

Zboží doma už za třetinu ceny

A zbytek doplatíte do 3 měsíců

1/3 TŘETINKA

- ✓ bez úroků a poplatků
- ✓ bez rizika
- ✓ bez papírování

a alza.cz



TŘETINKA



Více na www.alza.cz/tretinka

TÉMA

SPECIÁL



PRÁVĚ
V PRODEJI

TAJUPLNÁ I ROMANTICKÁ MÍSTA
NAŠÍ REPUBLIKY



MALLORCA
od **8 990 Kč**
3* s polopenzí

Rezervujte právě teď!
Více na www.etravel.cz.
Volejte zdarma **800 228 833**.

eTravel CZ
FISCHERGROUP

metro 

Největší deník v ČR

Úterý, 26. června 2018
Č. 122, www.metro.cz
Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce
Svátek slaví: Adriana

Konec cest na úřady. Ale jen s eObčankou

Z domova. Od 8. července budou lidé moci začít používat nový Portál občana. **Nová občanka.** Díky ní se Češi dostanou ke čtyřem desítkám výpisů a jiných potvrzení. **Čtečka.** Každý si ji bude muset pořídit STRANA 4



Do Ostravy vtrhla čínská armáda, přezdívá se jí osmý div světa

V ostravském průmyslovém prostoru Trojhalí se utábořili terakotní bojovníci. Výstava Terakotová armáda – Odkaz prvního císaře návštěvníkům nabízí pohled do hrobky prvního čínského císaře Čchin Š'-chuang-ti, který dokázal sjednotit zemi a ukončil tak období chaosu. Jeho terakotová armáda bývá označována za „osmý div světa“.

Výuční list. Vězni mají šanci na lepší život

Někteří odsouzení v jabloněcké věznici Rýnovice v těchto dnech skládají praktické závěrečné zkoušky v učebním oboru obráběč kovů. Od získání výučního listu slibují, že jim pomůže snadněji získat práci po skončení trestu. Vzdělávací středisko ve věznici funguje od roku 1983. Výuční list od té doby získalo skoro tisíc odsouzených. Včera ve věznici závěrečné zkoušky úspěšně složilo 12 lidí. Každoročně věznice přijme do oboru asi 40 vězňů ze všech věznic v republice, kteří o studium projeví zájem. Ne všichni ho ale dokončí. „Víme, že zhruba 80 procent je úspěšných,“ uvedl ředitel věznice Rýnovice Vlastimil Kříž.

ČTK



Dá Zeman Malé šanci?

„Jak vidíte, tak jsem neodešla ze záměčku s pláčem,“ řekla kandidátka na ministryni spravedlnosti.

coby ministryni nechtěl pro Českou televizi vyjádřit.

Malá se Zemanem na zámku v Lánech probírala například zlepšení vymahatelnosti práva a zkrácení soudního řízení. Podle Malé je nutné ustanovit nové soudce. Chtěla by také zvýšit nezabavitelnou částku dlužníkům při jejich oddlužení. Dlužníky by to podle ní motivovalo, aby vydělávali více peněz, z nichž by hradili odvody a plnění věřitelům. Debata se také vedla například o novele trestního řádu a o civilním řádu soudním. Malá soudí, že při debatě s prezidentem nenarazila na téma, v němž by měli rozdílné názory. Zeman podle ní ovšem není příznivcem oddlužení bez zaplacení dluhů, byť podle Malé panovala shoda na tom, že po takové možnosti je společenská poptávka a je nutné ji řešit. Nyní projednávaná insolvenční novela by v některých případech umožnila oddlužení, aniž by dlužník cokoli z dluhu uhradil.

Jestli se Taťána Malá stane ministryní, budeme vědět zítřka, kdy prezident bude jmenovat novou vládu. Nahradí Roberta Pelikána, který z politiky definitivně odchází. Zeman se v průběhu včerejška sešel ještě s dalšími třemi možnými ministry. ČTK, MAP

Do Lán přijela za prezidentem Milošem Zemanem kandidátka na ministryni spravedlnosti Taťána Malá. Sama řekla, že má ze schůzky dobrý pocit. Prozradila několik témat, která probírali. Vyjádřila se také ke svému výroku, který několik měsíců cupují média a opoziční politici. V lednu jako místopředsyně mandátového a imunitního výboru řekla, že „by nevdilo posunout soud v kauze Čapí hnízdo o čtyři roky“. Malá řekla, že chtěla prý jen otevřít debatu o imunitě. Místo toho dostala nálepku ochránkyně Babiše.

Malá ale čelí kritice také kvůli tomu, že má diplom z pochybné slovenské univerzity, a také kvůli možnému střetu zájmů. Její muž má firmu, která poskytuje úvěry. Přitom s insolvenčním byznysem byl v tvrdém boji odstoupivší ministr spravedlnosti Robert Pelikán. Právě on se k případnému působení Malé

Zprávy krátce

Zákony z roku 1919 zůstanou

Snahu ODS odstranit z českého právního řádu šest desítek zastaralých a nepoužívaných zákonů a vyhlášek z roku 1919 vláda ANO v demisi zřejmě nepodpoří. Vyplývá to z předběžného stanoviska pro dnešní schůzi kabinetu. Vládní legislativci varují před možnými nezamyšlenými důsledky návrhu. Zpřehledňování právního

řádu by podle nich mělo být koordinované s klíčovými rolemi příslušných ministerstev.

Češi chtějí opět chránit hranice EU

Česko chce být aktivní v ochraně vnější hranice EU i po říjnu tohoto roku, kdy vyprší dohoda s Makedonií o pomoci českých policistů při ostraze jejich hranic. Nová forma spolupráce bude vázána na spo-

lupráci s agenturou Frontex, její podrobnosti jsou v jednání. Česko vysílá policisty na zahraniční mise od roku 2015, do cizích států jich do té doby vyjelo přes 1300. Podle policejního prezidenta Tomáše Tuhého je nyní situace na Balkánu složitější. Zatímco loni jedna mise průměrně zachytila 250 nelegálních migrantů, skupina, která byla v Makedonii naposled, pomáhala při 1200 záchytech. ČTK



Vary se pomalu převlékají do filmu

Organizátoři Mezinárodního filmového festivalu se začali přesouvat z Prahy do Karlových Varů, dějiště festivalu. Lázeňské město se už převléká do festivalových kulís, téměř hotovy jsou také úpravy hotelu Thermal, který je každoročně srdcem festivalu (na snímku). Letošní 53. ročník začne v pátek. Organizátoři si včera mohli vyzkoušet online předprodej. První lístky na filmové projekce zmizely během pěti minut. Vedle samotného festivalového dění se pro tisíce návštěvníků připravují i doprovodné akce nebo zvláštní vlakové spoje, které letos budou jezdit do porcelánky Thun 1794.

ČTK

FOKUS[®]
OPTIK

2+1 **ZDARMA**

na kontaktní čočky

SWITCH

POZOR!
AKCE
PRODLOUŽENA
do 31. 7. 2018!



www.fokusoptik.cz

www.kontaktnicockyswitch.cz

Slevy se nesčítají, nelze použít poukázky Klubu FOKUS optik. Sleva platí do 31. 7. 2018. Zdarma je vždy třetí stejné nebo nejlevnější balení. Kombinace dioptrií možná. Platí ve všech pobočkách FOKUS optik, včetně FASHION ARENA PRAGUE OUTLET.

Konec front. Na úřady se bude „chodit“ z jedné aplikace

Až 37 služeb na jednom místě.

Stačí vám občanka s čipem a čtečka za 190 korun.

Výpis z rejstříku trestů, výpis z bodového hodnocení řidiče nebo potvrzení o bezdlužnosti. Pokud něco z toho potřebujete, musíte osobně zajít na úřad. To se změní. Od 9. července mohou začít lidé využívat takzvaného Portálu občana. „Lidi chtějí od státu kvalitní služby, jednoduché a dobře dostupné, budeme je nabízet na jednom místě,“ uvedl ministr vnitra v demisi Lubomír Metnar.

Portál pojede od léta v pilotním režimu a využít ho bu-

dou moci lidé s eObčankou, tedy s průkazem, v kterém je zabudovaný čip. Tu začne ministerstvo vnitra vydávat už od tohoto pondělí. „Zavedení eObčanky neznamena povinnou plošnou výměnu dokladů. Ty budou vydávány postupně,“ říká Vladimír Dzurilla, vládní zmocněnce pro IT a digitalizaci. Lidé tak dostanou nový občanský průkaz s čipem, například když jim na starém skončí platnost nebo když se na něm změní některý z povinných údajů. Například jméno po svatbě. O novou chytrou kartičku si ale lidé mohou zažádat i sami, a to klidně už na začátku prázdnin. Zde je však správný poplatek 200 korun. Ročně bude dle odhadů vydáno zhruba 600 tisíc očipovaných průkazů.

V případě, že občan bude chtít používat všechny funkce elektronického průkazu, bude si muset do počítače na-



Citát

Když si člověk požádá o občanku s čipem, přijde na úřad, zadefinuje si své dva bezpečnostní kódy. Konkrétně PIN a PUK.

VLADIMÍR DZURILLA,
VLÁDNÍ ZMOCNĚNĚC PRO IT

instalovat aplikaci eObčanky a hlavně si sehnat takzvanou čtečku čipových karet. Podle ministerstva vnitra jde o běžné zařízení, které koupíte ve většině obchodů s elektronikou za zhruba 190 korun.

Kdo nebude mít o elektronické služby nové očipované karty zájem, ten si je vůbec nemusí aktivovat. Občanský průkaz pak bude na úřadech používat tak jako doposud.

Od července se však ohledně průkazů změní daleko více. Například cestovní pas bude možné nově získat už za 24 hodin. Takový průkaz na poslední chvíli vyjde na 6000 korun, dosud musel žadatel čekat minimálně šest pracovních dnů a vyšel ho na 4000 korun. Do druhého dne budou moci lidé získat i občanský průkaz. Za takto rychlé vydání dokladu zaplatí tisíc korun. Vytvoření průkazu takto nakvap má jeden háček. O expresně vydaný doklad si lidé budou smět sice zažádat u kteréhokoliv úřadu obce s rozšířenou působností, ale k vyzvednutí bude pouze na pracovišti ministerstva vnitra. Tedy v Praze – Na Pankráci. **MAREK HÝŘ**

Česko nedigitální

Projekty na elektronizaci přinesly Česku i problémy.

- Kvůli zavedení **e-Receptů** například zavřelo svou ordinaci několik desítek ordinací. Někteří starší lékaři se totiž nechtěli novinku učit. Část lékařů systém kritizuje. Vypsání e-receptu je totiž údajně pomalejší než vypsání receptu papírově.

- Dlouho se mluví i o zavedení **e-Neschopenky**. První odhady říkaly, že začne fungovat už v roce 2017. V současnosti to ale vypadá, že e-Neschopenky začnou fungovat až od roku 2021.

- Elektronizace má ušetřit čas a peníze. Za vzor elektronizace státu je dáváno **Estonsko, kde není problém po internetu založit firmu či zaplatit daň**. Timto způsobem daň zaplatí 95 procent těch, kteří tuto povinnost mají.

