

Platnost akční nabídky od 29. 9. do 4. 10. 2015

# kika CITY

*Inspirace pro vaše domovy...*



SADA SKLENIC  
„PICADILLY ACQUA“  
4 ks

\*119,- -58%

**49,-**

HOTOVÝ ZÁVĚS  
„OCEAN MIX“  
140 x 235 cm,  
100% polyester

399,- -50%

**199,-**



\*269,- -63%

**99,-**

100 X 200 CM

\*560,- -64%

**199,-**

180 X 200 CM

PROSTĚRADLO „VIVRE“  
bavlna, různé barvy a rozměry



249,- -44%

**139,-**

KERAMICKÁ VÁZA  
27 cm

\*3.525,- -43%

**2.199,-**

MATRACE  
„ROLL KOMFORT“  
80/90 x 200 cm



1.699,- -44%

**949,-**

KOBEREC „RAVENNA“  
70 x 140 cm

3.199,- -37%

**1.999,-**



SADA HRNCŮ „UNO“  
5dílná

**Tefal**



\*21.672,- -53%

**9.999,-**

SEDACÍ SOUPRAVA „LEON“  
různá barevná provedení, 258 x 177 cm

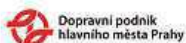
## BYTOVÉ DOPLŇKY A DEKORACE

\*více na [www.kika.cz](http://www.kika.cz)

# NOVĚ v Bílé labuti

**PP**DIVADLO  
POD PALMOVKOU

WWW.PODPALMOVKOU.CZ



Vás zve do divadla

# PŘÍBĚH POKRAČUJE

Pro tuto divadelní sezonu  
mimo jiné připravujeme:

autorský projekt HENRI DE BLOWITZ  
(o jednom z nejvlivnějších českých novinářů),  
současnou tragikomedií FUK!  
(o některých úskalích mužského středního věku),

PENZION PRO SVOBODNÉ PÁNY  
(slavnou komedii o jedné dámské noční návštěvě)  
či LASKAVÉ BOHYNĚ  
(dramatizaci románu, který šokoval).


**PP**  
DIVADLO  
POD PALMOVKOU

## Domácí práce vyřeší Super Soused nová služba pro zručné kutily a jejich zákazníky

Nová služba Super Soused nabízí práci nebo přivýdělek všem zručným řemeslníkům, kutilům a šikovným pomocníkům, kteří si chtějí přivydělat tím, co umí a co je baví. Zároveň je snadným řešením pro kohokoli, kdo jejich pomoc zrovna potřebuje. Ať už v domácnosti, na zahradě nebo třeba při stěhování. Lidé si své pomocníky vybírají na základě doporučení a cenu si s nimi sami sjednají. Služba byla spuštěna v polovině září.

Od navrtání poličky po položení plovoucí podlahy, od nastavení satelitu po zprovoznění internetu, od převozu nábytku po kompletní

přestěhování, od posekání trávníku po vysázení záhonku, od žehlení až po generální úklid. To jsou příklady služeb, které si jednoduše zadáte na webovém portálu [www.SuperSoused.cz](http://www.SuperSoused.cz). Po popsání svého požadavku se vám hlásí řemeslníci či pomocnice. Z nabídek si jednoduše vyberete tu, která je pro vás nejvýhodnější, ať už podle ceny, nabízené kvality nebo podle referencí pomocníka.

*Najít schopného a nepředraženého řemeslníka je dnes v Praze opravdu problém. Proto chceme to, co normálně funguje na vesnici - najít šikovného řemeslníka podle doporučení - přenést i do měst.*

*Lidé už nemusí složitě vyhledávat mezi stovkami neznámých firem, jednoduše zadají úkol a pak si vyberou z nabídek šitých přímo na míru,“ vysvětluje spoluzakladatel a investor projektu Lukáš Novák. Práci nebo brigádu zde mohou sehnat zruční řemeslníci od opravářů a malířů, přes instalatéry, elektrikáře či plynáře až po zahradníky nebo stěhováky. Příjemný přivýdělek tu můžou najít také paní na úklid, pomocnice v domácnosti, ale i šikovní studenti. Výhodou je pro ně stálý přísun práce, kterou si sami vyberou, a ve které jsou dobří. Ať už při škole, po práci nebo v začátku podnikání. Zákazníci práci každého pomocníka ohodnotí přímo na jeho profilu. Na základě toho kutilům vznikají reference a díky lepšímu hodnocení tak mohou získat více zakázek.*

### Výhody pro vás:

Z nabídek si vyberete tu, která vám nejvíc vyhovuje.

Smlouvenou cenu platíte, jen když je vše hotovo.

Hodnocení uživatelů vám pomáhá vybrat toho pravého.

A abyste měli jistotu, vše je pojištěno.

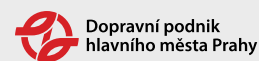
[www.supersoused.cz](http://www.supersoused.cz)

Služba poskytuje garance pro obě strany. Podmínky práce si jasné vymezí předem, dohodnou se na ceně. Dobrovolník dostane zaplacenou až po vykonání úkolu a schválení kvality práce zákazníkem. Ten ale zároveň posílá odměnu za práci předem, takže se řemeslníkům nemůže stát, že by při dodržení podmínek nedostali zaplacenou.

### Chcete Super Souseda vyzkoušet?

Pro všechny cestující metra máme slevu **200 Kč**.

Při placení stačí  
použít kód:  
**SuperMetro**




INZERCE

**1000** druhů  
obkladů a dlažeb  
**SKLADEM**

**marketis**  
s.r.o.

KOUPELNOVÉ CENTRUM – AREÁL NÁKL. NÁDRAŽÍ VRŠOVICE  
Bartoškova ul. 1496, Praha 10  
tel.: 972 228 463, 465-6, mob.: 602 652 177  
e-mail: marketis@marketis.cz

KOUPELNOVÉ CENTRUM – AREÁL TESLA  
Poděbradská 56/186, Praha 9 Hloubětín  
tel.: 266 317 807, 808-9, mob.: 607 086 017  
e-mail: tesla@marketis.cz

**metro** 

**PRAHA**

Úterý, 29. září 2015

Č. 182, www.metro.cz  
Svátek slaví: Michal

 Min: 12°  
Max: 16°

Nejčtenější noviny v Praze

# Tváří se jako andělé, stačí jim rychlý podpis

**Nekalé praktiky.** Stres řidičů při dopravních nehodách stále pomáhá predátorským asistenčním službám, které bývají na místě často dříve než policie. **Bouračky.** Pozor na nabídku: vše vyřeší jeden podpis STRANA 6



## Popstar Katy Perry dobývá státy Latinské Ameriky

V Praze zapěla a zatančila americká zpěvačka Katy Perry již v únoru tohoto roku v rámci turné The Prismatic World Tour. Teď svou energickou show předvádí publiku v Latinské Americe. Snímek zpěvačky, která je považována za mainstreamovou popovou královnu současnosti, je z včerejšího vystoupení v brazilském Rio de Janeiru.

AP – FELIPE DANA

## Krejčíř se na útěk připravil

Nejznámější český vězeň v zahraničí se chtěl před říjnovým vynesením už druhého rozsudku dostat z cely všemi prostředky. Jihoafrická vězeňská stráž, která jeho útěk zmařila, u něj totiž našla pistoli, taser a pepřový sprej. STRANA 7

## Slavia uspěla

V pražském derby měla tentokrát navrch Slavia. O těsnou výhru sešlivaných 1:0 se gólem zasloužil Jaromír Zmrhal. STRANA 25



INZERCE



**marketis**  
s.r.o.  
**AKCE!!!**

**20%**  
sleva

Platí od:  
**29. 9. - 10. 10.**  
**2015**

nelze uplatnit na výrobky  
II. jakosti, akční a výprodejové  
Slevy nelze sčítat.

**SLEVOVÝ  
KUPON**

# Padesátník a mladá holka jezdí v jedné lize

Chtěl založit cyklistické závody podle výkonnosti. Inspirací mu byla fotbalová Hanspaulka. A tak Michal Douša rozjel na Višňovce Bike Ranch Cup, jehož finále se jede v neděli.

## V čem se Bike Ranch Cup liší od ostatních závodů?

Po vzoru Hanspaulské ligy jsem chtěl udělat i něco pro cyklisty. Jezdit v ligách podle výkonnosti a ne jako na ostatních závodech, kde se do kategorií řadí podle věku a pohlaví. Tady jezdí junior s padesátiletým chlapem a dvacetiletou holkou v jedné lize, protože mají podobnou výkonnost. Součástí každého závodu je dopolední závod dětí od prečků na odrážedlech až po čtrnáctileté na dospělých kolech.

## Jak jste spokojený se zájmem veřejnosti?

Velkou radost mi dělá zájem dětí a jejich rodičů o cyklistiku. V kategorii dospělých jsem počítal s malinko větším zájmem. Na prvním závo-



Michal Douša si užívá závody v různých rolích. BIKE RANCH.CZ

dě byla účast asi 150 dospělých. Pozitivní ale je, že na každém dalším byli noví závodníci, kteří se přijeli podívat a vyzkoušet si trať. Většinou se jim závod líbil a to mě utvrzuje v přesvědčení, že za rok bude účast zase větší.

## Jak vás vlastně napadlo pořádat seriál závodů?

V cyklistice se profesně pohybují už od roku 1990. O osm let později jsme založili vlastní cyklistický oddíl Bike Ranch Team. S tím jsme jezdili každý víkend v sezóně po závodech. Po ukončení Pražské ligy mi tady chyběl seriál, kde by si mohli všichni společně zazávodit. Začal jsem proto hledat vhodnou lokali-

tu, a jelikož jsem z generace, která pamatuje pražskou Višňovku jako cyklistickou baštu, byla moje volba jasná.

## Dá už se na příští ročník nyní přihlásit?

Tady je problém v tom, že se snažím o to, aby si závody v Praze termínově nekonkurovaly. Proto přesné termíny budeme znát až koncem roku. Náš cíl je uspořádat opět seriál pěti závodů a jeden finálový. Plán je stejný, opět od dubna do října.

## Budou se na Višňovce konat akce také přes zimu?

V plánu je 8. listopadu první cyklokrosový závod ve spolupráci s Unii amatérských cyklistů. Zájemci můžou jet na cyklokrosovém nebo na horském kole. Pokud uvidím, že by byl zájem, budu velmi přemýšlet i o zimním seriálu.



PAVEL URBAN  
pavel.urban@metro.cz

## Cyklistika

Na podzim se můžete těšit na Trek Bike Night Series.

- Dva závody se jedou 7. a 14. října na Hostivařské přehradě, další dva v Komořanech.
- Startuje se v 19,30 a platí se 300 korun za závod nebo 1000 korun za všechny čtyři.

## Běhání

Finále Run Tour se koná 3. 10. na Ladronce a registrace běží.

- Pohár běžeckých nadějí má ještě tři letošní zastávky. Více na: [bezeckenadeje.cz](http://bezeckenadeje.cz).
- Poslední závod seriálu Běhu do kopce se koná 25. října, a to z Dobříhořovic na Šraňk.

## Fotbal

Známé jsou v Praze hlavně Hanspaulská liga a Žyla Cup.

- Podzimní část populární Hanspaulky se hraje celkem v 65 skupinách v osmi ligách.
- Žyla Cup má ve čtyřech divizích osm skupin. A také jednu florbalovou.

## Fitness

Kdo je spíš na cvičení, má nyní možnost vybrat si trenéra.

- Od čtvrtka do soboty se totiž konají Dny fitness, kdy si můžete zacvičit zdarma. Více o 5. ročníku se dozvíte na: [ceskosehybe.cz](http://ceskosehybe.cz). Ve čtvrtek se koná také druhý ročník Dětského dne fitness.

## Bike Ranch Cup

Finále letošního ročníku se koná 4. října na Višňovce.

- Program začíná v 10 hodin, hlavní závody startují v jednu.
- Na akci bude třeba i český reprezentant Jan Škarnitzl.

## Jak to vidím já

## Já a Chaplin

Když se řekne Višňovka na Jarově, vybaví se mi nádherný komický film. Kdo v hlavní roli? Já! Kdy si dávno po sametové revoluci se totiž ještě v neupravené třesňovce začaly jezdit cyklistické závody na horských kolech. Členitá trať se hodně podobala té cyklokrosové. Samá prudká zatáčka a hodně hrbolů. Abych se přiblížil alespoň těm výkonnostně nejhorším, pořídil jsem si nášlapné pedály. A aby scénář komedie byl dokonalý, zkoušel jsem je naostro poprvé při jednom ze závodů. Kdo s nášlapnými pedály jezdí, také asi rád na své začátky vzpomíná. Občas jsem přítomným musel připomínat dokonalého Chaplina dvojníka.



JOSEF ŠKOVOR  
editor METRO.cz

INZERCE

Ministerstvo zemědělství a Národní zemědělské muzeum Praha  
vás zvou na cestu

## ZA TAJEMSTVÍM POTRAVIN

aneb **VÍŠ, CO JÍŠ?**

Hry a soutěže pro celou rodinu

Národní zemědělské muzeum Praha, Kostelní 1300/44, Praha 7-Holešovice  
2. a 3. října 2015 od 10 do 16 hodin

Vstup ZDARMA do všech prostor muzea

## Řecko Kypr

LASTMINUTE Dětská cena od 5 990 Kč  
V ceně komplexní cestovní pojištění. Nabízíme svozy až z 88 míst ČR na/z letiště v Praze.

Krétá	Termin	Dny	Ubytování	Stava	Cena (Kč)
Krétá	→ 02.10. - 13.10.	11	ST	BS	7 990
Krétá	→ 30.09. - 10.10.	11	ST	PP	10 990
Krétá	→ 30.09. - 10.10.	11	H3*	ALL	13 990
Okruh celým Řeckem (letadlo/bus)	02.10. - 13.10.	12	H2-3*	PP	11 990
Kypr	→ 05.10. - 15.10.	11	H3*	PP	15 990

Dotované zájezdy nejen pro seniory – ostrov Rhodos a Kypr  
V ceně 1 celodenní výlet • komplexní cestovní pojištění • svozy na/z letiště z/do Prahy

Rhodos	Termin	Dny	Ubytování	Stava	Cena (Kč)
Rhodos	→ 02.10. - 09.10.	8	H2+*	PP+	7 990
Rhodos	→ 02.10. - 09.10.	8	H3*	ALL	8 990
Rhodos	→ 02.10. - 09.10.	8	H4*	ALL	12 490
Dítě na přistýlce	→				5 990
Kypr	→ 15.10. - 26.10.	12	H3*	PP+	15 990
Kypr	→ 26.10. - 02.11.	8	H3*	PP+	13 490
Kypr	→ 02.11. - 09.11.	8	H3*	PP+	12 814
Dítě na přistýlce	→				od 8 170

H – hotel, ST – studio PP – polopenze, PP+ – polopenze s nápojem u večere, ALL – all inclusive, BS – bez stravy  
Tyto ceny nelze kombinovat s firstminute slevou, ani seniorskou slevou.

VTT – Praha 2, Ječná 10, tel.: 224 920 177, info@vtt.cz, Brno – Josefská 8, tel.: 542 210 736, brno@vtt.cz  
zelená linka: 800 100 130 • [www.vtt.cz](http://www.vtt.cz) • [www.facebook.com/ckvt](https://www.facebook.com/ckvt)



## Zprávy krátce

## Lyžařka vyhrála Běchovice

V silničním běhu na deset kilometrů v rámci tradičního závodu z Běchovic do Prahy obhájila běžkyňe na lyžích Eva Vrabcová-Nývltová vítězství a vybojovala druhý titul mistryně České republiky na této trati. Pátá žena ze závodu na 30 km volnou technikou na olympijských hrách v Soči porazila

časem 33:27 téměř o minutu a půl Moniku Preibischovou. Mužský šampionát vyhrál Jakub Zemaník (30:50).

