistě hrát zásadní roli i do budoucna – konkrétně jde o dodržování zásad sekundární prevence aterosklerózy. Mezi hlavní zásady tedy patří nekouření, správné stravování a dostatek pohybu. V případě některých onemocnění jako hypertenze či cukrovka je ale nutná správná léčba těchto rizikových faktorů,“ potvrzuje profesor Pirk.

Po propuštění z nemocnice

K lepšímu osudu pacientů přispívají také patientské organizace, ale je jich zatím s ohledem na počty pacientů a rozsah problematiky velmi málo. „S pacienty je přitom nutné pracovat. Medicína pokročila a třeba po mozkové příhodě se můžete za krátký čas dostat z nemocnice zpátky domů – pacient ale potřebuje následnou péči a pomoc s každodenními záležitostmi. Ne vždy to dokáže plně zajistit rodina,“ popisuje Edita Šimáčková, ředitelka DiaKar, zřejmě jediné patientské organizace v ČR, která se do hloubky věnuje oblastem diabetu a KVO zároveň.

Možnosti medicíny se skokově zlepšily. „Lidé se dožívají velmi vysokého věku, lze řešit problémy, které by dříve znamenaly konec. Často ale chybí následná péče, služby pro chronické pacienty,“ shrnuje Šimáčková. Edukaci i pomoc rodinám tak poskytují patientské organizace, jejichž členové se aktivitám věnují ve svém volnu. **MET**

Očkování má hluboký smysl

Trend posledních pěti let jasně ukazuje na rostoucí agresivitu chřipkového viru.

Alarmujících 18 úmrtí a 48 těžkých průběhů. Taková je bilance chřipky v Praze za loňskou sezonu, přičemž oproti sezoně 2014/2015 se jen v Praze počet obětí chřipky zvýšil trojnásobně a počet těžkých komplikovaných případů více než dvojnásobně.

Obdobné negativní vývojové trendy nemá pouze Praha, ale celé Česko: loni u nás na chřipku zemřelo 212 osob a dalších 433 lidí se potýkalo s komplikovaným, těžkým průběhem s nutností hospitalizací v nemocnicích na odděleních typu emergency, ARO či JIP. „Velkou výzvou je snaha o zvýšení dosavadní nízké proočkovanosti proti chřipce, která v Česku dosahuje úrovně přibližně pět procent. Přitom existují odborné stu-



Návštěva lékaře se vyplatí.

PROFIMEDIA.CZ

die, které uvádí, že nemocnost u jedinců očkových proti chřipce je až pětkrát nižší než nemocnost očkováním nechráněných osob, očkování snižuje hospitalizaci až o osm procent,“ říká ředitel Hygienické stanice hlavního města Prahy (HSHMP) Jan Jarolímek.

Výhodou je, že většina zdravotních pojišťoven poskytuje na očkování proti chřipce v rámci svých preventivních

programů finanční příspěvky, což umožňuje přístup k očkování, poněkud prostřednictvím praktických lékařů, očkovacích center či smluvních pracovně lékařských služeb v rámci zaměstnaneckých poměrů, širokým vrstvám Pražanů.

Rizikovým skupinám klientů, které jsou vymezeny zákonem, hradí třeba Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP) očkování proti chřipce v plném

Nejlepší prevence proti chřipce

Nejvhodnější doba pro očkování je od poloviny září do poloviny prosince. A komu je nejvíce doporučované?

- Osobám s chronickým onemocněním plic, ledvin a srdce.
- Pacientům po onkologických nemocech.
- Obězním lidem.
- Lidem starším 65 let.
- Osobám, jež žijí nebo pracují ve větších kolektivech – ve

zdravotnictví, sociálních službách, veřejném sektoru.

- Každému, kdo chce udělat něco pozitivního pro své zdraví a zvýšit šanci, že se mu chřipka vyhne.
- K dispozici jsou tetrařiváky obsahující chřipku AH1N1 a AH3N2 a dva typy B.
- Očkování proti chřipce je bezplatné pouze pro osoby starší 65 let. Některé zdravotní pojišťovny ve svých clientských programech vakcínu propírají.

rozsahu. Loni se jich nechalo naočkovat 319 252 a pojišťovna za to zaplatila bezmála 111 milionů korun.

„Ostatním, kteří na úhradu očkování z veřejného pojištění nárok nemají, nabízí VZP jako bonus příspěvek na nákup vakcíny až 150 korun. Loni tento příspěvek čerpalo 14 484 lidí a VZP jim vyplatila 2,17 milionu korun,“ uvedl náměstek ředitele VZP David Šmehlík.

V některých organizacích, včetně některých zdravotnických zařízení, kde se podařilo nabídnout zaměstnancům očkování zdarma, se počet očkových postupně zvyšuje.

To se týká i HSHMP. „Naším zaměstnancům nabízíme jako bezplatný benefit očkování proti chřipce a jsem velmi rád, že v loňské sezoně byla proočkovanost našich lidí okolo 30 procent,“ dodává Jarolímek. **MET**

Nedopustte, aby zápal plic pokazil vaše plány

Chraňte se proti pneumokokovému zápalu plic očkováním i na podzim!

