

# MAREK ZTRACENÝ ZAHRAJE NA STADIONU V EDENU

ZPĚVÁK A SKLADATEL SI DÁ PO VELKÉM KONCERTU V KARIÉŘE PAUZU STRANA 14



# metro



PRAHA

Úterý, 11. října 2022

Č. 193, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Andrej

mojemetro | denikmetro

# Dítě, nebo složenka za energie? Neřešíme

**Porodnost.** Inflace ani ekonomická krize zatím lidi od rodičovství neodrazují. **Umělé oplodnění.** Zájem neklesá, část nákladů hradí stát. **Varování.** Odsouvat početí se po 35. roce věku ženy nedoporučuje STRANA 9



## Lidé protestovali proti ruské agresi, další připojili Kaliningrad k Česku

Dvě větší akce se konaly včera v hlavním městě. Několik set lidí na Václavském náměstí protestovalo (na snímku) proti ruskému bombardování ukrajinských měst. Účastníci akce, mezi nimiž byli Češi i uprchlíci z Ukrajiny, odsoudili včerejší ruské raketové útoky a vyzvali Západ k silnější podpoře Ukrajiny. Na poklidný průběh shromáždění dohlížely desítky policistů. Recesisté zase na happeningu před velvyslanectvím Ruské federace za účasti přibližně dvou stovek lidí v „referendu“ připojili Kaliningradskou oblast k České republice. Organizátoři se přidali k satirickým úvahám tohoto zaměření.

ČTK



# Pošťáky v MHD potkáte často

**Doručovatele uvidíte s taškou na kolečkách klidně i v tramvaji. Lístky jim proplácí Pošta.**

Vpředu má trubičku, vzadu má truhličku. Tak podle textu české lidové písně Jede, jede poštovský panáček vypa-

dá správný dopravní prostředek poštovního doručovatele. V současnosti však v hlavním městě není pravidlem už ani obyčejné auto s charakteristickým modro-žlutým logem trumpety na dveřích. Rada doručovatelů šlape po svých. Mnoho modrých uniforem a tašek na kolečkách je v poslední době k vidění i v tramvajích, v metru a autobusech. „Mám pocit, že je těch pošťáků v MHD víc a víc.

Typicky třeba v Holešovicích či na Letné, kde se kolikrát sejde v jedné tramvaji i vícero doručovatelek a doručovatelů. Zajímalo by mě, zda je v tom nějaký řád,“ oslovil Metro minulý týden čtenář Jan. Deník Metro se obrátil na mluvčího České pošty Iva Vysoudila. Ten nám potvrdil, že se pošťáčky vozí MHD se souhlasem Pošty. Ta určuje i to, kudy mají přesně jet.

„Zaměstnanci České pošty, respektive naši doručovatelé, využívají v určených lokalitách MHD k přepravě pouze v některých případech. Děje se tak v souladu s předpisy a požadavky České pošty a jízdné mají zaměstnanci zajištěno podnikem. Jde o dopravu do lokality, ve které pak zajišťují doručování pěší pochůzkou,“ vysvětluje Vysoudil s tím, že takoví pošťáci s sebou obvykle nevezou vše, co ten den mají v plánu roznést lidem. „Veškerý doručovaný objem si následně mohou vyzvednout na dalších dodejních či jiných k tomu určených místech,“ dodává Vysoudil.

Samostatnou kapitolou je bezpečnost pošťáků. Podob-



Práce poštovní doručovatelky probíhá i v tramvaji. 2x METRO

ně jako při pěším doručování v MHD doručovatelé nemají žádnou viditelnou ochranu. To, zda tímto způsobem zaměstnanci pošty vozí i cenné zásilky či dokonce peníze, však Vysoudil deníku Metro neprozradil.

„Bezpečnost mají samozřejmě zajištěnou. Obecně se však k bezpečnostním detailům či obsahu doručovaných

zásilek nebudeme z pochopitelných důvodů vyjadřovat,“ doplňuje Vysoudil.

Pražský dopravní podnik každý rok zveřejňuje seznam neobvyklých předmětů, které cestující v hromadné dopravě zapoměli. Pošťáčky batoh s dopisy v něm podle zjištění deníku Metro figuroval naposledy před dvěma lety. FILIP JAROŠEVSKÝ

## Trpíte plísňovými infekcemi kůže? Jste diabetik a máte časté kožní mykózy?

- **Hledáme pacienty** ve věku **18 - 90 let**, kteří trpí střední až závažnou plísňovou infekcí kůže (trup, pod prsy, podbřišek, třísla, podpaží, mezprstí, atd.) a mají zájem o léčbu.
- V rámci klinického výzkumu **nabízíme 3-týdenní intenzivní lokální antimykotickou léčbu zdarma.**
- Léčivé přípravky Vám budou poskytnuty **ZDARMA**, přijďte si je vyzkoušet.

Pro více informací a bezplatnou konzultaci nás prosím kontaktujte:

Telefon: **606 072 078**

Adresa: **Kožní ambulance, Těšnov 5, 110 00 Praha 1 (stanice metra Florenc)**

## Nejlepší dárek!



Taky se pokaždé před narozeninami svých blízkých trápíte s tím, jaký dárek jim udělá největší radost? Na základě průzkumu mezi oslavenci ve věku 35-55 let jednoznačně vedou peníze. Ty totiž může každý použít na to, co mu udělá největší radost. A o tom přeci narozeniny jsou!

Pan Novák navštívil nově otevřené zlatnictví Sherri v nákupní galerii Myšák v centru Prahy a zjistil, že ceny za výkup zlata jsou momentálně na svých historických maximech.

„Původně jsem přišel vybrat pro dceru dárek k narozeninám, když jsem ale viděl, kolik dostala paní přede mnou za staré šperky, s úžasem jsem jen otevíral oči. Vůbec jsem netušil, že cena zlata je momentálně tak vysoká“ říká pan Novák. Jedním dechem pak dodává, že se vrátil domů a hledal zlaté korunky, které mu zůstaly po mamince. „Hned na druhý den jsem přišel zpátky do zlatnictví a svoje zlato zpeněžil. Jsem nadšen a dárek pro dceru mám tak vyřešen. Dostane práníčko a v obálce

hotovost. Sama si pak pořídí to, po čem touží.“ konstatuje nadšen pan Novák.

„Šperky a jiné zlaté předměty i když jsou ve špatném stavu, zašlé, nebo poškozené mají stále svou hodnotu. Aktuální ceny zlata se v současnosti pohybují kolem 1.400.000 Kč za kg, to znamená až 44.000 Kč za unci. A to je rozhodně ideální důvod k tomu, zpeněžit je teď. Ať už potřebujete peníze na dárek, nebo na cokoliv jiné.“ vysvětluje situaci ohledně aktuálních cen managerka zlatnictví Sherri.

Podívejte se, jestli třeba při úklidu ne najdete staré a zašlé šperky, které už nosit nebudete, protože jsou nemoderní. Ve zlatnictví Sherri si pak můžete nezáväzně nechat vyčíslit jejich cenu, která Vás v současnosti době určitě mile překvapí. Veškerý servis a poradenství Vám navíc ve zlatnictví poskytnou zcela zdarma, takže se nemusíte bát žádných skrytých poplatků. Zastavte se a přesvědčte se sami o tom, že zlatnictví Sherri jsou opravdu specialisté na výkup!

**Zlatnictví Sherri nově najdete v centru Prahy.**  
Adresa je Vodičkova 31, Galerie Myšák.

## Doručovatelé v hromadné dopravě vozí klidně i pizzu

V centru metropole se pohybuje velké množství kurýrů a doručovatelů nejrůznějších firem. MHD využívají poměrně běžně, dokonce i tehdy, pokud převážejí jídlo. U větších zásilek se však neobejdou bez doručovacích aut.

- Pokud jde o pražský magistrát, ten se počet kurýrních vozů v užším centru Prahy snaží řešit zřizováním dep pro nákladní kola. V listopadu předloňského roku bylo na Florenci otevřeno vůbec první městské cyklodepo určené pro rozvoz zásilek po centru města na nákladních elektrokolech. Další funguje od loňska na Smíchově.

- Doručovací společnosti cyklodepa využívají hlavně na takzvanou poslední mili cesty k zákazníkovi. Firmy rovněž zkoumají možnost nasazení nákladních kol i v dalších českých městech. Depo na Florenci se dostalo i mezi nejlepší evropské projekty Eurocities Awards 2021. V žebříčku chytrých měst se přitom Praha naopak propadá.

- Magistrát rakouského hlavního města Vídeň zvažuje, že udělá doručovatele zásilek z některých svých cestujících v tramvajích a autobusech. Učinit by tak mohl již začátkem příštího jara. Cestující a kurýři v jedné osobě by mohli v budoucnu využívat aplikaci, která by analyzovala jejich pravidelné cesty veřejnou dopravou. Následně by pak jednotlivcům doporučovala balíčky, které je třeba přepravit přesně podél těchto cest. Úložné boxy u zastávek by se daly jednoduše otevřít a uzavřít pomocí QR kódů. Praha nic podobného nechystá.

- Magistrát města Vídeň musí ještě dořešit několik otázek. Před realizací myšlenky musí vedení rakouské metropole například vyhodnotit konkrétní umístění úložných boxů přes maximální velikost zásilek či omezení ve špičkových časech až po motivační systém. O vývoji samotné mobilní aplikace nemluví.