## Skauti na Vltavě

Tisícovka plavidel projela včera středem Prahy při skautském závodě Napříč Prahou – přes tři jezy. Na Vltavu vyrazilo asi tři tisíce lidí. Závod se jezdí už od roku 1939. **ČTK**

## Kurz. Jak dát vale kouření

Společnost STOB na podzim letošního roku pořádá za podpory pražského magistrátu kurz STOBaKO (STop OBezité a KOuření), který má pomoci přestat kouřit s cílem nepřibrat, případně zhubnout a naučit se zdravému životnímu stylu natrvalo. Přijďte se podívat na první hodinu zdarma, která se uskuteční dnes od 18 hodin v základní škole v ulici Sázkavská. Více o kurzu najdete na [www.stob.cz/kurzy](http://www.stob.cz/kurzy). **MET**

INZERCE

## ZLATÁ HOREČKA TRVÁ

Výkup zlata je stále výhodný!

Staré zlaté šperky, které jsou již dávno mimo aktuální módní trendy, se dají výhodně zhodnotit. Stačí je přinést do zlatnictví Sherri, kde vám na počkání zjistí jejich ryzost a cenu, za kterou je od vás vykoupí. Nejčastější předměty výkupu jsou staré šperky, mince, brože, stříbrné přibory a dokonce i zlaté korunky.

Aktuální hodnota je 32 100,- Kč za unci a díky současnému výhodnému kurzu české koruny je cena zlata až 1032,- Kč za 1gram. Manager zlatnictví nám prozradil, že částky, které často přesahují desetitisíce korun, jsou běžným obnosem, který si lidé ze zlatnictví odnášejí. Výkup probíhá v diskretním prodejním prostředí a samozřejmě bez úředních průtahů.

Možnost nezávazného zjištění ceny starých šperků, které bývají často poškozeny nebo jen jejich úlomků, mile překvapilo i paní Lenku, která navštívila zlatnictví Sherri v OC Cho-



dov a byla mile překvapena. Byla jí nabídnuta cena přes 14.000 Kč, a to za několik zlatých náramků a prstenu po prarodičích. Nabídku využila, protože zjistila, že ve zlatnictví Sherri rozhodně neprodala rodinné cennosti pod cenou.

Máte doma také staré zlato nebo stříbro? Nyní nastal ten správný okamžik navštívit zlatnictví Sherri a přesvědčit se, že je tomu skutečně tak.

## SHERRI

Obchodní centrum Chodov  
Roztylská 2321/19, 148 00, Praha 4  
stanice metra Chodov

Galerie Myšák  
Vodičkova 710/31, 110 00, Praha 1  
naproti domu u Nováků

módní sexy oblečení.cz

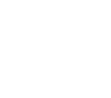
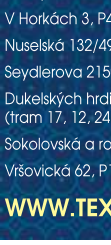
Problábněte svůj senapeel!

DÁMY NEPŘEHLÉDNĚTE:

Vysoce módní a kvalitní  
dámské oblečení za nízké ceny je možné zakoupit v e-shopu  
[www.modnisexyobleceni.cz](http://www.modnisexyobleceni.cz)



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



## PŘIJĎTE S TÍMTO LETÁKEM od 29. 9. do 2. 10. pro SLEVU 10%

Charvátova 11/58, P1 (za obch. domem MÝ)  
Myslíkova 254/3, P1 (směr od Mánesa na zast. Myslíkova)  
Malá Štěpánská 14, P2 (200m od zastávky Štěpánská)  
Arkalýcká 757/6, P4 (metro Háje, OC Galaxie, 1. patro nad Albertem)  
V Horkách 3, P4 (50m od zastávky Horky)  
Nuselská 132/499, P4 (tram 11, zast. Michelská)  
Seydlerova 2150, P5 (naproti poliklinice u metra Nové Butovice)  
Dukelských hrdinů 563/24, P7 (tram 17, 12, 24, zast. Veletržní palác/Strossmayerovo nám.)  
Sokolovská a roh ul. Vřtkova, P8 (zast. Karlínské nám.)  
Višňovická 62, P10 (zast. Kooh-I-noor)

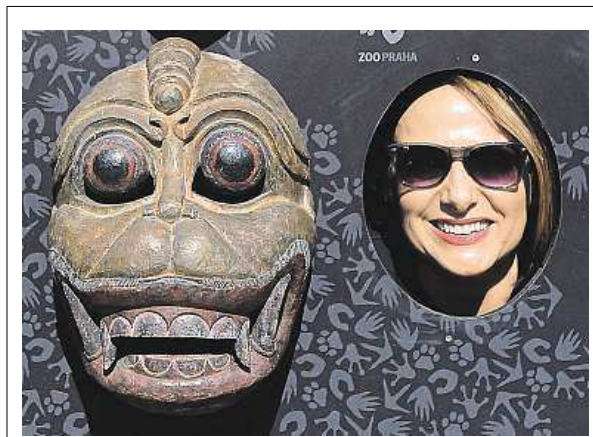
WWW.TEXTILEHOUSE.NET



TEXTILE house second hand

29. ZÁŘÍ 2015

NOVÁ KOLEKCE



## Zoo slavila 84 let činnosti

Primátorka Adriana Krnáčová (na snímku) se včera nechala vyfotit u slavnostně odhaleného panelu s maskami zpodobňujícími opičího boha Hanumana. Akce se konala při příležitosti 84. výročí založení pražské zoo. V rámci oslav bylo také včera po polední v Africkém domě pokřtěno mládě hrabáče kapského. **ČTK**

## „Do očí mi nic neřekla“

Generální ředitel dopravního podniku Jaroslav Ďuriš se dostal pod palbu kritiky primátorky Adriany Krnáčové. Té se nelíbí návrh rozpočtu společnosti na příští rok. Ďuriš, jenž poskytl deníku Metro rozhovor, si myslí, že ho spolu s některými členy představenstva primátorka vymění.

**Věděli jste, že paní primátorka je s vaší prací nespokojená? Naznačila, že uváží o vašem odvolání?**

Ne, nic takového mi paní primátorka do očí neřekla.

**Důvodem je údajně vaše žádost o navýšení peněz pro dopravní podnik v příštím roce. Žádáte zhruba o dvě miliardy víc, celkově přes třináct miliard. Proč?**

Návrh rozpočtu pro rok 2016 je připraven podle standardní, schválené metodiky uplatňované již řadu let. Podle smlouvy o závazku veřejné služby mezi hlavním městem a dopravním podnikem nám vyplývá nárok na nárůst v několika různých položkách. Je to inflace (48 milionů), odpisy (60 milionů), mzdy (208 milionů), celkem 316 milionů. Z rozhodnutí vedení města je pak dále požadován meziroční nárůst dopravních výkonů, což je 309 milionů korun navíc, a za slevu na jízdném dalších 237 milionů. To představuje celkem již 546 milionů. Navýšení kompenzace tak činí 853 milionů korun meziročně. V rámci průměrného zisku uplat-

ňujeme pouze nárůst financí na obnovu vozového parku autobusů v částce 483 milionů. Protože jsme loni při jednání o rozpočtu souhlasili s přesunem této položky o jeden rok, přicházíme s ní v návrhu rozpočtu na rok 2016. Celkový nárůst tedy činí 1,345 miliardy.

**Za co chcete tyto peníze navíc utratit? Další její námitkou je, že nemáte plán budoucího rozvoje a málo šetříte uvnitř podniku...**

Za mého dvouletého působení došlo ke stabilizaci firmy, na stavbě a zprovoznění nového úseku metra snížil dopravní podnik náklady z 22,5 miliardy na 19 miliard, to je úspora 3,5 miliardy korun, a dále jednáme. Změnou podmínek na dodávku nových tramvají jsme ušetřili asi tři čtvrtě miliardy. Roční hospodářský výsledek jsme otočili ze ztráty 372 milionů v roce 2013 do zisku v roce 2014, který činil 316 milionů. Předpoklad pro rok 2015 je zisk 100 milionů. Máme velké úspory v energiích, naftě i elektrické energii. Na právních službách šetříme desítky milionů, předsoutěžujeme dodavatele a ty úspory jsou zřejmé. V tomto trendu hodláme pokračovat i příští rok.

ROBERT OPPELT



## Zprávy krátce

## Kukátko do sídla vlády

Při příležitosti včerejšího státního svátku otevřela veřejnosti své dveře Strakova akademie, sídlo české vlády. Její vnitřní prostory si přišlo prohlédnout 850 návštěvníků. K vidění byla i pracovní premiéra. **ČTK**

## I pro miminka

Mámy a tátové s miminky, ale i těhotné ženy si zdarma zacvičí na ukázkové zdravotní lekci chi-kung a tai-chi chuan. Lekce se koná zítra od 9.30 hodin blízko Florencce v centru pro aktivní rodičovství A centrum ve Vítkově ulici. Více na [www.zenterapie.cz](http://www.zenterapie.cz). S sebou je vhodné si vzít šátek či nosítka. **MET**



## Grébovku ovládl burčák

Letošnímu Vínobraní na Grébovce kralovaly stánky nabízející tradiční burčák, ale i trdelníky a frgály. Akci zahájila starostka městské části Praha 2 na náměstí Míru. Doprovodný program obstaraly dětské umělecké soubory a cimbálová muzika. **DAVID SEDLECKÝ**

## Ovoce je tu zadarmo

**Tahle potlučená jablka i hrušky vám budou chutnat.**

Víte, že v Praze je šestatřicet ovocných sadů, které patří městu a kdokoli si do nich může přijít pro ovoce? Že tu máme pár zaniklých zahrádkářských kolonií, kde si lze bez obav nasbírat na koláč, kompot nebo marmeládu... A že jsou tu další desítky míst, kde rostou ořešáky či lísky?

Třeba u Letenských sadů nebo na Vítkově roste medvědí česnek, na Parukářce mirabelky, v Grébovce najdete zase mišpule, které se sklízí po prvních mrazech, aby jejich trpká chuť zesládla. Pro švestky si můžete zajít na Petřín. Odtamtud vás nikdo holí v ruce nepožene.

Právě taková místa, a nejen v Praze, ale i po celém Česku, objevuje na své mapě web

Více najdete na

**WWW.METRO.CZ**

Na-ovoce.cz. Stojí za ním parta mladých lidí, jimž není jedno, že mnohdy kvalitnější ovoce, než které kupujeme v krámcích, zůstává bez užitku. „K mapování volně rostoucích stromů nás inspirovala německá organizace Mundraub, která takový projekt provozuje už šest let,“ říká pro deník Metro Katka Kubánková, spoluzakladatelka spolku, který provozuje Na-ovoce.cz.

I sami uživatelé webu se mohou zapojit a do mapy vkládat své tipy. „Dokonce se nám stá-



Katka při sběru **NA-OVOCE.CZ**

## Ovocná slavnost

Na mošt a další dobrotu.

- **Uskuteční se 10. a 11. října** v sadu Na Klíčově ve Vysočanech.
- V zelené oáze obklopené industriální atmosférou ochutnáte **čerstvý mošt**. Vyrobí si ho zde můžete i vy.
- Seznámíte se s tradičními i netradičními způsoby **zpracování ovoce** a proběhne debata o významu městských veřejných ovocných sadů.

vá, že se ozývají lidé s tím, že mají na zahrádce strom, ale plody nestačí zpracovávat,“ říká Katka. Parta také organizuje zajímavé gastroakce. Třeba teď v říjnu ve Vysočanech.



**MAREK PEŠKA**  
marek.peska@metro.cz

INZERCE



## AUTOSHOW PRAHA

### 18. ROČNÍK AUTOMOBILOVÉ VÝSTAVY

Česko – automobilová velmoc

**1. – 4. 10. 2015**

Výstaviště Praha-Holešovice

[www.autoshowpraha.cz](http://www.autoshowpraha.cz)



INCEBA  
EXPO PRAHA

## Jedna z nejoblíbenějších praček roku 2014

Podle hodnocení uživatelů nezávislého nákupního portálu Heureka.cz patří Indesit IWSC 51051 C ECO mezi nejoblíbenější pračky roku 2014. Tento model s velmi nízkou spotřebou energie a vody potěší peněženku každého majitele.

Úsporu zajišťuje množstevní automatika, která zajistí, že pračka sama rozezná kolik vody pro praní potřebuje. Inteligentní systém pak využije pouze nejnutnější dávku vody nutnou pro perfektní vyprání. Velkým trumfem pračky je možnost výběru z 19 programů praní. Funkce EcoTime je určena pro rychlé vyčištění menšího množství oblečení. Vypere náplň do 3kg lehce znečištěného bavlněného nebo syntetického oděvu o třetinu rychleji a s úsporou vody a energie až 40% oproti standardnímu programu. Volba Energy Saver pro program bavlna, syntetika a jeans umožňuje dosáhnout optimálních výsledků praní s úsporou energie až 70% (ve srovnání s pracím

programem bavlna 30°C). Aktivní majitele potěší tři speciální sportovní programy, které byly vytvořené pro péči o moderní sportovní materiály.

Úzká pračka s předním plněním pojme až 5 kg prádla. S hloubkou 42 cm se vejde i do menších prostorů kuchyní a koupelen. Díky funkci odloženého startu je možné posunout dobu praní až o 24 hodin.

V prodejnách DATART je nyní tato úsporná pračka k dostání za velmi příznivou cenu 5 490 Kč. S výběrem ochotné poradí proškolení prodávací a zajistí i všechny náležitosti spojené s dopravou a instalací.



Indesit IWSC 51051 C ECO



Nakupujte online na **www.DATART.cz**

# Vybíráte dioptrické brýle? Řekneme vám, jak na to!

Dioptrické brýle již dávno nejsou pouhou pomůckou ke korekci zraku. Naopak, staly se svébytným módním doplňkem a nebývá výjimkou, že jejich nositelé mají hned několik druhů dioptrických brýlí, které kombinují s oblečením, v němž vyrazí ven. Babí léto vybízí k obměně šatníku a naladění na podzimní trendy - a logicky se tak nabízí možnost potěšit své oči novými brýlemi. Jak tedy vybrat ty správné?

## Brýle z lékárny nebrat

„V první řadě platí, že je vždy dobré svěřit se do rukou odborníkům a nekupovat již hotové brýle po supermarketech nebo z lékárny, ty totiž mohou vašemu zraku paradoxně i uškodit,“ varuje **Tereza Slavíková** ze společnosti **FOKUS optik**, největší sítě českých optik. Výběr obruby je samozřejmě pocitovou záležitostí, primární je, aby se její nositel cítil dobře. Existuje však několik zásad, které je dobré respektovat.

„Vypadá vždy lépe, pokud tvar brýlí, respektive jejich horní části kopíruje tvar

obočí, horní hrana rámu by je neměla překrývat. Důležitá je také velikost obruby, obruby jsou totiž podobně číslované jako například boty. Nejpoužívanější velikost je u dam 52/54 a u pánů 56/58,“ popisuje **Tereza Slavíková**. Obruba musí navíc co nejlépe sedět, po nasazení by se její stranice neměly rozjet do stran, ale měly by být v rovině vůči spánkové kosti. Stranice i nosník se dají upravit tak, aby brýle nepadaly, a to i u plastových obrub.

