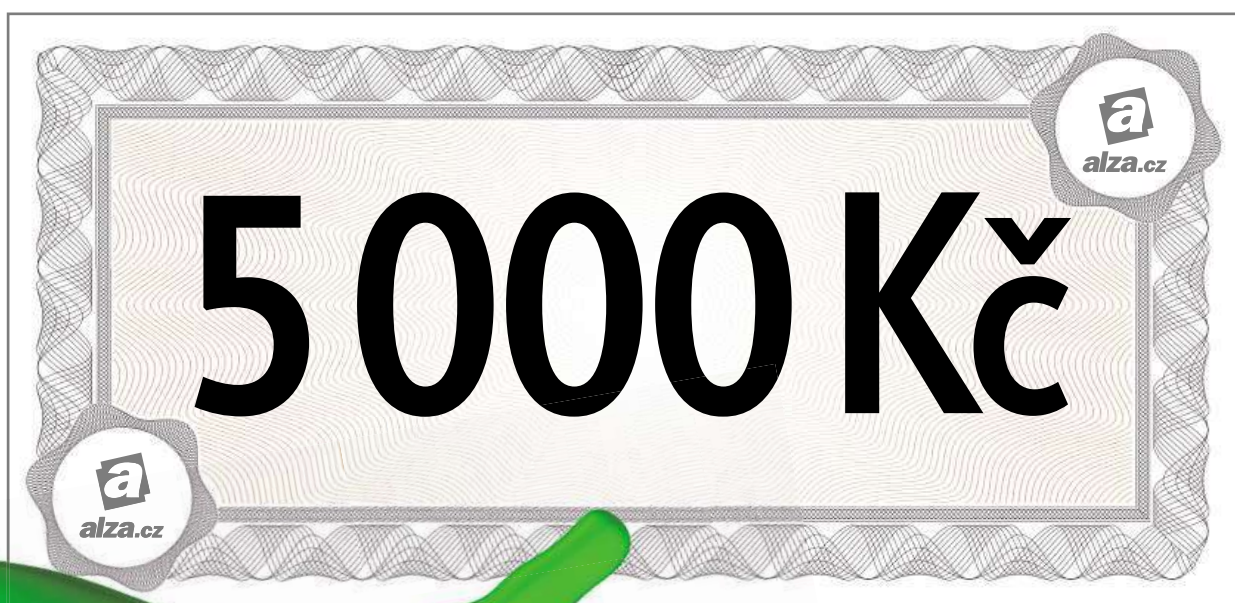


NAKUP A ZÍSKEJ



NA VÁNOČNÍ NÁKUPY



Akce trvá od 29. 8. do 2. 10. 2016. Šekovou knížku obdržíte k nákupu nad 2 000 Kč.
Více na www.alza.cz/sekovaknizka.

FOKUS[®]
OPTIK

1 + 1

zdarma

**na kompletní dioptrické brýle
a na všechny sluneční brýle**



**Poříd'te si nové dioptrické nebo sluneční brýle
a druhé pro vás nebo vaše blízké dostanete zcela zdarma!**

Zdarma jsou vždy druhé levnější brýle do max. hodnoty 5 000 Kč. Pokud budou druhé brýle dražší než 5 000 Kč, bude vám tato částka odečtena z celkové ceny. Sluneční brýle jsou zdarma v nižší nebo stejné hodnotě. Nevyčerpanou hodnotu slunečních nebo kompletních dioptrických brýlí nelze směnit za peníze ani další zboží. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně Outletu FAOC Štěrboholy. Slevy se nesčítají, nelze kombinovat sluneční a dioptrické brýle.

Akce neplatí na objednávky v eshopu. Akce platí od 22. 8. 2016 do odvolání.

www.fokusoptik.cz



V TŘÍDĚNÍ MÁME
STÁLE REZERVY
VÍME, KAM PATŘÍ PAPÍR, ALE CO S ŽÁROVKOU? STRANA 3

metro 

Největší deník v ČR

Úterý, 27. září 2016

Č. 184, www.metro.cz
Svátek slaví: Jonáš

 Min. 18°
Max. 22°

INZERCE



JEN 5
DNÍ!*

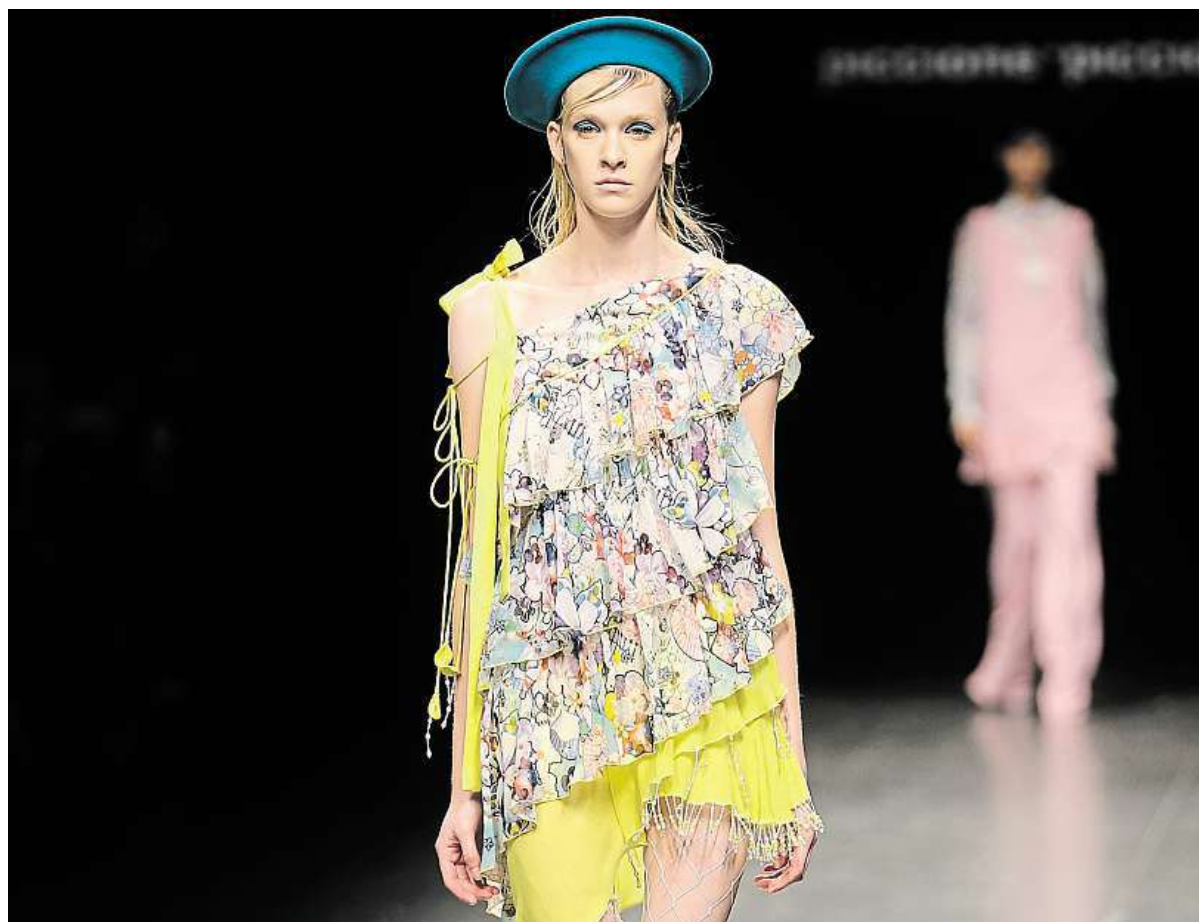
-20%

NA
DĚTSKÉ
ZBOŽÍ

*Sleva platí
28. 9. – 2. 10. 2016
ve všech prodejnách C&A
v České republice.

Den volna zítra oslavte netradičními akcemi

Svatý Václav. Deník Metro pro vás připravil tipy, jak strávit zítřejší svátek. **Tradice.** Na Pražském hradě se opět chystá vinobraní. **Nebude se jen slavit.** V hlavním městě je ohlášena řada akcí a demonstrací STRANA 2



Co se bude nosit? Milán ukázal trendy na jaro a léto 2017

Šaty jakoby pomalované vodovkami a pastelově zelený baret. I takové jsou vize návrhářů pro nadcházející jarní a letní módní sezonu. Kreace představované modelkami na snímku během včerejšího, závěrečného dne Týdne módy v italském Miláně jsou z dílny sicilského návrháře Salvatora Piccioneho, který stojí za značkou Piccione.Piccione. Charakteristická je pro ni zejména záliba v ornamentech a výšivkách.

AP – ANTONIO CALANNI

Zavolejte kominíkovi

Noci a rána jsou každým dnem chladnější, topná sezona je za dveřmi. Oficiálně začne, až průměrná denní teplota klesne pod 13 stupňů Celsia ve dvou dnech po sobě. Aby vše proběhlo bez nehod, je potřeba zkontrolovat topení a komíny. Hasiči také rádi pořídí si hlásiče požáru a detektory plynu. STRANA 4

V Sydney už chrti doběhali

U protinožců, konkrétně v australském nejlidnatějším státě Nový Jižní Wales, vypuklo pozdvižení kolem chystaného zákazu chrtích závodů. Spouštěčem bylo i odhalení, že v rozmezí víc než deseti let byly utráceny desetitisíce těchto rychloňohých psů. A důvod? Neběhali dost rychle. STRANA 6

Kdo nahradí Ščasného?

Vedení fotbalové Sparty po prohraném derby se Slávií odvolalo kouče Zdeňka Ščasného. Tým před duellem s Interem Milán trénují asistenti. Kdo odvolaného kouče nahradí? STRANA 21

Udělejte si výlet do Prahy a prožijte svátek netradičně. V zoo, tancem na piazzettě či na hradním vinobraní

Jak naložit se zítřejším volným dnem? Deník Metro vybral několik lákavých tipů, kam vyrazit.

• V rámci oslav otevrou své prostory veřejnosti instituce, kam byste se jen tak nepodívali. Premiéru budou mít letos na **ministerstvu financí v Letenské ulici**. Kromě komentovaných prohlídek, které budou od 9 do 16 hodin, se můžou návštěvníci těšit na doprovodný program, který zahrnuje například ukázkou služebních psů celní správy, tematické improvizáční divadlo, praktické ukázky evidence tržeb či soutěže.

• **V trojské zoo** se zítra pustí do oslav nejen Dne české státnosti, ale také svého **85. výročí otevření**. Stěžejním bodem oslav, které proběhnou od 10.30 do 16 hodin, budou křtiny mláďete žirafy a hrabáče. Návštěvníci během dne budou moci zhlédnout také vystoupení Sester Havelkových a baby-punkové formace Kašpárek v rohlíku, odhalení instalací z filmu Cesta do pravěku či vernisáž výstavy „Neznámá zoo“.

• Svě dveře otevře také **ministerstvo kultury**. Od 10 do 17 hodin můžete zajít do malostranského **Nostického paláce**



Mláďě hrabáče

ZOO PRAHA

ce (Maltézské náměstí 1, Praha 1), a to v době od 10 do 17 hodin. Otevřené dveře budou mít také v **Salmovském paláci** na Hradčanském náměstí. Zde si připravili volné vstupy do některých stálých expozic **Národní galerie**.

- Zdarma se můžete podívat také do sídla **Úřadu vlády**, Strakovy akademie. Od 10 do 17 hodin tu budou k vidění vybrané prostory úřadu, a to především jednací sál vlády, pracovní předsedy vlády, nový či starý tiskový sál a další zajímavá místa významné budovy.
- Tancem se bude slavit na **piazzettě Národního divadla**. Od 13 do 18 hodin to zde roztančí hvězdy taneční soutěže Star-Dance. Celým programem provede její dvojnásobný vítěz Jan Onder a jeho partnerka Lucie Hunčárová, která zářila v loňském ročníku soutěže po boku komika Lukáše Pavláška. O hudební doprovod k autogramiádě, tanci a rozhovorům s hvězdami se postará skladatel a zpěvák Radek Banga ze skupiny Gypsy.cz.

• Není oslavy bez pořádné muziky. Zvláště když do toho skučí rozbruska, od které létá sprška jisker. Reč je o koncertu in-



P.I.G. zahrají v pražském Paláci Akropolis.

PA

dustriální formace Paprsky inženýra Garina (P.I.G.), která mimo jiné zhudebnila texty Ho Či Mina. Svým hřmotem naplní od 19 hodin **Velký sál žižkovského Paláce Akropolis**. A slavit se bude i 30 let kapely.

- Svatého Václava oslaví také na **Pražském hradě**, a to tradičním Svatováclavským vinobraním. Od 11 do 18 hodin se tu budou moci návštěvníci seznámit s viny z významných vinařství, zhlédnout autenticky ruční lis na lisování hroznů nebo si při sklence vychutnat krásný výhled na historické jádro města.

• Slavit se nebude jen v Praze. V Moravskoslezském kraji se například rozhodli uctít památku významného českého panovníka Svatováclavskou vyjíždkou dvou set veteránů do roku výroby 1980. Start bude v 10 hodin v **zámeckém parku v Kunině**, zakončení v 17 hodin na **Masarykově náměstí v Novém Jičíně**.

• **Na Špilberku** se zase odehraje klasický příběh vášnivé cikánské dívky Carmen. Jedna z nejpobulárnějších světových oper uzavře letošní sezonu operních představení pod širým nebem.

INZERCE

DOPŘEJTE SI LÁZEŇSKÝ POBYT a užíjte si podzim v krásném prostředí města Poděbrad

- Postaráme se o vás při léčebných masáží, které uleví od bolavých zad.
- Užijete si různé přísadové nebo přírodní minerální koupele a relaxační zábaly.
- Navštívíte solnou jeskyni, která pomáhá s dýchacími potížemi.

Těšíme se na vás.



JIŽ V ŘÍJNU
pobyty ze standardní nabídky
na hotelu Zámeček
ZA MIMOSEZONNÍ CENY!



