

Víte, že...

... všechny reklamace
do 1 000 Kč

**vyřídíme
ihned?**



více na www.alza.cz/nejobchod

a alza.cz

ZDARMA 720 HODIN ONLINE

Akce platí do 30. června 2018.

Nyní
k 1. dobití
až **500 Kč**
kreditu navíc

Předplacená SIM
za **200 Kč**

Volání od 1,90 Kč,
SMS za 1,50 Kč, data zdarma



**MOBIL
.CZ**

Více na www.mobil.cz

JAK ZKROTIT ALERGIÍ A POSÍLIT IMUNITU

PŘÍLOHA METRO ZDRAVÍ. ZARUDLÉMU NOSU LZE PŘEDEJÍT STRANY 9 AŽ 15



metro



Úterý, 27. března 2018

Č. 61, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Dita

Největší deník v ČR

Tubera? Do izolace! Česku vyčítají zákon

Lékaři. Česko je jediná země, kde se musí nemocný tuberkulózou povinně izolovat. **Změna.** Odborníci říkají, že je to zastaralé řešení. **Zákeřná nemoc.** Počet nakažených přitom dlouhodobě klesá STRANA 2



Dvoumetrová kraslice v centru Olomouce. Haná slaví velikonoční svátky

Obří velikonoční vejce zdobí Horní náměstí v historickém centru Olomouce. Dvoumetrová kraslice, na které je vyobrazena Olomouc a její okolí, pochází z Chorvatska. „Kraslice ve stylu naivního malířství vyzdobili lidoví umělci z oblasti Podráví a symbolizuje přátelský vztah Chorvatska k dalším zemím a městům,“ uvedl primátorův náměstek Pavel Urbášek. Podobné kraslice se za posledních deset let objevily i v Praze, Vídni, Bruselu, Paříži, Vatikánu či New Yorku. Na Velký pátek jsou v olomoucké Redutě připraveny Pašije – Velikonoční příběh od Richarda Pachmana. Velikonoční farmářský trh je spolu s řemeslným jarmarkem v centru Olomouce naplánován na neděli. Na programu bude také pletení pomlázek nebo malování kraslic. ČTK – LUDĚK PEŘINA





Mořský koník

VZP ČR opět pořádá léčebně-ozdravné pobyty pro děti. Cena třítydenního pobytu s Mořským koníkem v Bulharsku nebo Černé Hoře začíná na 3 400 Kč!

www.vzp.cz/morsky-konik



TBC ohrožuje hlavně cizince

V první polovině 20. století u nás plicní onemocnění zabilo více než milion obyvatel.

Česká republika patří v Evropě k zemím s nejnižším výskytem tuberkulózy. Nemoci, na kterou zemřel například básník Jiří Wolker, trpěla jí spisovatelka Božena Němcová a literát Franz Kafka. Ale také herečka Adina Mandlová.

„Novináři milují senzace,“ říká Vítězslav Kolek, předseda České pneumologické a ftizeologické společnosti. Když se objeví nový případ nemoci, novinové titulky hlásají, že tuberkulóza roste. Opak je pravdou. Za posledních deset let vedle výskytu TBC výrazně poklesla úmrť na tuto nemoc, o dvě třetiny od roku 2008. Loni u nás zemřelo na tuto nebezpečnou nemoc třiadvacet lidí. Důvodem je podle Kolka systematická práce pneumologů. „Nesmíme ale polevit a musíme se nadále soustředit na problematické skupiny obyvatel, například na lidi přicházející ze zemí, kde je výskyt TBC vysoký,“ upozorňuje lékař.

Je totiž doložitelné, že zatímco mezi českými obyvateli tuberkulóza ustupuje, statistiky zachycují růst u cizinců. Především u Rumunů a Bulharů. Nejvíce případů bylo zachyceno mezi dělníky montoven v západních Čechách na Plzeňsku a Rokycansku. „Rumunsko patří v Evropě na špičce ve výskytu TBC,“ uvádí Jiří Wallenfels, vedoucí Národní jednotky dohledu nad tuberkulózou. Zatímco v Česku připadá na sto tisíc obyvatel čtyři a půl případů TBC, v Rumunsku to bylo 69 výskytů, patnáctkrát více.

Česká republika je ale v EU jediná, kde mají lékaři zákonem příkazáno každého nemocného, a to i jen v případě podezření na TBC, okamžitě izolovat. Léčení v izolaci může trvat až

Tuberkulóza v Česku

Ve čtyřech ze čtrnácti krajů vykazali v roce 2017 lékaři pokles TBC.

- O 40 procent více případů tuberkulózy zachytili lékaři na jižní Moravě. Především kvůli vyhledávání nemocných mezi bezdomovci a při vstupních prohlídkách ve věznicích.
- Povinnost izolovat nemocného s tuberkulózou je obsažena v šesti paragrafech a nařízeních. V roce 2003 zrušil soud původní podminečné odsouzení pražské lékařky za to, že důsledně nezajistila okamžitou izolaci nemocného. Doktorka se totiž spolehla na slib jeho známého, že nakažené do sousední nemocnice na izolaci sám převezme, což se nestalo.

Rekord

471

Poprve klesl v loňském roce počet zachycených případů tuberkulózy pod pět set. Ještě v roce 2016 zaznamenaly statistiky 517 onemocnění touto chorobou. Jedná se o devítiprocentní pokles.

dva měsíce, jeden den pobytu v nemocnici vyjde asi na tisíc korun. „Od zahraničních kolegů slyším, jestli nám nevdají, že povinná izolace porušuje lidská práva,“ tvrdí Martina Vašáková, primářka Pneumologické kliniky Thomayerovy nemocnice Praha. V zahraničí, až na těžké případy, se TBC většinou léčí ambulantně. Podle Vašákové je izolace často přehnaná a zastaralé řešení. „Přimlouvala bych se za změnu legislativy,“ říká Vašáková. „Ministerstvo zdravotnictví se změně zákona nebrání,“ uvedla mluvčí resortu Gabriela Štěpánová. Jde však o to, že ani zdravotníci, ani nikdo z politiků zatím změnu pravidel neinicíoval. **PAVEL HRABICA**

Zprávy krátce

Rath: těch sedm milionů v krabici nebylo mých

Snaha expolitika Davida Ratha dostat se z problémů nabírá na síle. Nyní při závěrečných řečech tvrdí, že neznámá, že oněch sedm milionů korun, které v krabici nesl, jsou jeho. Naopak, Rath tvrdí, že šlo o peníze pro Jana Hamáčka, současného šéfa ČSSD, a tehdy, když kauza vypukla, byl volebním manažerem a sháněl pro stranu

peníze. Rathovi za přijímání úplatků – podle obžaloby coby středočeský hejtman vzal stamilionové úplatky za to, že zmanipuluje zakázky pro kraj – hrozí až devět let ve vězení.

Polila je chemikálií

Z ublížení na zdraví obvinili kriminalisté v Plzni 46letou ženu, která v sobotu dopoledne v nočním erotickém klubu polila několik lidí chemikálií. Dva muži a jedna žena utrpěli vážné zranění. V případě odsouzení ženě hrozí až šestileté vězení. Je stíhána na svobodě. **ČTK**



Koukněte se jim na zoubek



Elegantní elektrický kartáček

Panasonic

Panasonic EW1031S845
2 hlavice v balení
Sonický vibrační systém
Časovač, indikátor nabíjení
Výdrž až 30 min na jedno nabití



Čistěte zuby stylově

SENCOR

SENCOR SOC 3311BK
Sonický vibrační systém
5 přednastavených programů
Rychlost stěrů je až 48 000 za minutu
Chytrý časovač, UV sterilizátor



Hlubkové čištění pro zdravější dásně

PHILIPS
sonicare

**Philips Sonicare FlexCare Black
HX6971/59**
Bělejší zuby až o 2 odstíny během 2 týdnů
Odstraňuje až 7x více plaku než manuální kartáček
Špičková kartáčková hlavice DiamondClean
Výdrž baterie na 1 nabití až 2 týdny



Sonický kartáček pro začátečníky

PHILIPS
sonicare

**Philips Sonicare for Teens Mint
HX6212/90**
Šetrná a efektivní sonická technologie
Usnadňuje čištění s rovnátky
Důkladné čištění i mezi zuby
Jednoduché ovládání jedním tlačítkem



Profík na čištění

Oral-B

Oral-B PRO 600 Cross Action
Chytrý elektrický zubní kartáček
Koncovka Cross Action pro každodenní užití
3D systém čištění, profesionální časovač
Propojení s aplikací, dlouhá výdrž



Zuby jako v bavlnce

Oral-B

Oral-B PRO500 Sensitive
3D čistící pohyb
Koncovka Sensitive pro citlivé zuby
Protiskluzová rukojeť, časovač
Dobíjecí stojánek, dlouhá výdrž



Nejrychlejší doručení na  **alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 27. 3. 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.

KDO ŠETŘÍ, MÁ ZA 3,6

díky stavebnímu spoření

S VÝNOSEM
AŽ **3,6%**
ROČNĚ



Raiffeisen
STAVEBNÍ SPOŘITELNA

WWW.RSTS.CZ

Informace obsažené v tomto materiálu nejsou veřejným příslibem ani závaznou obchodní nabídkou. Změna parametrů a úrokových sazeb vyhrazena, aktuální informace vždy najdete na www.rsts.cz.