- Podle přepravního řádu nelze v pražské MHD vozit předměty, jejichž rozměry přesahují 50 x 60 x 80 centimetrů, nebo předmět tvaru válce, delší než tři metry nebo o průměru větším než 25 centimetrů. A také předmět deskového tvaru, je-li větší než 150 x 150 x 10 centimetrů. Výjimku tvoří dětské kočárky, vozík pro invalidy, jeden nebo dva páry lyží s holemi v jednom obalu.



## Krátké

## Na Petřín musíte zase po svých

Lanovka na Petřín je kvůli pravidelné údržbě mimo provoz. Znovu se rozjede 28. října. Do doby obnovení provozu mohou lidé vyjít na Petřín z Újezdu tramvají číslo 22 na zastávku Pohořelec a odtud dojít zbytek cesty pěšky. Lanová dráha patří k vyhledávaným turistickým atrakcím. Dopravní podnik provádí její údržbu každý rok na jaře a na podzim.

## Otestují zábrany

Magistrát uspořádá dvou-denní protipovodňové cvičení v Radotíně na levém břehu Berounky. Cvičení má prokázat připravenost města a jeho složek zapojených do ochrany metropole před velkou vodou. Součástí bude výstavba protipovodňových zábran. Akce se uskuteční od 21. do 22. října. **ČTK**



## Motivem je dobová MHD

Milan Mikeš je bývalý dlouholetý zaměstnanec dopravního podniku. V roce 1955 začal ve vozovně Střešovice. Právě zde můžete nově vidět jeho výstavu obrazů. Svými dílky se snaží připomenout dobové souvislosti, ale také pobavit. Proto kromě tehdejších dopravních prostředků jeho obrazy vždy doplňuje nějaká dobová specialita. Například prodejna Tuzex či protistátní leták. **MET**

## Odevzdejte telefony

Do kampaně se zapojily také pražské radnice.

## Recyklace

44

Tolik procent Pražanů odloží nepotřebný funkční mobil do šuplíku. V případě nefunkčních telefonů je to 40 procent. V Praze každý rok takto skončí v šuplíku okolo 150 tisíc kusů nepotřebných mobilů. V současné době je podíl recyklace a jiného využití nepotřebných mobilních telefonů v Česku velmi nízký a je odhadován na asi 10 procent.

Mobilní telefon. Téměř všichni ho máme několikrát denně v ruce. Váží přibližně sto gramů, ovšem za jeho životním cyklem se skrývá 100 kg materiálů a odpadů. Ekologická recyklace jednoho mobilu dokáže ušetřit třeba 36 litrů vody. Pokud máte doma nějaký nepoužívaný mobil, můžete ho donést třeba i na pražské radnice. Všechna sběrná místa najdete na webu 100gramuproprirodu.cz.

„Vyvětrejte šuplíky a podívejte se, zda nenajdete vysloužilý mobil. Do 21. října ho můžete přinést do vestibulu radnice nebo do informačního centra v ulici Milady Horákové, kde budou připraveny speciální sběrné boxy,“ vyzývá

například Praha 7. Do kampaně se zapojila také dvanáctá městská část. „Sběr elektroodpadu je důležitý, protože takový odpad obsahuje spoustu znovuvyužitelných materiálů a jeho recyklaci šetříme materiály i energie,“ uvádí k tomu místostarostka Prahy 12 Eva Tylová. **MAH**

INZERCE

## Poslední etapa s nejlepšími byty

Garantovaná hypotéka **2,99 %**

VÝHLEDY  
CHODOVEC



central-group.cz

Reprezentativní příklad: Zprostředkovatelem úvěru je společnost CENTRAL GROUP a.s. Výše úvěru 2.000.000 Kč, doba trvání 30 let, celkový počet splátek 360, měsíční splátka 8.422 Kč, pevná úroková sazba po dobu tří let 2,99% p.a., RPSN 3,19%, celková částka splatná spotřebitelem 3.031.668 Kč. Společnost CENTRAL GROUP a.s. kompenzuje po dobu prvních tří let rozdíl mezi úrokovou sazbou převyšující 2,99% p.a. a úrokovou sazbou uvedenou ve zprostředkované úvěrové smlouvě, a to maximálně do výše 6% p.a. Další náklady: druhé čerpání 500 Kč, pojištění nemovitosti, poplatek bance za výmaz zástavního práva 500 Kč, poplatek katastrálnímu úřadu 2.000 Kč. Úvěr je zajištěn zástavním právem k nemovitosti.

# Na nevidomé číhají sloupy uprostřed čar. Jsou ale zvyklí

**Zrakově postižení se přímo po signálním pásu obvykle nepohybují, takže jim srážka nehrozí.**

še 120 centimetrů od úrovně komunikace pro pěší,“ vysvětluje pro deník Metro mluvčí Technické správy komunikací (TSK) Barbora Lišková.

## V centru to vždy nejde

Z uvedených norem je podle Liškové patrné, že tento přechod splňuje parametry pro bezpečný pohyb nevidomých.

„Bohužel v městském prostředí je někdy velmi obtížné všechny tyto zákonné normy stoprocentně dodržet, protože se pohybujeme i v historické zástavbě, kde bylo v minulosti instalováno veřejné osvětlení. V tomto případě světelné signalizační zařízení je právě umístěno na stožáru veřejného osvětlení, což v rozporu s normou není,“ popisuje pro deník Metro Lišková.

## Normy a předpisy

TSK musí klást velký důraz na samostatný a bezpečný pohyb nevidomých a slabozrakých nejen při řešení přechodů pro chodce, ale i míst pro přecházení a koridorů určených pro překonání tramvajového pásu. Činí tak nejen zajištěním hmatových prvků, ale i akustické signalizace u semaforů.

„Kupříkladu varovný pás, který hmatově a vizuálně



Přechod pro chodce v Matoušově ulici

DAGMAR ĎURDOVIČ MEDOVÁ

slouží vyznačení rozhraní vstupu do nebezpečného prostoru, musí mít přesně danou šířku čtyřicet centimetrů. Tu je nutno dodržet, neboť šířka pásu určuje jeho funkci. Povrch plochy do vzdálenosti nejméně 25 centimetrů od varovného pásu pak musí být

rovinný a musí být vůči němu kontrastní,“ dodává Lišková.

Signální pás, jenž označuje orientačně důležité místo a vede nevidomého ve směru chůze, pak musí být nejméně 150 centimetrů dlouhý a osmdesát až sto centimetrů širo-

ký. Signální pásy pak mají být podle Liškové vedeny přímo a změna směru se provádí především v pravém úhlu.

„Signální pás musí být ukončen vždy u přirozené vodičské linie. Povrch plochy musí být rovinný a musí být vůči němu kontrastní. Vodičské pásy přechodu se užívá u přechodů a vybraných míst pro přecházení vedených v šikmém směru,“ říká pro Metro Lišková.

## Město plné překážek

O tom, že si zrakově postižení mohou kvůli nevhodnému umístění sloupu v hlavním městě pěkně natlouct, a to nejen v centru Prahy, deník Metro v minulosti několikrát informoval. Sloupy veřejného osvětlení na některých místech metropole vyrůstají přímo v signálním pásu pravidelně.

Podle dřívějších vyjádření Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých (SONS) je ze zmiňovaných důvodů nebezpečná například i zebra v Křejské ulici. Podobný případ je k vidění například u metra Petřiny nebo na Jižním Městě. Pastí číhají také ve stanicích metra. Více v boxu níže.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jaroševsky@metro.cz

## Nepřerazte se

Pokud jste zrakově postižení, může se vám ve stanicích metra Petřiny a Nádraží Veveřslavín stát, že narazíte.

- Vodičské linie na Petřinách nejsou dle odborných organizací příliš šťastně vymyšlené, normám ale odpovídají. Ve stanicích Nádraží Veveřslavín pak čáry od jejího vzniku zcela chybí. A to i přesto, že obě prošly řadou testů, kdy nevidomí spolu s doprovodem prošli jednotlivé trasy a zkoušeli, zda je možné se zde bezpečně pohybovat.

- Pro nevidomé je nejen v pražské MHD mnohdy nutné si trasu nastudovat, zmapovat a bezpečně osvojit, než se zrakově postižený jedinec vydá na trasu sám.

- Vodičské linky na přechodech se čas od času zkroutí. Můžou za to především autobusy a těžká nákladní vozidla.

INZERCE

30 let zkušeností

ELPIS

POHŘEBNÍ ÚSTAV

DŮSTOJNÝ ODCHOD VÁM ZAJISTÍ PŘEDPLACENÝ POHŘEB.

STAČÍ SE JEN ROZHODNOUT  
FIXACE CENY + PLATBA I NA SPLÁTKY.

