

PETR ČECH BY MĚL CHYTAT V ARSENALU

ČESKÁ FOTBALOVÁ GÓLMANSKÁ JEDNIČKA OPOUŠTÍ CHELSEA STRANA 19



metro



Úterý, 23. června 2015

Č. 119, www.metro.cz
Svátek slavi: Zdeňka

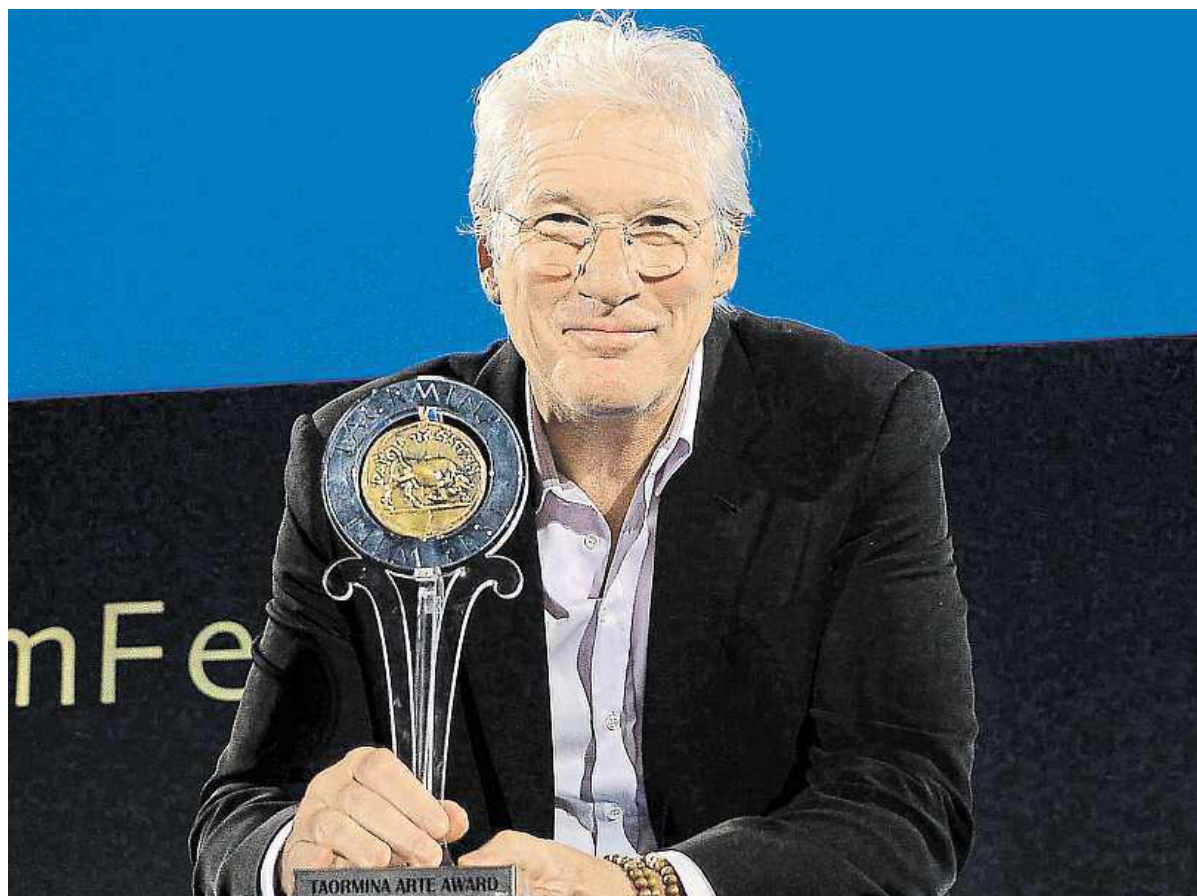
Min. 14°
Max. 18°

Největší deník v ČR

Do Řecka si přibalte dolary, hrozí bankrot

Zadlužené Řecko. Pokud dojde v zemi k ekonomickému kolapsu, bankomaty tam zřejmě vypoví službu.

Uprchlíci. Čechy podle cestovních kanceláří zajímá i bezpečnost na ostrovech, jaká je tam teď situace? STRANA 2



Na karlovarském festivalu bude oceněn Richard Gere

Významný americký herec Richard Gere převezme na 50. ročníku Mezinárodního filmového festivalu v Karlových Varech Křišťálový glóbus za mimořádný umělecký přínos světové kinematografii. Včera to potvrdil Jiří Bartoška, prezident prestižní přehlídky, která se uskuteční od 3. do 11. července. Jubilejní ročník zahájí snímek Time Out of Mind režiséra Orena Movermana právě s tímto hollywoodským hercem v hlavní roli. Jde o příběh ze života newyorského bezdomovce, který hledá vztah k odcizené dceři. Gere film uvede spolu s režisérem a herečkou Jenou Maloneovou.

PROFIMEDIA

Klaus zaletěl za Savovem

Bývalý prezident Václav Klaus v Londýně ve druhé polovině května navštívil stíhaného podnikatele Františka Savova. STRANA 5

Z parazitů strach nemá

Profesor Julius Lukeš je uznávaný světový odborník přes parazity. Nebojí se je vyzkoušet ani sám na vlastním těle. STRANA 3

Sexy legenda už dozářila

V Itálii zemřela herečka Laura Antonelliová, která především oslňovala muže ve filmech zejména z 60. a 70. let. Hvězdě slavné komedie s názvem Bože, jak hluboko jsem klesla! bylo 73 let. STRANA 6

Don Giovanni jako režisér

Sherill Milnes, legendární představitel Dona Giovanniho, se v 80 letech vrací do Prahy. Slavnou Mozartovu operu tentokrát bude režisovat. STRANA 15

Na karty a eura v Řecku raději nespolehejte, přibalte si dolary

Uprchlíci při vaší dovolené u Egejského moře riziko nepředstavují. Přijít však může bankrot.

Nejnovější plán škrtnů a úspor, který Řekové představili, se podle prvních reakcí věřitelům zamlouvá. To ale ještě neznamená, že oblíbenou destinací českých turistů, jež jednou nohou stojí permanentně v bankrotu, skutečně v dohledné době nečeká ekonomický kolaps. Jak by se to v praxi projevilo?

„Během dvou tří dnů by řecké banky zůstaly na suchu a přestaly vyplácet vklady. Zmrazily nebo alespoň silně omezily by se výběry z bankomatů,“ přibližuje ekonomka Markéta Šichtařová s tím, že

Citát

Případný krach Řecka by se turistů v této sezóně nedotknul.

SIMONA FISCHEROVÁ
eTRAVEL

spíše než turisté by bankrot pocítili místní. Turisty by měla chránit dostatečná hotovost, vedle eur prý nejlépe ještě v nějaké další měně. „Ideální by byly dolary či libry. To pro případ, že by byly znemožněny výběry z bankomatu nebo platby kartou,“ říká Šichtařová.

Podle oslovených cestovních agentur prý ale teď ke stornování nebo výměně zájezdů nedochází, což potvrzují i prodejci letenek.

„Na řecké ostrovy je zatím zájem o letenky bez výkyvů. Výjimku představuje pouze Kos, kde jsme prodali méně letenek než v loňském roce. Naopak zvýšený počet lete-

nek evidujeme do Atén,“ sdělil šéf portálu Letuška.cz Josef Trejbal.

Cestovky se však shodují, že situace v zemi české zájmu o pobyt v Řecku zcela chladnými nenechává. Zajímá je hlavně bezpečnostní situace v souvislosti se současným přílivem uprchlíků. Od nich však podle agentur ani české diplomacie riziko nehrozí, přesto zástupci ministerstva doporučují sledovat jejich web kvůli případným změnám.

„Některé cestovní kanceláře zprostředkovávají klientovi spojení přímo s delegátkou v destinaci, která jim může sdělit aktuální informace z letoviska a ubezpečit je o klidné situaci,“ uvedla na dotaz deníku Metro Simona Fischerová z agentury eTravel.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz

Jak to vypadá na řeckém ostrově Kos

„Každý den připluje na Kos deset až dvacet uprchlíků. Rozhodně to nejsou stovky,“ řekla včera deníku Metro Marika Kelesi, která na ostrově Kos už několik let žije.

• Podobná situace podle Kelesí panuje také na dalších ostrovech ležících nedaleko Turecka. „Nikomu ale neublížili,“ říká Kelesi, která tu pracuje jako delegátka cestovní kanceláře. To potvrzuje také Černínský palác. „Doposud nebyly zaznamenány žádné problémy ve vztahu k českým turistům,“ sdělil mluvčí ministerstva zahraničí Tomáš Kára.

• Zprávy o tom, jak se uprchlíci vyvalují na lavičkách nebo vrhají hladové pohledy na obědvající cizince, jsou prý nafouknuté. „Je pravda, že v ten den, kdy se o tom tolik psalo, bylo neuvěřitelně horko, tak lidé byli venku. A na-

víc nemuselo jít o uprchlíky, ale o místní cikány. Těch je tu dost,“ vysvětluje Kelesi.

• Není prý imigrant jako imigrant. Ty chudé, bez prostředků, úřady sestěhovaly do jednoho z hotelů. Bohatší si prý platí vlastní ubytování.

• Není prý také pravda, že by se imigranti mohli volně pohybovat po ostrově. Řecký velvyslanec v Praze Panayotis Sarris vysvětluje, co se s uprchlíky, kteří dorazí na některý z ostrovů, děje: „Jsou nejdříve předáni místním policejním stanicím, poté přecházejí do zvláštních ubytovacích zařízení a další den jsou dopraveni lodí do Atén.“

• Podle Mariky Kelesí situace na Kosu nijak nenásvedčuje tomu, že by zemi hrozil bankrot. „Banky fungují, peníze v bankomatech jsou,“ ujišťuje.



V Jemnici se konala slavnost Barchan, je prý nejstarší v Čechách

V obci Jemnice nedaleko Třebíče se o víkend konala slavnost, o které se traduje, že patří mezi nejstarší u nás. Jejím základem je běh čtyř poslů, kteří nesou zprávy královně Elišce Přemyslovně. Podle pověsti ji manžel Jan Lucemburský zanechal za pevnými hradbami města Jemnice, zatímco sám vedl vojenskou výpravu, aby ztrestal své nepřátele. Král ani v boji nezapomínal na svou mladou manželku. Vyšle tedy čtyři posly se zprávami o průběhu bojů a královna je postupně odměňuje. První běžec dostane barchetový náprsník (ten dal název historické slavnosti), druhý šátek, třetí punčochy a čtvrtý cenu útěchy – věnec. Vláda Jana Lucemburského a jeho syna Karla IV. byla pro Jemnici „zlatou dobou“. Závod čtyř běžců po staletí připomíná výsadní postavení královského města i jeho obyvatel. Po tři dny město žilo jarmarkem a pouťovými atrakcemi.

MAFRA

Parazitů se nebojí

Profesor Julius Lukeš je světově uznávaný parazitolog. U nás proslul především svým osobním experimentem, kdy vyzkoušel účinky střevních parazitů sám na sobě.



Julius Lukeš ARCHIV J. LUKEŠE

Ohroží nás v letních měsících paraziti?

Naprosté většiny parazitů jsme se v Česku zbavili a lidé, co tvrdí, že je se svými přístroji pravidelně diagnostikují, jsou šarlatáni. Samozřejmě že je nutné být stále ve střehu, ale naštěstí máme výborné doktory a odborníky. V letním období parazité nijak v našem těle nepříbývají, tedy pokud jste si je nepřivezli s sebou z dovolené v tropických zemích. Důležité je mít se na pozoru především před klíšťaty.

Mohou nám být parazité v některých případech prospěšní?

