

# DJOKOVIČ PORAZIL SOUPEŘE I DIVÁKY

SRBSKÝ TENISTA ZDOLAL ŠVÝCARA FEDERERA A VYHRÁL US OPEN STRANA 11



# metro

Úterý, 15. září 2015

Č. 173, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Svátek slavi: Jolana

Min. 19°  
Max. 23°

Největší deník v ČR

INZERCE

## OPEL 500



OPEL 500

## POSPĚŠTE SI, MIZÍ RYCHLE!

Slevy až 250 000 Kč! Jen pro 500 vozů pouze od 14. do 19. září 2015.

- Sřešní nosič v hodnotě až 5 000 Kč zdarma
- Opel Pojištění s 0% spoluúčastí
- Zimní pneumatiky při financování Opel Finance
- Vybrané originální příslušenství Opel se slevou až 50 %

[opel.cz](http://opel.cz) infolinka: 800 101 101 Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub>: 3,3–11,0 l/100 km, 88–259 g/km.

Akční nabídka platí i pro ostatní modely. Sleva až 250 000 Kč je pro model Insignia.



Wir leben Autos.



Policie svými auty blokuje migranty na hranicích mezi Maďarskem a Rakouskem. AP

# Evropa zavírá hranice

**Uprchlíci.** Rekordní počty za jediný den.  
**Opatření.** Rakušané povolali armádu, Slováci zavádějí kontroly. **Česko.** Hranice s Rakouskem hlídá 200 policistů STRANA 4

# Letošní zima bude mírná. Bez záruky

**Předpovídat počasí na zimu** je nyní trochu věštění. Přesto existují indicie, které ho ovlivní.

Na pranostiky se moc spoléhat nedá, s meteorologickými zdroji je to určitě lepší, nicméně předpovídat v září, jak bude přes zimu, je prakticky nemožné.

„U předpovědi na delší časové období si můžeme pomoci pouze klimatologickými modely, které vydávají meteorologická centra v USA a v Anglii. Jedná se o sezonní předpověď počasí, kterou musíme brát s rezervou,“ říká meteoroložka Dagmar Honsová.

Aktuální prognózy modelu Climate Forecast System naznačují, že by téměř celá Evropa měla mít teplotně nadprů-

měrnou zimu se srážkami mírně nad normálem. „To by mohlo znamenat sice blátivé nížiny s občasnou sněhovou pokrývkou, ale zřejmě na sněh bohaté české hory. Tato prohlášení však nutno brát tak, že spíše to tak bude, než nebude,“ upozorňuje mluvčí Českého hydrometeorologického ústavu Petr Dvořák.

Američtí meteorologové z Národního úřadu pro oceán a atmosféru (NOAA) zase přišli s analýzou, podle níž by měla být zima bohatá na extrémní výkyvy počasí.

Důležitým jevem, který však počasí v zimě do určité míry ovlivní, je oceánský proud El Niño, který by mohl přinést zmíněné výkyvy. „Jev El Niño je letos mimořádně silný. Nejvíce ovlivňuje oblast Tichého oceánu a přilehlých kontinentů, na evropské počasí má podstatně menší vliv, i když jistě vazby tam jsou,“ doplňuje Dvořák.

## Co ovlivňuje počasí

**Setrvačnost, slunce i hurikány.**

- Počasí má jistou setrvačnost, a tak je možné, že po nadprůměrně teplém létě nastoupí nadprůměrná zima.
- Když je v Atlantiku málo hurikánů, bývá zima nadprůměrná. Letos byly jen dva.
- Naopak nízká sluneční aktivita nasvědčuje kruté zimě.

S prognózami na zimní měsíce je opatrný klimatolog Miroslav Trnka. „Z aktuálního počasí se to předpovědět nedá. Spíše je dobré si říci, jakou zimu bychom si měli přát. A to je taková, která přinese dost srážek, aby se doplnily zásoby vody v půdě. Protože pokud bude zima teplá, je zaděláno na velký problém,“ varuje Trnka i s ohledem na letošní suché léto. **PAVEL URBAN**



## Roboti

Do pátku se v Brně koná strojírenský veletrh. Svě novinky představuje 1504 firem z 32 zemí. Podle odborníků přichází doba masivní automatizace a robotizace. Návštěvníky pobaví stolní fotbal hraný s robotem. **MAFRA**

## Zprávy krátce

### České firmy pro tisíce Syřanů

Pokud budou mít uprchlíci ze Sýrie odpovídající vzdělání, jsou firmy připraveny dát jim práci. Podle šéfa Svazu průmyslu a dopravy Jaroslava Hanáka by jich mohlo být zaměstnáno až pět tisíc. **ČTK**

### Plastici mají opět problém s policií

Kulturní kapela The Plastic People of the Universe, která byla v 80. letech v hledáčku StB, má opět problém s policií. Tentokrát nikoli z politických důvodů. Kapele někdo ukradl nástroje, muzikanti na vlastní pěst vyrazili po pražských zastavárnách. V jedné z nich našli ukradené klávesy. Požádali policii, aby celý obchod zkontrolovala. Podle kapely to ale odmítla, prý na to nemá právo. Fanoušci nyní muzikantům posílají peníze na sbírku, policie případ prošetřuje. **Lidovky.cz, MAP**

### BauMax končí

Na konci listopadu z Česka zmizí značka BauMax. Hobbymarkety v Brně, Jihlavě, Liberci, Ostravě-Rudné, Přerově a ve Zlíně zůstanou pod nynější značkou otevřeny do konce října. Poté je převezme nový investitor, mluví se o firmě OBI. Reklamace zboží mohou zákazníci řešit do těchto termínů. **ČTK**

## Smrtihlav. V Podyjí bylo letos tak teplo, že se tu líhli noční motýli, kteří pocházejí z Afriky

Letošní léto bylo v Národním parku Podyjí na Znojemsku tak teplé, že se v něm líhli i známí noční motýli – lišajci smrtihlavové. Jejich původním domovem je přitom Afrika. Zalétávají sice až do střední Evropy, ale kvůli chladné-

mu létu, ve srovnání s tím africkým, se v této oblasti nelíhnou, řekla Lenka Reiterová z vedení správy parku.

Nejprve si zvláštních černozhltých housenek na svých záhonech všimli zahrádkáři na Činové hoře. Později tyto

housenky našli přírodovědci přímo na zahradě správy parku ve Znojmě. „Konzultace s odborníky ukázala, že jde o poslední stadium housenky lišaje smrtihlava před kuklením,“ uvedla Reiterová. Zdůraznila, že lišajům smrtihlav-

vům se jen naprosto ojediněle podaří dovést letní generaci k dospělosti. Lišajové mají rozpětí křídel až 13 centimetrů. Motýl má žlutočerné tělo a na hřbetě charakteristickou žlutou kresbu připomínající lidskou lebku. **ČTK**

INZERCE

# PŘEDÁVEJ RADOST DÁL

**Blanka se m...**  
**otevřít v 7...**

**SAMI KONAT SE BLIZI**  
CIZINCI REZERVUJÍ OSTOŠEST, HOTELY HLÁSÍ TĚMĚŘ PLNO

**Retězec se potýká s velký...**  
...zvolněnými loni sknčil

**Zakázala otci...**  
...střídovat

**metro**

Čtvrtek, 23. dubna 2015  
C. 75, www.metro.cz  
Světelná část: Vapčič  
9000, 1000, 14  
Mak. 22

**metro**

**MOJE MĚSTO. MOJE METRO**

**STAČÍ PO PŘEČTENÍ VRÁTIT DENÍK METRO ZPĚTKY DO STOJANU. DĚKUJEME VÁM!**

# Nové drogy v Česku

**Seznam nebezpečných návykových látek se rozšíří o další položky.**

Do výčtu látek, které slouží pro výrobu drog, by měly přibýt chemikálie jako pentedron či methoxetamin. Vláda včera schválila nařízení, které výčet doplňuje. „Rozšíření stávajícího seznamu návykových látek o dalších 19 umožní orgánům činným v trestním řízení pružněji reagovat na vývoj nelegálního trhu a účinněji postihovat obchod s těmito novými variantami chemikálií,“ uvedl ministr zdravotnictví Svatopluk Němeček.