INZERCE



Oběťmi požáru v Kemerovu je hodně dětí

Počet obětí nedělního tragického požáru v sibiřském městě Kemerovo se zvýšil na 64. Mezi oběťmi je velké množství dětí, jejich počet ale policie odmítá upřesnit. Příčiny požáru v obchodním a zábavním centru Zimnja višňa zatím nejsou jasné. Včera se oheň v poničeném objektu znovu rozhořel, z budovy stoupal černý dým a plameny likvidovali hasiči. U místa neštěstí se včera sešlo mnoho lidí, kteří tam přinášeli květiny.

AP

Zprávy krátce

Rakety na Rijád

Seďm raket, které v noci na včerejšek odpálili šíitští povstalci z Jemenu, zabilo jednoho egyptského občana a další dva jeho krajany žijící v hlavním městě Saúdské Arábie zranilo. Oznamila to vojenská koalice vedená Saúdskou Arábií, která před

třemi lety zahájila intervenci v Jemenu. Podle mluvčího koalice na Rijád mířily tři ze sedmi střel a jedna z nich zničila dům, ve kterém civilisté z Egypta žili. Je to poprvé, co koalice ohlásila odpálení tolika balistických střel během jediného dne. Útok přišel právě na třetí výročí intervence.

Irácký film

Irácká kinematografie zažívá comeback, do bagdátských kin se tento měsíc poprvé za více než pětadvacet let dostal film irácké produkce. Snímek irácko-nizozemského režiséra Muhammada Daráždžího byl volně inspirován skutečným příběhem. **ČTK**

Politik chválil četníkovu smrt

Poussierovi hrozí za vyjádření na Twitteru až sedm let vězení.

Někdejší kandidát krajní levice do francouzského parlamentu skončil v policejní cele poté, co na Twitteru vyjádřil potěšení nad zabitím četníka při teroristickém útoku. Za vychvalování terorismu mu může hrozit až sedm let vězení a pokuta ve výši až 100 tisíc eur (asi 2,5 milionu korun).

„Stéphane Poussier je ve vazbě od neděle 11.30, protože v sobotních vyjádřeních na Twitteru schvaloval teroristické útoky,“ potvrdil prokurátor David Pamart.

Poussier loni kandidoval do parlamentu za krajně levicové uskupení Nepodrobená Francie, které vytvořil neúspěšný prezidentský kandi-

dát Jean-Luc Mélenchon. V sobotu po zprávě o úmrtí četníka, kterého smrtelně zranil islamista poté, co se četník Arnaud Beltrame nechal vyměnit za jednu z rukojmích v supermarketu ve městě Trébes na jihozápadě Francie, politik napsal, že každé škobrtnutí četníků spojuje se zabitím svého kamaráda, ekologického aktivisty Rémiho Fraisse granátem, který hodil četník při demonstraci proti stavbě přehrady v říjnu 2014. A že četníkovu smrt znamená, že prezident Emmanuel Macron má o jednoho voliče méně.

Poussierovo vyjádření vyvolalo pobouření, politikův účet na Twitteru byl vymazán, poznamenala na svém webu stanice BBC s připomínkou, že se Bertrame stal národním hrdinou.

Nepodrobená Francie vyloučila Poussiera ze svých řad a jeho vyjádření označila za ostudná a ubohá. Ke kritice se na Twitteru připojil i sám

Mélenchon, aby odsoudil odporné poznámky na adresu četníka, který obětoval vlastní život ve službě občanům.

Agentura AFP s odvoláním na zdroj blízký vyšetřování uvedla, že úřady prodloužily vazbu partnerce a přítele pachatele pátečního teroristického útoku. Útočník marockého původu Radouane Lakdim, který se hlásil k extremistickému Islámskému státu, byl usmrcen při zásahu policie. Stejně jako Lakdim byla i jeho 18letá družka registrována francouzskou policií na seznamu podezřelých radikálů a sledovala ji rozvědka. Lakdim byl delikvent známý kvůli drobným zločinům a jako drogový dealer. Nebyl považován za nebezpečného islamistu, ale byl pod dohledem. Policie ho měla v registrech od roku 2014 kvůli stykům se salafisty. Vyšetřovatelé se soustředí na to, jak mohl útočník získat zbraň a jak se radikalizoval. **ČTK, MET**



Egyptané volí prezidenta

Za přísných bezpečnostních opatření začalo včera v Egyptě první kolo prezidentských voleb, ve kterých podle analytiků s přehledem obhájí mandát stávající prezident Abdal Fattáh Sísí. Soupeřem mu totiž je pouze málo známý spřízněný politik Músa Mustafa Músa, který kandidaturu oznámil na poslední chvíli.

2x AP



FOKUS[®]
OPTIK

**1 + 1
ZDARMA**

**NA VŠECHNA
BRÝLOVÁ SKLA**

SKLA PRO ŘIDIČE

MULTIFOKÁLNÍ SKLA



**AKCE PRODLOUŽENA
do 2. 4. 2018!**

www.fokusoptik.cz

Platí při zakoupení kompletní brýlové zakázky (brýlová skla + brýlová obruba). Akce trvá od 5. 2. 2018 do odvolání. Zdarma je vždy dioptrické sklo v nižší nebo stejné hodnotě jako dioptrické sklo zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražšího dioptrického skla nelze směnit za peníze ani další zboží. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu Fashion Arena Prague Outlet Štěrboholy, kromě FOKUS optik Mostecká. Lze uplatnit poukázku z FOKUS optik klubu v hodnotě 100 nebo 200 Kč, ostatní slevy se nescítají. Platí na veškerá brýlová skla včetně multifokálních a včetně nabízených povrchových úprav.

**SKLA, KTERÁ BLOKUJÍ
ŠKODLIVÉ MODRÉ SVĚTLO**



Sudoku

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

Počasí

DNES Min. 5 Max. 9	ZÍTRA Min. 7 Max. 11	ČTVRTEK Min. 5 Max. 9	PÁTEK Min. 6 Max. 10
-------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 20,8 °C
Rok výskytu: 2006

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Metoda pro stanovení data Velikonoc byla stanovena na prvním nikajském koncilu roku:
a) 325
b) 825
c) 1325
- Virolog Jonas Salk poskytl svůj objev k volnému šíření. Šlo o vakcínu proti:
a) neštovicím
b) záškrtu
c) dětské obrně
- Nejpoetičtější z všech hudebníků nazval Ferenc Liszt rakouského skladatele:
a) W. A. Mozarta
b) G. Mahlera
c) F. Schuberta
- Přírodovědec, ale také katolický kněz Prokop Diviš vynalezl bleskosvod. Narodil se roku:
a) 1698
b) 1798
c) 1898
- Velikonoční svátky trvají od neděle Zmrtvýchvstání až do letnic, tedy celkem:
a) 30 dní
b) 40 dní
c) 50 dní

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Pohár za první poločas
- 15:05 Doktor Martin
- V nemoci i ve zdraví
- 15:50 To je vražda, napsala
- Vražda v autobuse
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Vyprávěj**
Seriál (ČR, 2009-2013). První fáze podnikání. Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová a další. Režie B. Arichtev
- 20:55 **Pásky z Nagana**
- 22:09 **Výsledky losování šťastných 10 a Euromilliony**
- 22:10 **Zabil jsem Einsteina, pánové**
Sci-fi komedie (ČR, 1969)
- 23:50 **Taggart**
- 01:00 **AZ-kvíz**
- 01:25 **Objektiv**
- 01:55 **Na stopě**
- 02:20 **Dobré ráno**
- 04:50 **Kočka není pes**
- 05:20 **Postřehy odjinud**

ČT2

- 12:10 Trabantem
- Jižní Ameriku (4/12)
- 12:40 Stopy, fakta, tajemství
- 13:10 Naše tradice
- 13:35 Poslové z Čech
- 14:35 S kuchařem kolem světa
- 15:30 Pouť na konec světa
- 16:30 Proces H – den sedmý
- 17:20 Rudi prezident (4/5)
- 18:15 Na vlastní nohy (8/8)
- 18:45 Večerníček
- 18:50 Uchem jehly
- 19:20 Zeměpis světa: Vulkány
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Hitlerovy prohrané bitvy 1/2**
Nejvyšší velitel německé armády nebyl dobrým vojevůdčem a už vůbec se mu nedařilo improvizovat
- 21:00 **Z lásky nenávist 2 – Domácí násilí na mužích**
- 21:55 **Dům z karet IV (8/13)**
- 22:40 **Letecké katastrofy: Prudký náklon**
- 23:25 **Život na hromadě plastů**
- 00:50 **Cerné zrcadlo II (3/3)**
- 01:35 **Edith Piaf zblízka**
- 02:45 **To jsem blázen...**
- 03:10 **Abeceda komunistických zločinů**
- 03:25 **Tajemství železnic**
- 03:50 **Folklorika**
- 04:20 **Kdo uteče, ten je chlap**
- 04:35 **Modřba místo karate**
- 04:55 **Sabatáž**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem V (24)
- 12:55 Ordinance v růžové zahradě 2 (173)
- 14:05 Odložené případy II (7)
- 15:00 Odložené případy II (8)
- 15:55 Námořní vyšetřovací služba VII (4)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3432)
- 19:30 Televizní noviny, Počasí
- Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (803)**
Seriál (ČR, 2018). Valšíkovi mají důvod ke starostem: Tereza se zamilovala do Máry. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzer, R. Fiala, M. Stránský, J. Čenský a další. Režie B. Holíček
- 21:35 **Víkend**
- 22:30 **Smrtonosná zbraň (5)**
- 23:25 **Bez stopy (23)**
- 00:15 **Odložené případy II (7)**
- 01:05 **Odložené případy II (8)**
- 01:45 **Námořní vyšetřovací služba VII (4)**
- 02:25 **Krok za krokem V (24)**
- 03:15 **Co na to Češi**
- 03:55 **Ordinance v růžové zahradě 2 (173)**
- 04:55 **Novashopping**