NA ♥ JSOU PODĚBRADY

Výroční pobyt 110 let

Užijte si rozkvetlé Poděbrady na speciálním pobytu

Ubytování: 3 dny/2 noci

Stravování: plná penze

Program:

- 1x uhlíčitá koupel
- 1x částečná přísadová masáž
- 1x parafinový zábal na ruce
- 1x hydrojet (masážní lůžko)
- 1x výroční dárek
- 1x lázeňský líkér
- 1x poukázka do kavárny

**Cena od
2.990 Kč**



LÁZNE PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

Tel.: 326 530 500

www.lazne-podebrady.cz/vyrocní-pobyt



Hledají další nebezpečnou municí

V Bořim lese mezi Valticemi a Břeclavi zahájily Lesy ČR pátou etapu sanace. V lese jsou totiž tisíce kusů munice, kterou zde rozmetal výbuch továrny Muna na konci druhé světové války. Ze zasažených 750 hektarů se v minulosti vyčistilo 250, od roku 2015 se čistí zbytek. Od té doby se podařilo zkontrolovat 150 hektarů, na nichž se našlo 6500 kusů munice a 68 kilo výbušnin a střeliva. Pátá etapa zahrnuje čištění 47 hektarů. Pyrotechnici zkoumají povrch minimálně do hloubky půl metru. Nejčastějším nálezem je dělostřelecká munice ráže od 31 do 155 milimetrů. Na snímku pyrotechnik Václav Houdek ukazuje sovětskou dělostřeleckou minu. **ČTK**

Erdogan povede Turky následujících pět let

V Německu hlasovali v tureckých volbách pro současnou hlavu státu téměř dvě třetiny tamních Turků.



Vítěz tureckých prezidentských voleb s manželkou. AP

Tureckého prezidenta Erdogana volilo v nedělních volbách 52,5 procenta voličů. V parlamentních volbách, jež se konaly souběžně, bude mít jeho strana v parlamentu 42,5 procenta křesel.

Čtyřiašedesátiletý Erdogan získal prezidentský mandát na pět let. Jeho islámská Strana spravedlnosti a rozvoje (AKP) ale nedosáhla na parlamentní většinu a bude se muset opřít o svého spojence, jímž je nacionalistická Strana národní akce (MHP). Dohromady budou mít

v 600místném parlamentu přes 53 procent křesel.

Erdoganův soupeř v prezidentských volbách Muharrem Ince včera uznal porážku. Vyzval vítěze, aby přestal národ svou rétorikou rozdělovat a byl prezidentem všech

81 milionů Turků. Ince je kritikem nového politického systému, který posiluje prezidentské pravomoci. „Turecko přerušilo své spojení s demokracií a s parlamentním systémem. Přechází v systém jednoho muže,“ uvedl neú-

spěšný prezidentský kandidát. Sdělil také, že ho volilo 15 milionů lidí a že hodlá svou voličskou základnu rozšířit na 30 milionů příznivců.

V Německu, v zemi s početnou tureckou menšinou, Erdogan získal přes 65 procent hlasů, což je výrazně více než doma v Turecku. Jeho protikandidáta Muharrema Inceho podpořilo z Německa 21,5 procenta voličů. V parlamentních volbách Erdoganova strana AKP dostala mezi německými Turky podporu 56,3 procenta.

Ještě výraznější podpory se Erdogan dočkal v Rakousku, kde si připsal zhruba 72 procent hlasů. Podle předsedy Turecké obce v Německu Gökaye Sofuoglu tam svou roli mohlo sehrát i nedávné uzavření některých mešit rakouskými úřady. Rakouští Turci tak ve volbách mohli vyjádřit protest proti tomuto postupu. **ČTK, MET**

Zprávy krátce

Imigrační systém nepustil do USA Javiera Solanu

Bývalý šéf diplomacie Evropské unie a někdejší generální tajemník NATO Javier Solana nedostal nedávno povolení pro vstup do USA, neboť před několika lety navštívil Írán. Americká ambasáda v Madridu jen uvedla, že vstup zamítl automatický imigrační systém.

Rodině se mstili za volby

Neznámí útočníci podřezali hrdlo matce a třem sestrám jednoho z pracovníků irácké volební komise. K vraždám se nikdo nepřihlásil, podezření ale padá na teroristickou organizaci Islámský stát, která pohrozila útoky na všechny, kdo se budou podílet na organizaci voleb. Iráčané volili nové poslance v květnu, ale ještě neznají konečný výsledek. **ČTK**

INZERCE

Splňte si své **Sny**

**VYHRAJTE
500 000 Kč**
V KAŽDÉM HYPERMARKETU

Hrajte o splnění svého snu.

Zapojte se s každým herním kuponem za své nákupy.

Od 31. 5. do 8. 8. 2018.

27⁹⁰
64⁹⁰

Tatarská omáčka Hellmann's

420 ml
100 ml = 6,64 Kč



19⁴⁰
25⁹⁰

Kingswood

Cider, sklo
různé druhy
0,4 l
1 l = 48,50 Kč



Nabídka platí od 28. 6. do 11. 7. 2018.

www.globus.cz

V jeskyni se ztratilo 12 chlapců

Voda a bahno maří snahy thajských záchranářů o nalezení skupiny mladíků.

Thajští záchranáři se zatím stále marně snaží najít dvanact chlapců a jejich fotbalového trenéra, kteří jsou více než tři dny pohřešováni v zaplavené jeskyni na severu Thajska.

Chlapci ve věku jedenácti až patnácti let vstoupili do jeskyně Tchim Luang Nang Non v provincii Chiang Rai se svým trenérem v sobotu odpoledne. Pátrání po nich bylo zahájeno díky matce jedno-

ho z nich, která oznámila, že se její syn nevrátil z tréninku.

Při včerejším ranním ponoru se potápěčům nepodařilo dostat do velkého prostoru hlouběji v jeskyni, kde by chlapci mohli být. Vstup do této části podzemního prostoru je velmi malý, zaplavený nejen vodou, ale nyní i pískem a bahnem. Záchranáři nicméně objevili v jeskyni stopy, které ukázaly na přítomnost chlapců.

Jeskyně bývá zaplavená během období dešťů, které v Thajsku trvá od června do října. Velká síň, kde záchranáři doufají, že by mohli chlapce najít, je asi 4 kilometry od vstupu do jeskyně. Její celková délka se odhaduje na šest až osm kilometrů. **ČTK, MET**



Od zahájení korejské války uplynulo 68 let

Obyvatelé Soulu si včera připomněli 68. výročí zahájení korejské války. Vojáci severokorejské armády překročili 25. června 1950 demarkační linii na 38. rovnoběžce a během dalších tří dnů se dostali do jihokorejského hlavního města Soulu. Jižní a Severní Korea včera v tento symbolický den jednaly o možnosti přesunutí severokorejských dalekonosných dělostřeleckých systémů dál od společné hranice. Zpráva jihokorejského ministerstva obrany z roku 2016 označila dalekonosná severokorejská děla za jednu z největších hrozeb ze strany KLDK, společně s jejím raketovým a jaderným programem. Desetimilionová metropole Soul totiž leží zhruba 40–50 kilometrů od hranice. **AP**

Svědék. Shořel mu vůz

Policie vyšetřuje jako zhráštěv incident, při němž shořel automobil bývalého správce domu izraelského premiéra Benjamina Netanjahua. Vůz Meniho Naftalihu byl nalezen včera ráno značně poškozený ohněm.

Naftalimu se podařilo před dvěma lety vysoudit 170 tisíc šekelů (v přepočtu milion ko-

run) v procesu, v němž obvinil Netanjahuovu manželku Saru z hrubého zacházení s personálem.

Poskytl také svědectví v případu, v němž byla Sara Netanjahuová minulý týden obviněna ze zneužití státních peněz v premiéřské rezidenci. Tam nechala dovážet jídlo z restaurací, i když sídlo zaměstnáva-

lo kuchaře, což izraelský zákon nedovoluje. Od září 2010 do března 2013 podle obvinění takto vyúčtovala potraviny za 350 tisíc šekelů (asi 2,2 milionu korun) a nechala zatajit informaci o tom, že je mezi zaměstnanci rezidence také kuchař. Její právníci však považují obvinění za nepodložené. **ČTK**

Zprávy krátce

Extremisté chystali útoky na muslimy

Zatčením deseti stoupenců krajní pravice podezřelých z příprav útoků na muslimské obyvatele vyvrcholila v noci ze soboty na neděli rozsáhlá protiteroristická operace fran-

couzských úřadů. Operaci vedla tajná služba DGSI a podle francouzského ministerstva vnitra vycházela ze sledování mnoha lidí. Agentura AFP uvádí, že jde o vzácný případ, kdy protiteroristické aktivity cílí na ultrapravici. K zatýkání došlo v pařížské oblasti, ve Vienne u Lyonu i na Korsice. **ČTK**

Čerstvé hroby. Na hřbitovech výsadkářů

Na hřbitovech v Pskovské oblasti na západě Ruska, kde v srpnu 2014 pochovalo několik ruských výsadkářů zabíjených patrně na východě Ukrajiny, se objevily čerstvé hroby. Podle opozičního listu Novaja gazeta jde nejspíš o vojáky padlé v Sýrii. Například praporek Nikolaj Grigorov podle nápisu na smuteční stěze zahynul 6. března 2018 při leteckém neštěstí. Právě v tento den se u ruské letecké základny Hmímím v západosyrské provincii Latákija zřítil nákladní letoun An-26. Katastrofa si vyžádala 39 obětí. „Už je neschovávají, ale příbuzní zabíjejí se ještě více než dříve bojí hovořit,“ napsal list. **ČTK**

Ženy v Saúdské Arábii. Už mohou řídit auta. Autoškolky jsou v pěti městech

Od minulé neděle mohou řídit osobní a nákladní vozidla i motocykly. Nábožensky konzervativní absolutní monarchie byla poslední zemí na světě, kde nesměly usednout za volant. S nástupem korunního prince Muhammada bin Salmána loni v červnu ale země zavedla některé reformy, které zmírňují restriktive vůči ženám či otvírají ekonomiku.

Monarchie a její stoupenci rozhodnutí nechat ženy řídit zdůvodňují globalizací, či vysokým počtem vzdělaných žen, které mají chuť si dále budovat kariéru. Tyto ženy byly dosud závislé na mužích



Jedna z prvních řidiček v Saúdské Arábii. **AP**

v rodině a řidičích, aby se dostaly, kam potřebují. První řidičské průkazy Saúdská Arábie ženám začala vydávat začátkem měsíce. Dostaly je

ženy s dokladem, který obdržely v cizině, mimo jiné v Libanonu, Británii a Kanadě. Autoškolky pro ženy byly založeny v pěti městech v králov-

ství a učit v nich prozatím budou ženy, které řidičský průkaz obdržely v zahraničí.

Podle londýnské konzultantské společnosti Facts Global Energy projeví zájem o řidičské průkazy 65 procent saúdskoarabských žen, což je asi šest milionů. Do roku 2020 se počítá s tím, že průkaz budou mít asi tři miliony žen. Majitelky mezinárodních řidičských průkazů budou mít právo řídit v království rok a pak musí požádat o místní doklad. Povolení k řízení soukromých aut mohou mít ženy po dovršení 18 let, vozidel hromadné dopravy po dosažení 20 let, což je stejné jako u mužů. **ČTK, MET**

SAMSUNG

Galaxy S9

Galaktický mstitel vyzbrojený superfotoťákem



Fotoaparát s optickou stabilizací
Ostré fotky i uprostřed noci
Akce: model s 256 GB za cenu 64 GB

~~24 490,-~~

21 990,-

obj. kód: SAMO0157c

**Supermobily
v akci!**

 **alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 26. 6. 2018 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.