## Druhé zdarma, pro vás nebo přátele

Velkou roli při výběru obrub hrají také dioptrie. „Pokud budete mít v brýlích spojkové čočky, tedy ty, co jsou uprostřed nejsilnější, volte spíše menší obrubu, kam se dá objednat i malý průměr skla, a okraje nebudou tak masivní. U rozptylky je to opačně, tato čočka má silné okraje, a je tedy potřeba volit takovou obrubu, která při vyšších dioptriích okraje schová. Nicméně veškeré brýlové čočky, i multifokální, se dají protenčit, a tak i při vyšších dioptriích budete mít v brýlích tenké a lehčí sklo,“ vysvětluje **Tereza Slavíková** z **FOKUS optik**.

Brýle by měly podtrhovat osobnost nositele, mnoho lidí si proto pořizuje brýlí hned několik, od těch méně výrazných pro pracovní příležitosti, až po extravagantnější modely na společenské události. Navíc se vždy hodí, pokud můžete jedny brýle používat jako náhradní, když se vám jiné zničí například při sportu. Proto by vaší pozornosti neměla uniknout **akce 1+1 na kompletní dioptrické nebo sluneční brýle**, kdy ve **FOKUS optik** při koupi dioptrických nebo slunečních brýlí získáte druhé do stejné hodnoty zdarma. A je pak zcela na vás, zda potěšíte sebe nebo uděláte druhými brýlemi radost někomu ze svých blízkých.

Více zjistíte na [www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz)

**FOKUS**<sup>®</sup>  
OPTIK

**FOKUS**<sup>®</sup>  
OPTIK

**1+1**  
**AKCE**

**KOMPLETNÍ DIOPTRIČKÉ BRÝLE  
NEBO SLUNEČNÍ BRÝLE**

**BRÝLE  
ZDARMA  
PRO VAŠI  
RODINU  
A PŘÁTELE**

[www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz)

Zdarma jsou vždy kompletní dioptrické či sluneční brýle v nižší nebo stejné hodnotě, jako kompletní dioptrické či sluneční brýle zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražší kompletní zakázky či slunečních brýlí nelze směnit za peníze ani další zboží. Akci nelze uplatnit na kombinaci slunečních a kompletních dioptrických brýlí. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Slevy se nesčítají. Akce platí od 24. 8. 2015 do odvolání.





## Sv. Václav na cestě

Lebka svatého Václava, patrona Čech a Moravy, byla nesena při včerejší Národní svatováclavské pouti ve Staré Boleslavi, kde byl před 1080 lety kníže zavražděn. Na akci na Mariánském náměstí dorazily tisíce lidí. ČTK

# Predátoři silnic ucítí nehodu dřív než policie

**Lovci nehod sází na stres.** BOURAČKA rozhodí více než polovinu řidičů.

Otřes. Zmačkané plechy. A někdy krev. Dopravní nehody bývají hodně stresující. Sanitka je teprve na cestě, ale u vás už stojí „žlutý anděl“ a nabízí, že vše vyřeší, stačí jen jeden podpis. Nervy pracují a vy se upíšete. Právě jste se stali obětí lovců nehod.

Podle aktuálního průzkumu, který zpracovala Linka pomoci řidičům 1224, vyplývá, že 65 procent účastníků nehody bylo vystaveno stresu. V případech doprovázených vážným zraněním bylo ve stresu dokonce 95 procent řidičů. „Stres má vliv na myšlení i chování,“ vysvětluje dopravní psycholog Michal Walter. V takovém stavu pak není člo-



**Citát**

**Polovina řidičů stále neví, že jejich povinné ručení zahrnuje nějaké asistenční služby.**

ALEŠ POVŘ, ČKP

věk schopný jednat racionálně a snadno podléhá nátlaku lovců nehod.

„Díky médiím se lidé o podezřelých praktikách už dozvěděli a začínají být opatrnější. Stále se ale dost řidičů nechá

### Pozor na predátory

Lovci nehod číhají poblíž nebezpečných míst. Jak se jim ubránit:

- Nejjednodušší je na místě nehody jejich služby odmítnout a obrátit se telefonicky na asistenční služby své pojišťovny.
- Pokud si nepamätujete kontakt na pojišťovnu, volejte linku 1224. Což je číslo, kde si motorista přivolá odtah nepojízdného vozidla či jinou pomoc přímo od své pojišťovny.
- Linka je dostupná 24 hodin denně.

hod mají propracované praktiky. „Jejich vozidla krouží kolem míst, kde bývají často nehody. Jejich dispečink odposlouchává například vysíláčky řidičů kamionů, kteří o nehodách informují,“ varuje Vomáčka. Pokud se někdo objeví u nehody a začne jejím účastníkům něco nabízet, tak by měl řidič zbystrit. „Pokud si motorista přivolá pomoc přes pojišťovnu, tak vždy ví, jaké odtahové vozidlo pro něho přijede, kdy přijede a ve většině případů je i předem kontaktován telefonicky personálem odtahového vozidla,“ radí řidičům Aleš Povr z České kanceláře pojistitelů.

Za první pololetí letošního roku policie řešila 43 458 dopravních nehod. To bylo zhruba o tři tisíce nehod víc než loni ve stejném období.



**MAREK HYŘ**  
marek.hyř@metro.cz

INZERCE

## LÁZNĚ PODĚBRADY

**KDYŽ RELAX, TAK LÁZNĚ.  
KDYŽ LÁZNĚ, TAK PODĚBRADY.**

například

### ZÁMECKÝ VÍKEND

(16. 10. – 19. 10. – 3 noci)

polopenze, uhličité koupele, částečná masáž Aloe Vera, bahenní zábal z Mrtvého moře, infrasauna, poukaz do kavárny Modrý salonek

**Cena 5.190 Kč** za pobyt na osobu v Hotelu Zámeček\*\*\*\*

### VÍKEND PRO ŽENU A MUŽE

(16. 10. – 18. 10. – 2 noci)

plná penze, uhličité koupele, částečná masáž Aloe Vera (konopná pro muže), solná jaskyně, infrasauna, poukaz do kavárny

**Cena 3.190 Kč** za pobyt na osobu v Hotelu Libuše\*\*\* nebo Zimní lázně\*\*\*

Navštivte naše webové stránky [www.lazne-podebrady.cz](http://www.lazne-podebrady.cz) nebo zavolejte na telefon **325 606 500** a rezervujte si pobyt dle vašeho výběru. Pokud vám z nabídky nebude svoji skladbou vyhovovat ani jeden z pobytů, připravíme vám pobyt šitý na míru dle vašich představ. Těšíme se na Vás!



LÁZNĚ PODĚBRADY  
AKČOVÁ SPOLEČNOST

[www.lazne-podebrady.cz](http://www.lazne-podebrady.cz)

[www.ptc.cz](http://www.ptc.cz)



PROTON  
THERAPY  
CENTER

## ~~RAKOVINA~~ PROTONOVÁ LÉČBA

KLÍČEM K AMBULANTNÍ LÉČBĚ BEZ NÁSLEDKŮ JE PROTON



**Vysoká úspěšnost oproti běžné léčbě. Dokonale přesný paprsek je šetrný ke zdravé tkáni. Chrání srdce a tím i budoucí život. Během terapie i po ní můžete pracovat, bavit se a sportovat.**

**VOLEJTE 222 999 000  
PIŠTE pacient@ptc.cz**

**Léčbu v Protonovém centru v Praze  
hradí zaměstnanecké pojišťovny.**



## Zprávy krátce

**Škoda má chybu u 1,2 milionu aut**

Manipulace s emisemi naftových motorů se týkají po celém světě zhruba 1,2 milionu vozů Škoda Auto. Mluvčí společnosti Jozef Baláž uvedl, že firma plánuje svolat dotčená auta do servisů k technické úpravě. Škoda Auto je součástí koncernu Volkswagen, který přiznal, že software instaloval do zhruba 11 milionů aut.

**Žaloba na Česko?**

Česku podle senátorky a bývalé ústavní soudkyně Elišky Wagnerové hrozí žaloba k Soudnímu dvoru Evropské unie za to, že děti uprchlíků dává do detenčních zařízení. Rekla to v České televizi. Podle ministra vnitra Milana Chovance ale Česko do písmene dodržuje evropské právo. Wagnerová (za zelené) uvedla, že ji zděsily podmínky, v jakých v Česku přebývají uprchlíci. **ČTK**

**Selfičko s miss musí být**

Politik Zdeněk Škromach je proslulý pořizováním svých fotografií s celebritami na vhodných i nevhodných místech. V sobotu si nenechal ujít předání korunky jubilejního patnáctého ročníku Česko-slovenské Miss Roma 2015, kterou získala v Hodoníně finalistka Blanka Bertoková z Bratislavy. **ČTK**

**Krejčíř sedí, ale s pistolí**

**Útěk nejslavnějšího českého vězně z afrického vězení zmařila policie. Měl v cele pistolí i deset mobilů.**

Makgale uvedl na Twitteru, že Krejčíř by se z vězení v případě nutnosti i prostřílel: „Zřejmě by mu pomáhali podplacení hlídači a někteří spolupůlčníci. Už na něj prý čekala luxusní vozidla, která ho měla odvézt k čekající helikoptě, jež s ním měla odletět ze země.“

Radovanu Krejčířovi se nechtělo čekat za mřížemi v Pretorii na vyslechnutí svého rozsudku, který má padnout 12. října. Už na konci srpna byl ale soudem v JAR uznán vinným za pokus o vraždu, únos a držení drog.

Jihoafrická média o víkendů informovala, že vězeňská stráž zmařila plány českého zločince.

V jeho cele našla 9mm pistolí, deset mobilních telefonů, pepřový sprej, zařízení fungující jako taser či uniformu vězeňské služby. Mluvčí jihoafrické policie Solomon

Podle Makgaleho se jedná asi o čtvrtý pokus Krejčíře o útěk. Tvrdí, že už loni byli v České republice vysláni muži, kteří se měli pokusit zabít Krejčířovy vyšetřovatele a dostat jej z vězení. Sám Krejčíř se prý kvůli tomu pokusil dojednat si návštěvu u zubáře v určitý čas. „Pokusil se uplatit eskortu, nebyl ale úspěšný,“ dodal mluvčí.

V Česku se nyní chýlí ke konci soud, který se týká pokusu o tunelování společnosti Čepro a pokusu vraždy celníka. Státní zástupkyně v závěrečné řeči navrhla Krejčířovi patnáct let vězení. **IDNES.cz**

INZERCE

**ELASTIC  
BUSINESS  
SOLUTIONS™**

O<sub>2</sub> Datové centrum

# Okamžitě expandujete

S neomezenou konektivitou v bezpečí datového centra může vaše firma elasticky růst a přitom být vždy spolehlivě online.

**Sjednejte si schůzku na [www.o2.cz/ebc](http://www.o2.cz/ebc)**

O<sub>2</sub>

## Zprávy krátce

## Tekutá voda na Marsu

NASA získala nové důkazy o tom, že na Marsu je voda v tekutém stavu. Měla by být slaná. To je přitom jedna z hlavních podmínek pro existenci života na rudé planetě. Vědci vycházejí z nových záznamů, podle kterých se voda nachází na svazích solných kopců. Mars je často srovnáván s pouští Atacama v Chile, kde právě díky soli přežívají bakterie. **NEK**

## OSN řeší konflikt v Sýrii

USA jsou připraveny spolupracovat na vyřešení syrského konfliktu se všemi zeměmi, tedy i s Ruskem a s Íránem. Prohlásil to včera prezident USA Barack Obama v projevu na zasedání Valného shromáždění OSN v New Yorku. Aby bylo dosaženo konce války, je prý zapotřebí, aby syrský prezident Bašár Asad nezůstal ve svém úřadu. To ale odmítl ve svém projevu ruský prezident Putin. **ČTK**

# Vznikne nový stát v Evropě?

Po nedělních volbách mají většinu v katalánském parlamentu separatistické strany. Lídr jedné z nich slíbil nezávislost na Španělsku do roku 2017. Dokáže to?



Zastánci nezávislosti

AP

Letošní předčasné volby ve španělské autonomní oblasti Katalánsku měly být podle tamních separatistických stran zároveň i jakýmsi referendem o nezávislosti Katalánska na Španělsku. A právě kvůli spojení klasických voleb do regionálního parlamentu s plebiscitem o nezávislosti mohou být výsledky pozitivní jak pro zastánce nezávislosti, tak i pro ty, kteří chtějí, aby Katalánsko i nadále zůstalo součástí Španělska.

Politická uskupení bojující za nezávislost Katalánska sice s přehledem získala v tamním parlamentu naprostou většinu (72 křesel z 135), nicméně po součtu hlasů vyšlo najevo, že tyto strany volilo jen 47,8 procenta

občanů, naopak 52,2 procenta lidí dalo svůj hlas stranám, které jsou proti nezávislosti.

Separatisté uspořádali referendum o nezávislosti Katalánska již minulý rok, to však ještě před konáním prohlásil španělský ústavní soud za nezákonné, protože podle španělské ústavy by museli o nezávislosti rozhodovat všichni občané Španělska, a nikoliv jen Katalánci.

Pokud by Katalánsko vyhlásilo nezávislost jednostranně, ocitlo by se mimo EU i NATO. **ONDŘEJ NEKOLA**

## Havel. Cenu získala Ruska

Mezinárodní Cenu Václava Havla za lidská práva ve Štrasburku získala dlouholetá bojovnice za lidská práva v Rusku Ljudmila Alexejevová. Ta ve svém projevu vyjádřila politování nad tím, že se Kreml podle ní „čím dál více vrací k sovětské praxi“. Alexejevová přitom sama zažila sovětské represe. Kritizovala režim Vladimíra Putina také za zákony a překážky, kterými se snaží bránit v činnosti nevládním organizacím. **ČTK**



## Měsíc v Polsku

Podmínky pro pozorování souběhu úplného zatmění Měsíce a takzvaného superúplňku nebyly v Česku ideální. Na rozdíl od našich severních sousedů v Polsku (viz foto). **AP**

INZERCE

**KAŽDÉ ÚTERÝ**

POUZE **139 Kč**

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

Nabídka platí každé úterý od 22. 9. do 27. 10. 2015 nebo do vyprodání zásob.



## POHÁR MISTRŮ

2. - 4. 10. 2015 Mladá Boleslav

## FLORBALOVÁ BITVA ŠAMPIONŮ

ŠKOENERGO ARÉNA [www.ceskyflorbal.cz](http://www.ceskyflorbal.cz)



[PLAYO.TV]



VSTUPENKY V SÍTI

metro

**ZDRAVÍ**

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

29. září 2015, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA.CZ



Oči

*a zuby*

### **Zuby bílé jako ve filmu**

Úsměv hollywoodské hvězdy můžete mít i vy. Raději ale zapomeňte na babské recepty. STRANA 11

### **Ženy mrkají častěji než muži**

Pět zajímavostí o lidském oku: potomek nemusí zdědit barvu očí po rodičích a co se říká o modrookých. STRANA 15

# Nedostatek slz může vést dokonce až k oslepnutí

**Někdo pláče více, někdo méně. Každopádně slzy jsou pro oko nepostradatelné, protože jeho povrch zvlhčují, což je důležité.**

Pokud má člověk málo slz nebo jsou nekvalitní, vede to ke zrakovým obtížím, k podráždění oka a zvyšuje se riziko infekce, což v extrémních případech může vést až ke slepotě. Někteří lidé ale nedovedou plakat vůbec.