Opatření má bránit i šíření nových drog. Většina se dováží přes země, kde se vybrané chemikálie k jejich výrobě nekontrolují. Podle minister-

## Pervitin

Celníkům se minulý týden podařil rekordní úlovek.

- Ve čtvrtku u Mladče na Olomoucku dopadli muži, který převážel v osobním autě téměř sto kilogramů léků, z nichž se vyrábí pervitin.
- Z tak obrovského množství by bylo možné připravit až 28 kilogramů drogy v hodnotě 14 milionů korun.

stva zdravotnictví trh nejen v České republice, ale i v celé Evropské unii neustále zaplavují nové syntetické drogy, které jsou syntetizovány s cílem vyhnout se chemickým strukturám, jež spadají pod kontrolní režim omamných či psychotropních látek. Žádná z látek, které se nyní dostaly na seznam, se v průmyslu či při léčbě nevyužívá. Slouží jen k výrobě drog. **ROW, ČTK**



## V čem chodily naše babičky k vodě

Od nohaviček k bikinám. Tak se jmenuje nová výstava v litoměřickém muzeu, která až do 22. listopadu představuje historické plavky od secesních z roku 1905 až po ty z 80. let minulého století. Dozvíte se více o historickém vývoji plavek, ale i o historii koupání. **MAFRA**

## Krátce

### Výbuch v Poličce

Policie při vyšetřování exploze střelného prachu v Poličských strojárnách nově pracuje i s verzí možného spáchaní zločinu obecného ohrožení z nedbalosti. Ve fabrice došlo k explozi 320 tun prachu ve středu. **ČTK**

## Migrant? Dívku vyděsil kominík jdoucí z práce

Muž snědé pleti oblečený do černé kombinézy a bílé čepice, který měl údajně přes rameno dlouhou střelnou zbraň, včera ráno vystrašil dívku v Domažlicích. Policisté ihned vyrazili na místo, aby „oznámení o potulujícím se ozbrojeném uprchlíkovi“

prověřili. Vyklubal se z něj kominík, který vypověděl, že byl v jednom z bytových domů vyčistit komín. Uvedl, že byl skutečně oblečen do pracovního. Ukázalo se, že na rameni neměl zbraň, ale obyčejný kartáč na čištění komínů. **MAP**



## Děti si mohly zapnout majáky

V Hradci Králové včera proběhla speciální preventivní akce policie, hasičů a složek záchranné služby. Děti tak měly skvělou příležitost zkusit si třeba techniku, kterou používají policisté. **MAFRA**

## Zprávy krátce

### Začnou stavět další část D3

Stavba dalších, více než osmi kilometrů dálnice D3 začne už za týden. Konkrétně v Jihočeském kraji v úseku Bošilec–Ševětín. Stavba bude stát 1,25 miliardy korun. Pokud vše půjde hladce, nová silnice, která povede z Českých Budějovic k Meznu, bude otevřena v roce 2018.

### Otcové předají svůj byznys synům

Stejně jako kdysi, kdy se firmy a živnosti v rodině dědily, se chtějí chovat současní otcové. Více než polovina podnikatelů předá firmu svým potomkům. Podporují v nich proto zejména trpělivost a správný odhad na lidi. Vyplývá to z průzkumu mezi účastníky nového ročníku soutěže EY Podnikatel roku. **IDNES.cz**

INZERCE

## LÁZNĚ PODĚBRADY

**KDYŽ RELAX, TAK LÁZNĚ.  
KDYŽ LÁZNĚ, TAK PODĚBRADY.**

Nabízíme širokou paletu pobytů s blahodárnými procedurami, pestrý kulturní program a výbornou gastronomii.

**TAK NEZAPOMEŇTE, ŽE NEJEN NA SRDCE JSOU PODĚBRADY!**



Navštivte naše webové stránky [www.lazne-podebrady.cz](http://www.lazne-podebrady.cz) nebo zavolejte na telefon **325 606 500** a rezervujte si pobyt dle vašeho výběru. Pokud vám z nabídky nebude svoji skladbou vyhovovat ani jeden z pobytů, připravíme vám pobyt šitý na míru dle vašich představ.

Těšíme se na Vás!



LÁZNĚ PODĚBRADY  
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

[www.lazne-podebrady.cz](http://www.lazne-podebrady.cz)

# Řetězová reakce

**Migrační tlak vzrostl.** Běženci se chtějí do EU dostat ještě před zahájením mimořádných opatření v Maďarsku.

V neděli maďarské úřady zaznamenaly rekordních 5809 nových příchozích během jednoho dne. Budapešť chce mi-

mořadnými opatřeními a vybudovaným plotem na svých hranicích se Srbskem přival uprchlíků zastavit. Maďarští činitelé obviňují Srbsko, že migranty urychleně přepravuje od jižních hranic s Makedonií na sever k maďarským hranicím. Maďarské úřady včera očekávaly, že se do země bude snažit dostat 25 až 30 tisíc běženců. Úřad vysokého komisaře OSN pro uprchlíky i Maďarský červený kříž ale poukazují na to, že totéž dělají maďarské úřa-

dy, které migranty převážejí od srbské přímo k rakouské hranici.

Proti této nekontrolovatelné lidské vlně se jako první nakonec postavilo v neděli Německo znovuzavedením kontrol na hranicích s Rakouskem. Včera následovala řetězová reakce. Totéž učinilo Rakousko na hranicích s Maďarskem. To podniká různá opatření včetně stavby plotu zase na hranicích se Srbskem, které však není členem EU. A k podobným opat-

řením sahá i Česko se Slovenskem. V případě Česka se zatím jedná jen o 200 policistů, kteří byli posláni na hranici s Rakouskem. Zvýšený počet migrantů na našem území však zaznamenán nebyl.

Naopak rakouský kancléř povolal ke hranicím i armádu, totéž se chystá podniknout Maďarsko.

Na Slovensku mají být kontroly podle ministerstva vnitřní jen namátkové, protože jsou zaměřeny hlavně na pašeráky a migranty. **NEK a ČTK**

## Austrálie. Čtvrtý premiér za dva roky

Australský premiér Tony Abbott neobhájil během včerejšího vnitrostranického hlasování svou pozici a v čele vlády končí. Poslanci vládní Liberální strany Austrálie v hlasování podpořili bývalého předse- du Malcolma Turnbulla, který Abbotta ve funkci premiéra nahradí. Důvodem odvolání Abbotta jsou neustále kle- sající preference strany. Turnbull Liberální stranu Austrálie vedl v době, kdy byla v opo- zici. **ČTK**

## INZERCE

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

### Cestování - nabídka

Hotel Radějov - Lučina 400 - Radějov u Strážnice - okres Hodonín - Jižní Morava

**SILVESTR NA JIŽNÍ MORAVĚ**  
NA 4 NOCI V TERMÍNU 30.12. - 3.1.

pokoje kategorie standard\*\*\*\*  
**3 395,- (dítě 1 920,-)**

pokoje kategorie superior\*\*\*\*  
**3 795,- (dítě 2 120,-)**

V ceně pobytu jsou bohaté snídaně - švédské stoly, večere tři chody - výběr ze tří jídel.