Stále platí, že především škodí. Berou si z těla hostitele živiny a energii a nic mu za to nevrací. S několika kolegy se domníváme, že některé organismy v našem střevě, které jsme dosud považovali za parazity, jsou spíše komenzálové, tedy něco jako naši spolutolovníci. To znamená, že v nás pobývají a neškodí nám, možná nám i skrytě pomáhají tím, že snižují riziko různých střevních zánětů a podobných onemocnění.

Chystáte se do budoucna provádět pokusy také na někom jiném než sám na sobě?

Naprostá většina mé práce nijak nesouvisí s pokusy na sobě či ostatních. Tedy zatím. Ale nějaké zajímavé nápady

Profesor Julius Lukeš

Nyní vede Parazitologický ústav v Biologickém centru v Českých Budějovicích.

- V Česku proslul především svým experimentem, kdy se nakazil tasemnicí, aby mohl zjistit následky.
- Za svůj vědecký výzkum získal několik významných ocenění.

metro FRAJER

do budoucna v tomto směru máme.

Jak je váš obor člověku prospěšný?

Parazitologie zachránila miliony, snad i miliardy životů. Stále ještě umírá ročně přes půl milionu lidí ve světě jen na malárii. U nás máme to štěstí, že životu nebezpeční parazité se tady prakticky nevyskytují. Hlavně ať čtenáři nevěří pomatencům, kteří tvrdí opak.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

Zprávy krátce

Sestra smrt je před soudem

Bývalá zdravotní sestra Věra Marešová, jež čelí obžalobě z vraždě šesti pacientů v Lužické nemocnici v Rumburku, odmítla vinu. Podle ní nepracovali znalci s kompletní doku-

mentací. Podle obžaloby pacienti zabíjela vysokými dávkami draslíku od roku 2010 do loňska. Nejmladší obětí bylo 35 let, nejstarší 85 let. Soud bude jednat tento týden a pokračovat v hlavním líčení bude pak v srpnu. Marešové za vraždy hrozí doživotí. **ČTK**

Bude pršet

I když v neděli začalo astronomické léto, počasí zatím tuto roční dobu nepřipomíná. Ani v tomto týdnu se výrazného oteplování nedočkáme. Denní teploty budou pouze do 20 stupňů, bude zataženo a vydatně pršet. **IDNES.cz**



Muzeum videoher, vrátíte se o třicet let

V Červeném Újezdu u Prahy se nachází muzeum s desítkami automatů s hrami. Návštěvníci si je mohou na místě zahrát, ale také se seznámit s jejich více než čtyřicetiletou historií a vývojem. Nejstarší exponát je z roku 1974. Počet automatů překračuje 150, pocházejí z evropských zemí, ale také z USA nebo Japonska. Jsou tu jako hry Pong, Mortal Combat, Pacman a řada dalších. Muzeum ročně navštíví zhruba deset tisíc lidí. **ČTK**

Babiš. Zajistí maso pro stát

Firma Animalco, která patří pod Agrofert Andreje Babiše, vyhrála tendr na dodávku 500 tun zmrazeného masa Správe státních hmotných rezerv. Za jeho dodání a za tři roky ochraňování zaplatí správa 46,4 milionu korun.

S informací přišel deník E15. Podobné zakázky firma získala už dříve, a to ještě v době, kdy v ní Babiš nefiguroval.

Šéf státní kasy se včera také vyjádřil k odvolání Lukáše Wagenknechta, do té doby jeho prvního náměstka. Jeho

budoucnost na úřadě bude známa do pátku. Nabídl mu místo politického náměstka. Podle Wagenknechta je to ale jen „trafika bez kompetencí“. Navíc u jeho odvolání prý chybělo udání důvodu, řekl Wagenknecht. **ČTK**

Ledničky SAMSUNG – profesionální výkon a elegantní design

Řada chladniček RB7000 byla inspirována znalostmi a zkušenostmi těch nejlepších světových šéfkuchařů. I vy si tak můžete užívat mimořádnou kvalitu s nejnovějšími technologiemi, špičkový design a chytré funkce ve třídě A+++.

To vše v sobě ukrývá model RB41J7899S4/EF, který nyní v DATARTu nabízíme ve speciální edici – zdarma k němu získáte šest lahvi značkového vína Borgo Magredo Prosecco v hodnotě 1999 Kč a ještě navíc poukázku Tescoma v hodnotě 3500 Kč.

Stabilní teplota je klíč

Samotná lednička patří k vůbec tomu nejlepšímu na trhu a obsahuje tolik technologií, že by nám na to nevystačila ani celá stránka.

Základem k čerstvosti potravin je technologie No Frost, jež zaručuje stálou teplotu v každém koutu ledničky. Výrazně tomu pomáhá unikátní kovový plát Metal plate pro akumulaci chladného vzduchu a vyrovnávání teplot třeba při otevření dvířek. Právě stabilní teplota je klíčová pro udržení čerstvosti potravin a omezení námrazy.

Chladnička a mrazák mají oddělené proudění vzduchu, tzv. Twin Cooling systém, který zajišťuje mrazivý suchý vzduch v mrazáku a zároveň optimální vlhkost vzduchu v lednici.

Nechybí ani Cheff zone, což je šuplík s precizní kontrolou teploty pro skladování choulostivých surovin. S technologií SpaceMax pak získáte o 30 % větší vnitřní prostor, než nabízejí standardní modely – vše je pak přehledněji uspořádané a místo vám nedejde ani na Vánoce.

Užijte si nadstandard

Nejlepší z nejlepších nemůže mít jen tak nějaký kompresor, a tak výrobce použil typ s digitálním invertorem se 7 rychlostmi. Kompresor proto pracuje hladce, díky nižšímu opotřebení déle vydrží a je tišší. Navíc na něj Samsung poskytuje nadstandardní záruku 10 let.

e-shop: www.DATART.cz



Infolinka: **810 328 278** (810 DATART)



Akce trvá od 4. 5. 2015 do odvolání. Slevy se nesčítají.
Akce platí při zhotovení kompletních brýlí (dioptrická obruba + dioptrická skla).
Sleva neplatí v outletech FAOC Štěrboholy a Hlavní nádraží Praha.

SWITCH

KONTAKTNÍ ČOČKY

AKCE 2+1



Klaus byl za Savovem

Stíhaný podnikatel měl v Londýně návštěvu. Přijel za ním exprezident.

Bývalý prezident Václav Klaus letěl v květnu do Londýna a navštívil tam stíhaného podnikatele Františka Savova, informoval server Neovlivni.cz. Schůzka se uskutečnila krátce před dalším kolem soudního jednání o vydání podnikatele do Česka.

U nás je stíhán za krácení daní a legalizaci výnosů z trestné činnosti. Savov obvinění odmítá, jde prý o snahu zmařit jeho obchodní aktivity. Tvrdí, že proti němu vedou kampaň média Andreje Babiše. Podle informací ale Klaus neletěl do Londýna jen kvůli Savovovi. Obsah jejich rozhovoru zůstává od obou mužů bez komentáře. Případ

Kauza

Podnikatel je stíhán za údajné krácení daní. Ve hře jsou prý stovky milionů.

- Savov vlastní vydavatelství Mladá fronta. Tvrdí, že celá kauza je na politickou objednávku od jeho mediálního konkurenta Andreje Babiše, který vlastní společnost Mafra. Ta vydává MF Dnes, Lidové noviny a deník Metro.

- Škoda, kterou státu způsobil, je až 600 milionů korun.

jeho vydání se může táhnout až na přelom roku. Savov se totiž může proti jednání, jež bude 2. července, odvolat. Podnikatel tvrdí, že v Česku nemá zaručeno právo na spravedlivý proces. Podle vyšetřovatelů s dalšími podezřelými vytvářel fiktivní daňová příznání, aby získal nárok na odpočet DPH. **MAP, ČTK**



Slepí futsalisté dávali góly

Borci z Brazílie, Německa, Irska, Velké Británie a Česka se účastnili turnaje Blind Football Cupu, který se o víkend do včerejška konal v Bučovicích na Brněnsku. Vyhrál brazilský tým ICB Bahia, v jehož řadách se objevili také současní paralympijští šampioni a mistři světa. **MAFRA**

Zprávy krátce

Zabavili tuny munice

Zhruba 300 tun granátometů a munice zabavila policie v Bojkovicích na Uherskohradištsku. Odvoz zbraní bude trvat několik dní. Protitankových granátometů je asi 50 tisíc. Zbraně a munice pochází ze 70. a 80. let, podle médií byly prošlé, ale to firma, která sklad provozuje, popírá.

Za benzin méně

Čeští motoristé letos zaplatí při cestách na dovolenou za pohonné hmoty řádově o koruny na litr méně než loni. Uvedl to Ústřední automatoklub. V Česku letos cena litru Natural 95 meziročně klesla o 3,50 Kč na 33 Kč/litr. V Rakousku vyjde litr benzínu na 35 Kč, loni stál v přepočtu 37,60 Kč. V Chorvatsku benzin zlevnil o 2,50 Kč na 37 Kč/litr. Na Slovensku motoristé tankují v průměru za 37,3 Kč, loni to přitom bylo o 3,50 Kč/litr draž. **ČTK**



Unikátní veteráni v bývalé textilce

Rarity jako vůz Laurela a Hardyho, Fantomasův citroën nebo Ford T z roku 1912 a mnoho dalších krásných aut představuje expozice v bývalé textilce v Nové Bystřici na Jindřichohradecku. Za muzeem stojí sběratel veteránů Pavel Janouš, který tu umístil padesátku krásných aut, nejmladším je DeLorean známý z filmu Návrat do budoucnosti. **MAFRA**



INZERCE

LETNÍ RELAX V LÁZNÍCH PODĚBRADY

Užijte si léto a nechte se rozmazlovat v lázních, které fungují nepřetržitě již od roku 1908.

Dobijte energii při lázeňských procedurách v královském městě Poděbrady.

Dopřejte si unikátních účinků přírodní minerální vody.

Těšíme se na vás!

Z naší široké nabídky pobytů si vybere každý.

Například:

POBYT PRO SENIORY (6 dní / 5 nocí)

polopenze, 1x lékařská konzultace, 3x uhlčitá koupel, 1x levandulová koupel, 3x solná jeskyně, poukaz do kavárny

Cena na osobu 5.990 Kč v Hotelu Zimní lázně*** nebo Hotelu Libuše***

VÍKEND PRO ŽENU A MUŽE (3 dny / 2 noci)

plná penze, 4 lázeňské procedury (např. uhlčitá koupel, infra sauna, částečná masáž Aloe Vera), poukaz do kavárny

Cena na osobu 3.890 Kč v Hotelu Zámeček**** nebo Hotelu Libenský****

U výše uvedených pobytů je příplatek za jednolůžkový pokoj na osobu a noc 200 Kč.

Bližší informace a rezervace na www.lazne-podebrady.cz
e-mail: ck@lazne-podebrady.cz
tel.: 325 606 500


LÁZNĚ PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST



Evropa rozjíždí akci proti námořním pašerákům lidí

Evropa poprvé spouští společnou vojenskou misi proti obchodu s lidmi.

Evropské námořní síly ve Středomoří. Tak by se dala přeložit zkratka akce EUNAVFOR-Med, která je namířená proti pašerákům migrantů do Evropy. Mise bude mít celkem tři fáze, pro druhou a třetí je zapotřebí souhlas Rady bezpečnosti OSN. „S první fází začneme v příštích dnech,“ řekla včera

unijní šéfka diplomacie Federika Mogheriniová. „Jejím cílem nejsou migranti. Zaměří se na ty, kteří vydělávají peníze na jejich životech a často i na jejich smrti,“ dodala.

Souhlas Rady bezpečnosti OSN pro druhou a třetí fázi však zatím podle diplomatických zdrojů brzdí Rusko, které má v radě právo veta a svou podporu podmiňuje mimo jiné souhlasem libyjské vlády s operacemi v jejich vodách. Destabilizovaná Libye však nemá v současné době centrální vládu, která by kontrolovala celou zemi. **NEK a ČTK**

Nejprve akce v Libyi, potom „útok“ na moři

Akce nazvaná EUNAVFOR Med má tři části.