PRIMA

- 12:20 Polední zprávy
- 12:25 Doktor z hor:
Nové příběhy VII (4)
Dva otcové 2/2
- 13:25 Komisař Rex IV (3)
- Vražedný plán
- 14:25 Komisař Rex IV (4)
- Moserova smrt
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Ohňivý kuře II (89)**
Seriál (ČR, 2017). Mikeovi se stýská po Kláře a chtěl by za ni odletět do Kanady. Jenže to by znamenalo najít za sebe plnohodnotný záskok. Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, L. Polišenská, N. Lichý, M. Suchánek, L. Rybová, S. Rašilov a další. Režie L. Kodad
- 21:35 **Policajt z centra (2)**
Krimiseriál (ČR/SR, 2012)
- 22:50 **TOP STAR magazín**
- 23:50 **Policie v akci**
- 00:45 **Komisař Rex IV (3)**
Krimiseriál (N/Rak., 1997)
- 01:50 **Komisař Rex IV (4)**
Krimiseriál (N/Rak., 1997)
- 03:55 **Doktor z hor: Nové příběhy VII (4)**
Seriál (N, 2014)

PRIMA COOL

- 12:20 Futurama IV (9)
- 12:50 Simpsonovi XIII (8, 9)
- 13:40 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi XIII (10)
- 14:20 Simpsonovi XIII (11)
- 14:50 Teorie velkého třesku X (2, 3)
- 15:40 Futurama IV (10)
- 16:05 Americký chopper V (11)
- 17:05 Top Gear 2011
- 18:15 Simpsonovi XIII (12)
- 18:45 Simpsonovi XIII (13)
- 19:15 Simpsonovi XIII (14)
- 19:45 Simpsonovi XIII (15)
- 20:05 COOLfeed



- 20:15 **Top Gear: Olympijský speciál**
Nejslavnější motoristický seriál všech dob!
- 21:20 **Teorie velkého třesku X (4)**
Sitcom (USA, 2016)
- 21:50 **Teorie velkého třesku X (5)**
Sitcom (USA, 2016)
- 22:15 **Single Lady (1)**
Komedialní seriál (ČR, 2017)
- 22:50 **Partička**
- 23:45 **Americký chopper V (11)**
Seriál (USA, 2007)
- 00:40 **Partička**
- 01:25 **Všemocný (6)**
Krimiseriál (USA, 2015)
- 02:25 **Poslední loď II (7)**
- 03:20 **Všemocný (6)**
- 04:20 **Poslední loď II (7)**

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Ukaž profil
Svět sociálních sítí, host: A.N.D.U.L.A.
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 13:00 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy



- 15:00 **Óčko news**
Hudba, 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**
Aktuální klipy
- 19:00 **Óčko news**
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 19:05 **Moje desítka**
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **Óčko hity**
Klipy nonstop
- 21:00 **ČS & SK**
České a slovenské klipy
- 22:00 **Óčko flirt**
Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ NYNÍ DOSTUPNÉ PRO KAŽDÉHO

- ▶ **NEJKVALITNĚJŠÍ A NEJLEVNĚJŠÍ**
KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ V PRAZE
- ▶ **PRACUJEME POUZE S ČESKOU**
LÉKAŘSKOU KOSMETIKOU SYNCARE
- ▶ **JSME JIŽ 15 LET NA TRHU**

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

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odlíčení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabrazie
(přístroj GentlePeel- hluboké vyčištění pleti)
3. Zklidňující kaolinová maska
4. Dočištění pleti ultrazvukem nebo manuálně
5. Laserová gelová maska
(hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku
(ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (v případě ošetření akné)
8. Závěrečná masáž

PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO
KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ

Běžná cena ~~1700Kč~~

NYNÍ JEN
499 Kč

akce trvá do 31. 5. 2018

-30%
AKCE
na permanentní
make-up obočí
nyní jen
1600 Kč

Odstranění bradavic,
výrůstků, stařeckých skvrn
a rozšířených žilek v obličeji
během několika vteřin

1 útvar
300 Kč
každý další útvar
100 Kč

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131, PRAHA 9 - VYSOČANY
Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, WWW.MEDELADERMA.CZ

Sloupek

JAKUB KOHÁK

BUDITEL



MEDVĚDÍ BUZENÍ

Snad proto, že postavou a inteligencí připomínám medvěda, snad svojí láskou k medu a zimnímu spánku, nebo možná proto, že mám husté zarostlý hrudník. Zkrátka byl jsem osloven k tomu, abych se ujal patronství nad každoročním buzením medvědů v chomutovském zooparku. Tajně jsem doufal, že nebudu muset k medvědům do výběhu a budit je třesením nebo taháním za kožich. „Jistě to mají vymyšlené jinak,“ říkal jsem si, a tak jsem nabídku s nadšením přijal a těšil se na ceremoniál. Po mém příjezdu do areálu jsem se seznámil s organizátory, medvěďáři, řídicími pracovníky a jali jsme se probírat samotnou akci. Prvním bodem programu bylo zanesení dortů do výběhu! Přesně takové situaci jsem se chtěl vyhnout, protože u medvěda člověk nikdy neví. I když je zavřený, tak má ohromnou sílu, je chytrý, rychlý a nemá mimičku. Takže těžký soupeř. Po ujištění, že se do výběhu opravdu nemůžou dostat, dodává kustod zooparku perličku. Jeden z medvědů ve výběhu už je, ale nemůže chodit! „Cha! Tak jestli se mu někdy vrátí do nohou síla, tak si budme jistí, že to bude ve chvíli, kdy budu pokládat dort doprostřed medvědího náměstí!!!“ ujišťuji všechny. Nikdo mě ale nebere vážně, dostávám dort a jde se. Naštěstí vše dobře dopadlo, medvědí práce jsem unikl a mohl z verandy přednést budící báseň, kterou jsem si k této slavnostní chvíli připravil: Pojďme vyslyšet přírody puze- ní, zahajme památné medvídků buzení. Vzbudíme chlupeče společnou silou, říkačkou tudletou více než milou! Máme tu krásného, silného Michala, za něj by nejedna medvědky dýchala. Pak je tu Nero, medvědí hero! A parádnice Míša? Huňatá čiča! Nakonec Nora, té pánbiček nadělil shora. Ať se vám, medvěďové, překrásně žije, a čert přírodní s vámi jen šije!

Cítát

Tajně jsem doufal, že nebudu muset k medvědům do výběhu.

Snad proto, že postavou a inteligencí připomínám medvěda, snad svojí láskou k medu a zimnímu spánku, nebo možná proto, že mám husté zarostlý hrudník. Zkrátka byl jsem osloven k tomu, abych se ujal patronství nad každoročním buzením medvědů v chomutovském zooparku. Tajně jsem doufal, že nebudu muset k medvědům do výběhu a budit je třesením nebo taháním za kožich. „Jistě to mají vymyšlené jinak,“ říkal jsem si, a tak jsem nabídku s nadšením přijal a těšil se na ceremoniál. Po mém příjezdu do areálu jsem se seznámil s organizátory, medvěďáři, řídicími pracovníky a jali jsme se probírat samotnou akci. Prvním bodem programu bylo zanesení dortů do výběhu! Přesně takové situaci jsem se chtěl vyhnout, protože u medvěda člověk nikdy neví. I když je zavřený, tak má ohromnou sílu, je chytrý, rychlý a nemá mimičku. Takže těžký soupeř. Po ujištění, že se do výběhu opravdu nemůžou dostat, dodává kustod zooparku perličku. Jeden z medvědů ve výběhu už je, ale nemůže chodit! „Cha! Tak jestli se mu někdy vrátí do nohou síla, tak si budme jistí, že to bude ve chvíli, kdy budu pokládat dort doprostřed medvědího náměstí!!!“ ujišťuji všechny. Nikdo mě ale nebere vážně, dostávám dort a jde se. Naštěstí vše dobře dopadlo, medvědí práce jsem unikl a mohl z verandy přednést budící báseň, kterou jsem si k této slavnostní chvíli připravil: Pojďme vyslyšet přírody puze- ní, zahajme památné medvídků buzení. Vzbudíme chlupeče společnou silou, říkačkou tudletou více než milou! Máme tu krásného, silného Michala, za něj by nejedna medvědky dýchala. Pak je tu Nero, medvědí hero! A parádnice Míša? Huňatá čiča! Nakonec Nora, té pánbiček nadělil shora. Ať se vám, medvěďové, překrásně žije, a čert přírodní s vámi jen šije!

Dopisy a vzkazy

Letní čas

Je v našich krajích zvykem, že nejhlásitěji a nejzásadněji se k problému vyjadřují ti, kteří o něm vědí málo a své domněnky a pocity vydávají za objektivní pravdu. Naposledy třeba pan senátor Šilar, který tvrdí, že: „v jižní části Evropy svítí sluníčko déle, a proto jim tam nevadí letní čas“. Kdyby pan senátor dával ve škole pozor, dozvěděl by se, že je to přesně naopak – v létě je dost sluníčka na severu (a to tak, že za polárním kruhem ani nezapadá), zatímco na jihu je den jen o málo delší než v zimě. A proto je severanům jedno, jestli sluníčko nezapadá v 11, nebo o půlnoci, zatímco jižanům jedno není, jestli zapadá už v sedm, anebo až v osm. A co je přirozené? Stačí se podívat do přírody. Probouzí se příroda v šest ráno v zimě (ještě dvě hodiny je tma), v létě (už dvě hodiny světlo), anebo podle východu Slunce? Letní čas je jen malou korekcí nepřirozeného, byť praktického pásmového času.