Silvestrovská zábava: hudba všech žánrů, druhá večere, láhev vína, populární polévka, tombola, ohňostroj.  
1. ledna: povidání o víně - degustace vína s odborným výkladem.  
2. ledna: taneční zábava s živou hudbou.

rezervace: 602 582 462 [www.hotel-radejov.cz](http://www.hotel-radejov.cz)  
recepcie: 518 337 533 *Misto pro vaše zážitky*

[www.leto.cz](http://www.leto.cz)  
**LEVNÉ ZÁJEZDY**

<b>TURECKO - Side</b> 18.9. - 25.9. 8 990,- letecky, hotel**, polopenze	<b>ŘECKO - ostrov Korfu</b> 18.9. - 25.9. 8 990,- letecky, hotel**, polopenze
<b>TUNISKO - Hammamet</b> 18.9. - 25.9. 8 990,- letecky, hotel****, all inclusive	<b>ŠPANĚLSKO - Lloret de Mar</b> 18.9. - 27.9. 6 430,- autobus, hotel**, polopenze
<b>ČERNÁ HORA - Bar</b> 18.9. - 27.9. 5 990,- autobus, hotel**, polopenze	<b>OSTROV KYPR - Kyrenia</b> 19.9. - 26.9. 7 690,- letecky, hotel**, polopenze
<b>CHORVATSKO - Drvenik</b> 18.9. - 27.9. 6 790,- autobus, penzión, polopenze	<b>EGYPT - Hurgada</b> 20.9. - 27.9. 8 990,- letecky, hotel**, polopenze

let@letto.cz tel.: 222 310 000

### Nemovitosti - nabídka

• Prodám zavedený penzion v jižních Čechách - Česká Kanada. Blíže informace na tel. 602721533.

### Práce - nabídka

• Nábör ostravy-Praha/ČR. Mzda 14-22 tis. Kč, ubytování, bonusy. EBS, s.r.o., Na Březince 6, Praha 5, 731 472 449, 461 312 603, kancelar@police-ondra.cz

### Práce u GS v Praze

řidič „B“ či „C“; pokladní  
Více info na [www.g4s.jobs.cz](http://www.g4s.jobs.cz)  
Životopisy zašlejte na [prace@cz.g4s.com](mailto:prace@cz.g4s.com)

### Služby - nabídka

## VÝKUP AUT

Rok, stav a model nerozhoduje.

731 927 627

## VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově  
nejvýhodnější půjčky na zlato  
[www.avarrio.cz](http://www.avarrio.cz)  
Soukenická 8, Praha 1

737 858 585

### 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 včDPH; 1min/50Kč včDPH, [www.ema.bz](http://www.ema.bz), [www.platmobilem.cz](http://www.platmobilem.cz)

• **LÍBEZNÁ NEZKUŠENÁ** 20tka! Užiju si? Zavolej mi teď! 774 99 76 95

• **HARDCORE SEX! Pouze pro muže, kteří mají dostatek odvahy.** Napiš SMS ve tvaru 53FRP a text na 909 15 50

• Prsatá blondýnka Kamča (26) hledá pastevce pro své kozičky :). Brnkni mi na 909 80 50 40 nebo písni SMS na 909 15 40 skódem 11CDN a tvůj text!

• Zábřany jsem už dávno odhodila. Od té doby dostal sex zcela jiné rozměry. Bětka 42. Volej 909 90 99 25 kód UBL63



• Jsem na to sama! Dlouho to stačilo, ale teď chci cítit sílu chlapa, který mě sevře a bude držet tak dlouho, jak jen to bude potřeba! Míša 38. Volej na 909 801 801 nebo mi písni SMS na 909 15 45 s kódem 48KRM a tvůj text!



### Uprchlíká krize

## Přechodný plán: omezit Asada

Rusko je připraveno omezit moc syrského prezidenta Bašára Asada. Podle agentury Bloomberg připravuje Moskva s USA a Saúdskou Arábií pro Sýrii „přechodný plán“. Asad by na jeho základě zůstal dočasným prezidentem, ale bez skutečných pravomocí.

## Libanon přijal milion Syřanů

Britský premiér David Cameron včera neplánovaně navštívil uprchlické tábory v Libanonu. Sešel se tam se syrskými uprchlíky. Dvacet tisíc z nich má přijmout Británie. Na území Libanonu žije přes milion Syřanů, kteří prchli před válkou ve své zemi. Počet uprchlíků tak odpovídá čtvrtině libanonského obyvatelstva. Jordánsko (6,5 milionu obyvatel) přijalo přes 700 tisíc Syřanů. **ČTK**

INZERCE



**Ušetřete na službách a zboží až 30 % z běžných cen.**

**ZADEJTE SI POPTÁVKU ZDARMA**

na [www.aapoptavka.cz](http://www.aapoptavka.cz) nebo volejte 725 303 977

**AAPOPTÁVKA.CZ**

Jistota dobré nabídky

# První brýle pro vaše dítě? Dejte si s výběrem záležet

Brýle se staly samozřejmým společníkem mnoha a mnoha lidí, přičemž kromě korekce zraku jsou také často důležitým módním prvkem. Brýle samozřejmě nenosí jenom dospělí, ale i děti, u nichž je včasná korekce zraku obzvláště důležitá. Pokud vám oční lékař pro vaše dítě doporučil brýle, přinášíme několik tipů, jak vybrat ty pravé.

## Vybírejte společně

Po vyšetření zraku jistě obdržíte od lékaře tzv. poukaz na brýle, podle kterého odborníci v oční optice nové brýle zhotoví. „První brýle jsou samozřejmě pro dítě novinkou, se kterou se potomek nemusí hned ztotožnit. Je proto důležité správně vysvětlit, jakou oční vadu dítě má a proč by mělo brýle nosit. První brýle zkuste vybrat společně, aby se dítěti líbily – zejména menší děti ocení, když budou v jejich oblíbené barvě nebo budou mít například na stranici obrázek,“ vysvětluje **Tereza Slavíková** ze společnosti **FOKUS optik**, největší sítě českých optik. Brýle v dnešní době již rozhodně nejsou důvodem pro to, aby se dítěti spolužáci posmívali.

„Brýle samozřejmě nesmějí dítěti padat a musejí sedět pořádně na nose, aby ho jejich nošení nikterak neobtěžovalo a neomezovalo v žádných aktivitách. Potřeby dítěte jsou v tom-

to případě naprostou prioritou. Při nákupu brýlí se ostatně vždy obraťte na odborníky, kteří vám s výběrem pomohou a doporučí také nejvhodnější typ skel,“ upozorňuje **Tereza Slavíková**. Očnice brýlí by neměla přesahovat za spodní okraj obočí, stejně tak by se ale neměla dotýkat lícnic kostí, které by brýle nadzvedávaly. Stejně důležitá je i šířka brýlí, měla by končit s okrajem očí. Stranice by neměly mít příliš velkou vůli za ušima, neboť brýle drží na místě. Pro lepší usazení slouží také plastové zarážky, díky nimž se brýle neposouvají dolů. Důležitý je také nosník, u dětských brýlí se doporučuje, aby měl větší plochu, neboť dětský nos ještě nemá vytvořené nosní přemostění, na němž by brýle mohly sedět – a větší plocha nosníku tak bude pro dítě pohodlnější. Co do materiálů, zejména v případě prvních brýlí se doporučuje volit materiály elastické a co nejodolnější, aby dítě nijak neomezovalo v jeho aktivitách.

