

UŽ  
OD ZÍTRKA

metro®

ÚTERÝ 31. KVĚTNA 2016 Č. 105 • WWW.METRO.CZ

**ROZDÁVÁME**  
**iPHONE**  
**KAŽDOU HODINU**



**Nejnovější  
iPhone SE**

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

Letní vánoce na  **alza.cz**

# MOJE MĚŠTO, MOJE METRO



metro® 

# PŮ A KRÁLOVNA SLAVÍ 90. NAROZENINY

DVA SYMBOLY BRITÁNIE SE POPRVÉ POTKAJÍ V POVÍDCE STRANA 12

# metro



Úterý, 31. května 2016

Č. 105, www.metro.cz  
Svátek slaví: Kamila

Min. 20°  
Max. 24°

Největší deník v ČR



# V hospodě se kouřit bude. Jen elektronicky

**Další kolo.** Vláda se shodla na nové podobě protikuřáckého zákona. **Kuřárny.** Zelenou nedostaly, zato e-cigarety by mohly být v restauracích povoleny. **Odborníci.** Zatím se na jejich škodlivosti neshodli STRANA 4



## V anglickém Brockwortu běhají za sýrem už přes 200 let

Děni na fotografii připomíná výjevy lidského pinožení, jaké známe třeba z pláten starých mistrů. A něco na tom asi bude. Účastníci včerejšího tradičního závodu v koulení sýra v anglickém Brockworthu se totiž této na první pohled bizarní kratochvíli věnují každoročně už přes 200 let. Cílem neoficiální soutěže je dohnat koulejší se bochník sýra z prudkého kopce. Původně lokální záležitost se stala postupem let senzací a navštěvují ji lidé z širokého okolí. Jedna z legend přisuzuje původ závodu pohanskému zvyku válet po zimě klestí z kopce, aby se tak podpořila nová úroda.

AP - JOE GIDDENS

## Gripeny byly v ostré akci

Čeští stíhači museli v pátek vzlétnout k „mlčícímu“ letadlu nad českým vzdušným prostorem. Šlo o dopravní Airbus A320 španělských aerolinek. Posádka stroje nekomunikovala ani na nouzové frekvenci, a tak museli stíhači navázat s piloty oční kontakt. Informace o případu byla zveřejněna až včera. STRANA 3

## Hitlerův stroj na eBay

Velmi vzácný šifrovací přístroj značky Lorenz, který používal i nacistický vůdce Adolf Hitler, byl k mání na aukčním serveru eBay. Všimli si ho tam britští historici z Národního muzea výpočetní techniky. Nyní vyzvali veřejnost, aby jim pomohla najít další části přístroje, které nebyly součástí aukce. STRANA 12

## Nevěří našim hokejistům

Český tým má slabé obránce. Alespoň to si myslí kanadští novináři, kteří prorokují našemu výběru poslední místo na Světovém poháru v Torontu. STRANA 17

**FOKUS**<sup>®</sup>  
OPTIK

**Jedny brýle,  
dvojnásobná sleva!**

**A na veškeré  
sluneční brýle  
a další zboží  
získáte slevu  
25%!**



**Již 25 let  
pečujeme  
o vaše oči!**

**[www.dvojnasonasleva.cz](http://www.dvojnasonasleva.cz)**

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

**FOKUS**<sup>®</sup>  
OPTIK

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

**50% sleva  
na druhé balení  
kontaktních čoček**

**SWITCH**



Akce platí od 2. 5. do 30. 6. 2016. Sleva platí na druhé stejné, nebo levnější balení kontaktních čoček SWITCH. Kombinace dioptrií a balení možná. Slevy nelze počítat ani kombinovat, sleva neplatí v outletu FAOC Štěrboholy, Praha.

## Zprávy krátce

## Tibetská vlajka na FAMU: trest

Dva policisté, kteří během návštěvy čínského prezidenta vydali rozkaz k prověření tibetských vlajek na budově FAMU, mají snížené platy a byli napomenuti. Policie s nimi ukončila kárné řízení minulý týden. Podle mluvčího policejního prezidia Josefa Bocána jednali policisté v rozporu s nařízením velitele opatření. **ČTK**

## Na Česko se valí další bouřky

Počasí s teplotami kolem dvacítky, ale zároveň s přeháňkami nás bude provázet i následující dny. Meteorologové upozorňují, že stále hrozí bouřky, které mohou přinést přivalové lijáky a kroupy. Dnes se hromy a blesky objeví podle výstrahy zejména na severu a na východě Čech. Počasí se má zlepšit až v neděli. **IDNES.cz**

## Letadlo nad ČR mlčelo

**České gripeny zažily ostrý start kvůli „hluchému“ letadlu v českém vzdušném prostoru.**

Piloti dopravního letadla A320 španělských aerolinek se nehlásili Řízení letového provozu. Proto stíhači museli vzlétnout. Případ se stal minulý pátek odpoledne a na veřejnost zpráva prosákla večera. „Vzhledem k tomu, že posádka letounu nereagovala ani na nouzové frekvenci, provedli jsme kontrolu kokpitu a s piloty navázali vizuální kontakt. Pak se teprve na nouzové frekvenci přihlásili,“ uvedl kapitán Jan L., pilot jednoho z českých armádních gripenů. Civilní letadlo následně navázalo spojení s Řízením letového provozu

v Praze. Gripeny airbus doprovodily k česko-německým hranicím. „Po zákroku gripenů španělský pilot oznámil, že je na palubě letadla vše v pořádku. Jako důvod ztráty spojení uvedl, že měl nalaďenou jinou frekvenci,“ řekl serveru E15.cz mluvčí Řízení letového provozu Richard Klíma. **ČTK**

## Výjimečná situace

Gripeny startují k letadlům asi desetkrát za rok, tento případ byl ale ojedinělý.

- „Někdy se letadla sama přihlásí ještě před tím, než k nim doletíme. Podobný případ, kdy by došlo až na vizuální kontakt s posádkou, je výjimekou,“ dodal armádní pilot Jan L.
- Česká armáda má k dispozici čtrnáct strojů Jas-39 Gripen. Dva z nich zajišťují nepřetržitou pohotovost.



## Orel mořský je zase volný

Ochránci přírody včera u Lanžhotu vypustili kriticky ohroženého orla mořského zpět do přírody. Zvíře se od března léčilo s poraněním křídla. Pod dohledem člověka ale zůstane. Orel dostal satelitní vysílačku, a ochránci tak budou mít přehled o jeho pohybu. **3x MAFRA**



## Krupobití. Pojišťovny proplácejí první škody po bouřkách

Krupobití a přivalové deště, které byly minulý týden na řadě míst Česka doprovázeny lokálními povodněmi, způsobily klientům pojišťoven tisíce škod za celkem stovky milionů korun.

K případům z počátku minulého týdne se přidaly další stovky událostí o víkendu. První škody již pojišťovny vyplácejí, vyplývá z ankety mezi největšími pojišťovnami. „Z důvodu nepříznivého počasí, které v uplynulém

týdnu zasáhlo naši republiku, máme v tuto chvíli hlášených 2800 škod za zhruba 147 milionů korun,“ řekla mluvčí České pojišťovny Ivana Buriánková. Jde zejména o škody způsobené krupobitím. Škody způsobily ale také další živly, zejména záplavy, blesky či vichřice. „Budeme-li hořovit pouze o uplynulém víkendu, pak evidujeme zatím přes 600 škod za celkem 24 milionů korun. Víkendové živly rádíly zejména ve Stře-

dočeském a Jihočeském kraji a největší škody způsobilo krupobití,“ dodala.

Kooperativě za víkend klienti nahlásili ještě 300 škod z bouřek na začátku minulého týdne. Celkem nyní eviduje 1500 škod za 46 milionů korun. „Přes 250 škod jsme už ukončili a klientům jsme vyplatili tři miliony korun,“ uvedl mluvčí pojišťovny Milan Kaňa. Z víkendové druhé vlny klienti prozatím nahlásili přes 160 škod. **ČTK**

INZERCE

# Nové i ojeté vozy na jedné adrese



**AUTO  
MODUL.CZ**

Vybírejte ze široké nabídky na  
[www.automodul.cz](http://www.automodul.cz)

# Nový protikuřácký zákon povolí elektronické cigarety

**Bendovy kuřárny v zákoně nejsou. Jiný jeho pozměňovací návrh zůstal.**

Boj o kouření pokračuje. Ministr zdravotnictví Svatopluk Němeček vládě znovu předložil návrh protikuřáckého zákona. Ministr v něm zohlednil všechny pozměňovací návrhy, které minulý týden prošly Sněmovnou. Jediný, který Němeček do zákona nezpracoval, byl ten od Marka Bendy, který navrhoval, aby v hospodách zůstaly alespoň kuřárny. „Nový“ zákon pro změnu povolí kouřit elektronické cigarety v divadlech, kinech, sportovních halách či restauracích. Také s tímto pozměňovacím návrhem přišel poslanec Benda. „Elektronické cigarety nikomu jinému neškodí. Není třeba je regulovat,

“ uvedl pro deník Metro Marek Benda.

O škodlivosti takzvaných e-cigaret vedou odborníci spory. Dlouhodobé studie o těchto cigaretách zatím chybí. E-cigareta byla vyvinuta nedávno – před deseti lety v Číně. „Nechci tvrdit, že jsou neškodné, ale selský rozum nám napovídá, že když v nich nic nehoří, neprodukuje se kouř, který obsahuje tisíce chemikálií,“ říká na adresu elektronických cigaret Eva Králíková z Centra pro závislé na tabáku. Její slova potvrzuje i nedávná britská studie. Podle ní jsou e-cigarety o 95 procent méně nebezpečné než klasické cigarety. S opačným tvrzením přišla ale už v roce 2013 pro změnu francouzská studie.