A. LIESKOVSKÝ, PRAHA

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

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

Výrok dne

„Musíme být připraveni hrát bez něj.“

STEVE KERR

TRENÉR GOLDEN STATE

Klíčový hráč basketbalistů Warriors Stephen Curry bude mistrovskému týmu chybět také v prvním kole play-off. Hvězdný rozehrávač má natažený vnitřní postranní vaz v levém kolenu.

Slovo dne

VERANDA

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Zastřešený otevřený nebo zasklený přístavek u domu nebo bytu

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 27. 3.

VÍM, CO VÁS ČEKÁ!

Nebojte se mě zeptat! V naší rodině se **věštecké schopnosti** dědí.

Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo napište **SMS** na číslo **904 30 55** s kódem **91CXR** a svůj text!

Numerolog
a kartář Patrik.



	Beran 21/3–20/4		Váhy 23/9–23/10
I když se vám nyní v práci daří, dnes se rozčlíte nad vážnou komunikací v zaměstnání. Informační šum je pěkný previt!		Některých věcí máte v zaměstnání plně zuby a dnes se v tomto smyslu také vyjadříte. Je vám přítom jedno, co říkají ostatní.	
	Byk 21/4–21/5		Štír 24/10–22/11
Při hledání přívidělku nebo brigady se vám dnes postěstí narazit na dobrou nabídku. Sáhnete po ní, ať vás někdo nepředběhne!		Nečekaně se dnes objeví příležitost, jak navýšit své příjmy. Podle úslaví o tom, že zvířetí nejrychlejší, se jí hned chopte.	
	Blíženci 22/5–21/6		Střelec 23/11–21/12
V práci se dnes pobavíte při posлуcháni zábomých sporů mezi kolegy. Vy se smějete, ale oni vše berou smrtelně vážně.		Některé lidi posuzují ostatní podle jejich majetku. Dnes se s tím setkáte ve svém okolí a otráví vám to náladu na zbytek dne.	
	Rak 22/6–22/7		Kozoroh 22/12–20/1
Po dlouhém a nepříjemném dni v práci se budete dnes opět intenzivně zabývat myšlenkou na to, že zahájíte vlastní podnikání.		Pokud podnikáte, dnes a ve zbývajících dnech do konce měsíce se vám zadaří. No a v dubnu bude všechno zase o hodně lepší.	
	Lev 23/7–22/8		Vodnář 21/1–20/2
V zaměstnání si teď budete muset dupnout a přinutit kolegy i nadřízené, aby vyslechli všechny vaše návrhy a připomínky.		V kanceláři se dnes cítíte doslova jako ve vězení. Věci se komplikují, nic nejde hladce a venku je přítom tak krásný den!	
	Panna 23/8–22/9		Ryby 21/2–20/3
Dnes si dávejte dobrý pozor při všech finančních transakcích. Všechno si ve vlastním zájmu raději vícekrát zkontrolujte.		Hodláte-li požádat o hypotéku, využijte tohoto období. Dnes si v klidu prostudujte nabídky jednotlivých bank pro srovnání.	

Řešení sudoku

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

Anketa

Jak dlouho by se měli studenti učit obor před praxí?



Ila Bednářová
Řekla bych, že na zdrávce by rok stačil.

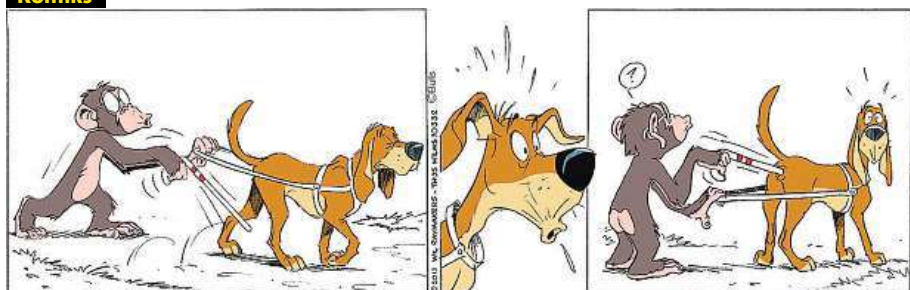


Martin Doleček
Podle šikovnosti daného studenta.



Antonín Mareš
Dokud se ho nenaučí!

Komiks



NOVÁ LÁSKA!
Potká vás o Velikonocích? Zeptejte se kartářky!
Napište SMS ve tvaru **79JDS** a svoje datum narození 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

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

27. března 2018, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Alergie

a imunita

Přinášíme tipy, jak zkrotit alergii a posílit imunitu

Obecně bývá nejkrušnějším obdobím pro alergiky jaro a léto.

Zřejmě nejčastějším trápením pro alergiky bývají roztoči. Jedná se o mikroskopické členovce příbuzné pavoukům a klíšťatům. Pohybují se zejména v bytovém prachu, nejlépe je jim v matracích a peřinách. Lidé nebývají alergičtí na samotné roztoče, ale na jejich výkaly šířící se vzduchem.

Pokud je vaše alergie silná a projevy časté, je nejlepší se poradit s alergologem. Opatření ale můžete provést také sami – například nákupem protiroztočového ložního prádla a jeho častým střídáním. Pomůžete si také pravidelným úklidem, utíráním prachu namokro a použitím kvalitního vysavače. Důležité je zabránit víření prachu.

Alergie se zpravidla projevují častým kýcháním a rýmou. Nepříjemností, které tak musí alergici čelit, je zarudlý a poškrábaný nos. V tomto případě co nejvíce omezte používání dekorativní kosmetiky v této oblasti a vyvarujte se přípravkům s obsahem alkoholu, které mohou kůži ještě více vysu-



Alergická sezona nadchází, zarudlému nosu jde předejít.

PROFIMEDIA.CZ

šit. Pomoci naopak může například konopná mast. Konopí má významné regenerační účinky, vaši kůži hydratuje a zjemní. „Při výběru konopné masti se zaměřte na obsah extraktu ze zelených částí rostliny, ten je totiž pro správ-

ný účinek na lidskou pokožku klíčový,“ říká Jiří Stabla, odborník na konopí.

Pomoci ale mohou nejen s alergiemi i další prostředky. Jiří Stabla společně se svou partnerkou Hanou Pristášovou stále vyvíjejí veganské

produkty. Nyní dělají šampón, různé formy pleťového mléka nebo zkouší vymyslet sprej, který by mohl v budoucnu doplnit olejovou formu. Ta je dnes ve světě využívána nejčastěji.

Podle výživové poradkyně

Věry Burešové se říká, že některé typy alergií vznikají proto, že imunitní systém nemá proti čemu bojovat. „Často se vznik alergie spojuje s příliš chemicky čistým prostředím, ve kterém děti vyrůstají a jejich mladý imunitní systém, který se teprve tvoří, se neseťkává s běžnou špínou,“ říká Burešová. „Rozhodně neříkáme, abyste přestali uklízet, ale možná je zbytečné umývat hračky, nábytek a vše, co malé děti strkají do úst, čistícími prostředky, které slibují, že zlikvidují až 100 procent bakterií a virů,“ upozorňuje.

Mezi hlavní doporučení patří holdovat ovoci a zelenině, připravit si alespoň jednou do týdne rybu, konzumovat libové kuřecí maso nejlépe od soukromých chovatelů, minimalizovat vaření z polotovarů a stopnout chroupání bílého pečiva – daleko lepší je to celozrnné. Přestože je i dnes těžké stravovat se kvalitně. Existují zdroje čerstvých a například bio potravin, a to i online.

Nejvhodnější je konzumovat sezonní produkty. Kdo vlastní zahrádku, má napůl vyhráno. Kdo takový luxus nemá, může podpořit místního farmáře. Čím méně umělé chemie, tím lépe pro celé naše tělo včetně imunitního systému. **MET**

INZERCE

ALERGIE?



Allergodil
Nosní sprej, roztok
K vstříknutí do nosu

Allergodil
oční kapky
roztok

6 ml 10 ml

Alergie pod kontrolou!

Allergodil®



Allergodil oční kapky, oční kapky, roztok a Allergodil 1 mg/ml, nosní sprej, roztok jsou léčivé přípravky k očnímu a nosnímu podání s léčivou látkou azelastin hydrochlorid. **Pečlivě čtěte příbalovnou informaci.**



Better Health
for a Better World

Účinný lék na svalové křeče? Hořčík



Hořčík je vydatně obsažen v banánech.

PROFIMEDIA.CZ

Tělo potřebuje ke svému fungování řadu látek, mezi něž patří i minerály. Ty si ale nedokážeme vyrobit sami, musíme je tedy dodávat „zvenčí“. Patří sem i hořčík neboli magnezium. „Stav nedostatku hořčíku se nazývá hypomagnezémie. Jde o poměrně častou poruchu vnitřního prostředí,“ říká v rozhovoru praktická lékařka Polikliniky Agel Olomouc Ludmila Konvičná.

Jak se může hořčík z těla ztratit?

Je to způsobeno řadou příčin. Mezi nejčastější patří průjem a léčba diuretiky, což jsou léky určené k terapii vysokého tlaku a srdečních onemocnění. Mezi další příčiny patří alkoholismus, některá ledvinová a endokrinní onemocnění. Ve všech výše uvedených případech dochází ke zvýšenému ztrátám magnezia z těla. Naopak nedostatečný příjem jako příčina hypomagnezémie je vzácný, jelikož zdravé ledviny samy o sobě mají schopnost snížit vylučování hořčíku.