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 19 Max. 23	Min. 19 Max. 23	Min. 18 Max. 22	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: 35,6 °C
Rok výskytu: 1935

Kvíz

- Bing Crosby byl jeden z nejpůvodnějších amerických herců a zpěváků, dožil se:
 - 34 let
 - 54 let
 - 74 let
- Oravská přehrada na Slovensku byla vybudována na soutoku Oravy Bílé a:
 - Červené
 - Černé
 - Modré
- Korejská válka byl konflikt, který se odehrával od 25. června 1950 do 27. července:
 - 1953
 - 1958
 - 1963
- Kaplanova turbína je vynález profesora brněnské techniky, nahradila turbínu:
 - Blackwoodu
 - Willsovou
 - Francisovu
- Světový den svobody tisku byl vyhlášen OSN, a poprvé byl připomínán v roce:
 - 1934
 - 1964
 - 1994

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

ČT1

- 13:30 Přátelé
Zeleného údolí (6/12)
- 14:00 Po stopách hvězd
- 14:25 Doktor Martin VI
- 15:15 To je vražda, napsala III
- 16:00 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 17:00 Cestománie
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 **Vyprávěj**
Seriál (ČR, 2009-2013). Nic netrvá věčně – láska ani společný stát. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal, J. Bernášková a další. Režie B. Arichtev, M. Dolenský

- 20:55 **Vrásky z lásky**
Komedie (ČR, 2012)
- 22:34 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony**
- 22:35 **Smolař**
Komedie (Fr., 1964)
- 00:25 **AZ-kvíz**
- 00:50 **Infiltrace**
- 01:20 **Zajímavosti z regionů**
- 01:45 **Hobby naší doby**
- 02:10 **Dobré ráno**
- 04:45 **Sváteční slovo českobratrského evangelického faráře Pavla Rumla**

ČT2

- 12:55 **Stopy, fakta, tajemství**
- 13:25 **Ležáci (Ti druzí mrtví...)**
- 14:20 **Malý ekopříběh našeho života**
- 14:50 **Ztráta paměti (5/5)**
- 15:50 **Fotbal: Austrálie–Peru**
- 18:00 **Postřehy odjinud**
- 18:05 **Počesku**
- 18:15 **Festivalové ozvěny**
- 18:45 **Večerníček**
- 18:55 **Barrandovský most**
- 19:00 **Uchem jehly**
- 19:25 **Jan Blahoslav**
- 19:40 **Postřehy odjinud**
- 19:50 **Zprávy ve znakovém jazyce**



20:00 **Velká vlastenecká válka: Plán Barbarossa**
Dne 22. června 1941 zaútočila třetí říše se svými spojenci na Sovětský svaz. Decimovaná Rudá armáda ustupovala na východ a zdálo se, že plány nacistů mají velkou šanci na úspěch

- 20:55 **Epidemie svobody**
- 22:10 **Letecké katastrofy: Bomba pod sedadlem**
- 23:00 **Tutanachamon (3/3)**
- 00:25 **Dětiští vojáci mají novou práci**
- 01:25 **Kvarteto**
- 01:55 **Folklorika**
- 02:20 **Před půlnocí**
- 02:50 **Na moll**
- 03:30 **Karel Pavlítk – kořeny i křídla**
- 04:00 **Defilé 2005**

NOVA

- 12:35 **Správná dvojka II (6)**
- 12:55 **Ordinace v růžové zahradě 2 (234)**
- 14:05 **Odložené případy VII (20)**
- 15:00 **Odložené případy VII (21)**
- 16:00 **Námořní vyšetřovací služba XII (18)**
- 17:00 **Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny**
- 17:20 **Co na to Češi**
- 18:15 **Helena (2)**
- 18:50 **Helospida (2)**
- 19:25 **Kuchař. Seriál (ČR, 1995)**
- 19:30 **Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí**



20:20 **Kriminálka Anděl (12)**
Krimiseriál (ČR, 2008). Kdo se pomstil mladé lékařce? Byla její smrt náhoda, záměr, afekt? Těch mužů kolem ní je až příliš mnoho. Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík, M. Taciľ, H. Dvořáková, M. Novotný a další. Režie P. Bebjak

- 21:35 **Comeback (5)**
Sitcom (ČR, 2008)
- 22:10 **Comeback (7)**
- 22:45 **Beze stopy III (13)**
- 23:40 **Odložené případy VII (20)**
- 00:35 **Odložené případy VII (21)**
- 01:30 **Námořní vyšetřovací služba XII (18)**
- 02:10 **Beze stopy III (13)**
- 03:00 **Správná dvojka II (5)**
- 03:20 **Co na to Češi**

PRIMA

- 12:10 **Polední zprávy**
- 12:20 **Jake a Tlustoch III (21)**
- 13:20 **Poslední polda (1)**
- 14:20 **Návrat komisaře Rexe XIII (3)**
- 15:25 **Návrat komisaře Rexe XIII (4)**
- 16:35 **Odpolední zprávy**
- 16:50 **Policie v akci**
- 17:50 **Prostřeno!**
- 18:55 **Zprávy FTV Prima**
- 19:25 **Krimi zprávy**
- 19:40 **Divošky**
- 19:55 **TOP STAR**



20:15 **Odhodlaní (115)**
Seriál (ČR, 2018). Mike musí řešit společné bydlení s Petrou. To ale netuší, že Klára se právě vrátila. Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, K. Leichtová, L. Polišenská, N. Lichý, S. Rašilov a další. Režie M. Kopp

- 21:35 **Vůně zločinu (1)**
Krimiseriál (Ukrajina, 2013)
- 22:50 **TOP STAR magazín**
- 23:45 **Policie v akci**
- 00:45 **Návrat komisaře Rexe XIII (3)**
Krimiseriál (It., 2011)
- 01:50 **Návrat komisaře Rexe XIII (4)**
Krimiseriál (It., 2011)
- 02:55 **Prostřeno!**
- 03:50 **Poslední polda (1)**

PRIMA COOL

- 12:20 **Simpsonovi II (10)**
- 12:50 **Simpsonovi II (11)**
- 13:15 **COOLfeed**
- 13:25 **Simpsonovi II (12)**
- 13:55 **Simpsonovi II (13)**
- 14:25 **Teorie velkého třesku IV (19, 20)**
- 15:25 **Futurama (5)**
- 15:55 **Americký chopper VII (24)**
- 16:55 **Top Gear V**
- 18:15 **Simpsonovi II (14)**
- 18:45 **Simpsonovi II (15)**
- 19:15 **Simpsonovi II (16)**
- 19:45 **Simpsonovi II (17)**
- 20:05 **COOLfeed**



20:15 **Top Gear: Nejhorší auto všech dob (2)**

- 21:05 **Teorie velkého třesku IV (21)**
Sitcom (USA, 2011)
- 21:35 **Teorie velkého třesku IV (22)**
Sitcom (USA, 2011)
- 22:05 **Single Lady II (5)**
Komedijní seriál (ČR, 2018)
- 22:40 **Partička**
- 23:20 **COOLfeed**
- 23:25 **Americký chopper VII (24)**
Seriál (USA, 2010)
- 00:25 **Partička**
- 01:05 **Druhá šance (6)**
Sci-fi seriál (USA, 2015)
- 02:05 **Tyran II (12)**
Seriál (USA, 2015)
- 03:05 **Druhá šance (6)**
Sci-fi seriál (USA, 2015)

ÓČKO

- 06:00 **Ranní fresh**
- 08:00 **Zpátečka**
- 09:00 **Vyprošťovač**
- 10:00 **Óčko hity**
- 12:00 **Óčko news**
- 12:05 **Óčko hity**
- 13:00 **Óčko trendy**
- Aktuální klipy
- 14:00 **Óčko news**
- 14:05 **Óčko trendy**
- Aktuální klipy
- 14:30 **Ukaž profil**
- Svět sociálních sítí
- 14:35 **Óčko trendy**
- Aktuální klipy



15:00 **Óčko news**
Huaba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče

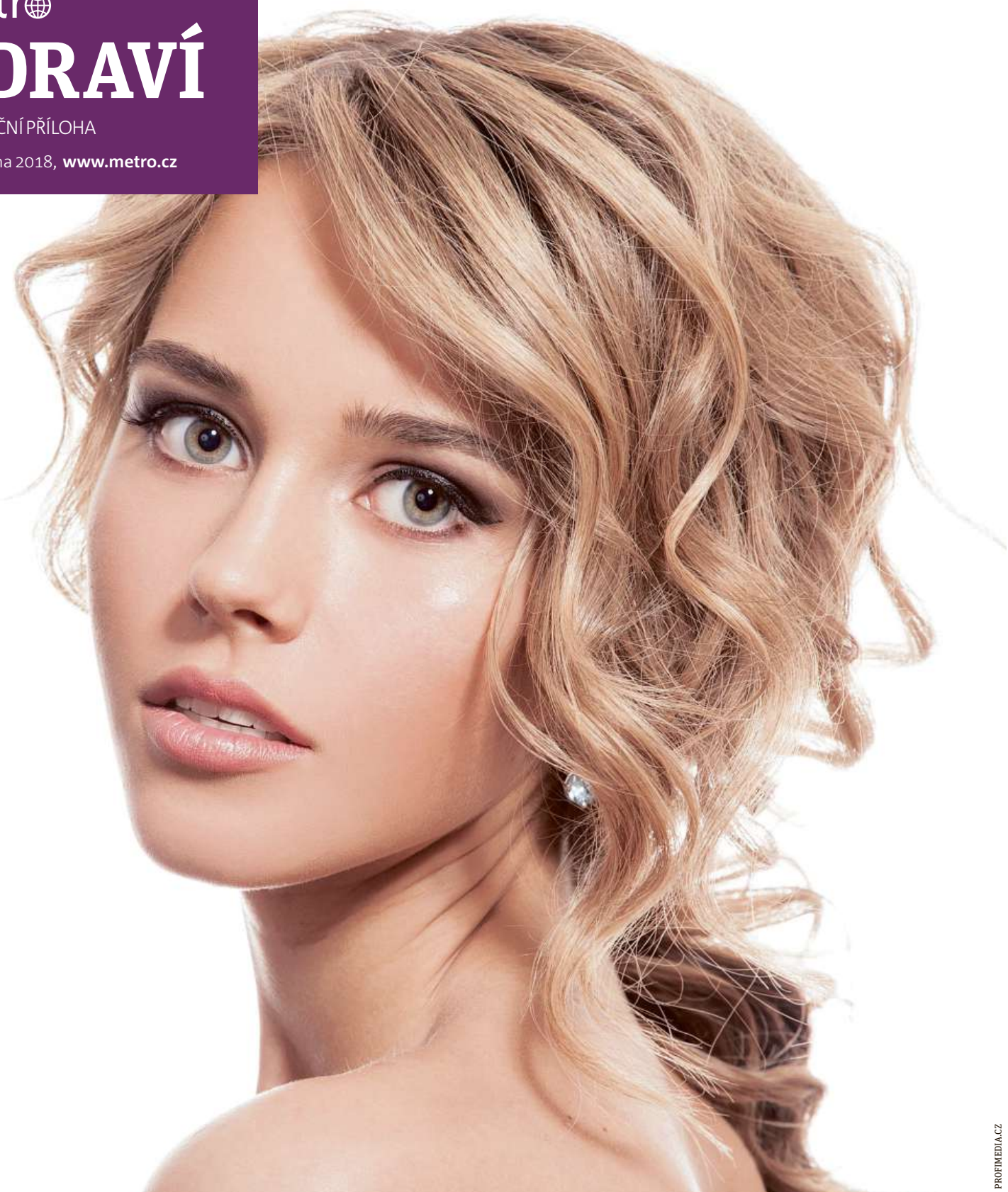
- 15:05 **Mixxer Show**
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 **Óčko news**
- 17:05 **Óčko trendy**
- 18:00 **Sportovec na den**
- 18:10 **Óčko trendy**
- Aktuální klipy
- 19:00 **Óčko news**
- 19:05 **Moje desítka**
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **Óčko hity**
Klipy nonstop
- 21:00 **ČZ & SK**
České a slovenské klipy
- 22:00 **Óčko flirt**
Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

26. června 2018, www.metro.cz



Zdraví ženy

Má máma pusu plnou kazů? Bude je mít zřejmě i její dítě

Omyl, zubní kazy se nedědí! Může za to výchova! Děti okoukávají zvyky rodičů. To se týká i péče o zuby.