„E-cigarety zdaleka nejsou tak neškodné, jak tvrdí jejich výrobci, a mohou vylučovat potenciálně karcinogenní látky,“ stojí ve zprávě, kterou



**Citát**

**Riziko pro okolí je při kouření e-cigaret blízké nule. Na druhou stranu nechceme budovat falešný dojem, že kouření je bezpečné.**

EVA KRÁLÍKOVÁ, LÉKÁRKA

zveřejnil francouzský časopis 60 millions de consommateurs zaměřující se na ochranu spotřebitelů.

Pokud zákon projde a od Nového roku začne platit, vznikne v Česku ohledně elektronických cigaret para-

## Tak šel čas s protikuřáckým zákonem

O regulaci kouření se mluví už více než deset let.

• **Červen 2005:** Sněmovna schválila protikuřácký zákon, který zakazuje kouřit ve vozidlech MHD, na zastávkách i ve veřejných budovách.

• **Duben 2006:** Poslanci neschválili návrh novely na úplný zákaz kouření v restauracích.

• **Červenec 2009:** Byla schválena novela, která restauracím ukládá povinnost označit provozovny tak, aby bylo jasné, zda jsou, či nejsou kuřácké.

• **Leden 2015:** Vláda zveřejnila návrh zákona o ochraně zdraví před škodlivými účinky tabáku, alkoholu a návykových látek. Navrhovaný zákon zakazuje kouření v restauracích a na koncertech.

• **Červen 2015:** Vláda návrh zákona schválila.

• **Březen 2016:** Návrh zákona je upraven. Už se nevztahuje na elektronické cigarety.

• **Květen 2016:** Poslanci protikuřácký zákon neschválili.

doxni situace. Někde totiž povoleny budou a jinde zase ne. Například v městské hromadné dopravě se nesmí kouřit vůbec. Nenařizuje to zákon, ale sám dopravce.

„Kouření elektronické cigarety není cestujícím ve vo-

zveřejnil francouzský časopis 60 millions de consommateurs zaměřující se na ochranu spotřebitelů. Pokud zákon projde a od Nového roku začne platit, vznikne v Česku ohledně elektronických cigaret para-

INZERCE

## AŽD Praha









železniční doprava

silniční doprava

telekomunikace

Tradiční český dodavatel moderních řídicích a zabezpečovacích systémů pro dopravu





Bezpečně k cíli

www.azd.cz





## Paterčata oslaví třetí narozeniny

První česká paterčata oslaví zítra třetí narozeniny. Dětem i rodičům se daří dobře, ačkoli s problémy se potýkají stále. Tím největším je podle maminky Alexandry Kiňové zajistit pro ně dostatek opatrovníků. Na děti by měli být alespoň tři. Na snímku jsou rodiče Antonín Kroščen a Alexandra Kiňová s dětmi (zleva) Michaellem, Terezou, Alexem, Martinem a Danielem. Byl pořízen na hřišti v Milovicích na Nymbursku, kde rodina žije. „Když byli malí, měli jsme strach, že se jim něco stane. Teď, když jsou větší, tak je to zase větší záprah, protože jsou všude,“ řekla Kiňová.

ČTK

## Migranti. České pasy na prodej

Česká policie potvrdila zatčení tří cizinců zapletených do falšování pasů pro nelegální migranty. Súdánec, Ukrajinec a Konžan v Česku sháněli cestovní doklady a odesílali je k následné úpravě do Atén. Češi tím odstartovali mezinárodní akci Europolu, při níž zatýkala i policie v Řecku. ČTK

## Padělali doklady

V Česku odcizené nebo ztracené doklady totožnosti posílali Súdánec, Ukrajinec a Konžan do do Atén na padělání.

• Některé platné doklady dokonce vykupovali od právoplatných majitelů. Zfalšované pasy se pak prodávaly nelegálním migrantům.

• Muži byli zadrženi 10. května v Praze.

metro

# ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

31. května 2016, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)



PROFIMEDIA.CZ

# Zdravý pohyb

## Pohyb musí pomáhat, ne škodit

Žít zdravě znamená nejen jíst kvalitní a vyváženou stravu, ale také se dostatečně hýbat. A to je velký problém současnosti – od dětí až po seniory. Čtěte naši přílohu, kde se dozvíte, jak se hýbat správně a bez potíží.

# Dávejte pozor, abyste si zdravým pohybem neublížili

**Žít zdravě znamená nejen zdravě jíst, ale i dostatečně se hýbat.**

Nedostatek pohybu je velký problém současnosti – od dětí až po seniory. Jednoduše řečeno, pokud zařadíte více pohybu, bude vám lépe. Zlepší se vám kondice, zformuje se tělo, zvedne se nálada, a pokud upravíte i jídelníček, kila půjdou dolů. „Bylo by totiž chybné se domnívat, že hubnout lze jen zařazením pohybové aktivity. Výjimky sice potvrzují pravidlo, ale ve většině případů pouze pohybová aktivita, bez úpravy jídelníčku, pro redukci nestačí. Pohyb má totiž mnoho důležitějších pozitiv než jen energetický výdej,“ říká odbornice na hubnutí Iva Málková ze společnosti STOB. Pozor ale

na to, abyste nepřepálili začátky. Když si řeknete: Tak zítra začnu, a strávíte dvě hodiny v posilovně nebo si dáte za cíl uběhnout deset kilometrů, pak vezte, že vás to velmi brzy přestane bavit, ale také si můžete zadělat na pořádný zdravotní průšvih.

„Rozhodněte se pro takový druh pohybu, který vás bude těšit, pro který si budete moci pravidelně najít čas a prostor, a který se bude moci stát pravidelnou součástí vašeho denního režimu. Největší chybou by bylo, kdybyste se začali aktivně pohybovat a brzy všeho nechali. Takové selhání člověka demoralizuje, proto je volba vhodného druhu pohybu tak důležitá,“ doporučuje Iva Málková. Nejste-li na pohyb příliš zvyklí a chcete jej do svého života zařadit, měli byste postupovat pomalu, a to jak z hlediska frekvence, tak i její intenzity – tedy náročnosti pro



Nordic walking PROFIMEDIA.CZ

pohybový i kardiovaskulární systém.

## Začněte chůzí

Chůze je nejpřirozenějším a nejsamozřejmějším pohybem člověka. Denně se doporučuje udělat okolo 10 000 kroků. „Začněte třeba tím, že si koupíte krokoměr, stanovíte si počet kroků a budete jej postupně zvyšovat až na doporučený počet,“ radí Iva Málková. V poslední době jsou stále oblíbenější sportovní aktivity na chůzi založené, například nordic walking.

## Spinning

Spinning je velmi oblíbenou aerobní aktivitou. V lekcích spinningu se užívají speciální kola, na kterých se jezdí za doprovodu motivační hudby. Intenzita pohybu se v hodině různě mění, buď zrychlováním, nebo změnou pozice na spinningovém kole. Pro lidi s nadváhou a obézní není příliš vhodné setrvat po dlouhou dobu v pozici, kdy je tělo vestoje. Zatěžují se tak značně klouby dolních končetin.

## Aerobik

Láká-li vás tato forma pohybu, je nanejvýš důležité vybrat si vhodnou lekci. Pokud s aerobikem úplně začínáte, pak je nejlepší přidat se mezi začátečníky. Přijde-li úplný začátečník do hodiny, kam již chodí frekventanti po delší dobu, lehce se stane, že jej obtížnost cvičení od dalšího snažení odradí. Pro lidi s nad-

váhou nejsou vůbec vhodné formy vysokého „high“ aerobiku. Jsou při něm často zařazovány také poskoky, které nadměrně zatěžují nosné klouby.

K minimálnímu zatížení pohybového aparátu dochází při aquaerobiku nebo aquagymnastice – tedy cvičení při hudbě ve vodě nebo při takzvaném „líném aerobiku“, který se cvičí na velkých míčích – fitballech.

## Posilování

Posilování není špatnou volbou, ale je nutné, aby bylo dobře vedeno. Jako nejvhodnější se pro tyto účely ukazuje kruhový trénink, kdy je posilování na přístrojích kombinováno s aktivitou aerobního charakteru, například jízdou na rotopedu. Je-li naším hlavním cílem redukce hmotnosti, je vhodné posilovat s menšími zátěžemi, ale po delší dobu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Krční páteř. Jak bojovat proti bolesti?

Bolest zad patří mezi nejčastější důvody, proč se rozhodneme navštívit lékaře. Až 80 procent lidí se s bolestí setkalo minimálně jednou ve svém životě. A nejčastěji nás trápí právě krční páteř. Taký vás dokáže čas od času potrápít? Zjistěte, co tuto nepříjemnou bolest způsobuje a jak s ní nelpě bojovat.

### Životní styl

Vše je dáno současným životním stylem. Nejčastější příčinou bolesti zad je nesprávné držení těla. Ne nadarmo mluvíme o takzvané civilizační chorobě. Vadné držení těla si totiž způsobujeme sami. Přes den trávíme pracovní dobu nejčastěji u počítače a někteří z nás se od něj nedokážou odtrhnout ani doma ve volném čase.

„Zírání do obrazovky a tukání do klávesnice způsobuje takzvaný husí krk, tedy předsažení brady směrem dopředu. To může v důsledku způsobit i změnu v pozici krčních obratlů a vyhrěznutí plotýnky. Silná ostrá bolest a omezení pohyblivosti jsou v tu ránu na světě,“ vysvětluje MUDr. Václav Cikánek.

Na bolest zad a šíje je nejlepší prevence. Nepodceňujte pravidelné cvičení a protahování. Pokud máte vyloženě sedavé zaměstnání, myslíte na



Na nepříjemné bolesti krční páteře je někdy masáž málo.

