

UŽ
OD ZÍTRKA

metro®

ÚTERÝ 31. KVĚTNA 2016 Č. 105 • WWW.METRO.CZ

ROZDÁVÁME
iPHONE
KAŽDOU HODINU



**Nejnovější
iPhone SE**

více na www.alza.cz/letnivanoc

Letní vánoce na  **alza.cz**

Běžím pro Paměť národa

10 LET PŘÍBĚHŮ 20. STOLETÍ – 10 KILOMETRŮ ZA VŠECHNY, KTEŘÍ TO NEVZDALI
Obora Hvězda 10.–12. června 2016

 Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Partner



Lenka Krobotová – herečka,
držitelka Českého lva

Pobězte taky!
behpropametnaroda.cz

Petr Pudil

Jan Dobrovský

paměť
národa

DOŠ
Čelák

Ústav pro studium
totalitních režimů

Český rozhlas



Polad'te Prahu

Praha začala připravovat **Plán udržitelné mobility** a na webu www.poladprahu.cz právě teď shromažďuje podněty od veřejnosti, jak přesně by se měla doprava v Praze a jejím okolí změnit. Zapište se také. Do začátku letních prázdnin pošlete své připomínky a polad'te tak dopravu v Praze a jejím okolí podle svých představ.



Co je to Plán udržitelné mobility?

Plán udržitelné mobility je klíčovým dokumentem, který nastaví pravidla rozvoje dopravy a veškerého pohybu po městě a jeho okolí na desítky let dopředu, aby se mohla doprava rozvíjet, nezhoršovala dál životní prostředí a zároveň aby lidé neztratili svobodu pohybu po městě.

Je to jen pro obyvatele Prahy?

Vůbec ne. Víme, že za hranicemi Prahy, ve Středočeském kraji, žije stále více lidí, kteří každý den dojíždí do hlavního města. Poladit tak můžete také dopravu spojující region s hlavním městem.

Proč bych měl připomínky poslat?

Ruku na srdce, kolikrát jste si už říkali, tohle mě štve! Proč tu nemůžu projet na kole, proč tu nezapadlo někomu postavit most, copak jsou slepí, že nevidí, že to tu celé zabírají auta, proč s touto nebezpečnou křižovatkou dávno už někdo něco neudělal, proč tu proboha není víc parkovacích míst...? Teď máte šanci s tím něco udělat.

Do kdy můžu podněty posílat?

Nejpozději do začátku letních prázdnin. Pak začne s podněty od veřejnosti pracovat velká skupina odborníků na dopravu, zástupců městských částí, univerzit i zájmových sdružení.

Co bude s připomínkou, kterou napíšu?

Všechny připomínky organizátoři roztřídí a zpracují z nich podklady do dalších kol projektu, kdy se zapojí do práce odborníci. Rozhodně žádné podněty neskončí nepřečtené v koši, názory lidí jsou základním stavebním kamenem Plánu udržitelné mobility. Lidé sami nejlépe vědí, co by se mělo v pražské dopravě změnit, aby se jim ve městě žilo lépe a do Prahy lépe jezdilo.

K čemu se můžu vyjádřit?

Na webu můžete psát připomínky k veřejné i automobilové dopravě, k trasám pro pěší i cyklisty, k parkování nebo k zásobování.

Všechny informace najdete na webu www.poladprahu.cz.

Tam můžete zároveň průběžně sledovat, jak ladění Prahy postupuje a kdy se může veřejnost do jednotlivých fází projektu zapojit.



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Středočeský kraj

NOVÉ ÚČTY, NOVÉ MOŽNOSTI
PROFITUJTE S TELETRADE!



Více informací uvnitř vydání

metro 

Nejčtenější noviny v Praze

PRAHA

Úterý, 31. května 2016

Č. 105, www.metro.cz
Svátek slaví: Kamila



Min. 20°
Max. 24°

V hospodě se kouřit bude. Jen elektronicky

Další kolo. Vláda se shodla na nové podobě protikuřáckého zákona. **Kuřárny.** Zelenou nedostaly, zato e-cigarety by mohly být v restauracích povoleny. **Odborníci.** Zatím se na jejich škodlivosti neshodli STRANA 6



V anglickém Brockworthu běhají za sýrem už přes 200 let

Na první pohled bizarní kratochvíli se věnují účastníci tradičního závodu v koulení sýra v anglickém Brockworthu. V neoficiálním a nebezpečném závodu, při němž nejsou výjimkou zranění v podobě vyvrknutého kotníku, účastníci soutěží o to, kdo jako první doběhne z prudkého kopce za koulejícím se bochníkem sýra. Původně lokální záležitost, která se koná každoročně už přes 200 let, se stala v posledních letech senzací a navštěvují ji lidé z celého světa. Jedna z legend přisuzuje původ závodu pohanskému zvyku válet po zimě klestí z kopce, aby se tak podpořila nová úroda. AP - JOE GIDDENS

Bič na segwaye bude už brzy

V památkové rezervaci a přilehlém území na Vinohradech nepustí hlavní město vozítka na chodníky a stezky pro chodce a cyklisty. Ušetřeny před nimi budou i obytné zóny. Pražští radní chtějí, aby nařízení, jehož návrh dnes projednají, začalo platit co nejdříve. Nejlépe prý už od začátku prázdnin. STRANA 2

Hitlerův stroj na eBay

Velmi vzácný šifrovací přístroj značky Lorenz, který používal i nacistický vůdce Adolf Hitler, byl k mání na aukčním serveru eBay. Všimli si ho tam britští historici z Národního muzea výpočetní techniky. Nyní vyzvali veřejnost, aby jim pomohla najít další části přístroje, které nebyly součástí aukce. STRANA 8

Nevěří našim hokejistům

Český tým má slabé obránce. Alespoň to si myslí kanadští novináři, kteří prorokují našemu výběru poslední místo na Světovém poháru v Torontu. STRANA 25

Segwaye. Do centra už ne

Hlavní město zakáže v pražské památkové rezervaci a přilehlém území na Vinohradech provoz vozítek Segway na chodnících, stezkách pro cyklisty a chodce a v pěších a obytných zónách. Návrh nařízení dnes projednají pražští radní.

Kdy začne zákaz platit, není v dokumentu uvedeno, náměstek pro dopravu Petr Dolínek ale už před časem uvedl, že by to město chtělo stihnout co nejdříve. Nařízení by tak mohlo platit už od začátku prázdnin. „Doporučená varianta zakazuje jejich provoz v městské památkové rezervaci a přilehlém území části Vinohrad,“ popisuje radní pro dopravu Prahy 1 a spoluautor nařízení Richard Bureš. Nařízení se nebude vztahovat pouze na policisty nebo strážníky, kteří segwaye příležitostně využívají. Zákaz Praze umožnila změna zákona o silniční dopravě. **ROW**

Kde už nepojedou

Nařízení navrhuje zákaz v oblasti památkové rezervace.

- Ta zahrnuje zhruba oblast historického centra – Staré Město, Josefov, Malou Stranu, Hradčany, Nové Město a Vyšehrad.
- Dále také některé části Vinohrad – Federální shromáždění, Státní operu a Hlavní nádraží, Letenské sady s nábřehem, okolí podolské porodnice a smíchovské Janáčkovo a Hořejší nábřeží s ostrovy.
- Nařízení počítá se zákazem i pro oblast ohraničenou ulicemi Legerova, Rumunská, náměstí Míru a Anglická.
- Praha měla připraveno několik variant, kde by jízda na segwayi byla zakázána. Například pro oblast, kde platí zákaz vjezdu aut nad 3,5 tuny, případně vjezd aut nad 6 tun.



První trest pro Kadlece

Za zavinění nehody pod vlivem alkoholu včera soud potrestal bývalého policistu a vysokoškolského pedagoga Karla Kadlece osmiměsíční podmínkou. Zakázal mu také na dva a půl roku řídit. Kadlec podle obžaloby neubrzdl svůj džíp a narazil do auta, které před ním zastavilo kvůli chodcům na přechodu. Po nehodě také při couvání narazil do auta asistenční služby, která na místo přijela. Expolicista má problémy se zákonem také kvůli incidentu z dubna. Čelí obvinění za naborání 29 aut na Vinohradech, i tehdy měl řídit opilý. **ČTK**

Zprávy krátce

Bezdomovci dostali zubaře

Bezdomovcům v Praze je v denním centru U Bulhara nově k dispozici zubař a psychiatr. Obě ordinace provozuje organizace Naděje, na jejich fungování přispívá magistrát, přičemž zubní ordinace vyjde asi na 900 tisíc ročně. Už delší dobu nabízí Naděje v centru službu praktického lékaře a gynekologa. Psychiatrická ordinace bude v centru otevřena každý pátek, zubní jednou za dva týdny.

Blanka bude mít nového správce

Společnost ČKD Praha DIZ se nebude dál starat o tunel Blanka. Kvůli nezaplaceným pohledávkám firma Praze vypověděla smlouvu. Spor mezi městem a firmou se týká technologické části tunelu Blanka. Nově by tunel mohla spravovat Technická správa komunikací. **ČTK**

INZERCE

NOVÉ ÚČTY, NOVÉ MOŽNOSTI

V letošním roce jsme pro vás připravili nové produkty, nové typy účtů, nové možnosti, jak profitovat na jednom z nejvýnosnějších finančních trhů.
Vydělávejte na Forexu spolu s TeleTrade!

PROČ PŘIJÍT K NÁM:

- ✓ Jsme jeden z předních světových brokerů na trhu Forex
- ✓ Naše společnost má zastoupení ve 30 zemích světa
- ✓ Naším klientům zajišťujeme veškerý potřebný servis v českém jazyce
- ✓ Zdarma poskytujeme obchodní platformu MetaTrader 4 a 5
- ✓ Zdarma poskytujeme potřebné vzdělání a zaškolení

TeleTrade

Karlovo náměstí 2097/10, Praha
tel. +420 222 317 632, www.teletrade-dj.cz

Roční garantovaný výnos 24%

TeleTrade

INTERNATIONAL CONSULTING LTD
Karlovo náměstí 2097/10, Praha

www.teletrade-dj.cz

Diviziční doba: Po-Pá 9h-17h

Adresy webová stránka: www.teletrade-dj.cz

Otazník, Nohy z vody i Koně na piazzetě

Sochařský festival Sculpture Line oživi ulice metropole.

Dvoumetrový ocelový Meteorit italského umělce Riccarda Cordera v michelském Baarově parku, majestátní bronzové Koně Michala Gabriela „cválající“ po piazzetě Národního divadla, sedmimetrový Otazník na hladině Vltavy japonského tvůrce Junichiro Ishii u Mánesa či hravé Nohy z vody Kurta Gebauera umístěné ve Vojaňových sadech. To je jen malá ochutnávka sochařského festivalu Sculpture Line, který začíná zítra v metropoli.

„Doporučuji lidem navštívit galerii Černá labuť, Na Poříčí 25 nebo webové stránky



U Mánesa včera instalovali Otazník.

SCULPTURE LINE

Sculptureline.cz, kde se divák dozví detaily o umístění jednotlivých objektů. Myslím, že sochy jsou opravdu všude, snažili jsme se myslet i na okrajovější pražské čtvrti,“ říká Josef Záruba-Pfefferman, kurátor festivalu.

Města oslovují turisty svou atmosférou. „Praha má mimořádnou hodnotu v dochované historické zástavbě. Aby se ale nestala jen skanzenem, potřebuje neustálou konfrontaci se současným uměním,“ připomíná kurátor.

Kromě zmíněných děl si pozornost zaslouží také tři Manety Michala Trpáka, které se budou vznášet nad hlavami návštěvníků Novoměstské radnice, či Medvěd Ondřeje Bílka, jenž bude držet stráž před Tančícím domem. Dolní Břežany ozdobí tajemný Corpus Angelicus Stefana Milkova, u Bobové dráhy na Proseku bude dělat dřepy Cvičící postava Jakuba Flejšara a mramorová Fontána Františka Svátka na Chodově.

„Pro nás je důležité, že nevybíráme jména, ale samotné objekty a jejich vztah k okolnímu prostředí. Naši odměnou je, že některá díla zůstávají na svém místě, a stávají se tak trvalou součástí města,“ připomíná kurátor. Od loňska má město díky festivalu dalších pět děl. **LUCIE POŠTOLKOVÁ**



Jen holky!

Dost už bylo melancholických mladíků s kytarami! Do Paláce Akropolis přijede 9. června německé dívčí duo Boy. Návštěvníci koncertu se mohou těšit na jejich optimistický indie pop, s nímž slaví úspěch v západní Evropě nebo Japonsku. **PA**

125 let. První česká lanovka

Víte, kam vedla nejstarší česká lanovka? Ne, nebyla to ani Sněžka, ani Petřín, ale Letná. První lanovka v Praze i v českých zemích, která zahájila provoz 31. května 1891, spojovala vltavské nábřeží s Letenskou plání. Teprve o dva měsíce později přivítala první cestující dodnes fungující a mnohem slavnější dráha vedoucí na známý kopec. Obě nejstarší lanovky přitom pracovaly

na stejném principu – do nádrže sestupujícího vozu se napouštěla voda, jejíž váha vytáhla druhý vagon s lidmi nahoru. Až později se uplatnil elektrický pohon. Lanová dráha vznikla u příležitosti Zemské jubilejní výstavy v roce 1891 a navazovala na Křížíkovo tramvaj, která vozila návštěvníky výstavy. Provoz byl zastaven v roce 1926 a nahradily ji eskalátory. **ROW**



Trať byla dlouhá 109 metrů a jízda trvala dvě minuty. **J. MACKŮ**

Krátce

V Sapě zavřeli tři restaurace

Obsluha restaurace si myla ruce a nádobí v jednom kastrolu se studenou vodou. Zjistila to kontrola v Sapě. Tři provozovny hned zavřela. Přímou během inspekce na místě pracovaly firmy, které prováděly postřík proti škůdcům, a to přímo u potravin. **IDNES.cz**

INZERCE

Užívejte si cestování

3.-5. 6. 2016

ZAVAZADLA & DOPLŇKY NA CESTY

FASHION-ARENA.CZ
Otevřeno denně 10:00-20:00

© POC Prague Outlet Center 2016

FOKUS[®]
OPTIK

**Jedny brýle,
dvojnásobná sleva!**

**A na veškeré
sluneční brýle
a další zboží
získáte slevu
25%!**



**Již 25 let
pečujeme
o vaše oči!**

www.dvojnasonasleva.cz

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

FOKUS[®]
OPTIK

www.fokusoptik.cz

**50% sleva
na druhé balení
kontaktních čoček**

SWITCH



Akce platí od 2. 5. do 30. 6. 2016. Sleva platí na druhé stejné, nebo levnější balení kontaktních čoček SWITCH. Kombinace dioptrií a balení možná. Slevy nelze počítat ani kombinovat, sleva neplatí v outletu FAOC Štěrboholy, Praha.

Děti mají svůj den

Deník Metro přináší tipy, kde oslavit svátek nejmenších.

Dětský den si s ratolestmi můžete užít už od zítřejšího rána. Od devíti se otevře Slovanský ostrov, kde je pro děti připravena ukáзка dobových tanců, šermu či gotický turnaj rytířů. Tento rok se totiž ponesou ve znamení oslav největšího Čecha, krále Karla IV.

„Dobrovolní hasiči dětem předvedou hasičskou techniku, u výtvarníků z Karlova mostu si mohou nechat zhotovit portrét,“ láká k návštěvě Markéta Krausová z tiskového odboru Prahy 1. Pro ty, kteří se již 1. června nemohou dočkat, jsou připraveni již dnes v Letenských sadech. Od šestnácti hodin tu proběhne komentovaná prohlídka historického Letenského kolotoče.

„Vše proběhne pod taktovkou ředitele Národního technického muzea Karla Ksandra,“ láká čtenáře mluvčí Prahy 7 Martin Vokůš, podle kterého dojde i na žonglování a loutkové představení s písničkami.

Veselí ve stylu cirkusového představení mohou děti zítra zažít u Chodovské tvrze, kde se to bude hemžit akrobaty, o pohyb nebudou mít nouzi ani v centru. Obchodní dům Quadrio se tu totiž v poledne promění ve velké sportoviště. „Na programu jsou soutěžní disciplíny, ve kterých bude možné poměřit síly s vrstevníky i idoly ze světa sportu,“ říká za obchodní centrum v centru města Daniel Sommer. Ačkoliv je Den dětí oficiálně pouze zítra, spousta akcí v metropoli proběhne také v následujících dnech. Zábavná odpoledne nejen pro děti přichystali třeba v Centrálním parku Kbely či v Loděnici Troja (viz box). **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Mezinárodní den dětí slaví celá metropole

V loděnici, parku, muzeu i v obchodním centru.