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především pacienti s:

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé starší 65 let.

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovému infekcím.

1 dávka vakcíny Prevenar 13 přispívá k dlouhodobé ochraně bez nutnosti přeočkování!



Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.



Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

Sloupek

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



NERUŠ MI BUBLINU

V lidském životě jsou nejrůznější klíčové předěly. Nástup do školy, zkoušky z dospělosti, svatba, rozvod, druhá svatba, první exekuce... Nebo třeba založení účtu na Facebooku. Než jsem ho měl – relativně pozdě – nechápal jsem, proč moji známí vědí o sobě navzájem kdejakou malichernost. Kdo co jedl, na jaké pláži se zrovna kdo rozvaluje... Až po založení vlastního profilu a nabrání přátel jsem pochopil. A pochopil jsem také jednoho známého, počítačového novináře, proč jediný způsob, jak dostane svou dceru z pokojíčku ke stolu s večeří, je, že k tomu vytvoří facebookovou událost.

Citát

Mít svoje nejbližší mezi facebookovými přáteli je čím dál větší trapas.

Jenže časy pokročily a mít svoje nejbližší mezi facebookovými přáteli je čím dál větší trapas. Nevím, co je trapnější, jestli mít v „přátelích“ svoje rodiče, nebo svoje děti. Ono také záleží na tom, kdo vás o přátelství požádá. Když vám přistane žádost od vlastní matky k přidání do přátel, najdete dost odvahy kliknout na „odmítnout“ a připravit se tak v nejbližších měsících o pohostinnost v matčině domácnosti nad nedělním vepřo knedlo zelo? Kliknout a očekávat v brzké době vyčítavý telefonát?

Ne, měl by platit nepsaný zákon, že nabídka od starších se neodmítá, ale mladším se do soukromí neleze. Jestli se za vás váš puberták zatím styděl jen pro vaše oblečení či hudební vkus, tak to jste ještě nepoznali ten supermegamasivní stud, který přijde, když se budete snažit vlísat se potomkovi do facebookového soukromí. Natož mu něco lajknout. Nebo, nedej bože, slovně okomentovat. Některé internetové bubliny se prostě prolínat nemají a jestli to u vás zrovna funguje, dejte si lajk.

Dopisy a vzkazy

Parkovací problém

Jakožto obyvatel Prahy 7 platím každý rok do pokladny MČ 1200 korun, abych měl právo pravidelně hledat místo na zaparkování. Situace na Letné je katastrofální a zejména večer je problém vůbec nějaké místo najít. V neděli se kvůli ohňostroji Letná doslova zaspala vozy lidí, kteří na ní nebydlí, a já jsem kvůli tomu v 19 hodin neměl šanci najít místo k zaparkování svého vozidla.

Postavil jsem jej tedy na bílou „zebru“ před přechodem, za okno dal papír s informací, že hned v pondělí bude vozidlo přeparkováno, včetně telefonního čísla. Ještě po deváté večer jsem se byl na ulici podívat, zda se nějaké místo neuvolnilo... Včera v 7 hodin jsem šel vozidlo přeparkovat, k mému úžasu jsem měl za stěračem upozornění od strážníků o parkování před přechodem a podání vysvětlení. Absolutně nechápu, proč v takové situaci nemůže strážník přimhouřit oči, a stejně tak nechápu, proč městská část Praha 7 nehlídá ulice a nepouští do nich pouze lidi, co v nich trvale bydlí...

M. KOCANDA

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

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

Výrok dne



„Kvitovou jsem osobně nikdy neviděl.“

RADIM ŽONDRA, OBVINĚNÝ

Krajský soud v Brně čtením obžaloby zahájil hlavní líčení s Radimem Žondrou, obviněným z napadení tenistky Petry Kvitové. Žondra jí podle žalobce předloni v prosinci v jejím bytě v Prostějově vážně pořežal levou ruku.

Slovo dne

RELATIVNÍ

(Ze sloupku Ivana Adamoviče na této straně)

Vyplyvající ze srovnání s něčím, platicí, hodnocený vzhledem k něčemu, poměrný, vtažný, závislý, podmíněný

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Řešení sudoku

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

Anketa Snažte se žít ekologicky? Jak?



Jan Tesař
Minimalizují objem pořizovaného zboží.



Adam Křišťufek
Nesnažím. Tento rok jsem neprošel na emisích.



Magdalena Šrůtová
Nosím vlastní tašku a sáčky, používám kovovou brčka.

Komiks



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 30. 10.

ŠŤASTNÝ VZTAH

Mě karty ví, jak ho dosáhnete!

Volejte **906 70 30 35** nebo pište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **33DTV** a svým datem narození!



Kartářka Květa

Beran 21/3–20/4
Nechte se vytáhnout kamarády nebo příbuznými někam za zábavou. Potřebujete přijít na veselejší myšlenky. Nečekejte, až zahrní.

