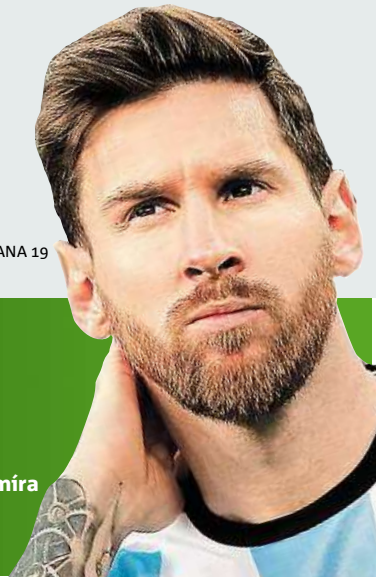


MESSI UŽ NEOBLÉKNE DRES ARGENTINY

PO FINÁLE COPA AMÉRICA FOTBALISTA SKONČIL V REPREZENTACI STRANA 19



metro



Úterý, 28. června 2016

Č. 125, www.metro.cz
Svátek slaví: Lubomír, Lubomíra

Min. 22°
Max. 26°

Největší deník v ČR

Sester bude víc. Stát zjednoduší podmínky

Kratší studium. Vláda chce, aby šly zdravotní sestry do praxe co nejdřív. **Jen pět let.** Doba vzdělávání se zkrátí o dva roky. **Takhle ne.** Podle asociace sester to není dobré řešení a hrozí, že se zhorší péče o pacienty STRANA 2



Čeští atleti v novém. Věří, že jim to přinese úspěch v Riu

České atlety na blížícím se mistrovství Evropy v Amsterdamu a především pak na olympijských hrách v brazilském Rio de Janeiru nepřehlédnete. Nová kolekce v národních barvách je oživena výraznými grafickými detaily, které zdůrazňují těla sportovců v pohybu. Včera si ji vyzkoušeli i sportovci včetně tyčkaře Jana Kudličky (třetí zleva). „Asi mi to v něm sluší víc. Už v tomto modelu závodím a skáču výš. Tak snad to tak bude i v reprezentačním dresu,“ řekl Kudlička. Výškařka Michaela Hrubá (vedle Kudličky) věří, že se v Riu dostane do finále a skočí třeba i osobní rekord.

ČTK - VERONIKA ŠIMKOVÁ

Pleskotovy domy budí rozpaky

Respektovaný architekt Josef Pleskot navrhl svůj první velký bytový projekt. Jde o trojici sedmdesátimetrových výškových domů, které by měly stát na okraji pankráckého parku. Ale právě jejich výška vzbudila u místních odmítavou reakci a přiměla je k sepsání petice. STRANA 4

Brexit spustil vlnu odporu vůči Polákům

Od referenda, v němž se Britové vyjádřili pro odchod z Evropské unie, zachvátila ostrovní monarchii vlna odporu vůči cizincům. Trnem v oku jsou Britům hlavně Poláci. Brexit také vyostřil vztahy mezi Uníí a Británií. STRANA 5

Vzpomínky nám zůstanou

Jakub Kohák se ve svém sloupku roze-psal o pomíjivosti života. Jeho syn jde do školy a přijde o staré kamarády. Kdo z nich to ale řeší víc? STRANA 18

Sestry v Česku: bez vysoké školy

Vláda schválila změnu zákona, podle níž bude zdravotním sestřám stačit nižší vzdělání.

Víc mladého personálu do praxe má přinést nový model 4+1. Tedy čtyři roky střední školy a rok vyšší odborné. Ten má nahradit dosavadní systém, kdy sestra musí po střední škole projít ještě tříletým bakalářským studiem.

„Cílem návrhu je umožnit stabilizaci systému vzdělávání při zachování jeho kvality, a to především u ošetrovatelských profesí všeobecné sestry, dětské sestry a praktické sestry,“ řekl ministr zdravotnictví Svatopluk Němeček. Ten očekává, že novela bude přijata do konce roku. Od příštího školního roku by se

V Německu

45

Plně kvalifikovaná sestra má v Česku nástupní plat kolem 18 tisíc korun hrubého. Průměrný plat všeobecné sestry v loňském roce činil 28 tisíc korun. Například v sousedním Německu dostává sestra 45 tisíc korun měsíčně.

jí tak mohlo vzdělávání sester už řídit.

Krok se zamlouvá také mluvčímu Nemocnice Na Bulovce Martinu Šalkovi: „Každou aktivitu, která umožní, aby sestry mohly jít do praxe, vítáme. Uvidíme ale, co to přinese. My zatím pokračujeme v náborových aktivitách.“

Naopak prezidentka České asociace sester Martina Šochmanová změnu nepodporuje. „Žádné zásadní řešení situace to nepřinese. Počet sester se

Platy sester porostou

Sester ubývá nejvíc v akutní nemocniční péči. Loni bylo evidováno 47 495 úvazků sester v akutní péči, což je o 1530 méně než v roce 2010.

- Ministr zdravotnictví počítá s tím, že k sesterské práci bude motivovat lepšími platy. Chtěl by dokonce dosáhnout toho, aby sestřám rostly rychleji než lékařům. Pro příští rok počítá s přidáním o deset procent pro lékaře i sestry.

- Ve státních i soukromých nemocnicích loni stouply výdělky sester o pět procent.

nijak výrazně nezvýší, naopak by mohlo dojít ke zhoršení kvality v péči o pacienty,“ varuje Šochmanová, podle které je problém v nedostatečném ohodnocení. **PAVEL URBAN**



Vzpomínka na Horákovou

Bývalí političtí vězni, příbuzní, zástupci Vězeňské služby i veřejného života se včera v pankrácké věznici v Praze zúčastnili pietního aktu, který připomněl památku obětí komunistického režimu a zejména Milady Horákové. Vzpomínková akce se uskutečnila na autentickém místě popravby Horákové přesně v den 66. výročí její smrti. **ČTK**

Ztohoven. Vlajka

Členové skupiny Ztohoven rozstříhali prezidentskou standartu na 1152 kousků, které poslou náhodným lidem poštou, některé včera rozdali lidem po celém Česku. Uvedli, že ji tak vracejí českému lidu. Členové skupiny v září na Hradě vyměnili vlajku prezidenta za rudé

trenýrky. Zítřka se kauzou bude zabývat soud. Vlajku skupina zničila v rámci manifestu, ve kterém napadá centralizovanou moc. Projekt „červených trenýrek“ podle nich symbolizuje styl produktorských tendencí prezidenta Miloše Zemana. **IDNES.cz**

INZERCE

**PŘIJEĎTE STRÁVIT PRÁZDNINOVÝ VÍKEND
do Lázní Poděbrady**

**Sleva 30 %
na víkendové pobyty
v HOTELU ZÁMEČEK******

Akční víkendy

1. 7. – 3. 7. 2016
8. 7. – 10. 7. 2016

Ceny od 2 513 Kč

**Letní
slevová
akce!**

Těšíme se na Vás!



Vary se chystají na filmy

Přípravy největšího filmového festivalu v tuzemsku finišují. Po červném koberci se letos poprvé projdou herecké hvězdy už v pátek. Turisté se před hotelem Thermal fotí už nyní. Součástí festivalu bude i přehlídka děl dvou desítek sklářských výtvarníků. Budou vystaveny ty nejlepší práce kumštýřů z celého světa, kteří se v Karlových Varech v předcházejících patnácti letech prezentovali. Vystava se bude konat v prostorách karlovarské Vřídelní kolonády do konce srpna. **MAFRA**

Zprávy krátce

Čínská medicína poprvé v české nemocnici

Až pacienti zamíří do Fakultní nemocnice v Hradci Králové, bu-

dou moci zvolit kromě tradiční i na české poměry netradiční formu léčby. V tamní nemocnici vyrostle díky souhlasu české vlády centrum tradiční čínské medicíny. Ministři dali hradecké nemocnici souhlas k účasti v česko-čínském projektu. **IDNES.cz**

LÁZNĚ PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

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

FOKUS[®]
OPTIK

**Jedny brýle,
dvojnásobná sleva!**

**A na veškeré
další zboží
získáte slevu
25%!**



**Již 25 let
pečujeme
o vaše oči!**

AKCE
KONČÍ
3.7.
2016

www.dvojnasonasleva.cz

Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně Outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Ostatní slevy nelze kombinovat. Akce platí od 9. 5. 2016 do odvolání. Sleva neplatí na eshop, dárkové poukázky a služby! 25% sleva na dioptrickou obrubu + 25% sleva na skla platí při kompletní brýlové zakázce.

**FOKUS optik vám přeje krásné prázdninové zážitky!
A aby si vaše oči užily léto naplno, máme pro vás hned dva slevové kupony!**



Kupon na:

**1+1 Zdarma na všechny
sluneční brýle**

Sleva platí od 28. 6. do 10. 7. 2016 ve všech pobočkách FOKUS optik, včetně Outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Zdarma jsou vždy sluneční brýle v nižší nebo stejné hodnotě. Nevyčerpanou hodnotu dražších slunečních brýlí nelze směnit za peníze ani jiné zboží. Kupon nelze kombinovat s jinou slevou či akcí a neplatí na nákup přes e-shop!

www.fokusoptik.cz



Kupon na:

**2+1 Zdarma na veškeré
kontaktní čočky SWITCH**

Sleva platí od 28. 6. do 10. 7. 2016 ve všech pobočkách FOKUS optik, včetně Outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Sleva platí na všechny kontaktní čočky SWITCH. Zdarma je vždy nejlevnější balení, rozdílné dioptrie možné. Kupon nelze kombinovat s jinou slevou či akcí.

www.fokusoptik.cz

FOKUS[®]
OPTIK

FOKUS[®]
OPTIK



Tři sedmdesátimetrové domy mají změnit panorama pražské Pankráce.

CENTRAL GROUP

Praha je příliš zavřená

Uznávaný architekt Josef Pleskot navrhl svůj první velký bytový projekt. Trojice sedmdesátimetrových domů na okraji pankráckého parku ale přiměla místní k sepsání petice.

Je možné, aby tak vysoké stavby na Pankráci vůbec vznikly?

Když vznikl nový metroplán územní plán, zcela logicky Pankrác byla jednou z lokalit, kde se počítalo s tím, že proběhne veřejná soutěž. Zadáním bylo prověřit výškové limity, které jsou dobré pro danou lokalitu. My jsme dospěli k výšce plus minus sedmdesát metrů. A také k doporučení, že bytové domy nemají příliš exhibovat, že mají být docela civilní. Jsou jiné typologické druhy staveb, kde jsou tvarové krea- ce více na místě.