- **PRVNÍ FÁZE** spočívá ve sběru informací o pašeráckých lodích a jejich sítích. Cílem je pašerácké lodě zastavit ještě dříve, než vyplují. Tato fáze bude probíhat v **destabilizovaných státech** (například občanskými válkami), jako je Libye, odkud vyplouvá směrem do Evropy **nejvíce pašeráckých lodí**. EU chce však spolupracovat i se sousedními



státy, jako je Tunisko a Egypt.

- **DRUHÁ FÁZE** již počítá s akcí na širém moři, a to se **vstu-**

pem ozbrojených složek na palubu pašeráckých lodí, jejich odklánění z kurzu a ničení prázdných plavidel.

- **TŘETÍ FÁZE** počítá se zásahem proti lodím, které se nacházejí v námořních vodách Libye.

- Do operace se zapojí **12 států bez Česka** a nasazeno v ní podle diplomata bude pět námořních jednotek, dvě ponorky, tři záchranné letouny a po dvou bezpilotních letounech a vrtulnících.

Obama. Takové černé a slabé kafe

„Víte, jaké je kafe Obama? Černé a slabé,“ napsala manželka izraelského ministra vnitra Silvana Šaloma na komunitní síti Twitter.

Komentář vyvolal obrovskou vlnu pobouření, rychle ho proto smazala a omluvila se:

„Omlouvám se, byl to hloupý vtip, který mi někdo řekl,“ reagovala poté, co tweet smazala.

„Prezidente Obama, neměla jsem sem tento nemístný vtip, který jsem zaslechla, psát,“ obrátila se přímo na amerického prezidenta.

„Doufám, že budu ještě



Budou ještě svoji?

vdaná, až přiletí můj manžel a dozví se, co jsem udělala,“ doplnila. **ČTK**



Odešla sexy legenda, milenka Belmonda

V Itálii zemřela herečka Laura Antonelli, která oslňovala muže ve filmech zejména z 60. a 70. let. Svého času jedna z nejkrásnějších italských hereček začínala jako protagonistka erotických snímků. Českým divákům je známá hlavně z filmu Bože, jak hluboko jsem klesla! z roku 1974, který natočil režisér Luigi Comencini. V 70. letech byla častým tématem pro bulvární média kvůli vztahu s francouzským hercem Jeanem-Paulem Belmondem. Její kariéra se zlomila začátkem 90. let, kdy byla kvůli drogám odsouzena do vězení. V odvolacím procesu byla zproštěna viny, ale nový start ve světě kinematografie se jí nepodařil. Mezi její další životní karamboly patřilo i znetvoření obličeje po zpackaném zkrášlovacím zákroku. Před životem v bídě ji před pěti lety zachránilo rozhodnutí tehdejšího ministra kultury Sandra Bondiho, který jí přiřkl doživotní rentu. **3x PROFIMEDIA.CZ**

AAAPOPTÁVKA.CZ

Jistota dobré nabídky

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



ZADEJTE SI POPTÁVKU ZDARMA

na www.aapoptavka.cz nebo volejte **725 303 977**



Peníze pro každou příležitost

PŮJČKA

800 600 660

www.uvery-plzen.cz

PROFI CREDIT

Žena. Koupila psy, jinak by je snědli

Čínská milovnice psů zaplatila 7000 jüanů (asi 27 tisíc korun), aby vykoupila stovku psů, kteří měli být snědzeni během festivalu psiho masa. Ten se navzdory protestům aktivistů včera konal v jihočínském městě Jü-lin.

Podle čínského tisku pětadesátiletá bývalá učitelka hodlá psy, které zachránila, přestěhovat do svého domu vzdáleného téměř dva tisíce kilometrů od zmíněného města. Zabito na maso má být letos deset tisíc psů. **ČTK**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

23. června 2015, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdraví

Největší mýty o menopauze

Opravdu přechod přichází pokaždé po padesátce? A opravdu žena přestává mít v té době chuť na sex? Přinášíme nejrozšířenější mýty o menopauze.

Teplé počasí je náročné

V letních měsících trápí řadu žen vaginální mykózy. Není se však za co stydět, je to poměrně běžný a především dobře léčitelný problém.

ženy

Teplé počasí může být pro



Zamyslete se nad způsoby předcházení vaginální mykóze.

2X PROFIMEDIA.CZ

V letních měsících trápí řadu žen vaginální mykózy.

Není se však za co stydět, je to poměrně běžný a především dobře léčitelný problém.

Asi málokterá žena za svůj život nepozná nepříjemné potíže intimních partií.

Nepříjemné svědění vaginálních mykóz doprovází ženy nejčastěji právě v letním období, kdy jsou intimní partie kvůli zapaření, ale rovněž třeba koupání na veřejných koupalištích k infekci náchylnější. Čtyři z pěti žen prodělají poševní mykózu nejméně jednou za život. Mnoho žen jí ale trpí opakovaně a často je provází po celý život.

Původcem vaginálních mykóz je přemnožení kvasinek rodu *Candida*. Při jejich pře-

množení se narušuje rovnováha poševní mikroflóry a teplé, vlhké prostředí pochvy je pro ně ideálním prostředím.

„Vzniku napomáhá neprodyšné či dokonce vlhké oblečení, jako jsou třeba mokré plavky, proto by se ženy měly po koupání převlékat. Mykózy mohou často souviset i s nošením těsných džínových kalhot, přiléhavého spodního prádla, cyklistických kalhot či punčocháčů,“ říká gynekoložka Dana Marešová.

Mykózy jako takové sice nejsou pro ženy nijak zdraví nebezpečné, ale spíše velmi nepříjemné.

„Změnu poševní mikroflóry jako vedlejší projev doprovází výtok, zarudnutí zevních rodidel, pocit pálení a velice nepříjemné svědění,“ doplňuje gynekoložka Marešová.

Ta zároveň radí, aby se ženy za své potíže rozhodně nestyděly a doporučuje zbytečně neodkládat návštěvu gynekologa.

Musí být vaginální mykóza součástí léta?

Koupete se rády v bazénech, chodíte do posiloven a místo zlepšení fyzického stavu se dostavilo úmorné svědění a výtoky? Většina žen už se setkala s akutní vaginální mykózou, některé trápí i chronické a opakující se mykózy, zejména pak v těhotenství.

Co je vulvovaginální kandidóza? U 75% žen se objeví alespoň jednou během jejich života, u 40 – 45% žen se mohou příznaky vyskytnout opakovaně a 5% žen přechází onemocnění do chronické formy. Vaginální kvasinkové infekce se projevují bílým výtokem tvarohovité konzistence doprovázeným urputným svěděním, pálením a bolestí při močení a pohlavním styku. Ascendentním šířením může dojít k zánětu dělohy nebo močových cest. Většina případů je způsobena kvasinkou *Candida albicans*, která je běžnou součástí mikroflóry uvnitř pochvy.



Při nerovnováze této mikroflóry může dojít k přemnožení kvasinek a rozvoji nepříjemných obtíží, které nejčastěji končí návštěvou gynekologa.

Co může pomoci?

Čeští vědci, kteří patentovali využití mikroorganismu *Pythium oligandrum* známého pod názvem Chytrá houba, vyvinuli přípravek **FEEL FRESH – COSMETIC FEMININE BATH**. Ten je určený pro kůži náchylnou k zapaření a pro péči o místa náchylná k výskytu kvasinek. Aplikuje se formou sedacích koupelí tři dny po sobě jdoucích a dále podle potřeby nebo až za měsíc.

Chytrá houba *Pythium oligandrum* je mikroorganismus říše *Chromalveolata*, který se vyvinul na křížovatec hub, řas a prvoků. Tento mikroorganismus, proniká svými vlákny do buněk parazita (kvasinky nebo plísně) a čerpá z něho potřebné látky pro svoji výživu. Po vyčerpání parazita

mizí z této lokality, protože pro něho lidské tělo není přirozené prostředí a není schopen se v tomto prostředí adaptovat. Tím uvolňuje prostor pro znovosídlení tzv. normální mikroflórou.

Chytrá houba nachází uplatnění nejen pro intimní hygienu žen a mužů, ale i pro nohy a nehty, které mají sklony k plísním. Právě pro nohy a nehty je určena řada přípravků Biodeur: koupele nohou **Biodeur3x1g**, specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**, nebo pro prevenci **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent**, či zásyp do bot a na mezíprstí **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent foot powder**.

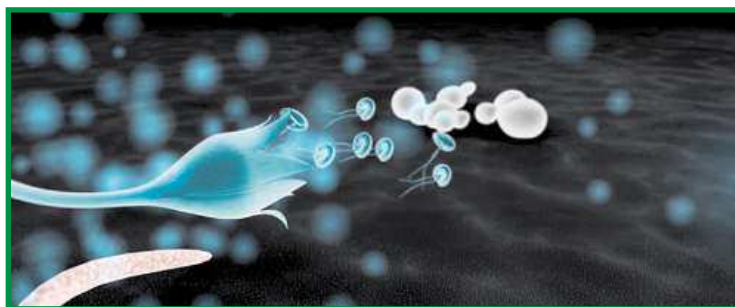
Přípravky s **chytrou houbou** mohou používat i lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonnu: 212 240 409, akutní dotazy na infolince: 608 157 744, e-mail: pythium@pythium.cz informace na: <http://www.chytrahouba.cz/> <http://www.pythium.eu>.

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

BARD



zdraví žen náročné

„Při prvních projevech belavého výtoku, zarudnutí či svědění je třeba ihned začít s léčbou. Bolestivé obtíže či svědivý pocit se mohou projevit i při sexuálním styku. Léčba samotná není nijak náročná, používají se takzvané antimykotické přípravky. Nejčastěji se podávají ve formě vaginálních čípků, tablet či masť,“ vysvětluje MUDr. Marešová.

Podle ní na přípravky většina žen reaguje rychle a dobře, a tak se obvykle již po několika dnech obtíží dokážou zbavit.

Kromě klasických gynekologických medikamentů pomáhají s velkou úspěšností jako součást podpůrné léčby rovněž enzymy.

Bohužel mnohé ženy musí počítat s tím, že se potíže mohou opakovat, ale při dodržování hygienických návyků, pravidelných kontrol a zejména sledování jakýchkoli změn intimních partií a konzultací s lékařem mykóza vymizí definitivně, chce to disciplínu. **MARKÉTA KRÁLOVA**

Rady, jak předcházet mykóze

Ve stručnosti poradíme, čemu všemu se dá předjet:

- Noste vzdušné prádlo a oblečení, vyhýbejte se syntetickým materiálům.
- Buďte opatrná při koupání: vyhýbejte se velmi horkým koupelím, nezustávejte ve vodě příliš dlouho, především v rybníce nebo ve vodě chlorované, a po koupání důkladně osušte intimní partie a převléknete se z plavků do suchého oblečení.
- Nepoužívejte parfémované vložky ani navoněný toaletní papír.
- Hygiena důsledná, ale přiměřená. Chraňte intimní partie před zapocenením či zapařením, ale omývejte se jen vodou nebo šetrným přípravkem; příliš časté mytí, nebo dokonce vaginální výplachy pochvě také neprospějí.
- Otírejte se po stolici vždy od

počvy ke konečníku. Pokud můžete, použijte bidet.

- K potížím může přispět i používání tamponů. Nicméně ať už použijete vložky či tampóny, je třeba měnit je co nejčastěji.
- Dodržujte pitný režim, dostatek tekutin ředí poševní hlen, což snižuje koncentraci kvasinek.
- Omezte příjem bílého pečiva

a cukru a také soli a kořeněných jídel.