- **Loděnice Troja.** Vystoupí tu herci a zpěváci z pohádkových muzikálů. Vstup je zdarma. Kdy: zítra ve 14 hodin
- **Palladium.** Chystají se tu výtvarné dílny, výroby hrnečků s vlastním designem, spousta dětských soutěží, malování na obličej a dalších atrakcí. Vstup je zdarma. Kdy: zítra od 14 hodin.
- **Muzeum historických toalet a nočníků.** Děti čekají kromě stálé expozice také doplňovačky za malou odměnu, omalovánky a křížovky. Snižené vstupné 100 korun, dospělí 150. Kdy: od zítřka do neděle 5. června od 10 hodin
- **Dolní Chabry.** Pro děti je připravena zábavná stezka s plněním rozmanitých úkolů, za jejichž splnění dostanou sladkou odměnu. K dispozici je i hřiště se skluzavkou. Vstup zdarma. Kdy: zítra od 15 hodin
- **Aquacentrum Šutka.** Po celé odpoledne je připraven program s filmem Želvy Ninja. Michelangelo, Donatello, Leonardo a Raphael mají pro děti připravené nejen zábavné hry

a soutěže. Vstup do patnácti let za korunu. Kdy: zítra od 15 hodin

- **Dům dětí a mládeže Monet Modřany.** K dispozici bude aquazorbíng, horolezecká stěna, skákací loď či mobilní planetárium. Vstup zdarma. Kdy: čtvrtek 2. června
- **Centrální park, Bronzová ulice, Praha 13.** Děti tu čeká setkání s Jů a Hele, westernový jezdec, ale také spousta zábavy a nejrůznější soutěžní klání o dárky. Vstup zdarma. Kdy: čtvrtek 2. června od 15 hodin
- **Park Portheimka.** Uskuteční se v rámci světového romského festivalu Khamoro. Kdy: v pátek 3. června od 15 hodin

Tipy na dnešní den

VÝSTAVA



V Domě fotografie se dnes otevírá výstava nejlepších snímků studentů a absolventů Institutu tvůrčí fotografie Slezské univerzity v Opavě. Svoje snímky představuje třeba Dita Pepe, která je autorkou cyklu inscenovaných portrétní fotografie Autoportréty. V něm se vyfotografovala s ženami různého věku i společenského postavení. Výstava potrvá do 18. září.

KONCERT

Brazílské rytmy od 20 hodin roztančí loď Avoid, která kotví na náplavce u Výtoně. Sambu a další hudební styly z jihoamerické země tu rozbalí kapela lansamba s brazilskou zpěvačkou Gisele Grothovou. **MAP**



INZERCE

AŽD Praha



železniční doprava

silniční doprava

telekomunikace

Tradiční český dodavatel moderních řídicích a zabezpečovacích systémů pro dopravu



Bezpečně k cíli

www.azd.cz



Do Asie z Prahy přes Moskvu*

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

Více než 300 destinací, více než 60 zemí**



3. NEJLEPŠÍ LETECKÁ SPOLEČNOST V ČR

www.aeroflot.com

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

Nový protikuřácký zákon povolí elektronické cigarety

Bendovy kuřárny v zákoně nejsou. Jiný jeho pozměňovací návrh zůstal.

Boj o kouření pokračuje. Ministr zdravotnictví Svatopluk Nemeček vládě znovu předložil návrh protikuřáckého zákona. Ministr v něm zohlednil všechny pozměňovací návrhy, které minulý týden prošly Sněmovnou. Jediný, který Nemeček do zákona nezpracoval, byl ten od Marka Bendy, který navrhoval, aby v hospodách zůstaly alespoň kuřárny. „Nový“ zákon pro změnu povolí kouřit elektronické cigarety v divadlech, kinech, sportovních halách či restauracích. Také s tímto pozměňovacím návrhem přišel poslanec Benda. „Elektronické cigarety nikomu jinému neškodí. Není třeba je regulovat,“ uvedl pro deník Metro Marek Benda.

„E-cigarety zdaleka nejsou tak neškodné, jak tvrdí jejich výrobci, a mohou vylučovat potenciálně karcinogenní látky,“ stojí ve zprávě, kterou

zveřejnil francouzský časopis 60 millions de consommateurs zaměřující se na ochranu spotřebitelů. Pokud zákon projde a od Nového roku začne platit, vznikne v Česku ohledně elektronických cigaret para-

doxní situace. Někde totiž povoleny budou a jinde zase ne. Například v městské hromadné dopravě se nesmí kouřit vůbec. Nenařizuje to zákon, ale sám dopravce. „Kouření elektronické cigarety není cestujícím ve vo-



Citát

Riziko pro okolí je při kouření e-cigaret blízké nule. Na druhou stranu nechceme budovat falešný dojem, že kouření je bezpečné.

EVA KRÁLÍKOVÁ, LÉKÁRKA

zveřejnil francouzský časopis 60 millions de consommateurs zaměřující se na ochranu spotřebitelů.

„Kouření elektronické cigarety není cestujícím ve vo-

Tak šel čas s protikuřáckým zákonem

O regulaci kouření se mluví už více než deset let.

- **Červen 2005:** Sněmovna schválila protikuřácký zákon, který zakazuje kouřit ve vozidlech MHD, na zastávkách i ve veřejných budovách.

- **Duben 2006:** Poslanci neschválili návrh novely na úplný zákaz kouření v restauracích.

- **Červenec 2009:** Byla schválena novela, která restauracím ukládá povinnost označit provozovny tak, aby bylo jasné, zda jsou, či nejsou kuřácké.

- **Leden 2015:** Vláda zveřejnila návrh zákona o ochraně zdraví před škodlivými účinky tabáku, alkoholu a návykových látek. Navrhovaný zákon zakazuje kouření v restauracích a na koncertech.

- **Červen 2015:** Vláda návrh zákona schválila.

- **Březen 2016:** Návrh zákona je upraven. Už se nevztahuje na elektronické cigarety.

- **Květen 2016:** Poslanci protikuřácký zákon neschválili.

Migranti. České pasy na prodej

Česká policie potvrdila zatčení tří cizinců zapletených do falšování pasů pro nelegální migranty. Súdánec, Ukrajinec a Konžan v Česku sháněli cestovní doklady a odesílali je k následné úpravě do Atén. Češi tím odstartovali mezinárodní akci Europolu, při níž zatýkala i policie v Řecku. **ČTK**

Padělali doklady

V Česku odcizené nebo ztracené doklady totožnosti posílali Súdánec, Ukrajinec a Konžan do do Atén na padělání.

- Některé platné doklady dokonce vykupovali od právoplatných majitelů. Zfalšované pasy se pak prodávaly nelegálním migrantům. Muži byli zadrženi 10. května v Praze.



Paterčata zítra oslaví třetí narozeniny

První česká paterčata oslaví zítra třetí narozeniny. Dětem i rodičům se daří dobře, ačkoli s problémy se potýkají stále. Tím největším je podle maminky Alexandry Kiňové zajistit pro ně dostatek opatrovníků. Na děti by měli být alespoň tři. Na snímku jsou rodiče Antonín Kroščen a Alexandra Kiňová s dětmi (zleva) Michaellem, Terezou, Alexem, Martinem a Danielem. Byl pořízen na hřišti v Milovicích na Nymbursku, kde rodina žije. „Když byli malí, měli jsme strach, že se jim něco stane. Teď, když jsou větší, tak je to zase větší záprah, protože jsou všude,“ řekla Kiňová. **ČTK**

Zprávy krátce

ODS má hesla

Nejsilnější pravicová strana v ČR se chystá na předvolební kampaň do krajských a senátních voleb s heslem Zjednodušíme to. Včera v Praze představila svoje další vize a hesla, na která chce přilákat voliče. Vsadila na témata, jako je snížení odvodů, záchrana

školství a zajištění bezpečnosti. Mezi jejími hesly se objevilo například také „Patříme na Západ, ne na Východ“. **IDNES.cz**

„Je to nesmysl,“ říká Rittig

Ivo Rittig a Jana Nečasová se od včerejška zpovídají před soudem v Praze z vy-

zvidání a vyzrazování utajovaných informací. Žaloba je viní, že v roce 2012 tehdy Jana Nagyová, jako šéfka premiérových kanceláří, získala informace BIS o podezření proti Rittigovi a předala mu je. Rittig to označil za výmysl. Soudce chce nyní vyslechnout svědky, znalce a pustit odposlechy. **ČTK**

INZERCE



Největší herna s Legem statisíce kostiček

Oslavte s námi Den dětí

Zábava, soutěže a bohatý program po celý den.

1. 6. 2016
14.00 hodin
Galerie Butovice

Unikátní expozice modelů z Lega



Najdete nás v Galerii Butovice
Běžná otevření doba OC, po-ne: 9.00-21.00

www.kostkoland.cz

Zprávy krátce

Tibetská vlajka na FAMU: trest

Dva policisté, kteří během návštěvy čínského prezidenta vydali rozkaz k prověření tibetských vlajek na budově FAMU, mají snížené platy a byli napomenuti. Policie s nimi ukončila kárné řízení minulý týden. Podle mluvčího policejního prezidia Josefa Bocána jednali policisté v rozporu s nařízením velitele opatření. **čTK**

Na Česko se valí další bouřky

Počasí s teplotami kolem dvacítky, ale zároveň s přeháňkami nás bude provázet i následující dny. Meteorologové upozorňují, že stále hrozí bouřky, které mohou přinést přivalové lijáky a kroupy. Dnes se hromy a blesky objeví podle výstrahy zejména na severu a na východě Čech. Počasí se má zlepšit až v neděli. **IDNES.cz**

Letadlo nad ČR mlčelo

České gripeny zažily ostrý start kvůli „hluchému“ letadlu v českém vzdušném prostoru.

Piloti dopravního letadla A320 španělských aerolinek se nehlásili Řízení letového provozu. Proto stíhači museli vzlétnout. Případ se stal minulý pátek odpoledne a na veřejnost zpráva prosákla včera. „Vzhledem k tomu, že posádka letounu nereagovala ani na nouzové frekvenci, provedli jsme kontrolu kokpitu a s piloty navázali vizuální kontakt. Pak se teprve na nouzové frekvenci přihlásili,“ uvedl kapitán Jan L., pilot jednoho z českých armádních gripenů. Civilní letadlo následně navázalo spojení s Řízením letového provozu

v Praze. Gripeny airbus doprovodily k česko-německým hranicím. „Po zákroku gripenů španělský pilot oznámil, že je na palubě letadla vše v pořádku. Jako důvod ztráty spojení uvedl, že měl naladěnou jinou frekvenci,“ řekl serveru E15.cz mluvčí Řízení letového provozu Richard Klíma. **čTK**

Výjimečná situace

Gripeny startují k letadlům asi desetkrát za rok, tento případ byl ale ojedinělý.

- „Někdy se letadla sama přihlásí ještě před tím, než k nim doletíme. Podobný případ, kdy by došlo až na vizuální kontakt s posádkou, je výjimkou,“ dodal armádní pilot Jan L.
- Česká armáda má k dispozici čtrnáct strojů Jas-39 Gripen. Dva z nich zajišťují nepřetržitou pohotovost.



Orel mořský je zase volný

Ochránci přírody včera u Lanžhotu vypustili kriticky ohroženého orla mořského zpět do přírody. Zvíře se od března léčilo s poraněním křídla. Pod dohledem člověka ale zůstane. Orel dostal satelitní vysílačku, a ochránci tak budou mít přehled o jeho pohybu. **2x MAFRA**

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

JARNÍ MEGA AKCE!

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

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

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

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

PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **31. 7. 2016**

Na Vaši návštěvu se těší:

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

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

nyní jen
399 Kč





Děti vzpomínají na gorilu

Chlapec hlídá po hlavě sochu gorilího samce Harambeho, která byla umístěna před zoologickou zahradou v Cincinnati. V sobotu museli zvíře zaměstnanci přírodního parku zastřelit. Do jeho výběhu totiž v spadl čtyřletý chlapec, který přešel zábradlí, a samec ho vlekl pryč. Na internetu vznikla dokonce petice kritizující zásah, pod kterou se podepsalo 2000 lidí.

AP

Jubileum slaví královna i Pú

Animovaný hrdina se setká s Jejím Veličenstvem královnou.

Dvě ikony Velké Británie, světoznámý medvídek Pú a panovnice Alžběta II., letos slaví kulaté 90. narozeniny. Zatímco panovnice oslavila své jubileum oficiálně už nedávno v květnu, Pú a jeho přátelé ho oslaví v září. Před 90 lety, 14. září 1926, totiž vyšla kniha britského spisovatele a dramatika Alana Alexandra Milne Medvídek Pú.

U příležitosti oslavy „dlouholetého přátelství“ se poprvé medvídek Pú setká s Jejím Veličenstvem královnou, a to v novém příběhu spisovatelky Jane Riordanové a kresbách Marka Burgesse inspirovaných původními kresbami E. H. Sheperda. **JAN KOUBEK**



Medvídek Pú se poprvé setká s královnou.

DISNEY.CO.UK

Zprávy krátce

Neštěstí českých vodáků

Zřejmě tři mrtvé Čechy si vyžádal páteční vodácký výlet dvou raftů s deseti vodáky po švýcarské řece Landquart. Po převrácení jednoho z nich se podařilo dva lidi zachránit, další dva nalezli záchranáři mrtvé. 66letý vodák je stále pohřešován. Jedna žena byla s šokem a podchlazením hospitalizována.

Záplavy zabíjely v Německu

Přívalové lijáky a záplavy si ve spolkové zemi Bádenko-Württembersko na jihu Německa v noci na včerejšek vyžádaly nejméně čtyři mrtvé. Tři lidé se utopili, čtvrtou obětí je třináctiletá dívka, která se před deštěm schovala pod mostem, kde ji zachytil vlak. Mezi oběťmi záplav je i hasič, který zahynul při záchranné operaci. **ČTK**

Hitlerův šifrovací stroj. Našli ho na internetu

Velmi vzácný šifrovací přístroj značky Lorenz, který používali nacistický vůdce Adolf Hitler a jeho generálové pro výměnu tajných vzkazů, nabízel prodejce z britského hrabství Essex na internetové dražbě. Vyvolávací cena byla pouhých 9,5 libry (337 Kč). Dobrovolní historici z Národního muzea výpočetní techniky v Bletchley Parku, sídle nedaleko Londýna, v něm ale ihned poznali technický unikát. Za druhé světové války bylo v



Stroj Lorenz JAPANTIMES.CO.JP

tomto sídle středisko kryptoanalytiků, tedy lidí luštěcích vojenských kódů nepřítele. **ČTK**

Jeroným Pražský

600

Před tolika lety byl 30. května 1416 v jihoněmecké Kostnici upálen významný teolog a husitský kazatel Jeroným Pražský na tammním koncilu. V roce 1415 na něj přijel, aby tam hájil mistra Jana Husa. Kostnické vzpomínkové akce posledních týdnů vyvrcholily včera odhalením Jeronýmovy pamětní desky a zahájením výstavy, která připomíná jeho život. Osobnost teologa si přímo v Kostnici připomněli i zástupci českých církví a čeští politici.