Právě výška místním nejvíce vadí...

Abyste mohli být soubor staveb co nejvíce vzdušný, prohlednutelný a aby mohli mít co nejpropustnější parter, musí se jít do výšky. Uvážené zastavovací limity územního plánu je také dobré vyčerpat. Za to se na developera nikdo nemá zlobit, přece si musí počínat hospodárně. Předchozí projekt s nižšími domy, který má vydané stavební povolení, více zastavuje území pro privátní využití, zatímco pro veřejné využití zbývá málo. Proto jsme neváhali jít do výšky. Dvacet dva podlaží není mrakodrap. S takovou výškou by neměl mít problémy nikdo – dokonce ani památkáři a Unesco.

Chystáte svůj první velký bytový projekt, proč vlastně?

U mě je vždycky všechno novinka. Vždycky se spojím s nějakým záměrem, kde cí-



Architekt Josef Pleskot

T. SOUČEK

tím, že může být vykonána dobrá věc. Primárně nepracuju proto, aby se točila práce, aby to šlo jako u Bařů. To nedělám. Nikdy jsem nedělal velký obytný soubor a docela jsem na to měl chuť, ale ne za každou cenu. Dlouho jsem se tomu vyhýbal, před dvěma lety jsem ale Central Groupu kývl.

Proč jste změnil názor?

Čekal jsem na zadání, u kterého se konečně podaří umístit bydlení nad opravdu veřejný parter s obchody, prostě čekal jsem na závažnější zadání. Celý život se zabývám teorií veřejného prostoru. Zkoumám, jaká forma veřejného prostoru konvenuje českému naturelu. Vidíme něco například v Berlíně, líbí se nám to, rádi si tam sedneme do kavárny, ale něco podobného vytvo-

řit neumíme. Mít veřejný prostor v téhle kvalitě je velká oběť. Je to velká společenská úmluva – s městem, s nájemníky. Bráníme se mít pod svým bytem hospodu, protože tam je hluk, ale dá se to udělat dobře, aby hluk nebyl.

Líbí se vám některý současný developerský projekt?

Nemohu říci, že ano – a to hlavně urbanisticky, určitě mě žádný neinspiroval. Zdá se mi, že to, co by bylo možné udělat na Pankráci, se po listopadu ještě neudělalo. Je k tomu ale zapotřebí participativní spolupráce městské části. Ale ještě k vaší otázce: někdy projíždím místy, kde jsem dlouho nebyl, a vidím tam projekty, které se mi v době vzniku nelíbily. Pak je vidím zarostlé v zeleni a často to přehodnotím, žád-

Josef Pleskot

Český architekt a urbanista patří mezi nejznámější a nejrespektovanější české tvůrce.

- Mezi jeho nejznámější díla patří rekonstrukce Lvího dvora, průchod valem Prašného mostu v Jelením příkopu na Pražském hradě, bytový dům v Horažďovicích, ústředí ČSOB v Praze-Radlicích nebo revitalizace průmyslového areálu Vítkovických železáren.

Věže, nebo Housenky

V čem je na Pankráci problém?

- V roce 2011 získal stavební povolení projekt počítající s tím, že vedle parku vyroste pět klikatých řad osmipodlažních domů. Lidově se jim začalo říkat Housenky.
- V roce 2012 koupil projekt Central Group, který se ho rozhodl přepracovat. Soutěž vyhrál projekt Josefa Pleskota.

dojem, že Češi se víc zavírají. Berlín je mnohem sousedštější město. Česká mentalita není horší, je jiná, přitom toužíme sdílet veřejný prostor. Proto jsme se na Pankráci rozhodli vytvořit takovou širokou stuhu podlouhí. Díky jeho stropu se oddělí ruch dole od bydlení nahoře.

Proč zrovna podlouhí?

Je to prastarý princip. Ochrání člověka před deštěm, poskytne mu stín, restaurátovi umožní, aby nemusel uklízet stolky s první kápkou deště. Je to obrovská nabídka pro lidi. Nikdo z našich kritiků tohle nevidí.

Co vás inspirovalo?

Historie, tradice, třeba Lito-myšl, ale přeneslo se to i do moderní architektury, viz třeba rozdělovské sídliště na Kladně nebo urbanistický návrh pankráckého sídliště ze 60. let od architekta Jiřího Lašovského. I tam jsou prostory před obchody kryté.

V jakém stadiu je váš projekt pro Central Group?

V chabém. Máme propracovaný projekt na úrovni žádosti o územní rozhodnutí, ale nemáme ani schválenou studii. Hledáme shodu s komisaři a politiky městské části, s památkáři....

Vznikají proti němu petice.

Myslím si, že to hodně pramení z neinformovanosti a z přesvědčení, že žádná nová stavba přece nemůže být dobrá. Jde o složitý projekt, jehož souvislosti je potřeba pochopit, to se nikomu nechce. Přesto jsem přesvědčený, že je to projekt ve prospěch veřejného prostoru, zeleně i občanů Prahy 4.



ROBERT OPPELT

robert.oppelt@metro.cz

Je rozdíl mezi Prahou a světem?

Asi ano. V Česku se na rozdíl třeba od zmíněného Berlína více separujeme. Mám ten



Obřího žraloka chytili na prut z pláže

Světový den rybařství včera slavily po celém světě svazy rybařů či rybářská sdružení. Cílem akce je upozornit na důležitost zachování světového rybolovu a hlavně jeho udržitelný rozvoj. Například sportovnímu rybolovu „chyt a pusť“ se věnuje stále více lidí. Ne všude se ale praktikuje stejně lehko. Třeba pustit zpátky do oceánu čtyři metry velkého žraloka tygřího, kterého nedávno z pláže v Austrálii chytili mladí rybářští dobrodruzi Jethro Bonnitcha a Joshua Butterworth, bylo velkým adrenalinovým zážitkem. Během svého čtyřdenního výletu chytili deset takových žraločích gigantů.

PROFIMEDIA.CZ

Zprávy krátce

Turecko se omluvilo Rusku

Turecký prezident Recep Tayyip Erdogan se v dopise prezidentu Vladimíru Putinovi omluvil za listopadové sestřelení ruského letadla na syrsko-turecké hranici. Turecko chce obnovit „tradičně přátelské“ vztahy s Moskvou.

Naháči se posmívají Lukašenkovi

Záplavu fotografií naháčů a nahotinek v kancelářích i na jiných pracovištích způsobil projev běloruského prezidenta Alexandra Lukašenka. Šéf státu burcoval k rozvoji postsovětské republiky i slovy „musíme se rozvíjet a pracovat“. Posměváčci ale v prezidentově nezřetelné výslovnosti uslyšeli místo výrazu „razvivajtsja“ významově zcela odlišný výraz

„razdėvatsja“, čili „musíme se svléknout a pracovat“. Jeden z naháčů si pochvaloval: „Je to vůbec poprvé, co se mi něco od našeho prezidenta zalíbilo. V tomto vedru je to velmi pohodlné.“ **ČTK**

Allen je v plné síle. Chystá film s Kate Winsletovou

Slavný režisér Woody Allen, který v prosinci oslavil své osmdesáté narozeniny, bude mít za dva měsíce premiéru svého nového filmu Cafe Society. Allena stále energie neopouští. Už nyní se chystá na nový film, natáčet se začne na podzim. Hlavní hrdinku snímku, o kterém se tradičně předem neví prakticky nic, ztvární oscarová hvězda Kate Winsletová (na snímku). Jedná se o jejich první spolupráci. **MAP**



Brexit nesmí spustit konec

Pryč s Poláky! zní Velkou Británií.

Jen pár dní po referendu o odchodu Británie z Evropské unie začalo v zemi přibývat xenofobních útoků. Někteří Britové na ulicích vyzývají cizince, aby se odstěhovali zpátky do své země. Narázkám čelí zejména Poláci. V Londýně se objevila protipolská graffiti. K prvním incidentům došlo jen několik hodin po zveřejnění výsledků referenda. Polští přístěhovatelci ve městě Huntington našli v pá-

tek ve svých schránkách vzkazy, aby se vrátili „domů“ s tím, že začíná „konec polské havěti“. Stejně karty se objevily na dalších místech v Británii, incidenty vyšetřuje policie.

Britští i evropští odpůrci brexitu se s výsledkem vyrovnávají těžko. Už přes tři miliony Britů podepsalo petici za nové hlasování. Že by se mohlo konat další referendum, včera britská vláda odmítla. Chce se vyhnout rozdmýchávání pláných nadějí.

Mezi EU a Británií se přiostržily vzkazy – Evropa chce, aby ostrovní stát odešel co

Skotsko nedáme!

Kvůli brexitu chce z Velké Británie odejít Skotsko.

- Premiér David Cameron včera řekl, že k tomu není důvod. Londýn bude plebiscit blokovat.
- Vůdci kampaně za brexit byli prý zaskočení. Žádný z nich

ještě nepředložil plán pro další kroky, míní experti.

- Z EU zaznívají hlasy, že pokud Británie zcela neotevře svůj pracovní trh občanům unijních zemí, nemůže počítat s plným přístupem na společný evropský trh. Čeká se na postoj Američanů, ti chtějí Evropu jednotnou.

nejdříve, Londýn kontruje, ať to EU nechá na něm. První jednání o podmínkách odchodu začnou nejdříve koncem léta. Do 2. září by mělo být jas-

né, kdo bude nástupcem odcházejícího premiéra Davida Camerona. Kdo bude o tento post bojovat, zjistíme ve čtvrték, kdy by měla být uzavře-

na nominace. Podle německé kancléřky Angelvy Merkelové nyní musí EU zajistit, aby ji po Británii neopustily další země. Unie by se měla zaměřit na ochranu svých hranic, vytváření pracovních míst a hlavně – snížit byrokracii. Třeba ve Francii má pozitivní pohled na EU jen 38 procent lidí. Reforma Unie je tedy nutností. Italové a Řekové zase nadávají na škrty, které prosazuje Německo. To je naopak prounijní.

Podle průzkumů by po setrvání v EU hlasovalo 82 procent Němců. Podobně by hlasovalo Švédsko. **MAP a IDNES.cz**

INZERCE

100 LETNÁ

DRŽÍME TI MÍSTO!

PRODEJ PERMANENTEK 16/17 ZAČÍNÁ. STARTUJEME 29. 6.