Stav chrupu dítěte jde ruku v ruce se stavem chrupu rodičů. Nikoli však v důsledku dědičnosti zubního kazu a parodontózy, ale v důsledku „dědičnosti“ přístupu k péči o zuby (k čištění zubů, výživě a pitnému režimu). Mnozí rodiče si myslí, že zubní kazy se dědí jako nemoc, to ale prakticky nejde. Příčinou zubního kazu je především zubní plak, který je nutné pravidelně odstraňovat, důležitou roli při vzniku zubního kazu hraje i frekvence přítomnosti cukru. „Dědičné“ bývají v rodině návyky ústní hygieny,

pitný režim a způsob stravování. S tím vším zubní zdraví dítěte přímo souvisí. Jak se starají o své zuby rodiče, tak se velmi pravděpodobně budou jejich děti starat o ty své. Základem pro úspěch v péči o zuby dítěte jsou správné informace a dostatek motivace rodičů pro důslednou péči o jejich vlastní zuby. Ta zahrnuje účinnou techniku čištění, vhodnou stravu a pitný režim, pravidelné návštěvy dentální hygienistky.

Výsledky průzkumu ukázaly a zkušenosti ze stomatologické praxe potvrzují, že návyky rodičů týkající se péče o zuby včetně návštěv zubního lékaře souvisí s návyky dětí. To znamená, že děti od svých rodičů přejímají to, jak často si rodiče čistí zuby a jestli chodí pravidelně k zubaři. Nejčastěji si děti i rodiče čistí zuby dvakrát denně, ráno a večer. Rodiče v tomto ohledu ovlivňují své děti, kte-



Učte děti starat se o sebe už od dětství.

PROFIMEDIA.CZ

ré mají tendence přejímat návyky svých rodičů.

Na zdraví zubů a dutiny ústní má zásadní vliv pravidelné a důkladné čištění zubů, ale také strava a pitný režim. Že zubům velice škodí sladkosti,

víme snad všichni. Je třeba myslet na to, že v noci je nutné pít jen vodu. Nejlepší je přírodní pramenitá nebo slabě až středně mineralizovaná voda, která je velmi kvalitní a neobsahuje chemické přídát-

né látky, a neslazený čaj. Pro vznik zubního kazu není až tak podstatné množství cukru jako frekvence jeho příjmu, proto je lepší sníst nebo vypít něco sladkého najednou než mlsat průběžně celý den. **MET**

INZERCE

megasmille

Švýcarská značka megasmille přináší inovativní přístup v oblasti zubní péče, s vysokými nároky kladenými na funkčnost svázanou s přírodou.

Technologie aktivního uhlí odstraňuje zbarvení zubů.

facebook

megasmille.cz

Nezapomínejte

Co je důležité u dětí.

- **U předškolních:** od malička navýkat na péči o zuby, vědět, jak, kde a čím zuby čistit (co nejrychlejší dosažení cíle, netraumatizující způsob čištění) – s nácvikem pomůže zubní lékař nebo dentální hygienistka.
- Zuby dítěte důsledně dočišťovat už od jejich prořezání – překonat i velmi pravděpodobný odpor dítěte.
- Používat i mezizubní kartáčky (jakmile jsou zuby v kontaktu).
- **U mladších školních dětí:** pokud se nepodařilo navýknout dítě na správné čištění zubů už dříve, je nejvyšší čas – dítěti se prořezávají stále zuby, které se od zkažených dočasných zubů mohou nakazit. Zuby dítěte dále dočišťovat (přibližně do 10–12 let). Dítě mělo pravidelně navštěvovat zubního lékaře a dentální hygienistku. V ideálním případě by dítě mělo být ve škole zapojeno do některého dlouhodobého preventivního programu.
- **U starších školních dětí:** mělo by pravidelně navštěvovat zubního lékaře a dentální hygienistku.

Základní patero zubní lékařky:

- Navštěvovat i s dítětem pravidelně nejen zubního lékaře, ale také dentální hygienistku.
- Malým dětem zuby dočišťovat. Jakmile se mezi zuby vytvoří kontakty, používat i mezizubní kartáčky.
- Pít neslazené nápoje – pramenitou a minerální vodu, čaj.

- Omezit frekvenci konzumace sladkostí.

- Zapojit dítě do kvalitního preventivního programu.

Správné čištění. Dentální hygiena

Správnou mechanikou čištění zbavíte zuby plaku a bakterií, které jsou původcem většiny problémů se zuby. Zápachem z úst počínaje, zubním kazem, zánětem dásní a parodontózou konče. Žloutnutí zubů způsobují pigmenty obsažené v potravinách, nápojích i cigaretách. K dalším faktorům patří například stárnutí nebo užívání některých léků.

Chcete-li mít zdravé a zářivě bílé zuby, rozhodně si nevystačíte s jedním kartáčkem. Kromě základního měkkého zubního kartáčku je nutné jednou za čtyřicet hodin použít i ten mezizubní. Prostory mezi zuby se vám s ním budou čistit snadněji než například se zubní nití, která už vyžaduje trochu praxe. Při nesprávné manipulaci s nití vám navíc hrozí pořezání dásní v mezizubních prostorech.

Mezizubní kartáčky se prodávají v různých barvách a každá barva zastupuje jinou tloušťku štětinky. Záleží, jak máme mezizubní prostory široké, podle toho bychom měli používat kartáčky různé šířky. Jakmile se naučíte s mezizubními kartáčky správně pracovat, zabere vám takové čištění maximálně dvě minuty denně. Pokud si nevíte rady, nechte si poradit od dentální hygienistky.

Trpíte chutí na sladké či hladem? Chybí vám protein

Nepodceňujte následky nevyvážené stravy.

Protein není důležitý pouze pro kulturisty, kteří jej jedí proto, aby jim rostly svaly. Proteiny čili bílkoviny jsou stěžejní stavební jednotkou pro každé tělo. Za pocitem hladu či bouřlivou chutí na sladké často stojí právě chybějící bílkoviny, které jsou důležité pro stavbu a obnovu všech tkání, součástí hormonů a imunitních látek.

Aby bylo dosaženo optimálního příjmu bílkovin, je nutné zařazovat bílkovinu do jídelníčku alespoň čtyřikrát denně. Hlavní jídlo by mělo pro dospělého člověka obsahovat zhruba 20 gramů bílkovin. „Tato hmotnost odpovídá přibližně 80 gramům pečeného kuřecího masa, čtyřem vajíčkům natvrdo, 500gramo-

vému jogurtu nebo více než jednomu balení šunky. Takže časté snídaně – krajíc chleba a plátek šunky – rozhodně nestačí,“ vysvětluje dietoložka a odbornice na výživu PhDr. Karolína Hlavatá.

Nedostatek bílkovin se může projevit různým způsobem. Nejčastějším projevem bývá zvýšený pocit hladu a velké chutě na sladké. Jako by se nám tělo snažilo říct, že mu něco chybí a „honí nás“ od lednice ke spíži. Důsledkem nedostatečného příjmu bílkovin je také úbytek svalové hmoty. Vzhledem k tomu, že organismus bílkoviny nezbytně potřebuje, bere si je ze svalů. Úbytek svalové hmoty je následně spojen s poklesem bazálního metabolismu (výdej energie nutný pro uchování základních životních pochodů). Jestliže je příjem bílkovin nedostatečný po dlouhou dobu, dochází k poruchám imunity, otokům a špatnému hojení ran.

S nedostatečným příjmem bílkovin se setkáváme poměrně často, především u osob s nadměrnou hmotností, které se snaží hubnout držením nevyvážených diet, a u lidí, kteří nejedí maso ani jim nechutnají mléčné výrobky. Platí tedy, že na dostatečný příjem bílkovin musí hledět nejen kulturisti a sportovci, ale všichni, kdo chtějí žít

zdravě a cítit se fit. Kombinujte živočišné i rostlinné bílkoviny. Zdrojem bílkovin živočišného původu je maso, ryby, drůbež, mléko, mléčné výrobky a vejce. Čím je maso nebo sýr tučnější, tím je obsah bílkovin nižší! Takže uděláte lépe, když ve výběru upřednostíte libové maso před prorostlým či polotučným mléčným výrobek před smeta-

novým. Významným zdrojem bílkovin rostlinného původu jsou pak především luštěniny a výrobky z nich, celozrnné obiloviny a výrobky z nich či různé výrobky ze sóji. V posledních letech se však na trhu objevila řada výrobků, která vám v tomto směru usnadní život, protože protein ve vysoké míře obsahují. **MET**

Kolik procent?

Bílkoviny mají hradit 10–15 procent z celkového energetického příjmu.

- V případě redukčních diet se jejich zastoupení zvýší na 20–25 procent (tomu při příjmu 5000 kJ odpovídá 75 gramů bílkovin/den).

- Důvodem je, že je nutné i při nižším energetickém příjmu zachovat doporučenou dávku bílkovin.

- Doporučená denní dávka bílkovin je 1–1,2 gramu na kilogram tělesné hmotnosti.

JE VÁM VÍCE JAK 40 LET A ZAČALA VÁM VYNECHÁVAT MENSTRUACE?

NEČEKEJTE AŽ NA ROZVINUTÍ NEPŘÍJEMNÝCH PŘÍZNAKŮ KLIMAKTERIA!

Dovolte, abychom Vám představili vylepšený doplněk stravy **Sarapis Soja**, který přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy, a to nejen přímo v období klimakteria, ale blahodárně působí také v období před menopauzou a po menopauze, kdy příznivě působí na hormonální rovnováhu ženy. Preparát je vhodný také pro ženy, které nechťejí nebo nemohou užívat hormonální substituční terapii.

VYLEPŠENÁ RECEPTURA

SARAPIS Soja
VYLEPŠENÁ RECEPTURA
75 mg nehydrolyzovaného izoflavonu
• VITAMÍN B6
• VITAMÍN D3
Výrobno: Helena Žovnerová
Václavské náměstí 10
110 00 Praha 1

Doplněk stravy

Podrobnější informace získáte na bezplatné telefonické lince: 800 100 140 | www.vegall.cz

INZERCE

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buňkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu.“ Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulant vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořinkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.“ Informuje spolujednatel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šamponem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasové kořínky je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevrůstá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhynulé, tedy pro lidi s pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasové kořínky není zcela uhynulé, ale jen oslabené natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: www.thermal-sens.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)
a šampónu THERMAL (330 Kč)
Jedna kompletní kúra za 990 Kč
U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

SENS, 697 01 Kyjov
Komenského 606, Tel.: 518 615 091

Devět mýtů. Zbavit se navždy brýlí není už nic výjimečného

Život bez brýlí či kontaktních čoček už dávno nemusí být jen tajným přáním.

Díky vyspělým laserovým operacím je možné se dioptrií zbavit ze dne na den. Odhodlat se k laserové operaci očí bývá pro řadu lidí těžké. Bojí se například úplné ztráty zraku a věří mýtům, které je od zákroku odrážejí.

Mýtus 1: Laserová operace bolí

Samotný zákrok není ani bolestivý – před operací se do očí aplikují znecitlivující kapky. Běžné je pouze mírné pálení či slzení očí bezprostředně po zákroku, které někteří pacienti popisují jako únavu očí po nevyspaní. Většinou ale trvá zhruba jen čtyři hodiny, večer v den operace můžete číst nebo sledovat televizi a druhý den pohodlně pracovat.

Mýtus 2: Laserová operace může skončit slepotou

Všechny moderní metody jsou bezpečné. Rekonvalescence je velmi rychlá. Obě oči se operují současně.

Mýtus 3: Operaci si nebu-



Laserová korekce zraku se stala pro Čechy už běžným lékařským zákrokem. DUO VIZE

du moci dovolit kvůli vysokým finančním nárokům

Používání kontaktních čoček po dobu dvaceti let se může vyšplhat i na 120 tisíc korun. Za hubičku nejsou ani kvalitní brýle. Oproti tomu laserová korekce zraku je natrvalo. Nicméně pozor na některé soukromé kliniky, které laserové operace nabízejí extrémně levně. „Nízká cena je lákavá, v žádném případě nepokryje náklady na skutečně špičkové a zkušené lékaře, na kvalitní přístroje a pře-

devším na předoperační a pooperační péči,“ vysvětluje Lucie Valešová z DuoVize Praha. Kvalitní laserovou operaci obou očí včetně předoperačního vyšetření a pooperační péče lze pořídit za 40 tisíc korun.