+420 325 606 500
Více na www.lazne-podebrady.cz



Ben Harper v Česku

Mistři osobitého spojeného rocku, blues, folku a R'n'B Ben Harper & the Innocent Criminals (na snímku) vystoupí zítra od 20 hodin v pražském Foru Karlín. Poprvé se tak ukážou českým fanouškům, a to v rámci turné k novému albu Call It What It Is. O nahrávce hudební kritici mluví jako o „břitké, výrazné a poetické, která může pocházet jen od těchto dlouhodobých spoluhráčů tvořících jeden z nejdynamičtějších a zásadních souborů současné populární hudby“. Vstupenky jsou v prodeji v síti Ticketpro. TICKETPRO.CZ

Demonstrace. V centru Prahy bude znovu velmi živo

Den české státnosti si řada spolků či organizací zvolila za vhodnou příležitost pro svolání demonstrací a jiných akcí. Ty největší jsme vybrali.

Na Václavském náměstí bude zítra dost nabitě. Už od šesti od rána má prostor od sochy svatého Václava až po ulici Opletalova vyhrazena akce Svatováclavské zastavení. Před budovou Národního muzea se bude připomínat křesťanský základ naší státnosti. Od 14 do 16 hodin se ve spodní části náměstí

koná Demonstrace za mír, na které se má sejít asi 200 lidí. O poznání početnější akce se odehraje na náměstí Republiky. V 16 hodin zde začíná Demonstrace za setrvání ČR v západních strukturách a zúčastnit se má až tisíc lidí.

Ještě dvakrát tolik občanů se má sejít na demonstraci Hrozba islamizace ČR. Ta začne ve 14 hodin na náměstí Míru. Pořadatelem je Blok proti islamizaci. V nedaleké Ibsenově ulici se koná akce Solidarita s uprchlíky. **MET**

Snažíme se, ale třídit neumíme

Papír do modrého kontejneru, ale co se žárovkou? Tam máme mezery.

Sklo, papír, plasty. Víme, kam s nimi, i když hned napaměť neřekneme barvu kontejneru, kam tyto materiály máme dát. Ale snažíme se, Češi jsou šesti v třídění odpadu v Evropě a je to stále lepší (viz box). Největším oríškem je pro nás třídění žárovek – myslíme si, že patří do elektroodpadu. Nikoli! Ty bychom měli vyhodit do běžného směsného. Oproti tomu zářivky trubkové i „úsporky“ patří kvůli obsahu rtuti do kontejnerů v obchodech či do sběrných dvorů.

„Někteří z respondentů, kteří odpad netřídí vůbec, si stěžovali, že nejsou ke třídění nijak finančně motivováni. Poplatek za odvoz odpadu je stejně vysoký, ať třídí, nebo ne, a bez ohledu na vyprodukované množství odpadu,“ uvádí Lukáš Zelený, vedoucí prvního oddělení dTestu, který průzkum udělal. Změnit názor Čechů na třídění by mohl připravovaný zákon o odpadech, který by umožnil

Jsme stále lepší

V roce 2000 průměrný Čech vytrídil 12,4 kilogramu odpadu a bylo nás pouze 38 procent, letos již připadá na osobu 42,3 kilogramu a odpad třídí 72 procent.

- Děláme ale řadu chyb. Třeba do kontejnerů na plasty a papír by se neměly házet mastné obaly či použité papírové kapsníky. Do bioodpadu nepatří olej. Na něj jsou určeny speciální kontejnery, těch je ale zatím málo. Podobně na tom jsou kovové odpady (šedé nádoby).

- Kde vidíme smysl třídit (a také je z toho největší užitek): **PET lahve.** Po zpracování se z nich vyrábějí nově. **A papír.** Ten prochází namáčením ve vodě. Odstraní se tak svorky. Za pomoci pumování vzduchu se papír zbavuje barev, které se zachytávají na povrchu bublin.

nastavit vyšší poplatků podle objemu vyprodukovaného odpadu.

Otázkou jsou rovněž znečištěné obaly a jejich vymývání před vyhozením. Pokud se jedná o potraviny či o běžnou kosmetiku, stačí obal vyjíst či vypotřebovat a zcela bez obav vyhodit do plastu. **MET**



Studenti na koloběžkách

Jedná se o první samoobslužnou půjčovnu koloběžek na světě, tvrdí organizátoři projektu, kteří ji ode dneška rozjíždějí v Plzni. Studenti Západočeské univerzity v Plzni (ZČU) se mohou takto přepravovat z konečné autobusu do hlavního kampusu. V Plzni už funguje druhý rok sdílení jízdních kol pro veřejnost. O víkendech si může koloběžky půjčovat veřejnost, a to až na dvě hodiny. Služba je také zdarma, stačí, aby zájemci měli Plzeňskou kartu na MHD a další služby. **ČTK**

Zprávy krátce

Bude krásně. Babí léto jako vyšité

Začátek týdne pokračuje v nastalém trendu posledních dní a teploty se udrží v hodnotách kolem dvaceti stupňů. Ve druhé části týdne se ještě oteplí a rtuť termometrů se vyšplhá až k 25 stupňům. Pršet bude v tomto období minimálně. **IDNES.cz**

Vážení čtenáři,

kvůli zítřejšímu svátku deník Metro nevyjde. Přijemný volný den. Deník Metro vyjde opět ve čtvrtek. **MET**

Korupce. Kraje mají problémy

V hospodaření, rozpočtu, veřejných zakázkách, střetu zájmů nebo průhlednosti rozhodování si podle hodnocení protikorupčního spolku Oživení a nadace Open Society Fund Praha vedl nejlépe v končícím volebním období Kraj Vysočina, za nímž skončily Liberecký a Jihočeský kraj. Na opačném konci žebříčku figuruje jako předposlední Středočeský kraj a jako poslední Královéhradecký kraj.

Ten ale s výsledky nesouhlasí a považuje je za zavádějící. V dokumentu podle něj nejsou přesná data, zato řada nesrovnalostí. Hejtmanství

také odmítá závěr o tom, že kraj má největší náklady ze všech.

„Snižování nákladů úřadu je pro zajištění levných služeb strategickým cílem. Po odečtení nákladů v souvislosti s pořízováním nového sídla pro kraj patří úřad k nejlépejším,“ řekla mluvčí hejtmanství Martina Götzová.

Podle analýzy je největším problémem netransparentnost odměňování politiků v krajských firmách nebo střet zájmů. Naopak zlepšily se oblasti jako přístup k informacím, veřejné zakázky, dotace a územní plánování. **ČTK**

INZERCE



ŽHAVĚJŠÍ NOVINKA NEŽ TIPO SEDAN?



PŘECE NOVÉ TIPO HATCHBACK.

FIAT 5 LET ZÁRUKA

STAČÍ MÁLO, ABYSTE ZÍSKALI HODNĚ. NOVÉ MODELY FIAT TIPO JIŽ OD 281 300 Kč.

Kombinovaná spotřeba pro modely Tipo je 3,7–6,3 l/100 km, emise CO₂ 98–146 g/km. Na všechny vozy se vztahuje 2letá zákonná záruka a navíc 3 roky s limitem do 100 000 km. Zobrazené modely jsou pouze ilustrační. Nabídka platí jen do vyprodání zásob. Podrobné informace u prodejce a na www.fiat.cz.



fiat.cz

Zkontrolujte si topení i komíny

Myslete na začátek topné sezony. Pozor na případné zbytečné nehody.



Cítát

Kromě udržování technického stavu topidel doporučujeme do domácnosti hlásiče požáru a detektory plynu.

NICOLE ZAORALOVÁ, MLUVČÍ HASIČŮ

Do domácností začíná dodávka tepelné energie ve chvíli, kdy průměrná denní teplota vzduchu klesne pod 13 stupňů Celsia ve dvou dnech po sobě. Pokud teploty opět vzrostou, bude vytápění přerušeno. Většina domů je však již vybavena domovní předávací stanicí, kde si správce či majitel domu sám může zapnout nebo vypnout dle potřeby. Domovní předávací stanice umožňuje také nastavit vytápění například jen na ráno a večer, a i když už začne topit, jednotlivci si ještě můžou přivodit tepla vypnout.

V současnosti je systémem dálkového vytápění zásobováno kolem dvou pětina všech trvale obydlených bytů. „Obyvatelé by měli před topnou sezónou zkontrolovat, zda dobře těsní či netečou radiátory, a jakmile se začne topit, ohlídat si, zda hřejí, jak by měly. Případně je odvodušnit povolením ventilu, ze kterého by posléze měla odtékat voda. Vzduch může zapříčinit zvýšení spotřeby tepla až o čtvrtinu,“ říká Kateřina Knirová ze společnosti Korado.

Co se týče krbových kamen a vložek, zkontrolujte je nyní

Co se může stát

Někteří majitelé krbů a kamen zapomínají na revizi. Nedbalost může vést k zanesení komínu a následné otravě.

- V krajních případech dochází k požárům sazí v komíně.
- Takový požár nehaste vodou, mohlo by dojít k výbuchu. Zavolejte hasiče a zatím můžete krotit plameny vzhováním pisku vymetacími dvířky.
- Nejčastější poruchou plynového kotle bývá nefunkční baterie v termostatu či málo vody v oběhu topení.

také. Navíc to vypadá, že topení v kamnech zažívá renesanci. „Lidé vnímají nákup topných těles jako investici. Například v posledním měsíci jsme zaznamenali 20procentní nárůst prodeje kamen,“ uvádí Martin Huml ze společnosti HS Flamingo. Nárůst potvrzují i prodejci palivového dřeva a komíníci, protože každý komín musí ze zákona projít alespoň jednou roční revizí. To připomíná i mluvčí České pojišťovny Ivana Buriánková: „Nedostatečně doložená kontrola či řádné potvrzení mohou zkomplikovat proces vyplácení pojistného po požáru. Pojišťovna může podle závažnosti porušení pojistných podmínek přiměřeně snížit i pojistné plnění.“

O revize je aktuálně zájem, ale ne každý komíník je skutečně oprávněn potřebné potvrzení vystavit. „Naše společenstvo už několik let bojuje proti komíníkům, kteří podnikají bez odborných znalostí. Bohužel je běžnou praxí, že domy obcházejí podvodníci, kteří za podezřele nízké ceny pouze vypisují zprávy o kontrole,“ popisuje situaci s podvodníky Petr Dušek, mluvčí Společenstva komíníků ČR.

Lidé by si podle něj měli začít uvědomovat, že kontrolou chrání především svůj majetek, zdraví a život. Správná kontrola spalinové cesty trvá kolem dvaceti minut, ne pár vteřin, jak je u podvodníků zvykem. **PAVEL URBAN**

Zprávy krátce



Nový obyvatel zlínské zoo – panda červená

ČTK

Dvě nehody. Kamiony srazily silničáře, jeden je mrtvý

Na českých dálnicích se včera staly dvě velké nehody. Šlo o střet kamionů s údržbáři. Jednoho zabil na D1 na Novojičínsku, když sbíral z vozovky kůžele. Druhý utrpěl zranění, když do jeho vozu, který stál v uzavřeném pruhu na D5 u Rokycan, narazil také kamion s cisternou na beton. Ten se pak převrátil, nehoda dálnici uzavřela. Podobné tragické události se opakují co dva roky. Obě nehody se staly kolem poledne.

Ačkoli je chov obtížný, pandám červeným se daří

Dvojčata pand červených, která se narodila před třemi měsíci ve zlínské zoo, vylézají z úkrytů a náváštvění je mohou konečně vidět. Chov pand je obtížný proto, že je těžké seřadit vhodný pár, který by byl schopný reprodukovat a také spolu žít.

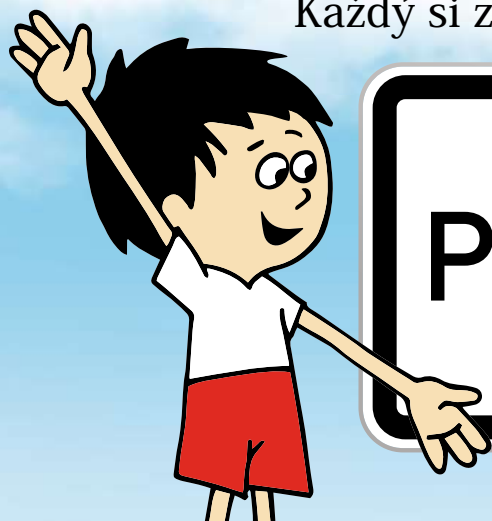
Filozof Sokol dostane Havlovu cenu Vize 97

V den nedožitých 80. narozenin Václava Havla, 5. října, převezme přední český filozof, vysokoškolský profesor a publicista Jan Sokol Cenu Nadace Dagmar a Václava Havlových Vize 97. Nadace Sokola ocení za jeho přínos ke svobodě slova a rozvoji vzdělanosti, současně vyzdvihne i jeho osobní statečnost v době komunismu. **ČTK**

INZERCE

Nejvíce billboardů on-line

Každý si zvládne objednat svůj vlastní billboard



Psí vyšetřovatelé musí být kámoši



Psovod Ladislav Carva a jeho psí kolega Xixi

PČR

Pátrají po příčinách ohně třeba ve varnách drog.

Psy vycvičené k vyhledávání zdrojů požárů byste jen v Praze spočítali na prstech jedné ruky. Psovodové se svými čtyřnohými kolegy zde přítomni

místa nedávných požárů vyjíždějí více než pětsetkrát ročně. Se dvěma z nich, německými ovčáky Xixi a Balounem, pracuje také podporučík Ladislav Carva.

Jakmile místo požáru v jejich rajonu vychladne, je to právě on s jedním ze svých svěřenců, kteří přicházejí odhalit, co a kde chytlo. „Pes vždy na místě vyhledává látky – ak-

celeranty hoření – a následně je označí naučeným způsobem,“ popisuje běžnou pracovní rutinu Carva.

Naposledy takto jeho čtyřnohý kolega pomohl s vyšetřováním ve varně drog. Našel totiž zbytek zápalné látky přímo pod prahem bytu. „V bytě se nacházelo značné množství hořlavých kapalin a čtyři osoby. Následným zapálením dveří došlo k tomu, že osoby uvnitř neměly šanci prostor opustit a následně uhořely nebo ve snaze uniknout oknem před sálavým teplem zemřeli pádem,“ popisuje tragickou událost Carva.