PROFIMEDIA.CZ

to, že minimálně každé dvě hodiny byste si měli vyhradit „protahovací pětiminutovku“. Vstaňte od stolu, projděte se po místnosti, zakrujte hlavou a ulevte namáhané šíji a ramenům.

### Tipy na uvolňovací cviky:

#### Cvik první

Pomáhá při bolestech hlavy. Postavte se rovně, ukloňte hlavu na levou stranu. Dbejte na to, aby rameno bylo od uší. Levou rukou se chytněte

u pravého ucha a rukou tlačte proti hlavě a naopak. Vydržte několik vteřin a opakujte.

#### Cvik druhý

Uvolňuje ramena a trapézky. Lehnete si na podložku. Ruce ohněte v lokti a zvedněte na-

horu, aby tělo bylo v poloze svícnu. Bedra a ramena tlačte k zemi, bradu k tělu. Uvědomte si, zda se všechny části lopatek dotýkají země. Vydržte několik vteřin a opakujte.

### Co když ani prevence nepomáhá?

Pak je potřeba nasadit léčbu. Člověk s bolavou krční páteří často nejprve navštíví praktického lékaře, který jej po různých vyšetřeních, v lepším případě, pošle k rehabilitačnímu lékaři. Následuje rehabilitační proces, kdy pacient dochází do nemocničního zařízení na nejručnější procedury. Velmi často se zde objevuje léčba magnetickým polem. „Pulzní magnetoterapie působí proti bolesti, ale její epicentrum zároveň léčí. V nemocnici je však pacient mnohdy odkázán na neosobní přístup a nemožnost vybrat si vhodné termíny pro rehabilitaci,“ dodává MUDr. Václav Cikánek.

Ideální je tedy rehabilitace v domácím prostředí, jakou umožňuje přístroj Renaissance. Ten je možné si zakoupit domů, kde jej lze v pohodlí ložnice či obývacího pokoje obsluhovat. Pulzní magnetoterapie zároveň slouží i jako účinná prevence nejrůznějších zdravotních obtíží, nejen bolesti krční páteře.



# Hemoroidy se v létě zhoršují

**Statistiky uvádějí, že v Česku trápí hemoroidy téměř polovinu obyvatel nad 45 let věku.**

Žilní pletence v oblasti konečnicku čili hemoroidy se přirozeně vyskytují u každého člověka. V normálním stavu nepůsobí potíže, ty se objevují, až když dojde k jejich zduření a zvětšení. Tvoří se tak uzly, které jsou vlastně obdobou křečových žil na dolních končetinách. Tento stav již s sebou nese zdravotní komplikace. Mezi nejčastější příznaky patří krvácení z konečnicku (jasně červená krev), svědění, hlenovité sekrece, hroznovitě útvary kolem konečnicku a také bolestivost při vyprazdňování.

Nepříjemné onemocnění má dvě formy – hemoroidy vnitřní a vnější. Vnitřní hemoroidy nebolí, projevují se především krvácením při stolici. Jakmile se tento problém

objeví, je nutné navštívit odborného lékaře, ten jednoduchým vyšetřením zjistí, jedná-li se o hemoroidy, popřípadě o jinou diagnózu. Vnější forma hemoroidů se většinou projevuje svěděním konečnicku nebo lehčí formou krvácení z něj. Také v tomto případě je důležité neodkladně vyšetření.

Většina pacientů se odhodlá jít k lékaři až ve chvíli, když už mají velké potíže. Část z nich donutí k návštěvě lékaře až obava z nádoru. Důvodem oddalování návštěvy odborníka bývá velmi často nepatřičný stud nebo také strach z bolestivého vyšetření. Nicméně tyto obavy jsou do značné míry neopodstatněné. Vyšetření sice nepatří k nejpříjemnějším, ale ta chvilka se dá vydržet a dnešní medicína disponuje řadou postupů, jak problém léčit, nebo i úplně odstranit.

Léčba začíná doporučením režimových opatření a konzervativní terapií – masti, čípky a venofarmakum, tedy lék, který utlumí probíhající zánět v žilní stěně hemoroi-



Nebojte se s hemoroidy navštívit odborníka.

PROFIMEDIA.CZ

dální pleteně. Účinné venofarmakum dokáže zmírnit příznaky rychle, prakticky během několika prvních dnů. Kromě této konzervativní léčby existuje pak celá řada semiinvasivních nebo u těžších stadií aplikovaných chirurgických metod.

Léto a dovolená jsou dobou cestování, při dlouhém sezení v nejrůznějších dopravních prostředcích se v horkém počasí často přihlásí ke slovu nejen problémy s křečovými žilami, ale často i s hemoroidy. Při dovolené u moře pak nezapomeňte do-

držovat několik zásad. Po koupání ve slané vodě je sprcha nebo omýtí „postižených partií“ nejen příjemné, ale i nutné. Před odchodem na pláž se doporučuje použít na oblast konečnicku ochrannou mast, při zhoršení potíží je pak nutné používání čípků, které zklidní podrážděnou oblast. V době dovolených platí zlaté pravidlo: Hodně pít, vyhýbat se tučným a dráždivým jídlům. Je důležité do jídelníčku zařadit ovoce, zeleninu a potraviny bohaté na vlákninu, které pomáhají změkčovat stolici, zlepšovat vyprazdňování, což má za následek menší dráždění hemoroidů. Důležité je i vyvarovat se zvýšené konzumace alkoholu.

S dotazy na odborníky ohledně hemoroidů se lze obrátit na [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz). Kromě toho si je možno zdarma stáhnout mobilní aplikaci Hemoroidy, která je dostupná jak pro Androidy, tak pro iOS. Uživatelsky nenáročná aplikace přináší důležité informace jak o onemocnění a efektivní léčbě, tak i řadu užitečných rad a doporučení.

**Léto může zhoršovat stav vašich žil – nejen na nohách...**



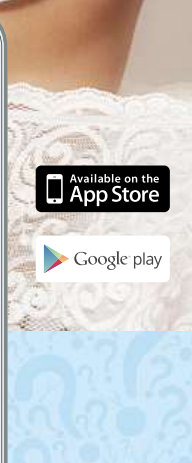
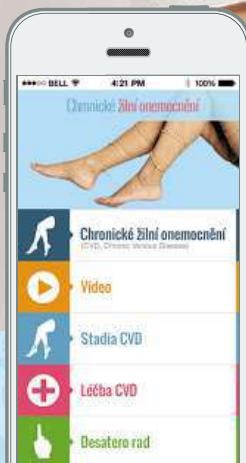
Navštivte [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz), kde můžete své problémy konzultovat s odborníky. Na tomto odkazu aplikace pro iOS a Android ke stažení.



BOLÍ VÁS NOHY?



HEMOROIDY



# Jed'te se zotavit na dovolenou

**K obnově psychické kondice se potřebujeme hýbat.** Ne však jen pro výkon, ale hlavně pro radost.

Je všeobecně známo, že naše technicky vyspělá společnost vede výrazně odlišný způsob života než generace našich předků. Informační technologie umožnily změny v řadě pracovních činností i ve způsobu trávení volného času. Dokonce i mezilidské vztahy jsou stále častěji zprostředkovány elektronicky. Výsledkem je snižování podílu fyzické aktivity související s menším výdejem energie.

Nedostatek pravidelného pohybu se proto může projevat nárůstem obezity a dalších civilizačních chorob, které ve výsledku vedou ke snížení kvality života.

Názory na potřebné množství pohybu kompenzující sedavý způsob života se liší. Za-

tímco někteří se přiklání k názoru, že půlhodina pohybu denně, tedy 3,5 hodiny v jednom týdnu, stačí, jindy se můžeme setkat s názorem, který toto doporučení považuje za nedostatečné.

## Přiliš mnoho pohodlí lidem nesvědčí

Existovaly doby, kdy lidé neměli téměř žádný volný čas. Náročné práce v domácnosti, na poli či starost o domácí zvířata je udržovaly v neustálém pohybu. K sezóně a odpočinku moc příležitosti neměli.

Pro většinu naší populace je návrat ke způsobu života našich předků nepředstavitelný, a proto nedostatek pohybu doháníme sportovními aktivitami, jako je cvičení ve fitness centrech. Avšak nahradit tímto způsobem původně celodenní fyzickou práci není možné.

Proto je potřeba zamyslet se nad činnostmi, které se nám každý den nabízí a jsou spojené s pohybem – můžeme chodit nakupovat pěšky, posilovat svaly hnětením těs-



Cílem je příjemná fyzická únava.

ARCHIV

ta nebo strouháním, trávu sekat ručně nebo alespoň nejezdít výtahem.

Ale abychom se vrátili k titulku: v minulosti, kdy se většina činností vykonávala ručně a nejezdilo se všude autem, se člověk fyzicky mno-

hem více namáhal, takže dovolenou na zotavenou potřeboval zejména k tělesnému odpočinku. O co méně se hýbeme, o to více zaměstnáváme svou psychiku, kterou zatěžujeme monotónností, celodenní prací na počítači, noč-

ními směnami a mnoha dalšími stresovými situacemi. Ani trávení volného času na sociálních sítích nebo u televize vyrovnání poměru mezi duševní a tělesnou činností moc neprospívá.

## Jak se tedy zotavit?

Možná si to někteří z nás neradí přiznají, ale dovolenou bychom měli věnovat psychickému odpočinku, čehož nejlépe dosáhneme odříznutím se od technologií. Zkuste pár týdnů vynechat televizi, počítač včetně e-mailové korespondence a pokud možno i telefon. Soustředte se jen na své blízké, kteří jsou s vámi na dovolené.

K obnově psychické kondice se potřebujeme hýbat, nejde však o sport založený na výkonu, ale o pohyb pro radost. Dělejte cokoli, co se nabízí, vzpomeňte si, co jste dělali na dovolené s vlastními rodiči. Místo telefonování a vkládání fotek na síť si postavte hrad z písku a věnujte se tomu klidně po celý den. Cílem je příjemná fyzická únava.