„Nedostatek slz se vyskytuje například u lidí trpících autoimunitní nemocí zvanou Sjögrenův syndrom, který se častěji vyskytuje u žen. Plakat paradoxně nemohou někteří pacienti s těžkou depresí, což je způsobeno jejich psychickým stavem. Dále se

slzy netvoří při nedostatku vitamínu A nebo vzácněji při nemocích mozku či vrozeném onemocnění vegetativního systému s názvem familiární dysautonomie či Rileyho-Dayův syndrom,“ vysvětluje Pavel Stodůlka, primář oční kliniky Gemini.

Slzy se tvoří v slzné žláze, která je uložena zevně pod horním víčkem. Slzy odtékají z oka slznými kanálky v očních víčkách do nosu. Dále v oku existují malé přídatné žlázy, které produkují slzy neustále a zajišťují potřebnou vlhkost povrchu oka, odplavují nečistoty a chrání oko před infekcí.

„Během pláče dochází k vyplavování slz do oka v nadměrném množství, které nestačí odtékat odvodnými cestami do nosu, a slzy přetékají přes okraj víčka na tvář. Protože částečně odtékají do nosu, při pláči nebo po něm lidé smrkají,“ doplňuje Stodůlka.

## Ženy pláčou víc než muži

Oční lékaři z mnichovské univerzity během výzkumu zjistili, že ženy pláčou 64krát do roka, muži maximálně 17krát.

- Liší se i délka – ženy roní slzy šest minut, což je o dvě minuty déle než u mužů.
- Pláč je v 95 procentech spojený s emocemi. Ženy jsou více citově založené, a proto také častěji pláčou.

Suché oko není rozumné podceňovat. Pokud se neléčí, stav se zhorší, což se projeví pocitem písku v očích, což téměř znemožňuje oči otevřít. Pomáhá častější mrkání a užití zvlhčujících očních kapek. Dobrou volbou jsou také umělé slzy. Při potřebě častějšího kapání je vhodnější používat preparáty bez konzervačních látek. **JANA ŠTEFANOVÁ**



Slzy jsou pro oči potřebné, protože je zvlhčují. PROFIMEDIA.CZ



**CCBR**  
CLINICAL RESEARCH

## LUPÉNKA / PSORIÁZA

**Byla vám diagnostikována lupénka?**

Hledáme zájemce o účast v klinickém hodnocení účinků přípravku, který je podáván pacientům se středně závažnou až závažnou formou lupénky (psoriázy).

Klinické hodnocení je určeno pro pacienty starší 18 let, účast v tomto výzkumném hodnocení je dobrovolná a veškerá vyšetření i studovaný lék jsou poskytovány bezplatně.

**Cílem je prokázat účinnost použité biologické léčby při léčbě psoriázy.**

**Máte-li zájem, dozvědět se další informace, kontaktujte prosím v prac. dny mezi 12 až 16 hod:**

Zdravotnické zařízení CCBP

Czech Prague s.r.o.,  
Vinohradská 174,  
Praha 3, 130 00  
na telefonu  
725 027 328.

Novinka

## PREVAPIS JUNIOR

**nealergenní propolis E.P.I.D.® kombinovaný s přírodními látkami**

- řada 5 přípravků
- 4 formy (sirup, tablety, sáčky, sprej)
- bez lepků, barviv, konzervantů

**SÁČKY**  
pro správnou imunitu

**SIRUP**  
pro správnou imunitu

ÚSTNÍ SPREJ  
úleva pro krk

SIRUP TUS  
balzamičtý efekt na dýchací cesty

TABLETY  
úleva pro krk

doplňky stravy

**K dostání v lékárnách a na [www.samoleceni.cz](http://www.samoleceni.cz)  
[www.prevapis.cz](http://www.prevapis.cz), [www.inpharm.cz](http://www.inpharm.cz)**

# Bělení zubů. V ordinaci, nebo raději v klidu doma?

**Bílé zuby v dnešní době už nejsou jen vymožeností hollywoodských hvězd, ale patří k moderní péči o chrup. Není to zadarmo, ale vyplatí se investovat.**

Bělení zubů je jednou z nejpoptávanějších kosmetických úprav, které zubaři a zubní hygienistky provádějí. Jakmile si do internetového vyhledávače zadáte heslo „bělení zubů“, vyskočí na vás desítky nabídek zázračného úsměvu.

Stomatologické ordinace používají nejnovější přístroje, které dokážou zuby vybělit během krátké chvíle až o několik odstínů. Kromě těchto trendů je pacientům nabízeno také domácí bělení. V drogeriích nebo na internetu jsou k dostání různé sady, někteří se stále řídí i takzvanými babškými radami.

Zastánci přírodních metod se zřejmě nebudou chtít vzdát bělení zubů citronovou šťávou nebo jedlou sodou. Od těchto látek se ale nedá očekávat výrazný efekt, navíc jsou agresivní a mohou poškodit zubní sklovinu, a tím zvýšit citlivost zubů.

Další variantou jsou bělicí sady, které jsou běžně k zakoupení a nejsou příliš finančně náročné. Ani ty ale nedosahují tak výrazných efektů, navíc gelové náklady nebo pásky nepřilnou nikdy přesně k zubům, a látka tak může působit v oblasti dásní, kde není žádoucí.

„Pásky je třeba přilepovat přesně na sklovinu zubu. Proto pokud pásku přilepíte trochu na dásně, riskujete zánět dásně. Často tyto produkty navíc poškozují zubní sklovinu nebo nefungují tak, jak slibují,“ řekl Vadym Sherman, stomatolog kliniky estetické medicíny Mediestetik.

Vedoucí lékař stomatologické kliniky Lazurit Aleksiy Bilous je také pro to, aby bělení probíhalo v ordinaci pod dohledem odborníka. „Má to své důvody. V první řadě by se měl posoudit celkový stav a zvážit možné kontraindikace, abychom předešli problémům během a po ošetření a také dosáhli žádoucích výsledků,“ říká Bilous.

V ordinaci trvá zákrok asi hodinu a dokáže změnit barvu zubů až o šest odstínů.

Za bělení v ordinaci zaplatíte od pěti tisíc korun výše, záleží, jaké zdravotnické zařízení si vyberete i jakou metodu používají. Například laserové bělení vychází draž než peroxidové. **JANA ŠTEFANOVÁ**



Úsměv s vybělenými zuby vypadá hned zářivěji.

PROFIMEDIA.CZ

## Jak se provádí bělení

Na očištěný povrch zubu nanese odborník v ordinaci bělicí přípravek, který zde ponechá po určitou dobu (20 až 60 minut podle typu).

- Procedura se může opakovat podle potřeby ihned nebo s odkladem. Účinnost některých systémů bělení je zvýšena současnou aplikací modrého světla. Výsledek je patrný ihned po ošetření.

## Nehodí se pro každého

Bělení se nedoporučuje dětem do 16 let. Jejich chrup může být nezvzářlý a zubovina pod sklovinou příliš citlivá.

- Není vhodné ani pro těhotné a kojící ženy. Dále pro pacienty s kazy či jinými defekty tvrdých zubních tkání.
- Nedoporučuje se alergikům a problémem mohou být také bílé výplně a korunky.

## Keramické fazety

Estetická fazeta je tenoučká vrstva kvalitní keramiky.

- S jejich pomocí lze upravit barvu, tvar a dokonce i mírnou nerovnost zubů, případně vyřešit mezeru mezi zuby.
- Fazeta se vyrábí v laboratoři na základě otisku zubů klienta. „Používá se i při poškození sklovin,“ říká doktor Bilous z kliniky Lazurit.

# Lazurit

## Stomatologická klinika

K Červenému vrchu 844/2a, 160 00 Praha 6  
Mobil: +420 777 209 929 / Tel.: +420 235 350 477 / www.klinikalazurit.cz

**PO – PÁ 8:00-12:00, 12:30-18:00**

## Přijímáme nové pacienty

Najdete nás 3 min. chůze od stanice metra Nádraží Veleslavín



Zářivý úsměv je známkou pevného zdraví. V dnešní době je péče o chrup to, co může přispět ke z kvalitnějšímu Vašemu životu.

Poskytujeme služby záchovné stomatologie, protetickou stomatologii, léčbu kořenových kanálků, stomatochirurgii, implantologii a estetickou stomatologii.

Pro tyto účely využíváme nejmodernější léčebné postupy a přístrojové vybavení.



# Proti kazům pomůže léčivý gel

**Pomozte zubní pastě. V lékárnách najdete dalšího bojovníka proti zubním kazům.**

Podle mezinárodní organizace WHO je nejčastějším onemocněním zubní kaz, který postihuje přes devadesát procent populace. A přitom stačí relativně málo: do pravidelné péče o zuby zařadit léčivý gel s vysokým obsahem aminfluoridů, který je k dostání v lékárnách.

„Abychom tvorbě kazu v jeho počátcích zabránili, musíme dodržovat pravidelnou dentální hygienu. Pokud k pravidelnému čištění zubní pastou s obsahem fluoridu přidáme jednou týdně aplikaci léčivým gelem s vysokou koncentrací aminfluoridů a fluoridu sodného, uděláte pro své zuby maximum.“ radí stomatoložka MUDr. Lenka Landová ze stomatologické praxe se zubní laboratoří PlusDent. Gel je

unikátní svým vysokým obsahem léčivých látek, a proto se na rozdíl od jiných přípravků vydává pouze v lékárnách.

Účinné látky – aminfluoridy – jsou díky své speciální struktuře povrchově aktivní. Proto se v dutině ústní rychle šíří a pokrývají povrch zubů homogenní molekulární vrstvou. Tím je fluorid transportován rovnoměrně do míst, kde je ho potřeba. Aminfluoridy vytvářejí souvislou vrstvu fluoridu vápenatého. Ta funguje jako dlouhodobá zásoba fluoridu a chrání zuby před působením kyselin.

#### Aplikace gelu

**Pro zdravé zuby stačí udělat opravdu málo.**

- Aplikace gelu je snadná: stačí na kartáček jednou týdně aplikovat dva centimetry gelu a dvě minuty čistit. Po celé proceduře se doporučuje zbylý gel vypláchnout, ale ústa si nevyplachovat. Léčivý gel mohou používat i děti od šesti let. Je důležité pouze ohlídat, aby jej nepolykaly.



Cištění zubů pastou je klasika. Teď se můžete bránit kazům také novým gelem. PROFIMEDIA.CZ

## Účinná léčba počínajícího zubního kazu



**1x týdně**

K dostání ve vaší lékárně

**Upozornění:** elmex gelée je lék k použití v dutině ústní. Obsahuje léčivé látky Aminfluorida mixta a Natrii fluoridum. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

## elmex<sup>®</sup> gelée



### Pro zdravé a silné zuby

- ✓ Prevenice zubního kazu
- ✓ Léčba počínajícího zubního kazu
- ✓ Ošetření citlivých zubních krčků
- ✓ Pro dospělé a děti od 6 let

www.elmex.cz

# Díky rostlinám původem z Asie lépe spíme a máme víc energie

**V duchu tradiční medicíny vznikl další přípravek pro zlepšení životní vitality.**

Zdraví člověka mohou k horšímu výrazně změnit nejrůznější parazité. Na trhu jsou naštěstí přípravky značky Wurm-Ex, které nám mohou pomoci. Jedná se o aktivně-obranné přírodní doplňky stravy založené na bázi extraktů z rostlin. Právě ty jsou po celém světě velmi ceněny pro své antiparazitární a detoxikační účinky. Extrakty jsou získávány výhradně z rostlin rostoucích v zemích svého původu, jako je Vietnam, Laos a USA.

Za přípravky stojí mezinárodní projekt ClineX, který spojuje poslední poznatky mo-

**V Česku napadne škrkavka psí až 700 dětí a dospělých. Parazit může přežít až tři roky v posteli**

Doplňek stravy přispívá mimo jiné k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

- Wurm-Ex se používá pouze jedna tobolka po dobu deseti dnů dvakrát ročně.
- Tím je docíleno maximální obranyschopnosti našeho těla.
- Celkově přispívá k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.
- Nezávislý odborný server Anti-

parazitikum.cz provedl testování Wurm-Ex na stovce dobrovolníků.

- Výsledky, které jsou běžně dostupné na internetu, hovoří o celkovém zlepšení životní vitality, z kvalitnější spánku, nárůstu energie a zmírnění alergií.

#### Věděli jste, že...

- ... každé štěně se narodí s larvami škrkavky psí a že je v Česku je ročně diagnostiková-

no 700 dětí a dospělých napadených tímto parazitem.

- V Česku je šest milionů domácích mazlíčků, kteří se pravidelně odčervují, protože někteří parazité jsou přenosní na člověka.
- Některé larvy škrkavky psí mohou přežít v postelích či pohovkách až tři roky.
- Larvy migrují celým tělem a provrtávají si chodbičky skrz naše orgány a tkáně, které potom nefungují správně.

• Naše tělo mohou napadnout další parazité, například motolice (jaterní nebo plicní). Těch je až osm tisíc druhů. Dospělé motolice měří až tři centimetry a žijí se krví definitivního hostitele.

• Nejznámějšími parazity u nás jsou kromě škrkavky také roupi (přenášejí se nemytými rukama a projevují se svěděním v konečníku), tasemnice (nakazit se můžete nedostatečně tepelně upraveným masem) a lamblie (bičikovec žijící v tenkém střevě, šíří se infikovanou vodou či rukama).

derního výzkumu západní civilizace s komplexní péčí o tělo v duchu tradiční asijské medicíny. Výsledkem jsou unikátní produkty, které získávají velkou oblibu.

Vědcům se na základě klinických studií podařilo v řadě

Wurm-Ex přinést lidem humínové kyseliny, které úspěšně používají v léčbě parazitóz již několik desetiletí veterináři.

Humínové kyseliny dokážou ovlivnit a někdy až zcela přerušit biologický vývoj nežádoucích organismů a mikroor-

ganismů. Jsou přenášeny krví, a jejich účinek je tak patrný v celém těle. Dokážou na sebe nabalovat organické i anorganické látky včetně těžkých kovů, které se následně z těla vyloučí ve formě chelátů.

Kombinace extraktu z ořešá-

ku královského, jehož domovinou je Severní Amerika, a kurkuminu, který je naopak základem čínské medicíny, tak z Wurm-Ex a Wurm-Ex Plasma pro děti činí významné pomocníky v boji proti nežádoucím parazitům.

## Wurm-Ex

by clineX

- ✓ Humínové kyseliny
- ✓ Ořešák královský
- ✓ Kurkumin
- ✓ Riboflavin
- ✓ Kyselina pantothenová

**POZOR  
NA PARAZITY  
V LIDSKÉM TĚLE**

Doplňek stravy **Wurm-Ex přispívá k přirozené obraně těla** před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

**Doporučené dávkování:** 1 tobolka večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolky. Wurm-Ex Plasma pro děti 5ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně.

**Nežádoucí účinky:** Způsobuje úbytek váhy. **Nepřekračujte doporučené denní dávkování.**



Nezávislá studie na [www.antiparazitikum.cz](http://www.antiparazitikum.cz)

Žádejte ve své lékárně, u svého veterináře či získejte slevu při zadání slevového kódu "AKCE" na [WWW.WURM-EX.CZ](http://WWW.WURM-EX.CZ)

# Sportujete a nosíte kontaktní čočky? Vyberte si ty správné!

**Poradíme, jaké si pořídít čočky. Pro každý sport jsou třeba trochu jiné.**

Nenechte se omezovat, sportujte v pohodě bez toho, aniž byste měli s kontaktními čočkami problém.