## Děti zkrátka rostou

Kromě správného materiálu je samozřejmě důležitý také tvar a velikost obruby. Platí, že čím jsou obruby menší, tím méně dítě obtěžují, nicméně zároveň musí být dostatečně velké pro pohled do všech směrů. „Rozhodně také nedoporučujeme kupovat větší brýle s tím, že do nich potomek doroste. Děti zkrátka během vývoje budou brýle měnit častěji, mo-

hou se také měnit hodnoty dioptrií, takže kromě obruby mohou být po čase potřeba také nová skla. A děti jsou živější, takže výjimkou není ani případ, kdy brýle přijdou v rámci hry k úhonně,“ podotýká **Tereza Slavíková** z **FOKUS optik**. Čím dál víc dětí navíc trpí různými alergiemi, přičemž alergizující mohou být také kovové materiály – v případě dětských brýlí je proto lepší volit plastové provedení. S výběrem nejvhodnějších skel vám pak jistě poradí odborníci přímo v prodejně, rozhodně však lze doporučit antireflexní úpravu, která eliminuje nežádoucí odrazy.

Vybírat brýle není žádná věda, pokud navíc vyhledáte pomoc odborníků a využijete také doporučení z předcházejících řádků, dítě se s novými brýlemi jistě brzy sžije. Zároveň není od věci pořídit ještě jedny brýle náhradní – v případě poškození brýlí například při hře oprava přeci jen chvíli trvá, a je proto vždy lepší mít v záloze ještě jedny. Pokud se ostatně vypravíte právě do **FOKUS optik**, můžete využít akci **1+1 zdarma**, kdy si můžete zakoupit kompletní dioptrické nebo sluneční brýle a druhé do stejné ceny dostanete zdarma – a je samozřejmě na vás, zda zvolíte záložní brýle pro potomka, nebo potěšíte sebe či někoho dalšího ze svých blízkých.

Více zjistíte na [www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz)

**FOKUS**  
OPTIK

**1+1**  
**AKCE**

KOMPLETNÍ DIOPTICKÉ BRÝLE  
NEBO SLUNEČNÍ BRÝLE

**BRÝLE  
ZDARMA  
PRO VAŠI  
RODINU  
A PŘÁTELE**

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

Zdarma jsou vždy kompletní dioptrické či sluneční brýle v nižší nebo stejné hodnotě, jako kompletní dioptrické či sluneční brýle zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražší kompletní zakázky či slunečních brýlí nelze směnit za peníze ani další zboží. Akci nelze uplatnit na kombinaci slunečních a kompletních dioptrických brýlí. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Slevy se nesčítají. Akce platí od 24. 8. 2015 do odvolání.



**Sudoku**

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

**Počasí**

<b>DNES</b>  Min. 19 Max. 23	<b>ZÍTRA</b>  Min. 23 Max. 27	<b>ČTVRTEK</b>  Min. 27 Max. 31	<b>PÁTEK</b>  Min. 17 Max. 21
---------------------------------------	--	--	--

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1**  
**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže u umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekord:** 30,6 °C  
**Rok výskytu:** 1947

**Napište svou bublinu**



Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



**Kvíz**

- Italská filmová a divadelní herečka, která se narodila roku 1938 v Tunisu, je:
  - C. Cardinale
  - G. Lollobrigida
  - S. Loren
- Ruské hlavní město Sankt Petěrburg bylo přejmenováno na Petrohrad v roce:
  - 1904
  - 1914
  - 1924
- Osmnáct sportů se představilo na II. letní olympiádě, která se konala roku 1900 v:
  - Saint Louis
  - Paříži
  - Aténách
- Britský spisovatel Fleming, autor románů o agentu Jamesi Bondovi, byl křestním jménem:
  - Alexander
  - Paul
  - Ian
- Jako čachtická paní byla známá uherská šlechtična Alžběta Balthory, zemřela v roce:
  - 1614
  - 1714
  - 1814

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

**ČT1**

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy  
Seriál (USA, 1999-2000)  
To je vražda, napsala
- 14:45 Tlustoch
- 16:20 Žuby
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Miň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



**20:00 Nemocnice na kraji města po dvaceti letech (5/13)**  
Seriál (ČR, 2003). Spor primáře Blažejše spěje k vyřešení a u Pěnkavů se schyluje k svatbě... Hrají: J. Ahrhám, A. Čunderliková, E. Balzerová a další

- 21:00 Tajemství rodu Natálie Kocábové
- 21:55 Případy detektiva Murdocha VI
- 22:40 Na stopě
- 23:05 Hercule Poirot
- 23:55 AZ-kvíz
- 00:20 Toulavá kamera
- 00:55 13. komnata M. Křážka
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Kalendárium
- 02:00 Svátčné slovo teologa Bedřicha Jeteliny

**ČT2**

- 13:05 Vyšetřování leteckých nehod: Oheň na palubě
- 14:00 Nejvýznamnější operace 2. světové války (3/12)
- 15:00 Válečníci: Atilla
- 15:50 Zbraně 2. světové války
- 16:40 Vesmír: Nejsilnější exploze
- 17:25 Svět plavů a obojživelníků
- 18:15 Bedekr II
- 18:45 Večerníček
- 19:00 Příběhy zvědavých přírodovědců (2/10)
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



**20:00 Velká vlastenecká válka: Sovětská rozvědka**  
Na všech důležitých místech světa působili před rokem 1941 sovětské agenti. Ale i jejich zprávy narážely na štit Stalinyovu neúvěřivosti. Německý útok pak předznamenal novou éru sovětské tajné služby

- 20:55 Dovolená ve dvou - dítě v ceně
- 21:55 Šťěstí  
Drama (ČR, 2005)
- 23:40 Ztracený ráj (3/8)
- 00:25 Touha po krásě
- 01:20 Pološero - Vymítači zla
- 01:50 San Pietro
- 02:25 Lid versus národní parky
- 02:55 Jak se žije v podhradí
- 03:10 Zapomenuté výpravy
- 03:35 Potomci Trismegistovi

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:40 Doktorka z Dixie III (18)
- 13:40 Beze stopy VII (24)
- 14:40 Dr. House V (24)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (360)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Kriminálka Las Vegas (8)
- 18:25 Ulice (2872)
- 19:25 Seriól (ČR, 2015)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



**20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (593)**  
Seriál (ČR, 2015). Bobo má rozvod na dosah: Helu se zamílovala do sňatkového podvodníka! Darkovi se kvůli Ladě směje celá nemocnice. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková a další

- 21:35 Víkend  
Stalker (17)
- 22:40 Krimiseriál (USA, 2014)
- 23:25 Černá listina (4)
- Krimiseriál (USA, 2013)
- 00:20 Kriminálka Las Vegas (8)
- 01:10 Dr. House V (24)
- 01:55 Novashopping
- 02:25 Ačko
- 03:20 Kolotoč
- 03:45 Ordinace v růžové zahradě 2 (360)

**PRIMA**

- 12:20 Hawaii 5-0 IV (4)
- 13:20 Komisař Rex VIII (4)  
Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 14:30 Policejní bažanti IV (7)  
Pátek třináctého. Krimiseriál (Kan., 2013)
- 15:30 Loď snů (5)  
Chile. Romantický seriál (N, 2001)
- 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 Cesty domů III (345)**  
Rodinný seriál (ČR, 2015). Domov je tam, kde na nás čeká láska. Domácí idylu Lindy s Andrejem smete pan P. Boj Blanky se Salákem pokračuje. Vendy vyhodí Šimona z domova. Hrají: A. Švehlík, M. Plánková, J. Štěpnička, J. Janěková, P. Štěpán, I. Chmela, A. Kerestešová a další

- 21:35 Očima Josefa Klímy
- 22:20 Ano, šéfe!
- 23:35 Kriminálka Stuttgart V (12)
- 00:35 Spravedlnost v krvi III (17)
- 01:35 Takoví normální Američané (7)
- 02:30 To je vražda, napsala VII (20)
- 03:15 Hawaii 5-0 IV (4)