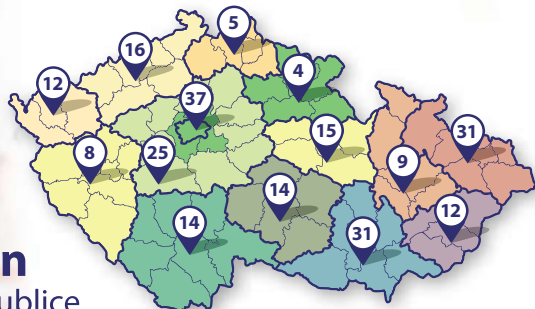
**PharmaPoint**  
LÉKÁRNA

Zdraví o krok blíž!

## Dovolená! Co si zabalit? Přijďte, poradíme Vám

- v lékárnách PharmaPoint Vám rádi poradíme, které léky by neměly na cestu chybět
- pomůžeme Vám vybrat z široké nabídky produktů
- v nabídce také: Opalovací přípravky Eucerin a Daylong, repelenty a další položky vhodné na cesty

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



Více než  
**230 lékáren**  
v celé České republice

## AKTUÁLNĚ V NABÍDCE

**Panadol Extra**  
30 + 10 tablet

Malé balení v ceně navíc



Panadol Extra bojuje proti mírné až středně silné bolesti hlavy včetně migrény, bolesti zubů, proti menstruačním bolestem, bolestem svalů, kloubů a bolesti v krku. Nedráždí žaludek.  
Lék na vnitřní užití.

akční cena od **84,-**  
běžná cena 129,-

**Imodium® Rapid 2mg,**  
tablety dispergovatelné v ústech  
6 tablet dispergovatelných v ústech



OKAMŽITÁ POMOC PŘI PRŮJMU.  
Okamžitě se rozpouští na jazyku a přináší rychlou úlevu. K léčbě akutního a chronického průjmu. Neovlivňuje přirozenou střevní mikroflóru.  
V akci také **Imodium® 20 tvrdých tobolek, cena od 154 Kč.**

Reklama na léčivý přípravek. Tablety rozpustné v ústech obsahují loperamid-hydrochlorid a jsou k perorálnímu podání.

akční cena od **84,-**  
běžná cena 97,-

**Bepanthen® Plus**  
30 g

- Má dvojitý účinek  
DEZINFIKUJE A HOJÍ. Vhodný i pro děti.
- Podporuje hojení drobných povrchových poranění kůže s rizikem infekce – odřeniny, skrábnutí, záděry.



K vnějšímu použití. Obsahuje léčivou látku dexpanthenolum a desinfekční látku chlorhexidini dihydrochloridum.  
L.CZ.MKT.CC.07.2015.0393

akční cena od **124,-**  
běžná cena 161,-

O ceně se informujte ve své lékárně

# Actipatch: inovativní produkt na léčbu bolesti

**Začátkem roku uvedla společnost easyMed na trh produkt Actipatch, který si již získal oblibu v USA, Kanadě i zemích Evropy.**

Actipatch vyrábí americká společnost Bio-Electronics, sídlící ve městě Frederick, ve státě Maryland v USA.

Výrobek byl oceněn jako Nejlepší inovativní výrobek roku v oblasti zdravotnických prostředků. Tato cena je každoročně udělována prestižním časopisem The Wall Street Journal a hodnotí komise je sestavena z týmu vědců, lékařů, novinářů a rovněž představitelů nezávislých patientských sdružení.

Actipatch je patentovaný zdravotnický prostředek, který pracuje na bázi krátkovlnného elektromagnetického vlnění o frekvenci 27,5 MHz.

Vědcům ze společnosti Bio-Electronics se vlastně podařilo přenesení osvědčené technologie z rehabilitačního oddělení nemocnice přímo k pacientovi. Ten tak může využívat výhody této terapie dlouhodobě doma, v práci, při sportu či ve spánku. Actipatch po aktivaci vysílá jemné energetické pulzy do postižené oblasti a působí hloubkově do tkáně.

Actipatch se umístí tak, aby se terapeutická oblast nacházela uprostřed smyčky, a může se přiložit i přes tenké spodní oblečení. Elektromagnetické vlnění způsobuje obnovení poškozených buněk, urychluje hojení, ulevuje od bolesti a tlumí zánět.

## Víte, že...

Actipatch je aktivní po dobu 720 hodin nebo 90 léčebných cyklů po 8 hodinách.

- ... je k dispozici celá řada Actipatch produktů, určených pro aplikace na koleno, patu, loket, záda, zápěstí, menstruační bolest a hojení ran.
- ... nejprodávanější je aplikace na bolesti kolene, páteře a zad a paty.
- ... Actipatch Smart Insol je aplikace pro úlevu od bolesti paty, způsobené patní ostruhou nebo zánětem Achillovy šlachy.
- ... produkt navíc obsahuje:
  - gelovou podpatěnku, kterou lze umístit do boty spolu se zařízením Actipatch,
  - přídržné pouzdro umožňující



cí terapii během noci.

- ... Actipatch Smart Insol pro terapii paty tedy umožňuje jak mechanickou ochranu patní ostruhy během denní aktivity, tak aktivní pulzní terapii.
- ... při klinických zkouškách

bylo zároveň dosaženo vynikajících výsledků, které ukazují, že Actipatch je 5x účinnější než běžně prodávané medikamenty na léčbu bolesti.

- Actipatch neobsahuje farmaka a nemá vedlejší účinky.
- Objednávky a více informací na [www.easy-med.cz](http://www.easy-med.cz).



## NOVINKA

**Trápí Vás bolesti?**  
Máme pro Vás ACTIPATCH.

- ✓ Bolesti zad
- ✓ Patní ostruha
- ✓ Potíže s koleny
- ✓ Bez vedlejších účinků

**90+**  
LÉČEBNÝCH  
CYKLŮ PO 8 HODINÁCH



OBJEDNÁVKY  
A DOTAZY:



**277 000 041**  
[www.easy-med.cz](http://www.easy-med.cz)

**easyMed**

# Klouby. Léčba i bez operace

Pohybový aparát je jedním z nejvíce namáhaných. Už pár let po čtyřicítce není neobvyklé, že cítíme každý krok. Na vině jsou bolavé

klouby. Bolesti kloubů patří bohužel mezi nejrozšířenější a kvůli zátěži, kterou trpí při pohybu, není výjimkou, že nemocné klouby mívají lidé



Léčba kloubů PROFIMEDIA.CZ

ného zásahu do těla," říká ortoped Dalibor Zeman. Pokud se nechystáte rovnou na operaci a kompletní endoprotézu, je ideální možností léčby kloubů ta prostřednictvím kmenových buněk. Kmenové buňky jsou v podstatě nediferencované buňky, které se nacházejí v různých částech lidského těla. V největší koncentraci je najdeme v kostní dřeni a v tukových tkáních. V souvislosti s prostředím a taktéž s konkrétní charakteristikou buňky dochází k tomu, že se mohou tyto kmenové buňky pohodlně měnit ve vysoce diferencované. Tato skutečnost je vynikající, a buňky tak mohou působit tam, kde je to nezbytně zapotřebí. Výborné jsou třeba chondrocyty určené pro kloubní chrupavku a také fibrochondrocyty ideální na menisky. Léčba kmenovými buňkami je prakticky zaručenou záležitostí, jelikož podle průzkumu u pacientů s těžkou artrózou došlo ke zlepšení u 89 procent. U kyčelního kloubu je tato léčba velmi úspěšná, jelikož ke zlepšení o 75 pro-

cent došlo u 88 procent pacientů.

Léčba kloubů tímto způsobem je maximálně efektivní a neinvazivní. Provádí jí řada soukromých klinik, jedinou nevýhodou je, že bohužel celou léčbu nelze hradit jenom z pojištění, ale pacient si musí doplatit. Což ovšem za bezbolestné kroky jistě stojí.

## Je libo léčbu rázem?

Jednou z dalších neinvazivních metod je terapie rázovou vlnou. Ta spočívá v působení rázových vln na nemocné místo. „Speciální přístroj mění vzduchovou vlnu v akustickou radiální vlnu, která cíleně míří na postižené místo. Rázové vlny umožňují rozpuštění vápenných fibroblastů a také podporují produkci kolagenu. Dále snižují napětí v tkáni a mají analgetický efekt. Jinými slovy rázová vlna v postiženém místě zlepšuje prokrvení a podporuje proces regenerace postižených buněk," vysvětluje přednosti léčby MUDr. Zeman. Zákrok není nijak bolestivý. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

**NUTREND** SUPPORTS V GO TORIO LIMITED EDITION

**ISO DRINX** ISOTONIC SPORTS DRINK

**EXCELENT** 24% PROTEIN BAR

**VYVINUTO PRO ČESKÝ OLYMPIJSKÝ TÝM!**

DODAVATEL ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU 2013 - 2016 **czech team**

www.nutrend.cz

## Vyzkoušejte i Vy originál ze Švýcarska!

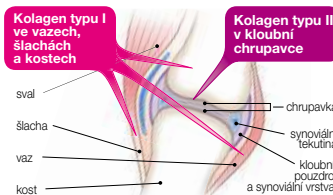
**Cemio KAMZÍK® jako jediný v ČR obsahuje kombinaci nativního kolagenu NCI®, nativního kolagenu NCII® a vitamínu C, který napomáhá správné tvorbě kolagenu v kloubech, vazech, šlachách i chrupavkách.**

V přípravku **Cemio KAMZÍK®** jsou použity kolageny s ochrannou známkou **NCI®** a **NCII®**, které zajišťují maximální čistotu a původ látek a označují **špičkový, tzv. nativní kolagen** v jeho přirozené podobě trojitě šroubovice. **Tím se Kamzík odlišuje od drtivé většiny kolagenových přípravků na trhu!**

**Cemio KAMZÍK® obsahuje:**

- Kolagen NCI® 16 mg
- Kolagen NCII® 20 µg
- Vitamin C 20 mg

**Pouze 1 snadno polykatelná kapsle denně!**



**Cemio KAMZÍK® je vyroben ve Švýcarsku.**

Získání nativního kolagenu z přírodního zdroje vyžaduje složitý technologický proces a také speciální vysoce šetrnou metodu při jeho zpracování do konečné formy kapslí. Přípravek **Cemio KAMZÍK®** je proto vyráběn **v renomované švýcarské farmaceutické továrně, která tuto metodu ovládá na špičkové úrovni.**



**Podělte se**  
o radost z každého skoku  
a užíte si luxusní  
švýcarské lázně!



**Kupte 2 Kamzíky**  
pro sebe a své blízké a získejte navíc

**1 měsíc kúry ZDARMA!**



Vitamin C je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu v kloubních chrupavkách.