Váhy 23/9–23/10
Od nejmladších členů rodiny se můžete hodně naučit. Moudrost se neomezuje jen na věk, stačí prolístovat stránky Malého prince.

Býk 21/4–21/5
Blízcí vám v těchto dnech moc nerozumí, proto se nezdružujte vysvětlováním toho, co vám leží na srdci. Dejte tomu trochu času.

Štír 24/10–22/11
Díky měsíčnímu svitu si s dětmi rozumíte na výbornou. Snažte se jim vyjít maximálně vstříc a myslíte na jejich zabezpečení.

Blíženci 22/5–21/6
Naplánujte si s rodinou cestu za dobrodružstvím. Nemusí to být žádná exotika, důležité je, abyste trávil volný čas pohromadě.

Střelec 23/11–21/12
Jste obklopeni lidmi, kteří si zaslouhují vaši důvěru. Potřebujete-li radu nebo nezávislý pohled na svůj problém, zeptejte se.

Rak 22/6–22/7
V domácnosti to teď vypadá na velké usmíření. Dotýká se i těch příbuzenských vztahů, které se zdály být rozdělené navěky.

Kozoroh 22/12–20/1
Slunce ze Štíra posílá sebestjistotu a schopnost ustát nepříjemné události. Vysíláte signály, které negativa rovnou odpuzují.

Lev 23/7–22/8
Se sourozenci zavzpomínáte na dětství a připomenete si blízké, kteří tu nemohou být s vámi. Je znát, že se zase blíží Dušičky.

Vodňář 21/1–20/2
Rozdělíte domácí povinnosti mezi všechny členy rodiny, takže má každý o zábavu postaráno a ještě bude i konečně pořádně naklizeno.

Panna 23/8–22/9
Chápete, že tisíc lidí má tisíc chutí. Přeneseně se vám to bude hodit i v rodinné komunikaci, kde každý zastává jenom svůj názor.

Ryby 21/2–20/3
Myslíte na starší příbuzné a ty, kteří jsou od vás odloučeni. Najdete prostor v nabitém diáři a naplánujete si tak společné setkání.

HOROSKOP NA ROK 2019!
Bude pro vás příští rok lepší?
Pošlete SMS ve tvaru **25NPC** a vaše datum narození na číslo **904 30 46**

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

SCIENCE AROUND US

Activity 1

Before you read, match the word or phrase to a definition.

1. a study
2. be responsible for something
3. benefit
4. technique
5. test

6. train

- a. a good thing
- b. a piece of research
- c. a way of doing something
- d. check an idea to find out if it is true
- e. learn something; teach someone something
- f. make something happen

SYNAESTHESIA

0123456789

Keep up-to-date with the science that's bringing a new dimension to everyday life.

Lesson No. 22



Increase your IQ and your memory: learn synaesthesia

Some creative people see colours when they hear different sounds. Others see colours when they see words and numbers printed in black and white. These interesting people are called synaesthetes, and what they experience is called synaesthesia.

A.
A study at the University of Sussex is finding out how learning to see sounds as colours or think of letters in colour could improve your IQ and memory. Study leaders

Dr Daniel Bor and Dr Nicolas Rothen have been working on memory for a number of years. They want to see which parts of the brain do different jobs. Dr Bor says that carrying out these tests has given them the opportunity to find out more about how we use different kinds of memory.

B.
He explains that Professor Simon Baron Cohen, of the University of Cambridge, was largely responsible for beginning the modern science of synaesthesia in the 1980s. 'He created a test to try and find out whether the experiences that synaesthetes have are the same over time. The tests showed that synaesthesia was real, and this made lots of scientists in different

places want to do similar research. They wanted to know what synaesthesia is – what different kinds there are, and what creates it in the first place.'

C.
Dr Bor based his latest research around something scientists already know a lot about – 'chunking'. He explains that this is a way of breaking large pieces of information into smaller units, to make it easier to remember. 'When I give you my phone number, 01274737215, you probably remember it as 012 74 73 72 15, or something similar. If you can remember 012 and the first 74, you can remember the rest. You can get some amazing benefits from chunking.'

This is really important for understanding synaesthesia. Dr Bor says that synaesthesia adds extra information to things that are difficult to remember, such as letters and numbers, or extra colours. This helps us remember things better.

When Dr Bor first started talking about this 12 years ago, experts were interested,

but at the time there was no supporting research. Now that has changed. There have been other studies showing the memory advantages of synaesthetes. And Dr Bor's own study of one amazing person, who has both synaesthesia and a very strong memory advantage, supports this idea as well.

D.
'All these signs are pointing towards synaesthesia being connected to greater abilities to do certain things, certain jobs,' says Dr Bor. 'So, the study began as a way to test that.' They wanted see if they could create a way to learn synaesthesia, and develop those benefits for everyone.