POBOČKY:

- Praha 2 - Nové Město, Kateřinská 1526/7
- Praha 3 - Vinohrady, U Vinohradské nemocnice 9
- Praha 4 - Krč, Pod Višňovkou 1661/31 budova A1
- Praha 5 - Smíchov, Na Bělidle 27
- Praha 5 - Motol, V Úvalu 237/28
- Praha 8 - Bulovka, Budínova 10
- Praha 9 - Čakovice, Krystalová 7
- Brandýs nad Labem - Stará Boleslav, U Hřbitova 634/4
- Neratovice - Mládežnická 146

Volejte zdarma 800 100 359  
www.krematorium.cz

**SBĚRATELSKÝ KABINET**

MICHELSKÁ 18, Praha 4

**RÁDI VYKUPÍME:**

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁRADÍ, VZDUCHOVKY, ČTYŘLÍSTKY, STARÉ PŘÍBORY, HRNCE A KASTROLY, ATP.

Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.  
Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348  
sberatelskyykabinet@post.cz

**-50%**

**ZOO**  
**VÝPRODEJ**

**MEGA VÝPRODEJ**  
**CHOVATELSKÝCH POTŘEB**

**NOVĚ**  
**OTEVŘENO**

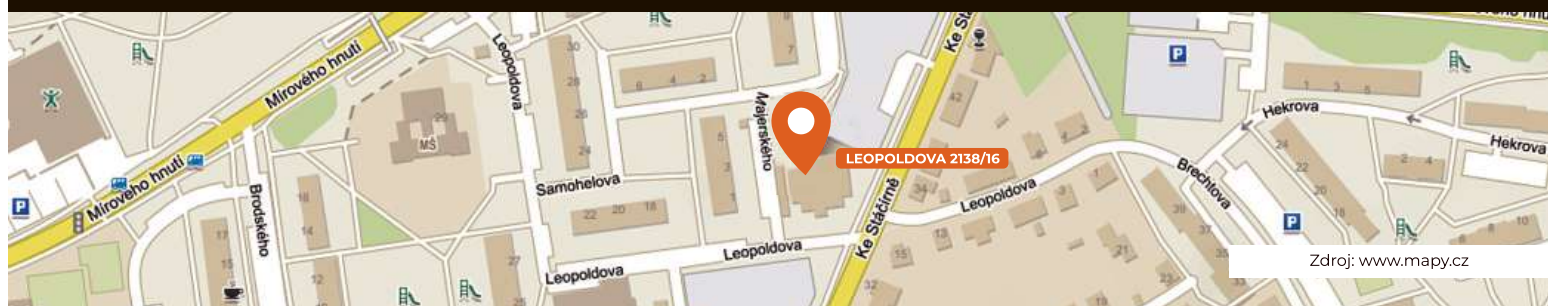


**LEOPOLDOVA 2138/16**  
**149 00 PRAHA, CHODOV**

**PO - PÁ 8:00 - 20:00 SO - NE 9:00 - 19:00**

**TEL. Č.: 737 775 898**

**WWW.ZOOVYPRODEJ.CZ**



Zdroj: www.mapy.cz



## Barrandák stále opravují

Původně měly práce na Barrandovském mostě skončit 2. září. Kvůli vynuceným úpravám projektu byl ale termín posunut o 27 dní. Ani ten nebyl dodržen. Správce stavby na začátku října předložil návrh termínu ukončení stavebních prací do 10. října. Stavební firma ale požádala o další odklad. Termín dokončení je teď stanoven na 22. října. **MET**

### Krátce

## Žaloba na volby

Starosta Prahy 11 Jiří Doňhal (Piráti) odložil termín konání ustavujícího zasedání zastupitelstva jedenácté městské části. Důvodem je žaloba na volby, sdělil včera starosta Jižního Města. Tutéž informaci

na webu uvedla i radnice. O podobě budoucí koaliční spolupráce v Praze 11, kde žije 77 600 obyvatel, se nyní jedná. Volby vyhrálo Hnutí pro Prahu 11, které dostalo 26,9 procenta hlasů, a v zastupitelstvu, které má 35 členů, získalo 11 mandátů. **ČTK**

# Koaliční jednání v Praze vážnou

**Ani dva týdny po volbách není jasno, kdo usedne do primátorského křesla.**

Představitelé Spolu (ODS, TOP 09, KDU-ČSL) v Praze stále preferují koalici s Piráty a STAN. Řekli to po včerejším jednání svého zastupitelského klubu. Dále budou jednat i s ANO a Prahou Sobě, které se rovněž dostaly do pražského zastupitelstva. Klub Pirátů potvrdil to, že jeho zástupci nezasednou v radě hlavního města s trestně stíhanými lidmi. Zástupci Spolu zopakovali, že by to měli přehodnotit. Členové vyjednávacího týmu Spolu od komunálních voleb říkají, že preferují koalici na vládním půdorysu. Jednání s Piráty však stále nepo-



Bohuslav Svoboda MAFRA

kročila, narazila právě na podmínku Pirátů ohledně trestně stíhaných politiků. V radě by za KDU-ČSL měl podle plánů Spolu zasednout Jan Wolf, který je obžalován v kauze týkající se sportovních dotací na magistrátu. „Máme stále zájem dohodnout koalici na vládním půdorysu, je to pro nás absolutní priorita, pro kterou jsme

ochotni i nadále odstraňovat některé překážky, které se na cestě objevily. Na druhou stranu očekáváme, že překážky, které někdo uměle vytvoří, budou odstraněny,“ uvedl člen vyjednávacího týmu Spolu Zdeněk Zajíček (ODS). Lídr Spolu Bohuslav Svoboda (ODS) dodal, že tento týden jsou v plánu schůzky se STAN, ANO, Prahou Sobě a na závěr opět s Piráty.

Zástupci Pirátů na svém požadavku, aby nezasedali v radě s trestně stíhanými politiky, trvají, shodl se pirátský zastupitelský klub.

Mezitím pražské ANO využívalo prostřednictvím svého lídra a poslance Patrika Nacherera Piráty a STAN k povolebnímu vyjednávání o programových prioritách. Dojednat by se měla shoda na řešení nejpalčivějších problémů hlavního města, jako je energetika. O případné koalici by rozhovory být neměly. **ČTK**

INZERCE

## Tlumení příznaků atopických ekzémů a kvasinkových infekcí u psů pomocí *Pythium oligandrum*

Klinické příznaky atopického ekzému u psů se většinou objeví na bříše, packách a uších. Ložiska jsou svědivá a zarudlá. Jelikož si zvíře místa drbe, dostávají se do ran nečistoty z vnějšího prostředí a mohou se přidat sekundárně infekce způsobené bakteriemi, dermatofyty nebo kvasinkami.

Tyto infekce nejčastěji postihují ušní boltce a zevní zvukovody, končetiny, hlavu, krk a oblast konečnicku. Typickým příznakem dermatofytózy nebo kvasinkové infekce je zarudnutí a mírné až silné svědění. U zvířat je možné pozorovat šupinatění, škrábání a lízání postižených míst, čímž je pokožka ještě více zatěžována a zapáchá. Při onemocnění oblasti konečnicku si pes velice často zánětlivá ložiska vykusuje.

Ovšem i na tyto problémy si příroda našla pomoc, a to mikroorganismus *Pythium oligandrum*. Ten napadá pouze jiné parazitické houby a kva-

sinky, z kterých čerpá živiny pro svůj reprodukční cyklus. Vzhledem

k této specifické vlastnosti se mu říká

„Chytrá houba“. *Pythium oligandrum* tvoří zoospory, které se ve vodném prostředí volně pohybují a mohou aktivně hledat potravu (parazitické houby a kvasinky). *Pythium oligandrum* také produkuje enzymy, které rozkládají buněčnou stěnu parazitické houby a zároveň vytvářejí nepříznivé prostředí pro růst bakterií. Pokud jsou na pokožce zánětlivá ložiska, enzymy napomáhají regeneraci a zabraňují tvorbě hnisu. Ve chvíli, kdy se *Pythium oligandrum* nemá čím žít, odrůstá s pokožkou, jelikož živočišný organismus pro něj není přirozeným prostředím. Veterinární přípravky s chytrou houbou **Ecosin** a **Dermasin oil** můžeme používat u zvířat jakéhokoliv stáří, u březích a kojících fen nebo i u zvířat s určitým imunitním deficitem, způsobeným například jinou infekcí. Velkým pomocníkem pro naše mazlíčky je i **Pythie Dog Veterinární mast**, která je vhodná při špatně se hojících nehlubokých ranách, při drobných

kožních a slizničních poraněních, oděrkách, ztvrdlé či šupinaté kůži, hmyzím bodnutí, popáleninách a jiných drobných poraněních. A po procházkách nezapomínejte ani na tlapy svých kamarádů a dopřejte jim pro ulevení **Pythie Dog Balzám na tlapy**.

U lidí se specifické kmeny *Pythium oligandrum* využívají k potlačení zápachu nohou, mykóz nehtů nebo při vaginálních mykózách. Jeho využití se rozšířilo i na podporu regenerace pokožky a bakteriostatický účinek při atopických ekzémech, lupénce a nehojících se ránách. Přípravky s chytrou houbou pro psy dostanete u svého veterinárního lékaře nebo v lékárně, kde dostanete přípravky i pro humánní použití.