K vyšetřování se vážou pravidla, která mají na místě vyloučit výskyt nebezpečných látek, aby nedošlo k ohrožení zdraví psa. Každý psovod je se štěnětem v každodenním kontaktu. Díky tomu tvoří nerozlučnou dvojici. „Mohou tak lépe plnit požadavky policejní práce,“ vysvětluje Carva. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Harry šel o půlnoci na pult

Za první dva dny prodeje se v Česku prodalo 20 tisíc kusů nové knihy Joanne Kathleen Rowlingové Harry Potter a prokleté dítě. Přitom aby se kniha stala bestsellerem, stačilo, aby se jí prodalo 10 tisíc. Na fotografiích jsou fanoušci, kteří si knihu přišli koupit do pražského knihkupectví, a to o půlnoci ze soboty na neděli. Někteří ze stovek lidí přišli v kostýmech.

2x ČTK



INZERCE

HYPOTEČNÍ ÚVĚR

NOVÉ BYDLENÍ SI UŽ NEMUSÍTE JEN PŘEDSTAVOVAT

V KOMERČE MÁME HYPOTÉKU NA MÍRU PRO KAŽDÉHO A NAVÍC BEZ POPLATKŮ ZA ZPRACOVÁNÍ, ODHAD NEMOVITOSTI A SPRÁVU ÚVĚRU

MOŽNOST KAŽDOROČNÍ MIMOŘÁDNÉ SPLÁTKY 25 %

NA PARTNERSTVÍ ZÁLEŽÍ



Platí pro hypotéky do výše 90 % hodnoty zajištění s fixací úrokové sazby na 3-7 let, při podání žádosti od 1. 9. do 30. 9. 2016 a podpisu smlouvy do 18. 11. 2016. Benefit 25% mimořádné splátky se netýká produktu Flexibilní hypotéka.

800 521 521 | www.kb.cz

Chrti si v Sydney už nezazávodí

Nebyli dost rychlí, proto je nechali utratit. To je jeden z důvodů chystaného zákazu.

les tento dynamický sektor zakáže. Zákaz je motivován vládním vyšetřováním, v němž se uvádí, že v rozmezí více než deseti let byly desettisíce psů utráceny, protože neběhali dost rychle.

Další psi zase roztrhali živé návnady – prasátka, králíky a vačice. Tato praxe je sice zakázaná, ale pšm údajně dodává chuť na krev. Normálně se tyto velmi populární závody, při nichž se na psy sází, konají na závodisti, kde chrti pronásledují mechanickou návnadu.

Celý svět kolem chrtích závodů se proti rozhodnutí úřadů vzbouřil. Majitelé psů stejně jako trenéři tvrdí, že zvířata milují a že tento zákaz ožiguje nepřátelství mezi spole-

čenskými třídami. Od svých počátků na začátku 20. století byly chrtí závody v Austrálii spojovány s dělnickou třídou: konaly se v noci, vstupné bylo nízké a bylo možno sázet, aniž by se člověk zruinoval. Každý navíc mohl doufat, že se stane majitelem budoucího šampiona.

Ve 20. a 30. letech minulého století byly chrtí závody označovány jako sport pro masy. Závody navštěvovalo až 30 tisíc diváků. V posledních letech ale počet značně klesl i proto, že k sázení není nutná fyzická přítomnost.

Milovníci sportu zdůrazňují, že tato praxe přináší každoročně miliony dolarů v sázkách a že sektor zaměstnává nejméně 15 tisíc lidí. **ČTK, MET**



Francie zruší tábor v Calais

Francouzský prezident François Hollande při své včerejší návštěvě v Calais potvrdil, že bude definitivně zrušen velký uprchlický tábor v tomto přístavním městě. Očekává přitom, že Velká Británie, kam se mnozí z imigrantů chtějí dostat, se do tohoto úsilí zapojí. V místě přezívá nyní zhruba devět tisíc běženců.

AP

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

Práce - nabídka

• Přejmeme řidiče na MKD s praxí pro stanoviště Praha 5. Podmínka RP C+E, karta do tacho. Praxe 3 roky na kamionové dopravě, hl. prac. poměr, stabilní zaměstnání. Tel. 602668445

Starožitnosti

• MONGOLSKÉ, čínské, tibetské, indické, japonské starožitnosti z bronzu, stříbra, slonoviny, kamene, porcelánu ap. i obrazy koupí sběratel. T. 776358865

Intimní

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



• **SEXY FOTEČKY!** Nestoudné ženy pouze pro TEBE! Piš SMS ve tvaru 98MEF a text na 909 15 50

• Objev kouzlo zralé ženy! Marta 61. Zavolej mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 50CTE a tvůj text!

• Janča 27. **Hledám diskrétního milence**, který má rád tvrdý a nezávazný sex! Ozvi se mi na 909 801 801 kód SHR87



• Marie 52. Dlouho jsem sama a chybí mi sex. Moje prsa by mi mohla závidět leckterá mladá holka. Přesvědč se sám a zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 25GGU a tvůj text!

Zprávy krátce

Nedostal doporučení

Duchovní vůdce Íránu ajatolláh Alí Chameneí sdělil bývalému prezidentovi Mahmúdu Ahmadínežádovi, aby v příštích prezidentských volbách nekanididoval, neboť by to zemi rozdělilo na dva tábory. Ahmadínežád byl prezidentem v letech 2005 až 2013. Duchovní vůdce tak eliminoval hlavního soupeře nynějšího prezidenta Hasana Rúháního, který se může o úřad ucházet opět. Loni se mu podařilo vyjednat s velmocemi dohodu o jaderném programu. Írán tím získal zrušení mezinárodních sankcí.

Krokodýl zranil chovatele

Mnohem dramatičtější podívanou, než tušili a patrně i chtěli, zažili návštěvníci farmy pro divoká zvířata v Bloomsbury v australském Queenslandu, kde chovatel Rob Bredl předváděl pravidelnou show s krokodýly. Přímou před očima turistů ho více než čtyřmetrový krokodýl popadl za ruku a začal vléct k vodě. Šestašedesátiletý odborník na tato zvířata dobře věděl, co se stane, pokud ho samec dostane pod vodu. Nakonec se mu podařilo vyprostit a s těžce pokousanou rukou a nohou byl převezen do nemocnice. **ČTK**

Útočníci. Stříleli z jedoucích skútrů

Čtyři lidé utrpěli v neděli večer zranění při střelbě v centru jihošvédského města Malmö. Jeden z nich byl zasažen do hlavy a je v kritickém stavu. Útočníkům se podařilo uniknout na skútrech a policie po nich pátrá. Oblastí nedaleko místa střelby pak otřásl silný výbuch, jeho příčina je ale zatím neznámá.

Několik svědků uvedlo, že viděli honičku, při níž dva skútry pronásledovaly automobil se čtyřmi lidmi. Auto narazilo do stromu a útočníci jedoucí na skútrech, všichni s maskovanými obličejí, na vůz zahájili palbu. „Stříleli z automatických zbraní,“ uvedl jeden z očitých svědků.

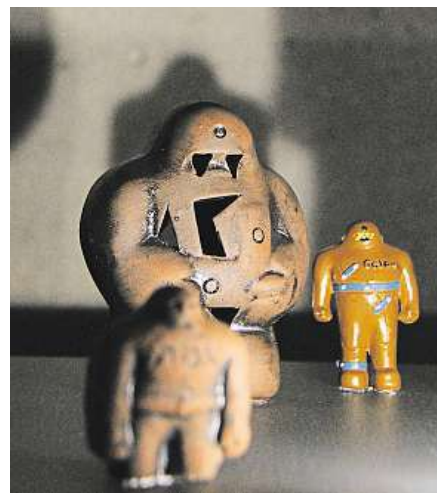
Útočníci údajně vypálili asi dvacet ran. Tři zranění odvezli do nemocnic místní obyvatelé. Těžce zraněného dopravila do nemocnice sanitka.

„Útočníkům se podařilo na skútrech uniknout. Případ vyšetřujeme jako pokus o vraždu. Žádní podezřelí zatím nebyli zadrženi,“ uvedla policie v prohlášení.

Švédsko je převážně klidná, bezpečná země s nízkou zločinností, policie ale má problémy se zvládnutím násilností v některých chudších čtvrtích velkých měst, jako je Stockholm, Göteborg a Malmö. **ČTK**

Golemové

Desítky golemů všemožného vzhledu a různých velikostí vystavuje od konce minulého týdne Židovské muzeum v Berlíně. Mytická postava, která je nerozlučně spojená s Prahou, je k vidění v malých i velkých verzích a v dřevěném, kovovém, plastovém nebo komiksovém provedení. Díla, z nichž nejstarší pochází ze 14. století, ukazují golema v řadě odstinů, mimo jiné jako ochránce a pomocníka lidí, ale také jako stvoření, které dokáže zničit vše, co mu přijde do cesty. **AP**



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

27. září 2016, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Oči

Problémy s očima nepodceňujte

Oko je nejdůležitějším smyslovým orgánem. Díky němu vnímáme až 90 procent všech podnětů z okolního světa. Pokud se objeví některý z problémů, nezházejte. Včasné odhalení oční vady je pro následnou léčbu velmi podstatné.

a zuby

Jak na chřipku a rýmu chytřeji a zároveň s pomocí přírody!

Chřipka, rýma, oslabená imunita a mnoho virových onemocnění – jak jsme tohle donedávna řešili?

Nejspíše všichni stejně: paralen, ibalgin, horký čaj a šup do postele... Týden trpět, případně jít zpět do práce a podělit se o infekci s kolegy.

Víte, že teď můžete chřipku velice zkrátit a zmírnit, případně úplně zastavit nebo jí i předejít? A to naprosto přírodní cestou, bez jakýchkoli vedlejších účinků.

Medicina s tradicí

Přípravek Sambucol pomáhá ve světě již více než 20 let v boji s chřipkou, nachlazením, pásovým oparem, mnohými alergiemi a úžasně posi-



Na podzim v období epidemií chřipek je potřeba dbát na prevenci.

PROFIMEDIA.CZ

luje a napravuje oslabenou imunitu.

Je vyrobený speciální patentovanou extrakcí z bobulek černého bezu. Z výzkumu vyplynulo, že jedna ze složek

obsažených v tomto extraktu – antivirin – dokáže zastavit invazi virů do těla.

Jak to funguje? Antivirin obalí špičky virů, které slouží těmto vetřelcům k proniknu-

tí do buněk, usazení se a možení se uvnitř. Viry nejsou dále schopné fungovat a odumírají.

Sambucol konečně dorazil i k nám. V Evropské unii se

změnil pouze nápis na obalech. Zde se prodává pod označením „doplňek stravy“, ale jedná se o identický produkt.

Vhodný i pro děti

Sambucol je možné podávat dětem od jednoho roku. Je naprosto přírodní, bez jakýchkoli vedlejších účinků.

Použití je možné dvěma způsoby: jedenkrát denně jako prevence (nenahraditelná v době epidemií), nebo při nemoci samé: užívat třikrát až čtyřikrát denně.

Doba nemoci se zkrátí na polovinu a příznaky jsou mnohem mírnější. Velmi efektivní je začít brát sambucol ihned při prvním pocitu, že „na nás něco leze“, infekce se dá rychle zastavit.

Sambucol je dostupný v několika internetových obchodech, případně ho můžete žádat ve své lékárně. Více informací na: www.sambucol.cz.

Sambucol
ČERNÝ BEZ

Víc než pouhá podpora imunity - přírodně

Sambucol BLACK ELDERBERRY CAPSULES
IMMUNO TONIC + VITAMIN C + ZINC
HELPS SUPPORT THE IMMUNE SYSTEM

Sambucol BLACK ELDERBERRY LIQUID
IMMUNO TONIC + VITAMIN C + ZINC
HELPS SUPPORT THE IMMUNE SYSTEM

Sambucol BLACK ELDERBERRY FOR KIDS
IMMUNO TONIC + VITAMIN C + ZINC
HELPS SUPPORT THE IMMUNE SYSTEM

Morava. Žloutenka

V Jihomoravském kraji přibýlo za týden dvanáct pacientů se žloutenkou, což je nejméně za posledních několik týdnů, uvedla ředitelka protiepidemického odboru jihomoravské hygienické

stanice Renata Ciupek. Podle ní však nelze dělat závěry o tom, že by nemoc ustupovala. Od začátku roku registrovali hygienici 270 nakažených, nejvíce jich je v Brně. **ČTK**

www.msene.cz

LÁZNE MŠENÉ
1796

Relaxujte Podlehněte kouzlu lázeňské péče a pečujte o sebe od hlavy až k patě.

Čokoládový víkend

Délka pobytu: 3 dny – 2 noci
Ubytování: jedno a dvoulůžkové pokoje
Stravování: polopenze
Lázeňské procedury:
• 1x čokoládová masáž zad
• 1x čokoládový zábal dolních končetin
• 1x čokoládová koupel
• 1x čokoládový peeling dolních končetin
• 1x esenciální olejová aroma koupel
BONUS:
• 1x poukaz na horkou čoko v lázeň. kavárně

Cena pobytu již od 3.010,- Kč/osoba

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Lázeňský resort nedaleko Prahy
Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně
tel.: +420 416 866 007, 009 • e-mail: lazne@msene.cz

Nezatěžujte zbytečně své tělo

Trávení je věda. Jen málokdo si ví, co se děje s jídlem při pochodu vašim organismem. A je to docela zajímavé...

Trávení je jeden z nejsložitějších a také nejdokonalejších procesů v těle. Buňky a trávicí enzymy jsou v pohotovosti od okamžiku, kdy se nám v ústech rozplyne kousek čokolády nebo si pohráváme se šťavnatým steakem. „Nejdůležitější trávicí pochody sice probíhají ve střevě, ale počátek ‚bojové operace‘ enzymů se aktivuje už v ústech a část i v žaludku,“ říká gastroenteroložka Markéta Nováková.

