

ZDARMA

# OKO MAGAZÍN

XI/2017

Plzeňský kraj

KAŽDÝ DEN  
NOVÉ ZPRÁVY  
Z VAŠEHO KRAJE  
[www.OKO24.cz](http://www.OKO24.cz)

## ŽIJTE PODZIM!

Několik rad pro zabavení se  
v sychravém počasí čtete na str. 18

Česká síť

*Nová dimenze zábavy. Vždy jsme přenášeli budoucnost do současnosti.*

ROZBALTE SI SVŮJ  
DÁREK JIŽ NYNÍ



sleva **50 Kč**  
měsíčně

**NAPOŘÁD**

 - **sleva 50 Kč** = **249**  
Internet **NAPOŘÁD** Kč/měsíc

 +  +  - **50 Kč** = **449**  
Internet Kabelová TV Kouzelná TV Kč/měsíc

777 59 66 69

[www.ceskasit.cz](http://www.ceskasit.cz)

Pro získání trvalé slevy - předložte tento poukaz při instalaci. Objednávejte do 30.11.2017

[www.magazinoko.cz](http://www.magazinoko.cz), [www.facebook.com/magazinoko](https://www.facebook.com/magazinoko)

Zprávy on-line najdete na [www.OKO24.cz](http://www.OKO24.cz)





# NEMÁME JÓD

Téměř polovina dospělých Čechů trpí nedostatkem jódu

**JÓD... NEDOSTATEK TOHOTO VZÁCNÉHO, A V ZEMÍCH DALEKO OD MOŘE TĚŽKO DOSAŽITELNÉHO PRVKU, BÝVÁ ČASTO PŘÍČINOU MNOHA ONEMOCNĚNÍ.**

Pokles hladiny jódu v našem těle pocítujeme nejprve zvýšenou únavou, sníženou schopností se soustředit, zpomalením reflexů, permanentně chladnými končetinami. Pokud tyto průvodní signály nezachytíme, organismus přitvrdí. Naše pleť se začne zhoršovat, nepochopitelně přibíráme na váze, kůže je suchá, trpíme zácpou.

U žen jsou dopady nedostatku jódu ještě závažnější. Vedou k poruchám menstruačního cyklu, bývají příčinou nádorových onemocnění prsu a dokonce



i neplodnosti. Závažnější komplikace nedostatkem jódu mohou nastat u nastávajících maminek.

**Jak tedy vzdorovat nedostatku jódu v našem těle?**

„Zdánlivě nejjednodušší prevencí je dobře solit kvalitní soli. Například Atlantskou šedivou, která je těžena v ekologicky čistých místech a dále neprochází procesem bělení a jodování. Další variantou je požívání jódu prostřednictvím pilulek. Ideální je hledat přirozený zdroj jódu. Tim jsou pochopitelně mořské ryby, které by

měly být součástí našeho jídelníčku nejméně 2x týdně. Alternativou je chaluha bublinatá – kelp – mořská řasa, která kromě jódu obsahuje ještě řadu dalších minerálů jako je draslík, mangan, vápník nebo železo. Není ovšem moc dobrá. Jako poměrně nová varianta příjmu jódu jsou vejce od slepic, které jsou touto řasou krmené a které se prodávají pod obchodním označením IQejce. Dalším zdrojem mohou být také některé minerální vody s vyšším obsahem jódu.

Zdroj: Foto: www.protekt.cz (iqejce.cz) SP

# Nezaměstnanost klesla

Nezaměstnanost v září klesla pod 4 %

V září celkový počet uchazečů o zaměstnání poklesl o 4 % a nezaměstnanost se snížila na 3,8 %. Na konci měsíce úřad práce evidoval celkem 284 915 uchazečů o zaměstnání. Jejich celkový počet byl o 11 911 nižší, než na konci předchozího měsíce, a ve srovnání se stejným obdobím roku 2016 nižší o 93 343 osob.

Podíl nezaměstnaných žen poklesl na 4,1 %, u mužů nezaměstnanost zůstala na hodnotě 3,5 %. Absolventi všech stupňů vzdělání a mladiství se na celkové nezaměstnanosti podíleli 5,4 %. Množství hlášených volných pracovních míst vzrostlo o 3,4 % na 206 081, což je o 6 808 více než v předchozím měsíci a o 65 088 více než v září 2016.

„Zaměstnavatelé musí počítat s tím, že „volní“ zaměstnanci na trhu už nejsou. Kdo chce pracovat, už pracuje. Firmy nyní akutní nedostatek lidí řeší buď přetahováním od konkurence, což ještě více zrychluje mzdovou spirálu, nebo se musí cíleně zaměřit na zaměstnávání cizinců,

jejichž cena se již ale blíží lokálním pracovníkům. Jinak mají na výběr pouze ze skupiny osob, která nemá o práci zájem, nemá pořádné pracovní návyky a její produktivita je riziková.“ komentuje výsledky Tomáš Brožek, ředitel Randstad Inhouse Services a dodává: „Pokud firmy platí méně, než je průměr v oboru a nepracují aktivně se zaměstnanci, aby si získaly jejich loajalitu, čelí hrozbě odlivu, jakmile jejich konkurence přidá o pár set korun navíc na výplatě.“

Průměrná hrubá měsíční nominální mzda ve 2. čtvrtletí 2017 vzrostla proti stejnému období předchozího roku o 7,6 %, reálně se zvýšila o 5,3 % a činila celkem 29 346 Kč. Medián mezd se rovnal 24 896 Kč. Zdroj: www.randstad.cz MC



## DRIVE YOUR CAREER

### OPERÁTOR VE VÝROBĚ - NÁSTUP MOŽNÝ IHNED!

- zkušeným operátorům až 31 000 Kč • nováčkům až 26 000 Kč • příplatky za víkendy a státní svátky nad rámec zákona • obědy/večeře zdarma • příspěvek na dopravu • autobusová doprava zdarma (linka z Přimdy, Plzně, Stříbra a Tachova) • 5 týdnů dovolené ihned od nástupu • výhodné tarify na volání

#### NÁPLŇ PRÁCE

- montáž sedaček
- obsluha strojů a zařízení ve výrobním procesu
- kontrola materiálu a komponentů na vizuální vady
- pravidelná kontrola nástrojů a přípravků

#### VÁŠ PROFIL

- manuální zručnost
- zájem o stabilní práci
- ochota pracovat, spolehlivost, smysl pro odpovědnost

#### Kontakt

Lenka Havlová

tel.: 800 023 024

www.presidenteknam.cz

Lear Corporation

D5 Logistic Park

349 01 Ostrov u Stříbra