VÝROBCE:

Bio Agens Research  
and Development – BARD, s.r.o.  
Infolinka tel.: 728 814 202

VÍCE INFORMACÍ:

e-mail: [pythium@pythium.cz](mailto:pythium@pythium.cz)

[www.vet-pythium.eu](http://www.vet-pythium.eu) [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)

# Vyvrcholí Halloweenem

**Botanická zahrada v Troji připravuje tradiční přehlídku dýní, tentokrát inspirovanou Kelty.**



Rozličné dýně

ARCHIV

Na výstavě, která se v Troji koná od pátku 14. do neděle 30. října, se představí i gigantická dýně, kterou opět přislíbil pěstitel Jan Staněk z Horních Bludovic. Další pěstitelé se mohou přihlásit do soutěže o největší dýni. Mystický

vyhlížející dýňové dekorace připraví studenti České zahradnické akademie Mělník.

Součástí výstavy dýní v Botanické zahradě bude doprovodný program. Již o víkendů 15. a 16. října se uskuteční

## Máslovické dýňování

Na sobotu chystají v Máslovicích poblíž Odoleny Vody program pro celou rodinu.

- Dýňování začne ve 13 hodin. Součástí akce bude zdobení a vyřezávání dýní, tvořivé díl-

ny i soutěže pro děti. Na ty menší bude čekat pohádkový les, větší děti, jakož i dospělé přivítá strašidelný dům. „Vemte si s sebou ostrý nůž a lžíci,“ nabádají organizátoři. Více na [www.maslovice.cz](http://www.maslovice.cz).

Podzimní dílničky, víkend 22. a 23. října bude patřit Dýňovým hrátkám, při nichž se zabaví celá rodina. Akce vyvrcholí v neděli 30. října oslavami Halloweenu a lampionovým průvodem po setmění.

Dýňová aranžmá budou inspirována keltskou kulturou a svátkem Samhain, z nějž vzešel právě Halloween.

Otevřeno bude denně od 9 do 19 hodin včetně svátků. **MET**



KATEŘINA BIBLIKOVÁ

## Jazzová novinka

Marta Kloučková je nepřehlédnutelnou součástí mladé české jazzové scény. Tato výrazná zpěvačka a skladatelka je známá například z vokální skupiny Skety nebo ze spolupráce s Vojtou Dykem. V pátek Kloučková vyjde nové album Stopa snu, pokřtí jej 4. listopadu během koncertu v Jazz Docku. **MET**

### Krátce

## Vypsaná fixa míří do Lucerny

Kusy radosti – tak své nové album pojmenovala kapela Vypsaná fixa. Pardubická formace je momentálně na turné, které vyvrcholí 22. prosince ve Velkém sále Lucerny.

## Bude krallovat

Jedna z nejlepších současných jazzových zpěvaček Diana Krallová vystoupí 20. května 2023 ve společenském sále Kongresového centra. Do Prahy se tak vrátí téměř po šesti letech. Vstupenky na tento koncert jsou již k dostání.

## Chystají grotesku

Divadlo Na Zábradlí připravuje první inscenaci 65. sezony. V pátek 4. listopadu uvede v režii Jana Mikuláška představení Medvěd s motorovou pilou. Jedná se originální adaptaci povídek finské prozaičky Rosy Liksomové plnou černého

humoru i autorské hudby. Stejně jako v ostatních kusech Divadla Na Zábradlí diváky u připravované novinky čeká nejen bryskní humor, ale i vážná sociální témata. V rolích groteskních postavíček uvidí diváci Jiřího Vyoralka, Magdalénu Sidonovou či Johanu Matouškovou. **MET**

INZERCE

**BÍLÁ PASTELKA**



# 12. října '22

# 14:00

Václavské náměstí, Praha

## Vojta Dyk zpívá pro Bílou pastelku

Vojtěch Dyk & Jan Maxián  
The Big Brail Band - konzervatoř Jana Deyla  
Jakub Blažek & Ondřej Krejča  
Coiscéim - Irish Dancing Prague  
SVVP - ukázka výcviku vodicích psů  
Vstup zdarma



[bilapastelka.cz](http://bilapastelka.cz)

Podpořte nevidomé a slabozraké



Pořádají



Partneři



# Ofouknutý krk po vyjížděce autem bolí, ale není to revma

**Babí léto láká k výletům. Současné ale klame tělem, protože slunce už tolik nehřeje a my jsme náchylní k nachlazení.**

Podzimní teplé počasí přimělo některé majitele kabrioletů, aby vytáhli plechové lásky bez střechy a pročechrali vlasy větrem.

Pokud nemají u modernějších typů krční ofuk v hlavových opěrkách nebo pokud necháme loket vystrčený z okénka, mohou přijít bolesti. Neotočíme krkem, nepohneme paží. „Zatracené revma,“ posteskně si někdo. Je to ale mýlka. Dočasný zánět v kloubu ještě není revma, jak se mnohdy lidé domnívají. Skutečná revmatida má

jiné kořeny a je velkým problémem.

## Není to onemocnění stáří

Starý člověk hrbící se a kroutící se pod tíhou nemoci a šourající se s hůlkou. To je obvyklá představa, jak vypadá a – hlavně – co je tím postižením. Možná i to si kdysi představovala letos třidvacetiletá Zuzana. Jenže už ve třinácti letech se začala budit bolest v koleni. Myslela, že jí v něm něco prasklo. Když bolest nezmizela, vyhledala lékaře a vyslechla si nepříjemnou diagnózu. Juvenilní idiopatická artritida, tedy chronické onemocnění kloubů. Revma.

To její zasahuje děti a mladistvé do 16. roku života. Způsobuje bolestivé záněty kloubů, které mnohdy nenávratně ničí. „Byla jsem v sedmé třídě, kvůli bolestem jsem dostala omluvenku na tělocvik. Tehdy jsem to nesla těžce,



Klouby trpí nejvíc. MAFRA

protože se člověk cítí ostrčený, nemůže dělat to co ostatní. Navíc někteří spolužáci dávali jasně najevo, že mi nevěří a že se jenom ‚ulejvám‘, protože nemoc na mně nebyla nijak vidět,“ popisuje Zuzana své trápení

V té době se musela vzdát i tancování, které jí moc bavilo. Naštěstí se jí podařilo dostat se k biologické léčbě, pro-

## Otestujte se

# 12. 10.

Tento den je vedený jako Světový den revmatidy. V tento den si lze například na stránkách [denartritidy.cz](http://denartritidy.cz) vyhodnotit písemný test, který může upozornit na případné projevy nemoci. Poprvé si ho lidstvo připomínalo v roce 2000 a iniciovala ho Světová zdravotnická organizace.

## Více druhů

Mezi revmatická onemocnění se počítá i dna, artróza či Bechtěrevova nemoc.

- Revma nezasahuje pouze klouby, jako zánětlivé onemocnění může postihnout i plíce nebo oči.
- V Česku se snaží o lepší život revmatiků Revma Liga České republiky.

blémy sice nezmizely, ale značně se zmírnily, takže se může věnovat nejen studiu vysoké školy, ale i zálibám.

## Neodkládejte vyšetření

Mezi první projevy výše uvedeného typu revmatidy patří bolest a ztuhlost kloubů. Často postihuje nejdříve drobné klouby na ruce. „Pokud bolí, otékají a jsou po-

rání ztuhlé déle než půl hodiny, je to problém. Všimnout si toho můžeme zejména na kloubech prstů, které se nacházejí nejbližší dlaní,“ vysvětluje Karel Pavelka, ředitel Revmatologického ústavu v Praze. Lidé by v tomto případě měli navštívit svého praktického lékaře, který jim následně doporučí kontrolu u revmatologa. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

## LIGHT FOR EUROPE 12. 10. 2022, 19:00

## Videomapping na kostele sv. Ludmily je zpět!

Přijďte společně se Signal Festivalem oslavit české předsednictví v Radě Evropské unie. Ve středu 12.10. kostel sv. Ludmily na náměstí Míru od 19 do 22 hodin opět ožije uměním. Budte u toho!