**PRIMA COOL**

- 12:10 Moto(s)poušť aneb Moto cestou necestou
- 12:40 Top Gear XVII (6)
- 13:45 Jmenuju se Earl II (1)
- 14:15 Simpsonovi IV (18-20)
- 15:45 Teorie velkého třesku II (4)
- 16:15 Futurama III (1)  
Kvílení autodlaků. Anim. seriál (USA, 2000)
- 16:45 Bořiči mýtů IV (28)
- 17:50 Firefly (6)  
Únos. Sci-fi seriál (USA, 2002)
- 18:50 Simpsonovi IV (21-23)



**20:15 Top Gear XXI (5)**  
Nejhlavnější motoristický magazín světa, který pravidelně sleduje tři sta milionů diváků. Vizually působivé představení vozů je doprovázeno odlehčeným komentářem, který zaujme nejen technické nadšence

- 21:25 Teorie velkého třesku II (5)
- 21:55 Partička
- 22:45 Shorts
- 23:20 Moulové  
Komedie (USA, 2012)
- 01:15 Partička
- 01:55 Ten nejlepší  
Životop. drama (USA, 2000)
- 03:55 Moto(s)poušť aneb Moto cestou necestou
- 04:20 Akta X VII (1)

**ÓČKO**

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



- 15:05 Óčko hity  
Klipy nonstop
- 15:30 Óčko news  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 15:35 Mixxer show  
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko hity
- 19:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 CZ & SK
- 19:05 Moje destička
- 20:00 Óčko hity
- 21:00 Simply the best
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Óčko flirt  
Proud klipů se vzky diváků Óčka

## Sloupek

## TEREZA BOUČKOVÁ

SPISOVATELKA A SCÉNÁŘISTKA



## POZOR, BABIČKY JEDOU!

Kdo čte pravidelně moje sloupky, ví, že jsem někdy před rokem „čuchla“ k pádlování na dračích lodích, kde může začít kdokoli do sta let věku, když je ochoten máknout, ale fest! Vášně pro dračí lodě mě nepřesla, naopak. Tento víkend proběhlo v Račicích Mistrovství světa klubových dračích posádek. A my, Velký Holky, jak se náš tým jmenuje, jsme na ně trénovaly celý rok a předminulý víkend jsme v rámci soustředění projely na dračí lodi Praha – v sobotu z Braníku do Klecan a v neděli zpátky. Protože s námi jeli i dva muži, kteří měli na sobě také náš holčíčí dres s hrdým nápisem Big Girl, budu všude tam, kde se to hodí, psát v přísudcích měkké „i“, aby to bylo spravedlivé. Jeli jsme přes

## Citát

Viděli jsme z úplně jiných úhlů Karlův most a Hradčany a přistávání labutí.

všechna zdymadla, co jich Praha má (děsně jsem se v nich já, klaustrofobik, bála), dokonce jsme na Smíchově „zdymlí“ komoru současně s pěti parníky, což byl masakr. Viděli jsme z úplně jiných úhlů Karlův most a Hradčany a přistávání labutí na vltavské hladině těsně před námi, a dokonce se dvaceti Velkým Holkám (věkový průměr 57 let) podařilo vyčurat pod vrbou na břehu u Úřadu vlády. Na palubě totiž kolovaly, obzvlášť v nedělní nepříznivě počasí, whisky, slivovice a rum a tu vrbu nám poslal do cesty přímo dračí bůh! Nevěřili byste, kolik srandy si člověk při takové čurací akci v srdci Prahy užije, neboť vrba „voněla“ i po něčem jiném, co jsme neudělaly, a přinést si to na botě do lodě... Na mistrovství světa jsme vybojovaly bronzové medaile ve sprintu na 200 metrů. A zlaté jsme dostaly mimo program za to, že jsme přežily!

## Dopisy a vzkazy

## K ochraně planety se musíme spojit všichni

Mnozí z vás si asi všimli nové nádoby na třídění odpadů na nádražích Českých drah. Myslím si, že to byl opravdu skvělý nápad, i když by se měl objevit již dlouho předtím, než byly za tímto účelem využity peníze z evropských fondů. Planetu musí chránit každý, i ten, koho v tom nepřesvědčilo rekordně horké letošní léto. Minulý týden jsem ale byl svědkem „třídění“ odpadů na dejvickém nádraží v Praze kolem desáté hodiny ránní. Uklízečka jednoduše vyprázdnila postupně všechny (!) tyto nádoby do jednoho pytle a odnesla to! Nemám co k tomu víc říct. Nebo možná ano, asi dodám: před nějakou dobou mi jeden můj známý nedoporučil třídít odpad právě proto, že viděl, jak se na kladenském skládce všechno hází do jednoho... Já přesto musím závěrem dodat – stále mám naději v lepší svědomí lidí.

ONDŘEJ KRUSS, Kladno

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

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

## Výrok dne



„Merkelová nejprve pozvala všechny uprchlíky, a teď se diví.“

ANDREJ BABIŠ, MINISTR FINANČÍ

Babiš také považuje za absurdní, že firmy čekají na vyřízení víz pro dělníky, zatímco po Evropě jsou migranti bez dokladů.

## Slovo dne

## KLAUSTROFOBIE

(ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)

Chorobný strach z pobytu v uzavřeném prostoru

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## INZERCE

## HOROSKOP

## CO VÁS ČEKÁ A NEMINE?

Již 20 let vás zbavují nejistoty.

Láska – finance – rodina – práce. Nic není ztraceno!

Volejte 906 70 22 33 nebo pište SMS na číslo 904 30 50 s kódem 24EGS a svým dotazem!

astroložka Anabela

## Beran 21/3–20/4

Přitažlivá pracovní nabídka vás bude pověsně přitahovat jako magnet, než ale kývnete, všechno si raději dobře prověřte.

## Váhy 23/9–23/10

S nadřazeným si dnes málem potykáte, protože budete naladěni doslova na stejnou strunu. Minimálně budete poměrně spokojeni.

## Býk 21/4–21/5

Nezkoušejte dnes nic odbyt s tím, že to nějak dopadne. Pečlivost bude dnes to, co se bude cenit, a hlavně striktně vyžadovat.

## Štír 24/10–22/11

Jestliže se vám na stole objeví stížnost na někoho z kolegů, s nimž jste na kordy, nenechte se strhnout svou antipatií.

## Blíženci 22/5–21/6

Přestože máte spoustu zkušeností, dnes to budou vědomosti, které budete potřebovat nabrat. Nezávisle na tom kde a od koho.

## Střelec 23/11–21/12

Dejte na rady moudřejších a zkuste napočítat do deseti, než odpovíte na jistou neapnou poznámku. Zvláště pak šéfovu.

## Rak 22/6–22/7

Vypadá to, že vás někdo nadzvedne. Ač byste se potřebovali odrazit ode dna, toto nebude ten kýžený odlep, který potřebujete.

## Kozoroh 22/12–20/1

Jste-li svým pánem a nestiháte všechny pracovní úkoly, pak zvažte velmi vážně přibrání nějakého pomocníka. Odpočnete si.

## Lev 23/7–22/8

Jít si za svými pracovními sny můžete kdykoliv. Otázka je, kolik máte na podobnou procházku času, pokud u toho ještě pracujete.

## Vodňář 21/1–20/2

Budete dnes mít v práci úspěch s řešením, které bude sice jednoduché, ale jak se říká, v jednoduchosti je přece krása.

## Panna 23/8–22/9

Mít jiný názor je jedna věc, ale prosadit ho u vás v zaměstnání už věc druhá, která hranici dnes ještě milejší než obvykle, přece jen druhý pracovní den většina lidí potřebuje slyšet něco milého.

## Ryby 21/2–20/3

Zkuste být na zákazníky dnes ještě milejší než obvykle, přece jen druhý pracovní den většina lidí potřebuje slyšet něco milého.