Říkáte, že nedostatek hořčíku je poměrně častý. Jak se projevuje?

Příznaky hypomagnezémie jsou podobné jako příznaky u nedostatku vápníku. Tyto poruchy vnitřního prostředí jsou často v kombinaci. Mezi typické projevy patří svalové křeče a svalová slabost, dále zvýšená dráždivost, tetanie (svalové stahy s brněním určitých částí těla), poruchy srdečního rytmu, špatné soustředění, bolesti hlavy, brnění rukou a pocit vnitřního napětí.

Kolik hořčíku bychom měli denně přijmout?

Doporučená denní dávka hořčíku je

pro muže 400 miligramů, pro ženu o 100 méně. Mezi typické potraviny s vyšším obsahem magnezia patří ořechy, datle nebo banány. Mírný nedostatek lze doplnit tabletami v několika denních dávkách. Při této léčbě se mohou někdy objevit nežádoucí průjemy, které jsou často způsobeny vyšší dávkou léku. Existují i jiné způsoby podání magnezia – injekční, ať už do svalu, či určené k žilnímu podání ve formě infuzí.

Velmi často se objevují přípravky, které jsou kombinací magnezia a vitamínu B6. Proč?

Hořčík se lépe vstřebává za přítomnosti tohoto vitamínu, stejný efekt má například i vitamin D3.

Jaké další minerály mohou mít, v případě jejich nedostatku, neblahý vliv na zdraví?

Například železo – bývá tím způsobena anémie, tedy chudokrevnost, změny na sliznicích a zvýšená únava. Při nedostatku zinku je typická porucha plodnosti a snížená kvalita vlasů a pokožky. Zinek je též důležitý pro správný vývoj plodu.

Měď je obsažena v řadě enzymů. Její nedostatek může způsobit anémii, poruchy imunity, poruchy růstu vlasů a nehtů. Nedostatek jodu zase způsobuje zvětšení štítné žlázy a může způsobit i její sníženou funkci. Nebezpečné je to zejména v těhotenství, kdy může dojít k onemocnění plodu.

Fluor je nezbytný ke správné mineralizaci kostí, selen je důležitý k obraně proti volným kyslíkovým radikálům, k regulaci hormonů štítné žlázy a plodnosti. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

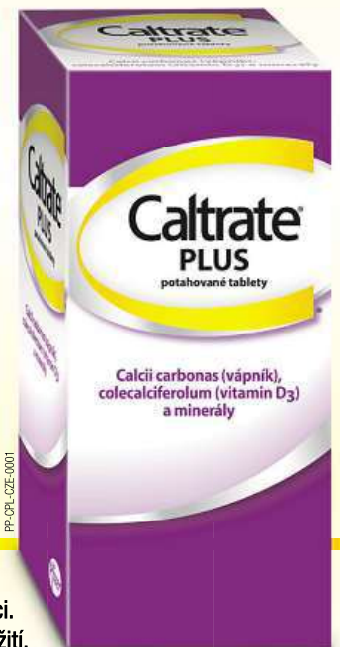


Chraňte Vaše kosti v každém věku



Chrání proti řídnutí kostí – osteoporóze

Vápník, vitamin D a důležité kostní minerály pro každodenní péči o Vaše kosti.



PP-OPL-CZE-0001

Pečlivě čtěte příbalovou informaci.
Caltrate® Plus je lék k vnitřnímu užití.

Sambucol - chřipka a imunita

Sambucol - přírodní přípravek schopný si poradit s chřipkou, rýmou, bolestí v krku, pásovým oparem a mnoha dalšími virovými infekcemi, ale i s alergií, je už na českém trhu už přes 1 rok. Čím se tento DOPLNĚK STRAVY liší od ostatních podobných přípravků?

Tedy především: je vyroben ze šťávy bobulí černého bezu, která je speciálním patentovaným procesem upravená tak, že v sobě uchová jednu její složku, která každou jinou úpravou zmizí. Tuto složku vědci nazvali – AntiVirin. AntiVirin zneschopní viry v proniknutí do zdravé buňky a množení se uvnitř. Tato schopnost je naprosto jedinečná, žádný jiný přírodní přípravek tohle nedokáže. Sambucol je navíc bezkonkurenční v posílení oslabené imunity, což si velmi ceníme obzvláště v době chřipkových epidemií.

Co pro nás tedy Sambucol může udělat a jak ho užívat? Při pocitu "že ne nás něco leze", je neefektivnější začít Sambucol okamžitě užívat a to naplno. Tedy každé 4 – 6 hodin. Je pravděpodobné, že infekce zmizí do druhého dne. Ovšem, pokud se již viry usadily v buňkách, Sambucol zabrání novým virům v dalším napadání. Avšak viry které jsou již uvnitř buněk musí dokončit svůj cyklus než odumřou. Pokračováním užívání Sambucolu, ale nepříjemné symptomy podstatně slábnou, je nám mnohem lépe a nemoc se značně zkrátí. Většinou po 5 dnech jsme znovu fit a často ani nemusíme ulehnout. Jako prevence a k posílení imunity stačí Sambucol užívat 1x denně.

Je dobré si uvědomit, že Sambucol je přípravek naprosto přírodní, nelze se jím tedy "předávkovat", nemá žádné vedlejší účinky a mohou ho užívat i děti od 1 roku. Mimo EU se prodává přímo pod označením "Lék na chřipku a nachlazení", v EU je označen jako DOPLNĚK STRAVY.

Po dobu více než 1 roku popularita Sambucolu velice vzrostla vzhledem k stále vyšší preferenci lidí směrem k přírodním přípravkům. Sambucol je možné si objednat ve všech lékárnách, obvykle je k vyzvednutí do několika hodin, nebo na většině internetových obchodů a na www.sambucol-shop.cz

Pro více informací a zkušeností uživatelů z České republiky i ze světa navštivte: www.sambucol.cz

Existuje lepší
a navíc
přírodní
cesta...



"Vážně myslíš, že vypadám jako někdo, kdo má vést časák o uječenejch fakanech?"

SINGLE LADY 2

PREMIÉRA
DRUHÉ ŘADY
SERIÁLU
22. DUBNA NA
PLAYTVAK.CZ

 playtvak.cz



JANA PLODKOVÁ

MARKÉTA STEHLÍKOVÁ

ROZÁLIE HAVELKOVÁ

JÍŘÍ VYORÁLEK

JAROSLAV PLESL

Vyžeňte roztoče! Jinak je boj s alergiemi předem prohraný

Jarní úklid domácnosti někdy připomíná spíš válečné pole. Usnadněte si práci a získajte nejen čistou domácnost, ale i zdravé vnitřní prostředí, ve kterém se budou cítit skvěle i alergici! Pomůže vám antibakteriální vysavač Raycop.

Na jaře máme tendenci vše vysmýčít, uklidit, vyhodit. První jarní paprsky totiž ukážou, co vše doma máme. Ale je to opravdu nutné? Navíc opravdové nepříteli alergiků a astmatiků pouhým okem nevidíme, zde nám může pomoci jediné atestovaný UVC antibakteriální vysavač Raycop, který doslova odstraní neviditelné.

Roztoči se živí především odpadnutými částicemi povrchu naší pokožky a doslova milují tmavé prostředí s teplotou v rozmezí 22 až 26 °C

včetně vlhčího vzduchu. Takové podmínky pro jejich život nabízejí právě naše postele, které se tak stávají doslova jejich ideálním inkubátorem. I proto nejvíce roztočů v našem bytě obsahují matrace, ale najdeme je i v polštářích, peřinách, dekách a také v plyšových hračkách a polštářcích.

Opravdovým bojovníkem proti roztočům je atestovaný UVC antibakteriální vysavač Raycop, který navrhl japonský lékař. Tento nenápadný vysavač je vybaven speciální UVC dezinfekční lampou (stejný typ lampy používají i nemocnice pro dezinfekci ovzduší a prostor), která svým zářením zajistí odstranění roztočů, bakterií, virů i plísní.

UVC (ultrafialové) světlo je elektromagnetické záření s vlnovou délkou kratší než viditelné světlo. UVC záření vznikající v trubici namonto-

vané uvnitř vysavače Raycop uvolňuje velké množství neviditelných ultrafialových paprsků (253,7 nm vlnové délky). Toto světlo poškozuje DNA prachových roztočů a hmyzu a tím ničí jejich schopnost se množit a způsobovat onemocnění.

UVC světlo 100% zabije veškeré druhy bakterií, virů, plísní, ale také hub. Toto světlo působí jen na krátkou vzdálenost a z provedených studií vyplývá, že stačí pouhé dvě sekundy k tomu, aby UVC vysavač zlikvidoval bakterie a další spouštěče nemocí. Čím se liší UVC antibakteriální vysavač Raycop od běžných vysavačů?

Schopnost zničit 99,9 % bakterií, plísní, virů i roztočů je dána použitím UVC dezinfekční lampy ve spolupráci s dalšími funkcemi – vibračním klepačem/kartáčem, výkonným sáním a mikroalergickým HEPA filtrem H13.

Raycop je jediný vysavač, který UVC lampu využívá. Účinnky vysavačů Raycop byly ověřeny Karlovou univerzitou v Praze a zároveň je dokládají tisíce spokojených uživatelů na celém světě.