Akce vzniká za podpory



EU2022.CZ

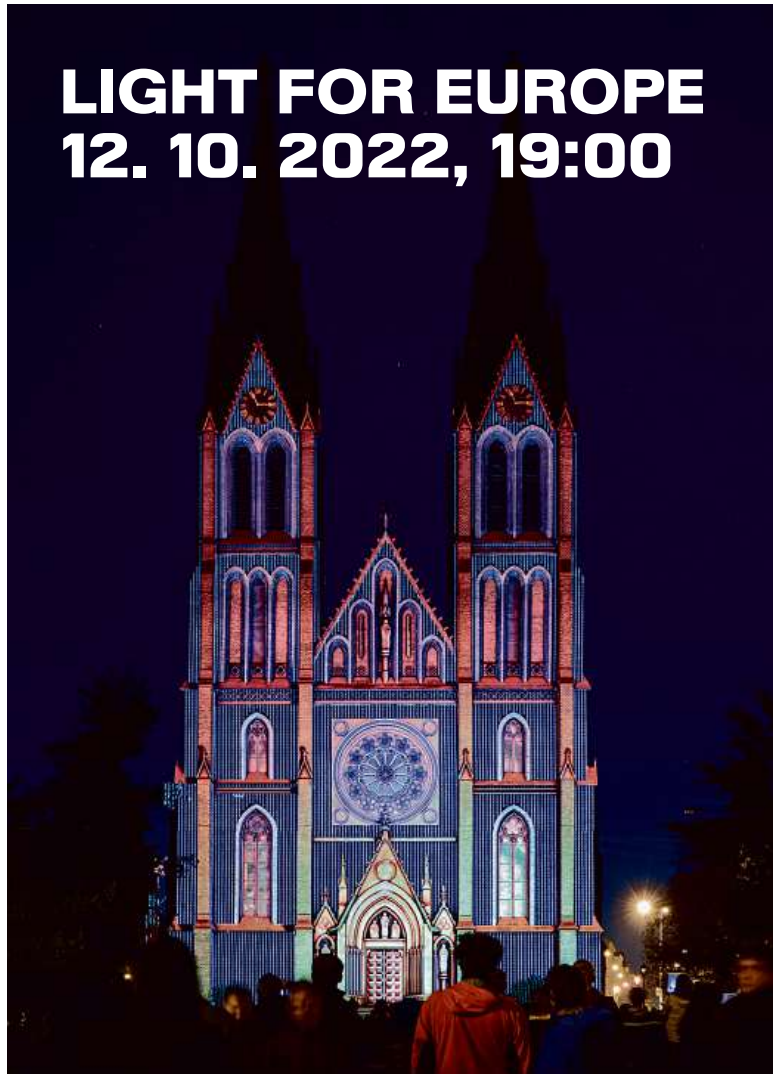
Úřad vlády České republiky



PRAHA MYSLÍ  
DOPŘEDU



PRA  
HA  
GA  
G





# Děti na svět přicházejí bez ohledu na to, jaká je situace

**Porodnost ovlivňují různé faktory. Někoho může od potomků odradit i účet za energie.**

Odkládat rodičovství je riziko. Nejen kvůli kariéře, ale i kvůli nestabilní situaci. I když nedaleko zuří válka a energie ženou ceny vzhůru, odborníci radí neodsunovat založení rodiny.

**Místo zážitků zatím myslí víc na potomky, ale...**

„Pacienti zatím z důvodu poklesu životní úrovně rodičovství neodkládají. Je to podobné jako při ekonomické krizi v roce 2008. Lidé se uskromní, neutrácejí tolik peněz za oblečení nebo za zážitky. Možnost stát se rodičem si ale vzít nenechají,“ vysvětluje Štěpán Machač, předseda výboru Sekce asistované reprodukce České gynekolo-



Děti jsou radost. MAFRA

gicko-porodnické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně.

Na druhou stranu se ale lidé často spoléhají až přehnaně na lékařskou vědu i státní podporu. Když se přirozené početí ve věku nad třicet nebo třicet pět let nedaří, svěřují se do péče reprodukční kliniky. Mohou využít i skutečnosti, že pacientkám do 40 let hradí až čtyři oplodňovací cykly zdravotní pojišťov-

## Háčkovy a Husákovy

Hoďně děti se rodilo ve válečném období protektorátu.

- Řada párů se bránila uzavřením sňatku a zplazením dětí nasazením na nucené práce v rajchu.
- Po okupaci v roce 1968 vyřešily klesající porodnost normalizační rodičovské přídatky. Rodila se silná generace Husákových dětí.

ny. Některé léky si musejí páry hradit samy.

## Dítě, či faktura za plyn?

„Náklady na asistovanou reprodukci (IVF) jsou ve srovnání se všemi výdaji, které s sebou výchova dítěte přináší, zanedbatelné,“ upozorňuje Pavel Otevřel, vedoucí lékař reprodukční kliniky Reprofit, a dodává: „Rozumím, že je stresující, když lidé nemají jistotu, zda z našetřených pe-

něz na IVF nebudou muset doplatit účet za plyn.“ Obavy z budoucnosti řeší s klienty stále častěji i Miroslav Zachovalý, vedoucí Terapeutického centra v Jihomoravském kraji. „Pokud mají lidé obavy ze založení rodiny, doporučuji o strachu mluvit a nezůstávat s ním sám, ale dostávat ho ven. Už to může být blahodárné. Je dobré dávkovat množství informací, které člověk o současných událostech konzumuje, volit zdroje, které mu vyhovují a kterým důvěřuje,“ zdůrazňuje Miroslav Zachovalý.

Specialisté na reprodukci se shodují na tom, že odložit založení rodiny o rok a vyčkat na stabilnější finanční situaci, nevedí. Rozhodnutí by se nemělo odkládat příliš. U žen do 35 let se šance na narození dítěte po jednom léčebném cyklu IVF pohybuje mezi 20 a 30 procenty, po 35. roku klesá pod 20 procent. Pacientky starší 40 let mají jen desetiprocentní šanci na úspěch. **PAVEL HRABICA**

## Přibýváme i ubýváme

# 13,6

Toolik milionů obyvatel mělo Československo během prvního sčítání v roce 1921. Mnohonárodnostní stát se ještě nevyrovnal s poklesem porodnosti během 1. světové války a nestabilní politikou a hospodářskou situací v prvních letech existence. Současně v letech 1920 až 1924 zaznamenala ČSR nejvyšší porodnost v meziválečném období.

# 14,7

Toolik milionů lidí žilo v ČSR při sčítání v roce 1930. Na území odpovídajícím dnešnímu Česku žilo asi 10 milionů lidí, relativně stejně jako v současnosti. Lidé nepřibývali ani po 2. světové válce. Až do roku 1989 mělo Československo asi 15 milionů obyvatel.

## Krátce

### Oprava

V pondělním vydání jsme uvedli, že děti od 6 do 15 let mají vstup na výstavu v Národním pedagogickém muzeu a knihovně

J. A. Komenského Pravěk, k tabuli zdarma. Informace se týká pouze držitelů průkazů ZTP, ZTP/P, AMG a ICOM. Děti mají vstupné 40 korun. Studenti a senioři platí 50 korun. **MEF**

### Mizejí přejezdů

Během letošního roku ubylo na české železnici 69 přejezdů. Nejčastěji šlo o železniční přejezdů s výstražným křížem, křížení

kolejí se silnicemi však ubyla i na koridorech. Tempo jejich odstraňování je letos rychlejší než v předchozích letech. Informovala o tom Správa železnic, která si od ruše-

ní železničních přejezdů slibuje zvýšení bezpečnosti. Před dvěma roky ubylo ze železnice 37 přejezdů, loni to bylo 52. Nejvíce přejezdů zaniklo ve Středočeském kraji. **ČTK**

INZERCE



trigema

## Nové byty Stodůlky

paprsek-stodulky.cz



Domov pro vše, čím jsme.

# „Rusko je hrozba, stát ji v minulosti podcenil“

**Problém nastal už v 90. letech, tvrdí vojenští experti.**

Rusko je čistě kriminální stát, který ohrožuje Česko, a Česko je v nejhorší bezpečnostní situaci ve své moderní historii. Stát v minulosti hrozbu Ruska podcenil. Na konferenci o ruském mocenském a vlivovém působení proti Evropě to v Poslanecké sněmovně řekl náčelník Vojenské policie Otakar Foltýn. Podle šéfa Vojenského zpravodajství Jana Berouna nastal zásadní problém už v 90. letech, kdy česká strana přistoupila na to, že Rusko splatí svůj dluh dodávkami vrtníků, což ruské straně pomohlo vytvořit v tuzemsku nepřehlédnou infrastrukturu.

Fakt, že se česká armáda bude zbavovat ruské techn-

## Politici odsoudili další raketové útoky na Ukrajinu

Podle českého ministerstva zahraničí jsou včerejší raketové útoky na ukrajinská města dalším očividným projevem ruského cynismu a barbarství.

- Vicepremiér a ministr pro místní rozvoj Ivan Bartoš hovoří o mstivých válečných zločinech.

- Rusko včera zaútočilo na Kyjev, Záporoží, Charkov, Dnipro a Žytomyr. „Rakety dopadají na školky, dětská hřiště, na univerzitu, na civilní budovy. Tohle je důvod, proč nemáme přestat podporovat Ukrajinu,“ uvedl vicepremiér a ministr vnitra Vít Rakušan.

ky, vnímá proto vojenská tajná služba jako zásadní zlom. Jako další negativní příklady z ekonomické oblasti uvedl Beroun prodej firmy Let Kunovice do ruských rukou. „Bezpečnostní složky upozorňovaly několikrát, že to není správná cesta,“ řekl. Zmínil se i o prodeji Škody Jaderné strojírenství. „My jsme nevěřili tomu, že stát prodá naprosto klíčovou firmu do ruských rukou,“ poznamenal. Ruští vojáci podle něj vykoná-

vají ideologickou činnost například při různých vzpomínkových akcích nebo při péči o hroby padlých vojáků.

Z pohledu Vojenského zpravodajství lze konstatovat, že rozpad východního bloku neznamenal ztrátu Ruska o prostor Československa a později České republiky, uvedl Beroun. Informoval však, že na straně bezpečnostních složek i politiků panuje nevídaná jednota v tom, že Česko už by se nemělo vrátit

do takové situace, kdy by bylo zásadním způsobem ohroženo.

Náčelník Vojenské policie Foltýn vůči Rusku nešetřil ostrými slovy. Přirovnal ho k nacistické třetí říši. Je podle něj řízeno čistě kriminálními strukturami. „Různým nepřátelským aktivitám nazývaným hybridní hrozby čelí stát roky,“ uvedl Foltýn. Podotkl, že se svými kolegy byli kvůli svým postojům označováni za rusofoby a štváče.