Mighty Sounds. Festival bez pokuty

Pořadatelé festivalu Mighty Sounds slaví. Nejvyšší správní soud svým rozsudkem zrušil rozsudek Krajského soudu v Českých Budějovicích, který se týkal pokuty za překročení „hlukových limitů“ při konání festivalu v roce 2012.

Multižánrová přehlídka se od roku 2010, kdy se přesunul z Olší u Tábora na letiště Čáplův dvůr v Táboře, potýkala s Krajskou hygienickou stanicí Jihočeského kraje, která spadá pod ministerstvo zdravotnictví. Organizátorům byly uklá-

dány pokuty za překročení zákona v řádech stovek tisíc korun ročně. Dělo se tak za porušování „hlukových limitů“ podle zákona o ochraně veřejného zdraví. Nejvyšší správní soud však letos na jaře zrušil rozsudek krajského soudu a konstatoval, že uložení pokuty v roce 2012 bylo v rozporu s ústavním pořádkem. Nyní se pořadatelům Mighty Sounds podařilo dokázat, že nařízení vlády, která ze zákona o ochraně veřejného zdraví vycházela, byla proti zdravému rozu-

mu: dříve nastavené limity nebylo v žádném případě při hudební produkci pod širým nebem možné dodržet. Letos také vstoupila v platnost novela zákona, která od nynějška hudební akce pod širým nebem z nařízení o hlukových limitech vyjímá.

Letošní, již dvanáctý ročník festivalu proběhne od 22. do 24. července v Táboře na letišti Čáplův dvůr. V prodeji dva druhy vstupenek, permanentka za 1450 korun a backstage ticket za 2900. **MBT**

Láska si nás najde



Ve filmu hrají Emilia Clarková a Sam Claflin. FORUM FILM CZ

Od čtvrtka bude v kinech film Než jsem tě poznala podle slavného románu.

nevěřila. Will zase po dopravní nehodě ztratil chuť do života. Ví, čím byl kdysi, a všechno se mu nyní zdá nepodstatné, a také přesně ví, jak s tím skoncovat. Zato neví, že Lou mu vtrhne do života jako náhlá bouře. A ani jeden z nich neví, že jeden druhého navzájem navždy změní.

Podtitul zní: Láska si tě najde i tam, kde to nejméně čekáš. Filmová adaptace slavného knižního románu autorky Jojo Moyesové s názvem Než jsem tě poznala dorazí do českých kin ve čtvrtek.

Pojednává o mladé Louise Clarkové, která ví, že se jí líbí práce v bistru, a také ví, že možná nemiluje svého přítele Patricka. Zato neví nic o klasické hudbě, neví, že přijde o místo, a kdyby tušila, co ji čeká, asi by tomu stejně

V hlavních rolích se představí Emilia Clarková, hvězda seriálu Hra o trůny, jako Louisa, která je spokojená se svým obyčejným životem na malém městě, který by za nic nevyměnila.

Sam Claflin známý ze série Hunger Games: Síla vzdoru 1. a 2. část hraje Willa, který svůj život miluje a užívá si ho naplno, ale jedná malá nepozornost mu ho změnit úplně naruby. **METRO**

Zprávy krátce

Zase natočil film o ženách

Nový snímek španělského režiséra Pedra Almodóvara Julieta je podobně

jako řada jeho předchozích filmů zaplněn především ženskými postavami a jejich vnímáním světa. Melodrama o ženě ohlížející se za svým

životem vzniklo podle krátkých povídek spisovatelky Alice Munroové. Do tuzemských kin ho distribuční společnost Bioscop uvede 21. července. **ČTK**

INZERCE

Vydejte se
NA VÝLETY
S MĚ DNES

+BONUS
SERIÁL ZAVÁŘOVÁNÍ
A LETNÍ KUCHAŘKA

Speciální předplatné na celé léto

- 50 nejkrásnějších míst v ČR
- Skvělý koktejl letních témat
- Časopis k novinám každý den

DNES

Předplatné na období od 1. 7. do 31. 8. 2016 objednávejte na **225 555 522** nebo na www.mfdnes.cz/leto. Balíček předplatného jen za **78 Kč** týdně.

Léto plné zábavy s internetem zdarma



Pořďte si předplacenou kartu s internetem zdarma v ČR a výhodnými daty v zemích EU. V prodeji v trafikách nebo na www.mobil.cz, kde najdete i více informací.

**MOBIL
.CZ**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

28. června 2016, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdraví

Žena 21. století

Na současné ženy jsou kladeny čím dál vyšší nároky. Proto je třeba se o sebe starat. Jinak náš organismus řekne stop.

Nebojte se menopauzy

Menopauza u spousty žen vyvolává negativní emoce. Je ale potřeba na přechod, tedy trvalou ztrátu menstruace, nahlížet jen s obavami?

ženy

Zdraví vždy na prvním místě

Na současné ženy jsou kladeny čím dál vyšší nároky.

Cesta harmonizace duše i těla zase není tak těžká, jak by se na první pohled mohlo zdát. „Je třeba najít si opravdu denně chvíli pro sebe a není to jen fráze. Pokud totiž budete ze sebe jen vydávat a nebudete mít kde nabírat energii, můžete se poměrně snadno zhroutit. Organismus už prostě každodenní stres neunes,“ říká známý lékař Jan Hnízdil. Ten radí zařadit do každodenního života malý rituál, který nám prostě dělá dobře. „Pro někoho to může být procházka před usnutím, pro jiného cvičení jógy, dalšímu stačí jen upravit stravovací návyky. Stačí jen vybrat, co sedí právě vám,“ doplňuje lékař.

Spánek je důležitý

Podle odborníků většina z nás potřebuje k regeneraci sil nejméně sedm hodin kvalitního spánku denně. Mnohé studie dokládají, že při nedostatku spánku se tělo nestačí zregenerovat a trpí i psychika. Kdo dlouhodobě méně spí, často se budí či trpí jiným spánkovým deficitem, může mít zdravotní problémy. Následkem špatného spaní je snížená nervová odolnost,

špatné soustředění, přírůstek na váze, snížená imunita a mohou se přidat i problémy se srdcem.

Pokud se vám nedaří splnit penzum sedmi hodin v noci, snažte se odpočívat přes den. Spánkový deficit ale můžete dohonit o víkendů nebo ve dnech volna. Zkuste si lehnout alespoň na hodinu a půl.

Odvarová kúra

Je ideální pro všechny, kteří potřebují pročistit trávicí systém. Z ovesných vloček, dracených lněných semínek nebo rýžových vloček si uvařte řídkou polévku, propasírujte a ochuťte trochou zeleninové či ovocné šťávy. Nápoj pijte v malých doušcích během celého dne. Nezapomeňte ovšem i na celkové doplnění tekutin, nejlepší je neperlivá voda s kapkou citronu.

Bylinky pročistí

K očistě těla výborně poslouží bylinky. Snad nejznámější takovou bylinkou je kopřiva, která čistí krev, játra a pleť nebo smetánka lékařská, skvělý pomocník při zažívacích problémech. Stačí tři šálky bylinkového čaje denně a po pár týdnech uvidíte, jak je vám lépe.

Povzbudte lymfu

Kartáčování pokožky je jedním z nejlepších způsobů, jak podpořit lymfatický



Vyzkoušet můžete i ovocnou pročistovací kúru. PROFIMEDIA.CZ

oběh. Ten se rozproudí a bude rychleji odvádět z těla nečistoty a toxiny. Kartáčování navíc prospívá i vašemu působení, vyhlazuje pokožku, a zlepšuje projevy celulitidy. A jak na to? Kartáčem z přírodních vláken pomalu masírujte suchou pokožku celého těla. Začíná se v bodu nejdále vzdáleném od srdce.

Postup je tedy – pravá noha, pravá holeň, pravé stehno, dále levá noha, pak pravá ruka, levá ruka, přední strana trupu, záda. Jak moc budete tláčit, záleží na tom, jak pevnou máte pokožku, za-

čnete jemněji, časem budete moci tláčit silněji. Určitě ale vynechejte místa, kde máte ekzémy, křečové žíly či drobná poranění.

Bílkovinný půst

Během pětidenního bílkovinného půstu se vyžaduje zvýšená pohybová činnost, čímž zaručeně krom očisty zhubnete. Pětkrát denně vypijte proteinový nápoj nebo za celý den 1,5 litru syrovátky. Surovátka se doporučuje i při kožních a trávicích potížích. Bílkovinnou kúru vždycky konzultujte s dietologem.

Zelenina v první linii

Začíná se zeleninou, výborné jsou zeleninové vývary z mrkve, celeru, brokolice, petržele, ale třeba i zelí (má vysoký podíl vitamínu C). Kdo moc nemusí polévky, může si dělat ze zeleniny jen studené šťávy – vynikající je rajčatová, která je nejen bohatá na vitamíny, ale je hustší, takže zasytí.

Zelenina by ovšem měla být čerstvá a především kvalitní. Vyplatí se tedy sáhnout trochu hlouběji do kapsy a koupit si kvalitní biozeleninu nebo bioprodukty (například šťávy).

Ovocná kúra

Týdenní ovocná „dieta“ se hodí pro začátečníky nebo pro ty, kteří mají problémy s krevním oběhem. Půst sestává z třídní až týdenní konzumace výlučně čerstvého ovoce. K pití je nevhodnější bylinkový čaj (třezalka nebo máta) a neperlivá voda.

Sladké na nervy

Máte chuť na sladké? Místo smetanové zmrzliny nebo čokolády si dopřejte trochu banánového pyré, zasytí vás. A pak zase celý den jen ovocné šťávy lehce ředěné vodou. V prodejnách s biovýrobky můžete už přímo zakoupit nekonzervované a nepříbarvené biošťávy, nevhodnější jsou citrusy, jahody, meloun a jablka. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

POŠLETE METRO DO DALŠÍHO KOLA



Pocítujete již na sobě projevy klimakteria?

Osvědčené a oblíbené složení včelích produktů obohacené o nové látky.



SARAPIS plus je doplněk stravy, který obsahuje včelí produkty - včelí mateří kašičku a květový a fermentovaný pyl. Dalšími složkami výrobku je extrakt ze šalvěje, koenzym Q10, Beta-karoten, chrom, železo, selen a vitamíny C, E, K a D₃. Vitamin C a železo přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. Vitamin K a vitamin D₃ přispívají k udržení normálního stavu kostí a příznivě tak působí na jejich dobrý stav.



Podrobnější informace získáte na telefonické lince: **800 100 140.**

www.vegall.cz

Víte, že... Druhým nejčastějším strašákem žen je rakovina prsu

Karcinom prsu patří mezi nejrozšířenější formy rakoviny u žen. Na jeho následky u nás ročně umírá téměř dva tisíce žen.