They developed the study from an idea by Dr Nicolas Rothen who had trained people for ten minutes a day for a week. The results were not huge, but they were interesting. 'My idea was to train them for a lot longer, and make the experience really interesting and enjoyable, so they would want to learn more and more,' says Dr Bor. 'I knew exactly how I wanted to

teach them, to get the biggest benefits. We used those ideas in the study and we did see strong benefits.'

E.
They discovered that, after training, people were able to pass the normal synaesthesia tests, and their IQ jumped up about 12 points! Although Dr Bor says they need to test the increase in IQ with different groups of people, the result is very interesting. 'It's very rare to read about a study which increases people's IQs. Especially when the group are already quite clever, like the students who took part in this study.'

As Dr Bor says, 'Synaesthetes, on the whole, are really pleased and proud that they are synaesthetes. They get a memory advantage and they see the world in this extra special way.'

This simplified version by Martha Henderson, adapted from the original article by John O'Reilly.

Cubed is an online magazine from British Council Science that highlights exciting UK research.

Activity 2

The text has five paragraphs labelled A–E. Match the headings below to the paragraphs.

1. Information chunking
2. Training in synaesthesia
3. Amazing results
4. The beginning of a science
5. Studying memory

Activity 4

Do you know anyone with synaesthesia?

If you could have any kind of synaesthesia, what kind would you choose?

Answers

Activity 1
1. b; 2. f; 3. a; 4. c; 5. d; 6. e

Activity 2
1. C; 2. D; 3. E; 4. B; 5. A

Activity 3
A. 1. i; 2. ii
B. 1. 'm finding out; 2. carrying out; 3. 'm basing; 4. support; 5. develop

Activity 3

A. Which sentence is about...?

1. something happening now
2. something that is generally true
 - i. A study at the University of Sussex **is finding out** how to improve your IQ and memory.
 - ii. Synaesthesia **adds** extra information to things.

B. Choose the correct verb form in bold.
Example: Some creative people **see/are seeing** things we only hear.

1. I'm doing an interesting project. **I'm finding out/find out** how people remember phone numbers.
2. They **'re carrying out/carry out** a lot of memory tests at the moment.
3. I **'m basing/base** my research on an idea I had when I forgot my own phone number.
4. Our results **are supporting/support** their ideas.
5. We **are developing/develop** a number of tests each year.

Nemovitosti - nabídka



Společná realitní a advokátní kancelář

JURIS REAL spol. s r.o.

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

Tel.: 777 306 102

www.vykuppraha.cz

Ostatní

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

Služby - nabídka

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

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

Nemovitosti - poptávka

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

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

PENÍZE IHNEDE za nemovitosti pouze v Praze pro velice solventní zájemce z EU. Nonstop info tel: 602 21 21 21

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

Pronájmy - poptávka

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

Pronajímáme bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme 100% platbu nájmu. **BEZ PROVIZE!** T. 734319304

Hledám menší byt pro 2 os do 14 tis. nebo větší do 20 tis. Chceme: centrum do 30 min, MHD, dlouhodobě, lodžie výhodou. RK nevolat. 605845088

Starožitnosti

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

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

Knihy a časopisy

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

Nemovitosti - nabídka

Prodám patrový domek se zahradou k trv. byd., 5 místností, krb, i el. topení. Garáž. Okolí Benešova u Prahy. Vlakové spojení v místě. Tel: 728270061

Auto-moto - poptávka

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

Byty - poptávka

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

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

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

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

Byty - nabídka

Prodám dr. byt 4+1/L, 106 m2, P9-ČM, nízký panelový dům, cena 2.7 mil Kč nebo výměna za jiný menší. 777839786

Práce - nabídka

Hledáme muže a ženy na úklid osobních vlaků v Praze 4, 12-ti hod. směny. Další informace na tel. 604108215

VÝPLATA DENNĚ!!! Velký výběr dlouhodobých i jednodenních brigád a kvalifikovaných pozic na HPP v Praze a blízkém okolí v různých oborech (skladníci, práce ve výrobě, administrativa, řídicí, pokladní, doplňování, kompletace, stavební práce atd.). Info: 731883553, zivotopisy@brigadaihned.cz.

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

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

Brigáda doplňování zboží, sklady a úklidy. Mzda každý týden až 100-150 Kč/h. CZ PEOPLE s.r.o., U Královské louky 892/6, Praha 5, Tel.: 605755755

Přijmeme strážné (12 hod. směny D/N) a recepční s AJ (8 hod. směny D) na různé objekty v Praze. Nabízíme: DPP (později možnost PP), mzda 80-120 Kč/hod. v čistém, po zapracování navýšení odměny, možnost zálohy. Tel.: 733469469

wellpack

VYKLÁDKA HRAČEK Z KONTEJNERŮ

MZDA 110-115 Kč ČIST./HOD.