Mýtus 4: Rekonvalescence po zákroku trvá dlouho

Lidé se bojí toho, že po operaci očí nebudou například moci chodit několik dní do práce. Prakticky hned druhý den se ale vrací do normální-

ho života.

Mýtus 5: Vysoký počet dioptrií nelze odstranit

Operovat se v dnešní době dá prakticky jakýkoli počet dioptrií. U vyšších počtů dioptrií se používají nelaserové metody nebo kombinace metod. „Na brněnské klinice NeoVize byla úspěšně operována pacientka, která měla minus 31 dioptrií,“ říká primářka Skorkovská.

Mýtus 6: Astigmatismus

nelze laserem odstranit

V dnešní době ho lze úspěšně odstranit laserovým zákrokem. Optický systém oka je ve výsledku upraven tak, aby byl na sítnici schopen zobrazovat pozorované předměty co nejpřesněji.

Mýtus 7: S laserovou operací vyčkejte po porodu

Ženy nemusí s operací očí vyčkávat, objektivní důvod neexistuje. „Jen asi u pětiny žen s vyšším počtem dioptrií se může po ukončení těhotenství zrak mírně zhoršit,“ říká Lucie Valešová.

Mýtus 8: Operaci je lepší odložit, než vada „dozraje“

Operace se provádějí už i u dětí od věku 10 let. Tato hranice je důležitá z jednoho jediného důvodu – při zákroku je nezbytné, aby dítě bylo s lékaři schopné spolupracovat. Ale operovat lze i děti mladší, záleží na jejich vyspělosti.

Mýtus 9: Dioptrie se mohou po nějaké době vrátit

U části krátkozrakých pacientů se zadní část oka v průběhu života postupně vyklenuje. Nicméně dioptrie se vrací vždy v menším rozsahu než před operací. Kvalitní kliniky poskytují k operacím i doživotní záruku, v případě zhoršení vady lékaři zrak bezplatně dokorigují. METRO

INZERCE

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou 3 extraktů může ulevit již od prvních příznaků



Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměluče, kořene líbečku a listů rozmarýnu. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

Léto bez lítaček na gynekologii



Prevence je základ, odměnou je pohodová dovolená.

PROFIMEDIA.CZ

Rybník, chlor, sinice, mokré plavky. A potíže jsou tady.

Vagina je plná různých typů prospěšných mikroorganismů, které jsou ve vzájemné rovnováze. Jedná se převážně o laktobacily, tedy mléčné bakterie, které chrání před škodlivými mikroorganismy. Zajišťují mléčné kvašení a napomáhají vytvářet z cukrů ky-

selinu mléčnou, díky níž je prostředí ve vagině kyselé a nepříznivé pro bakterie a kvasinky, které jsou původci vaginální infekce. Pokud je poševní prostředí v rovnováze, je žena chráněna před vznikem infekce. Tento ideální stav však může vystřídat pálení, svědění či výtok. S vymizením laktobacilů a narušením vaginální rovnováhy dochází ke změně pH, tedy z přirozeně mírně kyselého se stává prostředí zásadité. To je živnou půdou pro bakte-

rie a kvasinky, které způsobují nežádoucí infekce a nepříjemnosti s nimi spojené.

V létě těchto problémů přibývá. Přispívá k tomu řada faktorů, především teplo, koupání v bazénech, rybnících či na veřejných koupalištích, chlor, sinice, delší pobyt v mokrých plavkách, horší hygienické podmínky či cestování. Vaginální mykóza se léčí antimykotiky a dezinfekčními látkami ve formě čípků, mastí, krémů nebo výplachů. Čím dříve se po pro-

puknutí prvních příznaků nasadí léčba, tím dříve se nemoc podaří zvládnout a zabránit riziku přechodu do chronického stadia nebo vzniku dalších zánětlivých komplikací. Existuje řada moderních přípravků, určených k tří-, nebo dokonce jednodenní léčbě vaginální mykózy. Tato doba však podle odborníků k úplnému vyléčení infekce a zhojení poševní sliznice, která byla díky mykóze poškozena, nestačí. Je tak možné, že otok, zarudnutí, podráždění či svědivé pocity přetrvávají. Pokud se tak stane, poraďte se o dalším postupu s lékařem.

Jsou i případy, kdy je lepší zvolit spíše léčbu dlouhodobou, například po užívání antibiotik. Velmi často recidivám zabrání, když po dobrání antimykotik nasadíte ještě „dodatečnou léčbu“ v podobě přípravků s kyselinou mléčnou a laktobacily, aby se obnovila normální mikroflóra a kyselé pH v pochvě. Tyto přípravky se běžně prodávají v lékárnách a nejsou na předpis. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Příznaky mykózy

Zanedbání může přivodit závažné zdravotní důsledky. Hrozí až problémy s plodností.

- **Svědění.** Ve vnitřní i vnější oblasti genitálu. To obvykle ukazuje, že se mykotická infekce rozšířila i na vnější část genitálií. Tření rozkroku se nedoporučuje, může dojít k rozšíření nákazy, většímu podráždění a ještě silnějšímu svědění.
- **Otok a zarudnutí.** Ve vnější oblasti genitálu.
- **Pálení.** Především při močení.
- **Výtok.** V typických případech buď bílý hustý „tvarohovitý“, nebo bílý řídký, vodnatý. V některých případech zůstává uvnitř pochvy, kde tvoří hrudkovitou hmotu.
- **Tlak a bolest v podbřišku.**
- **Bolesti.** Při pohlavním styku.

INZERCE

ZBAVTE SE GYNEKOLOGICKÝCH ZÁNĚTŮ

ROSALGIN® EASY

140 mg vaginální roztok
benzydamin hydrochloridum

JE TO

EASY



Svědění, pálení, výtok nebo bolest jsou projevy vaginální zánětu. Rosalgin Easy rychle uleví od bolesti, potlačí patogeny a sníží množství výtoků. Jednodušší forma připravená k okamžitému použití. Navíc Vás překvapí jeho jemná vůně po růžích.

Léčivou látkou přípravku Rosalgin Easy 140 mg vaginální roztok je benzydamin hydrochlorid. Roztok k intimním oplachům a výplachům. Čtěte pečlivě příbalový leták.



Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Páteří 7, 635 00 Brno, tel.: 546 123 111, www.angelini.cz

www.zenskezanety.cz

Sezona vaginálních mykóz je tady. Jak se vyhnout svědění?

Poševní infekce doprovázené svěděním a pálením patří mezi nejčastější potíže, které nutí ženy k návštěvě ordinací gynekologů.



Vaginální problémy trápí řadu dívek a žen.

PROFIMEDIA.CZ

Mykotické infekce jsou způsobeny kvasinkami, nejčastěji druhem *Candida Albicans*.

Kvasinková infekce se může objevit po narušení poševního prostředí například po bazénu, vířivce, sauně, stejně jako po pohlavním styku nebo při léčbě některými antibiotiky. Existuje mnoho mýtů, které kolem mykóz panují. Jaké jsou ty nejčastější?

Svědění rovná se mykóza

Příznakem mykózy je výtok, otok či zarudnutí postiženého místa, a především ne-

příjemný svědivý pocit. Je úporný a asi nejvíce jej ženy pocítí v klidu a v teple. Svědění ale může ukazovat i na jiný problém a tím je bakteriální vaginóza. V lékárnách je k dispozici řada volně prodávaných antimykotik, pokud se však nejedná o vaginální mykózu, pravděpodobně nepomohou.

Proto svědění rovná se mykóza nemusí být pravda, proto svůj problém konzultujte s odborníkem.

Příčinou je chabá hygiena

Mykóza nemusí být příznakem nedostatečné hygieny, ale i té přehnané. Ženy s výtoky často zkouší nejrůznější po domácku vyrobené výplachy, deodoranty, parfémované toaletní pomůcky a intimní mýdla. Všechny tyto faktory však ovlivní a zpravidla zhorší křehkou poševní rovnováhu. Za vznikem mykóz ale může být i nevhodné oblečení, jako jsou mokré plavky, neprodyšné kalhoty či punčocháče, dále dietní chyby – nadměrná konzumace cukrů, stres či poranění poševní sliznice.

cháče, dále dietní chyby – nadměrná konzumace cukrů, stres či poranění poševní sliznice.

Když příznaky neodezní

Existuje řada moderních přípravků určených k tří-, nebo dokonce jednodenní léčbě mykózy. Tato doba však nestačí k úplnému vyléčení infekce a zhojení poševní sliznice, která byla díky mykóze poškozena, a je proto možné, že podráždění či svědivé pocity v menší míře přetrvávají ještě několik dní. Jsou však i případy, kdy je lepší zvolit spíše léčbu dlouhodobou a to ve užití antibiotik jak lokálních, tak systémových.

V tomto případě je dobré před zavedením lokálního antibiotika udělat léčivý výplach, který podpoří i růst vlastních laktobacilů, které jsou pro udržení přirozeného vaginálního prostředí nezbytné. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Jak na intimní hygienu

Nejpřihodnější je pravidelné sprchování.

- Deodoranty nebo parfémované toaletní pomůcky a intimní mýdla mohou zhoršit poševní rovnováhu, takže ke každodenní hygieně využijte raději čistou vodu.

- Při menstruaci používejte vložky bez fólie a vložky i tampony často vyměňujte. Vše, co zhoršuje prodyšnost, zvyšuje možnost vzniku vlhké zapářky, která je častým důvodem pro rozvoj vaginální mykózy.

- Když se na delší cestě nemůžete osprchovat, vezměte si s sebou vlhčené ubrousky určené pro intimní hygienu nebo k oplachu či výplachu použijte předpřipravený roztok.

INZERCE

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 křížovatce 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 znovuosídlení 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 **Biodeur 3x1g**, 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 telefon: 728 814 202, 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

VYLAŽ DO LĚTA

svou krásu a zdraví



**Až 8 týdnů
bez chloupků**

PHILIPS

90 dní
záruky vrácení peněz



Philips Lumea Prestige IPL BRI956/00

Dlouhodobé odstranění chloupků technologií IPL
Nástavce na tělo, obličej, oblast bikin a podpaží
SmartSkin pro nastavení dle odstínu pokožky
Použití s kabelem i bez kabelu

14 999,-

obj. kód: EAT2070g

**Zářivá, jemná
a zdravá pleť**

PHILIPS

-20 %



Philips VisaPure Advanced SC5370/10

Sada pro hloubkové čištění pleti
Zvyšuje absorpci pleťového krému
Technologie DualMotion s funkcí rozpoznání hlavy
Snadné čištění hlavic

~~5 499,-~~
4 399,-

obj. kód: EAN3520q

**Kam se hrabe
pinzeta**

BRAUN

-24 %



Braun Face 830

Epilátor na obličej s čistícím kartáčkem
Zachytí i 0,02mm jemné chloupky
Bateriový provoz, 100% voděodolný
Zrcátko se světlem, cestovní pouzdro

~~1 699,-~~
1 299,-

obj. kód: BRAEP004

**Profesionální
účes každý den**

ROWENTA

**Dárek
k nákupu**

**45 dní na
vyzkoušení**



**Rowenta CF9540 Brush
Activ Premium Care**

Kulmofén s příkonem 1 000 W
2 nástavce s kašmírovým keratinem a arganovým olejem
Přírodní štětiny kartáčů pro šetrné rozčesání
Dvojitá ionizace pro lesk a zachování hydratace

~~2 199,-~~
1 999,-

obj. kód: REMKU022

**Domácí
zdravotní
prohlídka**

Gallet

-28 %



Gallet Body fat Fler PEP 712

Osobní váha s funkcí tělesné analýzy
Měří množství svalové hmoty, vody, tuku a kostí
Maximální nosnost 150 kg, paměť pro 10 osob
LCD displej s modrým podsvícením znaků

~~690,-~~
499,-

obj. kód: GALVO007

**Vyčistí
a osvěží**

FOREO



**FOREO LUNA Mini 2
čisticí kartáček na pleť Pearl Pink**

Trízónový čistící kartáček na pleť
Jemné silikonové dotykové body
8 stupňů intenzity čištění
Odstraní až 99,5 % nečistot

3 690,-

obj. kód: FOR029

Nejrychlejší doručení

alza.cz

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 26. 6. 2018 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.