Ředitel Ústavu zpravodajských studií Univerzity obrany Libor Kutěj mimo jiné řekl, že vzorce ruského chování zůstávají už 100 let stejné. Patří mezi ně ovlivňování veřejného mínění, vyhrožování a ozbrojené útoky. Rusko podle něj vnímá rozšíření NATO jako porušení daného slibu i jako využití jeho slabosti v 90. letech. Ústupky zamýšlené jako gesta dobré vůle vnímá jako almužnu. **ČTK**

## Číslo dne

# 3,5

Nezaměstnanost v Česku v září meziměsíčně stoupla na 3,5 procenta ze srpnových 3,4 procenta. Podle úřadu práce se nezaměstnanost vyvíjí podle klasické křivky, v příštích měsících může stagnovat nebo mírně růst. Analytici soudí, že první zářijový nárůst nezaměstnanosti od roku 2013 ale znamená začátek ochlazení české ekonomiky a v následujících měsících bude lidí bez práce mírně přibývat. Scénář dramatického propouštění podle nich ale není pravděpodobný.

# 10

Zhruba deset milionů korun vybraných ve sbírce, kterou spustila platforma Donio po vypuknutí požáru v Českém Švýcarsku, se rozdělí převážně mezi místní hasiče a obyvatele, kteří požárem utrpěli škody. Třem rodinám v osadě Mezná shořely domy, mezi ně by měla jít asi polovina vybraných prostředků. **ČTK**

INZERCE

## REVOLUCE V BOJI PROTI BOLESTI VSTUPUJE NA ČESKÝ TRH!

Vyhraje v nerovném boji s bolestí

Lidé trpící artritidou a nezvladatelnou bolestí se mohou konečně vrátit do normálního života. Byla odhalena nechirurgická metoda, která jednou provždy „TLUMÍ“ bolesti již od první minuty. Již 3258 Čechů chválí kůru, díky níž pocítili úlevu od bolesti a trvale si zlepšili zdravotní stav.

**Biomagnetické náplasti**  
- jedno řešení až pro 41 bolestivých stavů

Inovativní náplasti proti bolesti konečně v Česku. Díky síle magnetoterapie a akupunktury přirozeně snižují i ty nejsilnější bolesti. Jsou opakem prášků, které zákeřně ničí žaludek a játra. Stačí je jen nalepit na kůži v místě bolesti a terapeutické magnety vysílají do orgánů impulsy, které zmírňují bolest. Díky tomu můžete pocítit úlevu již po

60 sekundách a snížit bolesti zad, ramen nebo kolen.

**Už žádné návykové chemikálie a prášky**  
- bolest je navždy pryč

Zde je neúčinnější alternativa ke škodlivým lékům proti bolesti. Díky biomagnetickým náplastem zbavíte se bolesti, upravíte činnost jednotlivých orgánů a získáte zpět plnou pohyblivost bez nákladných operací a zdlouhavé rehabilitace. Účinně, rychle a bezpečně!

**PRODUKTU ZDARMA PRO PRVNÍCH 50 LIDÍ!**

Pokud trpíte bolestmi a narodili jste se v letech 1938 až 1968, šanci získat zdarma balení biomagnetických náplastí... Zavolejte nám a získáte senzační produkt snižující všechny typy bolesti!



**296 849 544**

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod.  
(Obvyklý místní hovor bez dodatečných příplatků)

Nabídka platí do **14.10.2022** nebo dodosažení limitu 50 osob.

**POZOR:** pořadí přihlášek je rozhodující!



## Kampaň jede. Válek šel příkladem

Ministr zdravotnictví Vlastimil Válek zahájil u Fakultní nemocnice Ostrava podzimní část kampaně, která má podpořit zájem lidí o vakcinaci proti covidu-19. Válek se při té příležitosti nechal naočkovat druhou posilující dávkou. Ministr zdůraznil, že očkování je dobrovolnou záležitostí a nehrozí, že by bylo někomu nařizováno. Také apeloval především na očkování lidí z rizikových skupin. Válek dodal, že v Česku jsou aktuálně k dispozici všechny typy léků, které lze využít k léčbě pacientů s covidem. Stejně tak jsou dostupné i všechny typy očkovacích látek. V celé zemi bylo dosud vykázano 18 152 853 očkovaní. Moravskoslezský kraj patří k regionům s nižší proočkovaností, a to i přesto, že se kraj snažil očkování podpořit kampaněmi i výjezdy mobilních očkovacích týmů. Válek a ředitel fakultní nemocnice Jiří Havrlant se shodli v tom, že jednou z příčin je skutečnost, že v regionu je horší dostupnost praktických lékařů. **ČTK**

# Podarí se české legislativě zohlednit šamanské rituály?

**Odborníci chtějí změnit zákony o psychedelikách.**

Ve včerejším vydání deníku Metro vyšel článek na pokračování s názvem Výzkum psychedelik brzdí podle odborníků staré zákony, najdete ho i na [www.metro.cz](http://www.metro.cz). Dotkli jsme se v něm kauzy takzvaných šamanů z Moravy, manželů Jaroslava a Karoliny Kordysových, kteří jsou stíháni za pořádání ceremoniálů, při kterých účastníkům podávali halucinogenní nápoj ayahuasca. Jaroslav dostal v lednu u Krajského soudu v Ostravě osm a půl roku nepodmíněně, Karolina pět a půl roku. Dále jim byly uloženy tresty propadnutí domu a pozemků, věci movitých, zabránění věci a vyhoštění. Odvolací soud bude 19. října.

Přisnost jejich trestu rozvířila vlnu diskuzí. „Celý rozsudek vnímám jako naprosté selhání české justice, a dokonce jako ztrátu jejího zdravého rozumu,“ okomentoval situaci Pavel Bém, člen Rady vlády ČR pro koordinaci protidrogové politiky. K tématu se vyjádřil také národní protidrogový koordinátor Jindřich Vobořil. „Přesto, že jsme si vědomi, že ayahuasca obsahuje účinnou látku DMT, která je zařazena na seznam návykových látek, a tudíž je nakládání s ní nezákonné, výše trestu rozhodně neodpovídá společenské nebezpečnosti činu,“ myslí si Vobořil a společně s dalšími odborníky volá po změně legislativy.

## **Nová terapie na obzoru**

Psychedelika, ke kterým nápoj ayahuasca patří, totiž mohou přinést zcela nové postupy v lékařství i psychiatrické péči. Odborníci uvádějí, že

## **Návykové látky**

**Zakázaná látka DMT, kterou nápoj ayahuasca obsahuje, je zařazena v příloze č. 4 nařízení vlády č. 463/2013 Sb., o seznamech návykových látek.**

- Podle odborníků však látka DMT není návyková, a nepatří proto do stejného seznamu jako heroin, kokain či pervitin.

v kombinaci s psychoterapií pomáhají s léčbou posttraumatických stavů, úzkostí nebo depresí. Avšak v tomto bodě zákony pokulhávají.

„Pojmy psychoterapie a psychoterapeut a stanovené podmínky, kdo může tuto profesi vykonávat, jaké musí splňovat vzdělání a kvalifikaci, nejsou v zákoně legislativně ukotvené,“ upozorňuje psycholožka Tereza Hrušková.

„Při výběru odborníků na duševní zdraví vybízí k ostražitosti. „Může se stát, že jdem k někomu, o kom si myslíme, že je to psychoterapeut, ale je to někdo, kdo si sice říká terapeut, ale nemá akreditovaný psychoterapeutický výcvik, vysokoškolské vzdělání, nedodrжуje etický kodex a nevzdělává se,“ přibližuje Hrušková.

## **Lečitel místo psychologa**

Takový pseudoodborník však může spíše ublížit než pomoci. „Může prohloubit klientovo prožívání, může otevřít citlivá témata, traumata, ale už třeba nedokáže vzniklou situaci ošetřit a pracovat s ní, pravidelně ji nekontroluje,“ objasňuje psycholožka.

„Rizikem je, že pseudoodborník má možná nějaké zkušenosti, co jemu fungovalo a jak, možná i nějaký rychlokurz, ale zkušenosti typu já

jsem si tím prošel, nestačí,“ varuje Hrušková. Takovými pseudoodborníky by se proto dali nazvat i manželé Kordysovi, jejichž ceremonie prošly stovky účastníků. Přestože zmíněná ayahuasca patří k tradičním rituálům amazonských šamanů a v zemích Latinské Ameriky ji považují za kulturní dědictví, v Česku žádné oficiální šamanské vzdělání neexistuje.

Neurovědec Filip Tylš to ale tak černě nevidí. „Kvalita se u různých workshopů a retreatů inspirovaných šamanským diskurzem různí a obtížně se sbírá zpětná vazba na jejich provozovatele, každopádně rozhodnutí o účasti na takových akcích je aktem svobodné vůle jedince,“ uvádí Tylš. Je proto otázkou, jak se české legislativě podaří zohlednit praktiky přírodního léčitelství, při kterých jsou halucinogenní látky podávány. **VERONIKA REICHELTOVÁ**

INZERCE

**Pracuji o den méně.**

**Abych měl čas učit se novým věcem.**

**Získejte práci, která vám bude vyhovovat.**

Přidejte se k nám jako pracovník logistického centra Amazon v Dobrovízi u Prahy. Zjistěte více o nabídce práce na [praceamazonu.cz](http://praceamazonu.cz).