INZERCE

KOSTKOMĀNĀNĪE

Největší interaktivní výstava modelů z LEGO® kostek

4.6. - 31.8.2016

Amenity Resort Lipno

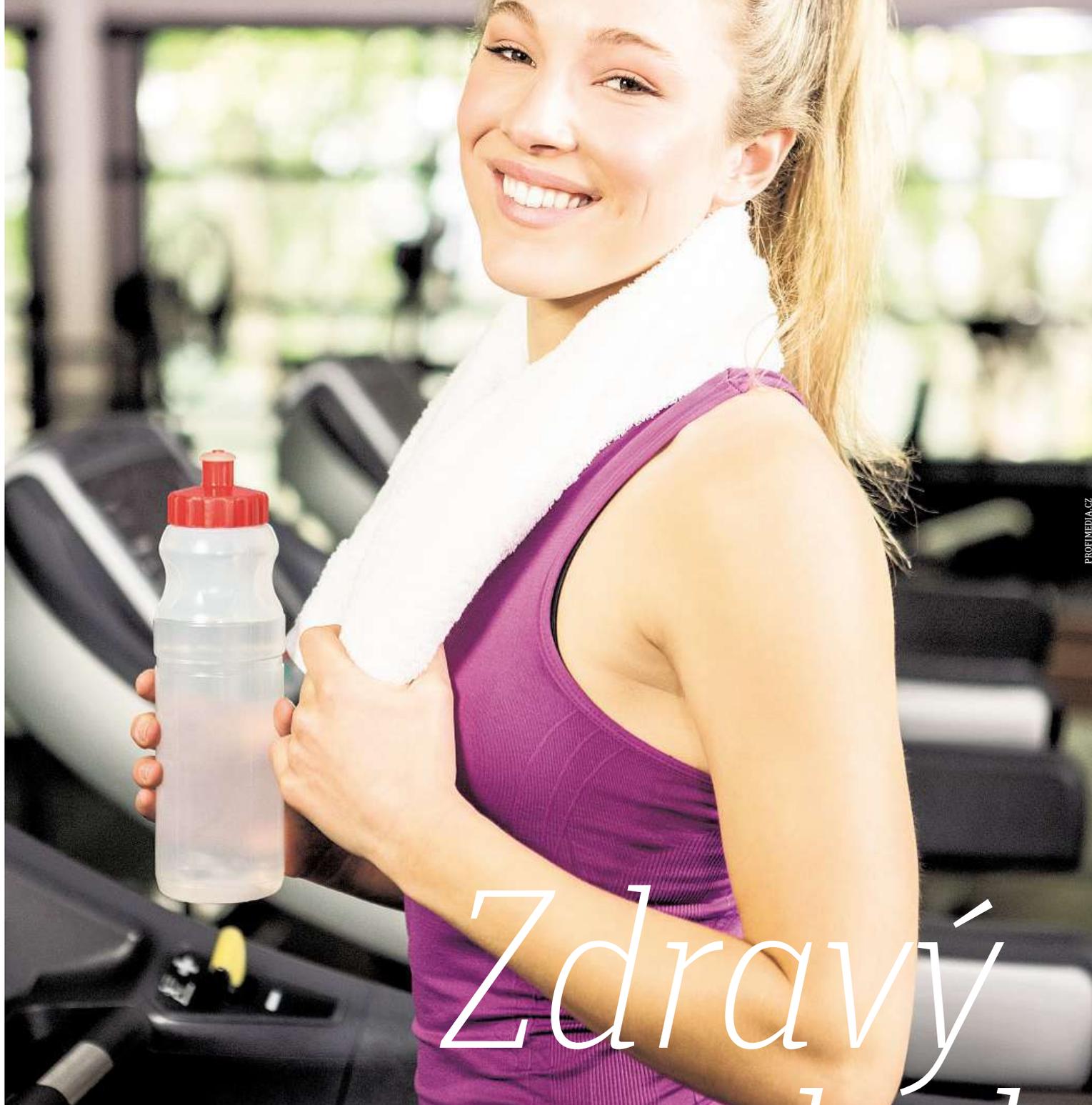
www.ujzdime.cz

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

31. května 2016, www.metro.cz



PROFIMEDIA.CZ

Zdravý pohyb

Pohyb musí pomáhat, ne škodit

Žít zdravě znamená nejen jíst kvalitní a vyváženou stravu, ale také se dostatečně hýbat. A to je velký problém současnosti – od dětí až po seniory. Čtěte naši přílohu, kde se dozvíte, jak se hýbat správně a bez potíží.

Dávejte pozor, abyste si zdravým pohybem neublížili

Žít zdravě znamená nejen zdravě jíst, ale i dostatečně se hýbat.

Nedostatek pohybu je velký problém současnosti – od dětí až po seniory. Jednoduše řečeno, pokud zařadíte více pohybu, bude vám lépe. Zlepší se vám kondice, zformuje se tělo, zvedne se nálada, a pokud upravíte i jídelníček, kila půjdou dolů. „Bylo by totiž chybné se domnívat, že hubnout lze jen zařazením pohybové aktivity. Výjimky sice potvrzují pravidlo, ale ve většině případů pouze pohybová aktivita, bez úpravy jídelníčku, pro redukci nestačí. Pohyb má totiž mnoho důležitějších pozitiv než jen energetický výdej,“ říká odbornice na hubnutí Iva Málková ze společnosti STOB. Pozor ale

na to, abyste nepřepálili začátky. Když si řeknete: Tak zítra začnu, a strávíte dvě hodiny v posilovně nebo si dáte za cíl uběhnout deset kilometrů, pak vezte, že vás to velmi brzy přestane bavit, ale také si můžete zadělat na pořádný zdravotní průšvih.

„Rozhodněte se pro takový druh pohybu, který vás bude těšit, pro který si budete moci pravidelně najít čas a prostor, a který se bude moci stát pravidelnou součástí vašeho denního režimu. Největší chybou by bylo, kdybyste se začali aktivně pohybovat a brzy všeho nechali. Takové selhání člověka demoralizuje, proto je volba vhodného druhu pohybu tak důležitá,“ doporučuje Iva Málková. Nejste-li na pohyb příliš zvyklí a chcete jej do svého života zařadit, měli byste postupovat pomalu, a to jak z hlediska frekvence, tak i její intenzity – tedy náročnosti pro



Nordic walking PROFIMEDIA.CZ

pohybový i kardiovaskulární systém.

Začněte chůzí

Chůze je nejpřirozenějším a nejsamozřejmějším pohybem člověka. Denně se doporučuje udělat okolo 10 000 kroků. „Začněte třeba tím, že si koupíte krokoměr, stanovíte si počet kroků a budete jej postupně zvyšovat až na doporučený počet,“ radí Iva Málková. V poslední době jsou stále oblíbenější sportovní aktivity na chůzi založené, například nordic walking.

Spinning

Spinning je velmi oblíbenou aerobní aktivitou. V lekcích spinningu se užívají speciální kola, na kterých se jezdí za doprovodu motivační hudby. Intenzita pohybu se v hodině různě mění, buď zrychlováním, nebo změnou pozice na spinningovém kole. Pro lidi s nadváhou a obézní není příliš vhodné setrvalvat po dlouhou dobu v pozici, kdy je tělo vestoje. Zatěžují se tak značně klouby dolních končetin.

Aerobik

Láká-li vás tato forma pohybu, je nanejvýš důležité vybrat si vhodnou lekci. Pokud s aerobikem úplně začínáte, pak je nejlepší přidat se mezi začátečníky. Přijde-li úplný začátečník do hodiny, kam již chodí frekventanti po delší dobu, lehce se stane, že jej obtížnost cvičení od dalšího snažení odradí. Pro lidi s nad-

váhou nejsou vůbec vhodné formy vysokého „high“ aerobiku. Jsou při něm často zařazovány také poskoky, které nadměrně zatěžují nosné klouby.

K minimálnímu zatížení pohybového aparátu dochází při aquaaerobiku nebo aquagymnastice – tedy cvičení při hudbě ve vodě nebo při takzvaném „líném aerobiku“, který se cvičí na velkých míčích – fitballech.

Posilování

Posilování není špatnou volbou, ale je nutné, aby bylo dobře vedeno. Jako nejvhodnější se pro tyto účely ukazuje kruhový trénink, kdy je posilování na přístrojích kombinováno s aktivitou aerobního charakteru, například jízdou na rotopedu. Je-li naším hlavním cílem redukce hmotnosti, je vhodné posilovat s menšími zátěžemi, ale po delší dobu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Krční páteř. Jak bojovat proti bolesti?

Bolest zad patří mezi nejčastější důvody, proč se rozhodneme navštívit lékaře. Až 80 procent lidí se s bolestí setkalo minimálně jednou ve svém životě. A nejčastěji nás trápí právě krční páteř. Taky vás dokáže čas od času potrápít? Zjistěte, co tuto nepříjemnou bolest způsobuje a jak s ní nejlépe bojovat.

Životní styl

Vše je dáno současným životním stylem. Nejčastější příčinou bolesti zad je nesprávné držení těla. Ne nadarmo mluvíme o takzvané civilizační chorobě. Vadné držení těla si totiž způsobujeme sami. Přes den trávíme pracovní dobu nejčastěji u počítače a někteří z nás se od něj nedokážou odtrhnout ani doma ve volném čase.

„Zírání do obrazovky a tukání do klávesnice způsobuje takzvaný husí krk, tedy předsazení brady směrem dopředu. To může v důsledku způsobit i změnu v pozici krčních obratlů a vyhrěznutí plotýnky. Silná ostrá bolest a omezení pohyblivosti jsou v tu ránu na světě,“ vysvětluje MUDr. Václav Cikánek.

Na bolest zad a šíje je nejlepší prevence. Nepodceňujte pravidelné cvičení a protahování. Pokud máte vyloženě sedavé zaměstnání, myslíte na



Na nepříjemné bolesti krční páteře je někdy masáž málo.

PROFIMEDIA.CZ

to, že minimálně každé dvě hodiny byste si měli vyhradit „protahovací pětiminutovku“. Vstaňte od stolu, projděte se po místnosti, zakrujte hlavou a ulevte namáhané šíji a ramenům.

Tipy na uvolňovací cviky:

Cvik první

Pomáhá při bolestech hlavy. Postavte se rovně, ukloňte hlavu na levou stranu. Dbejte na to, aby rameno bylo od uší. Levou rukou se chytněte

u pravého ucha a rukou tlačte proti hlavě a naopak. Vydržte několik vteřin a opakujte.

Cvik druhý

Uvolňuje ramena a trapézky. Lehnete si na podložku. Ruce ohněte v lokti a zvedněte na-

horu, aby tělo bylo v poloze svícnu. Bedra a ramena tlačte k zemi, bradu k tělu. Uvědomte si, zda se všechny části lopatek dotýkají země. Vydržte několik vteřin a opakujte.

Co když ani prevence nepomáhá?

Pak je potřeba nasadit léčbu. Člověk s bolavou krční páteří často nejprve navštíví praktického lékaře, který jej po různých vyšetřeních, v lepším případě, pošle k rehabilitačnímu lékaři. Následuje rehabilitační proces, kdy pacient dochází do nemocničního zařízení na nejrůznější procedury. Velmi často se zde objevuje léčba magnetickým polem. „Pulzní magnetoterapie působí proti bolesti, ale její epicentrum zároveň léčí. V nemocnici je však pacient mnohdy odkázán na neosobní přístup a nemožnost vybrat si vhodné termíny pro rehabilitaci,“ dodává MUDr. Václav Cikánek.

Ideální je tedy rehabilitace v domácím prostředí, jakou umožňuje přístroj Renaissance. Ten je možné si zakoupit domů, kde jej lze v pohodlí ložnice či obývacího pokoje snadno obsluhovat. Pulzní magnetoterapie zároveň slouží i jako účinná prevence nejrůznějších zdravotních obtíží, nejen bolesti krční páteře.

Hemoroidy se v létě zhoršují

Statistiky uvádějí, že v Česku trápí hemoroidy téměř polovinu obyvatel nad 45 let věku.

Žilní pletence v oblasti konečníku čili hemoroidy se přirozeně vyskytují u každého člověka. V normálním stavu nepůsobí potíže, ty se objevují, až když dojde k jejich zduření a zvětšení. Tvoří se tak uzly, které jsou vlastně obdobou křečových žil na dolních končetinách. Tento stav již s sebou nese zdravotní komplikace. Mezi nejčastější příznaky patří krvácení z konečníku (jasně červená krev), svědění, hlenovité sekrece, hroznovitě útvary kolem konečníku a také bolestivost při vyprazdňování.

Nepříjemné onemocnění má dvě formy – hemoroidy vnitřní a vnější. Vnitřní hemoroidy nebolí, projevují se především krvácením při stolici. Jakmile se tento problém

objeví, je nutné navštívit odborného lékaře, ten jednoduchým vyšetřením zjistí, jedná-li se o hemoroidy, popřípadě o jinou diagnózu. Vnější forma hemoroidů se většinou projevuje svěděním konečníku nebo lehčí formou krvácení z něj. Také v tomto případě je důležité neodkladně vyšetření.

Většina pacientů se odhodlá jít k lékaři až ve chvíli, když už mají velké potíže. Část z nich donutí k návštěvě lékaře až obava z nádoru. Důvodem oddalování návštěvy odborníka bývá velmi často nepatřičný stud nebo také strach z bolestivého vyšetření. Nicméně tyto obavy jsou do značné míry neopodstatněné. Vyšetření sice nepatří k nejpříjemnějším, ale ta chvilka se dá vydržet a dnešní medicína disponuje řadou postupů, jak problém léčit, nebo i úplně odstranit.

Léčba začíná doporučením režimových opatření a konzervativní terapií – masti, čípky a venofarmakum, tedy lék, který utlumí probíhající zánět v žilní stěně hemoroi-



Nebojte se s hemoroidy navštívit odborníka.

PROFIMEDIA.CZ

dální pleteně. Účinné venofarmakum dokáže zmírnit příznaky rychle, prakticky během několika prvních dnů. Kromě této konzervativní léčby existuje pak celá řada semiinvasivních nebo u těžších stadií aplikovaných chirurgických metod.

Léto a dovolená jsou dobou cestování, při dlouhém sezení v nejrůznějších dopravních prostředcích se v horkém počasí často přihlásí ke slovu nejen problémy s křečovými žilami, ale často i s hemoroidy. Při dovolené u moře pak nezapomeňte do-

držovat několik zásad. Po koupání ve slané vodě je sprcha nebo omýtí „postižených partií“ nejen příjemné, ale i nutné. Před odchodem na pláž se doporučuje použít na oblast konečníku ochrannou mast, při zhoršení potíží je pak nutné používání čípků, které zklidní podrážděnou oblast. V době dovolených platí zlaté pravidlo: Hodně pít, vyhýbat se tučným a dráždivým jídlům. Je důležité do jídelníčku zařadit ovoce, zeleninu a potraviny bohaté na vlákninu, které pomáhají změkčovat stolici, zlepšovat vyprazdňování, což má za následek menší dráždění hemoroidů. Důležité je i vyvarovat se zvýšené konzumace alkoholu.

S dotazy na odborníky ohledně hemoroidů se lze obrátit na www.zilniporadna.cz. Kromě toho si je možno zdarma stáhnout mobilní aplikaci Hemoroidy, která je dostupná jak pro Androidy, tak pro iOS. Uživatelsky nenáročná aplikace přináší důležité informace jak o onemocnění a efektivní léčbě, tak i řadu užitečných rad a doporučení.

Léto může zhoršovat stav vašich žil – nejen na nohách...



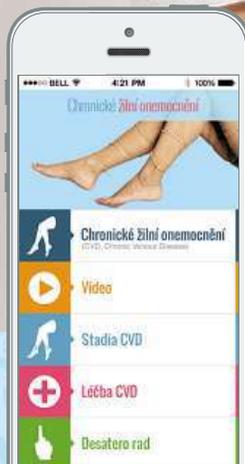
Navštivte www.zilniporadna.cz, kde můžete své problémy konzultovat s odborníky. Na tomto odkazu aplikace pro iOS a Android ke stažení.



BOLÍ VÁS NOHY?



HEMOROIDY



Available on the App Store

Google play



Jed'te se zotavit na dovolenou

K obnově psychické kondice se potřebujeme hýbat. Ne však jen pro výkon, ale hlavně pro radost.

Je všeobecně známo, že naše technicky vyspělá společnost vede výrazně odlišný způsob života než generace našich předků. Informační technologie umožnily změny v řadě pracovních činností i ve způsobu trávení volného času. Dokonce i mezilidské vztahy jsou stále častěji zprostředkovány elektronicky. Výsledkem je snižování podílu fyzické aktivity související s menším výdejem energie.

Nedostatek pravidelného pohybu se proto může projevat nárůstem obezity a dalších civilizačních chorob, které ve výsledku vedou ke snížení kvality života.

Názory na potřebné množství pohybu kompenzující sedavý způsob života se liší. Za-

tímco někteří se přiklání k názoru, že půlhodina pohybu denně, tedy 3,5 hodiny v jednom týdnu, stačí, jindy se můžeme setkat s názorem, který toto doporučení považuje za nedostatečné.

Přiliš mnoho pohodlí lidem nesvědčí

Existovaly doby, kdy lidé neměli téměř žádný volný čas. Náročné práce v domácnosti, na poli či starost o domácí zvířata je udržovaly v neustálém pohybu. K sezóně a odpočinku moc příležitosti neměli.

Pro většinu naší populace je návrat ke způsobu života našich předků nepředstavitelný, a proto nedostatek pohybu doháníme sportovními aktivitami, jako je cvičení ve fitness centrech. Avšak nahradit tímto způsobem původně celodenní fyzickou práci není možné.

Proto je potřeba zamyslet se nad činnostmi, které se nám každý den nabízí a jsou spojené s pohybem – můžeme chodit nakupovat pěšky, posilovat svaly hnětením těs-



Cílem je příjemná fyzická únava.

ARCHIV

ta nebo strouháním, trávu sekat ručně nebo alespoň nejezdít výtahem.

Ale abychom se vrátili k titulku: v minulosti, kdy se většina činností vykonávala ručně a nejezdilo se všude autem, se člověk fyzicky mno-

hem více namáhal, takže dovolenou na zotavenou potřeboval zejména k tělesnému odpočinku. O co méně se hýbeme, o to více zaměstnáváme svou psychiku, kterou zatěžujeme monotónností, celodenní prací na počítači, noč-

ními směnami a mnoha dalšími stresovými situacemi. Ani trávení volného času na sociálních sítích nebo u televize vyrovnání poměru mezi duševní a tělesnou činností moc neprospívá.