Stovky děkovaných dopisů mluví za vše. „Naše dcera od malinka nemohla klidně spát, v noci se budila s kašlem a ucpaným nosem. Pravidelně jsme začali Raycop používat a všechny příznaky vymizely.“

Tento a mnoho dalších podobných dopisů obdrží každý den BLAKAR trading, výhradní distributor značky Raycop pro Českou republiku. „Jsme moc rádi, že Raycop skutečně pomáhá a zajistí snížení, v mnoha případech i úplné vysazení léků,“ říká Blanka Javůrková ze společnosti BLAKAR trading.

Více informací najdete na www.raycop.cz

Kontakt

BLAKAR trading s.r.o.
Azalková 1272, 252 42
Jesenice u Prahy
Tel.: +420 608 025 404
Tel.: +420 606 377 814
e-mail: info@blakar.cz
www.raycop.cz



INZERCE

raycop
UV-C antibakteriální vysavač

Čistý domov pro alergika znamená domov bez roztočů

Víte, že každou noc sdílíte svou postel s milióny roztočů, bakterií, virů a plísní? Raycop je díky UVC lampě efektivně odstraní a pomůže s léčbou alergie, astma a ekzémů, neboť řeší jejich příčinu. Je to jediný účinný **vysavač navržený lékařem** a vybavený atestovanou UVC dezinfekční lampou. Pomůže vám výrazně zlepšit váš zdravotní stav. Bezchemicky vyčistí a **vydezinfikuje matrace a lůžkoviny** od nebezpečných roztočů, bakterií, virů a plísní.

Raycop vám zajistí zdravý spánek.



www.raycop.cz

BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice - Horní Jirčany
tel.: 608 025 404, 606 377 814, e-mail: info@blakar.cz

Raycop je schválen Britskou nadací pro alergie a atestován Univerzitou Karlovou v Praze. Lékaři doporučují pro alergiky a astmatiky

Cena 6.990,- Kč

„Fuj, máš lepru!“ štítily se Tomáše spolužáci. Lupénky se nakonec zbavil přírodní cestou.

Tomáš Váňa byl čerstvý školák, když mu maminka objevila na hlavě zvláštní flíčky: „Lékař si myslel, že má zanesené bradavičky ve vlasech, ale po důkladnějších vyšetřeních se ukázalo, že jsou to lupénková ložiska,“ popisuje Markéta Váňová začátek martýria s nemocí, která celé rodině obrátila život naruby.

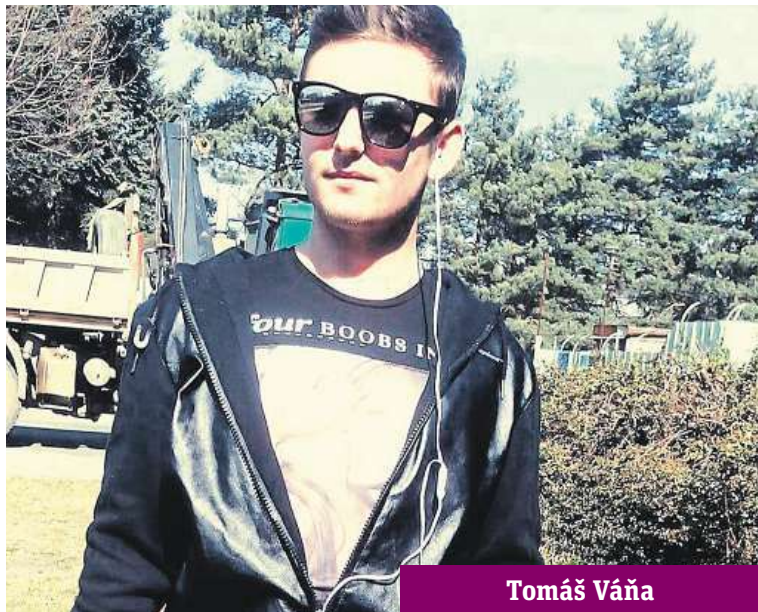
„Zkoušeli na Tomášovi všechny možné kortikoidní mastičky, šampóny, které hrozně zapáchaly. Měli jsme přípravků na lupénku plnou krabici od bot, ale nic nezabíralo.“ Situaci pak ještě zhoršila léčba světelnou lampou.

„Každý den před školou jsem musel chodit na 20 minut do kožní ordinace, kde mi svítily na hlavu. Z drobných ložisek se ale stal velký flek, který se rozlezl po celé hlavě a přes navrstvenou kůži mi přestaly růst vlasy,“ vzpomíná dnes 21letý Tomáš na nejhorší období nemoci, která ho trápila fyzicky, ale čím dál víc dopadala i na jeho psychiku.

Bál se chodit do školy, máma po nocích brečela

Děti se mu posmívaly, že má lepru, bály se, že by je mohl vyrážkou nakazit. Byl odstrčený a začal mít

strach chodit do školy. V pubertě se mu lupénka rozšířila po celém těle. Až po šesti letech marného boje s nemocí, kterou v České republice trpí čtvrt miliónu lidí, našla Markéta Váňová na internetu odkaz na přírodní přípravky Dr. Michaels. „Měli jsme štěstí, že v té době dělali v Motolské fakultní nemocnici na přírodní kúru Dr. Michaels klinickou studii a zařadili nás do ní. Udělali jsme si rozvrh, protože mazání kombinace tří přípravků ráno i večer zabíralo dost času. Nicméně po třech týdnech, v den mých narozenin, jsme zjistili, že Tomáš nemá nikde ani jeden flek,“ popisuje paní Váňová situaci, kdy se štěstím rozbřečela. Nemoc se sice Tomášovi v závislosti na míře stresu občas vrací. Stačí ale, aby včas začal ložisko poctivě mazat a po pár dnech má klid.



Tomáš Váňa

Klinické studie potvrzují skvělé výsledky

Deset českých fakultních nemocnic potvrdilo účinnost přírodní kúry Dr. Michaels u 82% pacientů. „Hlavní výhodou je bezpečnost. Pro pacienty je ale zásadní překážkou cena,“ popisuje hlavní problém přípravku dováženého z Austrálie

přednostka Dermatovenerologické kliniky Nemocnice Na Bulovce Prof. Jana Hercogová. „Uvítali bychom alespoň částečnou úhradu řady Dr. Michaels zdravotními pojišťovnami,“ dodává primářka dětského kožního oddělení Fakultní nemocnice v Motole Prof. Štěpánka Čapková.

Jak a proč vzniká otok? Různé druhy mají různé příčiny

Otok neboli edém je stav, při kterém se v tkáni nebo orgánu vyskytuje více tekutiny než za normálních fyziologických okolností. Pokud přetrvává déle než několik měsíců, přestává být symptomem a stává se chronickým problémem. Nejčastěji se projevuje na dolních končetinách. Otoky nohou mohou být způsobeny nedostatečností žilního systému, nedostatečností lymfatického systému nebo onemocněním tukové tkáně.

Léčba otoků má být zaměřena nejen na redukci otoku, ale především na odstranění jeho příčiny, odstranění bolesti a zánětlivých změn. Důležitou součástí terapie je prevence, kterou není radno opomíjet, i když dojde ke zdárnému odstranění příčin, neboť se mohou kdykoliv vrátit.

Flebedém

Flebedém je druh otoku způsobený žilní nedostateč-

ností (tzv. chronické žilní onemocnění dolních končetin), tedy porušením cesty pro návrat krve zpět k srdci, během které musí žíly bojovat s gravitací. Zdravé žíly jsou vybaveny tak, aby zabraňovaly zpětnému toku. Nezděravé to však nedokážou. Tento druh otoku často doprovází také křečové žíly, bolesti a pocity těžkých nohou.

Účinný způsob léčby zahrnuje zevní kompresi, podávání venofarmak, lymfodrenáž, cvičení a režimová opatření. Zevní komprese představuje základní pilíř konzervativní terapie chronického žilního onemocnění. Provádí se pomocí speciálních obinadel nebo kompresivních punčoch, které představují zevní bariéru pro šíření otoku a podporu žilního systému. Další součástí je farmakoterapie. „Role venofarmak, která vám předepíše ošetřující lékař, je během léčby velmi důležitá,



Otoky jsou bolestivé.

neboť podporují žilní oběh, zmírňují žilní hypertenzi, zpevňují žilní stěnu, zlepšují průtok krve žilami a zasahují již na úplném počátku kaskády změn žilní stěny,“ vysvětluje chirurg, vedoucí lékař a zakladatel Centra preventivní medicíny a Prevence 2000 MUDr. René Vlasák. Účinným pomocníkem může být také lymfodrenáž, která napomáhá opadnutí žilního otoku.

Lymfedém

Druhou skupinou otoků jsou tzv. lymfedémy. Ty jsou opět způsobeny nedostatečností, tentokrát lymfatického systému. Ten slouží k odvodu přebytečné tekutiny – lymfy, která prosakuje z cév do tkáně při rozvodu krve do těla. Cévy lymfatického systému začínají slepě v tkáních, kde přebytečnou tekutinu nasají a odvedou ji do žil, kterými putuje společně s krví zpět do srdce. Pokud tento odvod ne-

funguje, lymfa se v tkáních hromadí a vzniká otok – tzv. lymfedém. Na rozpuštění lymfatického systému mají příznivý vliv také masáže a přístrojové lymfodrenáže.

Lipedém

Posledním ze zmíněných chronických otoků je lipedém. Ten je projevem onemocnění tukové tkáně, která se kvůli nadměrnému buněčnému růstu hromadí v dolních a někdy také v horních končetinách. Extrémní formy otoku často utlačují lymfatický systém, a tak dochází k hromadění lymfy a vzniku lymfedému. Během tohoto problému bývá zhoršena elasticita kůže, kvůli které vzniká tzv. celulitida – pomerančová kůže. Tuk tohoto druhu navíc nelze redukovat běžným cvičením nebo dietou. K léčbě se obvykle používají stejné metody jako v případech lymfedému. **METRO**

Lupénka: lidé trpí i psychicky

Lupénka je sice kožní onemocnění, ale nemocní často strádají i na duši.