- V rámci prevence můžete užívat probiotika či enzymatické přípravky.
- Buďte opatrnější v pohlavním životě: k potížím může přispět použití pesaru, spermicidů, příliš častý sex či střídání sexuálních praktik (především vaginálního styku s análním či orálním). Při sexu dbejte na hygienu. **IDNES.cz**



Impuls pro Metro

Budte fit s Petrem Havlíčkem

Čtyři stavební kameny zdravého životního stylu!



Zdravě jíst nestačí! Důležitá je celková harmonie. Co všechno tedy pro to musíme udělat? Aby byl člověk zdravý, v kondici a spokojený, jsou potřeba čtyři základní věci. Jednak je to jídlo, pak je to pochopitelně pohyb, k tomu patří i dostatek odpočinku a v neposlední řadě vyrovnaná psychika.

Poslouchejte každou sobotu v 10.45 a 17.45, neděle v 10.45 a 16.45 na Rádiu Impuls.

"Revoluce v dámské intimní hygieně!"



Mnoha ženám po celém světě zneprjemňují život různá vaginální onemocnění doprovázená výtoky a nepříjemnými pocity. Moderní vědecké poznatky společnosti FIDE ve spolupráci s biotechnologickou firmou Pharmaceutical Biotechnology umožnily posunout dámskou intimní hygienu do nové aktivní úrovně.

Na základě několikaletého výzkumu uvedl výrobce FIDE na trh revoluční produkt v oblasti dámské intimní hygieny - menstruační vložky **Carin & Oasis & Micci ProBiotic** s obsahem živých přátelských laktobacilových kultur.

Proč kombinace dámské vložky a laktobacilů?

Lidský organismus a laktobacily patří neodmyslitelně k sobě. Laktobacily nejenže tvoří významnou součást střevní mikroflóry, ale jsou takéž nezbytnou složkou vaginální sliznice. Zásadním způsobem se ve vaginální sliznici podílejí na produkci antimikrobiálních látek a na vytváření kyselého pH. Je to zejména kyselá pH, která chrání tuto citlivou sliznici před infekcemi způsobenými jinými bakteriemi a kvasinkami. Pokud z jakéhokoliv důvodu (nejčastěji užívání antibiotik, nošení těsného oblečení, koupání v bazénech, ale i stres apod.) dojde k porušení této křehké poševní rovnováhy, a dochází ke vzniku zánětu. Jedním z účinných pomocníků, kteří jsou schopni cíleně dodat k postiženým sliznicím účinné posily ve formě zdravých laktobacilů, jsou právě dámské vložky **Carin & Oasis & Micci ProBiotic**.

Pro koho jsou vložky Carin & Oasis & Micci ProBiotic určeny?

Vložky **Carin & Oasis & Micci ProBiotic** jsou vhodné pro pravidelné užívání jak u zdravých žen, které chtějí dbát o svoji intimní hygienu tak u žen, které trpí jednorázovými nebo opakovanými vaginálními záněty bakteriálního nebo kvasinkového původu.

Proč je vložka vhodná pro ženy, které trpí záněty?

Vložky **Carin & Oasis & Micci ProBiotic** dodávají do vaginálního prostředí přirozené bakterie, které tam z důvodu zánětu chybí.

Proč je vhodná i pro zdravé ženy?

Tyto vložky jsou také vhodné pro pravidelné používání u všech zdravých žen, které chtějí aktivně pečovat o svoji intimní hygienu a dobře znají benefity, které probiotika tělu přinášejí. Neexistuje komfortnější a pohodlnější přístup, jak sliznici dodat spoustu přátelských bakterií, než použití hygienické vložky, která je s intimními partiemi v nejbližším kontaktu. Kolonizace vaginální sliznice laktobacily je tak zcela přirozená. Období menstruace, nebo např. období stresu, či jiné záležitosti obecně zvyšuje riziko vzniku zánětu.

Omezení nepříjemného zápachu

Rada žen má obavu z nepříjemného zápachu, který může vzniknout jak při běžném nošení dámských vložek, tak zejména při probíhajícím zánětu. Nepříjemné aromatické látky vznikají v důsledku rozkladu krve a výtokové tekutiny a to zejména působením nežádoucích bakterií. Přátelské probiotické bakterie rodu *Lactobacillus* množení nežádoucích nebezpečných bakterií a redukcí tak nepříjemné rozkladné mechanismy. Poslední studie poukazuje také na použití probiotik při omezení zápachu vzniklého v důsledku pocení. **Carin & Oasis & Micci ProBiotic** přináší přátelská probiotika na ty partie těla, které jsou nejvíce náchylné ke vzniku nepříjemného zápachu. Probiotika tak vítězí nad bakteriemi, které jsou hlavní příčinou vzniku zápachu a současně omezují jejich množení.

Jak často vložky používat?

Probiotické vložky **Carin & Oasis & Micci ProBiotic** jsou určeny jak pro pravidelné použití u zdravých žen, které chtějí aktivně pečovat o svoji intimní hygienu, tak pro ženy, které trpí různými vaginálními infekcemi.

Vzhledem k velmi zajímavé ceně je lze použít jako účinnější náhradu klasických vložek, které nabízejí jediný benefit - zachycení menstruační krve nebo výtoku.

Víte, že vaginální infekce:

- postihne více než 75 % žen?
- opakovaně trápí až polovinu žen z uvedeného počtu?
- jsou nejčastěji způsobeny kvasinkami rodu *Candida* a bakteriemi rodu *Gardnerella*?
- lze úspěšně odstranit vhodným podáním laktobacilových kultur, které nastavi rovnováhu poševního prostředí?
- se vyznačují změnou pH poševního prostředí a právě probiotika jsou schopna pH uvést do zdravé fyziologické rovnováhy?

Vyvinuto ve spolupráci biotechnologickou firmou Pharmaceutical Biotechnology.



Unikátní kombinace dámské hygienické vložky a probiotik!



Vyrobeno v EU



FIDE s.r.o., Brtnice 35, 588 32 Brtnice, Czech Republic, tel.: +420 567 216 390, fax: +420 567 216 384

fide@fide.cz • www.fide.cz • www.probiotickevložky.cz

Nákupem výrobků MICCI, CARIN a OASIS dáváte práci tělesně postiženým

Co je měkká kontaktní čočka a jak je třeba o ni pečovat?

U zrodu praktického vynálezu stál známý český vědec Otto Wichterle.

Před více než padesáti lety se v tehdejší Československu podařil Wichterlemu vynález, který vedl k rozšíření měkkých kontaktních čoček po celém světě.

Považte, že do té doby si lidé vkládali do očí kontaktní čočky vyrobené z tvrdého plastu zvaného plexisklo. Tomu odpovídaly i pocity „pohodlí“ při nošení takových čoček a také doba nošení.

Profesor Wichterle zahájil výzkum a vývoj měkkých hydrofilních polymerních materiálů (hydrogelů) na Vysoké škole chemicko-technologické. Dokončil je již jako ředitel Ústavu makromolekulární chemie. První hydroge-

lové kontaktní čočky na světě byly vyrobeny na Vánoce roku 1961 u Wichterleho doma, na „čočkostroji“ postaveném z dětské stavebnice Merkur. Pro miliony lidí po celém světě začala nová éra korekce jejich zrakové vady.

Ruku v ruce s rozšiřující se výrobou měkkých kontaktních čoček bylo třeba vyvinout i prostředky pro jejich čištění a dezinfekci. Už tehdy se čočky nosily skoro celý den, ale klidně i po celý rok. K jejich výměně zpravidla docházelo, až když začaly oko dráždit nebo při ztrátě průhlednosti. Čočky se na noc vkládaly do speciálního pouzdra s fyziologickým roztokem. Dezinfekce se prováděla varem. Později se k čočkám přidávaly tablety, které bílkoviny enzymaticky odstraňovaly – někdy s větším, někdy s menším úspěchem.

Vývoj přinesl nové hydrogelové materiály s vyšším ob-

Péče o kontaktní čočky

Kdysi se jeden pár čoček nosil klidně i celý rok.

- Na noc se vkládaly do pouzdra s fyziologickým roztokem. Dezinfekce probíhala varem.
- Novější materiály se ošetřovaly pomocí chemických roztoků. Ty dokážou čočku vyčistit, ale také zvlhčit.
- U peroxidových čisticích roztoků je nutné po dezinfekci provést neutralizaci katalyzátorem ve speciálním pouzdře.

sahem vody. Ty už však nenesly dezinfekci varem, takže bylo třeba je dezinfikovat chemickou cestou.

Výrobci čoček bylo ale jasné, že je třeba vyvinout nějaký jiný, jednoduchý a dostatečně účinný způsob péče, nejlépe jeden roztok s kombinovanými účinky. Tak vznik-



Dnes už kontaktní čočky používáme běžně.

PROFIMEDIA.CZ

ly v 90. letech minulého století první víceúčelové roztoky. Ty dokázaly čočku opláchnout, vyčistit a vydezinfikovat, uchovat přes noc v pouzdře a ještě zvlhčit natolik, aby byla po nasazení v oku co nejdéle příjemná.

Jednodušším a vysoce účinným řešením pro zkušené no-

sitele nebo alergiky jsou peroxidové čisticí roztoky. Jedná se o fyziologický roztok s nízkou koncentrací peroxidu vodíku. Ten však nesmí přijít do kontaktu s okem. Proto je nutné při čištění pečlivě dodržovat návod k použití, zejména předepsaný čas setrvání čočky v pouzdře. **METRO**

Péče o kontaktní čočky: nejčastější otázky a odpovědi

OTÁZKA: Jaký roztok je pro mé kontaktní čočky nevhodnější, jaký je nejlepší?

Jak již bylo řečeno, roztoky pro péči o kontaktní čočky se dnes dělí na 2 druhy: peroxidové a na ty ostatní – víceúčelové roztoky. Oba typy mají své výhody a nevýhody. Vždy nejvíc záleží (kromě materiálu čoček) na individualitě nositele, jak často čočky nosí, jakou dodržuje frekvenci výměny (čtrnáctidenní, měsíční, roční), jaká je kvalita jeho slz a jaký je jejich složení (obsah tuků, bílkovin atd.). Podstatný je i vliv prostředí, ve kterém se nositel pohybuje. Vždy vám nejlépe poradí váš kontaktolog (tedy lékař nebo optometrista). Pouze oční specialista správně posoudí stav vašich očí, váš životní styl, vaše očekávání a nároky na kontaktní čočky. Poučí vás o zdravém způsobu nošení, o péči o kontaktní čočky a doporučí vhodný typ roztoku. Ideální interval návštěv kontaktologa, tedy kontroly předního segmentu oka je jednou za půl roku.

OTÁZKA: Jak dlouho můžu nechat čočky zavřené v pouzdře v roztoku? Za jak dlouho musím roztok po otevření vyhodit?

Říďte se vždy doporučením výrobce. V krabičce roztoku naleznete příbalový leták, kde je vše popsáno. Doporučení výrobce není pro všechny roztoky stejné! Obecně lze bez porušení a otevření pouzdra čočky ponechat 2-4 týdny ve stejném roztoku. Pokud se tato situace opakuje a nenosíte čočky příliš často, zeptejte se svého kontaktologa na čočky s kratší dobou výměny. Pozor! I doba, po kterou jsou čočky uloženy v pouzdře,

a vy je nenosíte, se započítává do doby výměny. Doba použitelnosti otevřené lahvičky roztoku je v rozmezí 3-6 měsíců.

OTÁZKA: Jak často musím měnit pouzdro?

Je prokázáno, že pouzdro ke kontaktním čočkám bývá nejčastějším zdrojem infekce. Je třeba ho udržovat v čistém stavu a uchovávat v čistém prostředí, odděleně od ostatních předmětů. Doporučujeme nosit s sebou vždy: čisté pouzdro, roztok v lahvičce a brýle. Renomovaní výrobci dnes dodávají ke každé nové lahvičce roztoku nové pouzdro. Proto existuje jednoduché pravidlo: s otevřením nového roztoku použijte vždy nové pouzdro. K peroxidovým systémům patří pouze pouzdro určené výrobcem daného roztoku.