## Řešení sudoku

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

## Anketa Které aplikace vám v telefonu usnadňují život?



**Martin Oškrobaný**  
Aplikace pro slepy v obchodech.

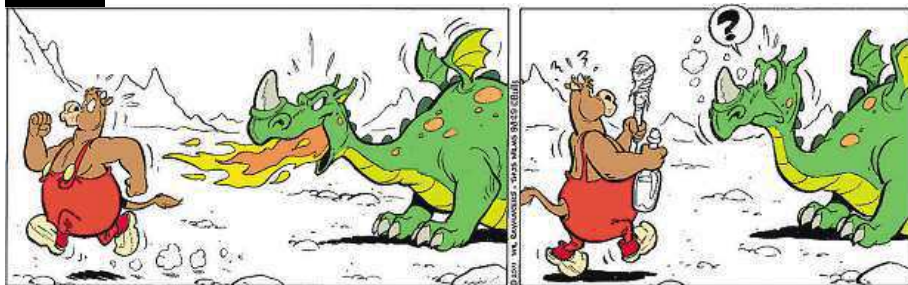


**David Kosek**  
S oblibou meteo používám meteo aplikace.



**Wewe Adidog Kepková**  
Mhd Praha – naplánování co nejrychlejší trasy.

## Komiks



Kdy se vaše situace zlepší?

**TAROT FINANČNÍ!**

Pište SMS ve tvaru 88DCS a svou otázku na číslo 904 30 50

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/50Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

# I've been kicked out!

**Before you read**

Match the words and phrases to their definitions.

- a. hang on
  - b. harm
  - c. I'm up for it!
  - d. jobs page
  - e. keep ahead of the game
  - f. maintenance
  - g. take into account
  - h. upgrade
1. a section of the newspaper where jobs are advertised
  2. this is a colloquial expression asking someone to wait
  3. to consider or remember when judging a situation
  4. to hurt someone or damage something
  5. to know more about the most recent developments in something than other people
  6. to replace existing software with a newer version
  7. upkeep of something to keep it in good condition
  8. willing and able to do or take part in an activity



Nobody wants to be kicked out of their flat.

PROFIMEDIA.CZ

**Activity 3**

Match a word with a word below to make six common collocations.

- a. news
  - b. newspaper
  - c. offer
  - d. on
  - e. package
  - f. probs (problems)
1. bad
  2. basic
  3. hang
  4. job
  5. local
  6. no

**Activity 4**

Fill the gaps in the sentences with a preposition:

on in ahead for  
into back at from

1. There are too many job offers to choose.....
2. There's no harm..... looking.
3. You've got to know what's going.....
4. It's a better place to look..... jobs.
5. You have to take..... account the extra work.
6. I'm good..... my job.
7. Let me think about it and get..... to you later.
8. It's important to keep..... of the game.



**Answers**

**Before you read**  
1. d; 2. a; 3. g; 4. b;  
5. e; 6. h; 7. f; 8. c

**After reading**  
1. False; 2. True; 3. False; 4. False; 5. True; 6. False

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

**Activity 4**  
1. from; 2. in; 3. on; 4. for; 5. into; 6. at; 7. back; 8. ahead

**Big City Small World.** Join a group of young people from around the world sharing their lives over a cup of coffee in a London café.

You can listen to this episode while you read by typing <http://po.st/bb5r6B> into your browser or by scanning the QR code at the bottom of the page.

**Olivia:** Hi there Harry!  
**Harry:** Hello Olivia. How's it going?  
**Olivia:** Not bad ... what are you reading?  
**Harry:** Just checking the jobs page of the local newspaper ...  
**Olivia:** More? I thought you already had too many job offers to choose from ...  
**Harry:** Well, I have ... but there's no harm in looking, is there?  
**Olivia:** Suppose not.  
**Harry:** You've got to know what's going on...  
**Magda:** Keep ahead of the game!

**Harry:** Exactly!  
**Magda:** I think the Internet is a better place to look for jobs, though...  
**Harry:** You're probably right, but I spend all day sitting in front of computers. It's nice to have a change every now and then. So, Olivia, any more thoughts on what we talked about ... your website?  
**Olivia:** Yeah... well... like I said, I'd love you to do it!  
**Harry:** Great – I'd love to do it. Now then, normally, for a job like that, I'd ask about a grand ...  
**Olivia:** A grand!  
**Magda:** What's a "grand"?  
**Olivia:** A thousand pounds.  
**Magda:** Phew! That sounds like a lot...  
**Olivia:** It is!  
**Harry:** It isn't really... that's what these things cost now... if you take into account the work I'll have to put into it, and all my time...  
**Olivia:** Maybe...  
**Harry:** But anyway, because we're friends, I'll do it for say, seven fifty... ?  
**Olivia:** Seven hundred and fifty... hmm... well... can you let me think about that? I'll get back to you in a day.

**Lesson No. 3**



**After reading**

Decide if the following statements are true or false.

1. Harry needs a new job.
2. Olivia thinks Harry is asking for too much money.
3. Fadi brings his coffee to the table.
4. Fadi is going to ask his father about Harry's offer.
5. Olivia knows what "quid" and "grand" mean.
6. Sarah wants to leave her flat.

**Harry:** Sure! No probs!  
**Fadi:** Hi  
**All:** Hi there!  
**Fadi:** Hang on, I'll just get a coffee and then I'll be with you... ok, cheers! So, how's it going?  
**All:** Good... fine... not bad!  
**Fadi:** Harry – thought any

more about that offer?  
**Harry:** Sure, yeah ... I'm up for it! I'll do it, no problems.  
**Fadi:** Great, we really need it. What kind of costs are we looking at?  
**Harry:** Well, the basic package will be fifteen hundred...  
**Fadi:** Hmmmm ...  
**Harry:** Then for upgrades and maintenance, well, up to two five...  
**Fadi:** Two thousand five hundred quid?  
**Magda:** Quid?  
**Olivia:** Pounds.  
**Fadi:** You don't come cheap, do you Harry?  
**Harry:** I'm good at my job.  
**Fadi:** I'll have to have a word with my uncle... see if I can clear it with him. I'll get back to you.  
**All:** Hi there!  
**Olivia:** What's up Sarah?  
**Sarah:** Just had some bad news...  
**Magda:** Oh no! What's the matter?  
**Sarah:** I've just been kicked out of my flat!  
**All:** Oh no!  
**Magda:** Kicked out?  
**Olivia:** She has to leave... find another place to live... **CHRIS ROSE**



# Dejte menstruačním bolestem vane. Jezte zdravě a cvičte

**Menstruace není nemoc ani nic, co by mělo ženu omezovat.**

Lékaři zpravidla nevidí důvod v období menstruace něco měnit. „Není třeba nějak měnit stravovací návyky. V případě silného menstruačního krvácení je vhodná strava bohatá na železo a kyselinu listovou,“ říká lékař Michael Fanta z Gynekologicko-porodnické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Celý proces menstruace je řízen hormonálně, a proto je často doprovázen různými druhy bolestí, nevolností či změnou nálad. Jelikož se však tyto negativní „vedlejší účinky“ menstruace opakují pravidelně s jejím příchodem, může se na ně žena do jisté

## Co pomáhá

Jak proti bolesti?

- **Flavonoidy** – rostlinné látky, brzdí produkci prostaglandinu, který hraje při vzniku menstruační bolesti podstatnou roli. Jsou v salátě, jablkách, švestkách, bobulovitém ovoci, červeném zelí a ústřicích.
- **Hořčík** – hraje rozhodující roli při stavech napětí v krevních cévách, pokožce a děloze, brzdí přehnané projevy stresu.
- **Rybí tuk** – jeho mastné kyseliny pomáhají zabraňovat tvorbě prostaglandinu. Jezte makrely, sledě, lososa a sardinky.
- **Vitamin B6** – hraje rozhodující úlohu v hospodaření s vodou. Obsahují ho kvalitní zrna, brambory a luštěniny.
- **Vitamin E** – je to přirozený blokátor bolesti, protože povzbuzuje vyplavování vlastních tělesných opioidů, endorfinů. Zdroj: www.azrodina.cz



míry připravit, či dokonce v ideálním případě nalézt metody, které jí pomohou tyto symptomy alespoň zmírnit.