Směny Po-Pá 08-18.30/14-22

VOZOVY Z OPATOVA ZDARMA VÝPLATA MZDY KAŽDÝ TÝDEN

Směny lze plánovat dle domluvy
Dlouhodobá brigáda

VOLEJTE BEZPLATNĚ

800 577 775 nebo 727 903 708
hracky@wellpack.cz

AUTO KELLY
vše pro auta

SKLADOVÝ OPERÁTOR

mzda 24 až 28 000 Kč měsíčně
doprava ZDARMA z Opatova
nástupní bonus 5.000 Kč
ranní, odpolední směny
stravenky
nástup ihned

VOLEJTE KDYKOLI: 725 805 313

Práce na HPP pro muže i ženy (sklad, set-top boxy), mzda 20-24 tis., bonusy, zálohy, svoz z metra Opatov, ubytování. T: 725426038, praha@lepsiprace.cz

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

Máme jiný přístup!

Práce v bezpečnosti / údržbě / úklidu

Náborové dny: Po-Pá 9:00-16:00
Vladislavova 17, Praha 1
Tel.: 800 111 112

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

- pomůžete zachránit lidské životy
- pravidelná kontrola zdravotního stavu
metro HRADČANSKÁ

*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

www.unicaplasma.cz
tel.: 220 515 464

KOMPLETOVÁNÍ balíčků KOSMETIKY až 23.000 Kč, snadná práce na HPP, 2 směny, náborový bonus 12.000 Kč, svoz z Opatova, tel. 777443555

Hledáme lidi na úklid os. vlaků v Praze 4, prac. doba po-pá 8 hod. a v Praze 5 prac. doba kr./dl. týden. Mzda od 20000 Kč + další bonusy. T. 603301309

Rozšiřujeme řady letištní floty o nové ŘIDIČE! Máš profesionální vystupování a rád řídíš? Nabízíme Ti výdělek až 5000/denně! Budeš vozit „Business klientelu“ z/ná Letiště VĚH v novém luxusním voze. Rádi u nás přivítáme začátečníky i profesionály! Tel: 733613386, email: topservice@taxi14007.cz

PRÁCE NA POKLADNĚ 135-138 Kč/HOD. po celé Praze, denní zálohy. Tel: 222534534, 777355756, www.creditczech.cz

Pultový prodej lahůdek a dopěk pečiva, nabízíme 130 - 138 Kč/HOD. Nástup ihned. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

DOPLŇOVÁNÍ ZBOŽÍ 122-138 Kč/HOD., práce v týdnů nebo jen víkendy dle Vašich možností. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

SKLADNÍK S VZV 180 Kč/hod. + BONUS 4000,- Kč, dotovaná strava, doprava zdarma. Tel: 222534534, 777335756

150 - 159 Kč/hod. + 4000,- Kč BONUS za práci ve skladu - doprava zdarma, dotované stravě, zálohy, možnost ubytování, Tel. 222534534

Instalatéra přijme firma s působností v Praze. Řidičský průkaz skupiny B podmínkou. Dobré platové podmínky. 241414141 nebo 603247287.

Hledáme pracovníky ostrahy bytových domů v Praze na dohodu, vhodné i pro důchodce. První měsíc záloha po odpracovaném týdnu. Tel: 281864803, 8-16 h.

Přijmeme pracovníky/ky na odpolední úklid Praha 4, Bohdalec, Novodvorská, PO - PÁ, DPP. Bezplatná linka 800 111 100.

DLOUHODOBÁ BRIGÁDA NA LETIŠTI PRAHA

MZDA 145-165 Kč/HOD. FLEXIBILNÍ PLÁNOVÁNÍ SMĚN

PRACUJTE JEN KDYŽ SE VÁM TO HODÍ. VHDNÉ PRO STUDENTY! VOLEJTE 226 254 957!

DLOUHODOBÉ I KRÁTKODOBÉ BRIGÁDY V PRAZE A OKOLÍ

PRÁCE VE SKLADU MZDA OD 150 Kč/hod. MUŽI I ŽENY

VOLEJTE ZDARMA 800 14 16 18! WWW.MANPOWER.CZ

150-180 Kč/hod + 4000 Kč BONUS

SKLAD VZV VÝHODU

Kontakty:
777 335 756
222 534 534
brigada@creditczech.cz
www.creditczech.cz

WWW.BRIGADANALETISTI.CZ

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

FINANČNĚ ATRAKTIVNÍ PRÁCE V BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBĚ

Nabízíme:

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

Nabízené pozice:

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

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

Velitel objektu, ostraha a kustod - dozor expozic

Stabilní česká společnost s dlouholetou působností na trhu hledá vhodné kandidáty na pozice: **Velitel objektu, ostraha a kustod - dozor expozic.**

Informace o pracovním místě:

- Dozor ve výstavních prostorech v centru Prahy
- Dohled nad expozitami
- Podávání základních informací návštěvníkům
- Preventivní pochůzková činnost
- Zajištění klidu a pořádku v daném prostoru

- Profesionální vystupování
- Loajalitu
- Čistý trestní rejstřík

Nabízíme:

- Zajímavé pracovní prostředí
- Nástup 1. 9. 2018
- Kompletní uniforma
- Typ smluvního vztahu: Pracovní smlouva/Dohoda o provedení práce
- Plánování směn dle vzájemné dohody

VHDNÉ PRO DŮCHODCE A STUDENTY

KONTAKT:
VOLEJTE ZDARMA: 800 108 111
SVĚ ŽIVOTOPISY ZAŠÍLEJTE NA: nabor@abasco.cz

PRACUJTE NA LETIŠTI.CZ

ZAJÍMAVÁ PRÁCE V ATRAKTIVNÍM PROSTŘEDÍ MEZINÁRODNÍHO LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA.