OTÁZKA: Mohu si kapat roztok, který mám ke kontaktním čočkám, místo kapek do očí?

V průběhu dne můžete pocítit nepohodlí v kontaktních čočkách. Pokud cítíte suchost v očích, můžete si kápnout víceúčelový roztok přímo do očí (nikdy však ne peroxidový roztok!). Čočky tím zvlhčíte a budou v oku pohodlnější. Pro snadné zvlhčení čoček existují i vhodnější způsoby, např. zvlhčující kapky balené v menší lahvičce nebo v jednorázové ampuli. Nechte si doporučit takové kapky ke kontaktním čočkám u svého očního specialisty. Pozor na konzervační činidlo, které kapky zpravidla obsahují. Při nošení kontaktních čoček není vhodným konzervantem benzalkonium chlorid (BACI).



www.cks.cz

OTÁZKA: Jaký roztok mohu používat, když mám citlivé oči, alergie apod.?

Obecně lze říci, že nejšetrnější péče o kontaktní čočky je peroxidový systém. Pokud používáte během alergické sezóny kapky do očí, poraďte se se svým kontaktologem, zda je lze kapat k čočkám. Během pylové sezóny mohou být vhodné i některé jednorázové zvlhčující kapky, které pomohou odplavit alergeny z povrchu oka. Opět pozor na konzervační činidlo. Existují i kontaktní čočky na jedno použití, tzv. jednorázové nebo jednodenní kontaktní čočky. Při jejich nošení odpadají prostředky péče o ně. Tyto čočky jsou určeny k celodennímu nošení, ale i k nošení jen na několik hodin. Záleží jen na vás, zda je použijete jen na sportovní aktivitu a po té vyhodíte, nebo si je necháte v očích celý den a vyhodíte až před spaním. Jsou stejně kvalitně vyrobeny jako ty na delší nošení, ale nejsou určeny k vícenásobnému použití a tedy ani k čištění a uchování. Pokud neotevíráte krabičku (blister), vydrží vám zabalené třeba 2 roky. Jednodenní kontaktní čočky lze doporučit všem, kteří nechtějí nebo nemohou používat roztoky, čočky nosí pouze příležitostně nebo chtějí pro své oči tu nejšetrnější čočku.

ZÁVĚR: Kontaktní čočky jsou stále moderní a bezpečnou neinvazivní variantou korekce refrakčních vad. Bezpečné jsou i systémy péče o kontaktní čočky. Naprostá většina komplikací souvisejících s používáním kontaktních čoček je zapříčiněna nedodržováním pravidel jejich zdravého nošení.

Česká kontaktologická společnost, o.s., Libocká 2, 162 00 Praha 6

Už nemáte chuť na sex aneb Největší mýty o menopauze

V historii se o této etapě života zmiňují dobové prameny jen velmi málo.

Klimakterium je spojeno s přibýváním na váze a z ženy se stává neurotická troska. Přejít přichází pokaždé po padesátce, žena přestává mít v té době chuť na sex a je to vlastně počátek konce normálního života. Přinášíme vám nejrozšířenější mýty o menopauze.

Důvod, proč se v historických pramenech o této etapě tak málo dočtete, je prostý: většina žen neměla tolik štěstí, aby se ho vůbec dožila.

V současnosti je menopauza běžnou součástí života ženy. Mnohé z nich se ovšem s přibývajícím věkem a blížícím se přechodem dívají na tuto část svého života s obavami. Ve veřejnosti totiž koluje stále mnoho mýtů a polopravd o klimakteriu. Přinášíme vám ty nejčastější.

Mýtus: Menopauza vždy způsobuje ztloustnutí

Jde o velmi zobecňující tvrzení, které není ničím podložené. U každé ženy je průběh menopauzy jiný. Některé zažívají návaly horka, jiné nic nepoznají, některé mohou nějaké to kilo přibrat, jiné zase ztratit. Vše záleží na konkrétní osobě i na přístupu a stylu života.



Přechod neznamená konec aktivního života. PROFIMEDIA.CZ

ni osobě i na přístupu a stylu života.

Mýtus: Ženy ztrácejí chuť na sex

I tento mýtus se už podařilo vyvrátit. Výzkumníci z oblasti sexuality Masters & Johnsons zjistili, že libido není spojené s hladinou estrogenu, která v období menopauzy výrazně klesá. Kromě toho více než 50 procent žen, které se zúčastnily průzkumu, žádný pokles zájmu o sex nezaznamenalo.

Výrazný nedostatek chuti na sex přiznalo jen méně než 20 procent účastnic výzkumu. To však může být způsobeno i předsudky a očekáváními, které menopauzu prová-

zí. Nebuďte proto překvapená, když i v období menopauzy bude váš milostný život stejně bohatý jako dříve.

Mýtus: Z ženy se stává neurotická troska

Předpokládat, že žena bude v menopauze hysterická, je neopodstatněné a zavádějící. Pro některé ženy může být menopauza velmi pokojné období, jiné ho prožívají intenzivněji. Znovu jde o velmi individuální záležitost.

Na emocionálním prožívání menopauzy se významně podílí několik faktorů, především osobní zdraví, stravovací návyky, rodinné genetické předpoklady, kouření nebo pití alkoholu.

Mýtus: Menopauza přijde po padesátce

Pravdou je, že klimakterium se po padesátém roce života vyskytuje nejčastěji. Statistiky však ukazují, že přibližně jedna ze sto žen prochází obdobím menopauzy už ve věku 40 let, někdy i dříve. Průměrný věk žen v menopauze je v současnosti 52, ale s průměrným věkovým rozpětím 45 až 55 let.

K tomu je nutné připomenout, že začátek menopauzy

může nastat také v důsledku chirurgického zákroku. Chirurgicky vyvolaná menopauza je též označovaná jako umělá a vyskytuje se po zákrocích na ženských orgánech, například po hysterektomii, tedy po odstranění dělohy.

Podle některých odborníků může být časná menopauza způsobena různými vlivy, jako je autoimunitní onemocnění spojené se špatnou výživou nebo s chronickým stresem. IDNES.cz

Menopauza? Klimakterium?

Pomoc, kterou hledáte:

PŘÍRODNÍ NEHORMONÁLNÍ LÉK



MENOFEM®

žijte naplno!

Pro léčbu klimakterických potíží:

- návaly horka a pocení
- poruchy spánku a soustředění
- podrážděnost a změny nálady



Schwabe Czech Republic s.r.o.,
Čestmírova 1, 140 00 Praha 4,
www.schwabe.cz

Lék k vnitřnímu užití. Léčivá látka Cimicifuga racemosa.
Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták.

STOP PADÁNÍ VLASŮ

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

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

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

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

R: Jak se Vaš přípravek aplikuje?

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

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

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

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

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů. připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Plastické operace už dávno nejsou jen doménou bohatých

Kdo má problém se svým vzhledem, může mu operace pomoci nejen získat půvab, ale také sebevědomí.

Plastické operace už dávno nejsou doménou jen celebrit všeho druhu nebo movitých lidí. Je to dáno tím, že ceny klesají úměrně s tím, kolik vzniká nových klinik, řada z nich nabízí i splácení zákroku. Česko se navíc pyšní i špičkovými odborníky. Nejsou to ovšem jen peníze, které do ordinací plastických chirurgů lákají stále vyšší počet klientů. Takže pokud stojíte o změnu některé části těla, která se vám prostě nelíbí nebo dokonce snižuje vaše sebevědomí, máte možnost i na výběr.



Nejčastěji ženy chtějí plastiku prsou a obličej. PROFIMEDIA.CZ

Drtivou většinu zájemců tvoří samozřejmě ženy, které se sebou nejsou spokojené, co svět světem stojí. „Rozhodně většinu našich klientů tvoří ženy. Ovšem i to se pomalu mění. S tím, jak je kladen důraz na celkovou image, a to zejména na někte-

rych pracovních pozicích, navštěvují nás už i muži. I když ti se zatím trochu stydí a většinou si přejí zůstat v anonymitě,“ hodnotí současné trendy známý plastický chirurg Jan Měšťák.

A jaké úpravy se nejčastěji provádějí? Největší zájem je

stále o modelaci prsou, za kterou k nám jezdí ženy i z jiných koutů Evropy. Hodně se rozmohly i úpravy obličej, kterým jasně vévodí operace očních víček, zvěšování nebo modelace rtů a v poslední době si řada žen nechává operovat nos nebo dokonce mění tvar obočí.

„Záleží samozřejmě na věku klientky, mladší ženy chtějí liposukci, vymodelovat hýždě či zlepšit vzhled nader. U starších dam pak vévodí komplexní facelift, při kterém se stáhne kůže v obličej, vyhladí vrásky a obličej omládne o několik let. Zbydou jen malé jizvičky za uchem,“ říká Jan Měšťák.

U mužů pak jasně vítězí operace očních víček, nosu a odsávání přebytečného tuku. U těch, kteří pak výrazně zhubli, se provádí korekce břišní stěny, kdy se odstraní povislá a přebytečná kůže. **ANNA BERKOVÁ**

Kolik za to?

Orientační ceny plastických operací v korunách.

• **Botox/Dysport (vyhlazení vrásek):** 100 – 10 000

• **Facelift (rhytidektomie), SMAS facelift:** 12 000 – 59 500

• **Liposukce:** 2000 – 49 500

• **Modelace prsou:** 15 000 – 39 400

• **Zmenšení prsou:** 18 000 – 35 100

• **Zvětšení prsou:** 14 000 – 70 000

• **Plastika očních víček:** 5000 – 19 200

• **Operace rtů:** 4000 – 26 000

• **Permanentní make-up:** 1000 – 6900



Jste pacient s vysokým kardiovaskulárním rizikem?

Hledáme zájemce o účast v klinickém hodnocení, jehož cílem je porovnání efektu léčby přípravkem na snížení rizika aterosklerotických příhod u pacientů s vysokým kardiovaskulárním rizikem.

Máte-li zájem dozvědět se další informace, kontaktujte nás, prosím, v pracovní dny mezi 12 až 16hod:

Zdravotnické zařízení CCBR
Czech Prague s.r.o.,
Vinohradská 174,
Praha 3, 130 00

na telefonu
725 027 328

Klinické hodnocení je určeno pro pacienty, kteří:

- jsou starší než 50 let
- mají diabetes mellitus 2. typu
- jsou po intervenci srdečních cév (zavedený stent, bypass) nebo významné zúžení srdeční tepny

Účast v tomto výzkumném hodnocení, které může trvat až 2 roky, je dobrovolná, veškerá vyšetření i porovnávaný přípravek jsou poskytovány bezplatně. O případné účasti musí rozhodnout náš lékař na základě vyšetření a zhodnocení dalších podmínek účasti. Přípravek používaný v tomto výzkumném hodnocení je látka již schválená pro použití v ČR.

Pomoc! Poznáte, když zaútočí infarkt?

Už dlouho se cítíte unavená, zesláblá, máte problémy se spaním a občas se nemůžete nadechnout. Možná vás také pobolívá žaludek nebo občas zalije studený pot. A velmi pravděpodobně všechny tyto problémy zlehčujete a pomíjíte s tím, že jde jen o důsledek pracovního vypětí, psychologického stresu nebo nějaké virózy.

Jenže ve skutečnosti to mohou být varovné signály, s jejichž pomocí vám vaše tělo dává najevo, že v brzké době proděláte srdeční záchvat. Anebo už u vás dokonce velmi slabý infarkt proběhl, aniž byste to tušila.