Jak se tedy zotavit?

Možná si to někteří z nás neradí přiznají, ale dovolenou bychom měli věnovat psychickému odpočinku, čehož nejlépe dosáhneme odříznutím se od technologií. Zkuste pár týdnů vynechat televizi, počítač včetně e-mailové korespondence a pokud možno i telefon. Soustředte se jen na své blízké, kteří jsou s vámi na dovolené.

K obnově psychické kondice se potřebujeme hýbat, nejde však o sport založený na výkonu, ale o pohyb pro radost. Dělejte cokoli, co se nabízí, vzpomeňte si, co jste dělali na dovolené s vlastními rodiči. Místo telefonování a vkládání fotek na síť si postavte hrad z písku a věnujte se tomu klidně po celý den. Cílem je příjemná fyzická únava.





Zdraví o krok blíž!

Dovolená! Co si zabalit? Přijďte, poradíme Vám

- v lékárnách PharmaPoint Vám rádi poradíme, které léky by neměly na cestu chybět
- pomůžeme Vám vybrat z široké nabídky produktů
- v nabídce také: Opalovací přípravky Eucerin a Daylong, repelenty a další položky vhodné na cesty

Více na www.pharmapoint.cz



Více než **230 lékáren**
v celé České republice

AKTUÁLNĚ V NABÍDCE

Panadol Extra
30 + 10 tablet

Malé balení v ceně navíc

Panadol Extra bojuje proti mírné až středně silné bolesti hlavy včetně migrény, bolesti zubů, proti menstruačním bolestem, bolestem svalů, kloubů a bolesti v krku. Nedráždí žaludek.
Lék na vnitřní užití.

akční cena od 84,-
běžná cena 129,-

Imodium® Rapid 2mg, tablety dispergovatelné v ústech
6 tablet dispergovatelných v ústech

OKAMŽITÁ POMOC PŘI PRŮJMU. Okamžitě se rozpouští na jazyku a přináší rychlou úlevu. K léčbě akutního a chronického průjmu. Neovlivňuje přirozenou střevní mikroflóru.
V akci také Imodium®, 20 tvrdých tobolek, cena od 154 Kč.

Reklama na léčivý přípravek. Tablety rozpustné v ústech obsahují loperamid-hydrochlorid a jsou k perorálnímu podání.

akční cena od 84,-
běžná cena 97,-

Bepanthen® Plus
30 g

- Má dvojitý účinek DEZINFIKUJE A HOJÍ. Vhodný i pro děti.
- Podporuje hojení drobných povrchových poranění kůže s rizikem infekce – odřeniny, skrábnutí, záděry.

K vnějšímu použití. Obsahuje léčivou látku dexpanthenolum a desinfekční látku chlorhexidini dihydrochloridum.
L.CZ.MKT.CC.07.2015.0393

akční cena od 124,-
běžná cena 161,-

O ceně se informujte ve své lékárně

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

Actipatch: inovativní produkt na léčbu bolesti

Začátkem roku uvedla společnost easyMed na trh produkt Actipatch, který si již získal oblibu v USA, Kanadě i zemích Evropy.

Actipatch vyrábí americká společnost Bio-Electronics, sídlící ve městě Frederick, ve státě Maryland v USA.

Výrobek byl oceněn jako Nejlepší inovativní výrobek roku v oblasti zdravotnických prostředků. Tato cena je každoročně udělována prestižním časopisem The Wall Street Journal a hodnotící komise je sestavena z týmu vědců, lékařů, novinářů a rovněž představitelů nezávislých patientských sdružení.

Actipatch je patentovaný zdravotnický prostředek, který pracuje na bázi krátkovlnného elektromagnetického vlnění o frekvenci 27,5 MHz.

Vědcům ze společnosti Bio-Electronics se vlastně podařilo přenesení osvědčené technologie z rehabilitačního oddělení nemocnice přímo k pacientovi. Ten tak může využívat výhody této terapie dlouhodobě doma, v práci, při sportu či ve spánku. Actipatch po aktivaci vysílá jemné energetické pulzy do postižené oblasti a působí hloubkově do tkáně.

Actipatch se umístí tak, aby se terapeutická oblast nacházela uprostřed smyčky, a může se přiložit i přes tenké spodní oblečení. Elektromagnetické vlnění způsobuje obnovení poškozených buněk, urychluje hojení, ulevuje od bolesti a tlumí zánět.

Víte, že...

Actipatch je aktivní po dobu 720 hodin nebo 90 léčebných cyklů po 8 hodinách.

- ... je k dispozici celá řada Actipatch produktů, určených pro aplikace na koleno, patu, loket, záda, zápěstí, menstruační bolest a hojení ran.
- ... nejprodávanější je aplikace na bolesti kolene, páteře a zad a paty.
- ... Actipatch Smart Insol je aplikace pro úlevu od bolesti paty, způsobené patní ostruhou nebo zánětem Achillovy šlachy.
- ... produkt navíc obsahuje:
 - gelovou podpatěnku, kterou lze umístit do boty spolu se zařízením Actipatch,
 - přidržené pouzdro umožňující



cí terapii během noci.

- ... Actipatch Smart Insol pro terapii paty tedy umožňuje jak mechanickou ochranu patní ostruhy během denní aktivity, tak aktivní pulzní terapii.
- ... při klinických zkouškách

bylo zároveň dosaženo vynikajících výsledků, které ukazují, že Actipatch je 5x účinnější než běžně prodávané medikamenty na léčbu bolesti.

- Actipatch neobsahuje farmaka a nemá vedlejší účinky.
- Objednávky a více informací na www.easy-med.cz.



Trápí Vás bolesti?
Máme pro Vás ACTIPATCH.

- ✓ Bolesti zad
- ✓ Patní ostruha
- ✓ Potíže s koleny
- ✓ Bez vedlejších účinků

90+
LÉČEBNÝCH
CYKLŮ PO 8 HODINÁCH



OBJEDNÁVKY
A DOTAZY:



277 000 041
www.easy-med.cz

easyMed

Zbavte se bolesti i bez operace

Bolavým kloubům je možné pomoci i bez náročného zákroku.

Pohybový aparát je jedním z nejvíce namáhaných. Už pár let po čtyřicítce není neobvyklé, že cítíme každý krok. Na vině jsou bolavé klouby. Bolesti kloubů patří bohužel mezi nejrozšířenější a kvůli zátěži, kterou trpí při pohybu, není výjimkou, že nemocné klouby mívají lidé již kolem čtyřicítky. Lidské tělo postupem času stárne, což si bohužel dost často uvědomujeme až poměrně pozdě. Nesmírně namáhané jsou především klouby, které čelí poměrně velkému zatížení při jakémkoli pohybu. Pro klouby je určena celá řada různých preparátů, které mohou pomoci bolesti předejít. Když se ale poškození kloubu dostaví, je nutné klouby léčit. „Včasná návštěva ortopedické ordinace může náročné výměně kloubu předjet.



Léčba kloubů pomocí elektrod

PROFIMEDIA.CZ

V dnešní době jsou k dispozici i méně složité a přitom naprosto spolehlivé metody neinvazivních zákroků, které nemocným uleví i bez zbytečného zásahu do těla,“ říká ortoped Dalibor Zeman. Pokud se nechystáte rovnou na operaci a kompletní endoprotézu, je ideální možností léčby kloubů ta prostřednictvím kmenových buněk. Kmenové buňky jsou v podstatě nediferencované buňky, které se nacházejí v různých částech lidského těla. V největší koncentraci je najdeme v kostní dřevě a v tukových tkáních.

V souvislosti s prostředím a taktéž s konkrétní charakteristikou buňky dochází k tomu, že se mohou tyto kmenové buňky pohodlně měnit ve vysoce diferencované. Tato skutečnost je vynikající, a buňky tak mohou působit tam, kde je to nezbytně zapotřebí. Výborné jsou třeba chondrocyty určené pro kloubní chrupavku a také fibrochondrocyty ideální na menisky. Léčba kmenovými buňkami je prakticky zaručenou záležitostí, jelikož podle průzkumu u pacientů s těžkou artrózou došlo ke zlepšení u 89

procent. U kyčelního kloubu je tato léčba velmi úspěšná, jelikož ke zlepšení o 75 procent došlo u 88 procent pacientů. Léčba kloubů tímto způsobem je maximálně efektivní a neinvazivní. Provádí jí řada soukromých klinik, jedinou nevýhodou je, že bohužel celou léčbu nelze hradit jenom z pojištění, ale pacient si musí doplatit. Což ovšem za bezbolestné kroky každému jistě stojí.

Je libo léčbu rázem?

Jednou z dalších neinvazivních metod je terapie rázovou vlnou. Ta spočívá v působení rázových vln na nemocné místo. „Speciální přístroj mění vzduchovou vlnu v akustickou radiální vlnu, která cíleně míří na postižené místo. Rázové vlny umožňují rozpuštění vápenných fibroblastů a také podporují produkci kolagenu. Dále snižují napětí v tkáni a mají analgetický efekt. Jinými slovy rázová vlna v postiženém místě zlepšuje prokrvení a podporuje proces regenerace postižených buněk,“ vysvětluje

přednosti léčby MUDr. Zeman. Zákrok není nijak bolestivý, ani se nemusíte bát, že strávíte v nemocnici dlouhé týdny na lůžku.

Terapie se provádí ambulantně a jedna aplikace trvá jen několik minut. Obvykle se provádí šest aplikací terapie rázovou vlnou v rozpětí několika týdnů. „Intervaly mezi aplikacemi určuje lékař vždy podle aktuálního stavu pacienta, například podle vývoje choroby nebo výsledků jednotlivých zákroků,“ doplňuje Zeman.

Další možností léčby kloubů je pak velmi progresivní biologická metoda, která využívá regeneračních vlastností krevního séra. „To se získává přímo z pacientovy krve. Vlastní sérum totiž umožňuje mnohonásobně zvýšit obsah protizánětlivých složek v kloubu a také eliminuje bolest a zánět v něm. Podporuje i tvorbu kolagenové sítě v těch místech kloubu, kde je přirozená regenerace výrazně snižena nebo úplně chybí,“ dokončuje ortoped Zeman. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Vyzkoušejte i Vy originál ze Švýcarska!

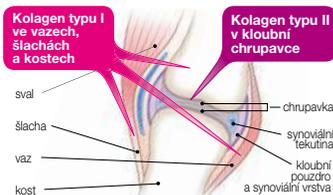
Cemio KAMZÍK® jako jediný v ČR obsahuje kombinaci nativního kolagenu NCI®, nativního kolagenu NCII® a vitamínu C, který napomáhá správné tvorbě kolagenu v kloubech, vazech, šlachách i chrupavkách.

V přípravku **Cemio KAMZÍK®** jsou použity kolageny s ochrannou známkou **NCI®** a **NCII®**, které zajišťují maximální čistotu a původ látek a označují **špičkový, tzv. nativní kolagen** v jeho přirozené podobě trojitě šroubovice. **Tím se Kamzík odlišuje od drtivé většiny kolagenových přípravků na trhu!**

Cemio KAMZÍK® obsahuje:

- Kolagen NCI® 16 mg
- Kolagen NCII® 20 µg
- Vitamin C 20 mg

Pouze 1 snadno polykatelná kapsle denně!



Cemio KAMZÍK® je vyroben ve Švýcarsku.

Získání nativního kolagenu z přírodního zdroje vyžaduje složitý technologický proces a také speciální vysoce šetrnou metodu při jeho zpracování do konečné formy kapslí. Přípravek **Cemio KAMZÍK®** je proto vyráběn **v renomované švýcarské farmaceutické továrně, která tuto metodu ovládá na špičkové úrovni.**



Podělte se

o radost z každého skoku
a užijte si luxusní
švýcarské lázně!



Kupte 2 Kamzíky
pro sebe a své blízké a získejte navíc

1 měsíc kúry ZDARMA!



Vitamin C je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu v kloubních chrupavkách.

Více na www.cemiokamzik.cz/jarnisoutez

Rozhýbejte klouby v lázních

Pohyb je velice důležitý zejména pro zdraví našeho pohybového aparátu.

Chceme-li mít co nejdéle zdravé klouby, musíme se pohybovat. Pokud se vmlouváte na nedostatek času, rozhýbejte se v lázních. Bolesti kloubů nejsou jen záležitostí třetího věku. Jakmile skončí růst, nastartuje se přirozené stárnutí a automaticky dochází k opotřebování kloubního aparátu.

Degenerativní onemocnění nazývané osteoartróza signalizuje, že byla narušena rovnováha metabolických dějů v chrupavce a postupně se mění i její struktura. Onemocnění se vyskytuje častěji u žen než u mužů, především ve vyšším věku, svou roli hraje i dědičnost, nemluví o následcích úrazů.

„Málokdo si uvědomuje, že by měl svým kloubům věnovat pozornost již od dospívání a potíže v pozdním věku přinejmenším oddálit,“ říká MUDr. Eduard Štátný z ortopedické kliniky FN Motol.

„Ve dvaceti letech u zdravého jedince nic nenavědčuje tomu, že by k poškození kloubů docházelo. A přesto už lze na buněčné úrovni postřehnout změny, které se projevují na chrupavčité a kostní tkáni. S postupným rozvojem onemocnění se už může přihlásit bolest a spolu s ní omezení hybnosti kloubů, v pokročilejších stadiích nemoci kloubní deformita a oslabení svalů,“ dodává i známý lékař a propagátor zdravého životního stylu Jan Hnízdil.

Mírné prvotní obtíže můžete zvládnout sami. Stačí se vyvarovat činnosti, která je způsobila, užívat nesteroidní anti-revmatika v podobě masť, gelů a tablet na potlačení bolesti a zpomalení degenerativ-



Dobrá procedura umí klouby rozhýbat. V lázních se o vás postarají profesionálové a pohyb bude hned snazší.

ČTK

ního procesu. Dobrý stav vašich kloubů si zajistíte také správnou výživou a rozumným pohybem, ke kterému patří plavání, jízda na kole a chůze.

„Velmi vhodný je rovněž lehký běh, respektive klus. Stačí pár minut denně a kloubům prospějete víc než jednou za měsíc při celodenním výletě na kole,“ komentuje Jan Hnízdil a doplňuje: „Rozumný pohyb totiž pomáhá zachovávat kloubní chrupavku i dobrou funkci svalového aparátu. Ovšem je nutné provádět ho pravidelně, s mírou a nepřepínat se.“ **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Kde si nejlépe léčit bolavé klouby?

• Priessnitzovy lázně Jeseník

Tyto lázně jsou zaměřené na klouby a páteř. Mají zde speciální metody, které je pomohou rozhýbat. Jedná se o techniku polo-lázní, která střídá studené zábaly a teplé koupele. Při pobytu si také užijete bylinkovou koupel, power jógu, celkovou masáž a známou Priessnitzovu pohybovou terapii.

• Lázně Karlova Studánka

Lázně jsou obklopeny překrásnou krajinou jeseníckých hor,

kde si ve volném čase můžete udělat menší procházky. Při vstupu do lázní budete vyšetřeni lékařem, který vám předepíše patnáct procedur, které vám pomohou navrátit pružnost kloubů a vymýtí z těla bolest díky koupelím, masážím a samozřejmě pohybu na míru.

• Mariánské Lázně

Místní lázeňské procedury jsou zaměřeny na léčbu nej-různějších degenerativních onemocnění pohybového apa-

rátu (páteře a velkých kloubů), jako je například artróza či artritida. K tomuto účelu je využívána chiropraxe, ultrazvuk, různé druhy elektroterapie a vodoléčby. Tyto metody pomohou zmírnit i bolesti zad a následky po ortopedických operacích.

Úlevu zde najdete i v případě, že vás trápí osteoporóza, a to nejen díky lázeňským kúram, ale také zásluhou Rudolfova pramene, unikátní minerální vody, která obsahuje velké množství vápníku.



lifefood PŘINÁŠÍ
Live nutrition for life

NEJŽIVĚJŠÍ FESTIVAL V EVROPĚ – RAWFEST 2016

4.–5. 6. 2016, PRAHA, OSTROV ŠTVANICE

Šťavnatě živé jídlo, bio & eko vystavovatelé, ukázky přípravy raw pokrmů, přednášky, workshopy, jóga, netradiční sporty, zábava pro děti.

RAWFEST.CZ



Helena Houdová exkluzivně na RawFestu 2016

megasmile

Zubní kartáčky megasmile s jedinečnou technologií

aktivního uhlí (ACP) jemně bělí zuby.

pro zuby
s rovnátkou



Perfektní spojení designu a funkce

K dostání ve všech dobrých lékárnách
nebo na www.megasmile.cz

Seriál zuby. Třetí díl: Také nosíte rovnátka?