FLIGHT	TIME	DESTINATION	GATE	STATUS
NAKLADKA - LETABEL				NASTUP
ODBAVENÍ IMOBILNICH OSOB				NASTUP
ODHRAZOVANI LETABEL				NASTUP
PRACOVNIK ODBAVENÍ CESTUJICICH				NASTUP
KOORDINATOR ODBAVENÍ LETAOEL				NASTUP
CARGO AGENT				NASTUP
SKLADNIK				NASTUP
ODBAVENÍ NADROZHEMNYCH				NASTUP
ZAVAZADEL				NASTUP
AUTOMECHANIK / AUTOELEKTRIKAR				NASTUP

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

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

Kanonáda. Slavia zničila v derby Duklu

Slávističtí fotbalisté si v malé pražském derby zastříleli, ve 13. kole první ligy Duklu porazili 4:1 a jsou v tabulce první o dva body před Plzní. Dvěma góly se blýskl skvěle hrající Stoch, trefili se ještě Coufal a Olayinka. Za hosty jen snižoval z penalty Schranz. Slávitě se naladili na velké pražské derby se Spartou, které je na programu v neděli. **DNES.cz**

Zprávy krátce

Krpálek prohrál

Judista Lukáš Krpálek rozšířil svou sbírku medailí o stříbro z Grand Slamu v Abú Zabí. Finále váhové kategorie nad 100 kilogramů mu ale vůbec nevyšlo, když už po pěti vteřinách podlehl nenasazenému Rusovi Inalu Tasojevovi. **ČTK**

Tyson, Konečný i rapeři.

Fandy boxu čekají žně

Praha hostí Bestii i souboj rapeřů.

Legendární Mike Tyson přijede se svou show do Česka. Bývalý šampion těžké váhy bude ve čtvrtek v pražském Sasazu vyprávět o svém životě a zápasech. Reč však dojde i na drogy a skandály.

Pikantní také je, že Tyson měl do Česka přijet už v roce 2010, nakonec z toho ale šlo. Čestí promotéři neprodali drahé vstupenky na doprovozné akce a nedokázali tak zajistit finance, na kterých se s hvězdným sportovcem domluvili. Organizátoři nabízejí za 25 tisíc setkání s boxerem a za 50 tisíc dokonce i trénink. O program však nebyl velký zájem.

Nyní to vypadá, že muž s přezdívkou Zvíře nebo také Bestie diváky přiláká. Do Sasazu už zbývá jen několik desítek vstupenek. Ty nejlevnější za 1990 korun.

Kromě boxerské legendy na slavnostním večeru vystoupí také nejpobláznější český bojovník současnosti Karlos Vémola. Toho si jako hosta vybral sám Tyson.

Král českého MMA byl také v neděli na Hradě, kde se zúčastnil slavnostní recepce pořádané u příležitosti státního svátku České republiky. Pozvánku dostal díky projevu vlastenectví ve slavné lize UFC, kam se jako vůbec první Čech probojoval v roce 2010. Místo loga sponzorů totiž bijec na svých zápasnických trenýrkách nosil vyobrazenou státní vlajku.



Mike Tyson CHAMPIONTOUR.EU

zdivkou Marpo. Ze strany slovenské rapové legendy se jedná o odvážnou výzvu. Marpo má totiž za sebou několik let zápasnické kariéry v thajském boxu. Dokonce se stal i vicemistrem republiky. Rytmus se ale souboje nebojí. Sám několik let trénuje box s nejlepšími profesionály.

Souboj, jaký Česko ještě nezažilo, se koná 27. prosince v pražské O2 areně. Kromě řeby rapeřů se diváci mohou těšit i na velký comeback. Do ringu se po letech postaví i Lukáš Konečný. Ten se v duelu na deset kol postaví o třináct let mladšímu Slovákovi Matúši Babiakovi.

Na akci, která hostí největší české hvězdy bojových sportů, se stále dají sehnat lístky. Nejlevnější stojí 790 korun. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

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

Práce - nabídka

- Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon funkce vedoucí/ho oddělení ekonomických činností v 10. platové třídě dle nařízení vlády č. 341/2017 Sb., tj. od 18 810 do 28 320 Kč, výše příplatku za vedení činí 1 420 až 8 490 Kč, osobní příplatek může být poskytnut až do výše 28 320 Kč. Blíží informace k výběrovému řízení jsou zveřejněny na úřední desce Úřadu MČ Praha 6 a na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice O čem se mluví. Přihlášku s požadovanými doklady doručte prosim tak, aby ji vyřadil obdržel nejpозději dne 05.11.2018.