Tuto smutnou statistiku lze snížit včasnou diagnostikou a následnou léčbou. Rakovina prsu ve většině případů postihuje ženy po menopauze. Nemoc ovšem často propukne u žen mnohem dříve, výjimkou nejsou mladé dívky ve věku 20 nebo 25 let.

Geny BRCA1 a BRCA2 patří mezi nejdůležitější geny spjaté s rizikem dědičné formy zhoubných nádorů prsu a vaječníků. Jsou-li mutované (poškozené), nemohou plnit svou úlohu, respektive netvoří se fosfoprotein, který zpro-

středkovává opravy DNA a podílí se na regulaci buněčného cyklu a množení buněk.

Každý zdravý člověk má dvě funkční kopie těchto genů, jednu od otce, druhou od matky. Pokud od jednoho z rodičů dostanete nefunkční gen, zdánlivě se nic neděje. Dojde-li však v nějaké buňce k náhodnému poškození druhého genu, nemohou se opravovat chyby v DNA, při dělení buněk se hromadí nově vzniklé mutace (chyby) v dalších genech, protože nefungují regulační mechanismy, a tak vzniká nádorové bujení.

Taková nádorová predispozice (poškozený gen) je většinou ve všech buňkách těla. Při vzniku pohlavních buněk dochází k tomu, že do poloviny z nich se dostane zdravý gen a do druhé poloviny ten poškozený. Tak se poškozený gen dědí do dalších generací. Teoreticky mutaci dostane polovina potomků.



Proč je tedy dobré vědět, zda jsme, či nejsme nosiči mutací? Nenajde-li se u člověka mutace v genech BRCA, znamená to, že nemůže onemocnět rakovinou. Má však podstatně nižší riziko než lidé s genem poškozeným. U lidí, u kterých byl nalezen mutovaný gen, je na místě rozšířená prevence, která spočívá ve zkrácení intervalu sledování lékařem, případně profylaktické operace (mastektomie, hysterektomie).

U pacientů, kteří již onemocněli a prokáže se u nich mutace v genech BRCA, se upravuje strategie dalšího postupu.

Vyskytly se ve vaší rodině karcinomy prsu nebo vaječníků? Máte obavy o svoje zdraví či vašich blízkých? Pracoviště GENvia, s. r. o., nabízí možnost vyšetření mutací v genech BRCA1 a BRCA2, které jsou zodpovědné za dědičnou formu těchto nádorových one-

mocnění. Vyšetření neprokáže přítomnost nádoru, ale vrozenou dispozici, tedy zvýšení rizika, že během života karcinomem můžete onemocnět.

Vyšetření začíná konzultací v ambulanci GENvia, při které klinický genetik MUDr. Kamila Světnicová posoudí vaši rodinnou i osobní anamnézu a seznámí vás s možnostmi vyšetření. Ke konzultaci je možné se objednat telefonicky nebo e-mailem. Vlastní vyšetření se provádí z krve v genetické laboratoři, kde se provede komplexní vyšetření mutací genů BRCA1 a BRCA2. Laboratorní vyšetření trvá cca měsíc.

S výsledkem vyšetření budete seznámeni při závěrečné konzultaci. Klinický genetik vám vysvětlí význam nálezu z provedeného vyšetření. Seznámí vás s vyšší rizika konkrétně pro vás a doporučí vám další postup v případě zjištění zvýšeného rizika.



GENETICKÉ PRACOVÍŠTĚ

Akreditovaná genetická laboratoř s ambulancí nabízí genetické poradenství s širokým spektrem cytogenetických a molekulárně-genetických vyšetření.

Objednání je možné v ambulanci:

GENvia, s.r.o.

Karlovo náměstí 7

128 00 Praha 2

Telefon: 222 162 301, 777 669 470

E-mail: ambulance@genvia.cz

Web: www.genvia.cz

Ordinační hodiny:

Pondělí: 8.00 – 12.00

Úterý: 8.00 – 12.00 12.30 – 16.00

Středa: 8.00 – 12.00 12.30 – 16.00

Čtvrtek: 8.00 – 12.00

BRCA geny jsou v dnešní době považovány za jedny z nejdůležitějších ve vztahu ke karcinomu prsu.

Vyšetřují se kompletně všechny kódující sekvence obou genů.

Pokud jsou u Vás splněna kritéria k vyšetření BRCA genů, hradí laboratorní vyšetření všechny zdravotní pojišťovny.

V případě, že Vy a Vaše rodina diagnostická kritéria nesplňujete, ale přesto byste chtěli být laboratorně vyšetřeni, musíte si je hradit sami.

Vyšetření lze provést od věku 18 let.

Popřemýšlejte, zda by nebylo právě u vás vhodné nechat si udělat genetické testy pro nádorové predispozice.

Diskrétní ženské potíže

Teplé počasí znamená pro ženský organismus zátěž i kvůli kvasinkovému bujení v intimních partiích.

Asi málokterá žena za svůj život nepozná nepříjemné potíže intimních partií. Vaginální mykózy jsou „častým“ problémem mnoha žen. Statistiky hovoří o 75 procentech žen, které onemocní během života alespoň jednou vaginální mykózou. Asi polovina žen trpí tímto nepříjemným onemocněním opakovaně, u malého počtu (asi pět procent) se dá vaginální mykóza považovat za chronické onemocnění. Původcem vaginální mykózy je přemnožení kvasinek rodu *Candida*. Jejich přemnožení naruší rovnováhu poševní mikrobioty a teplé, vlhké prostředí je pro ně ideálním prostředím.

Léčba vaginálních mykóz je většinou jednoduchá. Spočívá

Opačné pohlaví

Mohou mykózy onemocnět i muži?

- Není to sice tak časté jako u žen, ale mohou. Ide o přemnožení kvasinek a plísni v oblasti žaludu a předkožkového vaku.
- Nemoc se projevuje podobně jako u žen, tedy svěděním, pálením, zarudnutím, případně otokem. Výtok u mužů nebývá, v okolí žaludu a předkožky se může hromadit hlen.
- Muži mohou být nosiči tohoto onemocnění, přitom se u nich nemusí rozvinout a projevit.

v zavádění speciálních kapslí či tablet dovnitř vagíny, případně v aplikaci mastí na vnější podrážděnou část genitálu. U mužů se používá pouze mast. Pokud se infekce vrací nebo v preventivní léčbě je vhodné užívání probiotik k navození přirozené rovnováhy vaginálního prostředí.



Kvasinkám se v teplém počasí daří.

PROFIMEDIA.CZ

Na mykózy zabírají i bylinky. „Je třeba si uvědomit, že většina žen nosí určité množství plísni již v sobě. Proto by se měly zaměřit nejdříve na ty uvnitř organismu. Pro řešení tohoto problému je vhodná bylinná tinktura z penízovky, česneku, tinktura z grepových jader, červeného lapacha a houby šitake,“ radí Markéta Škrabalová, odbornice na přírodní léčbu. Jako prevence pak může fungovat také ome-

zení sladkostí a přehnané hygieny v intimních partiích.

Používání velkého počtu různých hygienických prostředků, jako jsou výplachy, intimní mydla či deodoranty, totiž může ženskému tělu paradoxně spíše uškodit. Výjimku tvoří přírodní prostředky, mezi které se řadí výtěr grepovým či rakytníkovým olejem a sedací koupele z protizánětlivých a protiplísňových rostlin. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Příznaky

Mykózy se projevují několika způsoby.

- otok a silné prokrvení zevní části rodidel
- nepříjemné poševní výtoky
- pálení při močení
- bolesti při pohlavním styku
- tlak a bolest v podbřišku

Léčba

Na opakované mykózy zabírají enzymy.

- Kromě klasických gynekologických medikamentů pomáhají s velkou úspěšností jako součást podpůrné léčby rovněž enzymy.
- Vynikajícím pomocníkem podle odborníků je enzymový lék Wobenzym. Ten totiž pomáhá hojení mykóz nejen okamžitě, ale dokonce působí v těle ještě až čtyři roky po užívání.

„Revoluce v dámské intimní hygieně!“

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

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

Proč kombinace dámské vložky a laktobacilů?

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

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

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

Proč je vložka vhodná pro ženy, které trpí záněty?

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

Proč je vhodná i pro zdravé ženy?

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

Omezení nepříjemného zápachu

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

Jak často vložky používat?

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

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

Víte, že vaginální infekce:

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

Vyvinuto ve spolupráci biotechnologickou firmou **Pharmaceutical Biotechnology**.

pharmaceutical
biotechnology

Unikátní kombinace dámské hygienické vložky a probiotik!



Vyrobeno v EU



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

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

Nákupem výrobků MICCI, CARIN a OASIS dáváte práci tělesně postiženým



V létě, dámy, zpozorněte...

V letních měsících trápí řadu žen vaginální mykózy.

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

Asi málokterá žena za svůj život nepozná nepříjemné potíže intimních partií. Čtyři z pěti žen prodělají poševní mykózu nejméně jednou za život. Mnoho žen jí trpí opakovaně a často je provází po celý život. A bohužel často o svém problému mlčí, což je zásadní potíže.

„Většinou se ke mně dostanou pacientky až v momentě, kdy je mykóza silná a léčení delší,“ říká gynekoložka Dana Marešová. Původcem vaginálních mykóz je přemnožení kvasinek rodu *Candida*. S jejich přemnožením se narušuje rovnováha poševní mikroflóry a teplé, vlhké pro-

středí pochvy je pro ně ideálním prostředím.

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

Mykózy jako takové nejsou nijak zdraví nebezpečné, ale zato velmi nepříjemné. „Změnu poševní mikroflóry jako vedlejší projev doprovází výtok, zarudnutí zevních rodidel, pocit pálení a nepříjemné svědění,“ uvádí Marešová. Ta zároveň radí, aby se ženy za své potíže rozhodně nestyděly a zbytečně neodkládaly návštěvu gynekologa.

„Při prvních projevech bělavého výtoku, zarudnutí či svědění je třeba ihned začít s léčbou. Bolestivé obtíže či svědivý pocit se mohou projevit i při sexuální styku. Léčba samotná není nijak náročná, používají se takzvané antimykotické přípravky. Nejčast-



Problémy s intimními partiemi řešte včas. PROFIMEDIA.CZ

těji se podávají ve formě vaginálních čípků, tablet či masť,“ vysvětluje doktorka Marešová.