„První den je nejhorší. Bolí mě záda, břicho, hlava, je mi na zvracení. Někdy jsou křeče doslova nesnesitelné, to pak zůstávám doma, protože představa, že bych měla vydržet celé dopoledne ve škole,

mě děsí,“ říká dvaadvacetiletá studentka Petra. Úlevu jí přináší analgetika, ale pak jí kamarádka doporučila cvičení, které pomáhá jako prevence před menstruačními bolestmi. Zkusila ho a byla překvapená. S pomocí tampionů to není žádný problém, nejste ničím limitovaná a cvičení nebo oblíbenému sportu

se můžete věnovat i v době „svých dnů“.

Jiné ženy popisují také útlum, únavu, ale i chmurné myšlenky, že ledacos nezvládnou či selhávají. Nenechte se „otrávit“, udělejte si čas pro sebe, více odpočívajte. Přepadá vás chuť na sladké? Nepodlehnete – jídla z cukru a světlé mouky problémy ještě

zhoršují. Nicméně kousek čokolády určitě neuškodí. Snažte se stravovat zdravě, údajně pomáhají sójové boby, čerstvé ovoce a oříšky či brusinky. Je prokázáno, že pokud jíte nezdravě, máte nedostatek pohybu nebo se potýkáte s obezitou, mohou se u vás menstruační potíže ještě zhoršit. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

**JSEM**  
stylova  
a **FIT**  
**VELKÉ**  
**FINALE!**

EXHIBICE  
NOVÝCH TRENDŮ  
FITNESS

Více info na **FB** a na  
[www.jsemstylova.cz](http://www.jsemstylova.cz)

**Kotex®**

**Žluté lázně**

**OD 14.00**  
**19. 9. 2015**  
**VSTUP NA HESLO:**  
**„KOTEX - JSEM STYLOVÁ A FIT“**

**MAJK**  
**SPIRIT**  
**DJ ROXTAR**  
MODERUJE  
**DJ FANCY**  
(RADIO SPIN)

Hlavní mediální partner:  
**SPIN**  
RADIO  
96.2

## Impuls pro Metro

## Budte fit s Petrem Havlíčkem

Pálení žáhy může mít spoustu příčin

Samozřejmě se to liší člověk od člověka. Někdo je vnímavější, citlivější, a tak se u něj pálení žáhy objeví. A někdo s tím problémem nemá žádný. Nicméně některé příčiny mohou mít i podklad zdravotní. Pokud se ale pálení žáhy objevuje často, a nikoliv ze zdravotních vlivů, tak potom bych měl hledat chybu spíše u sebe. Jaká jídla, jakou kombinaci a jakou techno-



logii úpravy jsem zvolil, jakým způsobem se stravuji, jak stoluji. Pokud jím rychle, hltám, navíc zvolím jídlo, kde je spousta tuku, přepáleného tuku, koření, tak logicky svůj žaludek podráždít mohou a pálení žáhy se prostě objeví.

Poslouchejte každou sobotu v 7.15 a 9.15, neděli v 7.15 a 9.15 na Rádiu Impuls.

## Zprávy krátce

## Kojení má vliv na stravu i později

Děle kojenečtí děti se lépe stravují i v pozdějším věku. V šesti letech mají podle nové americké studie větší spotřebu vody, ovoce a zeleniny. Naopak

méně často pijí cukrem slazené nápoje a džusy. Zjištění zámorských odborníků prezentovala Eva Kudlová z Ústavu hygieny a epidemiologie 1. lékařské fakulty UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Včera navíc začal Český týden kojení. **ČTK**

# Plísně je třeba se zbavit co nejdříve

**Plíseň na kůži nebo na nehtech není nic neobvyklého. Chytit ji můžete v podstatě kdekoliv, protože spory hub jsou všude kolem nás.**

Pokud se plíseň na kůži objeví, nejčastěji se usídí v mezprstích nohou, což se projeví šupinami. Plíseň se pak rozšiřuje na chodidla, později i na nehty nohou.

„Na hladké kůži jsou obvykle okrouhlá zarudlá ložiska se šupinami na okrajích projevů,“ říká lékařka Ivana Kuklová z Dermatovenerologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Pokud se u vás něco podob-

ného objeví, ihned byste měli začít s léčbou. Infekce se totiž šíří, v mezprstích nohou může posloužit jako brána vstupu pro jiné mikroby, například streptokoky, které vyvolávají takzvanou růži.

Mykóza neboli plíseň na nehtech začíná zpravidla na volném okraji nehtové ploténky palce. Nehet změní tvar i barvu – je ztluštělý, drolivý, žlutě zbarvený.

Vyléčit se dá plíseň roztoky či laky, které se natírají přímo na nehet. Účinné látky pronikají do nehtové ploténky, kde ničí vlákna parazitujících hub.

Pokud tato léčba nezabere, přistupují lékaři k celkové protiplísňové léčbě polykáním tablet. Riziko, že se nakaže opakovaně, je poměrně velké.

„Doporučuje se nosit vzdušnou obuv, doma pantofle s otevřenou špičkou a bavlněné ponožky. Důležité je také

## Jak se vyhnout nákaze

K nákaze dochází při kontaktu s výtrusy hub.

- Spory hub jsou na předmětech používaných nakaženou osobou, například na ručníku nebo v botách.
- Zdrojem mohou být i podlahy zařízení, kde chodí větší množství osob naboso, jako jsou bazény, sprchy, sauny.
- Plíseň postihuje častěji nohy, protože se více potí, přičemž vlhko a teplo je příznivým prostředím pro růst hub.

řádně vysušovat mezprsty po koupeli,“ doporučuje lékařka Kuklová.

Plíseň na kůži se léčí snadněji, léčba vyžaduje pravidelné používání antimykotických masť, krémů, sprejů či roztoků. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

## Z hub na nohách smaženici neuděláte!

B.A.R.D.



**Pythium oligandrum** – konec ztvrdlým rozpraskaným patám, olupující se kůži a zažloutlým mykotickým nehtům.

**Pythium oligandrum** - nohy a nehty bez mykóz!

Patentováno v USA  
**Pythium oligandrum** – Chytrá houba  
Nohy nesvědí, nepálí, nepáchnou a méně se potí

**BIODEUR 3 x 1 g** - Biologický přípravek vhodný pro péči o nehty a pokožku na nohách se sklonem k plísním, pro péči o nohy se sklonem k zápachu a potivosti.