- Přijmeme brigádníky na ranní úklid (možnost HPP), admín. prostor na P4 budova GRČ. KONTAKT: tel. 739500076.

- Domov pro seniory přijme uklízečku. Nabízíme tabulkový plat, osobní ohodnocení, čtvrtletní odměny. Výhody FKSP, dotované stravné. Kontakt: p. Vorlíček, tel: 266007320, email: mvorlicek@novasunecnice.cz

- Domov pro seniory přijme pracovníka v sociálních službách do nepřetržitě provozu. Nabízíme tabulkový plat, osobní ohodnocení, čtvrtletní odměny. Výhody FKSP, dotované stravné. Kontakt: pí. Fitzová, mobil: 607126463, email: mfitzova@novasunecnice.cz

- STRAŽNÝ-PORTÝR, denní nebo noční 12 hod. služby na recepci Praha 1. 130.- Kč/hod. Požadavky: čistý RT, vzdělání SŠ, hovořit AJ, reprezentativní vystupování. Tel.: 602377312, bsraan@centrum.cz

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

PRÍJMEME VÁS JEŠTĚ DNES
STRAŽNÉ a DETEKTIVY
• MZDA 85 – 180 Kč/h
• PRAHA 6 ÚBYTOVÁNÍ
• TÝDENNÍ ZÁLOHY
• NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK
Volejte zdarma 800 600 333
www.adamsecurity.cz

Výrobce nábytku v Praze 10
→ hledá ←
MONTÁŽNÍKY, TRUHLÁŘE, OPERÁTORŮ CNC
Požadujeme: manuální zručnost, samostatnost a spolehlivost praxe v dřevovýrobě výhodou
Nabízíme: HPP, nástup ihned, nadprůměrné fin. ohodnocení, moderní prostředí a přátelský kolektiv
Kontakt: job@techo.cz, tel: 737 218 623

- TELEFONUJETE RÁDA? Bavte se a vydělávejte! Pro naše call centrum hledáme operátorky – esoterika a erotik. Volejte zdarma! 800700550

- Přijmu obch. zástupce os. autočistý tr. rejstřík podmínkou. Vhodné i pro aktivní důchodce. Výdělek 18000-27000 Kč. www.knihynovotna.cz tel: 737436427

- SOŠ civ. letecký hledá učitele/ku AJ na zkr. úvazek. Nástup ihned. Tel: 220112427, e-mail: info@skolaciviniholectvi.cz

- Úklidová firma přijme pracovní síly na ranní a večerní úklid v Praze 1 + osobou na mytí oken. Tel.: 606746941

- ZŠ a MŠ na Praze 8 přijme školního asistenta do ŠD na 0,5 úvazku. Nástup ihned. Kontakt: zastupkyne@zs-strozih.cz

- Přijmu zaměstnanec na novou čerpač stanic na Praze 9 za výhodných platových podmínek tel.777213490, email: omnif@omnif.cz

- Přijmeme na HPP technika na čištění kanalizace. RP sk. B, dobré platové podmínky, Praha 9. Blíží informace na tel. 603847144

- KOMWAG přijme řidiče popelář. vozů (RP C), náb. přísp. 40000, roč. odměny, přísp. na dovolenou, 13., 14. plat, stravenky. Mzda 27-33.500. T. 77370773

PRODEJCE PO TELEFONU
Hlavní úvazek i brigáda!
200 Kč/hod. + BONUSY práce přímo na metru B obědy zdarma a mnohem víc
PRODEJ V CALL CENTRU.
Pomáhejte šetřit náklady za energie!
Pro více informací volejte **ZDARMA 800 26 27 28**

- KOMWAG přijme prac. na údržbu a úklid ulic, HPP 16000 + bonusy, DPP 500-700/den čís., výplata 1x týdně. Perucká 10, Praha 2. Volejte zdarma 800566924

- Přijmeme ihned zaměstnanec na úklid haly + manipulace s odpady, HPP, Po-Pá (12.00-20.00), plat 16.000 Kč, pracoviště Praha 9 - Letňany. T. 274822978.

- Přijmeme nové zaměstnanec na pozice: strážný, kustod velinář. Vystavní prostory v centru Prahy. Nabízíme: práci formou DPP, mzdu 80, 80-110 Kč/hod., služební výstroj, možnost ubytování. **VOLEJTE ZDARMA: 800108111, nabor@abasco.cz**

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

wellpack
BALENÍ A KOMPLETACE REKLAMNÍCH PŘEDMĚTŮ
MZDA 110 Kč čist./hod
Pravidelné směny Po-Pá 06-14/14-22 nebo 22-06
VÝPLATA PRŮBĚŽNĚ PO TÝDNU DOTOVANÉ OBĚDY (20 Kč/oběd)
Fyzicky nenáročné práce
PŘÍSPĚVEK NA DOPRAVU
Dobré spojení z metra Černý Most
Volejte Pavlu 727 903 706
zamestnani@wellpack.cz