Podle gynekoložky na přípravky většina žen reaguje rychle a dobře, a tak se obvykle již po několika dnech obtíže zbaví. Bohužel mnohé

z nich však musí počítat s tím, že se potíže mohou opakovat, ale při dodržování hygienických návyků, pravidelných kontrol a zejména sledování jakýchkoli změn intimních partií a konzultací s lékařem mykóza nakonec vymizí zcela. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

První pomoc v lékárně

Většina přípravků na mykózy je volně prodejná. Při prvních projevech tak můžete po konzultaci s lékárníkem nebo lékařem nasadit dostupný lék.

- Lokální léčbu nabízí například Gyno-Pevaryl 150, který zahrnuje tři vaginální čípky. Čípek obsahuje ekonazol-nitrát, který potlačuje množení kvasinek, plísní a bakterií.
- Canesten je širokospektré antimykotikum, které se používá k léčbě gynekologických zánětů způsobených houbovými mikroorganismy, kvasinkami, plísněmi, především rodu *Candida*.
- Candivac – doplněk stravy pro zvýšení obranyschopnosti, jehož užíváním napomůžete navození fyziologické rovnováhy, a můžete tak předejít vaginálním mykózám.
- Jenamazol 2% – používá se při vaginálních mykózách či zánětech pochvy vyvolaných choroboplodnými houbami (obvykle kvasinkami).

Musí být vaginální mykóza součástí léta?

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

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



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

Co může pomoci?

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

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

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

Chytrá houba nachází uplatnění nejen pro intimní hygienu žen a mužů, ale i pro nohy a nehty, které mají sklony k plísním. Právě pro nohy a nehty je určena řada přípravků Biodeur: koupele nohou **Biodeur 3x1g**, specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**, nebo pro prevenci **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent**, či zásyp do bot a na meziprstí **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent foot powder**.

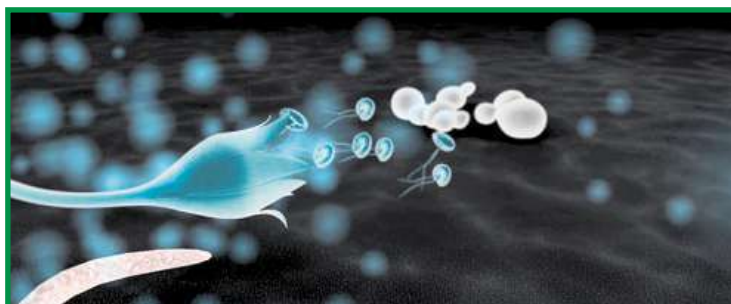
Přípravky s **chytrou houbou** mohou používat i lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně.

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

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

BARD



Řepkový olej prospívá zdraví

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

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

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

Nicméně za posledních pětadvacet let dosáhla šlechtitelská práce výrazného pokro-

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

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

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

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

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



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

Oproti tomu nenasycené mastné kyseliny jsou součástí většiny rostlinných olejů. Ve vhodném poměru mají pozitivní vliv na odbourávání cholesterolu z organismu a správnou činnost kardiovaskulárního systému.

Patří mezi ně krom jiných také esenciální mastné kyseliny omega-3 a omega-6, které

lidský organismus neumí vyrobit, a proto je musíme přijímat potravou.

Tyto mastné kyseliny mají význam pro pružnost buněčných membrán, například srdečních cév.

V řepkovém oleji Rapso tvoří asi třicet procent právě omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny, a to nejlé-

pe v ideálním poměru dvě ku jedné.

Tvoří tak stabilní komplex nenasycených mastných kyselin pro naši výživu. Díky šetrnému zpracování si řepkový olej zachovává vysoký podíl vitamínu E. Má neutrální chuť a můžete jej použít jak ve studené, tak také v teplé kuchyni.



Rapso®

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

čistý řepkový olej z Rakouska

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

Když se menstruace nadobro vytratí, není důvod k panice

Menopauza u spousty žen vyvolává negativní emoce. Je ale potřeba na přechod, tedy trvalou ztrátu menstruace, nahlížet jen s obavami?



V menopauze i po ní můžete být šťastní.

PROFIMEDIA.CZ

Přechod neboli menopauza je přirozený proces, kterému se žádná stárnoucí žena nevyhne. Přichází v rozmezí 45 až 55 let věku, kdy dozrávání vajíček postupně mizí, až žena přestane krvácet úplně. Zároveň s tím klesá i produkce ženských hormonů estrogeenu a progesteronu a žena již nemůže přirozenou cestou otěhotnět.

Právě kolísání hladiny hormonů v době, kdy menopauza začíná nastupovat, bývá příčinou nepříjemných projevů, jako jsou návaly horka, pocení, bušení srdce, pocity úzkosti... Úbytek estrogeenu pak může i za řídnutí kostí – osteoporózu.

„Všechny nepříjemné projevy menopauzy jsou individuální mírou i délkou trvání, je ale možné je společně s lékařem řešit. Dnes, hlavně pod vlivem zdravotní osvěty a médií, většina žen už nemá obavy či zábrany mluvit o obtížích spojených s menopau-

zou, zejména gynekologického charakteru,“ říká Jarmila Repovská, primářka porodnicko-gynekologického oddělení Nemocnice Přerov.

Právě na druhu a intenzitě obtíží záleží, jaký způsob terapie lékař zvolí. Základem je omezit výkyvy hormonů, a to buď cestou přírodních látek, které obsahují fytoestrogeny, nebo prostřednictvím hormonální substituční terapie, kdy podáváme malé dávky estrogeenu a progesteronu. Díky tomu by mělo dojít ke zmírnění potíží již během několika týdnů.

Ale pozor – popsané potíže určitě nemusejí potkat každou ženu, je to velmi individuální. Jsou i takové, které nemají problémy vůbec žádné.

Na menopauzu se dá pohlí-

žet i z té lepší stránky. Pravidelné krvácení, které velmi často provázejí bolesti břicha a hlavy, si spousta žen určitě ráda odpustí. S menstruační souvisí i premenstruační syndrom, kterým některé ženy trpí. Ani toto období nepatří zrovna mezi příjemné.

Dalším pozitivem pro ženy, které již neplánují děti, což ve věku kolem 50 let nebývá úplně obvyklé, je nemožnost otěhotnět. Nemusí se tedy nijak strachovat a omezovat v sexu. A patří sem i zmenšení děložních myomů, které vyrůstají z děložní svaloviny. Trápí zhruba čtyřicet procent žen ve věku 40 až 50 let. Po menopauze se myomy obvykle spontánně zmenšují a většinou již nevyžadují žádnou léčbu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Jak zmírnit příznaky menopauzy

Úpravou životosprávy můžete mnohé projevy zmírnit.

- Jezte potraviny bohaté na fytoestrogeny – sóju, celozrnné žitné pečivo, lněný olej, červené hroznové víno.

- Vyhýbejte se tučným jídlům. Přestaňte kouřit, protože kouření urychluje nástup menopauzy. Omezte alkohol

a kofein, jež zhoršují hormonální rovnováhu.

- Hodně pijte, ideálně obyčejnou vodu.

- Cvičte. Vyberte si vhodný pohyb, který nezatěžuje klouby.

- Choďte na sluníčko, které pomáhá tělu tvořit vitamin D. Ten absorbuje vápník, a tak prospívá kostem.

Menopauza? Klimakterium?

Pomoc, kterou hledáte:

PŘÍRODNÍ NEHORMONÁLNÍ LÉK



MENOFEM®

žijte naplno!

Pro léčbu klimakterických potíží:

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



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

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

STOP PADÁNÍ VLASŮ

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

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

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

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

R: Jak se Vaš přípravek aplikuje?

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

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

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

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

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

www.thermal-sens.cz



Z jakých důvodů si zvolit multifokální kontaktní čočky?

Současné životní tempo na nás kladě stále větší nároky. Životní rytmy musíme přizpůsobit všem aktivitám.

Stále více také zatěžujeme náš zrak. Mimo jiné používáním větších či menších monitorů, tabletů, chytrých telefonů a podobně. Důraz na zrakovou korekci kladou klienti v presbyopickém věku, kteří jsou náhle nuceni vyhledat odborníka v očekávání okamžité a vše řešící pomoci při problémech se zrakem.

To může být dosud nekorigovaná malá refrakční vada nebo nástup vlastních presbyopických potíží. Zjišťují, že v běžném životě potřebují zaostřit na různé vzdálenosti, ale najednou to nejde.

Presbyopie je fyziologický úbytek akomodace, tedy ztráta nebo významné omezení mechanismů, které ji umožňují. Například oční čočka se stává méně pružnou a člověk přestává přesně zaostřovat předměty a čtený text v blízké vzdálenosti (do 33 cm). Presbyopie nastává u každého jediněce okolo 40. roku života. K typickým projevům patří natahování paží při čtení.

Prvním krokem k řešení je předpis brýlí na čtení, případně podání informací o multifokálních brýlových nebo kontaktních čočkách. Po vyšetření předního segmentu oka kontaktologem lze nabídnout jako moderní korekční pomůcku již zmíněné multifokální kontaktní čočky.

Multifokální nebo také progresivní kontaktní čočky se vyrábějí v různých provedeních. Jedná se především o různý materiál čoček, který může ovlivnit celkový prů-

běh jejich aplikace, stejně jako designy a konstrukční provedení. Jedním z nich je střídání zón pro vidění do blízka a na dálku. Takové čočky ale nenabízejí možnost vidění na střední vzdálenost, která je pro současné „počítačové“ generace důležitá.

Současné výrobky jsou nabízeny v několika variantách designů. Mohou to být kontaktní čočky, které mají ve svém středu zónu pro pohled do dálky a v periferii čočky je zóna pro pohled do blízka. Taková čočka se aplikuje na jedno oko, na druhém je nasazena čočka se středovou zónou pro pohled do blízka.

Jindy jsou voleny takové multifokální kontaktní čočky, jejichž design je pro obě oči stejný. Tedy středová zóna pro dívání do blízka, která postupně přechází v zónu pro dívání na střední vzdálenost – počítač, kancelář, a tato se dále mění v širokou

zónu pro dívání do dálky. Také u těchto čoček se lze setkat s různými konstrukcemi lišícími se především různě širokými zónami.

Jedním z příkladů multifokálních kontaktních čoček mohou být PureVison2 for Presbyopia, které mají nový design, řadu vylepšení v optické části, a smáčedlo povrchově zakomponované do materiálu čoček, takže zajišťuje povrchu oka dostatečnou hydrataci a příjemný pocit s nasazenými čočkami. Jedná se o jedny z nejtenčích měkkých multifokálních kontaktních čoček vyrobených ze silikonhydrogelového materiálu. Jsou určeny pro měsíční plánovanou výměnu. Dalším vývojovým krokem jsou multifokální kontaktní čočky umožňující i korekci astigmatismu.