Kdo nosí rovnátka, bude mít krásné rovné zuby. Jejich nasazením je ale vyhráno jen napůl.

O zuby s rovnátkou je nutné pečovat mnohem častěji a důkladněji než o vlastní zuby bez rovnátek. K efektivnímu čištění zubů, dásní a rovnátek jsou třeba speciální pomůcky a techniky. Je nutné si na důkladné čištění navykнуть, aby byly zuby zdravé a hezké také po odstranění rovnátek.

Během dne po každém jídle stačí zuby vyčistit pouze zubním kartáčkem smočeným ve vodě. Noste kartáček neustále všude s sebou, protože nikdy nevíte, na co budete mít chuť a co sníte. Když uvízne kousek jídla za drátky, není to hezký pohled. Každý nemusí hned vidět, co jste měli k obědu. Jestliže vám drátky nebo spony odírají rty či tváře, použijte speciální vosk, který chrání citlivou sliznici tváří.

Ústa člověka jsou plná bakterií, které se množí v zubním povlaku. Ten se vytváří neustále během dne a ulpívá na povrchu zubů. Pokud máte nasazena fixní rovnátka, tento povlak se tvoří také okolo zámečků. Bakterie v povlaku se živí cukry a škroby a produkuje kyseliny, které jsou nebezpečné. Agresivní kyseliny způsobují zánět dásní, parodontózu a vznik zubního kazu. Proto je nezbytné dbát na správnou ústní hygienu.

Čištění zubů, okraje dásní a rovnátek je prevencí zánětu dásní, zubního kazu a zbarvení zubů. Proč investovat do

úpravy na ortodonticii, a pak mít zuby flekaté a nemocné? To by byla velká škoda.

Pokud nejsou zuby dokonale pravidelně čištěny, bývají po sejmutí rovnátek v okolí zámečků žlutohnědé skvrny, které vznikly demineralizací (odvápněním) zubní skloviny a jejím následným zbarvením. Pozor, demineralizovaná sklovina je náchylná ke vzniku zubního kazu.

Zuby s rovnátkou je nutné čistit po každém jídle. Důkladně zuby a rovnátka vyčistěte dvakrát denně – ráno po snídani a večer před spaním. K důkladnému vyčištění můžete použít zubní kartáček Ortho Black Whitening. Navíc také zubní pastu, kartáček, mezizubní kartáčky a superfloss.

Nejdůležitější je večerní hygiena před spánkem. Částečky potravy nalepené na zubech nadělají největší škody právě v noci. Jazyk a rty, které stírají nečistoty ze zubů, když mluvíme, odpočívají v noci stejně jako my.

Podobně i slinné žlázy, které ve dne vyrábějí sliny a neutralizují zubní plak, v noci spí. Večer máme obvykle také více času, který bychom mohli čišťení věnovat. Čištění mezizubních prostorů je nesmírně důležité v celém průběhu ortodontické léčby.

Změnou postavení zubů se mění i mezizubní prostory. Proto je po skončení léčby důležité prostory opět proměřit. Mezizubní kartáček u chrupu s rovnátkou se zavádí pod drát aparátu a čistí tento „skrytý“ prostor.

K dočištění kroužků se také používá mezizubní kartáček. Čistí místa, která jsou častým zdrojem zápachu a krváčení při nošení fixního aparátu.



S rovnátkou si musíte kvalitně vyčistit zuby.

MEGASMILE.CZ



Black Whitening MEGASMILE.CZ

Vychytávka

Dentální sníh na čištění zubů.

- Dentální sníh megasmile nepotřebuje vodu, aplikuje se přímo do ústní dutiny.
- Je ideálním společníkem na cestách s nebo bez zubního kartáčku.
- Dentální sníh megasmile je vhodný pro klienty s rovnátkou i pro skupinu s rizikem vzniku zubního kazu.



Pár dobrých rad

Při sportu používejte sportovní chrániče.

- Pokud objevíte uvolněné zámečky, spony či drátky, ztracené ligatury (vázací drátky) nebo gumičky nebo vás zuby bolí déle než několik dní – kontaktujte svého ortodontistu. Ten nejlépe ví, jak vám může při problémech pomoci.

Bez helmy na kolo neseďte

Léto láká k nespočtu aktivit, ale taky hrozí mnoho nebezpečí.

Kola, kolečkové brusle, plavání, sjíždění řek, turistika, fotbálek, volejbal na pláži – to vše jsou velmi příjemné letní radovánky, ovšem řada z nich končí nejruznějšími poraněními. Ta sice nemusí být vážná, ale dovolenou nebo víkendový pobyt dokážou zkažit dokonale.

Zlomeniny, vykloubení, pohmožděniny, výrony i vážnější zranění v důsledku pádu nebo uklouznutí jsou mezi letními nehodami zastoupeny snad nejvíce. K nejčastějším příčinám patří nedostatečně vybavení při sportování. Vyjedete-li si na brusle či kolo, vhodné oblečení včetně obuvi, přílby a chrániče je absolutní nutností.

Při pobytu na koupališti je důležité nepřecenit své plavecké schopnosti a neskákat zbrkle do vody. „Při skoku do neznámé vody může dojít k vážnému poškození míchy a poranění páteře,“ upozorňuje lékař Josef Bačuvčík ze Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Nepouštějte se do bádání v neznámých vodách – zapomeňte na skoky do vody blízko břehu a v místech, kde neznáte hloubku a nevíte, co je na dně. Skalna-



Povinná helma PROFIMEDIA.CZ

té výrůstky nebo pahýly stromů ukryvající se pod hladinou mohou být totiž nebezpečné.

Trendem posledních let je vodáctví, kdy se do sjíždění našich řek pouští i úplní amatéři, kteří však často neumí odhadnout nebezpečné situace. K nejoblíbenějším sportům patří cyklistika nebo jízda na in-line bruslích. „U malých dětí se nejčastěji setkáváme se zlomeninami paží v oblasti lokte. Jak dospívají, přicházejí k nám pak spíše se zlomeninami zápěstí a ramen, což odpovídá zranění při sportu, jako je například in-line bruslení,“ popisuje nejčastější zranění lékař Bačuvčík. Helma a užívání dalších ochranných pomůcek začíná být při sportování standardem, podceňovat bychom

ale neměli ani zahřátí a rozvíjení organismu.

„Dospělí také tráví v létě mnoho času například na zahrádce, kde mohou uklouznout nebo spadnout ze stromu, čímž si způsobí méně či více závažná poranění páteře,“ dodává lékař.

Pro turistiku je stěžejní vybrat kvalitní obuv, která zajistí stabilitu kotníků i celého těla. Pokud přece jenom míjete ke zranění, je třeba mít na paměti zásady první pomoci a po ruce dobře vybavenou lékárníčku.

Pozor také na sluníčko. Dlouhodobé opalování bez dostatečné ochrany způsobuje předčasné stárnutí kůže s tvorbou vrásek, degenerativních kožních změn v podobě nerovnoměrných pigmentací i různých bradavičnatých výrůstků.

„I když opálená pleť vypadá na první pohled pěkně, nemusí se přehnané slunění vyplatit. Pokožka si totiž pamatuje a sčítá naše prohřešky vůči ní za celý život a vrátí je dříve, než se toho nadějete,“ varuje primářka dermatologické kliniky LaserPlastic Marta Moidlová. Pokud se přeci jen chcete opálit, je nutné dodržovat určitá pravidla. Nejdůležitější zní: nespálit se. „Nutností je používat kvalitní přípravky s ochranným faktorem proti UV záření. Především si dávejte pozor na polední kolmé paprsky,“ varuje Moidlová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Léto bez bolesti

Chystáte se strávit aktivní léto? Zaoblená podrážka je řešením zdravějšího způsobu chůze a prevencí bolesti kloubů.

Mnozí z nás jsou vystaveni různým problémům, jako jsou například bolesti v kotníku, bolesti kloubů, popraskaná kůže, mozoly.

Mimo genetiku, zranění, sport, váhu a věk může za tyto problémy v první řadě nevhodná obuv.

Walkmaxx obuv přispívá ke zmírnění těchto problé-

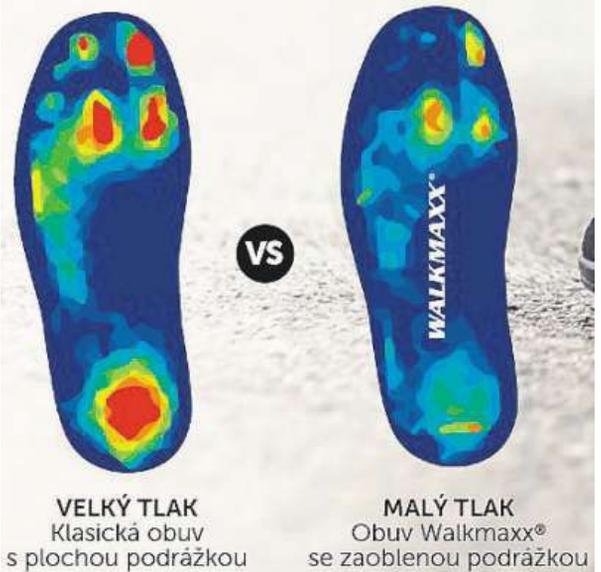
mů díky inovativní zaoblené podrážce a kvalitním materiálům. Vybočené palce, kostní ostruhy, kuří oka, mozoly, ztvrdlá kůže, otoky nohou – s tím se jednou pro vždy rozlučte.

Všechny modely obuvi Walkmaxx:

- Sníží bolesti bederní páteře
- Pomůžou vytvarovat svaly
- Minimalizují zatížení kolen
- Sníží pocit těžkých nohou
- Zmírňují otoky nohou

SROVNÁNÍ!

Výzkum míry tlaku na chodidla.



Úrazy a děti

Jak se nezranit?

- Při jízdě na kole musí mít děti do 18 let helmu. Měli byste ji děti vybavit, i pokud vyrazí na kolečkové brusle nebo na skateboard. Doporučení platí i pro dospělé.
- Děti nikdy nenechávejte plavat ve vodě samotné (ani v bazénu a zahradě). Měly by vědět, že nemají skákat do vody na neznámých místech nebo někde, kde je zákaz koupání.
- Lodka se může kdykoliv převrhnout, takže nezapomeňte děti vždy vybavit záchrannou vestou.
- Nezapomeňte poklidit nářadí, jako je například kosa nebo srp.
- Na cesty si určitě přibalte opalovací krém s vysokým ochranným faktorem a pokrývku hlavy.

NUTREND SUPPORTS V GO TO RIO LIMITED EDITION

ISO DRINX ISOTONIC SPORTS DRINK

EXCELENT 24% PROTEIN BAR

VYVINUTO PRO ČESKÝ OLYMPIJSKÝ TÝM!

DODAVATEL ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU 2013 - 2016 **czech team**

www.nutrend.cz

www.msene.cz

LÁZNE MŠENÉ
1796

Nechte se hýčkat

Přijďte do Lázní Mšené a relaxujte od hlavy až k patě.

Chmelový víkend splněných přání

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

Lázeňská péče

- chmelová koupel
- chmelová masáž zad
- chmelový zábal dolních končetin
- relaxační pivní lázeň
- bazén, volné plavání 30 minut

Bonus:

- poukaz na Zlatopramen 11* v lázeňském Café & Restaurant Letzel

Cena pobytu již od 2.780,- Kč*

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Lázeňský resort nedaleko Prahy.

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



LÁZNĚ LIBVERDA, a. s.

Lázně Libverda č. p. 82

Hejnice 463 62

objednavka@lazne-libverda.cz

tel.: 482 368 101-102

mobil: 731 957 326



LÁZNĚ LIBVERDA

KDYŽ LÁZNĚ, TAK LÁZNĚ LIBVERDA!

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE BEZ DOPLATKU!

POHYBOVKY

6.590 Kč / 6 dní / osoba

léčebný pobyt s polopenzí + vstupní lékařská prohlídka
15 léčebných procedur, volný vstup do fitness

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA

9.880 Kč / 6 dní / 2 osoby

léčebný pobyt s polopenzí, 5 léčebných procedur
+ 5 léčebných procedur z á la carte / osoba

LIBVERDSKÝ TOP!

3.220 Kč / 5 dní / 2 osoby

wellness pobyt se snídaní, 1 uhlčitá koupel / osoba

CYKLO-VÍKEND

1.900 Kč / 3 dny / osoba

wellness pobyt s polopenzí, 2 procedury + sauna



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

www.lazne-libverda.cz

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 20 Max. 24	Min. 20 Max. 24	Min. 20 Max. 24	Min. 20 Max. 24

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 32,5 °C

Rok výskytu: 2008

Napište svou bublinu



„New York je tímhle směrem.“

PUNKER SWÁŤA
Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Americký generál George S. Patton zemřel při autonehodě těsně po 2. sv. válce v:
 - USA
 - Francii
 - Německu
- Rudolfova štola je tunel v Praze vybudovaný pro zásobování Královské obory vodou v:
 15. století
 16. století
 17. století
- Sportovní střelec Luboš Račanský je držitelem bronzové olympijské medaile z roku:
 - 1992
 - 1994
 - 1998
- Schwarzenberský plavební kanál propojuje na Šumavě přítok Studené Vltavy s přítokem:
 - Vltavy
 - Dunaje
 - Odry
- Akce Vlajka pro Tibet připomíná každý rok výročí odchodu dalajlámy z Tibetu do exilu v roce:
 - 1949
 - 1959
 - 1969

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
14:00 Doktorka Quinová II
14:45 Výhra
Povídka z cyklu Bakaláři
15:00 Kojak IV
15:50 Tlustých
16:45 Cestománie
17:15 AZ-kvíz
17:40 Černé ovce
18:00 Události v regionech
18:25 Kde domov můj?
18:55 Události za okamžik a počasí
19:00 Události
19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Nejlepší Bakaláři**
Legendární cyklus se znovu vrací. Příběhy, které jste zažili vy, naši diváci. Nejslavnějšími televizními povídkami provází Viktor Preiss

- 21:05 Hercule Poirot XI
22:39 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilióny
22:40 Na stopě
23:05 Kriminálka Paříž
23:55 Rozsudek
00:25 AZ-kvíz
00:50 Hobby naší doby
01:20 Zajímavosti z regionů
01:45 Žijete jenom 2x
02:10 Sváteční slovo husitského faráře Miroslava Kubíčka
02:15 Dobře ráno
04:50 Malá farma

ČT2

- 12:35 Na plovárně s Ivanem Klánským
13:00 Tajemství 2. světové války
13:55 Ztracená města starověku
14:50 Válka na stříbrném plátně
15:45 Nulová gravitace
16:40 Za obřimi rybami s Jakubem Vágnerem
17:30 Modrá planeta: Hlubiny
18:20 Zapomenuté výpravy
18:45 Večerníček
18:55 Krajinou domova (5/8)
19:25 Paměť stromů
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Dějiny světa: Slovo a meč (3/8)**
Vládnot světu budou králové a císaři, nebo bohové?