**Více na [www.cemiokamzik.cz/jarnisoutez](http://www.cemiokamzik.cz/jarnisoutez)**



**LÁZNĚ LIBVERDA, a. s.**

Lázně Libverda č. p. 82

Hejnice 463 62

objednavka@lazne-libverda.cz

tel.: 482 368 101-102

mobil: 731 957 326



# LÁZNĚ LIBVERDA

**KDYŽ LÁZNĚ, TAK LÁZNĚ LIBVERDA!**

**KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE BEZ DOPLATKU!**

## **POHYBOVKY**

**6.590 Kč / 6 dní / osoba**

léčebný pobyt s polopenzí + vstupní lékařská prohlídka  
15 léčebných procedur, volný vstup do fitness

## **MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA**

**9.880 Kč / 6 dní / 2 osoby**

léčebný pobyt s polopenzí, 5 léčebných procedur  
+ 5 léčebných procedur z á la carte / osoba

## **LIBVERDSKÝ TOP!**

**3.220 Kč / 5 dní / 2 osoby**

wellness pobyt se snídaní, 1 uhlčitá koupel / osoba

## **CYKLO-VÍKEND**

**1.900 Kč / 3 dny / osoba**

wellness pobyt s polopenzí, 2 procedury + sauna



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

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

# Jubileum slaví královna i Pú

**Animovaný hrdina se setká s Jejím Veličenstvem královnou.**

Dvě ikony Velké Británie, světoznámý medvídek Pú a panovnice Alžběta II., letos slaví kulaté 90. narozeniny. Zatímco panovnice oslavila své jubileum oficiálně už nedávno v květnu, Pú a jeho přátelé ho oslaví v září. Před 90 lety, 14. září 1926, totiž vyšla kniha britského spisovatele a dramatika Alana Alexandera Milne Medvídek Pú.

U příležitosti oslavy „dlouholetého přátelství“ se poprvé medvídek Pú setká s Jejím Veličenstvem královnou, a to v novém příběhu spisovatelky Jane Riordanové a kresbách Marka Burgesse inspirovaných původními kresbami E. H. Sheperda. **JAN KOUBEK**



Medvídek Pú se poprvé setká s královnou.

DISNEY.CO.UK



## Děti vzpomínají na gorilu

Chlapec hledí po hlavě sochu gorilího samce Harambeho, která byla umístěna před zoologickou zahradou v Cincinnati. V sobotu museli zvíře zaměstnanci přírodního parku zastřelit. Do jeho výběhu totiž v spadl čtyřletý chlapec, který přelezl zábradlí, a samec ho vlekl pryč. Na internetu vznikla dokonce petice kritizující zásah, pod kterou se podepsalo 2000 lidí. **AP**

## Jeroným Pražský. Před 600 lety byl upálen

Jihoněmecká Kostnice si včera připomněla 600. výročí upálení významného teologa a husitského kazatele Jeronýma Pražského na tamním koncilu. V roce 1415 na něj přijel, aby tam hájil mistra Jana Husa. Vzpomínkové

akce posledních týdnů vyvrcholily odhalením Jeronýmovy pamětní desky a zahájením výstavy, která připomíná jeho život. Teologa si přímo v Kostnici připomněli i zástupci českých církví a čeští politici. **ČTK**

### Zprávy krátce

#### Neštěstí českých vodáků

Zřejmě tři mrtvé Čechy si vyžádal páteční vodácký výlet dvou raftů s deseti vodáky po švýcarské řece Landquart. Po převrácení jednoho z člunů se podařilo

lo dva lidi zachránit, další dva vodáky našli záchranáři mrtvé. 66letý vodák je stále pohřešován.

#### Záplavy zabily

Přivalové lijáky a záplavy si ve spolkové zemi Báden-sko-Württembersko na

jihu Německa v noci na včerejšek vyžádaly nejméně čtyři mrtvé. Tři lidé se utopili, čtvrtou obětí je třináctiletá dívka, která se před deštěm schovala pod mostem, kde ji zachytil vlak. Mezi oběťmi záplav je i hasič, který zahynul při záchranné operaci. **ČTK**

INZERCE

REPORTÁŽE ■ ROZHOVORY  
■ INFORMACE ZE ZÁKULISÍ

# EURO 2016

PŘEDPLATNÉ  
JEN ZA  
**399 Kč**

**MĚSÍC FOTBALU SE BLÍŽÍ!**  
Nenechte si ujít rozšířené zpravodajství ze šampionátu ve Francii od **9. 6.** v MF DNES.

**DNES**

Předplatné na období 9. 6. – 11. 7. 2016 objednávejte na **225 555 522** nebo na [www.mfdnes.cz/metro](http://www.mfdnes.cz/metro)

## Hitlerův šifrovací stroj. Našli ho na internetu

Neobvyklé nabídky si všimli historici na aukčním serveru eBay. Velmi vzácný šifrovací přístroj značky Lorenz, který používali nacistický vůdce Adolf Hitler a jeho generálové pro výměnu tajných vzkazů, nabízel prodejce z britského hrabství Essex. Vyvolávací cena byla pouhých 9,5 libry (337 Kč). Dobrovolní historici z Národního muzea výpočetní techniky v Bletchley Parku, sídle nedaleko Londýna, v něm ale ihned poznali technický unikát. Za druhé světové války bylo v tomto sídle středisko kryptoanalytiků, tedy lidí luštěcích vojenských kódů nepřítelů.

Objevenému přístroji bohužel chybí klíčová část, motor, a muzeum proto vyzvalo veřejnost, aby ho pomohla nalézt. Těchto zařízení bylo



Stroj Lorenz JAPANTIMES.CO.JP

za války vyrobeno asi 200 a pouze čtyři se uchovala. „Každý zná Enigmu, ale stroje Lorenz byly používány pro strategickou komunikaci,“ řekl představitel muzea Andy Clark. „Jsou daleko složitější než Enigma a po válce se stroje stejného typu používaly nadále,“ dodal. **ČTK**

## Sudoku

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

## Počasí

## DNES



Min. 20  
Max. 24

## ZÍTRA



Min. 20  
Max. 24

## ČTVRTEK



Min. 20  
Max. 24

## PÁTEK



Min. 20  
Max. 24

## Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

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

**Teplotní rekord:** 32,5 °C

**Rok výskytu:** 2008

## Napište svou bublinu



„New York je tímhle směrem.“

PUNKER SWÁŤA  
Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

## Kvíz

- Americký generál George S. Patton zemřel při autonehodě těsně po 2. sv. válce v:
  - USA
  - Francii
  - Německu
- Rudolfova štola je tunel v Praze vybudovaný pro zásobování Královské obory vodou v:
  15. století
  16. století
  17. století
- Sportovní střelec Luboš Račanský je držitelem bronzové olympijské medaile z roku:
  - 1992
  - 1994
  - 1998
- Schwarzenberský plavební kanál propojuje na Šumavě přítok Studené Vltavy s přítokem:
  - Vltavy
  - Dunaje
  - Odry
- Akce Vlajka pro Tibet připomíná každý rok výročí odchodu dalajlámy z Tibetu do exilu v roce:
  - 1949
  - 1959
  - 1969

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

## ČT1

- 12:30 Sama doma  
14:00 Doktorka Quinová II  
14:45 Výhra  
Povídka z cyklu Bakaláři  
15:00 Kojak IV  
15:50 Tlustoch  
16:45 Cestománie  
17:15 AZ-kvíz  
17:40 Černé ovce  
18:00 Události v regionech  
18:25 Kde domov můj?  
18:55 Události za okamžik a počasí  
19:00 Události  
19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 Nejlepší Bakaláři  
Legendární cyklus se znovu vrací. Příběhy, které jste zažili vy, naši diváci. Nejslavnějšími televizními povídkami provází Viktor Preiss

- 21:05 Hercule Poirot XI  
22:39 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilióny  
22:40 Na stopě  
23:05 Kriminálka Paříž  
23:55 Rozsudek  
00:25 AZ-kvíz  
00:50 Hobby naší doby  
01:20 Zajímavosti z regionů  
01:45 Žijete jenom 2x  
02:10 Sváteční slovo husitského faráře Miroslava Kubíčka  
02:15 Dobře ráno  
04:50 Malá farma

## ČT2

- 12:35 Na plovárně s Ivanem Klánským  
13:00 Tajemství 2. světové války  
13:55 Ztracená města starověku  
14:50 Válka na stříbrném plátně  
15:45 Nulová gravitace  
16:40 Za obřimi rybami s Jakubem Vágnerem  
17:30 Modrá planeta: Hlubiny  
18:20 Zapomenutá výpravy  
18:45 Večerníček  
18:55 Krajinou domova (5/8)  
19:25 Paměť stromů  
19:40 Postřehy odjinud  
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Dějiny světa: Slovo a meč (3/8)  
Vládoucí světu budou králové a císaři, nebo bohové?