Pro zdravé nošení všech typů kontaktních čoček je důležitá i správná péče o čočky. Doporučit lze víceúčelové čis-

ticí roztoky, které zabezpečí dostatečnou dezinfekci, opětovnou hydrataci čoček, jejich čištění a uchovávání. Výrobci zpravidla doporučují ke svým čočkám i příslušné roztoky. K čočkám PureVision 2 tedy roztok Biotrue, jehož složení a vlastnosti jsou inspirovány lidskými slzami.

Výběr a následnou aplikaci měkkých multifokálních kontaktních čoček musí vždy provést kontaktolog, který po vstupním pohovoru a provedení základních optometrických měření vyhodnotí individuální potřeby každého klienta a doporučí mu vhodný typ korekčního prostředku. Důležité je správně posoudit motivaci klienta a vysvětlit mu, do jaké míry budou jeho očekávání naplněna.

Díky relativně pestré nabídce na našem trhu počet klientů, kteří používají čočky pro korekci presbyopie, stále stoupá.

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 **rádně 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 zdlouhavé, 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., **Cooper-Vision** 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

Injekční lipolýza jako převrat v oblasti hubnutí



Samotný zákrok není časově nijak náročný.

Medela *Derma*
studio lékařské kosmetiky



„Každá návštěva je pro mě relaxace,“ říká herečka Bára Kodetová.



Klientkou centra je i herečka Bára Kodetová.

LENKA HATAŠOVÁ

Injekční lipolýza je jednou z nejnovějších a nejúčinnějších metod, kterou lze tělo zbavit přebytečného tuku.

Tato technika je určena především těm, kteří se nemožou zbavit tukových polštářků dietou ani cvičením a nechtějí podstoupit liposukci. Ženy, které by rády zhubly do plavek, ale bojí se klasické invazivní liposukce, mají nyní jedinečnou možnost v podobě injekční lipolýzy, která je srovnatelnou alternativou ke klasické liposukci.

Tuto metodu hubnutí aplikují ve studiu Medela Derma

v pražských Vysočanech, jehož klientkou je i herečka Bára Kodetová.

„Jako zaneprázdněná herečka a matka tří dětí velice ráda využívám služeb studia Medela Derma. Každá návštěva je pro mě chvíle relaxace a odpočinku v příjemném prostředí a kolektivu,“ říká herečka Bára Kodetová.

„Při natáčení a starání se o domácnost mi nezbyvá moc času na cvičení v posilovně a nějakého toho špičku jsem se chtěla do léta zbavit, proto jsem využila služeb Medela Derma. Aplikace byla naprosto bezbolestná a už po týdnu jsem začala pozorovat první změny. Zhruba po čtrnácti dnech jsem se přebytečného tuku zbavila úplně – a to bez cvičení!“ dodává s úsměvem Bára Kodetová. „Dají se zmenšit téměř všechny partie těla, nejčastě-

ji se však používá k redukci malých tukových uloženin, například podbradku, oblasti boků, ale i břicha, vnitřní strany stehen, dále k odstranění zbytků tukové tkáně po liposukci a ke zmírnění celulitidy. Tato metoda také zvyšuje pevnost a elasticitu kůže,“ vysvětlují aplikaci majitelé studia Petr a Anna Šimankovi.

Kromě injekční lipolýzy nabízí studio mnoho dalších služeb, jako jsou přístrojová kosmetika, výplně vrásek, zvětšování rtů, aplikaci botulotoxinu, odstraňování znamének a veškerá další ošetření týkající se pleti a těla.

Výsledek lipolýzy

Efekt injekční lipolýzy je patrný do dvou týdnů, kdy se tuk postupně rozpouští. Velkou výhodou je, že tuk je odstraněn rovnoměrně. Ošet-

ření má příznivý vliv na kolagen, čímž je dosaženo stahujícího efektu kůže. Ideální je podstoupit jedno až tři ošetření s odstupem dvou až tří týdnů, aby došlo k výraznému zmenšení obvodu dané oblasti. Výsledek je permanentní při zachování stejné hmotnosti. Touto metodou lze vyrovnat i případné nerovnosti kůže po klasické liposukci!

Jak zákrok probíhá?

Zákrok je naprosto bezbolestný! Během lipolýzy se aplikuje látka fosfatyldylcholin (neboli lecitin) přímo do nežádoucího nahromaděného tuku.

Samotný zákrok není časově nijak náročný, trvá přibližně pouze deset minut. Zákrok je bezbolestný, proto není ani nutné provádět jej v anestezii, a to ani lokální.

Kontakt, cena

Injekční lipolýza je jednou z nejnovějších a nejúčinnějších metod.

- Injekční lipolýzou lze zbavit tělo přebytečného tuku. Tato technika je určena především těm, kteří se nemožou zbavit tukových polštářků dietou ani cvičením a nechtějí podstoupit liposukci.

- Cena za ošetření jedné partie je 1000 korun.

- **Studio Medela Derma**
Bratři Dohalských 131,
Praha 9-Vysočany
(stanice metra Vysočanská)
Tel: 283 923 186
Mob: 605 035 519
Otevřeno:
Po – Pá: 8.00 – 18.00



LÁZNĚ LIBVERDA, a. s.

Lázně Libverda č. p. 82

Hejnice 463 62

objednavka@lazne-libverda.cz

tel.: 482 368 101-102

mobil: 731 957 326



LÁZNĚ LIBVERDA

KDYŽ LÁZNĚ, TAK LÁZNĚ LIBVERDA!

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE BEZ DOPLATKU!

RELAXAČNÍ DOVOLENÁ S WELLNESS PROCEDURAMI

8.600 Kč / 5 dní - 4 noci / 2 osoby

wellness pobyt s polopenzí, 8 procedur/ osoba

SINGL POBYT

5.428 Kč / 5 dní - 4 noci / 1 osoba

léčebný pobyt s polopenzí, 12 léčebných procedur

ANTISTRESOVÝ POBYT

4.800 Kč / 4 dny - 3 noci / 1 osoba

wellness pobyt s polopenzí, 8 procedur + DÁREK

CYKLO-VÍKEND

1.900 Kč / 3 dny - 2 noci / 1 osoba

wellness pobyt s polopenzí, 2 procedury + sauna

LIBVERDSKÝ TOP!

3.220 Kč / 5 dní - 4 noci / 2 osoby

wellness pobyt se snídaní, 1 uhlíčitá koupel / osoba



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

www.lazne-libverda.cz

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 22 Max. 26	Min. 25 Max. 29	Min. 22 Max. 26	Min. 23 Max. 27

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 35 °C

Rok výskytu: 1994

Napište svou bublinu



„Zatraceně!
Oni z toho bazénu zase
zapomněli sundat
plachtu!“

MAREK BLÍMA KRÁČMAR,
Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Francouzskými městy Bordeaux a Toulouse protéká řeka pramenící v Katalánsku:
a) Garonna
b) Loira
c) Seina
- Galsky se řekne Alba, mimo pevninu leží i na stovkách ostrovů, známe ho jako:
a) Irsko
b) Skotsko
c) Wales
- Starověké město v Africe u Středomořího moře vedoucí punské války bylo:
a) Ninive
b) Luxor
c) Kartágo
- Proces formování nového národa nebo etnika probíhající staletí i tisíctí je:
a) etnologie
b) etnogeneze
c) etnografie
- Hartford je hlavním městem a Bridgeport největším městem amerického státu:
a) Connecticut
b) Delaware
c) Kentucky

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

ČT1

- 12:30 Doktorka Quinová III
- 13:15 Telegram
- 13:35 Povídka z cyklu Bakaláři
- 14:40 Kojak IV
- 15:30 Tlusňoch
- 16:25 Cestománie
- 16:55 Všechnopárty
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Panoptikum města pražského**
Krimiseriál (ČR, 1987).
Policejní rada Korejs spolu s pány detektivy z pražské „čtyřky“ řeší malé i velké zločiny. Tentokrát půjde o to, co všechno se může přihodit během kongresu kriminalistů. Hrají: J. Adamíra, O. Havelka, J. Hlaváčová

- 21:00 Škoda lásky
- 21:39 Výsledky losování šťastných 10
- 21:40 Parta Maraton
- 22:25 Setkání v červenci
Romance (ČR, 1978)
- 23:55 Kriminálka Paříž
- 00:45 AZ-kvíz
- 01:10 Banánové rybičky
- 01:45 Dobré ráno

ČT2

- 12:45 Největší přírodní katastrofy: Zemětřesení
- 13:35 Království divočiny
- 14:05 Dobré úmysly
- 14:55 Pravda o chuti
- 15:45 Zbraně 2. světové války (1)
- 16:35 Výprava do Timbaktu
- 17:25 Až na kraj světa
- 18:15 Mapy krajiny
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Festivalové ozvěny
- 19:25 Příběhy domů: Vila Primavesi
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **5 kuchařem kolem světa: Španělsko**
Okouzující gurmán Fred Chesneau se domluví v jakémkoli místě naší zeměkoule plné chuti a vůni!