Přípravky s **Chytrou houbou** dostanete v každé dobré lékárně. Vaše otázky rádi zodpovíme na telefonu: **608 157 744** akutní dotazy na infolince: **773 773 970** e-mail: [pythium@pythium.cz](mailto:pythium@pythium.cz) informace na: [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)  
**Výrobce:** Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

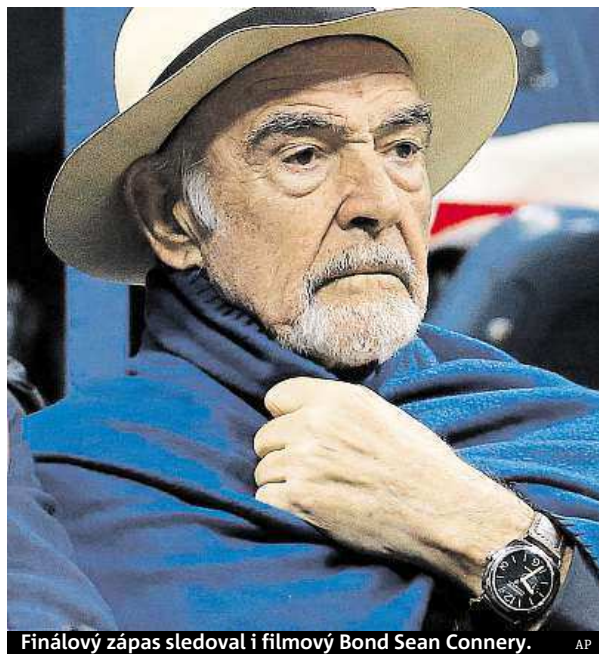


# Djoković ovládl tři ze čtyř grandslamů

**Podruhé v kariéře** vyhrál srbský tenista Novak Djoković US Open.

3	1
Novak Djoković	Roger Federer

**Sety:** 6:4, 5:7, 6:4, 6:4  
**Esa:** 3:11  
**Dvojchyby:** 5:5



Finálový zápas sledoval i filmový Bond Sean Connery. AP

První hráč světa porazil v newyorském finále, které kvůli dešti začalo skoro o tři a půl hodiny později, Švýcara Rogera Federera ve čtyřech setech 6:4, 5:7, 6:4, 6:4 a získal 10. grandslamový titul.

Osmadvacetiletý Djoković letos vyhrál po Australian Open a Wimbledonu třetí grandslamový titul. Jen na antukovém Roland Garros nestačil ve finále na Švýcara Stanu Wawrinku a dva sety ho dělily od kalendářního Grand Slamu. Byl mu nakonec o jednu výhru blíže než Serena Williamsová. Ta v New Yorku vypadla v semifinále.

„Hrál jsem proti nejlepšímu hráči a musel jsem předvést skvělý výkon, abych mohl držet tuhle trofej,“ řekl Djoković. „Prožívám nejlepší sezonu, kterou si užívám o to víc, protože jsem se stal manželem a otcem. Tenhle sport miluju a všechna tahle vítězství podněcují moji touhu jít dál a vychutnávat si výhry, jako je tahle,“ pokračoval vítěz US Open. **ČTK**

## Diváci fandili Federerovi

Nejen soupeři na kurtu, ale i téměř celému obecenstvu čelil Srb Novak Djoković ve finále tenisového US Open.

- První hráč světa ustál tlak více než dvaceti tisíc fanoušků, kteří hnali za výhrou Rogera Federera, a Švýcara porazil. Zaplněný stadion Arthura Ashe v New Yorku dělal všechno možné, aby Federer dosáhl na svůj šestý titul na US Open. Fanoušci řvali při jeho úspěšných míčích, podporovali ho, když se nedařilo, a radovali se, když Djoković zkalil servis.

- „Takovou jednostrannou a obrovskou podporu v grandslamovém finále jsem nezažil,“ komentoval situaci bývalý britský tenista Greg Rusedski.

- Osmadvacetiletý Djoković v utkání ukázal nejen tenisový um, ale i pevné nervy. „Nemůžu fanoušky kritizovat. Chápu je. Je logické, že fandí šampionovi, jakým je Roger. Skvělému hráči na kurtu i mimo něj. Tak je to všude na světě, kde jsem proti němu hrál, a určitě si to zaslouží,“ řekl Djoković. A doufá, že dosáhne stejné obliby, jako má Federer.

INZERCE

## Zprávy krátce

### Olympiáda bude v Brně

Největší multisportovní akce v Česku v roce 2017 uspořádá Jihomoravský kraj. Letní Olympiáda dětí a mládeže proběhne v Brně. To ve velmi vyrovnaném souborů těsně předčí svého soupeře z nejužšího výběru kandidátů, Prahu. „Jihomoravané předložili detailně propracovaný projekt, který vynikal zejména kom-

paktností celých her,“ zdůvodnil rozhodnutí Výkonného výboru Českého olympijského výboru místopředseda COV Filip Šuman.

### Směle do další sezony

Hokejista Jaromír Jágr už je v zámoří, čeká ho 22. sezona v NHL. Ve 43 letech bude nejstarším hráčem soutěže a rád by si s Floridou zahrál o Stanley Cup. **SIM**



### Ostravský Baník zůstává poslední

Díky odblokovaným přestupům mohli fotbalisté Ostravy nasadit v dohrávce 6. ligového kola na Dukle dva nové hráče. Ani to nepomohlo. Baník prohrál 1:4, nespasila ho ani zlepšená hra ve druhém poločase. **ČTK**

**15. JARMARK**  
**OnaDnes.cz**

26.9. 2015

výstaviště  
 PVA EXPO PRAHA  
 v Letňanech

www.onadnes.cz/jarmark



30 Kč  
 symbolické vstupné

**NiM**  
 Nadace Terezy Maxové dětem

NADACE  
 AGROFERT

# 1 000 Kč na vaše nákupy



více na [www.alza.cz](http://www.alza.cz)

## Extrémně tichý, extrémně účinný

**ROWENTA**  
INTELLIGENT BEAUTY

### Rowenta Silence Force Extreme Eco

- + Výkonný vysavač od kvalitního německého výrobce
- + Vysoká účinnost vysávání tvrdých podlah a koberců
- + Díky HEPA 13 filtru vhodný i pro alergiky
- + Velmi tichý provoz, nízká spotřeba, široké příslušenství



**4 499,-**

objednací kód: ROWVS002

## Profesionální péče o vaše prádlo

**AEG**

### AEG Lavamat 64740 VFL

- + Kvalitní značková pračka, až na 7 kg prádla
- + Nejvyšší energetická třída A+++
- + Množstevní automatika FuzzyLogic
- + 1 400 ot./min pro perfektní odstředování



objednací kód: FAP2103p

## Tři přístroje v jednom

**PHILIPS**

### Philips YS534/17 Click & Style

- + Akumulátorový holicí strojek se 3 nástavci
- + Vhodný na vousy, zastříhnutí vlasů i péči o tělo
- + Kvalitní břity ComfortCut
- + Až 40 minut provozu po jedné hodině nabíjení



**1 999,-**

objednací kód: EAT1124k

## Uklidí za vás

**iRobot®**

### iRobot Roomba 774

- + Robotický vysavač vhodný na koberce i tvrdé podlahy
- + Filtrace přes duální HEPA Type filtr
- + Velkokapacitní sběrný koš
- + Inteligentní systém úklidu a navigace iAdapt



**11 990,-**

objednací kód: IROVRC26

## TOP model s neskutečnou cenovkou

**HUAWEI P8**



**ZDARMA**  
Držák  
Huawei

**ZDARMA**  
paměťová  
karta  
Kingston



- + Mistrně zpracovaná vlajková loď od Huawei
- + 5.2" IPS Full HD displej (1 920 × 1 080)
- + Osmijádrový procesor (2× 4 jádra), RAM 3 GB
- + LTE, NFC, paměť 16 GB + microSD až 128 GB
- + Google Android 5.0 Lollipop

**od 12 990,-**

objednací kód: HU2880a3CX

## Roboty v 9 pastelových barvách

**SENCOR**  
VIDÍME TO BAREVNĚ

### Sencor STM 40WH bílý

- + Celokovový kuchyňský robot
- + Výkon 1000 W, 8 rychlostí s plynulou regulací
- + 6 let záruka na motor
- + Nerezová mísa o objemu 4,5 l
- + Planetární systém hnětení, míchání, šlehání, masomlýnek, plnič klobás a krouhač



**6 999,-**

objednací kód: EAV4136a

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 15. 9. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111

**alza.cz**