- 21:00 Letecké katastrofy: Tvrdé přistání  
21:45 Dům z karet II (7/13)  
22:35 Cesta do lesa  
Romant. komedie (ČR, 2012)  
00:20 Sestřička Jackie IV (10)  
00:50 Mumifikace taxikáře Alana - Poslední egyptské tajemství  
01:35 Domácí hospic  
02:00 Co jsme my, budete i vy!  
02:25 (Nes)hody  
02:50 Dívonpis  
02:55 Folklorika  
03:15 Noční safari  
03:45 Vzkaz Valérie Kovačové  
04:00 Mezi dveřmi je A. G.

## NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
12:25 Tescoma s chutí  
12:35 Sue Thomas: Agentka FBI II (14)  
13:40 Dr. House V (1)  
14:30 Dr. House V (2)  
15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (533)  
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny  
17:25 Co na to Češi  
18:25 Ulice (3047)  
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (661)  
Seriál (ČR, 2016). Svatba Čestmíra a Aišky je v ohrožení. Oddat je má zlá úřednice Neumannová. Bobo připraví romantické rande pro Nadu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, M. Stránský, R. Fiala, A. Kerestešová

- 21:25 Víkend  
22:30 Kriminálka Las Vegas XIII (10)  
23:25 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIV (5)  
00:15 Dr. House V (1)  
01:10 Dr. House V (2)  
01:55 DO-RE-MI  
03:15 Co na to Češi  
03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (533)

## PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg VI (25)  
Krimiseriál (N, 2011)  
13:25 Komisař Rex (2)  
Krimiseriál (N/Rak., 1993)  
14:35 Castle na zabití II (6)  
Krimiseriál (USA, 2009)  
15:35 Rosamunde Pilcherová: Plachtěnice lásky  
Romantický film (N, 2004)  
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 Vraždy v Midsomeru XVIII (5)  
Detektivní seriál (VB, 2015). Někdo omámil a zakopal do země vedoucí archeologického týmu, který krátce předtím našel pravou kosturu protestantské mučednice. V místním kostele je již několik let vystavena její falešná kostra, které si místní velmi cení. Hrají: N. Dudgeon, G. Lee, F. Dolmanová a další

- 22:10 Očima Josefa Klímy  
22:55 Prostřeno!  
23:55 Místo činu: Kolín (2)  
Policie seriál (N, 2005)  
01:40 Policie Hamburg VI (25)  
Krimiseriál (N, 2011)  
02:25 Komisař Rex (2)  
Krimiseriál (N/Rak., 1993)

## PRIMA COOL

- 12:20 Top Gear II (8)  
13:25 Simpsonovi XI (17-20)  
15:25 Teorie velkého třesku VIII (10)  
Reflexe na základě šampaňského. Sitcom (USA, 2014)  
15:55 Futurama X (9)  
Anim. seriál (USA, 2013)  
16:25 Hvězdná brána IV (19)  
Zázračné dítě. Seriál (USA, 2000)  
17:20 Alias (21)  
18:20 Simpsonovi XI (21, 22)  
19:20 Simpsonovi XII (1, 2)



- 20:15 Top Gear XXII (6)

- 21:25 Teorie velkého třesku VIII (11)  
Sitcom (USA, 2014)  
21:55 Partička  
22:40 Apokalypsa ve znamení zvěrokruhu  
Sci-fi film (Kan., 2014)  
00:35 Partička  
Improizační show, kde je zábava tak hustá, že by se dala krájet  
01:10 Da Vincio démoni II (7)  
Dobr. seriál (USA, 2014)  
02:00 American Horror Story: Coven (11)  
Horor. seriál (USA, 2013)  
02:45 Da Vincio démoni II (7)  
Dobr. seriál (USA, 2014)  
03:35 American Horror Story: Coven (11)  
Horor. seriál (USA, 2013)

## OČKO

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



- 15:30 Očko news  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče

- 15:35 Mixxxer show  
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty  
17:00 Očko news  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče  
17:05 Očko hity  
Klipy nonstop  
19:00 Očko news  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče  
19:05 Moje desítka  
Top 10 klipů podle diváka Očka  
CZ & SK  
České a slovenské klipy  
21:00 Zpátečka  
21:45 Filmshot  
22:00 Očko flirt

## Sloupek

## JAKUB KOHÁK

JAKUBKOHAK10



## INSTAGRAM

Tramadaadaaaa – a je to tady, chlupci a děvčata, byl jsem lapen. Došlo k zaseknutí se v sociální síti! Po letech skrývání se a odmítání jsem i já byl okolnostmi donucen stát se členem široké celosvětové rodiny jménem Instagram. Bylo mi vždy nemilé a protivné takové to masové vyseďávání a čučení do mobilních telefonů, ať už tam dotyční sledovali cokoli. Při každé příležitosti se snažím zejména mladým vštípit, že především jejich skutečný 3D život má smysl, že sto prosurfovaných a prolajkovaných hodin se nevyrovná ani jedné hodině prochozené v lese, v parku či kdekoli jinde, že tisíc dotyků na dotykovém displeji se

## Cítát

## Sto prosurfovaných hodin se nevyrovná ani jedné hodině prochozené v lese.

nevyrovná jednomu s opravdovým člověkem. Nicméně sem tam mě někdo poprosil, zda bych nezmínil svou účast na akci, kde jsem měl být hostem. Tu charitativní akce na záchranu lesa, tam festival gotických zpěvů, onde mistrovství světa ve vrtání do mramorových desek. A já usoudil, že jde-li o pěknou, společenskou či benefiční akci, tak není nic proti ničemu, zmíním-li se. Třeba to později pomůže dobré věci. Stále jsem ovšem tomuto virtuálnímu světu nechtěl podlehnout, takže jsem si dal podmínku: zřídím si zmiňovanou službu, jen když Leicester vyhraje anglickou Premier League! Nutno napsat, že to bylo asi dvacet kol před koncem ligy, zbyla ještě spousta zápasů a výhra Leicesteru byla velmi nepravděpodobná! No, a vidíte, ti parchanti to dokázali! Moc jim tímto gratuluji, je to skutečný sportovní zážitek, který všechny nadchnul. Já ten mančaft trochu podezřívám z toho, že vyhráli hlavně kvůli mně, abych si musel založit ten krávovinec a oni mohli sledovat fotky, které tam budu dávat. Takže přátelé, po čtyřech dnech existence mou tvorbu sleduje 51 lidí. Takovému výsledku se u nás na šachtě říkalo „slušný závdavek“!

## Dopisy a vzkazy

## Stárnou spolu

Každý den na stejné trase u jistého pražského nádraží potkávám starou paní, doprovází ji starý pes. Spíše se doprovázejí navzájem. Jdou pomalu, ale je vidět, že se mají rádi, oba spolu zestárlí a zešedivějí, spolu zpomalili chůzi i životní tempo. Lze snadno usoudit, že po návratu domů, po večeri, starý pes sedí u své staré paní, která se patrně dívá na televizi, pak jdou spát. Vždyť ráno začne opět jejich rituál. Jsou osamělí? Ne mají jeden druhého. Zamysleli jste se, vážení, kolik podob má vlastně láska? Mne k zamyšlení v tomto chaotickém světě přivedla stará paní a starý pes.

DANA ADLEROVÁ, PRAHA 6

## Proč?

Stále mě zarazí, proč každá druhá souprava metra končí ve stanici Petřiny. Vždy, když jedu přes Motol, musím čekat třeba čtyři minuty, než přijede další. Bylo by podle mě lepší nechat jezdit metro až do Motola, protože hodně lidí při cestě z nemocnice nebo zpět musí bohužel čekat, až přijede souprava do Motola.

JAKUB STRÁNSKÝ, PRAHA

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

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

## Výrok dne



## „Zřekněte se antikoncepce a množte se.“

RECEP TAYYIP ERDOGAN, TURECKÝ PREZIDENT

Politik opakovaně kritizoval antikoncepci. Tentokrát vyzval muslimy, aby ji přestali používat. Plánované rodičovství je podle něj zásah do Božího díla.

## Slovo dne

## RITUÁL

(Z dopisu čtenářky na této straně)

Slavnostní zvyk, zvyklost, obřad

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## INZERCE

## HOROSKOP

na úterý 31. 5.



Kartářka Klára

## KARTY BUDOUCNOSTI

Připravte se na výzvy, které vám osud přichystal! Mé zkušenosti objeví cestu k vašim jistotám! Zavolejte 906 70 30 35 nebo napište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 73KMA a své datum narození!



Beran 21/3–20/4

Dostanete dnes báječné nabídky od konkurence a budete nějakou dobu zvažovat, zda skutečně nezměníte dres. Ale je to otázka.



Býk 21/4–21/5

Nebude vás bavit neustále odpovídat na stejné otázky, jenomže se říká: Zákazník náš pán, takže myslete při tom i na toto.



Blíženci 22/5–21/6

Budete mít docela nahnáno z jistého termínu, ale nakonec se ho zhostíte opravdu se ctí, a nebudete se tak muset strachovat.



Rak 22/6–22/7

Udělejte ve vašem životě nějaké pozitivní změny a hned uvidíte, jak budete mnohem spokojenější a práce půjde lépe od ruky.



Lev 23/7–22/8

Podarí se vám přemluvit někoho z vašich blízkých, aby se s vámi pustil do podnikání, a že to bude vsadit úspěch, je nablédni.



Panna 23/8–22/9

Než dostanete zajímavý nápad, jak si poradit s jistou zakázkou, bude to chtít ještě více času stráveného hledáním vaší múzy.