Dnešní kontaktní čočky jsou maximálně přizpůsobené požadavkům kladeným na jejich pohodlné a bezpečné nošení a na zdraví vašich očí. Oproti klasickým brýlím umožňují přirozené vidění bez efektu zkreslení, tedy zmenšení nebo zvětšení obrazu, a zorné pole bez periferního omezení. Tím se vám při sportování zvyšuje komfort vidění. Nezapomente, že je vhodné mít pár čoček speciálně na sport a zvláště čočky, které nosíte v běžném životě. Jaké tedy vybrat? **MET**

**Pozor. Na sport, při kterém se práší (třeba plážový volejbal, tenis), byste měli mít speciální čočky**

Pro každý druh sportu se doporučují jiné typy kontaktních čoček.

- **Pokud lyžujete, děláte cyklistiku, maraton, lehkou atletiku či turistiku, jsou vaše oči vystaveny protívětru,** který může způsobit nepříjemný pocit suchých očí. Pro některé sportovní výkony se používají ještě ochranné brýle, jejichž kombinace s čočkami je možná a pro zamezení nadměrného osychání čoček i výhodná.

- **K problémům s osycháním kontaktních čoček dochází i v případě sportování v uzavřených halách,** kde je nedostatek čerstvého vlhkého vzduchu. Také v těchto podmínkách mohou kontaktní čočky oschnout. Ovšem je tu i možnost použít kontaktní čočky vyrobené z moderních silikonhydro-



rogelových materiálů, které méně osychají a zajistí dostatečný přísun kyslíku k rohovce.

- I u sportů, kde hrozí zvýšená prašnost (jako plážový volejbal, motokros) jsou kontaktní čočky správnou volbou. **V prašných podmínkách se může pod čočku dostat cizí tělísko.** Nutné je mít po ruce roztok s pouzdrém, kontaktní čočku vyjmout, očistit a poté je možné vrátit ji zpět na oko. Pozor u sportů, kde není možnost rychlé pomoci (například horolezectví).
- **Náročnější je výběr čoček pro vodní sporty.** Zde je třeba zvážit řadu okolností, posoudit povahu sportu, zkušenosti sportovce s kontaktními čočkami, jeho nároky a předpokládanou dobu použití ve vodě. Nejjednodušší výběr je pro plavce na

kratší tratě, kteří většinou používají krycí plavecké brýle. U nich můžeme zvolit čočky, které používají v běžném životě.

- **Chodíte rádi do sauny? Na rozdíl od brýlí je možné nosit kontaktní čočky i v sauně.** V sauně si čočky udrží teplotu lidského těla, a proto oku nehrozí žádná újma teplem. Další výhodou je, že se nezamlžují. Pro větší pohodlí je možné předem použít vhodné zvlhčovací kapky, které zabrání dehydrataci čoček.
- Kontaktní čočky může nosit téměř každý. Pokud se rozhodnete pro nošení **kontaktních čoček – ať pro sport či běžné nošení, vyhledejte zkušeného kontaktologa,** který vám pomůže vybrat vhodnou čočku právě pro vás, provede její první aplikaci a vysvětlí a naučí vás správné péči o ni.

## Kontaktní čočky pro děti

Kvalita života je úzce spjata s kvalitou vidění. Je to přirozené, protože největší objem informací získáváme právě zrakem. Refrakční vady u dětí jsou dnes běžně korigovány brýlemi se všemi jejich klady i zápory. Na trhu je široká nabídka dětských brýlí. Pro řadu aktivit ale nejsou vhodné. Při některých sportech hrozí při rozbití brýlí riziko poranění očí. Pod některé ochranné brýle, například lyžařské, se dioptrické brýle jen těžko vejdu.

Každý člověk s refrakční vadou potřebuje jako základní korekční pomůcku brýle. Jejich nošení může být ale i u dětí doplněno kontaktními čočkami. Kontaktní čočky mají řadu optických výhod. Mezi ně patří například širší periferní vidění, zvláště u vyšších refrakčních vad. Dobře vykorigovaná refrakční vada má velký význam pro správný vývoj binokulárního vidění (vidění oběma očima současně – důležitá podmínka pro prostorové vnímání). Proto jsou kontaktní čočky tak důležité při korekci anizometropie (vyšší rozdíl než cca 3 dioptrie mezi pravým a levým okem). S kvalitou vidění často souvisí také školní výsledky a samozřejmě i sportovní výkonnost. Rozsáhlé studie prokázaly, že kontaktní čočky působí pozitivně také na psychiku dětí. Zvyšují jejich sebedůvěru a sebevědomí. Lépe se zapojují mezi ostatní děti, mohou sportovat bez omezení. Některé děti (ale i dospělí) kvůli vzhledu odmítají nošení brýlí a raději špatně vidí bez nich. Pak jsme po prvním nasazení čoček svědky velkého překvapení, co všechno je možné vidět se správnou korekcí.

Typickou indikací pro aplikaci čoček u malých

dětí je právě anizometropie. U těchto dětí se ovšem učí s čočkami manipulovat rodiče. Vhodný věk pro aplikaci čoček u dětí v mladším školním věku je ta doba, kdy je dítě natolik zralé, že je schopno dodržovat hygienu rukou, má potřebnou zručnost, je schopno čočky si samo nasadit a sejmout a pečovat o ně. Pak je možné čočky doporučit třeba i sedmiletému dítěti. Aplikace čoček je samozřejmě společným rozhodnutím dětí a rodičů, kteří musí na nošení čoček u dětí dohlížet a spolupracovat s kontaktologem (oční lékař nebo optometrista). Dětem do 15 let smí aplikovat čočky oční lékař, optometrista pod odborným dohledem očního lékaře.

U dětí, zvláště v mladším školním věku, jsou upřednostňovány jednodenní čočky, které se po jediném použití zahodí. Tyto čočky jsou považovány za nejbezpečnější a nejvhodnější. Odpadá u nich obava ze špatné péče o čočky. I když právě malé děti se často o své čočky starají lépe než někteří dospělí.

Na sluníčku dítě samozřejmě nosí nedioptrické sluneční brýle spolu s nasazenými kontaktními čočkami. Dnes jsou k dispozici i kontaktní čočky s vysokým UV filtrem. Kombinací takových čoček a slunečních brýlí jsou oči vašich dětí lépe chráněny před škodlivým UV zářením.

Mnozí rodiče mají obavy, zda se jejich děti naučí s čočkami manipulovat. Opět to není otázka věku, ale šikovnosti. Může se samozřejmě stát, že dítě bude muset přijít na zácvič nasazování a sundávání třeba dvakrát. To ale musí i někteří dospělí.



[www.cks.cz](http://www.cks.cz)

Kontaktní čočky mohou korigovat krátkozrakost, dalekozrakost, či astigmatismus. Čočky mohou být jednodenní, s dvoutýdenní nebo měsíční výměnou. Z hlediska hygieny je vhodnější volit čočky s kratším intervalem výměny. Dostatečné zásobování rohovky vzdušným kyslíkem je dáno jak materiálem, tak i designem kontaktní čočky. Proto by výběr čoček a pravidelné kontroly měly vždy proběhnout na odborném pracovišti, zejména u dětí.

Pro úspěšné nošení a prevenci komplikací je zásadně důležité, aby nositel dodržoval hygienu, pečoval o čočky doporučeným způsobem a dodržoval doporučenou dobu používání čoček. Tedy čočky jednodenní je třeba zahazovat opravdu po jediném použití, dvoutýdenní za dva týdny, i kdyby nebyly použity 14x a měsíční po měsíci, i kdyby nebyly použity 30x. Čočky dvoutýdenní nebo měsíční je třeba pečlivě čistit, vždy ukládat do pouzdra do čerstvého roztoku, měnit pravidelně i pouzdra na čočky. Vždy je třeba dodržovat pravidelné kontroly u odborníka. U dětí se doporučují kontroly alespoň jednou za 3 až 6 měsíců, podle věku dítěte. Při nich může zkušený kontaktolog i na zdánlivě klidném oku zjistit nálezy, kvůli kterému by třeba doporučil změnu typu čoček, roztoku nebo režimu nošení. Také dioptrie se mohou měnit podle aktuální potřeby. Aplikace čoček u dětí se neobejde bez úzké spolupráce rodičů s očním lékařem. Úspěšnost aplikace i nošení čoček vysoce závisí na motivaci a spolupráci dítěte.

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



# Pět zajímavostí. O lidském oku

## Oko se vyvíjí už od prvního měsíce těhotenství

Oko se začíná vyvíjet už během čtvrtého týdne těhotenství. Zdravé miminko sice vidí, ale zrak není ještě úplně vyvinutý. „V prvních šesti měsících se u něj vyvíjí schopnost zaměřit oči na předmět při pohledu do blíзка. Nejvíce je zajímaví předměty, které jsou blízko a pohybují se. Kolem pátého měsíce věku je dítě schopné pozorovat předměty pouze očima, nemusí tedy pohybovat hlavou. V jednom roce je zraková ostrost na úrovni až 30 procent. Vývoj zrakových funkcí končí kolem sedmého roku,“ říká Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

## Ženy mrkají častěji než muži

Mrkáním se rozprostírá slzný film po povrchu oka. Je prvním optickým rozhraním, omývá i chrání rohovku a spojivku, má antibakteriální efekt. „Mrknutí se opakuje po třech až šesti sekundách. Ženy, jež užívají hormonální antikoncepci, mrkají až o třetinu častěji než muži,“ říká oční lékařka Lucie Adámková.

## Barva očí nemusí být dědičná

Většina miminek má stejnou barvu očí – modrou či šedomodrou. Jejich opravdová barva se ukáže asi za půl roku. Neplatí, že dítě musí mít barvu očí po matce nebo po otci. Barvu očí potomka ur-

## Oko umí rozeznat na deset milionů barev

### Co všechno dokáže?

- Plamen svíčky je v noci možné vidět na vzdálenost až 27 kilometrů.
- Novorozenci vidí jen do vzdálenosti 25 centimetrů a roze-

znávají pouze světlo a tmou. Počet odstínů barev, které je lidské oko schopno rozeznat, se odhaduje až na 10 milionů.

- Zdravé lidské oči dovedou odlišit drobné předměty na vzdálenost asi 80 metrů.



čují také genetické informace vzdálenějších předků.

## Modroocí lidé jsou náchylnější k nemocem

Barva očí je určována množstvím pigmentových buněk v duhovce. „Modré oči mají často lidé s nízkým fototypem. Mívají světlou pleť a vlasy, jejich kůže je velmi citlivá na slunce, často a rychle se spálí. U nich je zvýšené riziko vzniku nádorů kůže včetně melanomu,“ říká lékařka Lucie Adámková.

## Kýchnout s otevřenými očima nelze

Kýchání je vůlí neovladatelný reflex. Kýchací reflex zahrnuje kontrakci několika skupin svalů, mimo jiné svalů víček. Existuje hypotéza, že se oči zavírají proto, aby se při kýchání chránily před vymrštěnými choroboplodnými zárodky. „Když kýchne člověk za volantem, ujede při běžné městské rychlosti 14 metrů poslepu,“ varuje přednosta oční kliniky Gemini Pavel Stodůlka. **JANA ŠTEFANOVÁ**

## Impuls pro Metro

### Budte fit s Petrem Havlíčkem

#### Mít zdravý imunitní systém znamená žít zdravě.

Znamená to dobře jíst, dostatečně odpočívat, kvalitně spát, naučit se pracovat i s psychickou zátěží a adekvátně se hýbat. To je podmínkou, aby náš organismus a především imunitní systém správně fungovaly.

Když si člověk řekne, že se blíží chřipka, a tak se nape céčkem, aby zlepšil obranyschopnost, to už bývá většinou pozdě. Pokud jsme u vitaminů, minerálních látek a především ochranných látek, tak ty se nacházejí hlavně v ovoci, zelenině, ale třeba i čokoládě či kávě. Je třeba je mít zastoupené v jídelníčku po celý rok.

Poslouchejte každou sobotu v 7.15 a 9.15, neděli v 7.15 a 9.15 na **Rádiu Impuls**.

## NeoSMILE 3D - Laserová operace očí s úsměvem

Stále více lidí se chce zbavit závislosti na brýlích. Moderní laserová metoda NeoSMILE 3D představuje nejšetnější 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 použítí excimerového laseru, který u starších metod přebytečnou rohovkovou tkáň pállil.“ říká MUDr. Lucie Valešová, primářka kliniky DuoVize. A dodává: „Metodu SMILE používáme k odstranění krátkozrakosti téměř

dva 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](http://www.neovize.cz), [www.duovize.cz](http://www.duovize.cz)

## Jak podpořit mužskou plodnost?



Více informací na  
bezplatné lince:  
800 100 140.

**FERTILAN** je významným zdrojem L-argininu, L-karnitinu, mateří kašičky, maca extraktu, vitamínu C, kořene ženšenu, vitamínu E, koenzymu Q10, zinku, manganu, mědi, vitamínu B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, kyseliny listové a selenu. Obsažený selen přispívá k normální spermatogenezi (tvorbě mužských pohlavních buněk-spermií). Spermatogeneze je ovlivňována také pohlavními hormony, zejména testosteronem. K udržení jeho normální hladiny přispívá zinek. Zinek také přispívá k normální plodnosti a reprodukci.



**FERTILAN je doplněk stravy s vhodným složením, který udržuje tvorbu spermií a plodnost u mužů.**

FERTILAN je k dostání v lékárnách nebo na [www.vegall.cz](http://www.vegall.cz)



Užijte si život  
bez brýlí

**Sleva 8.000,- Kč  
na laserovou operaci  
NeoSMILE 3D**

Tento kupón předložte na recepci kliniky. Slevu nelze kombinovat s jinými slevami. Akce platí do 31. 10. 2015.



tel.: +420 777 643 020  
e-mail: [info@duovize.cz](mailto:info@duovize.cz)  
[www.duovize.cz](http://www.duovize.cz)

**DuoVize**  
Oční klinika Praha

# Základem úspěšné plastické operace je rychlé hojení

**Po operaci pacienty nejvíce trápí otoky a bolest. Proto je důležité rychlé hojení.**

V čem jsou plastické operace jiné než ostatní operace? Zatímco k chirurgovi, gynekologovi, urologovi, ortopedovi a dalším lékařským odborníkům přichází pacient se zdravotním problémem a operace ho má tohoto problému zbavit, plastického chirurga navštívuje v podstatě zdravý člověk. Přeje si jen vypadat lépe, jde tedy hlavně o kosmetický efekt. Proto je také – vedle nároku na zručnost plastického chirurga – ještě větší důraz než u ostatních operací kladen i na rychlý a bezproblémový průběh hojení pooperační rány.

**Hojení rány je složitý proces**

Ať už jde o operace nosu či krku, odsávání tuku (liposukce), modelaci či zvětšování prsů nebo operaci očních víček a ušních boltců, to, co pacienta po zákroku nejvíce trápí, jsou otok, zánět a bolest. Rychlost a výsledný efekt hojení do značné míry závisí na rozsahu samotné rány, jsou ale podmíněny také individuálně.