Nezkracujte si život. Infarkt vás skolí i před čtyřicítkou

Předejit zdravotním problémům je lepší než později obcházet doktory.

Ideálem preventivní farmakoterapie je oddálit nebo zcela odvrátit nástup choroby u lidí s dispozicí k rozvoji nějaké choroby. Případně zabránit rozvoji komplikací u již nemocných. To zatím není možné ve všech oblastech medicíny. „Jsou však minimálně dva obory, ve kterých už jde o každodenní realitu, a to jsou kardiologie a diabetologie. Tyto dva obory se v posledních deseti až patnácti letech velmi dynamicky rozvíjejí. V kardiologii existují nové intervenční metody, v oblasti dyslipidemií máme biologické léky,“ uvádí praktický lékař a místopředseda Společnosti všeobecného lékařství Igor Karen. V diabetologii se podle něj rozšířily možnosti léčby, která je pro



Infarkt hrozí mladým lidem s familiární hypercholesterolémií. Pomůže prevence. PROFIMEDIA.CZ

pacienty bezpečnější a efektivnější než před jednou až dvěma dekádami. „Právě včasnou intervencí se daří odhalovat nástup komplikací ve smyslu akutních koronárních či cévních mozkových příhod,“ dodává lékař.

Na obzoru se objevují i velmi netradiční skupiny léčiv. Ty možná odpovědí na otázku, jak preventivní efekt tě-

lesné zátěže z hlediska rozvoje diabetu i dalších chorob zprostředkovat těm, kdo se sami hýbat nemohou. „Jedná se o takzvaná exercise-mimetika, léky napodobující efekt cvičení. Zatím se většina expertů shoduje na tom, že budou určena zejména zcela nezdatným pacientům a pacientům upoutaným na lůžko, pro které budou představovat

most ke skutečnému cvičení,“ říká Vladimír Tuka ze 3. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty UK v Praze.

I když jsou možnosti moderních léčiv, operačních postupů či diagnostiky úžasné, zdůrazňují lékaři osobní zodpovědnost každého z nás. „Ano, vývoj v medicíně se ubírá mílovými kroky, nicméně

i pacient by měl začínat s prevencí u sebe. Neukázněného pacienta mnohdy sebelepší medicína nedokáže vyléčit,“ upozorňuje doktor Karen.

Příkladem vážné choroby, za kterou člověk nijak nemůže a vlohy zkrátka zdědí po rodičích, je familiární hypercholesterolemie. „Nemoc provází významně zvýšená koncentrace cholesterolu. Bez léčby a preventivních opatření může pacient dostat infarkt ještě před třicátými narozeninami,“ uvádí výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu Jakub Dvořáček.

Podal-li se léky a úpravou životosprávy sníží koncentraci LDL cholesterolu, má nemocný šanci prožít stejně dlouhý a kvalitní život jako vrstevníci bez genetické odchylky. „Vždy je skvělé, když inovativní lék zkvalitní léčbu. Pokud jde o pacienty, kteří za svou nemoc vůbec nemohou, platí to hned dvojnásobně,“ uzavírá Jakub Dvořáček.

Nové účinné léky. Posouvají léčbu roztroušené sklerózy a dalších neurologických chorob



Ženy postihuje roztroušená skleróza až třikrát častěji než muži. PROFIMEDIA.CZ

Roztroušená skleróza, epilepsie, parkinson nebo Alzheimerova choroba – to jsou nemoci, které se v populaci vyskytují poměrně často, ale mnoho o nich nevíme. I když se situace lepší.

Diagnózu roztroušené sklerózy si ročně vyslechnou asi tisíc lidí ve věku od 20 do 40 let, z nichž dvě třetiny tvoří ženy. Celkem je v tuzemsku registrováno zhruba 20 tisíc nemocných. Přestože se výzkumu této neurodegenerativní autoimunitní choroby věnují odborníci po staletí, stále kolem ní panuje řada mýtů a nejasností. „Nemoc je

velmi variabilní. Zhruba 10 až 20 procent nemocných má mírnou formu, ale většina pacientů trpí formami závažnými. Moderní medicína ji zatím neumí úplně vyléčit, ale můžeme konstatovat, že se možnosti léčby ohromně zlepšily,“ popisuje Dana Horáková, zástupce vedoucí MS Centra při neurologické klinice Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Nemoc se často objevuje u mladých lidí, ženy jsou postiženy asi třikrát častěji než muži. „Možných příčin je celá řada – genetické předpoklady, virové nákazy, nedo-

statek vitamínu D, kouření – i pasivní. Když se tyto faktory nešťastně sejdou, propuká nemoc,“ vysvětlila lékařka.

Stejně jako neexistuje jeden jediný model průběhu choroby, neexistuje ani univerzální návod k terapii. Ataku nemoci bývá nutné zvládnout léky, které tlumí zánět (především kortikosteroidy), někdy vzácněji i cytostatiky (léky pro léčbu nádorů, které tlumí také scestnou imunitní reakci).

Pro mnoho pacientů je vhodná dlouhodobá a preventivní imunomodulační léčba, jejímž úkolem je ovlivnit

Léčba je velmi komplikovaná

Neurologické choroby jsou velmi často spjaty s vyšším věkem pacienta.

- Mnohé lze označit za civilizaci, spojené s moderním životním stylem.
- Populace vyspělého světa stárne, stěhuje se do měst. Pacien-

tů tak soustavně přibývá.

- Léčiva na většinu neurologických onemocnění se nehledají snadno.
- Výzkum v této oblasti patří mezi vysoce rizikový, enormně velké množství klinických studií skončí nezdarem a úsilí výzkumníků přijde vniveč.

imunitní systém tak, aby nepoškozoval vlastní tkáň, tedy mozek a míchu.

Další často vyskytující se neurologickou nemocí je epilepsie. Podle lékařky Jany Zárubové, která působí v Centru pro epilepsie Neurologické kliniky Fakultní nemocnice Motol a předseda organizace EpiStop, je léčba epilepsie jednou z nejdynamičtějších oblastí neurologie.

„V současné době máme k dispozici kolem 25 anti-epileptik. Pacientům nereagujícím na farmakologickou léčbu můžeme nabídnout epileptochirurgickou léčbu, stimulační léčbu nebo léčbu dietou,“ uvádí lékařka. Probíhá

podle ní též výzkum možnosti prevence epilepsie, ten se ale zatím nachází ve fázi základního výzkumu.

Právě na léčbu neurologických chorob se masivně zaměřuje farmaceutický výzkum. „Jen v USA, které jsou tahouny výzkumu, se podle přehledu z března 2018 vyvíjí 537 léčivých látek na neurologické choroby. Velké inovativní farmaceutické společnosti jsou globální, na výzkumu těchto léčiv se tak podílí i Evropa,“ říká Jakub Dvořáček, výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu. K důvodům patří velká a stále rostoucí „poptávka“. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Sloupek

MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE



MŮJ OBCHŮDEK

Na hranici Vinohrad a Vršovic je malý zahradnický obchod, kam chodím nakupovat květináče a kytky. Je tam snad už věčnost a já v něm vždy najdu, co potřebuji – včetně dobrých rad. Nedávno jsem čekal u pokladny, když paní přede mnou začala chválit majitele za pultem: „Vy tady všechno máte, já jsem už obešla krámu a tohle jsem sehnala až tu.“ Pochvala se zahradníka ani nedotkla, jen se suše zeptal: „Tak proč chodíte jinam?“ „To víte,“ pokusila se paní obranu, „mám to daleko.“ „Takže objednete všechny, a pak stejně skončíte tady!“ pokračoval zahradník přímo.

Citát

S mnohými majiteli nebo prodáváči se za ta léta známe, někdy jsme i přáteli.

telně. Ta slova nebyla lítostivá ani urážená, spíše oznamovala fakt, který asi všichni trochu tušíme. Kouzlo malých obchůdků je pro mě v tom, že jsou blízko a nakupování v nich je příjemnější a mnohem rychlejší než v supermarketech. Prodáváči v nich většinou vědí, co prodávají, jejich doporučení jsou přesná a nesnaží se mi vnutit něco, co opravdu nepotřebuji. S mnohými majiteli nebo prodáváči se za ta léta známe, někdy jsme i přáteli. Takže vím, komu své peníze dávám – a peníze utracené u sousedů zůstávají v naší společnosti a ta postupně bohatne. Pokud tohle baví i vás, zastavte se někdy zase ve svém obchodě na rohu. Na nákup a na kus řeči. Tak je větší šance, že nám tady obchody zůstanou. Je to na nás všech.

www.martinsvihla.cz

Dopisy a vzkazy

Nová diktatura

Cyklotrasy doslova meta-stazují. Podpora cykloturistiky byla původně zdůvodňována tím, že jde o alternativu vůči automobilismu. Podle mě se ale mezi tím jasně ukázalo, že nejde o alternativu, ale o variantu téhož „predátorského“ životního stylu založeného na stupňování rychlosti. Na přírodu se cyklisté ani nepodívají. Tím, kdo na to drasticky doplatil, je chodec a pěší turista: skutečný pária dnešní doby. O víkendu je pěší turistika takřka vyloučena. Dříve, když mě štvla auta, zabočil jsem do lesa. Nyní i na té nejužší stezce potkám pelotony cyklistů. Cyklisté – byť vesměs patří k dobře situovaným společenským vrstvám – mi připomínají „proletáře“ z Internacionály: jsou vším, takže je lze potkat na chodnicích, v přírodních rezervacích, tedy všude, kam mají výslovně zakázán přístup. Splňují ideální charakteristiku vládnoucí vrstvy diktatury: nemíní se vázat žádnými zákony, pravidly. Přijímat další zákony nemá smysl, protože nejsou uplatňovány a dodržovány ani ty stávající.

VLASTIMIL HÁLA, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Hrál hodně konstantně, což je věc, kterou na trávě potřebujete.“

ROGER FEDERER, TENISTA

V neděli jej v přípravě na Wimbledon porazil mladý Chorvat Čorič. I tak zůstává hlavním favoritem travnatého grandslamu.

Slovo dne

PÁRIA

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Vyděděnec, vyvrhel; příslušník indické nejnížší kasty, společenské třídy nemající žádná práva

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 26. 6.

Horoskop budoucnosti na míru
Profesionální výklad na základě 28leté praxe. Vim, co vás čeká. Nebojte se zeptat!
Astrolog Jindřich
Volejte na **906 70 30 35** nebo pište SMS ve tvaru **83MNM** na číslo **904 30 55** a ptejte se!

Beran 21/3–20/4 V tomto měsíci máte chuť rozhodovat o všech rodinných záležitostech. Aspoň dnes si nechte zajít chuť, ostatní toho mají dost!	Váhy 23/9–23/10 Pokud ještě nemáte na zahrádce vysázeny bylinky, nějaké si kupte a najděte pro ně místo. Pomohou často lépe než nějaké léky.
Býk 21/4–21/5 Své blízké a kamarády jste našťávlí svou náladovostí a mrzutým chováním. Vyzeďte si to u nich pozváním třeba do letního kina.	Štír 24/10–22/11 Budete muset prokázat neobyčejnou trpělivost se svými příbuznými. Nemysli věci nějak ve zlém, ale domluva s nimi je hodně obtížná.
Bliženci 22/5–21/6 Pustte se do práce okolo domu, kterou jste dlouho odkládali. Dobrým způsobem, jak uvolnit nahromaděný stres, je fyzická námaha.	Střelec 23/11–21/12 Vaše požitkářství dnes vaši blízcí nazovou rozežraností. Šťve je vaše chuť užívat si života bez ohledu na finance a lidi kolem.
Rak 22/6–22/7 Nestačí jenom uvažovat o tom, co byste mohli doma udělat lépe. Dobře zvažte, do čeho se pustíte, a sami se chopte iniciativy.	Kozoroh 22/12–20/1 Máte teď plnou hlavu vlastní starostí, takže vaši blízcí s požadavkem, abyste udělali něco na zahradě nebo v domě, nepochodí.
Lev 23/7–22/8 Vaše rodina ocení, že jste zase příjemně naladěni. Udělejte si hezký večer a nekazte si ho řešením problémů. Ty přece počkají!	Vodňář 21/1–20/2 V myšlenkách budete bloudit minulostí. Někdy to může být i velmi obohacující a úlevné, klidně se nyní ponořte do svých vzpomínek.
Panna 23/8–22/9 Jako děti jste neměli rádi určité chování dospělých. Dnes si to vybavte a snažte se toho při jednání s potomky určitě vyvarovat.	Ryby 21/2–20/3 Máte velké problémy s tím, abyste uvěřili jednomu z vašich blízkých jistou věc. Netrapte se tím, čas ukáže, jak to doopravdy je!