Váhy 23/9–23/10

Ne všechny firemní rozhovory budou dnes příjemné, ale s těmi méně příjemnými si budete umět dobře poradit, tak bez obav.



Štír 24/10–22/11

Nějaká celofiremní akce by vám udělala dobře, jenom se budete muset odhodlat vystoupit ze své komfortní zóny a dělat změny.



Střelec 23/11–21/12

Neházejte dnes na nikoho ze svého pracovního okolí špínu. Mohlo by se vám to později vymstít a to by vás rozhodně nepotěšilo.



Kozoroh 22/12–20/1

Některé věci dopadnou mnohem lépe, než jste očekávali a vy budete mít překvapivé pocit, zda si to zasloužíte. Hýčkejte se víc.



Vodňář 21/1–20/2

Dostanete velmi dobrý tým na spolupráci, který vám rozšíří vaše stabilní portfolio výrobků či služeb, a posunete se tak dál.



Ryby 21/2–20/3

Při tom, jaké věci musíte celý den řešit, není divu, že jste unavení. Dopřejte si více volného času nebo delší přestávky.

## Řešení sudoku

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

## Anketa Vadí vám kouření elektronických cigaret?



**Tomáš Procházka**  
Ani moc nevadí, furt lepší než kouřit z normálních cigaret.

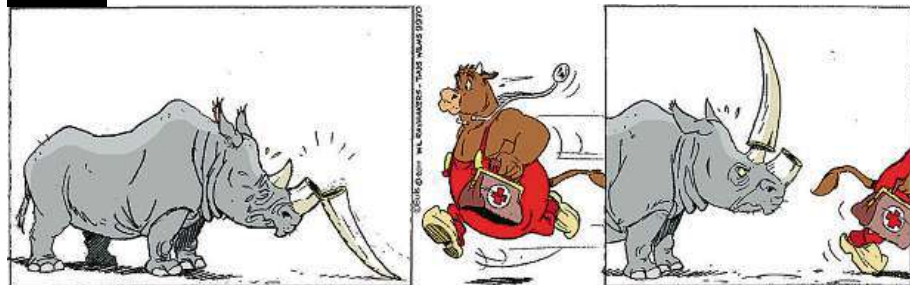


**Jaroslav Vojtěchý**  
Parfémovaná hodně, pokud je pouze s kouřem, tak méně.



**Karloínka Vobořilová**  
Nevadí. Mnohdy to voní a neobtěžuje.

## Komiks



**ORÁKULUM LÁSKY!**

Soustředte se a položte svou tajnou otázku!

Poslete SMS ve tvaru 94HZS na 904 30 46 a získáte svou věštbu!

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/55K vč. DPH, tmin/70K vč. DPH, www.ema.bw, www.platmobilem.cz



# FENCING

## Get ready for the Summer Olympic Games with our new series

and learn about different Olympic and Paralympic sports.

It's one of the oldest Olympic sports but how much do you know about fencing?

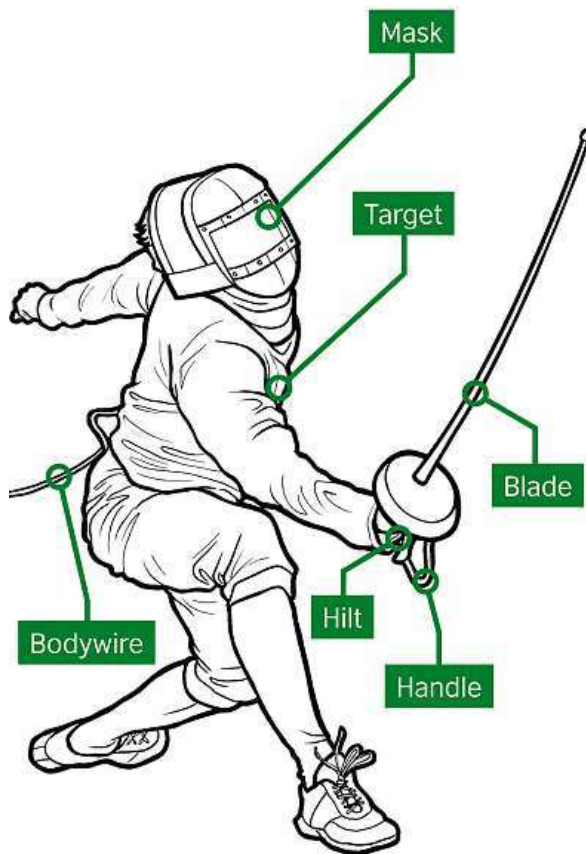
### Questions and answers

#### Fencing an Olympic sport? But isn't that what I have in my garden to keep out the dogs?

Ha! The sport of fencing involves fighting with different types of swords. But, actually, the two meanings have the same origin – from the old French *defens*, meaning 'defence'.

#### Oh, yes, of course. People have been fighting with swords for a long time, haven't they?

Yes, indeed. They discovered some carvings in Egypt showing sword fighting that



### Rules for Fencing

- There are ten events on the fencing programme: six for individuals and four for teams.
- Three types of sword are used: foil, épée and sabre.
- The foil is a light sword. You score a hit when the tip of your sword touches your opponent between the waist and the shoulders.
- The épée is a heavier sword. You score a hit when the tip of your sword touches your opponent anywhere on the body.
- The sabre is a light sword. You score a hit when the tip or edge of your sword touches your opponent anywhere above the waist except their hands or the back of their head.
- In épée, both fencers can score at the same time. In foil and sabre, only one fencer can score a hit at a time.
- Each bout lasts for three rounds of three minutes each, or until one fencer scores 15 hits.
- An electric scoring system and a set of rules called 'priority' are used to decide if a hit is valid.

### Wordsearch

B	B	H	W	R	L	H	Y	O	M
Y	O	T	A	R	H	I	M	W	S
Y	D	A	J	N	O	L	Z	F	A
E	Y	R	Q	E	D	T	K	O	B
B	W	G	M	S	C	L	R	I	R
M	I	E	O	T	L	P	E	L	E
E	R	T	C	U	M	G	S	A	H
P	E	P	U	B	L	A	D	E	C
E	C	E	H	N	J	C	R	T	Y
E	M	D	G	S	V	E	E	K	T

Find these words in the grid: handle, hilt, blade, target, mark, bodywire, foil, épée, sabre

### Answers

1. True; 2. False; 3. Don't know; 4. True; 5. False; 6. True; 7. Don't know; 8. True

#### Oh! Maybe better to just do it as a sport, then.

I agree. Fencing is one of the few sports to feature at every modern Olympic Games.

#### And who's won the most medals?

In the history of the Games, the Italians and the French have won almost the same number of medals. So there's no way of really knowing who's the best.

#### Yes there is. They could have a duel!

Touché!

## Lesson No. 14



Fencer PROFIMEDIA.CZ

### Activity

Decide if the following statements about the text are true, false or don't know.

1. The word 'fencing' has two different meanings.
2. Some old paintings of sword fighting were discovered in Egypt.
3. The Italians invented the sport of fencing.
4. Henri de Saint-Didier spoke French.
5. People don't talk about fencing in English.
6. Duels were dangerous.
7. The Italians are the best at fencing.
8. At the end of the conversation one of the speakers makes a good point.

date from about 1190 BC.

#### Really? And when did it become a sport?

In the 14th or 15th century. Both the Italians and the Germans say they invented fencing.

#### For some reason I thought it was the French.

That's not surprising because French has been the language of fencing since 1573. A man called Henri de Saint-Didier

wrote a document that included most of the terms still used today.

#### Such as?

Well, *touché*, for example. It's French for 'touched', and it's what a fencer says when he's been hit by his opponent's sword.

#### I've heard people say that in English, but they weren't talking about fencing.

# Nejlepší novinkou roku 2016 se staly micelární voda a ubrousky značky Balea

**Výrobky dm značek jsou u spotřebitelů velmi oblíbené.**

V 16. ročníku prestižní soutěže Voľba spotřebitelů uspěly v kategorii pleťové kosmetiky hned dvě novinky dm značky Balea. Nejlepší novinkou roku 2016 se staly Balea micelární pleťová voda a Balea micelární pleťové ubrousky. O vítězích opět rozhodli samotní spotřebitelé, a to v rámci spotřebitelského průzkumu provedeného v České republice na reprezentativ-

ním vzorku čtyř tisíc respondentů.

Výrobky dm značek dlouhodobě potvrzují svou kvalitu v nezávislých testech a opakovaně bodují i u zákazníků. „Získaného ocenění si velice vážíme, protože přízeň a spokojenost našich zákazníků je hlavním cílem, o který usilujeme. Balea se postupem času pro mnohé z nich stala opravdovou srdeční záležitostí,“ sděluje Martina Horká, vedoucí resortu marketingu a nákupu.

Micelární řada Balea si získala srdce hlasujících zejména díky vynikajícímu poměru kvality a ceny, ale také díky svému jedinečnému složení, jež pokožce zajistí hned



**Pleťové vody Balea pro smíšenou (vlevo) a suchou pleť (vpravo) a micelární ubrousky Balea**

trojí péči. Pokožku jemně čistí, účinně odstraňuje make-up a pleť rozjasní. Mice-

lární ubrousky si navíc poradí také s voděodolným make-upem, jejich složení je

bezolejové a neobsahují alkohol. Vaši pleť budou doslova hýčkat.