- 21:00 **Letecké katastrofy: Tvrdé přistání**
21:45 **Dům z karet II (7/13)**
22:35 **Cesta do lesa**
Romant. komedie (ČR, 2012)
00:20 **Sestřička Jackie IV (10)**
00:50 **Mumifikace taxikáře Alana - Poslední egyptské tajemství**
01:35 **Domácí hospic**
02:00 **Co jsme my, budete i vy!**
02:25 **(Nes)hody**
02:50 **Divnopis**
02:55 **Folklorika**
03:15 **Noční safari**
03:45 **Vlčak Valérie Kovačové**
04:00 **Mezi dveřmi je A. G.**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:25 **Tescoma s chutí**
12:35 **Sue Thomas: Agentka FBI II (14)**
13:40 **Dr. House V (1)**
14:30 **Dr. House V (2)**
15:35 **Ordinace v růžové zahradě 2 (533)**
17:00 **Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny**
17:25 **Co na to Češi**
18:25 **Ulice (3047)**
19:30 **Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí**



- 20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (661)**
Seriál (ČR, 2016). Svatba Čestmíra a Aišky je v ohrožení. Oddat je má zlá úřednice Neumannová. Bobo připraví romantické rande pro Nadu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, M. Stránský, R. Fiala, A. Kerestešová

- 21:25 **Víkend**
22:30 **Kriminálka Las Vegas XIII (10)**
23:25 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIV (5)**
00:15 **Dr. House V (1)**
01:10 **Dr. House V (2)**
01:55 **DO-RE-MI**
03:15 **Co na to Češi**
03:55 **Ordinace v růžové zahradě 2 (533)**

PRIMA

- 12:25 **Policie Hamburg VI (25)**
Krimiseriál (N, 2011)
13:25 **Komisař Rex (2)**
Krimiseriál (N/Rak., 1993)
14:35 **Castle na zabití II (6)**
Krimiseriál (USA, 2009)
15:35 **Rosamunde Pilcherová: Plachtěnice lásky**
Romantický film (N, 2004)
17:30 **Odpolední zprávy**
17:50 **Prostřeno!**
18:55 **Zprávy FTV Prima**
19:25 **Krimi zprávy**
19:40 **Divácké zprávy**
19:55 **TOP STAR**



- 20:15 **Vraždy v Midsomeru XVIII (5)**
Detektivní seriál (VB, 2015). Někdě omámil a zakopal do země vedoucí archeologického týmu, který krátce předtím nalezl pravou kosturu protestantské mučednice. V místním kostele je již několik let vystavena její falešná kostra, které si místní velmi cení. Hrají: N. Dudgeon, G. Lee, F. Dolmanová a další

- 22:10 **Očima Josefa Klímy**
22:55 **Prostřeno!**
23:55 **Místo činu: Kolín (2)**
Krimiseriál (N, 2005)
01:40 **Policie Hamburg VI (25)**
Krimiseriál (N, 2011)
02:25 **Komisař Rex (2)**
Krimiseriál (N/Rak., 1993)

PRIMA COOL

- 12:20 **Top Gear II (8)**
13:25 **Simpsonovi XI (17-20)**
15:25 **Teorie velkého třesku VIII (10)**
Reflexe na základě šampaňského. Sitcom (USA, 2014)
15:55 **Futurama X (9)**
Anim. seriál (USA, 2013)
16:25 **Hvězdná brána IV (19)**
Zázračné dítě. Seriál (USA, 2000)
17:20 **Alias (21)**
18:20 **Simpsonovi XI (21, 22)**
19:20 **Simpsonovi XII (1, 2)**



- 20:15 **Top Gear XXII (6)**
21:25 **Teorie velkého třesku VIII (11)**
Sitcom (USA, 2014)
21:55 **Partička**
22:40 **Apokalypsa ve znamení zvěrokruhu**
Sci-fi film (Kan., 2014)
00:35 **Partička**
Improizační show, kde je zábava tak hustá, že by se dala krájet
01:10 **Da Vinciho démoni II (7)**
Dobr. seriál (USA, 2014)
02:00 **American Horror Story: Coven (11)**
Horor. seriál (USA, 2013)
02:45 **Da Vinciho démoni II (7)**
Dobr. seriál (USA, 2014)
03:35 **American Horror Story: Coven (11)**
Horor. seriál (USA, 2013)

OČKO

- 06:00 **Ranní fresh**
07:00 **Dotykáč**
07:05 **Ranní fresh**
09:00 **Zpátečka**
10:00 **Showroom**
11:15 **Očko hity**
12:00 **Očko news**
12:05 **Očko hity**
13:30 **Dotykáč**
13:35 **Zpátečka**
14:00 **Očko hity**
14:05 **Očko hity**
15:00 **Dotykáč**
15:05 **Očko hity**



- 15:30 **Očko news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutuče
15:35 **Mixxxer show**
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
17:00 **Očko news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutuče
17:05 **Očko hity**
Klipy nonstop
19:00 **Očko news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutuče
19:05 **Moje desítka**
Top 10 klipů podle diváka Očka
20:00 **CZ & SK**
České a slovenské klipy
21:00 **Zpátečka**
21:45 **Filmshot**
22:00 **Očko flirt**

Sloupek

JAKUB KOHÁK

JAKUBKOHAK10



INSTAGRAM

Tramtadaaaa – a je to tady, chlupci a děvčata, byl jsem lapen. Došlo k zaseknutí se v sociální síti! Po letech skrývání se a odmítání jsem i já byl okolnostmi donucen stát se členem široké celosvětové rodiny jménem Instagram. Bylo mi vždy nemilé a protivné takové to masové vysedávání a čučení do mobilních telefonů, ať už tam dotyční sledovali cokoli. Při každé příležitosti se snažím zejména mladým vštípit, že především jejich skutečný 3D život má smysl, že sto prosurfovaných a prolajkovaných hodin se nevyrovná ani jedné hodině prochozené v lese, v parku či kdekoli jinde, že tisíc dotyků na dotykovém displeji se

Cítát

Sto prosurfovaných hodin se nevyrovná ani jedné hodině prochozené v lese.

nevyrovná jednomu s opravdovým člověkem. Nicméně sem tam mě někdo poprosil, zda bych nezmínil svou účast na akci, kde jsem měl být hostem. Tu charitativní akce na záchranu lesa, tam festival gotických zpěvů, onde mistrovství světa ve vrtání do mramorových desek. A já usoudil, že jde-li o pěknou, společenskou či benefiční akci, tak není nic proti ničemu, zmíním-li se. Třeba to později pomůže dobré věci. Stále jsem ovšem tomuto virtuálnímu světu nechťel podlehnout, takže jsem si dal podmínku: zřídím si zmiňovanou službu, jen když Leicester vyhraje anglickou Premier League! Nutno napsat, že to bylo asi dvacet kol před koncem ligy, zbývala ještě spousta zápasů a výhra Leicesteru byla velmi nepravděpodobná! No, a vidíte, ti parchanti to dokázali! Moc jim tímto gratuluji, je to skutečný sportovní zážitek, který všechny nadchnul. Já ten mančaft trochu podezřívám z toho, že vyhráli hlavně kvůli mně, abych si musel založit ten krávovinec a oni mohli sledovat fotky, které tam budu dávat. Takže přátelé, po čtyřech dnech existence mou tvorbu sleduje 51 lidí. Takovému výsledku se u nás na šachtě říkalo „slušný závdavek“!

Dopisy a vzkazy

Stárnou spolu

Každý den na stejné trase u jistého pražského nádraží potkávám starou paní, doprovází ji starý pes. Spíše se doprovázejí navzájem. Jdou pomalu, ale je vidět, že se mají rádi, oba spolu zestárlí a zešedivějí, spolu zpomalili chůzi i životní tempo. Lze snadno usoudit, že po návratu domů, po večeri, starý pes sedí u své staré paní, která se patrně dívá na televizi, pak jdou spát. Vždyť ráno začne opět jejich rituál. Jsou osamělí? Ne mají jeden druhého. Zamysleli jste se, vážení, kolik podob má vlastně láska? Mne k zamyšlení v tomto chaotickém světě přivedla stará paní a starý pes.

DANA ADLEROVÁ, PRAHA 6

Proč?

Stále mě zaráží, proč každá druhá souprava metra končí ve stanici Petřiny. Vždy, když jedu přes Motol, musím čekat třeba čtyři minuty, než přijede další. Bylo by podle mě lepší nechat jezdit metro až do Motola, protože hodně lidí při cestě z nemocnice nebo zpět musí bohužel čekat, až přijede souprava do Motola.

JAKUB STRÁNSKÝ, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Zřekněte se antikoncepce a množte se.“

RECEP TAYYIP ERDOGAN, TURECKÝ PREZIDENT

Politik opakovaně kritizoval antikoncepci. Tentokrát vyzval muslimy, aby ji přestali používat. Plánované rodičovství je podle něj zásah do Božího díla.

Slovo dne

RITUÁL

(Z dopisu čtenářky na této straně)

Slavnostní zvyk, zvyklost, obřad

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Řešení sudoku

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

Anketa Vadí vám kouření elektronických cigaret?



Tomáš Procházka
Ani moc nevadí, furt lepší než kouřit z normálních cigaret.

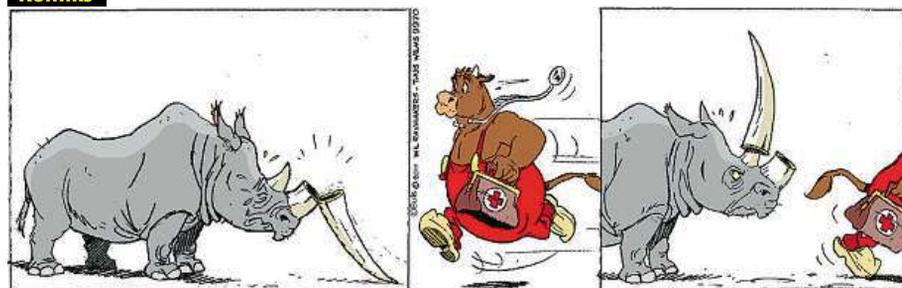


Jaroslav Vojtěchý
Parfémovaná hodně, pokud je pouze s kouřem, tak méně.



Karloínka Vobořilová
Nevadí. Mnohdy to voní a neobtěžuje.

Komiks



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 31. 5.

KARTY BUDOUCNOSTI

Připravte se na výzvy, které vám osud přichystal! Mé zkušenosti objeví cestu k vašim jistotám! Zavolejte **906 70 30 35** nebo napište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **73KMA** a své datum narození!

Kartářka Klára

	Beran 21/3–20/4 Dostanete dnes báječné nabídky od konkurence a budete nějakou dobu zvažovat, zda skutečně nezměníte dres. Ale je to otázka.		Váhy 23/9–23/10 Ne všechny firemní rozhovory budou dnes příjemné, ale s těmi méně příjemnými si budete umět dobře poradit, tak bez obav.
	Býk 21/4–21/5 Nebude vás bavit neustále odpovídat na stejné otázky, jenomže se říká: Zákazník náš pán, takže myslete při tom i na toto.		Štír 24/10–22/11 Nějaká celofiremní akce by vám udělala dobře, jenom se budete muset odhodlat vystoupit ze své komfortní zóny a dělat změny.
	Blíženci 22/5–21/6 Budete mít docela nahnáno z jistého termínu, ale nakonec se ho zhostíte opravdu se ctí, a nebudete se tak muset strachovat.		Střelec 23/11–21/12 Neházejte dnes na nikoho ze svého pracovního okolí špínu. Mohlo by se vám to později vymstít a to by vás rozhodně nepotěšilo.
	Rak 22/6–22/7 Udělejte ve vašem životě nějaké pozitivní změny a hned uvidíte, jak budete mnohem spokojenější a práce půjde lépe od ruky.		Kozoroh 22/12–20/1 Některé věci dopadnou mnohem lépe, než jste očekávali a vy budete mít překvapivé pocit, zda si to zasloužíte. Hýčkejte se víc.
	Lev 23/7–22/8 Podaří se vám přemluvit někoho z vašich blízkých, aby se s vámi pustil do podnikání, a že to bude vsutkou úspěch, je nablíedni.		Vodňář 21/1–20/2 Dostanete velmi dobrý tým na spolupráci, který vám rozšíří vaše stabilní portfolio výrobků či služeb, a posunete se tak dál.
	Panna 23/8–22/9 Než dostanete zajímavý nápad, jak si poradit s jistou zakázkou, bude to chtít ještě více času stráveného hledáním vaší múzy.		Ryby 21/2–20/3 Při tom, jaké věci musíte celý den řešit, není divu, že jste unavení. Dopřejte si více volného času nebo delší přestávky.

ORÁKULUM LÁSKY!

Soustředte se a položte svou tajnou otázku!

Poslete SMS ve tvaru **94HZS** na **904 30 46** a získáte svou věštbu!

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, TSM5/55K vč. DPH, tmin/70K vč. DPH, www.ema.bw, www.platmobilem.cz

FENCING

Get ready for the Summer Olympic Games with our new series

and learn about different Olympic and Paralympic sports.

It's one of the oldest Olympic sports but how much do you know about fencing?

Questions and answers

Fencing an Olympic sport? But isn't that what I have in my garden to keep out the dogs?

Ha! The sport of fencing involves fighting with different types of swords. But, actually, the two meanings have the same origin – from the old French *defens*, meaning 'defence'.

Oh, yes, of course. People have been fighting with swords for a long time, haven't they?

Yes, indeed. They discovered some carvings in Egypt showing sword fighting that date from about 1190 BC.

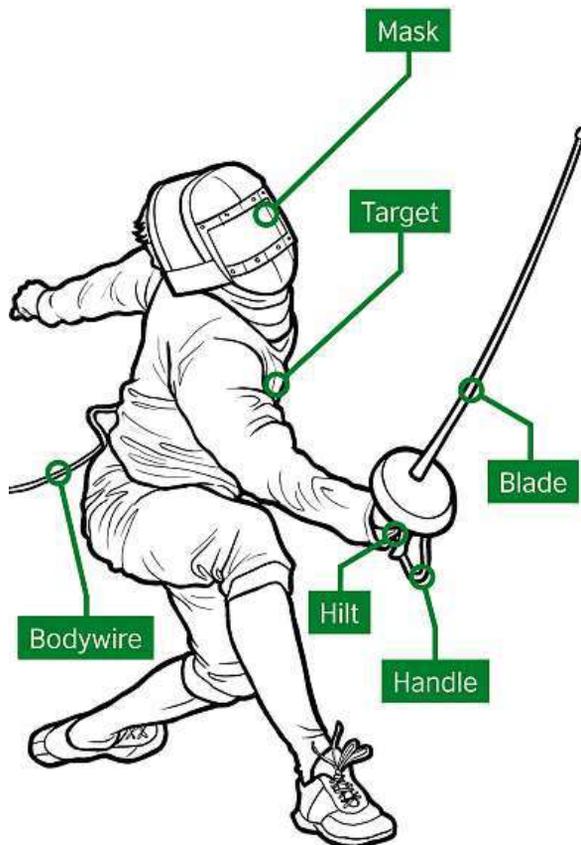
Really? And when did it become a sport?

In the 14th or 15th century. Both the Italians and the Germans say they invented fencing.

Lesson No. 14



Fencer PROFIMEDIA.CZ



Activity

Decide if the following statements about the text are true, false or don't know.

1. The word 'fencing' has two different meanings.
2. Some old paintings of sword fighting were discovered in Egypt.
3. The Italians invented the sport of fencing.
4. Henri de Saint-Didier spoke French.
5. People don't talk about fencing in English.
6. Duels were dangerous.
7. The Italians are the best at fencing.
8. At the end of the conversation one of the speakers makes a good point.

For some reason I thought it was the French.

That's not surprising because French has been the language of fencing since 1573. A man called Henri de Saint-Didier wrote a document that included most of the terms still used today.

Such as?

Well, *touché*, for example. It's French for 'touched', and it's what a fencer says when he's been hit by his

opponent's sword.

I've heard people say that in English, but they weren't talking about fencing.

Yes, you can say it if someone makes a good point against you in an argument or discussion.

Speaking of arguments, didn't people used to decide arguments by having sword fights?

Rules for Fencing

- There are ten events on the fencing programme: six for individuals and four for teams.
- Three types of sword are used: foil, épée and sabre.
- The foil is a light sword. You score a hit when the tip of your sword touches your opponent between the waist and the shoulders.
- The épée is a heavier sword. You score a hit when the tip of your sword touches your opponent anywhere on the body.
- The sabre is a light sword. You score a hit when the tip or edge of your sword touches your opponent anywhere above the waist except their hands or the back of their head.
- In épée, both fencers can score at the same time. In foil and sabre, only one fencer can score a hit at a time.
- Each bout lasts for three rounds of three minutes each, or until one fencer scores 15 hits.
- An electric scoring system and a set of rules called 'priority' are used to decide if a hit is valid.

Wordsearch

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

Find these words in the grid: handle, hilt, blade, target, mark, bodywire, foil, épée, sabre

Answers

1. True; 2. False; 3. Don't know; 4. True; 5. False; 6. True; 7. Don't know; 8. True

Yes, and they were called duels. They were quite common. People sometimes even got killed.

Oh! Maybe better to just do it as a sport, then.

I agree. Fencing is one of the few sports to feature at every modern Olympic Games.

And who's won the

most medals?

In the history of the Games, the Italians and the French have won almost the same number of medals. So there's no way of really knowing who's the best.

Yes there is. They could have a duel!

Touché!

INZERCE



Nejlepší novinkou roku 2016 se staly micelární voda a ubrousky značky Balea

Výrobky dm značek jsou u spotřebitelů velmi oblíbené.

V 16. ročníku prestižní soutěže Voľba spotřebitelů uspěly v kategorii pleťové kosmetiky hned dvě novinky dm značky Balea. Nejlepší novinkou roku 2016 se staly Balea micelární pleťová voda a Balea micelární pleťové ubrousky. O vítězích opět rozhodli samotní spotřebitelé, a to v rámci spotřebitelského průzkumu provedeného v České republice na reprezentativ-

ním vzorku čtyř tisíc respondentů.

Výrobky dm značek dlouhodobě potvrzují svou kvalitu v nezávislých testech a opakovaně bodují i u zákazníků. „Získaného ocenění si velice vážíme, protože přízeň a spokojenost našich zákazníků je hlavním cílem, o který usilujeme. Balea se postupem času pro mnohé z nich stala opravdovou srdeční záležitostí,“ sděluje Martina Horká, vedoucí resortu marketingu a nákupu.