- 21:00 Na cestě po Lanzarote
- 21:30 **Jana Eyrová**
Drama (USA/VB, 2011)
- 23:25 **Matrojski (6/10)**
Krimiseriál (Belg., 2005)
- 00:10 **Queer: Takové normální rodiny**
- 00:40 **Dům z karet II (12/13)**
Seriál (USA, 2014)
- 01:25 **Dům z karet II (13/13)**
Seriál (USA, 2014)
- 02:25 **Cesty víry: Turinské plátno**
- 02:50 **Křesťanský magazín**
- 03:15 **Stroje - to je moje!**

NOVA

- 12:35 Tescoma s chutí
- 12:40 Sue Thomas: Agentka FBI III (13)
- 13:40 Dr. House VI (19)
- 14:40 Dr. House VI (20)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (5/4)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:50 Námorní vyšetřovací služba X (3)
- 18:20 Dva a půl chlapa VI (3)
- 18:50 Hospoda (3)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Výměna manželek**
Dnes uvidíte, zda překona třicetiletá Darina daleko od manžela svou žárlihost a přehnaný smysl pro pořádek. A jak si poradí mladá třiaadvacetiletá Barbora v domácnosti se čtyřmi údajně neposlušnými dětmi

- 21:30 **Mentalista VII (2)**
Krimiseriál (USA, 2014)
- 22:25 **Firewall**
Krimifilm (Austr./USA, 2006)
- 00:30 **Dr. House VI (19)**
- 01:20 **Dr. House VI (20)**
- 02:15 **Dva a půl chlapa VI (3)**
- 03:00 **Redakce (2)**
- 03:55 **Ordinace v růžové zahradě 2 (5/4)**
- 04:55 **Novashopping**

PRIMA

- 12:15 Komisař Rex II (9)
Krimiseriál (N/Rak., 1994)
- 13:15 Castle na zabiti III (3)
Krimiseriál (USA, 2010)
- 14:15 Julie Lescautová (6)
Krimiseriál (Fr., 1993)
- 16:15 Přístav (3)
- 17:30 Pivo k snídani. Komedijní seriál (ČR, 2015)
- 17:50 Proštěno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Vinaři (1)**
Komedijní seriál (ČR, 2014). Proslulý křetický vinař Bedřich Pavlíček slaví 65. narozeniny. Na oslavu přijíždí z Prahy i dcera Kateřina se svými typicky městy smýšlejícími dětmi Buddym a Petrou. Hrají: V. Postránecký, J. Smutná, T. Kostková, M. Táborský, T. Matonoha, L. Benešová, Z. Junák, J. Brožek

- 21:35 **Show Jana Krause**
- 22:30 **Společně**
- 23:55 **Proštěno!**
- 00:55 **Místo činu: Kolín (23)**
Krimiseriál (N, 2010)
- 02:40 **Policejní Hamburg VII (16)**
Krimiseriál (N, 2012)
- 03:25 **Komisař Rex II (9)**
Krimiseriál (N/Rak., 1994)

PRIMA COOL

- 12:10 Top Gear: Patagonský speciál (2)
- 13:25 Simpsonovi XII (1-4)
- 15:25 Teorie velkého třesku IX (3)
Selhání vědeckých principů. Sitcom (USA, 2015)
- 15:55 Futurama VII (1)
Znovuzrození. Animovaný seriál (USA, 2010)
- 16:25 Hvězdná brána V (18)
Bojovník. Seriál (USA, 2001)
- 17:20 Alias II (20)
- 18:20 Simpsonovi XII (5-8)



- 20:15 **Letečtí stíhači v boji II (16)**
- 21:25 **Teorie velkého třesku IX (4)**
Sitcom (USA, 2015)
- 21:50 **Partička**
- 22:40 **Butch a Sundance: Začátky**
Western (USA, 1979)
- 00:55 **Partička**
- 01:35 **Lovci duchů VI (18)**
Hororový seriál (USA, 2008)
- 02:15 **Doteky osudu II (6)**
Mysteriózní seriál (USA, 2013)
- 03:00 **Lovci duchů VI (18)**
Hororový seriál (USA, 2008)
- 03:40 **Doteky osudu II (6)**
Mysteriózní seriál (USA, 2013)

OČKO

- 06:00 Get out!
- 06:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Očko hity
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 13:30 Get out!
- 13:35 Očko hity
- 14:05 Očko news
- 14:05 Očko hity
- 15:00 Get out!
- 15:05 Očko hity
- 15:30 Očko news
- Hudba, film, zábava - nicdo a nic nám neutče



- 15:35 **Mixxxer show**
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nicdo a nic nám neutče
- 17:05 Očko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nicdo a nic nám neutče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Očka CZ & SK
- 20:00 Zpátečka
- České a slovenské klipy
- 21:00 Zpátečka
- Nej hity a pořady na Očku před x lety
- 21:45 Károuke s I. Pazderkovou
- Songy naživo v káře
- 22:00 Očko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

RÝBARÓBA ČUČU



CITRONKY

Tento týden končí mému synkovi jedna etapa života a já jsem z toho naměkko víc, než bych očekával. On sám to ale vůbec neprožívá! Ptal jsem se ho: „Honzíku, víš, že za chvílku půjdeš do školky naposledy a potom už se s těmi dětmi – svými kamarády a kamarádkami – nikdy takhle v klidu a v takovém počtu nesejdete? Maximálně potkáš někoho občas na ulici. Anebo se s někým domluvíme a navštívíte se, ale taková horda dětí jako teď už nikdy nebudete?“ Díval se na mě, vůbec nepostřehl ten smutek a melancholii v mém hlase a bezstarostně řekl: „Ale vždyť si najdu ve škole nové kamarády!“

Cítát

Lidé kolem nás přicházejí a odcházejí. Pomíjivost života si uvědomujeme až s přibývajícím věkem.

zůstanou. A tak já nikdy nezapomenu na stopky – to mě vždy děti přemlouvají, ať jim stopnu běh z předškolní ke zdi a zpátky. Takže já sedím na lavičce, stopuji, hlásím časy a děti po jednom běhají sem a tam. Nebo jsem jednou přišel pro Honzika po obědě, už byl převlečený, odcházíme... když najednou začala učitelka Klára zpívat s dětmi, které zůstaly a chystaly se na spánek, píseň o citronkách. Honzík se ve dveřích otočil a spolu s dětmi, které zůstaly ve školce – některé už ležely, některé ještě postávaly, začal zpívat. Zpívali všichni, krásně, jemně, něžně a já si uvědomil, jaké mám štěstí, že jsem u toho. „V jedné mořské pustině ztroskotal parník v hlubině, jenom tři malé citronky zůstaly na hladině. Rýbaróba čuču, rýbaróba čuču...“

Dopisy a vzkazy

Czechout?

Jsem smířen s tím, že jsme národ remcalů. Jistě je v pořádku, když remcáme, pakliže je něco v nepořádku. Ovšem pak je také třeba zvednout zadnice z hospodských židlí a něco s tím udělat. Byl bych tedy rád, kdybychom v následujících letech neutíkali od jednacího stolu, neprchali z EU, ale podíleli se konstruktivní kritikou na její reformě zevnitř. Opak by byl projevem zbabělosti, lenosti či sobectví. Opravdu má smysl šmahem zahodit přes půlstoletí úsilí našich předchůdců? Lidé mají tendenci vidět jen negativa, jenže ne za všechen může EU. ČR je příjemcem mnoha miliard, které se investovaly do mnoha skvělých věcí. Je snad pouze vinou EU, že ne vždy se proinvestovaly účelně, že ne vždy se vůbec proinvestovaly a že občas šly do kapes parazitů? A kdo jiný volil naše zástupce v institucích EU než my sami? Poučme se, netlačme na pilu a pracujme nyní hlavně na tom, na čem se v Unii shodneme, vždyť „všeliké kvalitování toliko pro hovada dobré jest“. Pakliže tedy czechout, tak raději ve významu „prověřit“.

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

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

Výrok dne



„Musíme teď ochránit Čechy pracující v Británii.“

BOHUSLAV SOBOTKA, PREMIÉR

Vláda včera na jeho návrh schválila zřízení pracovní skupiny, která připraví pozici a priority ČR pro vyjednávání s Velkou Británií o jejím vystoupení z EU.

Slovo dne

NEGATIVUM

(z rubriky Dopisy a vzkazy na této straně)

záporná stránka, zápor (opak pozitivum)

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 28. 6.

Finanční TERNO!
Nechcete rozbít prasátka? Rozbijte Bank!
Kdy, kde a jak? Známe odpovědi!

Numerolog **Béda**
Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo mi napište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **86NBG** a ptejte se!

	Beran 21/3–20/4		Váhy 23/9–23/10
	Býk 21/4–21/5		Štír 24/10–22/11
	Blíženci 22/5–21/6		Střelec 23/11–21/12
	Rak 22/6–22/7		Kozoroh 22/12–20/1
	Lev 23/7–22/8		Vodňář 21/1–20/2
	Panna 23/8–22/9		Ryby 21/2–20/3

Beran 21/3–20/4
Trable zpočátku úterý sehraji negativní roli vzpomínky z minulosti. Napětí se rýsuje také ve vztahu s některým z rodičů.

Váhy 23/9–23/10
Nebudete při dnešku automaticky plnit veškerá domácí přání. Ve vaší duši se však začíná ozývat touha po větší nezávislosti.

Býk 21/4–21/5
Hvězdy radí, abyste využili své dobré nálady, protože od večerních hodin zaznamenáte ústup vitality. A už se vám nic nechce.

Štír 24/10–22/11
Může dnes doma vytáhnout z rukávu svůj zákeřný trumf – nespokojenost vašeho protějšku. Místo pohody budete řešit, co se děje.

Blíženci 22/5–21/6
Laskavá a starostlivá Venuše se snaží opečovávat a zaplavovat láskou i vaše milované. Velmi milujete pohodlí a odpočinek.

Střelec 23/11–21/12
Na poli domova je dnes trochu střídavě oblačno a často se na světlo vynořují emoce z vašeho náročného dětství.

Rak 22/6–22/7
Hezky si to užijete – Slunce se překulí do znamení Lva a vy si tak na chvíli vypůjčíte jeho koupelnou domáci sebevědomí.

Kozoroh 22/12–20/1
Cosí k vám přinese příjemné vzrušení, ideální výlet, a vaši blízcí navíc pomohou zaplašit případnou nostalgii z různých míst.

Lev 23/7–22/8
V této době je někdo z vaší rodiny hodně podezíravý a vnukává vám sugesci, že je před vámi něco velkého již déle zatajováno.

Vodňář 21/1–20/2
Začátkem dne probíhá rodinný život v duchu spokojenosti a vstřícnosti, můžete se dočkat i dobré snídaně. Zbytek bude těžší.

Panna 23/8–22/9
Dnes mohou být v jistém směru krizové polední hodiny, tak našlapujte citlivě. Naopak večer můžete využít k dosažení snů.

Ryby 21/2–20/3
Vaším hlavním potěšením se teď stávají vaše ratolesti, vnoučata nebo i dítka vašich sourozenců. Prostě chcete rozmazlovat.

Řešení sudoku

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

Anketa Zoo Praha chce pandy. Jaká další zvířata vás lákají?



Vladimír Cekota
Želvy. Neštěkají, nepouští chlupy a nezaběhnou se.