**Proč se někomu rány hojí déle?**

Mezi nejčastější příčiny poruchy hojení rány patří zhoršené prokrvení tkání – poruchy takzvané mikrocirkulace. To způsobuje nedostatečné zásobení tkání živinami a kyslíkem, ale také zhoršené odplavování odpadních produktů zánětu. Mohou za to především cévní choroby (ateroskleróza, chronická žilní nedostatečnost), ale také nedostatečná funkce lymfatic-



**Komplikace mohou způsobit cévní choroby.**

PROFIMEDIA.CZ

kého systému. Rány se všeobecně hůře hojí s přibývajícím věkem. Zvláště intenzivně trápí tento problém nemocné cukrovkou, nevyhýbá se ale ani mladším lidem v produktivním věku. Neblahou úlohu hraje také špatná životospráva a stres.

Pooperační rány obvykle doprovázejí otoky, krevní výrony a podlitiny, které zpo-

malují hojení a jsou také jednou z příčin bolesti. Závažnou komplikací rány bývají různé infekce, které se do ní mohou dostat. Pak je zpravidla nezbytné nasadit antibiotika. Každá rána se hojí jizvou. Pro výsledný kosmetický efekt plastické operace je velmi důležité, aby tato pooperační jizva byla co možná nejmenší.

**Je možné hojení urychlit?**

Hojení a jeho rychlost je individuální, přesto lze tento přirozený proces vhodnými prostředky podpořit. Po provedení plastické operace se osvědčují různé kompresivní náplasti, které působí na další možné krvácení, brání rozvoji otoků a omezují bolestivost. Všeobecně je kompresivní bandáž nezbytnou součástí moderní estetiky chirurgie. Důležité je také dbát na dobrou životosprávu, být v psychické pohodě a zejména v prvních týdnech po operaci se vyhýbat zvýšené fyzické námaze. V poslední době se v rámci této komplexní péče stále víc osvědčuje takzvaná systémová enzymoterapie – podávání enzymových léků (třeba Wobenzym), které působí proti zánětu, omezují vznik otoků a krevních podlitin, zlepšují činnost lymfatického systému a přispívají k tvorbě malé jizvy.

## Po plastické operaci chce být každá v pořádku co nejdříve



### Lék Wobenzym®

**urychluje hojení a vstřebávání otoků,  
pomáhá zajistit tvorbu menší jizvy**

Lék Wobenzym obsahuje unikátní směs enzymů, jejíž účinnost je ověřena rozsáhlým vědeckým výzkumem, řadou kontrolovaných klinických studií a více než 40 letou léčebnou praxí. V ČR si zákazníci každý rok koupí kolem 200.000 balení tohoto léku, mnozí z nich opakovaně. Také to potvrzuje, že Wobenzym pomáhá.



Informujte se u svého lékaře.  
Více na [www.wobenzym.cz](http://www.wobenzym.cz)

Wobenzym - originální tradiční enzymový lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.  
[www.wobenzym.cz](http://www.wobenzym.cz) / konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000 / MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice



## Banksyho park slaví úspěch

Zábavní park britského streetartového umělce Banksyho, který paroduje zábavní parky, přilákal během pěti týdnů do ospalého jihoanglického městečka Weston-super-Mare více než 150 tisíc návštěvníků. Výstava v bývalém veřejném bazénu nazvaná Dismaland, což lze z angličtiny přeložit jako ponurá či bezútěšná země, odkazuje na velké parky plné atrakcí, jako je Disneyland. Kritika komerční zábavy a konzumu byla hlavním tématem vystavených plastik, na jejichž vzniku se kromě Banksyho podílelo dalších 60 umělců.

PROFIMEDIA.CZ

# Manažeři přes palubu

**Festival Fotograf nechá místo imigrantů ztroskotat politiky a manažery.**

Celkem na jednatřiceti místech Prahy dnes začne již pátý ročník Festivalu, jehož cílem je protentokrát snaha zaměřit se na dokumentární strategii.

Součástí festivalu bude mimo jiné také výstava známého rakouského umělce Olivera Resslerera nazvaná Ztroskotání. Resslerer se často ve své práci snaží o propojení umění s aktivismem a tak tomu bude i tentokrát. „Ve své sérii fotografií, která bude vy-

stavena na zdi Letenských sadů, se věnuje velmi aktuálnímu tématu imigrační krize. Na svých snímcích zachycuje muže nehybně ležící na pláži. Na rozdíl od utečenců mají tito muži obleky, standardní oděv politiků a manažerů. Tyto snímky by mohly zobrazovat ty, kteří jsou zodpovědní za politiku vedoucí ke smrti uprchlíků.“ prozrazuje mluvčí festivalu Tereza Havlíčková.

Z galerijního programu bude věnován rozsáhlý prostor výstavě What was documentary is now something else. Probíhat bude od zítřka ve třech galeriích – v Rakouském kulturním fóru, ve Fotograf Gallery a Galerii Školská 28.

Fotograf Festival potrvá do konce října. **PAVEL URBAN a ONDŘEJ NEKOLA**

## Prestižní cena. Jaromír Šofr získal Zlatou kameru

Český kameraman Jaromír Šofr dostal na Mezinárodním filmovém festivalu Manaki Brothers v makedonské Bitole cenu Zlatá kamera za celoživotní dílo. Prestižní ocenění převzal již v neděli.



mi režiséry, s Věrou Chytilovou a Jiřím Menzelem. Jeho jméno je spojeno například s filmy Ostře sledované vlaky, Rozmarné léto nebo Skřívanci na nitě.

Šofr, který je držitelem Českého lva za film Obsluhoval jsem anglického krále, spolupracoval s předními českými

Jaromír Šofr je druhým českým kameramanem těšícím se z ceny Zlatá kamera. Před ním ji získal jen Miroslav Ondříček. **ČTK**



SLEVOVÉ AKCE na laserové technologie!

**ŽIVOT BEZ DIOPTRICKÝCH BRÝLÍ!**

**REFRAKČNÍ VÍKEND: 23. - 24.10. 2015**

Možnost spojit konzultaci a laserovou operaci v jeden den.



Po operaci šedého zákalu **BRÝLE NA ČTENÍ ZDARMA!**



technologie ReLEx SMILE

### 1. LASEROVÁ OPERACE DO 45 LET!

Šetrná a stabilní operace očí. Zvolte tu nejmodernější nejšetrnější technologii.

### 2. REFRAKČNÍ OPERACE NAD 50 LET!

Tento druh operace se provádí výměnou lidské čočky za umělou čočku multifokální. Je to řešení pro pacienty, kteří nevidí do dálky a na blízko současně.

Možnost volby operační technologie a typu nitrooční čočky!

technologie FemtoFAKOLensX

### 3. OPERACE ŠEDÉHO ZÁKALU!

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

www.ocniklinikahp.cz

**OČNÍ KLINIKA**  
Horní Počernice

www.ocnioptikahp.cz

**OČNÍ OPTIKA**  
Horní Počernice

Oční klinika Horní Počernice,  
Obchodní 2694/2, Praha 9  
email: info@ocniklinikahp.cz  
tel.: 281 865 664, 602 105 355

INZERCE



## Právě jsme otevřeli...

### Speciální nabídka!

První zákazníci obdrží kartu s kreditem až 5 000 Kč na pohonné hmoty!

A navíc pojištění za poloviční cenu a zimní pneu!

## Hyundai Praha **DOMANSKÝ**

Praha - Stodůlky, Tlumačovská 1298

domansky.hyundai.cz

Tel.: 778 28 28 28

NEW THINKING.  
HYUNDAI NEW POSSIBILITIES.

CITÁT: MARCEL ACHARD	JIHO- SLOVEN. OBEK	DOMÁCKY BENJAMIN	KRUHOVÝ PRSTENEC		SŮL KYS. DUSÍKO- VODÍKOVÉ	HÁDKA	ŠPANĚL- SKÝ SOUHLAS		VĚZET	NEOD- BORNÍK	MAĐAR. "OTEČ"	SLEPIČÍ SLABIKA		ARCHI- TEKTON. UPRAVENÝ VCHOD	PRIMÁT	PODĚKO- VANI		DRITIT V MLYNKU	<b>2</b>	ČÍSLO K VÝPOČTU VELIKONOC
SLOVEN. "POUZE"				ZKR.SOU- HV.APUS NAFTAŘ. KONCERN				NÁPOR URČENOST					PŘEDLOŽ. MUŽSKÉ JMENO				ŘEKA V PLZNI			
<b>1</b>																	LEPIDLO POHYB VZDUCHEM			
ZÁSTAVA TVORBY MOČI							ZN.NÁKL. AUT DOBRŮTKA					CITOSLOV. VRČENÍ PAPEŽŮV VYSLANEC			ČESKÝ SPISOVAT. ČÁST STŘECHY					
POMŮČKA: ANOLIS.AZID ANULOID.HESS EPAKTA.INCH TSAVO YEATS.ZETA	SVĚTELNÁ EXPOZICE	HARMONIE <b>5</b>				SLADKO- VOD.RYBA ZNAČKA KLAVIRU					SEVERO- ATL.PAKT ČESKÝ HEREC					MRAVOUK TRNITÝ KER				
STARO- REČKÁ MINCE					OHRADA MOŘSKÝ KORYS					RVÁT <b>3</b>								BÝV.SPZ LITOMERIC SLABIKY POSMĚCHU		
SOCIÁLNĚ- EKONOMIC. INFORMA- CE (ZKR.)					OBJEVITEL KOSMIC. ZÁŘENÍ ZN.OSMIA				VÁNEK (BASNIC.) INIC.REZ. OLMERA				LEŠKLÝ NÁTER KOZACKÝ DŮSTOJNÍK					BÝV.SPZ HODONINA SVLEČENÍ		
VZEDMOŤ (KNIZNE)						AUTOR DÍLA TENISOVÉ HRISTÉ								NÁDOBA NA PEČENÍ OPÁNKOVÝ STREVIC					STATEČNÁ (KNIZNE)	
INICIÁLY REŽISERKY PAVLÁŠ- KOVÉ				JEHLIČNAN ROD TRO- PICKÝCH MRAVENČŮ				OBTISKOVA- CI OBRAZEK MĚSTSKÁ OAZA							TRUCK STARÝ MUŽ EXPRESIV.)					
TŘEBA (NÁŘECÍM)				DĚTSKÝ HLIST DOMÁCKY ALEXANDR					FRANC. BASNIK ČIVA								HIST.ÚZ. V ČERNÉ HORE PŘEDLOŽ.			
	EXPER.TV STUDIO (ZKR.) UKOLĚBAT				DOMÁCKY FRANTISEK PÍSEMNÁ ZKOUSKA						FUNĚNÍ DOPLNIT								BÝV.SPZ JICINA PŘIBUZNÁ	
PŘESTAT						SMĚR VYVOJE INDICKÉ KORENÍ						SPOJKA ZIMNÍ MĚSIC						ZAŠKUB SVALU ZVĚŠŤOVA- CI SKLO		
ČESKÝ SPISO- VATEL						JIHOAMER. MIŠENEC LATINSKÁ PŘEDLOŽ.						ZN.CERU POBUDA (NÁŘECÍM)				OPAK PRAVE ORIENTÁL- NÍ LIKER				
DĚTSKÝ POZDRAV			2X SNÍŽ. TÓN A VZDECHY				STEN ÚČES NA AFRICKÝ ZPUSOB							NELÍ- TOSTNĚ SEKNOUT					AMERICKÁ DELKOVA MIRA (PALEC)	
STARÉ VZTAŽNÉ ZAJMENO				UMĚLECKÉ TROJICE STARÉ POČÍTADLO				OBDAŘIT TALENTEM SLOVEN. "POMOC"								INDIÁNI VZBUZO- VAT OBDIV				
VELIKÁ VAHA				NOČNÍ PŘÍSTROJE ODBOŘNÍK NA STATIKU														PODPIS ANONYMA DOMÁCKY MARGARET		
	ČESKÝ MALÍŘ A SOCHAŘ OBLEČENÁ	ANTIBLOK. SYSTEM (ZKR.) OBLEČENÁ			BÝV.POD- NIK V HR. KRALOVÉ MUŽ.JM.						JM.MODEL CAMPBELL LATINSKÁ PŘEDLOŽ.							PYTEL TRIK (LIDOVÉ)		
MAJÍCÍ ROHY						SVÁZEK RŮSTI ANGLICKÁ PŘEDLOŽ.						PRASK PROVAZ SE SMYČKOU					ZN.KOS- METIKY INIC.ZPĚV. ULRYCHA		NENÍ NUTNO	CHARAK- TERISTIC- KÝ ZNAK
INICIÁLY SKLADAT. DVOŘÁKA			KAM (BASNIC.) BÝV.ČES. KOMIK				AROMAT. SLOUČEN. JED						VÝTOPNA TALISMAN							
LEHKO- ATLETIC. DISCIPLI- NA				SÓJOVÝ SYR ZN.STA- VERNIC				INDICKÝ STAT SPODNÍ ČÁST AUTA						VALOUN ZLATA PŮVODCE VIROZY						
JIHOAMER- ICKÝ STROMOVÝ JESTER						INIC.BÁS. SEVČENKA ŽENSKÉ JMENO			NÁR.PARK V KENI PLKY							MIZERA STŘEVICE				
OZDOBNÝ ZÁHYB NA LÁTCE					SAŇ PREZENT						SEMENA BÝV.HONG- KONGSKÝ HEREC							ČÍSLOVKA MEZINÁR. REC		
	CITOSLOV. MEČENÍ	OLYMPIJ- SKÉ HRY (ANGL.ZKR.) EVROPAN			NAFTOVÝ MOTOR INIC.SPIS. PÁRALA							MOŘŠTÍ KORYSI SOLMIZ. SLABIKA							INIC.PREZ. BENESE BÝV.SPZ OLOMOUCE	
<b>4</b>																				
EPOCHA				SUCHÁ NEČISTOTA					IRSKÝ BASNIK							TELEFO- NOVAT				

## Sudoku

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

## Napište svou bublinu



Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



Napadá vás vtipný popisek?

## Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 12 Max. 16	Min. 11 Max. 15	Min. 12 Max. 16	Min. 14 Max. 18

## 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:** 27,1 °C

**Rok výskytu:** 1869

## Kvíz

- První televizní debata v historii prezidentských voleb v USA byla mezi J. F. Kennedym a:
  - Nixonem
  - Trumanem
  - Bushem
- Jan Železný vyhrál jako první oštěpař v historii potřetí v řadě olympijské hry v roce:
  - 2004
  - 2000
  - 1996
- Okula vznikla roku 1946. Z Vídne do Nýrska přestěhovali tuto výrobu brýlové optiky bratři:
  - Eksteinovi
  - Maiselovi
  - Steinerovi
- První sovětská jaderná ponorka byla spuštěna na vodu v roce 1957, měla označení:
  - A-1
  - H-2
  - K-3
- Mezinárodní den neslyšících se slaví z rozhodnutí Mezinárodní federace neslyšících od roku:
  - 1958
  - 1978
  - 1998

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

## ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy II  
Seriál (USA, 2000-2001)
- 14:45 To je vražda, napsala
- 15:35 Vraždy na severu
- 16:20 Dům pro celou rodinu
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Mňh je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



## 20:00 Nemocnice na kraji města po dvaceti letech (9/13)

Seriál (ČR, 2003). Blázej se zapojuje do privatizačního projektu nemocnice, Alžběta dává výpověď, Eliška Králová se vdává... Osudy hrdinů legendárního seriálu pokračují. Hrají: J. Ahrhám, A. Čunderlíková, E. Balzerová, T. Töpfer, B. Hrzánová a další

- 21:00 Tajemství rodu Aleny Zábýbníček
- 21:55 Hercule Poirot
- 22:50 Poklad byzantského kupce  
Krimikomédie (ČR, 1966)
- 00:25 Otec Brown
- 01:15 Příběhy odjinud
- 01:20 Zajímavosti z regionů

## ČT2

- 13:15 Letecké katastrofy
- 14:05 Nejvýznamnější operace 2. světové války (5/12)
- 15:05 2000 let britské historie: Lidská síla (2/7)
- 15:50 Zbraně 2. světové války
- 16:40 Vesmír
- 17:25 Vodní obří (1/4)
- 18:15 Bedekr II
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Kanárské ostrovy bez kanárů?
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



## 20:00 Velká vlastenecká válka: Obrana Sevastopolu

Osud tohoto města v letech 1941-1942 je spojen s nejdramatičtějšími bojovými operacemi v Černomoří

## 20:55 Výstřely v Miami

Tajemství životního vzestupu i tragické smrti legendárního chicagského starosty A. Černáka

- 21:55 Akumulátor 1  
Komédie (ČR, 1994)
- 23:40 Ztracený ráj (5/8)
- 00:25 Laťm - Obřezané
- 01:00 Pološero - Hra se smrtí
- 01:30 Potomci Přemyslovců aneb tradice zavazuje...
- 02:25 Všichni jsme oniomaniaci
- 02:45 Příběhy železné opony
- 03:00 O mlynářích a cyklistech

## NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:40 Doktorka z Dixie IV (5)
- 13:40 Odložené případy III (9)
- 14:40 Dr. House VI (9)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (369)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Kriminálka Las Vegas (17)
- 17:25 Ulice (2882)
- 18:25 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



## 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (597)

Seriál (ČR, 2015). Ředitel Hejduk svádí Zdena. A neďá pokoj, dokud nedosáhne svého. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková, P. Kikinčuk a další

- 21:35 Víkend
- 22:45 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIV (20)
- 23:30 Černá listina (8)
- 00:30 Kriminálka Las Vegas (17)
- 01:20 Dr. House VI (9)
- 02:05 Novashopping
- 02:40 Ačko
- 03:20 Kolotoč
- 03:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (369)

## PRIMA

- 12:25 Hawaii 5-0 IV (13)
- 13:25 Komisař Rex VIII (13)
- Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 14:35 Policejní bažant V (3)
- Noční zápas. Krimiseriál (Kan., 2013)
- 15:30 Loď snů (14)
- Samoa. Romantický seriál (N, 2006-2012)
- 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 Cesty domů III (347)

Rodinný seriál (ČR, 2015). Domov je tam, kde na nás čeká láska. Salák profesně selhal a bude za to pykat. Vendy najde Šimona v posteli s Emou. Pomsta pana P. dožene Cyrila na operační sál. Hrají: A. Švehlík, M. Plánková, J. Štěpnička, J. Janěková a další

- 21:35 Očima Josefa Klímy
- 22:20 Ano, šéfe!
- 23:35 Show Leoše Mareše
- 00:35 Kriminálka Stuttgart V (14)
- 01:35 Spravedlnost v krvi III (19)
- 02:35 Takoví normální Američané (13)
- 03:35 To je vražda, napsala VIII (7)
- 04:20 Hawaii 5-0 IV (13)

## PRIMA COOL

- 12:20 Simpsonovi VI (16-22)
- 15:45 Teorie velkého třesku II (12)
- Labilita robozabijáka. Sitcom (USA, 2009)
- 16:15 Futurama III (11)
- Tucet sirotků. Anim. seriál (USA, 2000)
- 16:45 Bořiči mýtů V (7)
- 17:50 Grimm II (1)
- Zlé těsáky. Fantasy seriál (USA, 2012)
- 18:50 Simpsonovi VI (18-20)
- Anim. seriál (USA, 1994-1995)



## 20:15 Top Gear XXI (7)

Nejvládnější motoristický magazín světa, který pravidelně sleduje tři sta milionů diváků. Vizually působivé představení vozů je doprovázeno odlehčeným komentářem, který zaujme nejen technické nadšence

- 21:45 Teorie velkého třesku II (13)
- Sitcom (USA, 2009)
- 22:15 Partička
- 23:05 Shorty
- 23:40 Došťan ho tam  
Komédie (USA, 2010)
- 01:45 Partička
- 02:40 Telefonní budka  
Thriller (USA, 2002)
- 03:50 Misfits: Zmetci V (6)
- Sci-fi seriál (VB, 2013)
- 04:40 Autosalon

## OČKO

- 06:00 Dotykáč
- 06:05 Ranní fresh
- 07:00 Dotykáč
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Očko hity
- 11:00 Dotykáč
- 11:05 Očko hity
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Očko hity
- 14:00 Očko news
- 14:05 Očko hity
- 15:00 Dotykáč



## 15:05 Očko hity

- Klipy nonstop
- 15:30 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutče
- 15:35 Mixxxer show
- Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutče
- 17:05 Očko hity
- 19:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutče
- 19:05 Moje desítka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Simply the best
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Očko flirt
- Proud klipů se vzklady diváků Očka

## Sloupek

## TEREZA BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA



## NA DOVOLENÉ

Kdo čte moje sloupky úplně nejpravidelněji, ví, že jsem už dávno čuchla k druhu dovolené v Chorvatsku s příhodným názvem kololod. Jezdím na ni na jaře i na podzim, protože jsem „supruga“, tedy manželka vášnivého cyklisty a pro jaro a podzimní týden také amatérského „vodiče“, tedy průvodce kololodního běhu.

Je zajímavé sledovat, jací lidé s námi jedou a kdo bude první, komu se něco rozbije. Vyhrála supruga, přestala jí brzdit zadní brzda, ale ihned jí trumfnil jistý Mírek, jemuž vletla na hrubém makadamu přehazovačka do drátů, a kdyby s sebou jistá Žaneta neměla zrovna ten kus zničené přehazovačky a na lodi nebyly náhradní dráty na vypletení kola, měl by po ježdění.

Další byl jistý Petr s prasklým ráfkem, jenž mu jako na běžícím pásu prořezával jednu náhradní duši za druhou, dokud

nezařadovával páska na koberce...

Je taky zajímavé sledovat, kdo se první zraní. Tentokrát vyhrála jistá mírně korpulentní Lenka, která skákala do moře šipky z horní paluby, jenže je nedotočila. Druhý den večer šli supruga, vodič a Lenka delegaci za kuchařem Markem požádat o dva co největší sáčky s ledem na obklady, a když chtěl vědět, proč chceme hned dva, Lenka poodhalila výstřih, kde se to tak strašlivě tmavofialově dmulo, až se Marko pokřížoval.

Na kololodi byla i parta cyklistů (ano, kola měli) ze severu Čech. Divili jsme se, že někdo může jezdit na orachovici, peřinkovac a rum, dokud jsme nezjistili, že je na loď s koly čas-to přivázel nákladáček. Nebylo divu. Říkali si Pípa, Ventil a Sosák...

## Dopisy a vzkazy

## O Radeckém bez emocí

Habsburská monarchie nebyla žádným zlem, a to ani pro Čechy. Byla nezbytnou součástí evropské mocenské rovnováhy zajišťující mír, jak uznal i Palacký. Za svou účast v bojích proti Napoleonoovi si Radecký zaslouží vděk. Co se Itálie týče, nezvítězil nad italským národem, ale nad armádou sardinského krále Karla Alberta, který chtěl nepokojem využít k vlastním mocenským cílům. Radecký jej porazil v zájmu vnitřními problémy zmítané habsburské monarchie, čímž se zasloužil o stabilizaci jednoho z hlavních pilířů Evropy. Proč by nemohl mít sochu na Malostranském náměstí? A je tak těžké si uvědomit, že v mnoha případech bojovali habsburští vojáci za Čechy? Ve Vídni na náměstí Hrdinů je sousoší, Marie Terezie obklopená svými vojevůdci. Kolik z nás už napadlo položit k němu věnec s díky za to, že české země nebyly rozděleny mezi německé státy?

KAROLÍNA KALECKÁ

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

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

## Výrok dne



## „Vstup Ruska do syrské války není v plánu.“

VLADIMIR PUTIN, RUSKÝ PREZIDENT

Rusko se podle šéfa Kremlo nehodlá zapojovat do operací na území žádného cizího státu. Vztahy se syrským prezidentem Bašárem Asadem však chce Rusko zintenzivnit.

## Slovo dne

## ZINTENZIVNIT

(Ze Výroku dne na této straně)

Učinit větším, usilovnějším, účinnějším.

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## Citát

## Na kololodi byla i parta cyklistů (ano, kola měli) ze severu Čech.

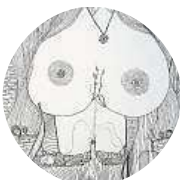
## Řešení sudoku

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

## Anketa Volali jste při autonehodě „anděly“?



**Ondřej Mlynařík**  
Naštěstí jsem neměl takovou nehodu, abych je musel volat.



**Tomáš Kubák**  
Nevolal jsem je, a přesto přijeli.



**Filip Majtnr**  
Spíš než anděly jsem volal všechny svaté.

## Komiks



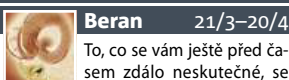
## INZERCE

## HOROSKOP

**PODZIMNÍ ÚTLUM.** Jste souzeni únavou? Nic se vám nedaří a vše vám padá z ruky? Přivolejte si na pomoc svého anděla!

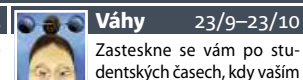
Volejte **906 70 22 33** nebo pište SMS na číslo **904 30 50** s kódem **81LDG** a svým přáním!

astroložka Anabela



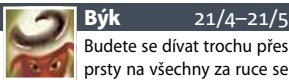
Beran 21/3–20/4

To, co se vám ještě před časem zdálo neskutečné, se pomalu stává skutečností a vy zjistíte, jaké je to být zaláskovaní.



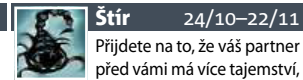
Váhy 23/9–23/10

Zasteskne se vám po studentských časech, kdy vaším jediným problémem bylo, jak protějšek pozvete, kde si dáte sraz a co na sebe.



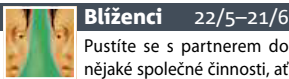
Býk 21/4–21/5

Budete se dívat trochu přes prsty na všechny za ruce se vodičí zamilované dvojice, protože vy své city naopak na odívání neradi.



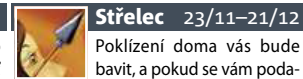
Štír 24/10–22/11

Přijdete na to, že váš partner před vámi má více tajemství, než byste si vůbec dovedli představit. Což vás poněkud znejistí.



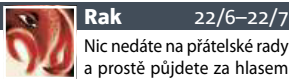
Blíženci 22/5–21/6

Pustíte se s partnerem do nějaké společné činnosti, ať už to bude učení se jazykům, nebo zápis na taneční lekce, pobavíte se.



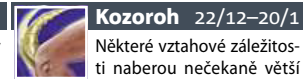
Střelec 23/11–21/12

Poklízení doma vás bude bavit, a pokud se vám podaří ho ještě nějak vhodně spojit s milostným vrkáním, budete spokojeni.



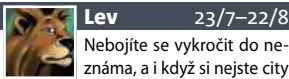
Rak 22/6–22/7

Nic nedáte na přátelské rady a prostě půjdete za hlasem svého srdce. V tomto ohledu žádného tlumočníka vskutku nepotřebujete.



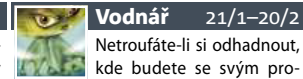
Kozoroh 22/12–20/1

Některé vztahové záležitosti naberou nečekaně větší spád a vy se budete muset narychlo vypořádat s celou várkou emocí.



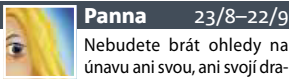
Lev 23/7–22/8

Nebojte se vykročit do neznáma, a i když si nejste city svého protějšku jisti, necháte za něj i za vás mluvit řeč těla.



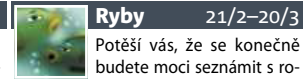
Vodňář 21/1–20/2

Netroufáte-li si odhadnout, kde budete se svým protějškem za deset let, natož zítra, pak je nejvyšší čas si ujasnit svoje city.



Panna 23/8–22/9

Nebudete brát ohledy na únavu ani svou, ani svojí druhé polovičky a naplánujete akci, kterou jste odkládali už dlouho.



Ryby 21/2–20/3

Potěší vás, že se konečně budete moci seznámit s rodinou svého drahého a blíže poznat jeho kořeny. Oplatte mu pozvání.

**VAŠE BUDOUCNOST!**

**Budte na ni připraveni!**

Napište astroložce SMS ve tvaru **33NUL** a své datum narození na číslo **904 30 50**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/50Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

# Platíte postaru, nebo šetříte každou platbou?

**Hotovost, chytré aplikace, debetní nebo kreditní karta? Možností plateb přibývá a rozhodně se vyplatí se v nich orientovat. Ušetříte čas i peníze.**

## Češi milují karty, ale mají dva problémy

V České republice je 11 milionů platebních karet, tedy o pár tisícovek víc než obyvatel. Podle oficiálních statistik vydavatelů karet jsou Češi dokonce evropskými rekordmanky v placení bezkontaktní kartou.

I přes evropské prvenství u nás ale stále (trochu paradoxně) vede platba hotovostí. Podle průzkumu společnosti Home Credit by se jí chtěl úplně vzdát jen jeden z deseti Čechů.

„Přitom jediný skutečný důvod, který drží bankovky při životě, je nostalgie a síla zvyku. Je v nás zkrátka pořád zakořeněná představa, že musíme mít v peněžence alespoň pár drobných,“ komentuje výsledky průzkumu analytik Home Creditu Michal Kozub.

Zarážející je ještě jeden fakt. Podle dalšího průzkumu Home Creditu téměř polovina dotázaných ne-

zná rozdíly mezi debetní a kreditní kartou. Češi se tak připravují o značné úspory, jelikož při chytrém používání kreditní karty můžete šetřit s každou platbou.

**Rozhodně proto neuškodí, když připomeneme pár základních faktů:**

Znáť rozdíly se vyplatí

- debetní karta patří k bankovnímu účtu a při placení s ní využíváte své vlastní peníze.
- kreditní karta funguje jako předschválená půjčka. Kdykoli s ní platíte, čerpáte peníze věřitele. Pokud je splatíte do konce bezúročného období, neplatíte žádný úrok.

S kreditní kartou se navíc pojí množství slev a výhod. Kdykoli například zaplatíte s Premia kartou od společnosti Home Credit, dostanete minimálně 1% z ceny nákupu zpět na účet. Pokud s ní budete nakupovat u partnerů v síti Premia, může to být až 20%.

Procenta se na účtu přemění v prémiové koruny. Za každých 100 nasbíraných prémiových korun vám Home Credit pošle poštou poukázku na 100 Kč, kterou můžete opět použít na nákup. Každý měsíc na vás navíc čekají speciální akce.

## Za nákup v obchodě zaplatíte i fitness náramkem

Jsou pohodlné a rychlé. Díky tomu mají bezkontaktní platby zákazníci rádi. U pokladny přitom k terminálu nemusí přiložit jen plastovou kartu. Moderní technologie nabízí i nové způsoby placení.

Za nákup tak zaplatíte klidně i mobilním telefonem, samolepkou nebo i fitness náramkem. Připravili jsme pro vás přehled nových technologií, které v budoucnu možná nahradí platební karty.

### 1) Bezkontaktní nálepka

Bezkontaktní nálepka vypadá jako zmenšenina platební karty. Má obvykle 4x3 centimetry a jednoduše ji nalepíte třeba ze zadu



na mobil. Platíte s ní stejně jako s bezkontaktní kartou. V České republice ji už několik bank nabízí.