Když tedy žvýkáme, začínáme tak první díl dlouhé cesty zvané mechanické trávení. „Už při žvýkání se v ústech uvolňují enzymy a trávicí fermenty, které usnadňují první rozklad potravin. Takže v momentě, kdy si slastně

Doba „trávicí“

Patří husička mezi vaše oblíbená jídla? Možná vás chuť trochu přejde, když zjistíte, kolik času vaše tělo potřebuje, než ji vůbec zpracuje.

- **1–2 hodiny:** vařené ryby, vařená rýže, polévky
- **2–3 hodiny:** bílé pečivo, vařené maso (vyjma hovězího), vařená zelenina, banány, mléko a mléčné výrobky, hrušky
- **3–4 hodiny:** drůbež, vařené hovězí maso, brambory, jabl-

ka, tmavý chléb, salát, květák, netučné sýry

- **4–5 hodin:** pečené maso, luštěniny, sýry nad 45 procent tuku v sušíně, syrová zelenina a jízni ovoce, čokoláda a větší sladkosti
- **5–6 hodin:** uzené ryby a nalozené v oleji, okurkový salát, slanina, česnek
- **6–8 hodin:** tučné pečené maso, pečená husa, pečená kachna, uzené maso a uzeniny

užíváme oblíbenou dobrotu, už se v puse štěpí na polysacharidy, dextriny a disacharidy. Některé z nich udržují pH v ústech a ty další usnadňují cestu jídla do žaludku,“ vysvětluje MUDr. Nováková.

V žaludku pak dochází k další části trávení. A pro nás, kteří hlídáme kila, určitě nejdůležitější. V žaludku začíná trávení tuků a právě se rozhoduje, jestli se ještě dostaneme do své velikosti,

nebo jsme to s prorostlým bučkem přehnali a máme smůlu. „V žaludku se dále aktivuje enzym chymosin a pepsin, který štěpí bílkoviny. Když dokončí svou práci a pěkně všechno rozloží, přichází čas aktivní činnosti střev,“ dokončuje gastroenteroložka.

Dvanáctník v tenkém střevě definitivně rozštěpí živiny na aminokyseliny a přes střevní klky pošle cukry

a glukózu do krve. V tlustém střevě je pak „dílo zkázy“ dokonáno. Střevo vstřebává všechny vitaminy a nestavitelné zbytky vyloučí

z těla ven. Zhruba po třech až čtyřech hodinách pak nezbude z bifteku ani mandlové čokolády nic než... **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Biopron® 9 Premium

DEJTE SE PŘI I PO ANTIBIOTIKÁCH RYCHLE DO KUPY

Stačí užívat probiotika - mikroorganismy, které tvoří přirozenou střevní mikroflóru, řídí správnou činnost střev a jsou klíčové nejen pro harmonické zažívání. Doporučovaným probiotickým přípravkem bývá Biopron®9 Premium, který v denní dávce dodá až 20 milionů živých organismů.

Obnovit střevní mikroflóru po a při užívání antibiotik tedy není vůbec složité, stačí jen vědět, jak na to.



Když vám to pálí, vyzkoušíte

UROVAL® AKUT+

+ Lyzát E. coli

Escherichia coli způsobuje až 85 % zánětů močových cest. Lyzát je oslabená bakterie, která tělu pomůže vytvořit si protilátky. Podobně jako třeba očkování.

www.valosun.com

VALOSUN®
UNIKÁTNÍ PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Chraňte se před parodontózou. Než bude pozdě na záchranu

Nemoc zubů si většina lidí spojuje s vyšším věkem.

Parodontóza nás ale může potkat už kolem dvacátky.

Parodontóza bohužel potkává i mladší ročníky. Důvodem je nesprávná ústní hygiena, léky, kouření, a především podceňování některých varovných signálů.

„Bohužel většina mladších pacientů opravdu některé příznaky ignoruje a myslí si, že prostě přejdou. Oddalují tak návštěvu stomatologa a přichází, až když už bývá docela pozdě a následuje zdlouhavá léčba bez záruky na úspěch,“ komentuje stomatolog Libor Koval.

Podle něj je třeba upozornět v momentě, kdy se dosta-

ví krvácení dásní při čištění zubů, zápach z úst, zuby se pomalu začínají vyklát a bolí především při skousnutí.

I když nás však parodontóza nepotká ani ve středním věku, není vyhráno.

Toto onemocnění se bohužel vyhne jen zlomku starších lidí. Jde o komplikace se závažným aparátem chrupu, který mívá za následek předčasnou ztrátu zubů.

„Mezi příznaky parodontózy patří zvýšená vyklavost zubů, obnažování a zvýšená citlivost zubních krčků. Tvoří se takzvané parodontální choboty a velké štěrby mezi zubem a dásní. Dochází i k úbytku kosti, ve které je postižený zub zasazen,“ vysvětluje podstatu onemocnění zubní lékař Libor Koval. Jeho zákeřnost spočívá také v tom, že v počátečním stadiu nebolí. Konečným stadiem nemoci je úplná ztráta zubů. **MARKÉTA KRÁLOVÁ**



U zubaře PROFIMEDIA.CZ

Prevence a léčba

Prevenčí je správná hygiena a také strava bohatá na vitaminy, bílkoviny a minerály.

- Jsou důležité pravidelné kontroly u lékaře, který odhalí již počáteční stadia onemocnění.
- V léčbě parodontózy se uplatňují především výplachy a masáže dásní, odstraňování zubního kamene a správné čištění zubů.
- Při mírné vyklavosti zubů se používají pryskyřičné nebo kovové dentální dlahy, které postižené zuby zpevní. Pokud ani to nepomůže, musí se bohužel vlastní zuby nahradit.
- Léčbou parodontitidy se zabývá obor zvaný parodontologie. Ta usiluje o zachování a léčbu tkání zajišťujících zakotvení zubu.

Šance pro každého

Parodontóza, která trápí třetinu dospělých a donedávna byla považována za nevyléčitelné onemocnění, se už dá léčit.

- Genetickým vyšetřením vzorku z pacientových úst se dá zjistit druh a množství bakterií, jež chronicky zánět dásní a kostního lůžka zubu způsobují. Laboratorní test stanoví naprosto spolehlivě patogenní bakterie včetně jejich případné odolnosti vůči antibiotikům a lékař tak stanoví odpovídající léčbu.
- Léčbu parodontózy by rozhodně neměli podceňovat lidé s aterosklerózou či anginou pectoris. Zde hrozí větší riziko srdečního infarktu a mozkové mrtvice. Léčba parodontózy může být celkem finančně náročná. Cena je zde přímo úměrná stavu poškození parodontu.

Jak nepřijít o zuby

Zub bolí, pak nateče dásně a úleva nastane, až se na dásni vytvoří váček (absces), který praskne a vyteče z něho bílý hnis s trochou krve. Prvním varovným příznakem je zkažený dech, nebolí zápach z úst a následně krvácivost dásní.

Jestliže problém neřešíte, opakování bude častější a může dojít k uvolnění kořene zubu z okostice a zub vypadne z kostního lůžka.

Parodontitida je chronické destruktivní onemocnění dásní, závěsného aparátu zubů a okostice, které může skončit i ztrátou zubů. Nejsou však ohroženy pouze zuby, je to chronické infekční onemocnění ohrožující celý organismus. Bakterie žijící v zubním plaku a v parodontálním chobotu se mohou pomoci krevního

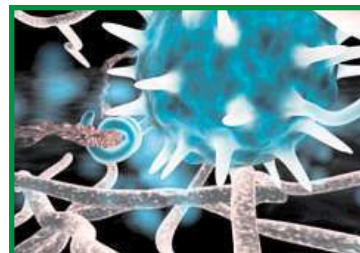
oběhu dostat do celého těla, takže postiženým hrozí také srdeční a cévní onemocnění a tudíž i zvýšené riziko infarktu.

Bakterie v dutině ústní vytvářejí biofilm, který je neproniknutelnou vrstvou například pro hojně používané desinfekce s alkoholem, ale také i následně aplikovaná antibiotika. „Chytrá houba“ dokáže narušit tento biofilm a tím omezit růst bakterií způsobujících záněty, aniž by podněcovala rezistenci těchto bakterií.

„Do lékáren dodáváme ústní vody v suchém stavu,“ říká Radim Klimeš. „Bio Plus – sypký prášek a Chytrá houba Pythie Bio Plus v šumivých tabletách. Tyto přípravky se ředí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní. Tam příznivě působí, pokud má člověk sklony k zánětům dásní. Přípravky

se aplikují tři dny za sebou a dále podle potřeby, nebo až za měsíc. Běžné uplatnění je vhodné v souvislosti s používáním zubních náhrad, či rovnátek. Uplatnění přípravků **Chytrá houba Pythie Bio Plus** a **Bio Plus** se osvědčilo i u lidí po chemoterapii nebo u mladistvých, kdy došlo v ústech k přemnožení kvasinek.“

Přípravky s Chytrou houbou – Pythium oligandrum dostanete



v každé dobré lékárně. Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: 212 240 409, aktuální dotazy na infolince: 608 157 744, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz

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



Krásný úsměv vás bude stát pouze několik minut denně

Dobrou péči o zuby předejdete jednak mnoha bolestivým chvilčkám, ale také ulehčíte peněženke.

Na zubech je prý vidět, jak si člověk váží sám sebe. Věkem se totiž zubní sklovina mění, šedne, mohou se přidat problémy se zubním kamenem. Starší lidé také trápí častější záněty dásní, parodontóza či onemocnění vycházející z nedostatečné funkce slinných žláz.

Radě těchto onemocnění lze účinně předcházet správnou péčí o chrup především v oblasti hygieny. Ke standardnímu čištění zubů ráno a večer je dobré přidat i čištění po každém jídle. „V seniorském věku zásadně doporu-



Celoživotní péče o chrup se vyplatí.

PROFIMEDIA.CZ

čuji zubní kartáček s nejnižší tvrdostí, v běžné obchodní síti obvykle označovaný jako

měkký, a zubní pasty s nízkou abrazivností (obrušování). Zubní kartáček je nut-

no měnit minimálně jedenkrát za tři měsíce, jinak ztrácí svou čisticí schopnost, navíc hrozí i některé specifické problémy, jako je zablokování slinné žlázy štětinkou vypadlou z lůžka staršího kartáčku,“ upřesňuje stomatolog Libor Winkler.

Kromě čištění jsou důležitou prevencí i pravidelné kontroly u zubního lékaře, ve vyšším věku se doporučují dokonce tři návštěvy během roku. „Zkracuje se totiž délka životnosti vlastního chrupu, který věkem vypadává. Zhruba po čtyřech měsících je pak na chrupu patrné, zda nebude již potřeba nějaký větší zákrok, jako je třeba doporučení vhodné zubní náhrady. I zde totiž platí, že čím dříve se na problém přijde, tím větší zdravotní problémy, a vlastně i peníze si pacient ušetří. Náhrad existuje několik typů a o jejich aplikaci rozhoduje vždy odborník podle zdravot-

Jak správně čistit zuby

- **Správný úhel** – kartáček držte při čištění jako tužku, na zuby tak netlačíte a neobrušujete sklovinu.
- **Dvě minuty** – čištění by mělo trvat minimálně dvě minuty, zubaři doporučují tři až čtyři.
- **Minimálně dvakrát denně** – lepší je čistit si zuby po každém jídle, ale minimálně ráno po snídani a večer před spaním.
- **Kroužky a nit** – zuby čistěte krouživými pohyby, a to zub po zubu. Do mezizubních prostor se hodí buď mezizubní kartáček, nebo dentální nit.

ního stavu pacienta a jeho finančních možností,“ říká Winkler. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Úsměv jako z Hollywoodu



Bělení zubů je bezpečné, jednoduché a spočívá v trojnásobném nanesení speciálního bělicího gelu, který se aktivuje pomocí laserového paprsku.

- Dáseň se předem spolehlivě izoluje.
- Procedura bělení zubů trvá průměrně půl hodiny, je bezbolestná a nevyžaduje anestezii.

- V závěrečné fázi se na zuby nanáší znečistivující krém, který se rovněž aktivuje laserem.
- Laserové zařízení umožňuje precizně nastavit parametry – intenzitu a dobu působení, a to přesně podle potřeby v každém konkrétním případě.
- Průběh procedury bělení je ve všech etapách kontrolován ošetřujícím lékařem.



Sdružení taoistického tai chi v ČR, z.s.

Vás zve na nové skupiny začátečníků od října 2016
Info: www.taoist.cz

LOOP Black Whitening

Technologie aktivního uhlí odstraňuje zbarvení zubů



megasmile

www.megasmile.cz

Multifokální kontaktní čočky, elegantní řešení pro vás?

Je pro vás čtení drobného písma stále obtížnější?

Hledáte často vhodnou vzdálenost telefonu od svých očí tak, abyste vůbec přečetli text na displeji? Pokud ano, pravděpodobně se u vás začala projevovat presbyopie, tedy přirozená změna vidění způsobená stárnutím oka. Pojďme si společně představit efektivní způsob její korekce multifokálními kontaktními čočkami.

Korekce presbyopie obvykle spočívá v tom, že si pořídíme brýle na čtení. Dnes však existuje další řešení v podobě multifokálních kontaktních čoček. Na našem trhu už mají multifokální kontaktní čočky pevné místo a jsou nabízeny většinou distributorů (čočky z řady Acuvue firmy John-



Kontaktní čočky vybírejte s odborníky.

PROFIMEDIA.CZ

son & Johnson, Dailies a Airoptix firmy Alcon; Biofinity, Clariti a Proclear od CooperVision a řada PureVision a Soflens firmy Bausch & Lomb).

Žhavou novinkou jsou 1-DAY ACUVUE® MOIST MULTIFOCAL. Ty díky adaptaci na velikost zornice poskytují stabilní a ostré vidění. Speciálně upravený materiál navíc zajišťuje vysoký komfort. Jsou nabízeny v jednodenním režimu nošení, díky kterému můžete

svobodně střídát brýle a čočky podle momentální potřeby. V tomto režimu nošení zároveň odpadá nutnost čištění a uchovávání čoček.