Micelární řada Balea si získala srdce hlasujících zejména díky vynikajícímu poměru kvality a ceny, ale také díky svému jedinečnému složení, jež pokožce zajistí hned



Pleťové vody Balea pro smíšenou (vlevo) a suchou pleť (vpravo) a micelární ubrousky Balea

trojí péči. Pokožku jemně čistí, účinně odstraňuje make-up a pleť rozjasní. Mice-

lární ubrousky si navíc poradí také s voděodolným make-upem, jejich složení je

bezolejové a neobsahují alkohol. Vaši pleť budou doslova hýčkat.

POMŮCKA: SAUL XANTOM	V TENTO DEN	LETADLA	INICIÁLY HERECKÝ ŽILKOVÉ	KÓD ISLANDU	ANGLICKY "DĚKAN"		NÁDOBA NA VODU	BÝV.SPZ OLOMOUCE	ASFALT	DRUH MOTÝLA	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA	FRANCOUZ. ČLEN		3	PSOVITĚ SELMY
PŘEMOŽITEL GOLIÁŠE						KOTRMELEC STŘEVICE							INICIÁLY ZOOLOGA VESELOVSKÉHO		
1													CHEM.ZN. HLINIKU LÉK PROTI BOLESTI		
NÁZEV PÍSMENE			ČESKÁ REKA ČESKÝ ZPĚVAK				S RADOSTÍ OPAK KATIONTU					UMĚLÁ HMOTA ZÁHADA			
RYBÁŘSKÁ POTŘEBA				NICKA ŘEZÁNÍ MRTVEHO TĚLA					SERŽANTI ČÁST DOMU						
	ŘÍM.62	PRIMÁT ANGLICKÁ DELKOVÁ MIRA			NÁPOJ Z RĚVY OCHUT-NAVKA					ANGLICKY "VZÁCNÝ" 1.IZRAELSKÝ KRÁL					SLOVENSKÁ SPOJKA
LYRICKÝ BÁSNÍK						CHYBA VE HŘE JM.HERCE GIBSONA					ŽENSKÉ JMÉNO ŘEKA V PLZNI				
NÁDOR Z HISTJO-CYTŮ							JINAM SLABIKA POSMĚCHU					MEDIKA-MENT LIDOVÝ SOUHLAS			
EVROPAN			2												
LATINSKY "TO"			SPORTOVEC						MUŽSKÉ JMÉNO						"PROČ CHODÍTE S MANŽELKOU JENOM DO NOČNÍCH LOKÁLŮ?" "....." (V TAJENCE)

Hobby - poptávka

• Koupíme sbírky známek, starých pohlednic, mincí, vyznamenání a bankovek. Přijďme, oceníme. Tel: 734 105 589, prodejna 284 824 040

Starožitnosti

• Koupím knižní pozůstalost. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do stylové ciktárny - knihovnu, křesla, stůl, lampu, aj. Tel. 603478873

Pronájmy - poptávka

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

• Poptávám byt 1+kk - 10 tis, nebo 2+kk - 13 tis - pouze Praha. Moje požadavky: dobrý stav, čisto, MHD do 5 min, výhodou lodžie. Děkuji moc. 775088498

• Mám zájem o 2+1 - 3+1, za byt v udržovaném stavu bych nabídnout do 15 tisíc. Důležitá je dostupnost do centra 30 min, pro 3 osoby. Děkuji. 605845088

• Hledám byt k pronájmu jakékoliv velikosti v Praze od 7-20 tis za měsíc. Děkuji za nabídku. Tel./SMS: 775432964

Práce - nabídka

• UDĚLEJ TO. Daruj krevní plazmu. Náhrada 460 Kč dle §32 odst. 2 zákona č. 373/2011 Sb., tel: 702278928, www.caraplasma.cz, Perlová 5. Pomáhat je lidské.

• Zavedení autoservisu v centru Prahy nabízí práci na HPP pro automechanika, autotronika nebo autoelektrikáře. Praxe a vyučen v oboru podmínkou. Samostatnost a chuť k práci. Praha 8. Tel. 603867158, 602350947

• Výplata 100% druhý den! Hledáme pracovníky/ce na etiketování a vykládku zboží ve skladu. ODVOZU na pracoviště ZDARMA. Tel.: 724772129.

• Čermák a Hrachovec a.s. přijme zámečníka, požadujeme svářečský průkaz, řidičský průkaz „C“ s profesním průkazem. Kontakt:cerhra@cerhra.

• Brigáda vybalování a doplňování zboží v hypermarketu v odd. potravin, nápoje, oděvy a elektro 80-150 Kč/hod. NABRIGADU.CZ, U Královské louky 6, P5

STRÁŽNÝ VRTÁTNÝ RECEPTION

HLEDÁME:
recepční,
strážné - vrátně, ostrahu

VYŽADUJEME:
jakýkoliv invalidní důchod

NABÍZÍME:
náborový příplatek 5.000 Kč
62-80 Kč/hod. (Vyplácení denně)
stravenky a příspěvek na bydlení

Jsmo solidní společnost.
KONTAKT: 800 888 440
BEZPLATNÁ LINKA

PRACOVNÍCI ÚKLIDU

hledáme uklízečky pro zakázky v Praze

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

100 až 120,- Kč/hod.

Kontakt:
776 828 187

• Až 100 Kč/hod. za PRÁCI NA POKLADNĚ - prodejny v Praze a okolí, zálohy druhý den. Směny dle výběru. Školení zajištěno. T.: 222534534, 777335756

• Hledáme brigádníky se zájmem o pozici prodáváče/ka do LAHÚDEK, PEKÁŘ/KA. Školení zajištěno, zálohy druhý den. T.: 222534534, 777335756

• Až 100 Kč/hod. za DOPLNŮVÁNÍ ZBOŽÍ - směny dle výběru, denní i noční. Prodejny v Praze a okolí. Zálohy druhý den. Tel.: 222534534, 777335756

• Až 120 Kč/hod za PRÁCI VE SKLADU - v Praze a okolí, nástup ihned, zálohy druhý den. Tel.: 222534534, 777335756 www.creditczech.cz

• INVENTURY AŽ 100 Kč/HOD - brigády na celý červen, výpomoc při počítání zboží. Zálohy druhý den. T.: 222534534, 777335756

• Zámečnick/Svářeč CO2, ZK-135 31.300, Janka, P5-Radotín, Platný certifikát, nabízíme: HPP, mzda: 140-170,- Kč/hod. R. Kýhos, Tel. 778482816.

• Lakýrnick Teamleader (práškové, mokré lak.) Janka, P5-Radotín, Praxe, zkušenost s vedením týmu, HPP, nadprůměrné ohodnocení. R. Kýhos, Tel. 778482816

• A.s. přijme administrativní pracovníci pro Prahu, vhodné pro ID a SD, DPP. Mzda 80-110 Kč/hod., požadujeme SŠ vzděl., účetnictví. Tel.: 773087670

• Bezpeč. ag. přijme pracovníky pro ostrahu logistických center a nepotravin. prodejen v Praze a ČR. DPP/HPP. 15-23.000 Kč. Tel. 603397649

• Řidič MKD i dvouosádky, zákl. mzda 15.000,-, diety až 55 Eur/den, praxe 1 rok. Tel: 731426319, 732116245, T. Pressler, Quehenberger Transport.

Přijme zájemce na sepsání půjček online. Obchodní poradce a specialista na IČO.

- vysoké provize - fixní, jednoduchá práce
- využití kanceláře a školení zdarma
e-mail: info@andel-pujcky.cz
Praha a Beroun, tel.: 777 484 032

HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D

Dopravní společnost
DATA AUTOTRANS

hledá nové řidiče sk. D

Přijmeme spolehlivé, seriózní a odpovědné řidiče na zahraniční autobusy (možno i na občasnou výpomoc). Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu, pravidelné linky, výlety po ČR i zahraničí a vícedenní okruhy po Evropě. Platové podmínky dle dohody. Vozový park do tří let.

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

Bezpečnostní agentura SAMCOR přijímá

PRACOVNÍKY OSTRAHY do prodejen s luxusním zbožím a potravinami po celé PRAZE

Možnost výdělků:
15-20 000 Kč/měsčně

Zaměstnáváme na: pracovní smlouvy, dohody o provedení práce a pracovní činnosti.
Přijímáme i inval. důchodce.

Kontakty:
tel.: +420 603 545 643
(volejte Po-Pá od 09 do 17 hod.)
e-mail: m.svoboda@samcor.cz

• Přijmeme invalidy na ostrahu objektů do Prahy, Berouna, Mnišku pod Brdy a Benátek nad Jizerou. Nepřetržitý provoz, 12hod. směny. Nabízíme: 12.000 Kč, stravenky, zdarma osvědčení "strážný", náborový příspěvek. 737243695

• Nábor ostrahy-Praha/ČR. Mzda 14-22 tis. Kč, ubytování, bonusy. EBS, s.r.o., Na Březince 6, Praha 5, 731472449, 4 6 1 3 1 2 6 0 3 , kancelar@police-ondra.cz

• PRACOVNÍKY VÝROBY pro pobočky Praha, Pardubice, Havlíčkův Brod, Kladno. Plat 80 - 110 Kč/hod. čistého. Nástup možný ihned. Čistý TR. Tel. 774608399

• Prodejce nových osobních vozidel. Náplň práce: obchodní činnost spojená s prodejem vozidel, vyhledávání nových kontaktů, vedení obchodních jednání se zákazníky. Požadujeme: SOU/ŠŠ, praxe v oboru vítána, komunikativnost, obchodní a vyjednávací schopnost, pečlivost, zodpovědnost, samostatnost, RP sk. B, už. znalost práce na PC, AJ výhodou. Nabízíme: práci na HPP, zájemí stabilní české spol. na Praze 7. Kontakt: monika.spilkova@autovars.cz

• Operátor/ka call centra - oslovování klientů po telefonu, objednávání zákazníků do autoservisu, sjednávání schůzek, zadávání dat do PC, pouze pro OZP (ID), dobré komunikační dovednosti, samostatnost, spolehlivost. Nástup ihned, pracoviště Praha 7. Kontakt: monika.spilkova@autovars.cz

• Automechanik osobních automobilů - do autorizovaného servisu Opel přijmeme automechanika. Požadujeme: vyučení v oboru automechanik, diagnostik, RP sk. B, praxi v oboru alespoň částečně, samostatnost, spolehlivost, pečlivost, Prac. Praha 7. Nástup možný ihned. Kontakt: monika.spilkova@autovars.cz , tel.: 773779597

MALGEN

OSTRAHA - STRÁŽNÝ/Á

Přijmeme muže i ženy na objekty v Praze a středních Čechách

Mzda 60-95 Kč/hod.
MOŽNOST UBYTOVÁNÍ

800 99 11 00
WWW.MALGEN.CZ

900 Kč MĚSÍČNĚ!

DARUJ KREVNI PLAZMU, ZACHRAŇ LIDSKÝ ŽIVOT A ZÍSKEJ ÚHRADU

dle § 32 odst. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

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

SSI GROUP

Staňte se součástí našeho týmu

Přijímáme **PRACOVNÍKY OSTRAHY**

Bezplatná linka 800 100 187

• Skladník do skladu ND - do autorizovaného servisu Opel přijmeme skladníka a prodejce náhradních dílů. RP sk. B už. znalost práce na PC, nástup možný ihned. Mzda 15-20 tis. hr. Vhodné i pro OZP, pracoviště Praha 7. Kontakt: monika.spilkova@autovars.cz

• Pracovník na čištění vozů. Do autorizovaného autoservisu Opel přijmeme uchazeče na čištění a mytí vozů po opravách. Požadujeme RP sk. B, spolehlivost, preciznost. Nástup možný ihned. Pracoviště Praha 7. Kontakt: monika.spilkova@autovars.cz

• Restaurace Kolkovna Olympia přijme kuchaře. Nabízíme výborné platové podmínky. Své CV pošlete na: olympia@kolkovna.cz nebo volejte 720328952

• Přijmeme muže na pozici strážný, objekty jsou v Praze, 12 hod. směny (denní/noční). Smlouva - DPP, plat 60-70 Kč/hod. Podmínky přijetí: fyzická zdatnost, čistý výpis z RT. V případě zájmu volejte po-pá 9.00 -16.00 hod. T. 733469469

• Práce Hostivice u Prahy na HPP, 94Kč/hod. Hledáme pracovníky do farmaceutické výroby. Čistý TR, pečlivost, spolehlivost. Nástup ihned. Tel: 604698928

• Eficia Praha (Praha 3) přijme operatory do call centra, 17 000 Kč. Nástup ihned. Nejde o prodej. Tel: 724331501

• Společnost provozující síť kasin v Praze hledá do svého kolektivu zaměstnance na pozici obsluhující personál. V případě zájmu pošlete Váš životopis na email 774966881@email.cz nebo volejte 774966881 v pracovní dny od 9.00 do 16.00 hod.

• Domov mládeže při SOU Praha 4, Ohradní, hledá vychovatelku. Požadujeme pedagogické vzdělání a praxi v oboru. Kontakt: renata.trnakova@ohradni.cz, tel. 604804422

• ZŠ Praha 10 přijme pro šk. rok 2016-17 učitele/ku l.st., vychovatelku a asistentku pedagog. Email: skola.rbnicky@seznam.cz

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA přijmeme ihned

STRÁŽNĚ - RECEPTION

- Náborový příspěvek 3.000 Kč
- Práce v Praze a okolí
- Týdnění zálohy
- Solidní ubytování

Volejte zdarma 800 600 333 www.adamsecurity.cz

BRIGÁDY V PRAZE A PLZNI!

Nástup možný ihned! AZ Servis
Možnost UBYTOVÁNÍ! www.azservis.com

DOPRAVA na pracoviště i zpět ZDARMA!
Tel.: 724 772 129, 777 367 218
Ostrovského 3, Praha 5 - Anděl

100% VÝPLATY 2. DEN

Menší, zavedená dopravní firma působící v mezinárodní dopravě a expedici již 27 let, hledá

ŘIDIČE MKD -destinace Anglie, Německo, Holandsko.

Nabízíme:

- čestné jednání a vstřícnost
- stálá práce • vozy zn. SCANIA 2 roky staré • platové ohodnocení 40 000 Kč+, výplata v termínu
- mobilní telefon - volání do 1000,- Kč hradíme • roční bonusy

Požadujeme:

- čistý trestní rejstřík • platné psychologické vyšetření • základní znalost cizích jazyků • praxi min. 2 roky • řidičský průkaz C+E

Jan Kovařík, mobil 605 233 330

• Do zavedené prodejny potravin v centru Prahy 1 přijmeme prodáváčku. Nabízíme měsíční prémie a obrátové odměny. Možná na HPP nebo i brigádně. Praxe není nutná. Email: pavel4000@seznam.cz, tel. 777111585

• Masarykova SŠ chemická, Praha 1, Křemencova 12, hledá pro příští školní rok učitele pro výuku informatiky a chemických odborných předmětů. Nabízíme práci na HPP, popř. i částečný úvazek. Požadujeme VŠ vzdělání v oblasti chemie či informatiky na magisterské úrovni. Doplnkové studium pedagogiky výhodou. Blížší informace o škole najdete na www.msssch.cz. Nabídky zasílejte na adresu info@msssch.cz.

• Přijmeme salátku s praxí na provozovny v Praze 5 - Smíchov. Tel. 702132122, 257316717, email: stena@volny.cz

• Skladník, pracovníci oblužných pultů, hosteska čerstvých potravin - přijmeme na HPP ihned. Firemní benefity. Tel. 725948279, HM Tesco Zličín

• Přijme zaměstnanec na odpolední úklid v administrativní budově na Praze 3. Tato pozice je vhodná pro osoby se zdravotním znevýhodněním nebo invalidním důchodem. Nabízíme zájemí stabilní společnosti, stravenky, dovolenou navíc. Blíží informace obdržíte od pí.Vančurové, tel. 267 094 477, mobil 605 229 023

• Přijmeme hotovkovýho kuchaře s praxí do restaurace na Praze 7- Holešovice. V případě zájmu volejte ihned tel. 603919139.

• SKLADOVÝ OPERÁTOR: 100-120 Kč/h čistého, měsíční bonusy, ubytování s příspěvkem. Zaškolení v oboru. Práce na Hpp i brigádně. Pro mezinárodní firmu HOPI s.r.o. přijmeme skladové operatory. Místo výkonu práce: Jažlovice u Prahy. Svozy zdarma z metra Opatov, dále Benešov, Mirošovice, Strančice. Náplň práce: naskladnění, vyskladnění a manipulace se zbožím. (Nzv, vzv, re-trak), ne však podmínkou. Požadujeme: dobrý zdravotní stav, 12 hodinové směny, krátký - dlouhý týden, spolehlivost. Tel: 777345009.