POMŮČKA: SAUL XANTOM	V TENTO DEN	LETADLA	INICIÁLY HERECKÝ ŽILKOVÉ	KÓD ISLANDU	ANGLICKY "DĚKAN"		NÁDOBA NA VODU	BÝV.SPZ OLOMOUCE	ASFALT	DRUH MOTÝLA	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA	FRANCOUZ. ČLEN		<b>3</b>	PSOVITĚ SELMY
PŘEMOŽITEL GOLIÁŠE						KOTRMELEC STŘEVÍCE							INICIÁLY ZOOLOGA VESELOVSKÉHO		
<b>1</b>													CHEM.ZN. HLINIKU LÉK PROTI BOLESTI		
NÁZEV PÍSMENE			ČESKÁ REKA ČESKÝ ZPĚVAK				S RADOSTÍ OPAK KATIONTU					UMĚLÁ HMOTA ZÁHADA			
RYBÁŘSKÁ POTŘEBA				NICKA ŘEZÁNÍ MRTVĚHO TĚLA				SERŽANTI ČÁST DOMU							
	ŘÍM.62	PRIMÁT ANGLICKÁ DELKOVÁ MIRA			NÁPOJ Z RĚVY OCHUT-NAVKA					ANGLICKY "VZÁCNÝ" 1.IZRAELSKÝ KRÁL					SLOVENSKÁ SPOJKA
LYRICKÝ BÁSNÍK						CHYBA VE HŘE JM.HERCE GIBSONA					ŽENSKÉ JMÉNO ŘEKA V PLZNI				
NÁDOR Z HISTJO-CYTŮ							JINAM SLABIKA POSMĚCHU					MEDIKA-MENT LIDOVÝ SOUHLAS			
EVROPAN			<b>2</b>												
LATINSKY "TO"			SPORTOVEC						MUŽSKÉ JMÉNO						"PROČ CHODÍTE S MANŽELKOU JENOM DO NOČNÍCH LOKÁLŮ?" "....." (V TAJENCE)

## Fotbal. Národňák přepadli komisaři

Čeští fotbalisté měli včera na soustředění v rakouském Kranzachu krušné ráno. Deset z nich podstoupilo dopingovou kontrolu. Komisaři narušili hráčům i trenérovi Pavlu Vrbovi dopolední program.

„Komisaři si už přivezli svůj seznam hráčů. Týkalo se to především zkušených hráčů, jako jsou Tomáš Rosický, David Limberský, Jaroslav Plašil, Tomáš Sivok, Michal Kadlec či Vladimír Darida,“ řekl mluvčí reprezentace Ondřej Lída. „Výsledky bychom měli vědět v rádech dnů,“ dodal.

Komisaři dorazili už před osmou hodinou ranní. „Věděli jsme, že na něco takového může dojít, ale nebyli jsme obeznámeni kdy,“ dodal Lída.

Proces dopingové kontroly trvá až dvě hodiny. „Odběry zaberou málo času, ale přibyla spousta formulářů a vyplňování je dlouhé,“ poznamenal Jaroslav Dudl, technický vedoucí národního týmu.

Český tým musel posunout i trénink. „Pro trénéry to byl určitý zásah do plánů, stejně tak pro hráče, kteří se věnují individuální přípravě před tréninkem. Kluci chodí do posilovny se rozcvičit, dělat stabilizační cvičení, v tomto směru to pro ně komplikace určitě byla,“ komentoval situaci Lída. Po kontrole absolvovali hráči běžný trénink.

Dnes čeká reprezentanty trénink před utkáním s Ruskem, které se hraje zítra od 18 hodin v Innsbrucku. **ČTK**

# Budete poslední, píšou v Kanadě

**Zámořští novináři českému hokejovému týmu pro Světový pohár nevěří.**

Snad aby Češi v září do Toronta ani nejezdili. Podle respektovaného magazínu The Hockey News totiž švédenci Josefa Jandače skončí z osmi účastníky Světového poháru až úplně poslední. Podle autorů prognózy je to hlavně kvůli absenci kvalitních obránců.

Je pravda, že i sám Jandač po páteční (do) nominaci reálně uvažoval: „Nemáme černé, ale ani růžové brýle. Víme, že na Světovém poháru můžeme jediné překvapit. Tým Evropy je takový nečitelný, ale síla Kanady a Ameriky je neuvěřitelná. Mám pocit, že si nás i vybrali jako takový sparring na rozehráni. Tak jim to musíme hodně ztížit.“

Že ale „hokejový svět“ bere jeho tým až jako takové otloukátko, lehce překvapivé je. The Hockey News to však na svém webu, kde se zaměřuje na sílu jednotlivých celků, vysvětluje. „Jen pár hráčů v výběru dokázalo převzít pocho-



Tomáš Plekanec a trenér Josef Jandač na MS v Rusku **MAFRA**

deň po skvělých českých hokejistech z minulosti. Ten tým prostě není vážným soupeřem na tomto turnaji,“ píše se na webu.

Kritika míří hlavně na defenzivu. „Když jejich obránci dostanou puk ve vlastním obranném pásmu, tak útočníci nemožno rychle vyrazit vpřed, protože mezi beky není nikdo, kdo by puk rozehrál alespoň trochu rychle.“

Přesto stejně jako u každého jiného týmu i u Čechů našel autor Ken Campbell pozitiva. A to tyto: „Češi mají dva dobré mladé gólmány. A také mají útočníky, kteří mohou hrát v řadě různých rolí.“

Podle serveru je největší favorit Kanada. „Mají tunu palených síly i zkušeností. Jsou bez viditelných slabín na jakékoliv pozici,“ dodává The Hockey News. **PUR a IDNES.cz**

### Zprávy krátce

#### Hradec bude hrát v Boleslavi

Nováček první fotbalové ligy z Hradce Králové nestihne dokončit úpravy na svém stadionu do startu příští sezony. V úvodu podzimní části nového ročníku ligy tak bude muset své domácí zápasy odehrát v azylu v Mladé Boleslavi.

#### Bohemians povede Koubek

Novým trenérem fotbalistů Bohemians 1905 se stal Miroslav Koubek. Zkušený kouč nahradil na lavičce Romana Pivarníka, který minulý týden převzal Plzeň. S vedením vršovického klubu Koubek podepsal tříletou smlouvu. **ČTK**



## Berdych nehrál, v Paříži zrušili celý den

Včerejší program tenisového grandslamu na Roland Garros v Paříži musel být kvůli vytrvalému dešti už po poledni zrušen. Celý hrací den byl na French Open odvolán přesně po šestnácti letech. Na dvorec se nedostal ani český hráč Tomáš Berdych, jehož čeká osmifinálový duel se Španělem Davidem Ferrerem. Zápas se přesunul na dnešek. „Všechno dnes zrušeno,“ konstatoval Berdych na sociálních sítích a přidal popěvek z anglické dětské písničky: „Rain, Rain. Go Away! (Jdi pryč, dešti).“ Pršet má ale i dnes. **AP**

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

#### Finance - nabídka

- Půjčka na ruku od 2000 Kč, od 18-80. let, vem OP a mobil, INS ani 2 EXE nevadí. Po-Pá 9-17, Plzeň, sady Pětatřicátníků 48/33, u Oresi, tel. 607083088

#### Intimní

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

- **Nymfomanky v akci!** Vyber si tu svoji podle fotky! Piš SMS ve tvaru 46CUS a text na 909 15 50



- **Hluboký FISTING!** Vyzkoušej, kam až se ve mně dostaneš! Ája 33. Volej 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 87EFU a tvůj text!

- **Energická Marie 51.** Svou sexuální hranici neznám. Poznám ji s TEBOU? Doved' mě k nekonečnému orgasmu. Vytoč 909 801 801 kód HGU71



- **Manželka bohatého podnikatele (Nikola 32)** touží po vášnivém záletu. Muž je často na cestách, a tak hledám diskrétního milence. Volej 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 32DCU a tvůj text!





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



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

## Kvalita za nízkou cenu

### htc

#### HTC Desire 320

Smartphone se čtyřjádrovým procesorem  
Elegantní zaoblený design, 4.5" displej  
Zadní fotoaparát 5 Mpx s bleskem  
RAM 1 GB, paměť 8 GB + microSD slot  
Google Android 4.4 KitKat



objednací kódy: HT1320b2d ● HT1320b2f ○

## Luxusní celokovový smartphone

### htc

#### HTC One A9

Smartphone s tělem z jednoho kusu kovu  
5" AMOLED Full HD displej, 8jádrový procesor  
Fotoaparát 13 Mpx + přední UltraPixel fotoaparát  
Paměť 16 GB + microSD až 2 000 GB  
Google Android 6.0 Marshmallow



objednací kódy: HT2070c2c ● HT2070c2d ○  
HT2070c2f ● HT2070c2e ●

## Smartphone s Windows 10

#### Microsoft Lumia 550

Chytrý telefon s Windows 10  
4,7" HD displej (1 280 x 720)  
Čtyřjádrový procesor, RAM 1 GB  
Paměť 8 GB + microSD až 200 GB  
Fotoaparáty 5 Mpx + 2 Mpx, 4G/LTE



objednací kód: NOK5550a2e

## Zkroťte živý plot!

#### BOSCH AHS 45-16

Elektrické nůžky na živý plot  
Délka čepele 450 mm  
Rozestup nožů 16 mm  
Váha jen 2,9 kg



objednací kód: IC270a

## Vybavte se na léto

### SENCOR

#### Sencor SFN 5040BL

Ventilátor s dálkovým ovládáním  
3 větráky, 3 rychlosti pro každý zvlášť  
Možnost spuštění podle časovače  
Velmi tichý chod včetně nočního režimu



objednací kód: EAD5007

## Novinka s obrovským displejem

### SAMSUNG

#### Samsung Galaxy J7 (2016)

Elegantní telefon s kovovým rámečkem  
5,5" super AMOLED HD displej  
Osmijádrový procesor, RAM 2 GB  
Fotoaparáty 13 + 5 Mpx, paměť 16 GB  
Google Android 6.0 Marshmallow



objednací kódy: SAMO0140a ● SAMO0140b ○  
SAMO0140c ●

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