Volejte zdarma  
**800 111 500**

**amazon**

## Kara-Murza

Cenu Václava Havla za rok 2022 získal ruský opoziční politik a publicista Vladimir Kara-Murza, jenž byl blízkým spolupracovníkem zavražděného opozičníka Borise Němcova a taktéž poradcem zesnulého amerického senátora Johna McCaina. Jedenačtyřicetiletý Kara-Murza pocházející ze starobylé aristokratické rodiny v minulosti přežil dva pokusy o otravu. Nyní je ve vazbě, za „diskreditaci ruské armády“ mu hrozí dvacet let vězení. **HAL**



# Zahřeje je sluníčko

**Němečtí, angličtí či nizozemští důchodci ušetří za energie. Pohodlně a mazaně.**

sících přednost dlouhé dovolené zejména na turecké riviéře kvůli zvýšení cen zemního plynu,“ doplnil šéf cestovní kanceláře Prontotour Ali Onaran. „Podle našich informací je poptávka zejména ze země jako Německo, Anglie a Nizozemsko,“ dodal.

Turecké cestovní kanceláře se chystají na „tsunami“. „Pro tuto zimu počítáme s výrazně více turisty než v předchozích letech,“ uvedl mluvčí sdružení cestovních kancelářů Cem Polatoglu. Předdeslat, že v době pandemie nemoci covid-19 lidé dlouho nemohli jezdit na dovolenou, a nyní to vypadá, jako by se „utrhlí ze řetězu“.

Polatoglu doplnil, že zájem o rezervace může podporovat i velmi slabá turecká lira, která způsobuje v Turecku vysokou inflaci. Podle něj je pro turisty ze Západu měsíc dovolené all inclusive v pětihvězdičkovém hotelu v současnosti levnější a mnohem pohodlnější nežli pobyt v evropské vlasti.

Za nárůstem rezervací v zimní sezoně, a to až ve dvojnásobné míře, ovšem stojí hlavně raketově rostoucí náklady na energie v Evropě. „Evropští turisté, zejména důchodci, dávají v zimních mě-

Turecké ministerstvo kultury a cestovního ruchu nedávno oznámilo, že za prvních osm měsíců letošního roku se počet zahraničních turistů meziročně zvýšil o 108 procent na 29,3 milionu turistů. **HAL a ČTK**

### Krátce

## Mají miliardy

Evropská komise schválila dva slovenské programy podpory firem, jejichž cílem je snížit uhlíkové emise a posílit energetickou účinnost v odvětvích včetně ocelářství či zpracování ropy. Dotační schémata mají dohromady rozpočet 1,1 miliardy

eur, v přepočtu 27 miliard korun a jsou financované z unijních fondů.

## Musk potěšil Čínu

Zakladatel automobilky Tesla Elon Musk vyvolal ostrou kritiku Tchaj-wanu a naopak si získal přízeň Číny poté, co v rozhovoru s britským deníkem Finan-

cial Times uvedl, že by se Tchaj-wan měl stát zvláštní správní zónou Číny.

## Chrání Ukrajince

Evropská unie prodlouží do března 2024 ochranu ukrajinských uprchlíků. Jde hlavně o přístup ke vzdělání a získání práce i sociálních dávek. **ČTK**

### Třináct let od tragédie

## 228

Čtením jmen 228 obětí včera začal v Paříži soud, který se týká havárie letounu Air France na lince z Ria de Janeiro do Paříže z roku 2009. Společnosti Air France a Airbus jsou obžalované z neúmyslného zabití. Soud zkoumá, nakolik technické závady na přístrojích zavinily letecké neštěstí a také roli těchto firem ve sledu události, píše list Le Figaro. Přelíčení přihlížela padesátka příbuzných obětí a jejich právníci, soud má skončit 8. prosince. **ČTK**



## Stín KGB

Německá ministryně vnitra Nancy Faeserová chce údajně odvolat šéfa Spolkového úřadu pro bezpečnost v informační technice Arneho Schönbohma. Důvodem jsou jeho možné kontakty s lidmi, kteří jsou napojeni na ruské tajné služby. Schönbohm mohl navázat podezřelé styky přes německou radu pro kybernetickou bezpečnost, k jejímž zakladatelům patřil, uvedla německá média. Rada je součástí německé firmy, která je dceřinou společností jistě ruské firmy založené bývalým zaměstnancem KGB, napsal německý tisk. **ČTK**

## Lukašenko. Obviňuje NATO i sousedy

Rusko a Bělorusko se dohodly na rozvinutí společného regionálního uskupení vojsk, oznámil běloruský vůdce Alexandr Lukašenko na včerejší poradě o bezpečnosti země. Podle státní agentury Belta obvinil Severoatlantickou alianci, že zvažuje agresi proti Bělorusku, a to včetně jaderného úderu. Konkrétně běloruský prezident nařkl z přípravy teroristických útoků a „povstání“ v Bělorusku Polsko, Litvu a Ukrajinu. **ČTK**



## Putinův hněv likvidoval civilisty

Při včerejších masivních ruských raketových útocích na Ukrajinu přišlo o život 14 lidí a dalších 97 jich utrpělo zranění. Na Telegramu to večer uvedla ukrajinská Státní služba pro mimořádné události. Ruská vojska vypálila na ukrajinská města 83 střel, tvrdí ukrajinské velení. Terčem se stala kritická infrastruktura, ale zasažen byl podle listu Bild i německý konzulát v Kyjevě nebo – jak píše ruská redakce BBC – populární lávka pro pěší a cyklisty v centru ukrajinské metropole. Rusko včera podniklo na Ukrajinu nejrozsáhlejší úder od prvních dní své invaze, napsala agentura AP. Podle agentury Reuters ruské síly zasypaly v dopravní špičce rušná ukrajinská města řízenými střelami a vyradily z provozu dodávky elektrické energie a tepla. V centru Kyjeva střely podle dostupných informací dopadaly na křižovatky, parky a turistická místa. Exploze byly hlášeny i z dalších měst napříč zemí, jako je Lvov, Ternopil, Žytomyr, Dnipro, Záporoží nebo Charkov. Ruský prezident Vladimir Putin označil útoky za odvetu za poškození Kerčského mostu. **ČTK**

Skončily zlaté časy a žně pro výrobce čajů a tabletek na hubnutí!



# Tato náplast vám zajistí ploché břicho bez jo-jo efektu

a zhubnete jen vy, ne vaše peněženka!

Tenký jako hedvábný papír, neviditelný pod oblečením a mimořádně účinný. Diskrétní plátek vás zhubne o 0,5 kg za pouhých 7 dní! Nevysušuje, nečistí ani neotraví chemikáliemi. Je nasáklý přírodními složkami, které napomáhají spalování tuků, nasbíraných na mysu Grim v Tasmánii. Z nečistší oblasti na světě! Společnosti, které obchodují se zastaralými prostředky na hubnutí, dělají všechno, aby tato geniální náplast zmizela z trhu. Objednejte si ji, dokud je k dispozici, už za 0 Kč!

ZÍSKEJTE JI ZDARMA

Radka,  
52 let

Shodila jsem 22 kg  
- bylo to banálně jednoduché!

**O** dteď se nemusíte cpát prášky, popíjet odporné bylinky, potit se v posilovně ani se vzdát dobrót, abyste získali vysněnou postavu. O 0,5 kg méně již po jednom týdnu, vyrýsovaný pas, pružná pokožka a skvělá kondice – jedna malá, napůl průsvitná náplast vám poskytne tohle všechno! Výrobci čajů a prášků se bojí o svou budoucnost – a není divu. Geniální přípravek vyvinutý na základě ekologických přísad z Tasmánie jim každý den ubírá desítky zákazníků! Dosud trvale zhublo už 568 973 lidí a bude jich ještě víc. Kožní tvarovač postavy byl právě zpřístupněn ZDARMA.

**Konečně něco, co vás zbaví kilogramů, ale ne peněz.**

Pravda je nepřijemná, ale musíte se ji dozvědět: dosud nikomu nešlo o to, abyste zhubli jednou pro vždy. Spousta firem nabízí produkty, které fungují chvíli nebo vůbec ne. Tyto firmy přesně vědí,

**Pomáhá rychle urychlit hubnutí. Účinek? -9 cm v obvodu**

Výborná metoda z Tasmánie představuje záchranu pro ty, kteří se neradi trápí a potí a z hubnutí chtějí mít jen to nejlepší: ploché břicho, lehké tělo a životní energii. Přírodní ingredience, lisované v tomto brilantním složení, mohou zvýšit váš metabolismus až o 300 %. Jíte, co chcete, a tučné rohlíky prostě nemají šanci!