Řešení sudoku

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

Anketa Kdo vyhraje fotbalové mistrovství světa?



Antonín Rího

Podle mě Belgie, navíc hraje pěkný fotbal.



Waldomiro Tarcisio

Španělsko. Myslím, že je i celkově oblíbené.



Marek Mahdal

Vladimír Vladimirovič Putin.

Komiks



VĚŠTBA LÁSKY!

Miluje vás? Ano nebo ne? Ptejte se!

Pošlete SMS ve tvaru **40FUG** a svůj dotaz na číslo **904 30 46**



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

České dráhy získaly zvláštní cenu CZECH TOP 100

Nejvýznamnější české firmy se oceňují od roku 1994.

Rok se s rokem sešel a společnost CZECH TOP 100 opět hodnotila nejvýznamnější firmy České republiky. České dráhy jsou významnou součástí české ekonomiky, o čemž svědčí i jejich umístění v rámci různých kategorií žebříčku CZECH TOP 100.

Na žebříčku největších zaměstnavatelů se umístily na pátém místě se 14 800 zaměstnanci; předčily je jen ČEZ, Čes-

O společnosti CZECH TOP 100

Společnost CZECH TOP 100 sleduje od roku 1994 firmy České republiky.

- Na základě objektivních měřítek a ve spolupráci s odborníky vytváří a vyhláší žebříčky 100 nejvýznamnějších firem ČR, 100 obdivovaných firem ČR, Nejlepší výroční zprávy či Nejlepší firemní časopisy.

- Tyto mediálně sledované žebříčky přispívají image zúčastněných společností a jsou současně věrohodnou orientací domácích i zahraničních zájemců či případných investorů o informace z vývoje české ekonomiky a jednotlivých společností v celku i v detailech.

ká pošta, Škoda Auto a vítězny Agrofert. Firmě se daří i z hlediska tržeb – ČD se umístily na 19. místě s tržbami ve výši 24,4 miliardy korun. Společnost CZECH TOP 100 udělila také

Zvláštní cenu, kterou získala společnost BEST, České dráhy byly v této kategorii stříbrné.

K jejich umístění uvedl předseda sdružení CZECH TOP 100 Jan Struž, že národní dopravce

symbolizuje chod české ekonomiky, a dodal: „Kdyby se zastavila železnice, zastavila by se i ekonomika.“

S tímto postřehem souhlasí i generální ředitel a předseda představenstva Českých drah Pavel Krtek: „Naše společnost ušla velký kus cesty a pravidelní i občasní cestující našimi vlaky mi jistě potvrdí, že se kvalita cestování a související služby neustále zlepšují. Příští rok čekají železniční trh vzhledem k jeho liberalizaci velké změny a České dráhy dělají vše pro to, aby na trhu uspěly a dál mohly poskytovat kvalitní služby všem zákazníkům bez rozdílu.“

Kolo bezpečně. Pomáhá i Stark

Projekt Bezpečně na kole.cz se zaměřuje na prevenci bezpečné jízdy na kole, a to v samostatné schopnosti bezpečně ovládat jízdní kolo, tak s cílem zlepšit povědomí o pravidlech silničního provozu. Program probíhá na běžném školním hřišti nebo v tělocvičném škole. Studenti projdou jak teoretickou částí, tak i praktickou zkouškou jízdy na kole. Ambasadorem projektu je i paralympijský medailista a cyklistický mistr světa Michal Stark. „Uvědomuji si, jak je důležité i na kole ctít pravidla a jezdit s rozumem. Vidím projekt jako smysluplnou pomoc s osvětou mezi žáky a studenty na školách,“ říká Stark. Více informací najdou zájemci na bezpecnenakole.cz. **MET**



Chinaski pořádají soutěž o let do Londýna

Kapela Chinaski pojede v září zahrát krajanům do Londýna a vy můžete letět s nimi. Vyhlásili totiž soutěž o příležitost stát se na víkend součástí týmu kapely. Stačí se registrovat na chinaskijenprotebe.cz s kódem CHINASKI, během následujících 30 dní finálně dokončit registraci na portálu sazka.cz, a jste v losování o hlavní cenu. Kromě výletu můžete každý týden hrát o unikátní dílčí ceny, jako jsou například VIP vstupenky na festivaly Přebrady, neomezené (ale nepřenositelné) vstupenky na podzimní turné či možnost zahrát si v novém videoklipu kapely.

TOMÁŠ BERAN

Má vlast. Taneční verze bratrů Bubeníčkových

Letošní rok se nese jednoznačně ve jménu vzniku Československa. A právě stoleté výročí s sebou nese mimořádnou příležitost k ukázce toho nejlepšího z naší historie.

Zítřka a pozítří vzdají hold výročí republiky tanečníci Otto a Jiří Bubeníčkové. Vytvořili pro Prahu speciální baletní představení skladby Má vlast od Bedřicha Smetany, které představení Staroměstském náměstí od 20.15. Vstup je navíc zcela zdarma. Neměli byste však váhat, počet míst je omezen na pouhých 400.

Celá choreografie vznikala pod drobnohledem profesionálů a má za úkol připomenout naši slavnou historii. Je-



Bubeníčkové REBECCA HOPPÉ

dinečné dílo, které bude pro diváky zdarma, připravili Jiří Bubeníček, který je současně také režisérem a dramaturgem celé inscenace, a jeho bratr Otto Bubeníček, který se podílí i na návrhu kostýmů.

Velký letní seriál s MF DNES

50 ČESKÝCH KRÁS

Předplatné na období od 2. 7. do 1. 9. 2018 objednávejte na 225 555 522 nebo na www.mfdnes.cz/leto.

BONUS
letní kuchařka
Ona Dnes

Předplatné
jen za

85 Kč
týdně

SBÍRKA POMÁHÁ PLNIT SNY SENIORŮ

Do konce veřejné sbírky Plníme přání seniorům zbývá posledních pár dní a na splnění stále čeká 16 ze 35 přání.

Na jejich realizaci je třeba vybrat **více než čtyři sta tisíc korun**. Přispět může úplně každý, hodnota příspěvku je zcela dobrovolná a každou zaslanou korunou společnost Sodexo Benefity zdvojnásobí.

„Ve všech předchozích ročnících se nám podařilo splnit všechna vybraná přání,“ říká Tereza Knířová za Sodexo Benefity. „Za celou dobu projektu jsme zatím splnili 169 přání v celkové hodnotě 4,5 milionu korun,“ dodává. V průběhu letošního ročníku se zatím podařilo naplnit **19 přání**. Na výlet do Prahy se tak může těšit Klub seniorů při Domově s pečovatelskou službou v Braníku, na novou kuchyňskou linku pak Domov se zvláštním režimem Pomocné ruce.

Program Plníme přání seniorům pomáhá naplnit sny lidí, kteří ani ve vyšším věku neztratili chuť žít a trávit svůj volný čas aktivně. Celá veřejná sbírka vznikla díky společnosti Sodexo Benefity a jejím partnerům: Diakonie ČCE, Asociaci poskytovatelů sociálních služeb ČR a projekt SenSen Konta bariéry. Pomoci může opravdu každý. Stačí si jen vybrat přání a přispět na něj libovolnou částkou. Stejnou částku navíc vloží organizátor celého projektu, čímž se hodnota příspěvku zdvojnásobí. Více informací a jednotlivá přání jsou k dispozici



na webu www.plnime-prani-seniorum.cz. Na která přání můžete například přispět?

Chut' jahod ze zahrádky
Spolu s létem přichází také nezaměnitelná vůně a chuť jahod. Po těchto červených plodech často touží také klienti Domova pro seniory ve Vrchlabí. Jejich přáním je mít možnost vychutnat si jahody čerstvě utržené z vlastního mobilního záhonu, o který by mohli pečovat i klienti se sníženou schopností pohybu.

Tanec v rytmu country
Mnoha starším lidem se s letními dny pojí také country. V Senior country Klubu SenSen Prachatice se kromě poslechu rozhodli na tuto hudbu také tančit. Aby se této aktivitě mohli věnovat naplno a vystupovat nejen u nás ale také v zahraničí, potřebovali by zajistit reproduktory

pro ozvučení tanečních vystoupení a doplnit tematické kostýmy.

Na výlet jako zamlada
Na letní výlet by se chtěli vydat klienti Domova pro seniory Centrin. Již v mládí se do Kalových Varů zamilovali nejen díky velké koncentraci zajímavých kulturních památek, ale také pro kouzlo lázeňské pohody. Proto, aby se alespoň na chvíli mohli vrátit do svých mladých let, potřebují zajistit nízkopodlažní autobus, který je dopraví na místo.

Park pod střechou
Slunečné období milují také v Domově pro seniory Štíty. Právě tady by si jej nejraději zachovali po celý rok a to pomocí projektu s názvem Park pod střechou, jehož cílem je zřídit místnost, kde by senioři mohli relaxovat i v sychravých chladných dnech.



PLNÍME PŘÁNÍ SENIORŮM

Iniciativa Sodexo

DARUJTE RADOST!

Přispějte
ve veřejné sbírce
do 30. 6. 2018

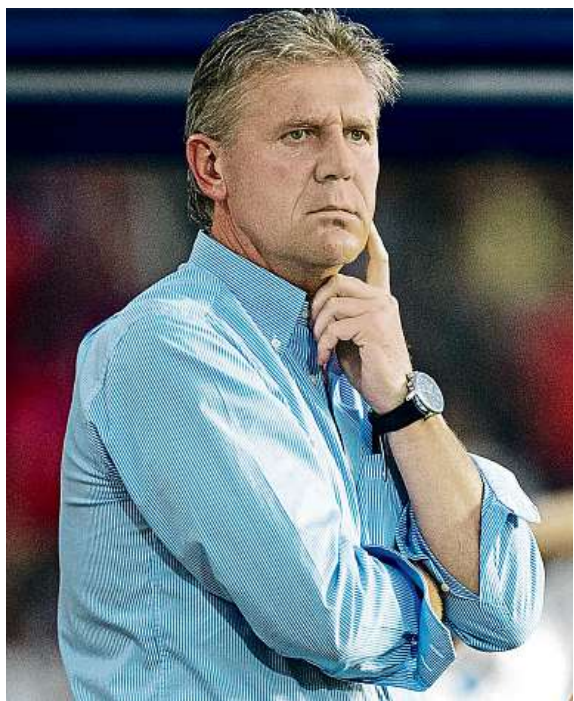
sodexo
SLUŽBY PRO KVALITNÍ ŽIVOT

SenSen
Sensační Senioři

Diakonie
Českobratrské církve evangelické

APSS ČR

www.plnime-prani-seniorum.cz



Chovanec má vést rozhodčí

Ligová fotbalová asociace jednomyslně schválila Jozefa Chovance coby kandidáta na předsedu komise rozhodčích pro profesionální soutěže. Bývalý fotbalový reprezentant a trenér by měl být jmenován do funkce na čtrvtečním zasedání výkonného výboru Fotbalové asociace ČR. Vzhledem k tomu, že Chovanec byl navržen právě výborem na minulém zasedání, lze očekávat, že jeho schválení bude jen formalitou.