Problém s infarktem u žen je totiž v tom, že jednak je spojován spíše s muži a jednak se velmi často projevuje zcela jinými a nenápadnějšími symptomy, než je obligátní bolest na hrudi.

Riziko, že vás postihne srdeční selhání, výrazně stoupá po menopauze. Lékaři v tomto případě mluví o souvislosti s klesající hladinou estrogenu, ke které dochází právě kolem padesáti let. Estrogen totiž souvisí s vyšší hladinou HDL (dobrého) cholesterolu a nižší hladinou LDL (špatného) cholesterolu. Spolu s klesající hladinou estrogenu stoupá hladina LDL cholesterolu, a tím i riziko srdečních onemocnění. Podle údajů American Heart Association z letošního roku se také infarkt častěji objevuje u žen, které trpí lupenkou či revmatickou artritidou. Ženy, které některým z těchto onemocnění trpí, by se



Nepodceňujte signály PROFIMEDIA.CZ

proto měly ještě více soustředit na zdravý životní styl, aby zmenšily riziko srdečního záchvatu.

Značně rizikovou skupinu představují kuřáčky. Kouření totiž snižuje hladinu „dobrého“ cholesterolu a zvyšuje významným způsobem riziko kardiovaskulárního onemocnění. Pokud navíc nejenom kouříte, ale zároveň i užíváte antikoncepci, pravděpodobnost, že vás postihne srdeční záchvat, dále narůstá.

Nekouříte, ani nejste v přechodu, a máte tudíž pocit, že se vás infarkt nemůže týkat? Zkontrolujte si ještě svou tělesnou hmotnost, protože nadváha je v případě kardiovaskulárních onemocnění u žen dalším rizikovým faktorem. **idnes.cz**

Řepkový olej prospívá zdraví

Zeleninový salát, majonéza, palačinky či těstoviny. To všechno lze připravit s kvalitním řepkovým olejem a přitom zachovat zásady zdravé výživy.

Řepkový olej patří mezi jedničky mezi rostlinnými oleji. Díky vyváženému poměru omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin a nízkému obsahu nasyčených mastných kyselin je považován za velmi hodnotnou potravinu pro lidskou výživu.

V evropských zemích dává jí spotřebitelé řepkovému oleji výraznou přednost. V české kotlině je zatím postoj vůči řepce mírně skeptický, neboť zde stále převažuje předpoklad o problematických vlastnostech řepkového oleje.

Nicméně za posledních pětadvacet let dosáhla šlechtitelská práce výrazného pokro-

ku a omezila negativní vlastnosti řepkového oleje na minimum. Moderní odrůdy řepky tak poskytují kvalitní olej, který dokáže konkurovat dokonce i svému olivovému protějšku.

Tuky hrají nepostradatelnou úlohu ve výživě lidí a nelze je jednoznačně rozdělit na dobré a špatné. Ovšem můžeme si dovolit je rozdělit na tuky více či méně vhodné pro zdravou výživu.

Součástí každého jídelníčku jsou jak nasycené mastné kyseliny, tak kyseliny nenasycené. Nasycené mastné kyseliny se vyskytují především v živočišných produktech, ztužených rostlinných tucích, náhražkách čokolády a podobně.

Při jejich štěpení dochází k uvolňování mnohem většího množství energie než u nenasycených mastných kyselin, a způsobují proto energetickou nerovnováhu v organismu.

Na druhou stranu jsou nedílnou součástí fyziologických procesů organismu, jako je třeba syntéza hormonů.



Řepkový olej je stále žádanější. Žlutých polí po celé zemi je každoročně velké množství. MAFRA

Oproti tomu nenasycené mastné kyseliny jsou součástí většiny rostlinných olejů. Ve vhodném poměru mají pozitivní vliv na odbourávání cholesterolu z organismu a správnou činnost kardiovaskulárního systému. Patří mezi ně krom jiných také esenciální mastné kyseliny

omega-3 a omega-6, které lidský organismus neumí vyrobit, a proto je musíme přijímat potravou. Tyto mastné kyseliny mají význam pro pružnost buněčných membrán, například srdečních cév.

V řepkovém oleji Rapso tvoří asi třicet procent právě omega-3 a omega-6 nenasy-

ené mastné kyseliny, a to v ideálním poměru dvě ku jedné. Tvoří tak stabilní komplex nenasycených mastných kyselin pro naši výživu. Díky šetrnému zpracování si řepkový olej zachovává vysoký podíl vitamínu E. Má neutrální chuť a lze jej použít ve studené i teplé kuchyni. METRO

Rapso®

- vysoce hodnotný olej pro zdravou výživu
- 100% čistý řepkový olej šetrně lisovaný
- vhodný do salátů, na vaření, pečení a fritování
- dlouhodobé obchodní smlouvy s vybranými rakouskými pěstiteli

čistý řepkový olej z Rakouska

Další informace si můžete vyžádat u VOG, s.r.o., Vsechromy 43, 251 63 Strančice, tel.: 323610511 nebo na www.vog.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

VÍKENDOVÝ POBYT

již od 2.132 Kč /3 dny /os.

léčebný pobyt s polopenzí + 2 léčebné procedury

ODPOČINEK PRO TĚLO A DUŠI

již od 4.473 Kč /4 dny /os.

léčebný pobyt s polopenzí + 4 léčebné procedury

WELLNESS RELAXACE

již od 4.600 Kč /5 dní /os.

léčebný pobyt s polopenzí + 5 léčebných procedur

SPECIÁLNÍ TÝDEN PRO ŽENY/MUŽE

již od 8.708 Kč /8 dní /os.

léčebný pobyt s polopenzí + 8 léčebných procedur

NEJEN PRO SENIORY

již od 8.897 Kč /8 dní /os.

polopenze, lékařská vstupní prohlídka +
16 léčebných procedur dle doporučení lékaře



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

www.lazne-libverda.cz

Mikulov. Opravili městský amfiteátr

Mikulov na Břeclavsku nechal za 17 milionů korun zrekonstruovat amfiteátr. Město v něm pořádá akce, kterých se ročně účastní zhruba 50 tisíc lidí. K nejvýznamnějším patří v září Pálavské vinobraní. Amfiteátr zahájí provoz příští pátek koncertem zpěváka Tomáše Kluse, řekla miku-

lovská místostarostka Marie Leskovjanová. Areál bylo nutné zaizolovat proti vodě, dělníci opravili jeviště a nainstalovali nové lavičky pro asi pět tisíc diváků. Amfiteátr má také nové nouzové východy, osvětlení, elektroinstalaci nebo zázemí pro zvukaře. **ČTK**

Don Giovanni jako režisér

Sherill Milnes, legendární představitel Dona Giovanniho, se vrací s operou do Prahy.

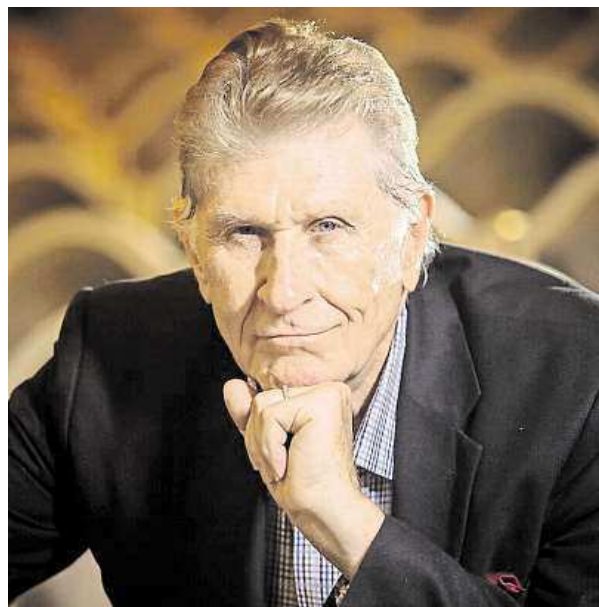
Po dvaceti letech před českým publikem opět vystoupí uznávaný operní barytonista své generace Sherill Milnes. Čtyři kompletní představení Mozartova Dona Giovanniho předvede osmdesátiletý matador v původním znění ve Stavovském divadle. Tentokrát je však jeho silný hlas určen výhradně hercům.

„Debutuji jako režisér opery Don Giovanni, která je součástí festivalu Prague Summer Nights,“ říká Milnes, první Američan, který se v této roli divákům před lety ve Stavovském divadle představil.

„Těším se během následujících třiceti dní na spolupráci se skvělými mladými umělci a také na využití původních setů a kostýmů,“ dodává Milnes, který má na kontě na 650 pěveckých vystoupení v Metropolitní opeře, je mimo jiné také držitelem ceny Opera News Awards.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz



Osmdesátiletý matador přijede do Prahy.

ARCHIV

Pro milovníky vážné hudby

Ty největší pecky z Prague Summer Nights Festival jsou připraveny na začátek července.

ho, Strausse a Mozarta režirují John Nardolillo a James Burton, Sherill Milnes zde hostuje.

- Vedle představení opery Don Giovanni pod Milnesovou taktovkou (koná se 3., 4. a 5. července ve Stavovském divadle) je hlavním tahákem festivalu Opera Gala.

- Součástí festivalu je také vystoupení 45 mladých zpěváků a 55 hudebníků, které společnost Classical Movements jako organizátor vybrala ze skoro pěti set uchazečů z celého světa. Jejich vystoupení probíhají v těchto dnech.

- Operu s hudbou od Puccini-



Suzanne Vega v Plzni

V hudebním kalendáři projektu Plzeň – Evropské hlavní město kultury 2015 se rychle blíží další významné datum, kterým bude 7. červenec. Ve Velkém sále Měšťanské besedy vystoupí Suzanne Vega, zřejmě nejvýraznější světová představitelka neofolku 80. a 90. let a kamarádka prvního českého prezidenta Václava Havla.

MAFRA



MOJE MĚSTO, MOJE METRO

metro®

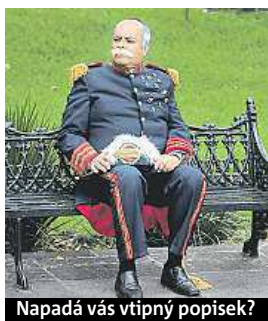
Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES Min. 14 Max. 18	ZÍTRA Min. 15 Max. 19	ČTVRTEK Min. 18 Max. 22	PÁTEK Min. 20 Max. 24
---------------------------------------	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 34,9 °C
Rok výskytu: 2000

Kvíz

- Za první vesnický orloj u nás je považován ten v Kryštofově údolí na Liberecku z roku:
a) 1968
b) 1988
c) 2008
- Maromokotro není žádný trpaslík. S výškou 2876 metrů jde o nejvyšší horu ostrovního:
a) Mauritia
b) Bornea
c) Madagaskaru
- Slavná dvojčata známá i z plavby lásona a jeho Argonautů pro zlaté rouno byli Castor a:
a) Sextant
b) Fénix
c) Pollux
- Stadion fotbalového Arsenalu se v Londýně nachází v Islingtonu, do roku 2006 byl v:
a) Highbury
b) Anfieldu
c) Old Traffordu
- Mezinárodní den boje proti zneužívání drog a nezákonnému obchodování je od roku:
a) 1968
b) 1988
c) 2008

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

ČT1

- 12:30 Doktorka Quinová V Seriál (USA, 1993-1998)
- 13:15 Televarieté
- 14:45 Kojak IV
- 15:30 Tlustoch
- Krimiseriál (N, 2005-2012)
- Cestománie
- 17:00 To jsem z toho jelen (6/6)
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Míň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Nemocnice na kraji města (1/20)
 Seriál (ČR, 1977). Primář Sova, doktorka Štrossmajer, Blažej, Cvac a ostatní přicházejí... Úvodní díl legendárního českého seriálu o lékařích, sestřích a pacientech. Hrají: L. Chudík, L. Frej, D. Kolářová, M. Motlová a další.