Vysoká kvalita vidění

Málokdo ví, že se velikost zornice mění nejen podle světelné intenzity, ale i s věkem a při ostření do blízka. Mění se však také v závislosti na velikosti dioptrické vady. Tomu mají nové 1-DAY ACUVUE® MOIST MULTIFOCAL přizpů-

sobený optický design, a tak tedy můžete očekávat vysokou kvalitu vidění na všech-ny vzdálenosti.

Zdraví a pohodlí

Výběr vhodného materiálu pro měkkou multifokální čočku je téměř stejně důležitý jako její design. Zvláště proto, že s věkem se snižuje stabilita slzného filmu. Proto mají od jisté doby všechny kontaktní čočky řady Acuvue ve svém materiálu rovnoměrně zapouzdřený vodou vysoce nasákový polymer poly(vinylpyrrolidon), který vytváří na povrchu čočky silně zvlhčovací vrstvu a pomáhá tak pohodlnému nošení kontaktních čoček i při nižší stabilitě slzného filmu.

Výhodou je, pokud kontaktní čočky obsahují také UV filtr, který pomáhá zabránit pronikání škodlivého UV záření do oka. Kontaktní čočky s UV filtrem však nena-

hrazují další ochranné pomůcky jako například sluneční brýle nebo ochranné brýle s UV filtrem, protože nezakrývají celé oko a jeho okolí. Nadále byste měli používat další ochranné pomůcky podle doporučení vašeho očního specialisty.

Zaujaly vás multifokální kontaktní čočky? Proč si je rovnou nevyzkoušet? Ale vždy po specializovaném vyšetření očním odborníkem, které aplikace kontaktních čoček vyžaduje. Na oční vyšetření, jež by měl každý člověk absolvovat 1–2krát ročně, se může vztahovat poplatek, který si stanovuje každý oční specialista sám. Ale investice do vlastního zdraví se vyplácí. Odborník vám ochotně poradí a může nabídnout zkušební čočky zdarma. Zaujal-li vás přímo konkrétní výrobek, více informací získáte na internetových stránkách výše uvedených výrobců.

Česká kontaktologická společnost upozorňuje,

že pravidelné kontroly u kontaktologa (oftalmologa nebo optometristy) jsou pro zdravé nošení kontaktních čoček nezbytné.



Význam pravidelných kontrol a odborné aplikace v bodech:

Rohovka je unikátní a zároveň nejcitlivější tkáň lidského těla. Je bezcévná a průhledná a v současné době neexistuje její rovnocenná náhrada.

Kontaktní čočky nejsou univerzální. Mají své tvarové, materiálové a optické parametry. **Rovněž lidské oko není univerzální.** I ono má určité parametry, kterým vyhovuje pouze určitá kontaktní čočka. Při výběru čoček a jejich doporučení je vždy třeba zohlednit individualitu klienta a jeho potřeby.

Kontaktní čočky jsou vyráběny z různých materiálů, na některé z nich může mít klient **alergii**.

Se zdravým nošením kontaktních čoček je spojená celá řada **pravidel a hygienických návyků**, které si musí nositel osvojit a které mu musí být předem dobře vysvětleny. Klient proto musí být **prakticky zacvičen** v manipulaci s kontaktními čočkami a **řádně poučen** o péči o čočky, včetně prostředků k tomu určených.

Nevhodné nošení kontaktních čoček, ale i zpočátku subjektivně nekomplikované nošení bez pravidelných kontrol, **může způsobovat komplikace, a to i velmi závažné.** Jejich léčení může být zdouhavé, nepříjemné, časově i finančně náročné. V konečném důsledku dokonce i **zdravotně a zrakově nenapravitelné.**

Kontaktolog, při **pravidelných kontrolách,** může odhalit příznaky začínajících problémů, které by mohly v budoucnu vyústit v závažné zdravotní důsledky. Pokud jsou tyto počínající problémy včas podchyceny, lze je zpravidla bez větších problémů zaléčit. I proto **doporučujeme pravidelné oční kontroly 1-2x do roka.**

Většina komplikací spojená s nošením kontaktních čoček vzniká v důsledku **neznalosti** nebo **nedodržení** doporučených pravidel.

Při dodržování zásad zdravého nošení jsou kontaktní čočky spolu s brýlemi vhodným, pohodlným a zároveň neinvazivním řešením korekce refrakční vady

Česká kontaktologická společnost, z.s. (ČKS, z.s.) je dobrovolné sdružení očních lékařů, optometristů, odborníků zabývajících se vývojem, výrobou, distribucí a aplikací kontaktních čoček, výrobců a občanů majících vztah k oboru.

ČKS, z.s., úzce spolupracuje s firmami: **Alcon,** a Novartis Company, **Bausch & Lomb,** a Company of Valeant Pharmaceuticals International Inc., **CooperVision** a **Johnson & Johnson,** Vision Care Companies.

Česká kontaktologická společnost, z.s.,
Libocká 2, 162 00, Praha 6
tel.: 605 273 940 | www.cks.cz | e-mail: info@cks.cz

korespondenční adresa:
Česká kontaktologická společnost, z.s.,
Ústav makromolekulární chemie AV ČR, v.v.i.,
Heyrovského nám. 1888/2, 162 06, Praha 6

Problémy nepodceňujte, je čas začít už u dětí

Zatímco před pár měsíci jste přečetli vše bez problémů, dnes nevidíte číslo tramvaje ani na páremetru.

Přečíst si noviny už také není tak snadné jako dřív. Postihla vás zřejmě jedna z vad očí. Oko je nejdůležitějším smyslovým orgánem. Díky němu vnímáme až 90 procent všech podnětů z okolního světa. Pokud se objeví některý z problémů, jež často souvisí s věkem, čeká vás návštěva lékaře a nošení brýlí nebo kontaktních čoček. „Velké množství lidí má problémy se zaostřováním na blízko, což se projevuje především při čtení nebo při práci na počítači.“ říká primářka očního oddělení přerovské nemocnice Monika Daňková. „To s sebou nese i další zdravotní obtíže, jako je bolest hlavy, pálení očí, pocit zamlženého vidění. Pokud na sobě začne člověk pozorovat tyto příznaky, měl by co nejdříve navštívit očního lékaře.“ dodává. Včasné odhalení oční vady je pro následnou léčbu velmi podstatné. Jaké vady jsou nejčastější?

Krátkozrakost – oko nevidí ostře do dálky

Krátkozrakost dnes postihuje až třetinu lidí, někdy bývá řazena mezi civilizační choroby. Většinou bývá diagnostikována u dětí a dospívajících, ale může se objevit i později. „Obvykle postupně narůstá přibližně do 20. roku věku, kdy se obvykle ustálí a její hodnoty se nemění.“ doplňuje Pavel Diblík, primář Oční kliniky VFN v Praze.

Dalekozrakost – oko nevidí ostře do blízka

Dalekozrakost se často může projevit až po 35. či 40. roku věku, kdy se postupně začíná snižovat pružnost a schopnost akomodace oční čočky, a zrak se obvykle výrazně zhorší.

Astigmatismus

Jedná se o neostře vidění do dálky i do blízka vinou nepravidelného zakřivení rohovky. To způsobuje nerovnoměrné zaostření a vnímaný obraz může být i jedné roviny



Lepší nosit brýle než potřebovat dalekohled. Ale co zkusit kontaktní čočky? PROFIMEDIA.CZ

ně rozmazaný, zatímco v druhé rovině ostrý.

Tupozakost

Oko jinak zdravé nevidí, protože nebylo včas (v dětství) korigováno brýlemi. „Výskyt tupozakosti se v dětské populaci pohybuje okolo čtyř procent. Závažnost nemoci je tím větší, čím dříve vznikne a čím déle trvá bez léčebného ovlivnění.“ upozorňuje lékař Pavel Diblík. Po ukončení vývoje zraku dítěte, tedy kolem osmého roku, představuje tupozakost trvalý, léčebně

neovlivnitelný stav. Jedinou prevencí je včasná kontrola zraku dětí v raném věku.

Šilhání – strabismus

Porucha vidění provázená asymetrickým postavením očí. Vzniká u dioptrických vad, především u vysoké dalekozrakosti, astigmatismu nebo u rozdílných dioptrických hodnot obou očí. Dalšími příčinami mohou být vrozené a získané poruchy zrakové dráhy, oko-hybných svalů a jejich nervů, vrozený šedý zákal nebo poruchy vyšších

mozkových center řídicích koordinaci očí. Svou roli hraje také dědičná predispozice.

Vetchozakost

Obvykle se objevuje kolem 45. roku věku, kdy se pružnost oční čočky zhoršuje a pro oko je obtížnější zaostřit na krátkou vzdálenost. Na

rozvoj této vady může mít vliv vedle genetických faktorů i celková kondice, proto byste měli dodržovat zásady zdravého životního stylu.

Šedý zákal – přirozený proces stárnutí oka

Nejčastěji se začíná projevovat po 65. roce života nebo později. Jedná se o přirozený proces stárnutí čočky, která se začne zakalovat a propouští tak čím dál tím méně světla na sítnici. Lidé postižení touto vadou mohou mít dojem, jako by jim obraz překrýval šedý závoj.

Zelený zákal – glaukom

U tohoto onemocnění dochází k poškození, až k odumírání zrakového nervu. Příčin známe několik – dědičnost, onemocnění diabetem, užívání některých léků, případně úraz. Největším rizikovým faktorem je však vysoký nitrooční tlak. „Rozvoj zeleného zákalu často neprovází žádné jiné zrakové potíže ani bolest, může se tak dlouhou dobu vyvíjet bez našeho vědomí, až dokud není poškození zrakového nervu závažné a trvalé.“ popisuje primář Diblík. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

NeoSMILE 3D - Laserová operace očí s úsměvem

Stále více lidí se chce zbavit závislosti na brýlích. Moderní laserová metoda NeoSMILE 3D představuje nejšetrnější způsob odstranění dioptrií. Díky tomu se pacienti téměř okamžitě vrací do aktivního života.

Na rozdíl od předchozích laserových metod se při NeoSMILE 3D používá pouze „studený“ femtosekundový laser. „Pod povrchem rohovky oddělí femtolaser přebytečnou tkáň, která způsobuje neostře vidění. Tu následně chirurg pomocí speciální pinzety z nitra rohovky odstraní. Tím se pacient zbaví dioptrií. Úplně odpadá použití excimerového laseru, který u starších metod přebytečnou rohovkovou tkáň páčil.“

řeká MUDr. Lucie Valešová, primářka kliniky DuoVize. A dodává: „Metodu SMILE používáme k odstraňování

krátkozrakosti téměř tři roky a naši pacienti jsou nadšení jak průběhem operace, tak i výbornými výsledky.“

Krátká rekonvalescence

Hlavní předností metody NeoSMILE 3D je šetrnost. Mikrořez ve tvaru úsměvu neporuší celistvost rohovky a místo se rychle hojí. Díky tomu se výrazně zkracuje doba rekonvalescence. Již večer po operaci může pacient sledovat televizi. Druhý den po zákroku je možné pracovat, s plaváním je možné začít už týden po zákroku.

www.neovize.cz, www.duovize.cz

Užijte si život bez brýlí

Sleva 12.000,- Kč na laserovou operaci NeoSMILE 3D

Tento kupón předložte na recepci kliniky. Slevu nelze kombinovat s jinými slevami. Akce platí do 30. 10. 2016.

+420 775 858 700
www.neovize.cz

+420 777 643 020
www.duovize.cz

NeoVize
Oční klinika Brno

DuoVize
Oční klinika Praha

Brýle nahradí kontaktní čočky nebo laserová operace

Brýle sice mohou být módním doplňkem, ale ne vždy si na ně zvyknete.

V mnoha případech mohou vadit, pak přicházejí na řadu jiné varianty – kontaktní čočky nebo operace.

Kontaktní čočky nosí zhruba každý třetí Čech, který má problémy se zrakem. Častěji je volí mladí lidé od 20 do 29 let věku, zejména ženy. I jejich nošení má ale svá pravidla. Pokud se jimi jejich majitelé neřídí, mohou si způsobit nepříjemné záněty i trvalé poškození zraku.

Kvalitní čočky zajistí výborné zrakové funkce a normální zorné pole. Sice si je musíte každý den nasazovat a vynášet, ale neruší vás obroučky, nepadají z hlavy ani nijak nepřekážejí. Nezamlžují se



Kdo chce vidět jako dravec, musí si svůj zrak chránit a pečovat o něj.

2x PROFIMEDIA.CZ

a dobře se jimi řeší korekce rozdílných zrakových vad na levém i pravém oku.

Mají ale i své nevýhody: kontaktní čočky potřebují důslednou a pravidelnou péči. Můžou na ně či na roztok, ve kterém jsou uchovávány, vzniknout alergické reakce.

Pro mnoho lidí je nepřekonatelnou bariérou nutnost sáhnout si přímo do oka. Také mohou vadit těm, co pracují dlouhou u počítače, v klimatizované, zakouřené či špatně osvětlené kanceláři a v prašném prostředí. Nesnesou je ani lidé trpící syndromem su-

chého oka, při němž v oku reže a pálí. Zda jsou pro vás kontaktní čočky vhodné, se poradte s lékařem. V současné době si valná většina lidí kupuje kontaktní čočky přes internet. Problémem je, že stíhají různé typy, aniž by je předtím vyzkoušeli a zkonzul-

tovali s odborníkem. Řídí se především cenou a tím, jaké nosí jejich známí. „Ne každá kontaktní čočka je vhodná pro každé oko. Pokud zvolí například těsnou kontaktní čočku, bude na oku příliš přilepená. Čočka bude mít nedostatečný pohyb, tudíž i špatnou výměnu slzného filmu, ve kterém se budou hromadit odumřelé buňky. Tím se startuje koloběh komplikací,“ popisuje Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini. Výběr kontaktních čoček je široký, existují od minus dvacíti do plus šesti dioptrií, ale je možné si objednat i silnější než dvacet dioptrií. Moderní a zejména na zakázku zhotovené kontaktní čočky umožňují perfektní korekci téměř všech typů zrakových potíží. Není to však zadarmo. Stejně jako brýle, i čočky se platí. Počítejte s investicí šest až deset tisíc korun za pár každý rok. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Vyberte si podle sebe,
která sleva Vás víc bere!