MAFRA

Doping měl být také ve fotbale

Podle anglických médií FIFA o problémech v ruském fotbale záměrně mlčí kvůli MS.

Podrobné statistiky na právě probíhajícím mistrovství světa v Rusku ukázaly mimo jiné nečekaně skvělé kondiční výsledky u domácích fotbalistů. Během prvních dvou zápasů naběhali ruští hráči 233 kilometrů, což je s přehledem nejvíce ze všech týmů na šampionátu. Mluví se tedy o tom, že rozsáhlý státém řízený doping, který například zneemožnil Rusům startovat na letošní olympiádě pod svou vlajkou, pronikl také do fotbalového prostředí.

Z ruské nominace například vypadl jen pár týdnů před MS obránce Ruslan Kambolov. Oficiálně kvůli svalovému zranění, ale právě on byl před třemi lety pozitivně testován na doping.

Britský list Mail on Sunday dokonce píše, že Mezinárodní fotbalová federace (FIFA) ví o dopingu v ruském fotbale už rok a půl. Mělo jít o více než 150 pozitivních případů. Potřebuje ale, aby šampionát proběhl bez problémů, a tak o věci údajně záměrně mlčí.

„V sázce jsou miliardy dolarů, aby turnaj proběhl bez jakéhokoli skandálu,“ prohlásil bývalý šéf světové antidopingové organizace WADA Richard Pound pro list. Podle FIFA ale Pound nemá dostatečné povědomí o konkrétních případech a FIFA prý nemá dostatečné důkazy. **MET**

Berdych. Už je mimo dvacítku

Tenista Tomáš Berdych vypadl poprvé po více než osmi letech z první dvacítky žebříčku ATP a v aktuálním vydání figuruje na 23. příčce. Navíc hrozí, že nebude ani v první padesátce, kvůli přetrvávajícím problémům se zády se totiž odhlásil z Wimbledonu. Tam by přitom měl obhajovat body za loňské semifinále. **ČTK**

Zprávy krátce

Darja skončila

Čtyřnásobná olympijská vítězka v biatlonu Darja Domračevová ukončila kariéru. Jednatřicetiletá běloruská reprezentantka tak po třech měsících následovala manžela Oleho Einara Björndalena, s nímž vychovává dceru.

Posila za miliardu

Juventus Turín se dohodl s Valencíu na příchodu portugalského fotbalového obránce Joao Cancela. Úřadující italský mistr za něj zaplatí 40 milionů eur, tedy asi 1,04 miliard korun. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Práce - nabídka

• Hledáme muže a ženy - tleskače v hledišti, přísedící v komisích, promotéry, brigádníky - kompars. Plat 1.500 Kč/den. Tel. 607851007



Intimní

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



• **BOŽSKÁ TĚLA!** Chceš pár fotek? Stačí poslat SMS ve tvaru 80FUK a text na 909 15 50



• **Opuštěná** Pavla, 52. Od rozvodu jsem neměla schůzku, o sexu ani nemluví. Strašně mi chybí mužský dotek. Vysvobod mě a zavolej mi na 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 45 s kódem 83JEU a tvůj text!

Kyrgios. Dostal další pokutu, za masturbaci

Australský tenista Nick Kyrgios se opět vyznamenal. Při sobotním semifinále na turnaji v Londýně, které s Chorvatem Marinem Čiličem prohrál, zachytily kamery Kyrgiose, jak naznačuje masturbaci, dokonce i s vyvrcholením s lahví vody v ruce. ATP ho potrestala pokutou ve výši 15 tisíc eur, tedy asi 389 tisíc korun. Třidvacetiletý talent Kyrgios je svými výstřelky známý. V minulosti ho potrestali za mnoho konfliktů s fanoušky, rozhodčími i soupeři. Na kurty se australský bouřlivák vrátí příští týden opět v britské metropoli při grandslamovém turnaji ve Wimbledonu. „Dám si pár dní volno, půjdu se podívat na nějaké výstavy a pak se pomalu vrátím do tréninku,“ řekl Kyrgios. **MET**

Číslo dne

50

Bývalý fotbalista AC Milán Paolo Maldini dnes slaví 50. narozeniny. Někdejší italský obránce bral stříbro a bronz na MS, pětkrát vyhrál Ligu mistrů.



Zápas australské ligy žen narušil klokan

Zápas ženské fotbalové ligy v Austrálii mezi celky Capital a Belconnen United musel být na půl hodiny přerušena kvůli výtržníkovi na hřišti. Tím však nebyl exhibicionista z řad fanoušků, jak bývá ve fotbale zvykem, ale klokan obrovský. Dospělý klokan samec se nejprve na utkání díval zpoza plotu, následně se ale rozhodl zábradlí přeskocit a zapojit se přímo do hry. Na trávníku se mu líbilo a lehl si do malého vápna. Pořadatelé se ho neúspěšně snažili zahnat. Podařilo se to až s pomocí auta. Když klokan hřiště opustil a mohlo se pokračovat ve hře, ještě jednou se vrátil. Jeden z trenérů opět použil svůj vůz a klokan zahnal na parkoviště, odkud se následně vačnatec vrátil do divočiny. „Byl to opravdu velký problém. Pár lidí se sice snažilo ho přinutit utéct, ale on byl opravdu velký. Takže jsme se pak raději drželi dál,“ uvedla členka vedení klubu Capital Amber Harveyová. **AP**

Rusové prohráli rozdílem třídy



Rusy načal už v desáté minutě gólem Luis Suárez.

AP

Za Egypt nastoupil nejstarší hráč historie šampionátů. Je mu 45 let.

Fotbalisté Uruguaye porazili v přímém souboji o vítězství ve skupině A na mistrovství světa domácí Rusko 3:0. Jihoafrický celek rozhodl zápas v Samaře už v prvním poločase, kdy se trefil Luis Suárez

a poté si dal vlastní gól Denis Čeryšev. Sborná hrála od 36. minuty bez vyloučeného Igora Smolnikova a v oslabení v závěru inkasovala ještě jednou od Edinsona Cavanioho. Oba týmy už měly zajištěný postup. Uruguay poprvé v historii vyhrála na světovém šampionátu všechny tři zápasy ve skupině.

Uruguayci potvrdili skvělou formu a popáté v historii v základní skupině MS neinkasovali. Čisté konto udrželi

mistři světa z let 1930 a 1950 ve všech šesti letošních duelech včetně březnového přípravného zápasu v Číně s českým celkem a vyrovnali tím svůj rekord. Nad Českem vyhráli 2:0.

Egyptský brankář Ísam Haddarí se ve věku 45 let a 161 dní stal nejstarším hráčem v historii šampionátů. Důvod k oslavám ale neměl, jeho tým podlehl Saúdské Arábii 1:2 gólem Davsarího z páté minuty nastavení. **ČTK**

Zprávy krátce

Bez kapitána

Korejští fotbalisté budou ve svém závěrečném duele na mistrovství světa proti Německu postrádat zraněného kapitána Ki Song-junga. Asijský tým své první dva zápasy v Rusku prohrál, ale stále má teoretickou naději na osmifinále.

Otřes mozku

Peruánský útočník Jefferson Farfán bude sledovat ztíženější zápas národního týmu s Austrálií pouze z nemocniční postele. Třiatřicetiletý fotbalista se zotavuje z otřesu mozku, který utrpěl při srážce se svým spoluhráčem na tréninku.

Skončí Salah?

Turnaj už pro egyptskou reprezentaci skončil. Tamní fotbalová federace ale řeší ještě jeden problém: Mohamed Salah prý zvažuje konec v reprezentaci. Spekulace souvisí s tím, že český vůdce Ramzan Kadyrov udělil hráči čestné občanství. **ČTK**

MS VE FOTBALE
NIGÉRIE - ARGENTINA
26.6.2018 od 20:00

NIGÉRIE **ARGENTINA**

ROMAN KOVAŘÍK
EXPERT FORTUNY RADÍ
Kurz: **1,58**

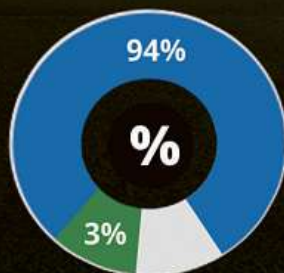
Nigérie - Argentina: 2

- Sestavu vybírá místo kouče Messi
- Argentina má ve svém středu rozdílové hráče
- Nigérie vyhrála z posledních sedmi utkání jen jednou
- Proti Nigérii se v obou zápasech MS kopala penalta

HAPPY HOURS
KAŽDÝ DEN OD 12:00 DO 13:00
NEJLEPŠÍ KURZY NA MS!

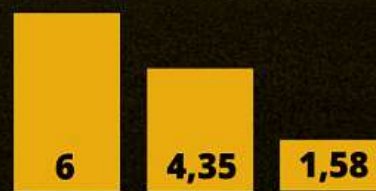
www.ifortuna.cz

JAK TO VIDÍ SÁZKAŘI



REMÍZA 3%

1 X 2



KURZY FORTUNY

1/3 TŘETINKA

✓ bez úroků a poplatků ✓ bez rizika ✓ bez papírování



FullView displej & duální fotoaparát

HUAWEI

HUAWEI P smart Blue

5,65" displej s rozlišením 2 160 × 1 080
Snímač otisků prstů, RAM 3 GB
Duální zadní fotoaparát 13 + 2 Mpx, přední 8 Mpx
Android 8.0 Oreo + EMUI 8.0
obj. kód: **HU3124c**



1 833,-

Plná cena: 5 499 Kč

Obslouží signálem flotilu zařízení

tp-link.

TP-LINK Archer C3150

Bezdrátový AC router
Rychlost přenosu dat až 3,15 Gbit/s
Technologie MU-MIMO a Nitro QAM, VPN server
Mobilní aplikace Tether na ovládání v češtině
obj. kód: **TP640q4**



1 997,-

Plná cena: 5 990 Kč

Pro maximálně detailní záběry

SAMSUNG

Samsung Galaxy A5

5,2" Super AMOLED Full HD displej
8jádrový procesor, RAM 3 GB
Přední fotoaparát 16 Mpx + zadní 16 Mpx
CashBack 2 000 Kč
obj. kód: **SAMO0151a**



3 000,-

Plná cena: 8 990 Kč

Ostrá selfie i ve tmě

SAMSUNG

Samsung Galaxy A6+

6,0" FHD+ Super AMOLED displej
8jádrový procesor, RAM 3 GB
Fotoaparát zadní 16 + 5 Mpx, přední 24 Mpx
Android 8.0 Oreo
obj. kód: **SAMO0160c**



2 997,-

Plná cena: 8 990 Kč

Určený do extrémních podmínek

myPhone

MyPhone Hammer Blade

5,2" IPS displej s Full HD rozlišením
O odolný proti vodě a otřesům dle IP68
Fotoaparát 13 + 5 Mpx, Gorilla Glass 3
Android 7.0 Marshmallow
obj. kód: **PP579a1b**



1 996,-

Plná cena: 5 989 Kč

Displej s parádním rozlišením

HUAWEI

HUAWEI P20 Lite Midnight Black

5,84" displej s Full HD+ rozlišením
Osmijádrový procesor, RAM 4 GB
Zadní fotoaparát 16 + 2 Mpx, přední 16 Mpx
Android 8.0 Oreo + EMUI 8.0
obj. kód: **HU2921b1**



3 000,-

Plná cena: 8 999 Kč

Zboží doma už za třetinu ceny

A zbytek doplatíte do 3 měsíců.

alza.cz

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111. Uvedená cena platí od 26. 6. při nákupu na Třetinku. 1/3 celkové ceny zákazník uhradí ihned, zbytek částky do 3 měsíců. Více na www.alza.cz/tretinka
Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 26. 6. 2018 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.