Lupénka PROFIMEDIA.CZ

Lupénka neboli psoriáza je chronická zánětlivá kožní choroba, při které se na kůži objevují červená ložiska s odlupujícími se šupinkami kůže. Červené skvrny pokryté odlučitelnými bělavými šupinami postihují nejčastěji lokty, kolena, vlasovou část hlavy, dlaně, chodidla a oblast beder. „Mohou se ale vyskytnout kdekoli na těle včetně nehtů, obličeje, uší, genitálu, dlaní a chodidel, dokonce i uvnitř úst. Lupénka sice nebolí, ale kromě estetického hlediska někdy znepříjemňuje nemocnému život také svěděním. Sice nezabývá, ale ničí život!“ doplňuje primářka kožního oddělení Nemocnice Prostějov Marcela Rozkošová. U asi třiceti procent nemocných lupénka postihuje

i klouby a v tom případě se projevuje obdobně jako revmatoidní artritida.

Lupénka na rozdíl od ekzému nevyvolává výrazné svědění. „Charakteristické pro toto onemocnění je také to, že množení kožních buněk keratinocytů je sedmkrát rychlejší, než je tomu běžné. Kvůli tomu pak dochází k hromadění těchto buněk a vznikají charakteristické oblasti, které jsou pokryté odumřelou, odlupující se kůží. Kožní projevy nemoci doprovází mimo jiné bolestivé otoky, což může přispívat k celkové invaliditě pacienta,“ vysvětluje lékař Miloš Kravciv z Lékařského domu Praha 7.

První projevy lupénky se objevují nejčastěji mezi 15. až 35. rokem života, často se lupénka projevuje také okolo 40. až 50. roku, ale v zásadě může toto onemocnění propuknout v jakémkoliv věku. „Zatím se nepodařilo zjistit, co je spouštěčem nemoci, ale k viditelnému propuknutí choroby dochází po působení provokačních faktorů, jako jsou bakteriální infekce, například angína, dále infekce dýchacích cest, poranění, hormonální vlivy a různé vnitřní choroby. Silným provokačním faktorem bývá i některé zevní podněty, jako stres, alkohol, spálení sluncem, nízké teploty, suchý vzduch nebo poranění kůže,“ říká Kravciv. Dědičnost je zjištělná asi u třiceti procent nemocných, častěji se choroba dědí po otci. Nedědí se však choroba jako taková, ale pouze náchylnost k ní.

Svízelem této choroby je, že léčba je obtížná. Hlavním cílem je dostat chorobu pod kontrolu, tedy dosáhnout zhojení stávajících projevů. Léčba by měla být doslova uši-

tá na míru každému pacientovi.

„Základem léčby je lokální terapie, zejména v počátečních stádiích onemocnění. Další léčebnou metodou je fototerapie UV zářením. Celková léčba je vyhrazena pro těžké případy, nereagující na lokální léčbu a fototerapii. Relativně novou skupinu celkových léčiv tvoří takzvané biologické preparáty, zasahující selektivně do vývoje onemocnění, vzhledem ke své vysoké ceně jsou ale tato léčiva limitována mnoha kritérii,“ říká dermatoložka kliniky estetické medicíny Esthetic Medical Jana Votrubová.

Jistých účinků dosahují i minerály, jako hořčík, vápník či zinek.

„Z vitamínů jsou prospěšné nikotinamid, B1, B2, B5, B6 a kyselina listová. Z potravinových doplňků to jsou rybí tuk, respektive 3 nebo 6 omega mastné kyseliny. Dále pak fosfolipidy, například lecitin nebo preparáty obsahující ostropestřec mariánský,“ radí lékařka Rozkošová s tím, že pacient by měl udržovat

Lupénka a deprese

„Lupénka má negativní vliv na kvalitu života nemocných a často je velmi výrazně omezuje,“ říká dermatoložka Jana Votrubová.

- Mnoho pacientů popisuje či přirovnává kvalitu života s kvalitou života onkologických pacientů.
- Pacienti trpí depresemi, psychicky strádají a mají zvýšený sklon k sebevraždám.
- Lupénka má dopad na jejich vztahy, jelikož nemocní zažívají pocíty studu, nízké atraktivitu, samoty a frustrace.
- Kvůli malé osvětě společnosti se pacienti dostávají do konfliktů při běžných činnostech. Vykazují je například z bazénů, saun či posiloven, jelikož se lidé mylně domnívají, že se jedná o infekční onemocnění.

kůži dobře hydratovanou a vláčnou. Neškrábat ji a nesnažit se šupiny násilně odstraňovat, tím se psoriáza často aktivuje. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Svědění při lupénce a atopickém ekzému

Lupénka není současným civilizačním onemocněním, jelikož nás trápí již od starověku. Hlavní důvod, proč psoriáza u některých lidí vzniká, není znám, ale jsou známy vlivy prostředí, autoimunity, dědičnosti nebo zdravotní faktory a životní návyky, které mohou projevy zhoršit. Své hraje i roční období.

Český výzkum nabízí patentovanou technologii s mikroorganizmem **Pythium oligandrum**.

Enzymy, které při svém působení produkuje, zklidňují podrážděnou

pokožku a dávají možnost nevyzrálým kožním buňkám dozrát a předčasně se nešupinatit.

Na drobná ložiska se používá mast **Biogama**, kdy většinou během tří dnů dojde ke zklidnění pokožky. Pro větší ložiska nebo ložiska ve vlasové části je lepší přípravek **Biodelta** používaný ve formě koupelí nebo zábalů.

Atopický ekzém na rozdíl od lupénky je podmíněn sníženou ochranou bariérou pokožky a neurohumorální dysbalancí, která může vyvolávat silné svědivé projevy. Pak pokožka neade-



kvátně reaguje i na alergie z prostředí.

Pro posílení obranyschopnosti pokožky produkuje **Pythium oligandrum** enzymy obsažené v přípravku **Pythie Biogama jemná masť**, který zklidňuje projevy svědění a promašťuje pokožku. Při koupelích je možné použít do vody přípravek **Pythie Biogama olejová koupel**.

Proč se český výzkum zaměřil na mikroorganizmus Pythium oligandrum?

Pythium oligandrum je mikroskopický upír. Vytváří vlákna, která vysávají původce mykóz, a také produkuje enzymy k jejich rychlejšímu rozkladu. Tím narušuje symbiózu s jinými škodlivými organismy jako například přemnoženými nebo patogenními bakteriemi a zmenšuje zánět.“ Upešňuje mikrobiolog Pardubické nemocnice Karel Mencl.



Využití mikroorganismu **Pythium oligandrum** takzvané chytré houby je široké. Rada **Biodeur** je vhodná pro nehty a nohy náchylné k plísním. Pro úpravu fyziologické mikroflory poškozené pokožky je přípravek **Biomycosin**, kde bylo pozorováno rozbourávání biofilmu u nehojících se ran. Přípravky s „chytrou houbou“ **Pythium oligandrum** nezatěžují

lidský organismus ani u osob s narušenou imunitou, dětí, diabetiků, či při graviditě.

Přípravky s Chytrou houbou - Pythium oligandrum dostanete ve své lékárně.
www.pythium.eu • www.chytrahouba.cz
Infolinka 728 814 202

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

SCIENCE AROUND US

You are going to read about why different large cats have different colours and patterns on their fur. Before you read, can you name these big cats?



Activity 1

Before you read, match the word or phrase to a definition.

- 1. camouflage; 2. depend upon; 3. evolution; 4. habitat; 5. irregular; 6. mathematical; 7. prey; 8. psychology; 9. vision
- a. a way to hide things by making them look the same as the natural background
- b. maths and numbers
- c. an animal which is hunted
- d. be changed or affected by something
- e. having different shapes, sizes and colours
- f. the ability to see things
- g. the kind of place where an animal lives, for example desert or jungle
- h. the study of the mind and behaviour
- i. the way plants and animals change over long periods of time

Keep up-to-date with the science that's bringing a new dimension to everyday life.

The camouflage of cats
Many animals use camouflage to make them harder to see. Hunters do this so that the animals they want to eat don't see them and run away. And prey animals, such as deer and zebra, use camouflage to avoid being eaten. But why do large cats have such different patterns? Lions don't have any spots at all, but cheetahs have small black spots. While tigers have large black stripes and orange fur, leopards and jaguars have much more complicated patterns of spots.
Will Allen at the University of Bristol is interested in this

question. For his PhD in vision science, he decided to study large cats to try to find out the reasons for these different patterns. Will says that, to find the answer, he also needed to talk to scientists from many different fields, such as psychology, biology, engineering and computer science. Experts from each of these areas of science helped him with his work.
Earlier studies had shown that camouflage was more common among cats that lived in forests. But Will says that these studies didn't explain why a leopard's spots are different from a cheetah's spots, for example. He decided to use a mathematical technique called 'reaction-diffusion'. This allowed him to play with different patterns on a computer screen and produce exact matches for different animals. In this way, he could compare

Activity 2

Choose one word from the text to complete each sentence.