Sleva
40%

OČNÍ OPTIKA
Horní Počernice

HORNÍ
POČERNICE

na brýlová skla

Lipí 2556/3 19300, Praha 9
Telefon: 281 865 665
E-mail: info@ocnioptikahp.cz

VYSOČANY

na brýlové obruby

U Svobodárny 9, 190 00 Praha 9
Telefon: 284 818 267
E-mail: info@ocniklinikahp.cz

* Platí pouze pro vybrané brýlové skla a platí jen pro pobočku Horní Počernice a do vyprodání zásob.

PODZIM BEZ MLHAVÉHO VIDĚNÍ

OPERACE
ŠEDÉHO ZÁKALU!

Vyšetření bez objednání.
Nejmodernější operační technologie.
Operační tým s mnohaletými zkušenostmi.
Minimální objednací lhůty.

OČNÍ KLINIKA
Horní Počernice

Kompletní brýle
po operaci
šedého zákalu

za 100 Kč

Obchodní 2694/2, Praha 9
tel.: 281 865 664, 602 105 355

www.ocniklinikahp.cz
email: info@ocniklinikahp.cz

Rychle a účinně. Máte volbu, zda jít na zákrok

Věk nad 45 let

Existují i operace oční čočky s následnou implantací umělé.

- Tato metoda se v dnešní době převážně volí u pacientů starších 45 let, kteří již nejsou vhodnými kandidáty na laserovou operaci prováděnou na rohovce, nebo u pacientů s počínajícím či pokročilým šedým zákalem.



Cena se neodvíjí od počtu dioptrií

K jednomu z mýtů patří, že cena laserové operace se odvíjí od počtu dioptrií.

- „Cena laserové oční operace se nikdy od počtu dioptrií neodvíjela. Drahá je samotná technologie, která se během operace použije, a je v podstatě jedno, jestli se při operaci odstraní jedna dioptrie, nebo deset,“ říká Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.
- Pacientům doporučuje zajímat se hlavně o to, jak rychlým a novým laserem bude operace provedena, kolik zákroků se na dané klinice provede a jak zkušený chirurg je bude operovat.

Pomocí operace se dá odstranit či zkorigovat řada vad. Operuje se pomocí několika metod, tu nevhodnější vždy určí operatér. Před zákrokem absolvuje pacient vstupní vyšetření, které rozhodne, zda je u něj operace možná. Například lidé s příliš tenkou oční rohovkou laserový zákrok podstoupit nemohou. Operace se provádí pouze v lokálním umrtvení a trvá zhruba 10 až 20 minut. Vlastní operace je prakticky bezbolestná, je spíše psychicky nepříjemná. Ceny zákroků se liší, pohybují se přibližně od 10 tisíc do 30 tisíc korun za jedno oko. Hned po operaci vidí pacient lépe než před zákrokem a během několika hodin se zrak stabilizuje natolik, že se může dívat na televizi nebo pracovat na počítači. Druhý den už většina lidí vidí zcela normálně. O týden později je možné sportovat včetně plavání, ženy se mohou líčit. Operace ale nemusí být řešením natrvalo. Oko se během života mění a je pravděpodobné, že ve vyšším věku nakonec na brýle opět dojde. Někdy se po operaci může objevit zvýšená citlivost na světlo a horší vidění za šera. **HUD**

Kamiony z budoucnosti



Mercedes Vision Van: místo volantu jen displej a joystick.



Český SOR ukázal svůj nový elektrobus.

VW e-Crafter

Volkswagen má představu o bezemisní rozvážkové dopravě ve městech. Představil elektrickou dodávku.

- Rozměry vnitřního prostoru nového crafteru se nezmění, 100kW elektromotor umožňuje provozuschopné studii s celkovou hmotností 4,25 tuny jízdu nejvyšší rychlostí 80 km/h. Maximální točivý moment 290 N.m je k dispozici okamžitě, což dodávce zajišťuje skvělou jízdní dynamiku i při využití maximální užitečné hmotnosti 1709 kilogramů.

Viděli jsme elektrické autobusy i dodávku s drony na střeše.

Tohle je budoucnost nákladní dopravy. V Hannoveru probíhá do čtvrtka 66. veletrh užitkových aut IAA 2016 a k vidění je tu mnoho funkčních představ, co už přestávají být nereálné.

Letošek se na veletrhu nese v duchu automatizovaného řízení, celé odvětví užitkových

aut prochází jakousi digitální revolucí.

Na vrcholu zájmu jsou alternativní pohonné jednotky, které už nacházejí u užitkových vozidel a autobusů uplatnění i v běžném provozu, klíčovými jsou pak hybridní pohony a zemní plyn.

V Hannoveru byly prakticky odhaleny pouze dvě novinky ve světové premiéře: nový tahač Scania a model Crafter od Volkswagenu (viz box). Ačkoli zde bylo avizováno více světových premiér, šlo jen o marketingový tah, nic nového pod sluncem.

Zajímavé byly ale různé koncepty. Mercedes-Benz si pro letošní IAA v Hannoveru připravil ukázkou budoucnosti. Tahače s autonomním systémem řízení, například elektrický Urban eTruck, ale také dodávku Vision Van, která má dokonce na střeše drony a řidič jen ovládá joystick a dotykovou obrazovku.

S elektrickým pohonem si hraje také Volkswagen, který elektrifikoval svůj nový model Crafter. Elektrický bus nakonec ukázal i český výrobce SOR. Iveco zase vidí budoucnost užitkových vozidel

v CNG a LNG. Demonstruje to na konceptu tahače pro dálkovou dopravu Z Truck. Nejnovější projekt této značky sází na zkapalněný biometan (Bio-LNG).

A automobilka Hyundai zde ukázala koncept dodávky H350 Fuel Cell. Na rozdíl od konvenčních elektromobilů, které vyžadují několik hodin k nabití baterií, může být nádrž tohoto auta na 175 litrů vodíku naplněna za necelé čtyři minuty. **PETR HOLEČEK**

Více fotografií z veletrhu užitkových aut IAA v Hannoveru najdete na auto.idnes.cz/

- Studie je složena z 312 článků uložených pod podlahou nákladového prostoru. Mají celkovou kapacitu 43 kWh. Dojezd auta je 200 km.

- Nový crafter během veletrhu získal ocenění International Van of the Year 2017.



INZERCE

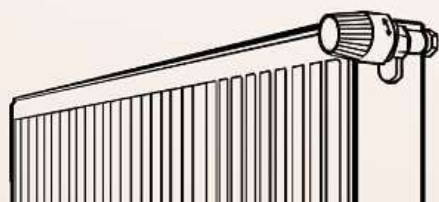
PŘIPRAVTE SE NA ZIMU A UŠETŘETE NA PLYNU AŽ 18 %

Plynem od E.ON můžete topit levněji a díky službě **E.ON Servis kotlů** také bezpečněji.

→ **E.ON SERVIS KOTLŮ**

→ **VOLEJTE ZDARMA 800 77 33 22**

-18%



e-on

Nejsou suchaři, pořádají na své škole festival



Organizátoři festivalu Vysoké školy ekonomické

VŠEFEST

Mladí ekonomové chystají VŠEFEST.

Je to vždy skvělá příležitost, jak se potkat, pokecat a zapářit. Studentské festivaly. Takové akce v Praze, které pořádají studenti studentům, se konají třeba na FAMU nebo mezi strahovskými kolejemi ČVUT. Jeden z nich – KampusFest Dejvice – se chystá už

dnes k zahájení akademického roku VŠCHT. Zítra se bude pařit na kolejích Jarov. Budoucí ekonomové tady připravují VŠEFEST. „Chceme ukázat, že ekonomové z pražské VŠE nejsou žádní suchaři. Že jsou to lidé s obrovským potenciálem posunout tuto zemi dále v různých odvětvích. Proto není festival jen o hudbě, ale součástí jsou i studentské spolky, z nichž některé se rovněž aktivně za-

pojují a obstarávají doprovodný program festivalu,“ říká pro deník Metro jeden z organizátorů, Jan Knettig, student pátého ročníku Fakulty informatiky a statistiky.

Ačkoliv mladí ekonomové sami sebe za suchary nepovažují, na svém festivalu na tom alkoholickém suchu budou. „Odpoledne si lze užít i bez alkoholu, dá se houpat do rytmu, i když pijete jen nealko, studentská akce se ne-

Další festivaly

Pražská akce VŠEFEST se koná už zítra od 14 hodin na kolejích Jarov.

- Kromě koncertů se návštěvníci mohou těšit na divadlo, zahrát si hru z finančního prostředí, bude tu tři tisíce nealko nápojů zdarma. Afterparty se večer přesune do klubu El Mágico.
- V rámci akce bude uspořádán Den otevřených dveří podnikatelského akcelérátoru, kde zájemci mohou získat informace o tom, jak nastartovat svůj nápad s VŠE.
- Dnešní KampusFest Dejvice v Praze 6 se uskuteční od 14 do 22 hodin. Afterparty se pak do tří hodin do rána chystá v Café Prostor. Kromě hudby si tady můžete vyzkoušet různé sporty jako spikeball, balance board, yoyo nebo vietnamský badminton a další.
- Na 9. listopad se chystá festival Rock4Students, na němž vystoupí kapely z většiny pražských škol.

Akce. Zamířte do Prahy, akce jsou výjimečné

Vysoké školy se zapojily také do festivalu Open Square, který se uskuteční v sobotu. Budou otevřeny jindy nepřístupné prostory Filozofické fakulty UK a VŠUP či Rudolfiny. Na programu jsou výstavy, přednášky, workshopy, divadla, koncerty, urban walks či debaty s architektky a umělci o podobě centra Prahy. To je v kostce program festivalu, jehož centrem bude Palachovo náměstí.

Z programu vybíráme tři aktivity: komentovanou vycházku – návštěvu ne moc známé části Prahy s odborníky z Institutu plánování a rozvoje hlavního města Prahy. Další zajímavostí je larp, v něm si můžete na vlastní kůži vyzkoušet, jaké je to být uprchlíkem. Třetí aktivitou bude hledání tematických kešek. Více informací najdete na opensquare.cz. **MAP**

Umění. Oživí prázdné domy

V Praze se od pátku do 8. října chystá 21. ročník mezinárodního festivalu současného umění 4+4 dny. Jako každý rok i letos se uskuteční v prázdných domech. Letos se program přesune do Radničních domů kousek od Staroměstského náměstí.

Návštěvníci se mohou těšit na výstavy 50 umělců, premiéry divadelních projektů, diskuse s odborníky, komentované prohlídky nebo dílny pro děti vedené renomovanými českými umělci. Festival se uskuteční také v Divadle Archa a Divadlo Ponoc nabídne osm zahraničních divadelních souborů – od tance po multimediaální show. Více informací najdete na adrese www.ctyridny.cz. **MET**



MAREK PEŠKA
marek.peska@metro.cz



70% sleva NA KUCHYNĚ
do 30.9. **E-line**
kuchyně by ASKO

Více informací v kuchyňských studiích PORTA v prodejnách ASKO Nábytek a na stránkách www.asko.cz nebo www.porta-kuchyne.cz.



Nová studia

porta
kuchyně by ASKO

již ve všech prodejnách ASKO Nábytek

www.porta-kuchyne.cz

PRAGA - ŠTĚRBOHOLY • PRAHA - ČAKOVICE • TEPLICE • BRNO • HRADEC KRÁLOVÉ • OLOMOUC • ZLÍN • MLADÁ BOLESLAV • ČESKÉ BUDĚJOVICE • PLZEŇ • ZNOJMO • TÁBOR • CHOMUTOV

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES



Min. 18
Max. 22

ZÍTRA



Min. 18
Max. 22

ČTVRTEK



Min. 21
Max. 25

PÁTEK



Min. 21
Max. 25

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: 26 °C
Rok výskytu: 1947

Kvíz

- Laundry Servis bylo první anglicky zpívané album zpěvačky, která pochází z Kolumbie:
a) Rihanny
b) Beyoncé
c) Shakiry
- Kamčatka je poloostrov v Ochotském moři, na ruském Dálném východě, který je dlouhý:
a) 250 km
b) 750 km
c) 1250 km
- „Snesl filozofii z nebe na zem,“ řekl Cicero o Platonově učiteli, což byl aténský filozof:
a) Herakleitos
b) Aristoteles
c) Sokrates
- Pro kvalitní kožušinu bývá ceněné zvíře žijící v Asii v lesích mírného pásma. Je to asijský:
a) sobol
b) norek
c) ocelot
- Ve střední části Německa na západním břehu řeky Rýn, v zemi Porýní-Falc, leží město:
a) Wiesbaden
b) Mohuč
c) Mannheim

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quiniová V
- 14:45 Světlik
- Povídka z cyklu Bakaláři
- 15:05 To je vražda, napsala II
- 15:50 Vraždy na severu
- 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 Nejlepší Bakaláři
Hrají: J. Sovák, S. Závorková, L. Kořínková, J. Lábus, V. Menšík, L. Geprtová, R. Rázlová, S. Físer a další

- 21:00 Zdivočelá země
- 21:54 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilliony
- 21:55 Hercule Poirot XII
- 23:30 Profil zločinu V
- 00:20 AZ-kvíz
- 00:45 Banánové rybičky
- 01:25 13. komnata Marka Strömského
- 01:50 Hobby naší doby
- 02:15 Sváteční slovo husitského biskupa Davida Tonzara
- 02:25 Dobré ráno
- 04:55 Farmářská jízda
- 05:20 Postřehy odjinud
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 12:30 Sovětský svaz - laboratoř člověka zítřka
- 13:15 Poslední hrdinové dne D
- 14:10 Heydrich - konečné řešení (4/44)
- 14:40 Ve jménu Atén (2/2)
- 15:35 Expedice Rattanakiri
- 16:35 Islay - za tajemstvím whisky
- 17:30 Pan Selfridge IV (3/10)
- 18:15 Na cestě po Kosovu
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Duchovní kuchyně
- 19:25 Špion (3/6)
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Válečné projekty třetí říše (3/6)
Rozsáhlá síť laboratoří, raketových základen, odpařovacích ramp a ničivá zbraň, jakou svět nikdy předtím neviděl