- 20:50 Byl jednou jeden dům (1/5)
- 22:05 Komici na jedničku
- 23:00 Tělo jako důkaz III
- 23:45 Otec Brown II
- 00:30 AZ-kvíz
- 00:55 Hobby naší doby
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Objektív
- 02:20 Postřehy odjinud
- 02:25 Kalendárium

ČT2

- 12:15 Auto Moto Revue
- 12:45 Žižkovská věž
- 13:35 Waterloo!
- 14:30 Dobrodružství vědy a techniky
- 14:55 Tajemství mrtvých mužů: Hitlerovy záračné zbraně
- 15:45 Porodnice třetí říše
- 16:35 Vesmír: Sex ve vesmíru
- 17:20 Průchod mezi světy
- 18:15 Cestománie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Vězněm v cizině (4/10)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Ležáky 42
 Dokument (ČR, 2010). Tragické osudy obyvatel jedné obyčejné české vesnice za druhé světové války

- 21:35 **Limonádový Joe aneb Koňská opera**
 Westernová parodie (ČR, 1964)
- 23:15 **Expedice Grand Canyon**
- 23:45 **Město žen V**
 Komed. seriál (USA, 2014)
- 00:05 **Porodnice třetí říše**
- 01:00 **Ledový muž**
- 01:45 **Cena Gratias Tibi 2015**
- 02:10 **Když voda hrozí**
- 02:30 **Babylon**
- 02:55 **Zrušíme tělocvik**
- 03:20 **V zajetí železné opony**
- 03:35 **Šťastný domov**
- 03:50 **Osudové okamžiky**
- 04:05 **Infiltrace**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Doktorka z Dixie (3)
- 13:20 Beze stopy V (6)
- 14:15 Mentalista V (3)
- 15:15 Ordinace v růžové zahradě 2 (301)
- 16:30 Dva a půl chlapa X (15)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:30 Kriminálka Las Vegas XIII
- 18:25 Ulice (2852)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Krokodýl Dundee
 Dobrodružný film (Austr., 1986). Když novinářka Sue Charltonová přijela do Austrálie udělat rozhovor s Michaelem J. Krokodýlem Dundeeem, nepočítala s jeho zvláštním chováním a místními zvyky. Karty se ale brzy obrátily, když se rozhodla vzít svého průvodce do velkoměsta... Hrají: P. Hogan, L. Kozłowska, M. Blum, D. Gulpilil, J. Meillon a další

- 22:15 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIV (3)**
- 23:10 **Kyberagent (4)**
- 00:00 **Kriminálka Las Vegas XIII**
- 00:50 **Mentalista V (3)**
- 01:35 **Novashopping**
- 02:05 **Stalker (1)**

PRIMA

- 12:30 Wolffův revír IV (24)
- 13:30 Komisař Rex IV (8)
- Krimiseriál (N/Rak., 1997)
- 14:45 Doktor z hor: Nové příběhy IV (1)
- Volný pád. Seriál (N, 2010)
- 15:45 Uta Danellová: Nebe ve tvých očích
- Romantický film (N, 2006)
- 17:40 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



20:15 Svatby v Benátkách (78)
 Seriál (ČR, 2015). Olga s Pivodou plánují svatbu. Rodiče nabídnou Olze kus domu - pokoje po Ivanovi. Líbuše se překoná a na druhý pokus upeče Olze svatební koláčky. Lence je zle, má zánět dělohy, musí do nemocnice. Hrají: P. Hřebíčková, O. Veselý, A. Vránová, J. Dvořák, P. Rezníček, A. Bendová, M. Kraus a další

- 21:35 **Vylomeniny**
- 22:20 **Ano, šéfe!**
- 23:35 **Kriminálka Stuttgart IV (25)**
- 00:35 **Spravedlnost v krvi III (5)**
- 01:30 **Hawaii 5-0 III (8)**
- 02:25 **To je vražda, napsala V (5)**

PRIMA COOL

- 12:50 **Doteky osudu II (9)**
 Shledání. Myster. seriál (USA, 2013)
- 13:45 **Boiči mýtů II (8)**
 Stal se zářak. Komed. seriál (USA, 2012)
- 14:15 **Simpsonovi XVII (20-22)**
- 15:45 **Teorie velkého třesku VII (21)**
- 16:15 **Futurama IX (12)**
- 16:45 **Boiči mýtů II (25)**
- 17:50 **Hvězdná brána VIII (6)**
 Nebezpečná hra. Seriál (USA, 2004)
- 18:50 **Simpsonovi XVIII (1-3)**



20:15 Top Gear XX (4)
 Nejslavnější 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 VII (22)**
 Sitcom (USA, 2014)
- 21:50 **Partička**
- 22:40 **Ďábel**
 Horor (USA, 2010)
- 00:25 **Partička**
- 01:05 **Doteky osudu II (9)**
 Myster. seriál (USA, 2013)
- 01:50 **Ďábel**
- 03:05 **Fakta X II (14)**
- 03:50 **Firma (7)**
- 04:30 **Firma (8)**

ÓČKO



17:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutče

- 17:05 **Mixxer show**
 Klipy na SMS přání, pokes s hostem
- 18:00 **Kytarová škola Michala Hruzy**
 Michal Hruza Vás naučí písničku 1+1
- 18:05 **Óčko hity**
 Klipy nonstop
- 19:00 **Óčko news**
- 19:05 **Moje desítka**
- 20:00 **Kytarová škola Michala Hruzy**
 CZ & SK
- 20:05 **Millennium**
- 21:00 **Filmshot**
- 22:00 **Simply the best**
- 23:00 **Óčko flirt**
- 00:35 **Volejte věšče**

VYHRAJTE DŮM, JAKÝ CHCETE

S HALÓ, TADY IMPULSOVI

No a co? Každý má něco. Někdo trhá mouchám křídylka, jiný nejí maso a někdo chce mít originální dům. Skvělé! Jaký dům si vymyslíte, takový vám postavíme **s Haló, tady Impulsovi**. Přihlaste se do aktuálního kola soutěže na www.impuls.cz.



 **IMPULS**
Rááááadio

Sloupek

TEREZA BOUČKOVÁ

SPISOVATELKA A SCÉNÁRISTKA



HLAS NA LODI

Zrovna když jsem se vrátila z Chorvatska z každoročního měření cyklistických sil na Kololodí, přečetla jsem si na netu, že ve Francii právě spustili na vodu největší výletní loď na světě. Je dlouhá 362 metrů, má šestnáct palub a vejde se na ni 6360 cestujících a 2100 členů posádky. Kromě 2800 apartmánů a dvaceti restaurací na ní jsou dvě lezecké stěny, ledové kluzišť, basketbalové hřiště a menší hřiště na golf. Taký obcho-

Cítát

Ve Francii právě spustili na vodu největší výletní loď na světě...

dy, divadlo, restaurace, bazény a tobogany. Prostě kus města na moři, které tam kdesi dole jako by ani nebylo a kde se lidi sice potkávají, ale! My jsme byli na lodi(čce) pro čtyřicet lidí i s posádkou. Moře jsme měli na dosah, vlny nás tu a tam pěkně rozhoupaly, a když se dohodlo koupání v zátoce, odvážlivci skákali do vody z jediné horní paluby. Na zájezd, kde se bydlí v malých kajutkách a já se v jedné jídelně, kterou obsluhuje jeden „konobar“ a v kuchyni vaří jeden kuchař s jedním pomocníkem na mytí nádobí, se lidi rychle skamarádí. Stačí jeden výlet do krpálu, kdy se na kolech ve výhni vystoupá od nuly do 417 metrů během několika málo kilometrů, a pak večer s kytarami a houslemi, které si s sebou kromě kol taky přivezli účastníci zájezdu, aby skoro všechno osazenstvo lodi nadšeně zpívalo staré trampské písně, ale taky třeba Ivana Hlase. Jeho „Na kolena, na kolena, na kolena, na kolena, jé, jé, jé, jé, jé, jé...“ jsme u mola na ostrově Lastovo řvali nocí z paluby opravdu fest. Chudáci lidi na největší lodi na světě!

Dopisy a vzkazy

Není hluk jako hluk

S pobavením jsem si minulý týden přečetl Metro. Páni poslanci chtějí vyrazit do boje proti hluku, ale jen proti vrtačkám a hubbě jednotlivců či malých skupin. Velké zdroje hluku asi zůstanou mimo hru jako vzdychky v této zemi. Nás teď v pražských Vysočanech trápí hluk z nákladních vlaků. Dunění od Podvíní je příšerné, proti tomu skřípot hradeckých rychlíků je úplná rajská hudba. Nákladní vlaky totiž jezdí okolo půlnoci, pak mezi třetí až čtvrtou ráno a pak ještě od pěti do šesti, to bychom náhodou nezaspali. Pomůže nám někdo? Nebo máme ten hluk nahrát a pouštět to poslancům a generálnímu řediteli ČD Carga pod okny, aby o tento zážitek nepřišli? Jen pro ilustraci, stavební práce můžete provádět od 7 do 22 hodin, ale pro České dráhy asi platí něco jiného. Zřejmě rovnější mezi rovnými, jako vzdychky. Čest práci, soudruzi! **ROBERT FANTA, PRAHA VYSOČANY**

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

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

Výrok dne



„Krach Řeka by nepřímo poškodil i Česko.“

BOHUSLAV SOBOTKA, PREMIÉR
Předseda vlády nesouhlasí s Andrejem Babišem, že by Řecko mělo konečně krachnout. Podle Sobotky si Babiš neuvědomuje, že řecký krach by měl dopad na celou Evropu včetně Česka.

Slovo dne

APARTMÁ(N)

(Ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)

Hotelová bytová jednotka s příslušenstvím

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na tento týden pro vás připravila astroložka Linda



HVĚZDNÁ BUDOUCNOST! Zjistěte, co se skrývá v útrobach vašich hvězdných osudů. Buďte předem připraveni na výzvy, které vám osud přichystal!

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

**Beran** 21/3–20/4

Každý nemůže být Einstein, vám by momentálně ve firmě stačil jeden jediný, který by za vás rozloukl jistou zapeklitost.

**Váhy** 23/9–23/10

Při dnešku si budete moci vyzkoušet své komunikační dovednosti, protože budete pověřeni reprezentací vaší firmy. Úspěšně.

**Býk** 21/4–21/5

Doma vás budou přemlouvat k zakoupení domácího mazlíčka, vy ale budete váhat, protože na léto máte jiné plány.

**Štír** 24/10–22/11

Vybatve se dnes pořádnou dávkou humoru, ideálně takovou, která vám vydrží až do večera, protože příbuzní budou neúnavní.

**Blíženci** 22/5–21/6

Nedáte si mluvit do vztahu ani od svých příbuzných, ani od svých přátel. Svým citům stejně rozumíte opravdu nejlépe sami.

**Střelec** 23/11–21/12

Některá partnerská nehoda vám poněkud pocuchá nervy. Zkuste se odreagovat nějakým soukromým programem. Zasloužíte si to.

**Rak** 22/6–22/7

Určitá pracovní situace se nevyvíjí úplně pozitivně, ale nedá se říci, že by to byla katastrofa. Buďte flexibilní a uvidíte.

**Kozoroh** 22/12–20/1

Vaše bezprávní může v práci vyčnívat tak jasně, že vám nabídne jiný zaměstnavatel práci za mnohem lepších platových podmínek.

**Lev** 23/7–22/8

Budou vás dnes bavit přípravy pokrmů, takže nejenže rodinku překvapíte snídaní, ale vybatve štíplavě poukazovat na vaši každého i svačinou. A bude večere.

**Vodňář** 21/1–20/2

Příbuzní budou trochu štíplavě poukazovat na vaši finanční situaci, vy se ale nenechte rozhodit, protože víte, že bude líp.