### 2) NFC platby telefonem

K uskutečnění platby potřebujete speciální telefon, který tuto technologii podporuje. V dnešní době jich začíná být čím dál tím více. Kartu nahrajete do telefonu, nainstalujete speciální program, do kterého při platbách zadáváte PIN. Banka vám telefon propojí s kartou a vše je hotovo. „Pak už stačí jen přijít k terminálu podporujícímu bezkontaktní platby a zamávat před ním mobilním telefonem stejně jako platební kartou,“ popisuje technologii Michal Kozub. Platbu přes NFC ale zatím podporuje jen málo bank.

### 3) Apple Pay, Google Wallet, PayPal

Daleko populárnější než předchozí způsob jsou platby přes Apple Pay nebo konkurenční Google Wallet či PayPal. K jejich používání také potřebujete telefon nebo tablet s NFC. „Stačí vám stáhnout si aplikaci, do ní zadat číslo karty a už platíte přiložením mobilního telefonu nebo tabletu k terminálu podporujícímu danou službu. V případě Apple Pay navíc každou platbu potvrzujete otiskem prstu přes Touch ID. Služby zatím fungují jen ve Spojených státech amerických a Apple Pay i ve Velké Británii, předpokládá se ale, že brzy dorazí i do České republiky,“ vysvětluje Kozub.

### 4) Fitness náramky a chytré hodinky

NFC technologii využívá k placení také fitness náramek Jawbone Up 4 nebo hodinky Apple Watch. Přes aplikaci stačí tato zařízení jen spárovat s vaší kartou. Pak už jen kliknete na tlačítka na zařízeních a zaplatíte přiložením náramku nebo hodinek k terminálu podporujícímu bezkontaktní platby. Tato technologie v České republice také ještě není, nicméně nabízí pohled na to, jak zákazníci nejspíše zaplatí v budoucnosti,“ uzavírá Kozub.

Ačkoli tyto technologie vypadají lákavě, zatím své karty z peněženky nevyhazujte. Ještě chvíli potrvá, než nám obchodníci umožní platit s nimi všude.



# Why are you looking so glum?

**Before you read**

Match the words in the table to their definitions.

- a. bonus
  - b. compromise
  - c. dump
  - d. glum
  - e. nosy
  - f. prospects
  - g. squeeze
  - h. weird
- 
- 1. probability of success
  - 2. something extra that is given or paid
  - 3. inquisitive
  - 4. apply pressure in order to extract more juice, etc.
  - 5. strange, unnatural
  - 6. agree by making mutual concessions
  - 7. dirty, unpleasant place
  - 8. gloomy, unhappy



The IT department would like Harry to come in for a chat sometime...

PROFIMEDIA.CZ

**Big City Small World.** Join a group of young people from around the world sharing their lives over a cup of coffee in a London café.

You can listen to this episode while you read by typing <http://po.st/xtWVC> into your browser or by scanning the QR code at the bottom of the page.

**Johnny:** Hi  
**Harry:** Hi  
**Harry:** Could we get two cappuccinos please?  
**Tony:** Ok... sit down and I'll bring them over to you.  
**Harry:** Cheers...  
**Johnny:** So, listen, I had a word with the IT department about that job that I'd mentioned, and they'd like you to come in for a chat sometime...  
**Harry:** A "chat"?  
**Johnny:** Well, yeah, you know, not really a formal interview, just... well... like, a chat, so they can get to

**After reading**

Choose the correct word or phrase in each sentence.

- Harry is going to have an **in-formal** / a **formal** interview.
- Johnny thinks his company is a **good** / **bad** place to work.
- Harry accuses Olivia of wanting to know **nothing** / **everything** about other people.
- Olivia is sure that Harry **won't** / **will** get the job.
- Sarah is very **sad** / **tired**.
- Sarah has met some **inte-resting** / **strange** people.

know you, and see what you're like, and stuff...  
**Harry:** But there's no real job on offer...  
**Johnny:** Well, no, perhaps not as yet, not exactly...  
**Harry:** Hmmm, I'm not sure.  
**Johnny:** Go on! What have you got to lose?  
**Harry:** I guess you're right...  
**Johnny:** And it's a good company to work for... lots of prospects... great bonuses! And you get to work with me!  
**Harry:** OK, when can I come in?  
**Olivia:** Hi  
**All:** Hi!  
**Johnny:** Tomorrow I guess...  
**Olivia:** Tomorrow what?

**Lesson No. 5**



What are you two planning in secret?

**Harry:** Olivia, you are so nosy! You always have to know everything about everyone else...

**Olivia:** Just natural curiosity...

**Johnny:** Harry's coming to work with me!

**Olivia:** That's great!  
**Harry:** Hang on, hang on... it's not definite yet...

**Olivia:** I'm sure you'll get the job! Well done!

**Harry:** Slow down, will you!

**Olivia:** That means you'll be too busy to do my website for me...

**Harry:** I'm sure I can squeeze you in...

**Olivia:** I wouldn't want to overwork you!

**Harry:** We'll see, eh?

**Olivia:** OK, but don't lose any sleep over it.

**All:** Hi Sarah!

**Johnny:** How's the flat-hunting going?

**Sarah:** Oooooopphhhh... I'm exhausted. I've been going round the city all day, looking at flats.

**Olivia:** And no success?

**Sarah:** No success at all.

**Harry:** What's the problem?

**Sarah:** They're all too small, or too dark, or too far away, or too expensive, or there are weird flatmates...

**Activity 3**

Fill the text with a phrasal verb in each gap. Use the correct form of the verbs, and prepositions.

- bring
- come
- get
- hang
- sit
- slow
- work

- down (x2)
- for
- in
- on
- over
- to

- I was sitting in the café waiting. Annie (1) ..... at 3 o'clock. She (2) ..... next to me and the waiter (3) ..... the menu. We ordered two coffees. Annie was happy. "I've started (4) ..... another company", she said. "I'm finally (5) ..... do what I have always wanted to do." She was talking very fast. (6) ..... a minute!" I said. "You're going too fast, (7) ..... and tell me what's happened!"



**Answers**

- Before you read**  
 1. f; 2. a; 3. e; 4. g; 5. h; 6. b; 7. c; 8. d

- After reading**  
 1. an informal; 2. good; 3. everything; 4. will; 5. tired; 6. strange

- Activity 3**  
 1. came in; 2. sat down; 3. brought over; 4. working for; 5. getting to; 6. hang on; 7. slow down

CHRIS ROSE

INZERCE

angličtina pro dospělé  
 IT'S ALL ABOUT THE FUTURE



This English series is presented by the British Council and Metro. [www.britishcouncil.cz](http://www.britishcouncil.cz)







# Derby v Edenu ovládla Slavia

**Šlágr 8. kola fotbalové Synot ligy vyšel lépe Slavii, která porazila Spartu 1:0. Na čelo se dotáhla také Plzeň.**

Zajímavý program načala už páteční předehrávka v Jablonci, kde vyhrála Mladá Boleslav 2:1. Ze sobotního menu šesti zápasů vyčouhal soubor druhého týmu se třetím.

Do Plzně totiž zamířil Liberec a chtěl utnout vítěznou sérii Západočechům pod trenérem Karlem Krejčím. Jenže na vedoucí gól hostujícího Shaly odpověděl Ďuriš a Mahmutović, a tak se Viktoria radovala z výhry 2:1. „Musím pochválit kluky, ukázali obrovský charakter a dokázali to otočit,“ řekl po utkání domácí kouč Krejčí. Plzeň se tak bodově dotáhla na Spartu.



Fotbalisté Slavie se radují z gólu v derby se Spartou. ČTK

Ta navíc o den později nezvládla derby na půdě Slavie. Jedinou branku duelu vstřelil v nastavení prvního poločasu Jaromír Zmrhal. „Doposud je to asi ten nejvzácnější gól v kariéře, prostě trefit se proti Spartě za Slavii,“ usmíval se střelec vítězné branky. Slavia připravila svému rivalovi první porážku v sezoně a poskočila na čtvrtou pozici. Tre-

nér Dušan Uhrin ale krotí euforii: „Vždyt jsme nic nevyhráli, jen pár zápasů.“

V osmém kole na sebe upozornil i Tomáš Pilík, který Příbrami k výhře 4:1 nad Jihlavou pomohl hattrickem. Slovácko porazilo Bohemians 1:0, stejně jako Teplice Ostravu. Brno vyhrálo 2:1 na Dukle a Olomouc se rozešla se Zlímem smírně 1:1. PAVEL URBAN

## Sagan. Věčně druhý se dočkal triumfu na MS

Mistrem světa v silničním závodu se v neděli stal v americkém Richmondu slovenský cyklista Peter Sagan. „Jsem strašně šťastný, je to neuvěřitelný pocit. Je to pro mě asi největší vítězství,“ řekl spurtér stáje Tinkoff-Saxo, který letos na Tour de France dojel pětkrát druhý. Nejvýše ze sedmi Čechů skončil na 41. místě Karel Hník těsně před Zdeňkem Štybarem, na kterého jel celý český tým. ČTK



Peter Sagan AP

## Allertová. Pouť až do finále

Česká tenistka Denisa Allertová došla na turnaji v čínském Kuang-čou až do finále. Tam ale prohrála s čtvrtou nasazenou Jelenou Jankovičovou ze Srbska 2:6, 0:6. „Byl to úžasný týden. Jsem šťastná, že jsem tu dokázala porazit tolik skvělých hráček a zahrála si poprvé ve finále. Jelena ale byla až příliš dobrá,“ řekla Allertová. Ta se v žebříčku posunula o sedmáct míst na 57. příčku. Petra Kvitová je čtvrtá před Lucíí Šafářovou. ČTK

### Zprávy krátce

#### Messi bude až dva měsíce mimo

Fotbalista Lionel Messi si poranil v zápase španělské ligy s Las Palmas (2:1) koleno a může Barceloně chybět až dva měsíce. Argentinec odehrál v sobotu pár minut, než si v levém kolenně natrhl postranní vaz.

#### Hamilton vyhrál

Brit Lewis Hamilton obhájil v neděli prvenství ve Velké ceně Japonska formule 1 a upevnil si vedení v mistrovství světa.

#### Ztráta pro judo

V pátek tragicky zahynul český reprezentant v judu Alexandr Jurečka. Čtyřicetiletý olympionik zemřel při hloubkovém potápění v Itálii, když mu zřejmě selhala technika.

#### Bank pokračuje

Lyžař Ondřej Bank se vrátil ze soustředění v Chile připravený pokračovat v kariéře. V Jižní Americe trénoval hlavně sjezd a super-G. A to jsou disciplíny, na které se v příští zimě chce soustředit. ČTK

## Volejbal. Češky čeká náročné osmifinále

České volejbalistky obsadily na mistrovství Evropy v Nizozemsku v základní skupině D třetí místo. Nejdříve sice porazily v Eindhovenu Rumunsko 3:0 na sety, pak ale opačným poměrem podlehly dvěma favorizovaným celkům. Nad síly svěřenkyň Carla Parisiho byly o víkendu hráčky Srbska a také Německa. Zítra se Češky utkají v osmifinále turnaje v Antverpách s domácí Belgií. PUR



#### Zase první

Americký golfista Jordan Spieth završil sezonu triumfem ve finále FedExCupu v Atlantě. Celoroční seriál s cílovou prémie deset milionů dolarů tím vyhrál a vrátil se na post světové jedničky. AP

m2c

STRÁŽCE V OBLEKU  
BRIGÁDNĚ I NA HPP

Plat 90 Kč/hod.

NÁSTUP IHNEDE!

- ▶ Nabízíme Vám práci ve stabilní české společnosti
- ▶ Možnost kariérního růstu
- ▶ Nutná trestní bezúhonnost

800 111 112 | nabor@m2c.eu

INZERCE

# EVROPSKÁ LIGA ZNOVU NA LETNÉ!

**AC SPARTA PRAHA**

vs.

**APOEL FC**

**1. 10. 2015, 19:00**

BUDETE U TOHO?  
VSTUPENKY V ZÁKAZNICKÉM CENTRU,  
NA POKLADNĚ 1 LETENSKÉHO STADIONU  
NEBO NA WWW.TICKETPORTAL.CZ.

# 1 000 Kč na vaše nákupy



více na [www.alza.cz](http://www.alza.cz)

## Svoboda při žehlení

**Tefal**

Tefal Freemove 70 upgrade FV9970E0

- + Bezdrátová žehlička bez nemotorných kabelů
- + Stejně výsledky žehlení jako výkonné žehličky se šňůrou
- + Variabilní výstup páry 0–35 g/min, pamí ráz až 180 g/min
- + Velmi kluzná samočisticí deska s paladiem
- + Dvojitý systém proti odkapávání vody



**ZDARMA**  
žehlicí prkno  
Tefal

**2 999,-**

objednací kód: TEFZN001

## Novinka pro perfektní sušení gorenje

Gorenje D 7564

- + Kondenzační sušička s tepelným čerpadlem
- + Obousměrné proudění vzduchu TwinAir zrychluje sušení až o 20 min
- + Účinné a energeticky nenáročné sušení
- + Displej zobrazuje zbývající čas do konce programu
- + Akustický signál, senzor vlhkosti, náplň až 7 kg



A+

~~12 700,-~~

**11 390,-**

objednací kód: FAP3300a

## Každý senior by ho bral

**ALIGATOR®**

Aligator A420 Senior Black

- + Skvěle ovladatelný tlačítkový telefon
- + Výrazné znaky a číslice na barevném displeji
- + SOS tlačítko + lokátor, hlasité zvonění
- + Možnost mluvicích tlačítek
- + Svítílka, rádio, dlouhá výdrž baterie



~~1 006,-~~

**799,-**

objednací kód: RT110j6a1

## Chrání vaši pokožku

**PHILIPS**

Philips AquaTouch S5620/12

- + Bezdrátový holič strojek pro suché i mokré holení
- + Zaoblený profil hlav speciálně navržen k ochraně pokožky
- + Režim Turbo pro holení hustých vousů
- + 50 minut bezdrátového použití / 1 h nabíjení
- + V příslušenství přesný zastříhovač SmartClick



**NOVINKA**

**3 299,-**

objednací kód: EAT1136d

## Pro milovníky kávy

**NESPRESSO**

NESPRESSO DeLonghi Lattissima Touch Silver

- + Špičkový espresso kávovar s tlakem 19 bar
- + Nová verze s ještě snazším ovládáním
- + Nahřátí kávovaru trvá pouze 25 sekund!
- + Integrovaná nádrž na mléko
- + Možnost nastavení poměru kávy a mléka

**DÁRKY**  
\*



**8 990,-**

objednací kód: EAN3345f

\*Kupte si nový kávovar Lattissima Touch a získáte poukaz 800 Kč na nákup kávy a další dárky. Akce platí do 1. 11. 2015 nebo do vyprodání zásob.

## Velký displej za pár korun

**HUAWEI**

HUAWEI Y600 White Dual SIM

- + Smartphone s 5" displejem (854 × 480)
- + Fotoaparát 5 Mpx + přední webkamera
- + Dvojjádrový procesor, 512 MB RAM
- + Slot na microSD karty až 32 GB
- + GPS, Dual SIM, baterie 2 100 mAh
- + Google Android 4.2 Jelly Bean



**2 490,-**

objednací kódy:

HU1520a2e ○ HU1520a2d ●

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 29. 9. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111

**alza.cz**