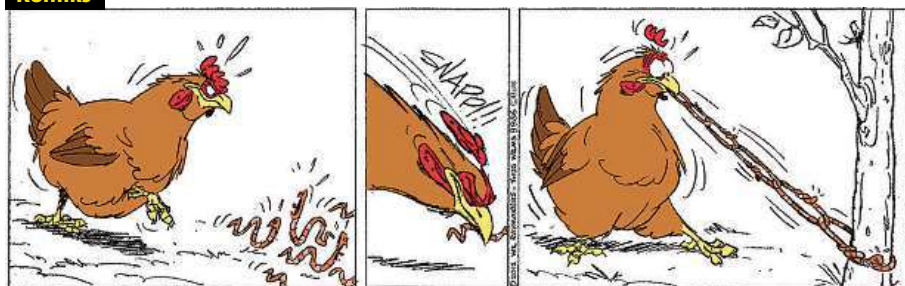


Alexandr Lazarov
Lákají mě hlavně vlci.



Marek Mahdal
Hroši, kteří zaslouženě dostali moc pěkný pavilon.

Komiks



Láska na dosah!
I pro vás existuje!

Z vašeho horoskopu zjistíte, kde se skrývá!

Pište SMS ve tvaru **99DHJ** a svůj dotaz a datum narození na **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



Wimbledon začal nadějně

Čeští tenisté vstoupili do 1. kola grandslamu ve Wimbledonu slibně. Turnajová osmadvacítka Lucie Šafářová (na snímku) udolala svou parťačku ze čtyřhry Bethanii Mattekovou-Sandsovou z USA, kterou porazila po boji 6:7, 7:6 a 7:5. Postoupila také Denisa Allertová, které Ruska Margarita Gasparjanová zápas za stavu 6:3 a 3:0 pro Češku skrečovala. Pouze Lukáš Rosol ztratil dvousetové vedení a s Američanem Samem Querreyem prohrál po setech 7:6, 7:6, 4:6, 2:6 a 10:12.

AP

Messi řekl sbohem

Argentinská fotbalová reprezentace zůstane po prohře ve finále Copa América s Chile už bez Lionela Messiho.

Takové loučení si hráč Barcelony nepředstavoval. V dresu národního týmu prožil čtyři prohrané finále. To poslední v noci na pondělí ve výročním šampionátu Jižní Ameriky. Přitom Messimu je pouze devětadvacet let.

Argentina se s Chile potkala ve finále Copa América po roce. Stejně jako loni nepadl gól v normální hrací době ani v prodloužení. A tak musely v americkém East Rutherfordu rozhodnout až penalty, které Chile vyhrálo 4:2. A co hůř, Messi byl jedním z neúspěšných exekutorů. Po zápase v emocích uvedl, že dres národního týmu už neoblékne. „Už jsem hrál čtyři finále, zřejmě mi to není souzeno. Snažil jsem se, co to šlo. Strašně jsem ten titul pro Argentinu chtěl, ale nedokázal



Smutný Lionel Messi AP

jsem to, takže si myslím, že je konec,“ prohlásil Messi.

V reprezentaci odehrál 113 zápasů, ve kterých dal 55 gólů. Kromě aktuálního a loňského finále šampionátu Jižní Ameriky Messi před dvěma lety se svými spoluhráči nestačil ve finále MS na Německo, v roce 2007 jako mladík musel na Copé América strávit porážku s Brazílií.

Messiho spoluhráči věří, že svůj krok zvaží. „Leo mluvil v emocích, protože jsme propásli velkou šanci. Věřím, že si to promyslí,“ řekl brankář Sergio Romero. **PAVEL URBAN**

FIS. Potvrdila přestup Hudce a Smutné

České lyžování budou definitivně od nové sezony reprezentovat dvě zahraniční posily. Kanadský sjezdář Jan Hudc a běžkyně Kateřina Smutná, která startovala posledních deset let za Rakousko. „Přestup“ obou potvrdila lyžařská federace FIS na kongresu v mexickém Cancúnu.

Čtyřiatřicetiletý rodák ze Šumperka je bronzovým olympijským medailistou v superobřím slalomu z her v Soči, do týmu Kanady pro příští sezónu se však nedostal. „Doufám, že čeští fanoušci by byli rádi, kdybych za ně odjel pár sezon. A snad úspěšných,“ uvedl Hudc.

Třiatřicetiletá Smutná je rodačkou z Jablonce nad Nisou, za Rakousko startovala dvakrát na OH a pětkrát na MS. V poslední době jezdí úspěšně dálkové běhy. „Jsem moc ráda, že to vyšlo. Těším se hlavně na českou partu,“ řekla Smutná. **ČTK**

Číslo dne

52

Rekordních 52 českých atletů pojede na ME v Amsterdamu (6. – 10. července). V nominaci je 32 mužů a 20 žen. Kvůli zranění chybí Eliška Klučínová.

Zprávy krátce

Těžká skupina

Basketbalistky ZVVZ USK Praha se v Evropské lize utkají ve skupině A se čtyřmi čtvrtfinalisty posledního ročníku. Vedle Fenerbahce Istanbul jim los přisoudil Dynamo Kursk, Wislu Krakov a Schio. Osmičku doplní nováčci Győr, Montpellier a Býyükşehir. **ČTK**

Vrba. Míří do Machačkaly

Fotbalová reprezentace bude nejspíš hledat nového trenéra. Pavel Vrba jedná o angažmá s ruským týmem Anži Machačkala. Potvrdil to sám kouč. „V nejbližší době mě se zástupci klubu čeká finální schůzka,“ řekl Vrba. Pak by nejvýznamnějším kandidátem pro národní tým byl Karel Jarolím z Mladé Boleslavi. Vrba má s FAČR smlouvu sice do MS 2018, ale je v ní výstupní klauzule, kterou chtějí klub i kouč využít. **IDNES.CZ**



Cestování - nabídka

SKALLA.CZ
cestovní kancelář

skalla.cz | Hradec Králové

Last Minute – 2016
pobyty u moře s polopenzí

Itálie – Lignano
16.7. – 23.7. **3 990,-**
23.7. – 30.7. **3 990,-**
30.7. – 6.8. **3 990,-**

Itálie – Riccione
9.7. – 16.7. **3 990,-**
30.7. – 6.8. **3 990,-**
6.8. – 13.8. **4 190,-**

Itálie – Palmová riviéra
16.7. – 23.7. **3 990,-**
30.7. – 6.8. **4 890,-**
6.8. – 13.8. **5 190,-**

Chorvatsko – Omiš
2.7. – 9.7. **5 990,-**
9.7. – 16.7. **5 990,-**
16.7. – 23.7. **5 990,-**

Cena zahrnuje: ubytování, stravování, delegáta, zákonné pojištění CK
Možnost autobusové dopravy: **od 1 900 Kč**

www.skalla.cz | tel.: 495 530 006
skalla@skalla.cz

INZERCE

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

CK TRAVEL SPORT 2016
www.travelsport.cz

SUPER LAST MINUTE

letecký zájezd
ŘECKO – ostrov KORFU
studia Malta, Costas, bez stravy
20.7. – 30.7. **8 990,-**
30.7. – 10.8. **9 990,-**

Cena zahrnuje: ubytování, leteckou dopravu včetně tax, transfery, delegáta, poj. CK proti úpadku

autobusové zájezdy
CHORVATSKO MAKARSKÁ RIVJÉRA
DRVENIK, BAŠKO POLJE
hotely **/***, polopenze
4.7. – 13.7. **7 990,-**
11.7. – 20.7. **od 7 290,-**

KVARNER NOVI VINODOLSKI
hotel Lišanji **+, polopenze
1.7. – 10.7. **7 990,-**
8.7. – 17.7. **7 990,-**

U všech hotelů cena zahrnuje: ubytování s polopenzí, dopravu autobusem, pobyt, taxu, delegáta, poj. CK proti úpadku. **SLEVA na vlastní dopravu 1 000,- Kč.**

tel.: 272 770 875, 728 484 461
Senohrabská 2943/10, Praha 4
travelsport@travelsport.cz
pobočka v OD Bílá Labuť, Praha 1

LIPNO - kemp

týdenní pobyty
mobilnímu pro 4 osoby
cena: **od 2.100,- Kč/osoba**

Doltour, Rezerova 296, Praha 10
tel.: 274 773 039 mobil: 602 586 258

Finance - nabídka

• Potřebujete půjčit bez registru až 3500 Kč? Jsme ryze česká společnost a peníze vyplácíme do 10 minut. Více na: Coolcredit.cz

MOBIL.CZ

INTERNET ZDARMA

www.mobil.cz

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1smc/S0K6 vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

• **RYCHLÝ SEX!** Neztrácejte čas a **vyber si milenkou!** 18-80 let! Piš SMS ve tvaru 81FNK a text na 909 15 50

• **Vdova Petra 49.** Toužím po mazlení! Najdu ho tedy? Zavolej mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 95VUM a tvůj text!

• **Movitá Marie 65.** Sexuální slabost neskrývám. Vyzkoušej kvalitu zkušené ženské! Odměním se ti! Tel: 909 801 801 kód PDT99

• **Pořádná ženská krev a mlíko!** Manžel mému tempu nestačí. On není TY! Ukaž mi, kdo je tu páneň! Silná Helča 51. Brnkni mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 17BPS a tvůj text!

NEJ
spolehlivější
internetový
obchod

- ✓ Nejrychlejší doručení
- ✓ Telefonická podpora 24 hodin denně
- ✓ Nejširší nabídka světových značek



Prostorná čtyřdveřová chladnička

beko



A++ Beko GNE 114631 X

Chladnička amerického typu, objem 385/155 l
Beznámrazová technologie NeoFrost
Přepínání chladnička / mraznička / nulová zóna
Antibakteriální těsnění, ionizátor

~~41 990,-~~
29 990,-

objednací kód: BECHL33

STOP tvorbě mikrobů!

beko



A++ Beko RCNA 365 E30X

Kombinovaná chladnička, objem 219/99 l
Výška 185 cm, technologie NeoFrost
Antibakteriální těsnění pro déle čerstvé potraviny
Nerezové provedení

14 490,-

objednací kód: BECHL6

Eliminuje zápach i bakterie

beko



A++ Beko RCNA 365 E30W

Kombinovaná chladnička s objemem 219/97 l
Přihrádka EverFresh+, technologie NeoFrost, ionizátor
Antibakteriální těsnění, protizápachový filtr
Aktivní modré světlo, výška 185 cm

13 990,-

objednací kód: BECHL4

Šetří vaši peněženku

beko



A BEKO BIM 22300 X
BEKO HIC 64401

Výhodný set trouby a sklokeramické desky
Trouba: 8 programů včetně 3D pečení
Celoskleněné dveře, dětský zámek, rošt
Deska: 4 zóny, dotykové ovládání, šířka 60 cm

9 290,-

objednací kód: BEKSET15

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

a alza.cz