**Panna** 23/8–22/9

Zapojte do vašeho vztahu i své blízké. Určitě nic nezkažte tím, když svůj protějšek seznámíte se zbytkem svojí rodiny.

**Ryby** 21/2–20/3

Někdy je pro vás potíž vyznat se v partnerských pocitech. Zvláště proto, že jednou tvrdí něco a po druhé zase pravý opak.

Řešení sudoku

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

Anketa Chystáte se k jižním mořím? Bojíte se uprchlíků?



Jan Mareš
Jedu do Beskyd, a tak se bojím následků silovice.

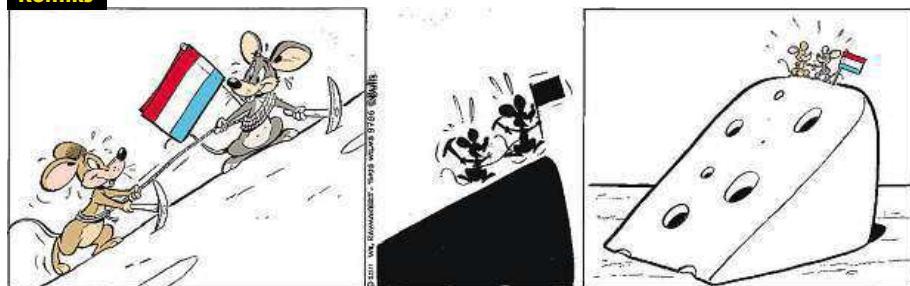


Lucka Urbánková
Letím na Kos a lhala bych, kdybych tvrdila, že ne.



Filip Průša
Letím do Řeka a myslím, že to nebude tak hrozné.

Komiks



LÁSKOMĚŘ!

Ověřte si, jak se k sobě s partnerem hodíte!
Jedinečná šance!



Posílejte SMS ve tvaru **51EEV**
a datum narození na **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.bz, www.platmbilem.cz

Do Arsenalu jako jednička

Fotbalový brankář Petr Čech se stane spoluhráčem Tomáše Rosického.

Česká reprezentační jednička dotáhla podle listu Daily Mail do konce očekávaný přestup z Chelsea do Arsenalu. Kanonýři za Čecha podle informací britských médií zaplatili 11 milionů liber (417 milionů korun). To z českého reprezentanta dělá šestého nejdražšího gólmana historie. Čechův



Rodák z Plzně v minulé sezoně zasáhl jen do 16 zápasů. AP

Nejdražší brankář

33

Nejdražším gólmanem je suverénně Ital Gianluigi Buffon, za něhož v roce 2001, kdy mu bylo 23 let, zaplatil Juventus v přepočtu rekordních třiatřicet milionů liber Parmě.

agent ale do uzávěrky vydání přestup oficiálně nepotvrdil.

Třiatřicetiletý Čech, jenž měl v Chelsea smlouvu ještě na jeden rok, se stal teprve čtvrtým hráčem, který mezi oběma londýnskými kluby přestoupil. Při vyjednávání podmínek mu údajně trenér Arsene Wenger minulý týden přislíbil pozici brankářské jedničky. Premiéru v novém dresu by si Čech mohl odbyt právě proti Chelsea. Oba kluby se 2. srpna utkají ve Wembley coby vítěz ligy a vítěz An-

glického poháru o Community Shield.

Čech od svého příchodu na Stamford Bridge v roce 2004 pomohl Chelsea čtyřikrát vyhrát anglickou ligu i pohár, v roce 2012 s ní triumfoval v Lize mistrů a rok nato v Evropské lize. Odchytal rekordních 162 zápasů s čistým kontem v Premier League za jediný klub. Loni ztratil pozici prvního brankáře, kterou převzal Belgičan Courtois. **ČTK**

Dovalil. Občas přeci můžeme Němce porazit

Olympijské hry 2016

V zápase proti Německu bude také ve hře kvalifikace na OH v Riu de Janeiro.

- Kdyby totiž z druhé skupiny postoupila Anglie, rozhodby o účastníkovi olympiády dodatečný duel mezi celky z třetích míst v základních skupinách.

- Ostrovní reprezentace je v běčku zatím druhá, ale o semifinalistech rozhodnou zítřejší zápasy Anglie-Itálie a Portugalsko-Švédsko.

Postup do semifinále domácího ME mají na dosah čeští fotbalisté do 21 let. V posledním utkání základní skupiny je však dnes od 20.45 v pražském Edenu nečekaná snadná práce. Jistotu účasti mezi nejlepšími čtyřmi celky šampionátu jim totiž dá pouze výhra nad favorizovaným Německem. V případě remízy by musel výběr Jakuba Dovalila doufat ve výhru Srbska nad Dánskem. Prohra znamená konec snů o medaile.

„Nedá se moc spekulovat. Musíme se snažit podat co nejlepší výkon a uvidíme, jestli to bude stačit,“ řekl český kouč. „Všichni víme, že nám může i nemusí stačit remíza. Samozřejmě informace o druhém zápase mít budeme, ale tím se nehodlám moc zatěžovat,“ přidal. Lvičata si šanci na semifinále vybojovala díky výhře 4:0 nad Srbskem. O to víc může reprezentanty mrzet, že v dobře zehraném úvodním duelu neudrželi proti Dánsku alespoň remízu a prohráli 1:2. „Kdybychom měli čtyři body, tak

jsme skoro oběma nohama v semifinále. Bohužel se to vinulo takhle,“ uvedl Dovalil.

Komplikací je zranění útočníka Václava Kadlece, který si proti Srbsku poškodil vazy v kotníku a čeká ho až měsíční pauza. „S takovým soupeřem musí být výkon na hranici možnosti. Nikdy to nebylo tak, že bychom Němce pravidelně poráželi. Jednou za čas je ale prostě porazit můžeme,“ řekl Dovalil. **SIM a ČTK**

INZERCE

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



Čaj a rychle do postele

Tenistka Petra Kvitová se kvůli nemoci odhlásila z turnaje v Eastbourne, který pro ni měl být jedinou přípravou na trávě před obhajobou titulu ve Wimbledonu. Doufá, že do startu londýnského grandslamu bude v pořádku. Slavný turnaj v All England Clubu, který vyhrála loni a v roce 2011, začne za týden. „Necítila jsem se dobře, už když jsem sem dorazila minulý čtvrtek. Bolí mě v krku. Musím zůstat v posteli, pít čaj a odpočívat.“ **MAFRA**

Práce - nabídka

• Úklidová firma Geisler přijme pracovníky úklidu na hlavní pracovní poměr i brigádně na provozovny v Olomouci a okolí. Jedná se o úklid výrobních prostor a skladů, nákup center, kanceláří, ordinací. Nabízíme zkrácený i plný úvazek. Nástup možný ihned. Více informací na tel. 585152337, 733647772

Hobby - poptávka

• ČÍNSKÉ, MONGOLSKÉ, tibetské, japonské obrazy i jiné starožitnosti z těchto zemí z porcelánu, bronzu, jadeitu, slonoviny ap. koupí sběratel. 776358865

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!
za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1
737 858 585

VÝKUP AUT

Rok, stav a model nerozhoduje.
731 927 627

Cestování - nabídka

Costa

CENA OD 9 990 Kč

ZKUSTE POZNÁVACÍ DOVOLENOU NA LODI ZA AKČNÍ CENY
Středomoří, severní Evropa, Karibik, Asie...



www.okruzniplavby.cz
tel.: 222 717 500

www.letto.cz
LEVNÉ ŽÁJEZDY
EGYPT - Hurghada
28.6. - 5.7. **9 690,-**
letecky, hotel***, polopenze
BULHARSKO - Primorsko
28.6. - 5.7. **8 990,-**
letecky, hotel***, snídaně
TURECKO - Side
30.6. - 7.7. **9 690,-**
letecky, hotel***, polopenze
letto@letto.cz
tel.: 222 310 000

www.LUNATOUR.cz
LAST MINUTE
ŘECKO - CHALKIDIKI
luxusním autobusem
30.6. - 11.7.
Vila Vergina 8-700,- 7 200,- Kč
hotel Luna 8-400,- 6 900,- Kč
9 nocí / 10 dní
1. dítě do 6let ZDARMA
další do 14 let sleva 30%
lunatour@lunatour.cz
tel.: 499 811 408

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, jedh. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

- Můj žhavý klín čeká na TEBE! Volej na 844 844 005, 5Kč/min!
- NEVĚŘA S PŘÍCHUTÍ ZAKÁZANÉHO OVOCE! Vyber si ženskou na zálet! Celá ČR! Napiš SMS ve tvaru 25NZD a text na 909 15 50

- Opuštěná Monika 29. Dám cokoli za občasnou RYCHLOVKU! Sympatie nutné! Brnkni mi 909 90 99 25 nebo písni SMS na 909 15 40 s kódem 42BKR a tvůj text!
- Zralá ženská Helena 50. Miluji perverzní hrátky a moc ráda se o ně s tebou podělím. Je ti 18+? Udělám z tebe skutečného chlapa! Vytoč 909 801 801 kód HLE92

• Nevím přesně, co máš rád, ale potěší mě, když mi to pošpetáš do ouška. Manžel je na cestách a mně je samotná smutno. Dělej mi společnost. Vdaná Renáta 32. Ozvi se 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 94VTH a tvůj text!



LETNÍ VÁNOCE

K NÁKUPU DÁRKY ZA 3 900 Kč



více na www.alza.cz/letnivanocce

Objemná a úsporná zároveň



A++

Electrolux EN 3453 MOW

- + Kombinovaná chladnička s objemem 318 l
- + Protinámrazový systém Frost Free
- + Flexibilní vnitřní prostor, LED osvětlení
- + Elektronické ovládání, držák na lahve



11 990,-

objednací kód: FAC2220p

Mějte přehled o svém zdraví

OMRON

OMRON M6 Comfort s Intelli manžetou

- + Spolehlivý tlakoměr na paži s univerzální manžetou
- + Tolerance chybného nasazení manžety, světelná indikace
- + Přehledný LCD displej s grafickými ukazateli
- + Klinicky ověřená přesnost, teploměr ZDARMA



ZDARMA
Digitální
teploměr

2 290,-
1 699,-

objednací kód: EOM100f

Grilujte zdravě doma i venku

eta

ETA 1162.90000 Vital Gril

- + Vhodný pro přípravu různých druhů mas, mořských plodů i zeleniny
- + Příkon 1 300 W, světelná signalizace
- + Bezokouřový systém odtoku tuku a vody
- + Odnímatelný táč na tuk a vodu



ZDARMA
Sada koření
Podravka
v hodnotě
270,-

2 218,-
1 799,-

objednací kód: EAV1041a

Opravdu chytrá televize

LG

49" LG 49LF630V

- + 149"/125cm SMART TV s Full HD (1 920 x 1 080)
- + Multimediální funkce, webový prohlížeč, webOS 2.0
- + Automatické nahrávání na externí disk
- + 3x HDMI, 3x USB, WiFi+LAN, Miracast+WiDi
- + Magický dálkový ovladač ZDARMA po registraci



Doprava
zdarma

22 990,-

objednací kód: WK609h42

Vaše děťátko vždy v suchu

Pampers

2x

Plenky Pampers

- + Oblíbené dětské plenky nově na Alza.cz
- + Zdarma duopack vlhčených ubrousků Pampers při koupi 2 balení plenek Pampers Giantpack



ZDARMA
ubrousky
DUO PACK

1 058,-
899,-

Stylová čtečka v limitované edici

PocketBook

PocketBook Sense 630 + originální kryt Kenzo

- + Podsvícený displej napodobující skutečný papír
- + Atraktivní designové provedení
- + WiFi, microSD až 32 GB, množství slovníků
- + Pouzdro Kenzo v balení



3 999,-

objednací kód: MD050i19b

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 23. 6. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

Všechny dárky vyřešíte na  alza.cz