- 20:50 Cesta vzhůru
- 22:35 Vláda (3)
- 23:35 Ve jménu vlasti IV (3)
- 00:25 Sestřička Jackie VI (5/12)
- 00:50 Jack Rozparovač
- 01:45 Křesťanský magazín
- 02:10 Nic nám není svatě
- 02:35 V zajetí železné opony
- 02:45 Zašlapané projekty
- 03:05 Zatopené osudy
- 03:25 Nejmenší ekškola v republice
- 03:45 Suburbanizace
- 03:55 Předchůdci a pokračovatelé medicíny

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Tescoma s chutí
- 12:40 Můj přítel Monk II (10) Detektivní seriál (USA, 2003)
- 13:40 Beze stopy IV (6, 7)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (616)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3092)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (675)
Seriál (ČR, 2016). Minulost má dlouhé stíny. A neschová se přední ani Čestmír Mázl. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský a další

- 21:35 Víkend
- 22:35 Lovci zločinců IV (12) Krimiseriál (USA, 2014)
- 23:35 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (2) Krimiseriál (USA, 2013)
- 00:30 Beze stopy IV (6) Krimiseriál (USA, 2005)
- 01:20 Beze stopy IV (7) Krimiseriál (USA, 2005)
- 02:25 DO-RE-MI
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (616)
- 04:55 Novashopping

PRIMA

- 12:50 Siska II (3) Krimiseriál (N, 1999)
- 14:15 Castle na zabiti V (18) Krimiseriál (USA, 2012)
- 15:10 Ohnivý kuře (47) Seriál (ČR, 2016)
- 16:30 Komisař Rex VI (11) Smrtonosný test. Krimiseriál (N/Rak., 2000)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 Chalupáci (5) Komedijní seriál (ČR, 1975). Obec Třešňová by ráda ocenila zasluhy obětavého Bohouše. Aby mu udělala radost - a aby jí to moc nestálo. Hrají: J. Sovák, J. Kemr, J. Hlaváčová, J. Vinklář, J. Větrovec a další. Režie F. Filip

- 21:30 Ted' vaří šéf!
- 22:15 Očima Josefa Klímy
- 23:10 Váš Prima receptář
- 00:05 Vytvářky Ládi Hrušky
- 00:40 Žena zákona (25) Krimiseriál (Fr., 1996-2008)
- 02:45 Siska II (3) Krimiseriál (N, 1999)
- 03:45 Komisař Rex VI (11) Krimiseriál (N/Rak., 2000)

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi XXIII (13-16)
- 14:50 Teorie velkého třesku III (4) Řešení pro pirátsku. Sitcom (USA, 2009)
- 15:20 Teorie velkého třesku III (5) Koroalár hrůzostrašné polevy. Sitcom (USA, 2009)
- 15:50 Futurama X (9)
- 16:20 Hvězdná brána VIII (16)
- 17:15 Top Gear VI
- 18:15 Simpsonovi XXIII (17, 18)
- 19:15 Simpsonovi XXIII (19, 20)



- 20:15 Top Gear XXIII (5)
- 21:20 Teorie velkého třesku III (6) Sitcom (USA, 2009)
- 21:50 Teorie velkého třesku III (7) Sitcom (USA, 2009)
- 22:15 Partička
- 23:10 Grimm III (7) Fantasy seriál (USA, 2013)
- 00:05 Partička
- 00:50 Živí mrtví IV (11) Hororový seriál (USA, 2013)
- 01:50 Grimm III (7) Fantasy seriál (USA, 2013)
- 02:30 Doteky osudu II (3) Mysteriózní seriál (USA, 2012)
- 03:15 Živí mrtví IV (11) Hororový seriál (USA, 2013)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Nej hity a pořady na Očku před x lety
- 10:00 Očko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- Očko hity
- 12:05 Klipy nonstop
- Očko news
- 14:00 Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče



- 14:05 Očko hity
- Klipy nonstop
- 15:30 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 15:35 Mixxxer show
- Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- Očko hity
- 17:05 Klipy nonstop
- Očko news
- 19:00 Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Očka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Očko hity
- 22:00 Očko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

KŘEJPÁK



JIŽNÍ BRONX SLAVÍ!

Známe se už bezmála 40 let, poznal jsem ho, když mi bylo pět let. Vůbec se nám k němu nechtělo – zvlášť moje máma a její bratr Petr, zvaný Petule, silně protestovali – ale museli jsme nakonec ustoupit strojům, územnímu plánu a rozvoji, a tak jsme se do něj nastěhovali. Byla to zvláštní doba drátů do betonu nezralých, jako děti jsme se proháněli po stavbách a hráli si na policajty a zloděje, prolézali všechny vchody domů, kde jsme se schovávali od sklepů

Cítát

Vzpomínám si na bitvy „O haldu“, což byl kopec jílu, hlíny, odpadků, kamení...

ma. Aby bylo jasno, Litochlebáci byli ti, kteří chodili do školy za haldou do Litochleb, a protože to byli sraabáci, tak s nima jako spojenci často bojovali i přespolní od Modrých školy, z Opatova a kdo ví odkud. My, co jsme chodili do školy Křejského, jsme byli Křejpáci. Tvrďáci Křejpáci, aby bylo jasno. Dále si vybavuji, jak mě Petule v neděli ráno vede ke škole, kterou jsem měl nějakých 50 metrů od vchodu. Staví mě v kopačkách na rozpadlé betonové cosi – asi nějaký obrubník, který měl zřejmě být stěnou monstřkvětináče – a porizuje legendární snímek, na kterém je za mnou přes celou délku horní části školní budovy nápis „Komunismus mládí světa“. No jo, krásné to byly časy, naše celá rodina se během let odsunula zpět k centru města, ale tys tam vydržel stát hrdě až doposavad. A nyní budeš slavit narozeniny. Tak hodně štěstí a zdraví do další čtyřicítky, milé Jižní Město! Tvůj Křejpák.

Dopisy a vzkazy

Někteří herci „šumlují“ a polykají slabiky

Při hodnocení filmů a televizních inscenací by měla být posuzována i kvalita zvuku. Přes dost pokročilý věk mám naštěstí sluch výborný, ale mnohdy marně „lovím“, co některé postavy vlastně říkají. Dialog ruší spousta vedlejších zvuků: v kriminálkách třeba šoupání židlí v místnosti při výslechu, snad v zájmu autentičnosti je slyšet spíš projížďající tramvaj než dialog postav apod. Hudba, která má děj podmalovat, ho zcela přehlušuje...

Svou vinu mají i mnozí herci – „šumlují“, polykají slabiky i celá slova. Vypadá to, jako by si chtěli svůj text co nejdřív „odříkat“, aby měli už pokoj. Autoři by se mohli poučit u svých předchůdců – filmařů z třicátých až osmdesátých let, kdy třeba i slabší filmy byly po této stránce dokonalé.

PETR KUNEŠ, Praha 9

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

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

Výrok dne



„Chci příští rok kandidovat ve volbách, pak se uvidí.“

VÁCLAV KLAUS MLADŠÍ
ODBOBNÝ MLUVČÍ ODS PRO
OBLAST ŠKOLSTVÍ

V budoucnu by se mohl podílet na vedení ODS. Teď jezdí po Česku besedovat s učiteli a občany.

Slovo dne

KANDIDOVAT

(z rubriky Výrok dne na této straně)

Ucházet se o nějakou funkci nebo hodnost

ZDROJ: AKADEMICKÝ
SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



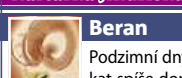
INZERCE

HOROSKOP na úterý 27. 9.

BOLÍ VÁS SRDCE?

20let zkušeností = citlivá odpověď na každou otázku!

Zavolejte 906 70 30 35
nebo napište SMS na číslo 904 30 55
s kódem 63LGP a svým dotazem!



Kartářka Jindřiška

Beran 21/3–20/4
Podzimní dny vás budou lákat spíše domů ke krbu, ale pokud předtím dáte ruku v ruce procházku, bude to ještě lepší relax.

Býk 21/4–21/5
Dostanete se konečně k tomu, co jste si vždy přáli s protějškem vyzkoušet. Jenom zbytečně netlačte na pilu u oficiálních.

Bliženci 22/5–21/6
Dobrá nálada pro vaše dnešní randění bude přízná, takže si můžete dovolit i nějaký nevinný žertík, který vás pobaví oba.

Rak 22/6–22/7
Konečně se vám splní věci, které jste jenom odbovali v romantických komediích, a nyní se stanete nečekaně protagonisty.

Lev 23/7–22/8
I společné filmové odpoledne může být skvělé, pokud vám bude oběma vyhovovat pohodlička doma a žádné velké stresy či námaha.

Panna 23/8–22/9
Podzimní příroda vás bude volat, minimálně ke sportovním aktivitám, ale v případě pěkného počasí není vyloučeno, že i k jiným.

Váhy 23/9–23/10
Nebudete mít trpělivost vysvětlovat svým blízkým, proč jste právě nyní ve vztahu tak šťastní, a stále jim vyvracet totéž.

Štír 24/10–22/11
Odpustění udělá dobře vaší duši i vašemu protějšku. Jenom je třeba, abyste to tak opravdu cítili a nebyla to pouhá slova.

Střelec 23/11–21/12
Dobry nápad se vám zrodí v hlavě a vy tak budete moci svého miláčka potěšit nečekaným dárečkem, který potěší nejen jeho.

Kozoroh 22/12–20/1
Oslava bude pro vás zajímavou příležitostí blýsknout se bok po boku jako pár a vychutnat si pohledy vašeho okolí.

Vodňář 21/1–20/2
Při dnešku budete mít trochu obavu, zda vůbec půjde skloubit vaše odlišnosti, ale jsou věci, kde to rozhodně vadit nebude.

Ryby 21/2–20/3
Budete mít dnes překvapivě dobrou náladu a vaše drahá polovička se od vás nechá velmi ráda inspirovat a rozzáří se též.

Řešení sudoku

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

Anketa Třídíte doma odpad? A jak?



Michael Ott

Ano. Základ plasty, papír, sklo. Některý biologický odpad.



Jiří Čermák

Koše na papír, plasty a sklo a popelnice na biologický odpad.



Lucie Urbánková

Ano. Podle popelnice u domu. Akorát na bioodpad tu chybí.

Komiks



VAŠE BUDOUCNOST!

Budte na ni připraveni!

Napište astroložce SMS ve tvaru 91XZV
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, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Na podzim připravily firmy změny u zákaznických linek

Konec předražených zákaznických linek odklepli poslanci už loni. Jak na zákaz některé firmy zareagovaly?

Firmy by od letošního roku neměly pro komunikaci se zákazníky používat telefonní linky, za které by zákazníci museli platit vyšší než běžnou cenu hovoru. O zákazu rozhodli poslanci loni v říjnu, jelikož tím chtěli rozšířit dosavadní ochranu před dražšími linkami začínajícími devítkou také na linky začínající obvykle čísly 84 nebo 81. Zákon firmám striktně nezakazuje používání těchto zákaznických linek, ale hovoří o tom, že nesmí být zákazníkům účtována vyšší než běžná cena hovoru, co je běžná

cena, to však není specifikováno.

Na začátek podzimu připravily některé firmy změny u svých zákaznických linek. Podle našeho zjištění aktuálně zavádí levnější linku Kooperativa, Pražská plynárenská, RWE a ČPP.

„Kooperativa se stále snaží o zlepšení, případně zlevnění služeb pro klienty, proto připravujeme změnu čísla na naši infolinku. Od července máme zažádáno u O₂ a ČTÚ o přidělení nového formátu čísla, na němž bude provozována infolinka. Předpokládáme, že nejpozději od října 2016 budeme přecházet na standardní telefonní číslo a provoz Bílé linky bude postupně omezen a následně zrušen,“ říká tiskový mluvčí Kooperativy Milan Káňa.

„Pražská plynárenská má již připravenou a plně funkční bezplatnou linku, kterou v těchto dnech začíná uvádět



Předražené volání na zákaznické linky končí. PROFIMEDIA.CZ

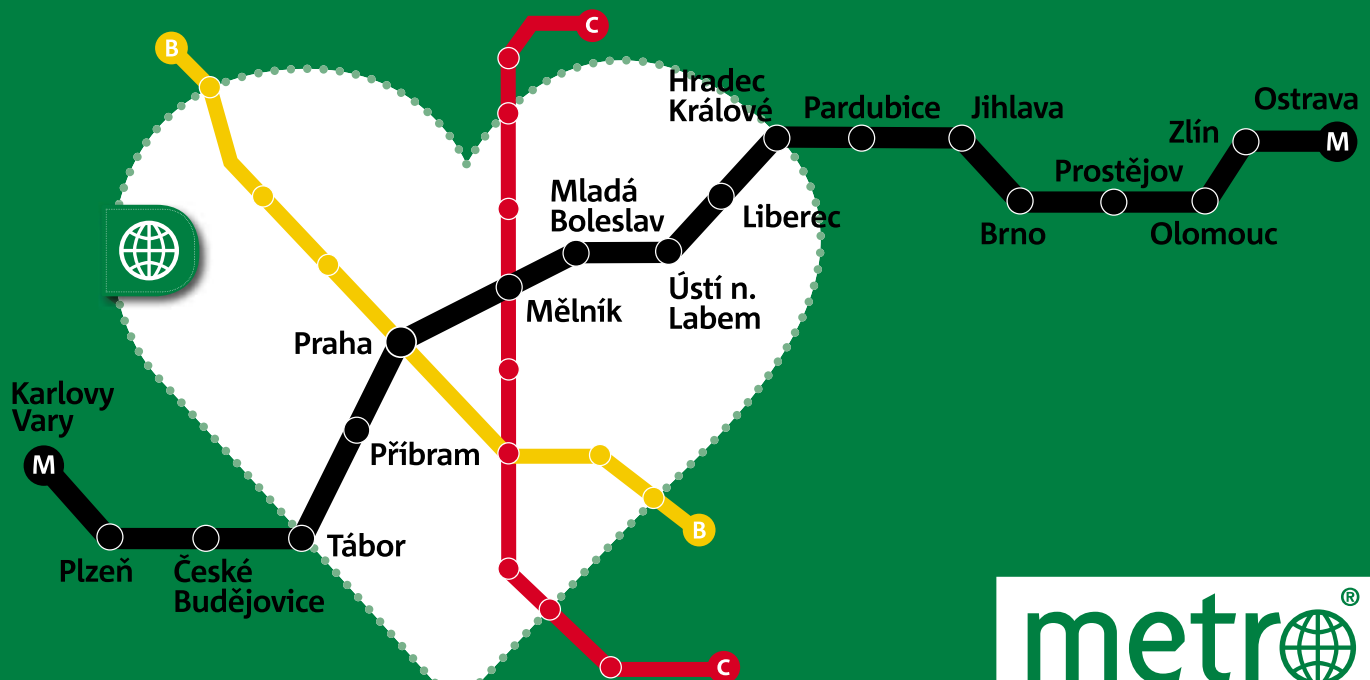
do praktického provozu. Pohotovostní linka pro hlášení úniků plynu a havárií 1239 je

bezplatná dlouhodobě,“ říká mluvčí Pražské plynárenské Miroslav Vránek.