• Plzeňská restaurace na Praze 6 přijme ČIŠNIKA/SERVIRKU s praxí. Pro domluvení osobního pohovoru volejte tel. č.: 777250287.!

• Hledáme řidiče VZV-retrak do skladu v Praze 9. Nabízíme 100 Kč/hod., dlouhodobou práci, směnný provoz s možností ubytování a záloh. Volejte: 724519870

• Unijob: hledáme skladníky na HPP i DPČ, noční směny, 18-28000/měs., Praha 10, pozice i pro ženy, možnost získání průkazu na VZV zdarma. Tel. 604376770

• Unijob: hledáme brigádníky na práci na pokladně, p 9 Cakovice, zálohy denně, směny dle výběru, až 1000 Kč za doporučení brigádníka! Tel: 604376770

• Northtech zedník obkladač. Přijmeme zedníka - obkladače. Požadujeme vyučení v oboru. Podmínkou čistý TR. Práce v Praze. Volejte 603413180.

• BA přijme invalidní důchodce na pozici strážný pro oblast Praha 5 - Zličín. Nástup možný ihned. Informace na tel. 777571233, email: info@hsostraha.cz.

• Přijmeme účetní asistentku s praxí nástup ihned. Pracoviště Roztoky u Prahy, 15. min. z Dejvické. Plat 15.000 - 21.000 čistého. Tel. 736220144

• Přijmeme automechanika s praxí, nástup ihned, zavedeny vícezačkový servis. Plat 22.000-32.000 čistého. Tel. 736220144

• Přijmeme recepční na HPP. Požadujeme znalost angl. jazyka, samostatnost a reprezentativní vystupování. Techo, a.s., Praha 10. indrova@techo.cz

• Ostraha bytových domů - přijmeme pracovníky na HPP nebo DPP po celé Praze. Info tel. 281864803 od 8-16 hod, info@big-fmservice.cz

• Přijmeme pokojskou - Praha 9. Nástup možný ihned. Pracovní doba po-pá 7-13 hod. Životopisy zasílejte na holikova@bystostaveu, více info: 602214060

• Menší hotel v Praze 2 přijme pokojskou na výpomoc. Telefon: 777293076

• Šikovným OZ nabízejeme možnost příjvýtělků cca 2-10 tis./měs. na ŽL či DPP. Nabídka zdravotnických služeb. CV na: praha@moje-promo.cz, tel. 775707747

• Přijmeme bezp. pracovníky, brigádníky pro ostrahu log. areálu Zdíby, náborový příspěvek+príspevek za každého dodaného BP., možnost HPP, 73,-Kč/hod. Tel: 739545226, 602935880.

• Přívýtělek k platu nebo důchodu pro muže, ženy. Možnost i nepravidelné. Tel. 603145353

• Hledáme samostatnou účetní pro pracoviště na Praze 1 blízko "M" Florenc. Dobré mzdové podmínky, benefity. Nevyžadujeme cizí jazyky. Tel. 602174928

• Účetní firma Praha 3 přijme účetního asistenta s theoretickou znalostí účetnictví. Tel. 602174928

• PEČOVATELKA DO NĚMECKA. Hledám pro svého otce (91) zkušenou pečovatelku s dobrými znalostmi německého jazyka. Nejraději zájemce z okolí Prahy. Bydlí sám v domku se zahradou nedaleko města Kehl am Rhein. Kontakt: christel.pytka@yahoo.de

• Hotel v Praze 2 přijme pokojskou na HPP nebo ŽL. Praxe není nutná. rezervace@hotelberanek.com , tel. 775293083

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

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

Zprávy krátce

V Liberci zůstává trenér Pešán

Hokejisty mistrovského Liberce povede i v příští sezoně jako hlavní trenér Filip Pešán, který podepsal s Bílými Tygry novou smlouvu. Jeho asistentem

se nově stal Karel Mlejnek, jenž dosud působil v Karlových Varech.

Slováci na ME se čtyřmi hráči z ligy

V konečné nominaci slovenských fotbalistů na

mistrovství Evropy ve Francii jsou čtyři hráči z české ligy. Do závěrečného triadvacetičlenného kádru se vešli brankář Matuš Kozáčík, záložník Patrik Hrošovský a útočník Michal Ďuriš z mistrovské Plzně a jablonecký záložník Ján Greguš. **ČTK**

INZERCE

REPORTÁŽE ■ ROZHOVORY
■ INFORMACE ZE ZÁKULISÍ

EURO 2016

PŘEDPLATNÉ JEN ZA 399 Kč

MĚSÍC FOTBALU SE BLÍŽÍ!
Nenechte si ujít rozšířené zpravodajství ze šampionátu ve Francii od 9. 6. v MF DNES.

Předplatné na období 9. 6. – 11. 7. 2016 objednávejte na 225 555 522 nebo na www.mfdnes.cz/metro

DNES



Berdych kvůli dešti nehrál

Včerejší program tenisového grandslamu na Roland Garros v Paříži musel být kvůli vytrvalému dešti už po poledni zrušen. Celý hrací den byl na French Open odvolán přesně po šestnácti letech. Na dvorec se tak nedostal ani český hráč Tomáš Berdych, jehož čeká osmifinálový duel se Španělem Davidem Ferrerem. Zápas se přesunul na dnešek. „Všechno zrušeno,“ konstatoval Berdych na sociálních sítích a přidal popěvek z dětské písničky: „Rain, Rain, Go Away! (Jdi pryč, dešti).“ Nastoupit dnes mají ve čtvrtfinále čtyřky také Češky Hlaváčková s Hradeckou proti Krejčíkové a Siniakové. **AP**

INZERCE

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

Byty - poptávka

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

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

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

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

• OKAMŽITÁ záloha a možnost náhradního bydlení. Koupím byt v Praze v jakémkoliv stavu. Exekuce a dluhy uhradím. Volejte nebo SMS: 775432964

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

Nemovitosti - poptávka

• Právní zástupce zaměstnanců O2, FIOBANK, RAIFFEISENBANK, poptává byty ke koupi a k pronájmu pouze v Praze. Právní servis zdarma. TEL: 602 21 96 21.

• IHNEĎ VYKOUPIME Váš byt, rodinný dům, činž. dům, pozemek. Hotovost do 3 dnů. Vyřídíme cokoli – privatizaci, právní vadu, dluhy, exekuce. T: 800662222

Auto-moto - poptávka

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

Pronájmy - nabídka

• V centru Prahy volné 3 jednolůž. pokojky. Wifi, TV. Vhodné pro pracující české muže. I dlouhodobě - 4.920 Kč/měs. Telefon. domluva 10-18 t. 732549509

Služby - nabídka

• Ubytovna U Svobodárny 1110/12, P-9, tel. 284812601. Non-Stop. Ceny od 250 Kč, firmy 150 Kč/osoba/noc. Info www.bytozstav.eu u metra B Českomoravská.

Byty - nabídka

• Prodám družstevní dvougenerační byt 4+1 v Praze 4 - Modřany. Tel. 724283301

Finance - nabídka

• PŮJČKA V HOTOVOSTI ihned! Anděl - tram. Bertramka, 607801801, "M" Ládví. 724103102, na příjem až 100tis, Více věřitelů, www.rychly-peniz.cz, 9-18 h.

PŮJČKA BEZ POPLATKŮ.

Vyřízení po telefonu. Rychlé vyplacení. Úvěr je určen všem.

OSVČ nedokládá účel. Více věřitelů.

www.pujcky-bezpoplatku.cz, Tel. 734 495 954

• Půjčky na ruku od 2000 Kč, od 18-80.let, vem OP a mobil, insolvence ani 1 exe nevadí. NE Ferr. Po-Pá 9-17, Praha-Háje, Tarkova 6 (zezadu) 777367244

Ostatní

• Kúpim obrazy od Slovenských maliarov: Alexy, Bazovsky, Benka, Brunovsky, Fulla, Galanda, Gwerk, Hložnik, Kompánek, Krivoš, Laluha, Medvecká, Mousson, Mudroch, G. Mally, Pašteka, Šimerová, Weiner-Král a iných. Tel.: +420777890396, originalart@centrum.sk

Služby - nabídka

OUTLET VÝPRODEJ NÁBYTKU SLEVA AŽ 70%
adresa: Koněvova 134, P-3, tel. 222 590 095 tel. 608 979 513

Milánská 311, Praha, Horní Měcholupy, tel. 608 368 120 nová prodejna: ČAKOVICE – u Globusu tel. 608 000 643 www.euronabytek.cz

ŽALUZIE, ROLETY

Aleš SUCHÝ | kupón sleva 60%
• záruka 3 roky z ceny mont. žal.
• doprava zdarma
• montáž do 3-5 dnů

www.greenpujcka.cz
NOVA Soukromá nebankovní společnost
Půjčka od 20.000Kč do 300.000Kč
• zápis v smlouvě u nás nevadí
• velká průhlednost, vyřízení ještě dnes
• schválení do 20 minut od žádosti
Zprostředkovatel pracuje pro více věřitelů.
TELEFON: 722 664 113

Intimní

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

• Nymfomanky v akci! Vyber si tu svoji podle fotky! Piš SMS ve tvaru 46CUS a text na 909 15 50

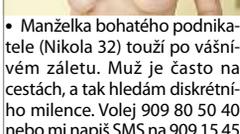


• Hluboký FISTING! Vyzkoušej, kam až se ve mně dostane! Ája 33. Volej 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 87EFU a tvůj text!

• Energická Marie 51. Svou sexuální hranici neznám. Poznám ji s TEBOU? Doved mě k nekonečnému orgasmu. Vytoč 909 801 801 kód HGU71



• Manželka bohatého podnikatele (Nikola 32) touží po vášnivém záletu. Muž je často na cestách, a tak hledám diskrétního milence. Volej 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 32DCU a tvůj text!



Strachová. Čeká ji v přípravě Litva i Chile

Slalomářka Šárka Strachová už je v plné přípravě na novou sezonu. Kondiči zatím nabírá v Česku, ale plánuje, že poprvé vyrazí na sněž i do lyžařské haly v Litvě a tradičně pak na konci prázdnin zamíří na svahy do Chile.

Jednatřicetiletá Strachová zatím neví jistě, zda to bude



Šárka Strachová

MAFRA

její poslední rok v kariéře. „Teď se připravuji na sezonu, ve které je mistrovství světa, a pak přijde ta olympijská a ta bude velkým lákadlem. Rozhodnu se až během sezony. Podle výsledků, jak mi to půjde, protože to má dávat energii a motivaci dál bojovat,“ říká Strachová. **ČTK**

Fotbal. Národák přepadli komisaři

Čeští fotbalisté měli včera na soustředění v rakouském Kranzachu krušné ráno. Deset z nich podstoupilo dopingovou kontrolu. Komisaři narušili hráčům i trenérovi Pavlu Vrbovi dopolední program.

„Komisaři si už přivezli svůj seznam hráčů. Týkalo se to především zkušených hráčů, jako jsou Tomáš Rosický, David Limberský, Jaroslav Plašil, Tomáš Sivok, Michal Kadlec či Vladimír Darida,“ řekl mluvčí reprezentace Ondřej

Lípa. „Výsledky bychom měli vědět v rádech dnů,“ dodal.

Český tým musel posunout i trénink. „Pro trenéry to byl určitý zásah do plánů, stejně tak pro hráče, kteří se věnují individuální přípravě před tréninkem,“ komentoval situaci Lípa. Po kontrole absolvovali hráči běžný trénink.

Dnes čeká reprezentanty trénink před přípravným utkáním s Ruskem, které se hraje zítra od 18 hodin v Innsbrucku. **ČTK**

Budete poslední, píšou v Kanadě

Zámořští novináři českému hokejovému týmu pro Světový pohár nevěří.

Snad aby Češi v září do Toronta ani nejezdili. Podle respektovaného magazínu The Hockey News totiž svěřenci Josefa Jandače skončí z osmi účastníků Světového poháru až úplně poslední. Podle autorů prognózy je to hlavně kvůli absenci kvalitních obránců.

Je pravda, že i sám Jandač po páteční (do) nominaci reálně uvažoval: „Nemáme černé, ale ani růžové brýle. Víme, že na Světovém poháru můžeme jediné překvapit. Tým Evropy je takový nečitelný, ale síla Kanady a Ameriky je neuvěřitelná. Mám pocit, že si nás i vybrali jako takový sparring na rozehrání. Tak jim to musíme hodně ztížit.“



Tomáš Plekanec a trenér Josef Jandač na MS v Rusku MAFRA

Že ale „hokejový svět“ bere jeho tým až jako takové otloukánky, lehce překvapivé je. The Hockey News to však na svém webu, kde se zaměřuje na sílu jednotlivých celků, vysvětluje: „Jen pár hráčů ve výběru dokázalo převzít pochoď po skvělých českých hokejistech z minulosti.“

Kritika míří hlavně na defenzivu. „Když jejich obránci dostanou puk ve vlastním obranném pásmu, tak útočníci nemohou rychle vyrazit vpřed, protože mezi beky není nikdo, kdo by puk rozehrál alespoň trochu rychle.“

Podle serveru je největší favorit Kanada. **PUR a IDNES.cz**

Zprávy krátce

Hradec bude hrát v Boleslavi

Nováček první fotbalové ligy z Hradce Králové nestihne dokončit úpravy na svém stadionu do startu příští sezony. V úvodu podzimní části nového ročníku ligy tak bude muset své domácí zápasy odehrát v azylu v Mladé Boleslavi.

Bohemians povede Koubek

Novým trenérem fotbalistů Bohemians 1905 se stal Miroslav Koubek. Zkušený kouč nahradil na lavičce Romana Pivarníka, který minulý týden převzal Plzeň. S vedením vršovického klubu Koubek podepsal tříletou smlouvu. **ČTK**

INZERCE

www.ptc.cz



PROTON
THERAPY
CENTER

RAKOVINA PROSTATY

PROTONOVÁ LÉČBA

97% ÚSPĚŠNOST

LÉČBA V 5 DNECH

AMBULANTNĚ
BEZBOLESTNĚ

BEZ PLEN

SEX JAKO PŘED LÉČBOU

RAKOVINA
PROSTATY - PRSU - MOZKU - LYMFOMY
HLAVY A KRKU - PÍČ - UDETI - SLINIVKY

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

mediální skupina **mafra**



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

Rolař

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

Místo výkonu práce: Praha 10 - Malešice

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

Expedient

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

Místo výkonu práce: Praha 10 - Malešice

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

Pracovník údržby strojů

Vaším hlavním úkolem bude: údržba tiskových strojů.

Místo výkonu práce: Praha 10 - Malešice

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

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

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

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

DNES

LIDOVÉ NOVINY

metro

iDNES.cz

lidovky.cz

metro.cz

ÓČKO

mafraprint.

5²



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



více na www.alza.cz/nejobchod

Kvalita za nízkou cenu

htc

HTC Desire 320

Smartphone se čtyřjádrovým procesorem
Elegantní zaoblený design, 4.5" displej
Zadní fotoaparát 5 Mpx s bleskem
RAM 1 GB, paměť 8 GB + microSD slot
Google Android 4.4 KitKat



objednací kódy: HT1320b2d ● HT1320b2f ○

Luxusní celokovový smartphone

htc

HTC One A9

Smartphone s tělem z jednoho kusu kovu
5" AMOLED Full HD displej, 8jádrový procesor
Fotoaparát 13 Mpx + přední UltraPixel fotoaparát
Paměť 16 GB + microSD až 2 000 GB
Google Android 6.0 Marshmallow



objednací kódy: HT2070c2c ● HT2070c2d ○
HT2070c2f ● HT2070c2e ●

Smartphone s Windows 10

Microsoft Lumia 550

Chytrý telefon s Windows 10
4,7" HD displej (1 280 x 720)
Čtyřjádrový procesor, RAM 1 GB
Paměť 8 GB + microSD až 200 GB
Fotoaparáty 5 Mpx + 2 Mpx, 4G/LTE



objednací kód: NOK5550a2e

Zkroťte živý plot!

BOSCH AHS 45-16

Elektrické nůžky na živý plot
Délka čepele 450 mm
Rozestup nožů 16 mm
Váha jen 2,9 kg



objednací kód: IC270a

Vybavte se na léto

SENCOR

Sencor SFN 5040BL

Ventilátor s dálkovým ovládáním
3 větráky, 3 rychlosti pro každý zvlášť
Možnost spuštění podle časovače
Velmi tichý chod včetně nočního režimu



objednací kód: EAD5007

Novinka s obrovským displejem

SAMSUNG

Samsung Galaxy J7 (2016)

Elegantní telefon s kovovým rámečkem
5,5" super AMOLED HD displej
Osmijádrový procesor, RAM 2 GB
Fotoaparáty 13 + 5 Mpx, paměť 16 GB
Google Android 6.0 Marshmallow



objednací kódy: SAMO0140a ● SAMO0140b ○
SAMO0140c ●

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