PŘIJMEME STRÁŽNÉ
na DPČ, DPP,
asistenční služba administrativní budovy v Praze ulice Bělohorská.
Úvazek 2 hod. ráno pondělí až pátek, vhodné pro starobní a invalidní důchodce.
Tel.: 722 069 183

- Úklidová firma přijme úklidového pracovníka na DOP. Pracoviště - TTC Správa Nemovitosti a.s. Naskovské 3 Praha 5-Košíře. Pravidelný úklid kanceláří 3 hodiny denně. Nástup možný co nejdříve v měsíci říjen. Pracovní doba úklidu 7,00 do 10,00 hodin, pondělí až pátek. Měsíční odměna 7.000,- Kč (vhodné pro paní v důchodu a nebo pro maminku na mateřské dovolené). Volat od 9,00 hodin do 17,00 hodin tel. 731927574

- Přijmeme brigádníky na úklid admin. prostor na P1-budova MMR. Denně od 17,00 na cca 3 hod. Tel.: 739609156.

- Přijmeme dělnice na lehké kompletační a balicí práce. Praxe ve výrobě vítána. Nástup ihned, HPP, 1 směna, Praha 9, 602328595, nabor@mikra.cz

- Přijmeme pracovníky pro obsluhu pletacího stroje. Na stroji zaškolíme. Nástup ihned, HPP, 1 směna, Praha 9, 602328595, nabor@mikra.cz

- Přijmeme dělníka pro manipulační práce, přípravu materiálu. HPP, 1 směna Praha H. Počernice, 602328595, nabor@mikra.cz

- Přijmeme spolehlivou paní na večerní úklid kanceláří v Praze 6 – Ruzyně. Práce Po – Pá, 18 – 20:45 hod. Plat 6000 Kč/měs. Tel. 731891021

- Přijmeme ženy na ranní úklid Národního divadla od 6 do 8.30 hod. a na pohotovostní úklid krátký/dlouhý týden. Práce vhodná pro ženy v důchodu. Tel. 605258042

- Přijmeme větší počet pracovníků na úklid veřejných komunikací. Pravidelné zálohy možnost ubytování. 776669115

- Šéfkuchaře na HPP přijme hotel DAP na Praze 6, plat od 28.500 + benefity. Možnost ubytování a náhrad. T: 721867893.

Intimní
E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 15min/50Kč, 1min/80Kč v DPP, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



- Mají svůj věk, ale i sexuální zkušenosti! Nudit se nebudete. Piš SMS ve tvaru 41EUC a text na 909 15 45



- Přítel odjel** na stáž do zahraničí a mě je tu smutno. Zaslíbíme spolu? Janča, 25 let. Zavolej mi na 909 801 801 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 44VDB a tvůj text!
www.metro.cz

Malgen
BUĎ U TOHO, BUĎ MALGEN
Přijmeme pracovníky ostry a recepce
• Nástup ihned na DPP i HPP
• Objekty v Praze i okolí
• Mzda 75 – 150 Kč/ hod
• Náborový příspěvek až 3000 Kč
• Ubytování, stravenky
800 99 11 00
723 53 21 11
job@malgen.cz
www.malgen.cz



Zoufale pomalý počítač?

Zrychlete s technologií **intel** OPTANE™
MEMORY

6× rychlejší start systému

Téměř 5× rychlejší načítání

Za cenu **běžného** počítače

NAČÍTÁ SE...

Nechte se inspirovat



Dell Inspiron 15 (5570)

Procesor Intel® Core™ i5-8250U Kaby Lake Refresh
15,6" LED IPS displej s Full HD rozlišením
Paměť 20 GB (RAM 4 GB + 16GB Intel® Optane™)
Windows 10 Home 64bit

18 290,-

obj. kód: ADC153m19s5o9

Hrajte nový level

acer



Acer Nitro 5

15,6" LED IPS Full HD, Intel® Core™ i5-8300H
Paměť 24 GB (RAM 8 GB + 16GB Intel® Optane™)
NVIDIA GeForce GTX 1050 4GB GDDR5
Výkonné herní chlazení, Windows 10 Home 64bit

21 990,-

obj. kód: NC108c7b5n7

V žilách mu kolují hry



GAMING



Dell G3 15 Gaming (3579)

Procesor Intel® Core™ i5-8300H Coffee Lake
15,6" LED IPS displej s Full HD rozlišením
NVIDIA GeForce GTX 1050 4GB
Paměť 24 GB (RAM 8 GB + 16GB Intel® Optane™)

22 290,-

obj. kód: ADC154c40

Společník oděný v hliníku

acer



Acer Swift 3

Procesor Intel® Core™ i3-8130U Kaby Lake Refresh
14" LED IPS ComfyView displej s Full HD rozlišením
Paměť 20 GB (RAM 4 GB + 16GB Intel® Optane™)
Windows 10 Home 64bit

12 990,-

obj. kód: NC138j1j8d1

Specialista na notebooky



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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 30. 10. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyřazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.