Od října dojde ke změně také u energetické společnosti RWE, která mimo jiné mění svou značku na Innogy. „Jednou z dlouho připravovaných změn je právě zavedení Zelené linky, na kterou nám budou lidé moci volat od října,“ říká mluvčí společnosti Pavel Grochál.

Také ČPP od začátku října mění číslo své klientské linky. „Nově budeme používat číslo ve tvaru 957 444 555. Aktuálně již do všech plánovaných tisků formulářů a tiskopisů uvádíme toto nové číslo infolinky a včas bude rovněž zveřejněno také na našich internetových stránkách www.cpp.cz. Pro plynulý přechod bude během následujících tří měsíců zajištěn souběžný provoz obou formátů infolinek. Po tomto období bude provoz Bílé linky zcela ukončen,“ uvedla tisková mluvčí České podnikatelské pojišťovny Renata Čapková.

MOJE MĚSTO, MOJE METRO



metro®

SHAKESPEARE LIVES IN 2016

Activity 1

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

- 1. judge
- 2. fame
- 3. offended
- 4. play a part
- 5. sigh
- 6. swear
- 7. wise

- a. having the ability to see

- what is right or true
- b. act; perform in a film or play
- c. annoyed or angry at other people's words or actions
- d. the noun form of 'famous'
- e. a public official who makes decisions in a court of law
- f. let out a loud breath with sadness
- g. use rude words

This series is marking the 400th anniversary of Shakespeare's death.

AS YOU LIKE IT, ACT 2, SCENE 7

Introduction

The king has told his brother to leave the kingdom, suspecting that he is trying to remove him and take power. The king's brother is now camping in a forest. He is accompanied by some of his courtiers (people who ser-

and quick to fight, Looking for five minutes of fame

Even in great danger. And then he is a judge,

With a big fat stomach, full of good food,

Hard eyes and a proper beard,

Who's full of wise words and always new stories.

This is how he plays his part. In the sixth age

We see a thin man in slippers, with

Glasses on his nose and a small bag on his side,

Whose old trousers are too large now

For his thin legs. His big manly voice

Has once again turned into childish song. Last scene of all,

Which ends this strange story full of events,

Is childhood again and no memory;

No teeth, no eyes, no taste, no anything.

This simplified version by Andreea Pulpea.

To read Shakespeare's original version see:

http://www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play_view.php?WorkID=asyoulikeit&Act=2&Scene=7&Scope=scene (starts on line 1037).

Lesson No. 4



ve a king or other royal person), including Jacques, who likes to think (and talk) a lot.

Jacques:

All the world is a stage
And all men and women
are only actors

Who come and go;
And one man in his life
plays many parts,

Which take him through
seven ages. At first the baby,
Crying in the nurse's arms;

Then a complaining school-
boy, with a school bag
And a fresh young face, walk-
ing slowly,

Not wanting to go to scho-
ol.

Then he becomes a boyfri-
end,
Sighs deeply and writes sad
poems

About his girlfriend's
eyebrows. Then he is a sol-
dier

Who swears in foreign lan-
guages, with a big beard.

He is quick to get offended

Activity 2

Match each of the seven ages mentioned in the text (a-g) with one of the activities below (1-8). There is one activity you don't need to use.

- a. baby, b. schoolboy, c. boyfriend, d. soldier, e. judge, f. old man, g. very old man

- 1. writing poetry, 2. using rude words, 3. eating well, 4. moving slowly, 5. crying, 6. forgetting things, 7. wearing loose clothes, 8. listening to songs



© HANNAH BERRY (HTTP://HANNAHBERRY.CO.UK/)

Legacy language

A. Read the dialogue below. Is the boss happy?

- **Boss:** Sarah, this report you've written has neither rhyme nor reason. It's just full of new-fangled ideas that make no sense – the client will not understand anything.
Employee: Sorry, boss. I'll start again.
Boss: Good. Will you please make sure it doesn't take forever and a day?
Employee: Um, OK ... I'll try.

B. Choose the correct answer(s) to the questions below:

- 1. 'Has neither rhyme nor reason'

ason' means:

- a. is not a good poem
- b. makes no sense at all
- c. is well written

• 2. 'Forever and a day' means:

- a. a long time
- b. quickly
- c. two days

• 3. Which three sentences are correct?

- a. Will's application letter has neither rhyme nor reason.
- b. Will's application letter doesn't have neither rhyme nor reason.
- c. I had to wait for forever and a day to get an answer.
- d. I had to wait forever and a

day to get an answer.

e. The management took forever and a day to send us the new policy and we feel it still has neither rhyme nor reason.

• 4. If an idea is 'new-fangled' it is:

- a. of a new kind
- b. very good
- c. very bad

C. Can you think of something that takes forever and a day to complete?

- Have you ever had to obey rules and regulations that have neither rhyme nor reason?

Activity 3

Fill in the blanks with an appropriate word from the list below. There is one sentence where the use of one is optional.

• who; which; how; that; whose

- 1. He is a soldier fights in foreign wars.
- 2. This is you

make this dish: you mix the chickpeas with lemon and oil.

- 3. The last email, upset me, was from my boss.
- 4. This is the man I met in Alexandria last year.
- 5. Bill is my friend from London, sister you met at my party.

Discussion

- Have the characteristics of each age changed since Shakespeare's time?

- What are the advantages and disadvantages of each of the seven ages?

Answers

Activity 1

- 1. e;
- 2. d;
- 3. c;
- 4. b;
- 5. f;
- 6. g;
- 7. a

Activity 2

- a. 5;
- b. 4;
- c. 1;
- d. 2;
- e. 3;
- f. 7;
- g. 6

Activity 3

- 1. who; 2. how; 3. which;
- 4. who/that/-; 5. whose

Legacy language

- A. No
- B. 1. b. 2. a. 3. a, d, e. 4. a



Šťasný už Spartu nevede, kdo dál?

Fotbalisty pražské Sparty čeká už pozitívní duel s Interem Milán. Zatím tým trénují asistenti.

nérech, kteří by mohli na lavičku usednout. Padlo například jméno Adriana Guľy, který vede Žilinu. V úvahu připadá i kouč ze zahraničí. K favoritům patří také současný lodivod Liberce Jindřich Trpišovský či bývalý hráč i trenér Letenských Ivan Hašek.

To, co se po nedělní porážce v derby se Slavíi (0:2) čekalo, se včera ráno stalo. Vedení Sparty odvolalo kouče Zdeňka Šťasného. „V ranních hodinách se na setkání s představiteli klubového vedení domluvil na ukončení vzájemné spolupráce. Vedení Sparty se nyní soustředí na výběr nového trenéra,“ píše se v prohlášení letenského klubu.

V médiích i mezi fanoušky už se začalo spekulovat o tre-

Trpšovský či bývalý hráč i trenér Letenských Ivan Hašek. Tým zatím povedou dosavadní asistenti Zdeněk Svoboda, David Holoubek a Stanislav Hejkal. Už ve čtvrtek Spartu čeká utkání v Evropské lize s Interem Milán, který se drží na třetí příčce italské Serie A. V neděli se pražský celek představí v 9. ligovém kole v Brně. Potom už následuje reprezentační přestávka, ve které už by mohl Spartu převzít nový trenér.

„Komplikace to je velká, odešel hlavní trenér. Teď si na-

Novinky ze Sparty

Trenér Šťasný vedl Spartu od dubna loňského roku.

- Tréninky zatím vedou dosavadní asistenti. A zřejmě to bude platit i pro čtvrtěčný duel EL s Interem Milán.

- Sparta se musí obejít na nějakou dobu bez záložníka Lukáše Váchy, který se koncem minulého týdne podrobil operaci kolena.

stavujeme kompetence mezi námi, co jsme tu zůstali. Bude se snažit tým připravit co nejlépe, aby tu ve čtvrtek vyběhla lepší Sparta než v derby. Na velké změny moc prostoru není,“ řekl jeden z asistentů, Holoubek. **PUR a ČTK**

Zprávy krátce

Bez dvou opor

Nejlepší slovenští tenisté Martin Kližan a Lukáš Laco byli na rok podmíněně vyloučeni z reprezentace. Rozhodl o tom výkonný výbor tamního svazu na návrh kapitána daviscupového týmu Miloslava Mečíře. Oba hráči se mu omluvili z účasti v baráži o účast ve Světové skupině v Austrálii. Hned poté ale hráli na turnajích ATP.

Palmer zemřel

Ve věku 87 let zesnul v neděli legendární americký golfista Arnold Palmer.

Stále netrénují

Fotbalisté Liberce zůstávají kvůli infekčnímu virovému onemocnění v karanténě. Vedení klubu věří, že tým bude moci ve čtvrtek odehrát zápas Evropské ligy s PAOK Soluň. **ČTK**

Tenis. Postupy Češek v Číně

Pátá nasazená Karolína Plíšková porazila v českém tenisovém souboji na turnaji v čínském Wu-chanu Lucii Šafářovou 6:3, 7:5 a postoupila do osmifinále. Šafářová hned ukončila spolupráci s trenérem Robem Steckleym. Do 2. kola prošly Petra Kvitová a Barbora Strýcová. Kvitová zdolala Jellenu Ostapenkovou z Lotyšska 6:3, 6:1, Strýcová zvítězila nad Italkou Sarou Erraniovou 6:1, 3:6, 6:1. **ČTK**



Sportovci se zbraněmi

Vojáci z Armádního sportovního centra Dukla, mezi nimiž jsou i účastníci letních olympijských her v Riu, absolvovali včera ve vojenském výcvikovém prostoru Březina na Vyškovsku odbornou přípravu, při které pod vedením instruktorů procvičovali boj s tanky a obrněnými vozidly. Nahoře Ondřej Synek, dole Pavel Maslák. **2x ČTK**



INZERCE

#CESKAREPRE vs. ÁZERBÁJDŽÁN

11. 10. 20:45 Ostrava – Vítkovice

www.vstupenkyfotbal.cz **od 200 Kč**

Kompletní repre kolekce na www.reprefotbal.cz

EUROPEAN QUALIFIERS



ZÍSKEJTE K NÁKUPU

více na www.alza.cz/sekovaknizka



Zábavný zubní kartáček



PHILIPS
sonicare

ZARUKA
90
dní vrácení
peněz



Zdarma
2 náhradní
hlavice

1 699,-

obj. kód: EAZ6055u

Philips Sonicare For Kids

Elektrický zubní kartáček pro děti
Zábavná aplikace udělá z čištění hru
Šetrná sonická technologie, 2 hlavice
Kompatibilní s iOS i Android

Úprava vousů bez nepořádku

PHILIPS



Philips BT7210/15

Zastříhovač s vakuovým odsáváním
Odstrížené vousy končí v zásobníku
Rovnoměrné zastřížení, hřebínek
20 nastavení délek s přesností 0,5 mm

2 099,-

obj. kód: EAT6009r

Výborný poměr cena výkon

SAMSUNG

Barvy:

Samsung Galaxy J3 (2016)

Oblíbený Dual SIM smartphone
5,0" Super AMOLED HD displej
Čtyřjádrový procesor, RAM 1,5 GB
Fotoaparát 8 Mpx a 5 Mpx
Android 5.1 Lollipop



~~4 990,-~~
3 990,-

obj. kód: SAMO0136

Skvělý mobil s kovovým designem

SAMSUNG



Barvy:

Samsung Galaxy A3 (2016)

4,7" Super AMOLED displej (1 280 × 720)
Výkonný čtyřjádrový procesor, RAM 1,5 GB
Fotoaparát 5 Mpx F/1.9 + 13 Mpx F/1.9
Android 5.1 Lollipop



~~8 490,-~~
6 990,-

obj. kód: SAMO0130

Pro babičky a dědečky

ALIGATOR®

Aligator A880 GPS Senior + stolní nabíjačka

Mobil navržený pro potřeby seniorů
Velká tlačítka, 2,3" displej (320 × 240)
Výdrž baterie až 7 dní, SOS tlačítko
Určení polohy uživatele v nesnázi



1 499,-

obj. kód: AL0790c2b

Ochrňte svá data i účty

eset

SMART
SECURITY

ESET Smart Security

Nejnovější verze osvědčeného antiviru
Bezpečnější online bankovníctví a nákupy
Kontrola nad webkamerou a routerem
Zákaznická podpora v češtině



2 268,-

obj. kód: WZ526a19c

✓ Navštivte naši MEGAPRODEJNU v Horních Počernicích
a vyberte si ze stovek vystavených domácích spotřebičů.

alza.cz

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 27. 9. 2016 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.