- 1. Both hunters and animals use camouflage because they don't want to be seen.
- 2. Will Allen wanted to understand why different large cats had different on their fur.
- 3. He needed help from different in sciences such as biology and engineering.
- 4. Using 'reaction-diffusion' allowed him to animal lifestyles and the patterns on their fur.
- 5. His research suggests that if there are lots of in an animal's habitat, their camouflage patterns are more complicated.



camouflage patterns with the animals' behaviour and habitat much more accurately.
His results help to explain the differences. Will says that there is a clear connection between patterns and environment. Cats in forests with lots of trees and plants have more complicated patterns than cats which live in areas without lots of trees. And cats that spend more time in trees have more irregular patterns than cats that hunt at night. Will explains that a cat's camouflage depends on where it lives and how it hunts. Evolution has created the most suitable pattern for each particular hunter. Will's studies mean we can look at a big cat's fur and

Activity 3

Look at these two sentences from the text and the words in bold.

- Lions don't have any spots at all, **but** cheetahs have small black spots.
- While** tigers have large black stripes and orange fur, leopards and jaguars have much more complicated patterns of spots.

predict its habitat and lifestyle.
This simplified version by Russell Evans, adapted from the original article by John O'Reilly. Cubed is an online magazine from British Council Science that highlights exciting UK research. To see more, visit www.britishcouncil.org/cubed

Activity 4

Camouflage patterns used by soldiers are sometimes used in fashion clothing.

- Why do you think this is?
- Which big cat do you think has the most beautiful fur? Why?

Answers

Big cats
1. lion; 2. tiger; 3. cheetah; 4. snow leopard; 5. jaguar

- Activity 1
1. a; 2. d; 3. i; 4. g; 5. e; 6. b; 7. c; 8. h; 9. f
- Activity 2
1. prey; 2. patterns; 3. experts/scientists; 4. compare; 5. trees
- Activity 3
1. I like chocolate ice cream, but my sister doesn't. / While I like chocolate ice cream, my sister doesn't.
2. Jack is studying maths, but Jill is studying English. / While Jack is studying maths, Jill is studying English.
3. My dad loves watching football, but my mum likes watching tennis. / While my dad loves watching football, my mum likes watching tennis.
4. They listen to rap music, but we prefer rock music. / While they listen to rap music, we prefer rock music.
5. Leopards eat meat, but zebra eat grass. / While leopards eat meat, zebra eat grass.
6. We would like to visit Japan on holiday, but our friends want to go to New Zealand. / While we would like to visit Japan on holiday, our friends want to go to New Zealand.

Lesson No. 4

BRITISH COUNCIL

Vítězství zařídili až hráči z lavičky

Čeští fotbalisté vyhráli páté z posledních šesti utkání.



Michael Krmenčík dávat třetí český gól.

FAČR - ŠTĚPÁN ČERNÝ

Masopust a nově nastoupili také brankář Vaclík, obránce Kalas, záložníci Kopic s Trávníkem a v útoku Tecl.

Čínané překvapivě vedli, a dokonce vyhráli první půli. V té druhé Češi výrazně přidali a skóre překlopili na svou stranu. A to ještě Darida neproměnil pokutový kop.

Další zápasy čekají reprezentanty až na začátku června na soustředění v Rakousku, kde změří síly s Austrálií a Nigérií. **SIM a ČTK**

1

Čína

4

Česká republika

Branky: 5. Fan Siao-tung – 58. Kalas, 59. Schick, 62. Krmenčík, 78. Kadeřábek
Rozhodčí: James (Austrálie)
Diváci: 15 013

Svěřenci trenéra Karla Jarolíma porazili na přípravném turnaji v čínském Nan-ningu domácí výběr 4:1. Spravili si tak chuť po páteční porážce 0:2 s Uruguayí a na China Cupu obsadili konečné třetí místo. Asijský outsider vedl po poločase po rychlé brance Fan Siao-tunga, ale po změně stran hosté čtyřmi góly skóre otočili. Mezi 58. a 62. minutou se trefili Tomáš Kalas, Patrik Schick a Michael Krmenčík a v 78. minutě uzavřel skóre Pavel Kadeřábek.

Kouč Jarolím udělal oproti pátečnímu utkání s Uruguayí hned šest změn v základní sestavě. Premiérový start za reprezentační A-tým si připsal



Čtvrtým do party je Hradec

Posledním semifinalistou extraligy se stali hokejisté Hradce Králové. Včera zdolali Liberec 2:1 a v semifinále je čeká Třinec. Druhou dvojici tvoří Plzeň s Brnem. **ČTK**

Zprávy krátce

Rytíři bez Jágra

Hokejisté Kladna vstoupí do baráže o extraligu bez hvězdného útočníka Jaromíra Jágra. Šestačtyřicetiletý majitel klubu, který je stále zraněný, bude pouze na střídačce. Šance, že by se v průběhu baráže objevil na ledě, je podle jeho slov minimální.

Soupeřka jí vzdala

Karolína Plíšková se stala první čtvrtfinalistkou tenisového turnaje v Miami. Postup mezi nejlepší osmičku jí usnadnila Zarina Dijasová z Kazachstánu, která osmifinálový zápas za stavu 6:2, 2:1 pro českou hráčku vzdala kvůli zranění. **ČTK**

INZERCE

KAŽDÉ ÚTERÝ

149 Kč

ZA 12 KOUSKŮ KUŘETE
6 x STRIPS, 4 x HOT WINGS, 2 x PORCE KUŘETE

Nabídka platí každé úterý od 27. 2. do vyprodání zásob.

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65

Finance - nabídka

• Oddlužíme nemovitost! Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Odkup nemovitosti, peníze máte do 48 hod! V nemovitosti můžete stále bydlet! 737352730

Práce - nabídka

• Recepční na HPP přijme hotel DAP na Praze 6, plat do 28.000+benefity. Možnost ubytování. CV na pam@vkp.vlcz.cz.

• Nabízíme účast v klinické studii pro zdravé ženy, které jsou nejméně rok po přechodu. Studie probíhá v Praze. Nutné 1+3 dny hospitalizace a pak ambulantní návštěvy kliniky po dobu 8 měsíců. Zkoumáme krevní hladiny depotního léku. Studie je schválena státním ústavem pro kontrolu léčiv. Kompenzace za účast ve studii 45-55 tis. Kč. Tel. 242454429 po-pá 8-17.30, e-mail: klinika@quinta.cz, http://www.quinta.cz/dobrovolnici-7. Odměna i za doporučení.

• Prodejna Novák Maso Uzeniny v Brně Bystrci přijme prodavače/čky. Více informací na tel: 725263697.

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let. 1sms/50Kč, 1min/90Kč vč DPH, max. délka hovoru 13 minut, www.ema.cz, www.platnobilem.cz



• **DISKRÉTNÍ BOKOVKA!** Z tvého okolí! Chceš? Pošli SMS ve tvaru 57CBT a text na 909 15 50

• **Potřebuju** pořádnou sexuální nálož! Setřít mě nemusíš, zvládnou všechno! Martina 46, Podolí. Brnkni mi na 909 90 99 25 nebo mi pošli SMS na 909 15 40 s kódem 73VVU a tvůj text!

• **ŘEKNU TI O SVÝCH MOKRÝCH SNECH!** Helena 38, Libeň. Volej 909 801 801 kód MFG21



• **Večery a noci** je nejlepší trávit ve dvou při sexu, nemyslíš? Janička 46 ze Strašnic. Zavolej mi, pupičku, na 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 90HLD a tvůj text!

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

Víte, že...

... objednávku umíme
doručit už ten samý den?



Skvělý i pro seniory



Doro 6050 Graphite White

Stylová věčková konstrukce
2,8" displej, fotoaparát s 3Mpx rozlišením
SOS tlačítko, velká výdrž baterie
Dobíjecí stojánek, FM rádio, svítlna



1 799,-

obj. kód: DOR00120

Sdílejte své zážitky

SAMSUNG

Samsung Galaxy J7 (2017) Duo

5,5" AMOLED displej s Full HD rozlišením
Kovové tělo, čtečka otisku prstu
Osmijádrový procesor, RAM 3 GB
Fotoaparáty 13 Mpx + 13 Mpx
Android 7.0 Nougat



~~8 990,-~~
6 999,-

obj. kód: SAMO0144a

Skvělý poměr ceny a výkonu

SAMSUNG

Samsung Galaxy A5 (2017)

5,2" AMOLED displej s Full HD rozlišením
Osmijádrový procesor, RAM 3 GB
Fotoaparáty 16 Mpx + 16 Mpx
Voděodolný dle IP68, microSD až 256 GB
Android 7.0 Nougat



Cashback
2 000 Kč

Dárek
k nákupu

8 999,-

obj. kód: SAMO0151

FullView displej & duální kamera



HUAWEI P smart

5,65" displej s Full HD rozlišením
Osmijádrový procesor, RAM 3 GB
Fotoaparát přední 13 + 2 Mpx, zadní 8 Mpx
Android 8.0 Oreo + EMUI 8.0



Novinka

5 999,-

obj. kód: HU3124a

Výjimečný v každé situaci



HUAWEI P9 Lite 2017

Kvalitní rám z leteckého hliníku
5,2" IPS Full HD displej
Osmijádrový procesor, RAM 3 GB
Fotoaparáty 13 + 8 Mpx, čtečka otisků prstů
Android 7.0 Nougat



Voucher
500 Kč

-40 %

~~7 499,-~~
4 499,-

obj. kód: HU2892a3b

Praktický ve všech úhlech



Lenovo

Lenovo Yoga 510-14AST

Procesor 7. generace AMD A9-9410
Tablet PC s 14" Full HD displejem
Až SSD 256 GB, až RAM 8 GB
Windows 10 Home



od 12 999,-

obj. kód: NT301w4v5d

Nejlepší služby, nejspolehlivější obchod



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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 27. 03. 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.