**Petr Dvořák,**  
expert



## ŠTÍHLÉ TĚLO ZA 7 DNY

BEZ POPÁLENIN DRÁŽDIVÝCH VÁHY



že vracejí se kilogramy znamenají vracejí se zákazníci. Expert Oliver Munro, výzkumník blahodárných vlastností tasmánské fauny a flóry, spoluvůrce náplastí na hubnutí, říká: *Naštěstí máme konečně solidní alternativu. Do distribuce byly uvedeny bezplatné náplastí, které pracují na vaší postavě 24 h denně, dokud není ideální. A to je trvalý výsledek!*

**Čím více kilo nyní máte, tím rychleji můžete zhubnout!**

Máte nadváhu 10 kg a více? Máte odvěký sklon k kilům navíc? Tloustnete jen tak ze vzduchu? Tím lépe! Ingredience, kterými je náplast nasáklá, se z ní nepřetržitě uvolňují a mění tělo ve stroj na spalování podkožního tuku. Čím

více tuku máte, tím rychleji ho vaše tělo začne zbavovat. Testy spokojenosti potvrzují: 191/200 lidí, kteří si náplastí týden aplikovali, zhublo v průměru o více než 25 kilogramů – říká expert Munro. To je pro vás skvělá zpráva!

**Tentokrát se zbavíte tuku a komplexů natrvalo**

Tuto náplast vytvořili vědci, ne marketingoví experti. Opravdu funguje, je maximálně účinná a nekomplikuje každodenní život. Její používání je velmi pohodlné: nemusíte měnit stravovací návyky, zavádět dodatečná cvičení ani se vyhýbat alkoholu. I když je to něco málo přes 10 Kč, pomáhá odbourávat podkožní tuk a tvarovat štíhlé, lákavé hýždě, pas a stehna. Po měsíci se na sebe můžete s potěšením dívat do zrcadla a měřit oblečení až o 2 čísla menší než dosud.

Tyto náplastí dokázaly něco, co žádný jiný speciál nedokázal: daly mi postavu velikosti M a úplně „smazaly“ nechutné, rosol na mých stehnech a hýždích. Načerpala jsem více energie, vrátila se do bazénu, konečně jsem pohyblivá a lehká a myslím, že vypadám nejlépe ve svém životě. Nikdy by mě nenapadlo, že zhubnout z 91 na 69 kg bude ta nejjednodušší věc, kterou udělám.

**SLIB EXP. MUNRO:**

**„Sportovní, hubené tělo nemusí Tě nic stát!“**



*Přilepíte si náplast a nemusíte dělat nic víc. Přebytný tuk mizí před očima a už se nikdy nevrátí. Opravdu je to tak jednoduché! Bohužel tato metoda neunikla pozornosti velkých firem. Houževnatě se snaží zablokovat její prodej, rozhodli jsme se tedy poskytnout bezplatný balíček náplastí mimo oficiální distribuci.*

*Oliver Munro*

**ZAVOLEJTE SI PRO BEZPLATNÉ balení náplastí spalujících tuk a na vlastní kůži se přesvědčte, že zhubnete už za 7 dny.**

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 31.10.2022 obdrží 100% náhradu výrobce!

**ZAVOLEJTE 354 770 344**

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

**Začni s podzimním hubnutím už dnes a překvapíš postavou na silvestra!**

INZERCE

Televize Seznam

**JUKEBOX**  
HONZY DĚDKA

NEDĚLE 20:15

# Ztracený zamíří na stadion v Edenu

**Loňského Zlatého slavíka čeká příští rok největší koncert v kariéře. Potom si dá pauzu.**

Fanoušci Marka Ztraceného jsou nadšení. Znamý zpěvák a muzikant jim konečně prozradil, co si pro ně přichystal. A jedná se skutečně o něco výjimečného. Ztracený totiž ohlásil svůj životní koncert na jednom z největších českých fotbalových stadionů s kapacitou až 38 tisíc diváků. Téměř jistě se tak událost stane jedním z největších koncertů roku 2023. Show ve Fortuna Areně bude o to zajímavější, že se bude jednat o Markův poslední veřejný koncert na několik dalších let.

Sám zpěvák na své sociální síti ke koncertu napsal: „Je to něco, o čem jsme snili už dlouho, a ta neuvěřitelná cesta od malých sálů, kde stálo dvacet lidí, přes čtyři vyprodané O2 areny a další haly



Marek Ztracený ONDŘEJ KOŠÍK

a přes dvě Tour de léto by měla vyvrcholit právě v pražském Edenu 17. 6. 2023. Doufáme, že tam nebudete chybět a že to pro fanoušky i pro nás bude zážitek, na který nikdy nezapomeneme.“

Sedmatřicetiletý Ztracený, rodným jménem Miroslav Slodičák, pokračoval. „Umíte si představit tu atmosféru? Tu naši hru světla na vyprodaném fotbalovém stadionu? Umíte si představit chorál na

pišeň Naše cesty? Mám husí kůži, jen nad tím přemýšlím. Připravíme vám zážitek a slibuju, že nebudete litovat! Mimochodem, jak už mě asi znáte, nezuva vás pouze na koncert, ale i na doprovodný program a pár překvapení.“ píše Ztracený.

Koncert je sice v Praze, ale Ztracený z něho chce udělat celorepublikovou záležitost. „Poslední roky jsme jezdili po celé republice my za vámi a teď vás chceme poprosit, jestli byste si mohli udělat výlet odkudkoliv vy za námi. Udělejte si tu sobotu dámskou nebo pánskou jízdu (možno kombinovat), rodičovskou dovolenou či rodinný výlet nebo pozvěte partnerku či partnera do Edenu na rande. Tak by měli vědět, že tento koncert bude na několik let naším posledním veřejným vystoupením, a nejen proto do toho dáme úplně všechno!“ uzavírá Ztracený s překvapivou zprávou.

Čeká se obrovský zájem o vstupenky, které budou v prodeji od tohoto čtvrtka od 19 hodin. **PUR**

Lucie přesunula koncert

## 10. 11.

Kvůli nachlazení a následné ztrátě hlasu Davida Kollera byla skupina Lucie nucena přesunout koncert Lucie v opere, který se měl konat zítra v O2 areně. Náhradní termín je určen na 10. listopadu. Vstupenky zakoupené na původní termíny (20. října 2021 a 12. října 2022) zůstávají platné i na nový termín v listopadu a není potřeba je vyměňovat. **IDNES.cz**

## Terezín. Film k 60. výročí

Film Transport z ráje zahájí 17. října v 17.00 v Muzeu ghetta Terezín filmový festival Záhada snímku s tematikou Terezína, holocaustu a druhé světové války. Podzimní termín snímku Zbyňka Brynycha koresponduje s 81. výročím prvního židovského transportu do Lodže a vzniku terezínského ghetta. Od premiéry filmu na motivy povídkové knihy Arnošta Lustiga Noc a naděje letos uplynulo 60 let. **ČTK**



JERRY HAŠA

## Lábus či Hádek ve vězení

To se takhle potká v cele vězeň, novinář, státník a prostitutka... To není začátek vtípu, ale nové audio grotesky Jsem tu omylem mladého autora Martina Johnny. Komédie svede dohromady osoby, jež by se v tomto složení potkaly jen stěží. A třebaže byl každý z nich zadržen z jiných důvodů, jedno mají společné – nikdo nechce za mřížemi zůstat moc dlouho. Za zdmi vězení totiž probíhá revoluce, a toho je třeba využít. V hlavních rolích starého vězně, novináře a expremiéra se představí Petr Čtvrtníček, Kryštof Hádek a Jiří Lábus (na snímku). Režie se ujal Jan Jiráň. Nová audiokniha vyjde v listopadu. **MET**

Krátce

### Brousek má Thálii

Herec a dabér Otakar Brousek získal včera v Olomouci při slavnostním zahájení čtyřdenního mezinárodního festivalu rozhlasové tvorby Prix Bohemia Radio cenu Thálie za herecký výkon v rozhlasové hře. Ocenění si vysloužil za herecký výkon ve hře Largo desolato. Rozhlasovou Thálii obdržel i předloni za ztvárnění role Dmitrije Šostakoviče.

### Horory z ložnic

Olomoucké Divadlo Tramtarie otevře sezonu dnes premiérou Horory z manželských ložnic. Humornou inscenaci, která nahlíží do života čtyř manželských párů, režíruje Hana Marvanová, jejím autorem je umělecký šéf divadla Vladislav Kracík. Podle tvůrců inscenace slibuje divákům pořádnou dávku humoru, milostných pikantností i zvrátů. **ČTK**

### O heydrichiádě

Letos si svět připomínal 80. výročí operace Anthropoid, jejímž závřením byl atentát na říšského protektora Reinharda Heydricha. Jaký byl ale začátek Heydrichovy kariéry v Praze na podzim 1941? Národní filmový archiv připravil na webu Filmový přehled edici, jejíž součástí jsou zpravodajské šoty, textové materiály, mapa a časová osa. **MET**

## Febiofest. Fenič hledá nového vlastníka

Zakladatel Febiofestu Fero Fenič oznámil, že odstupuje z funkce čestného prezidenta, a potvrdil, že ochranné známky Febiofest a Mezinárodní filmový festival Praha – Febiofest, které soudně získal zpět do svého vlastnictví, nesmí nikdo bez jeho souhlasu užívat. Společnost, která dosud Febiofest provozovala, jej už nesmí dál pořádat. Fenič akci založil v roce 1993. V roce 2012 se rozhodl festiva-

lu vzdát. „Získala ho společnost Erbia Holding, která byla jediným zájemcem. Dohodnutou cenu se zavázala splácet po dobu pěti let. Ředitel však pak po třech letech získal festival do vlastnictví,“ zmínil Fenič Kamila Spáčila a dodal: Od počátku se nedo držovaly podmínky splácení kupní ceny. Souběžně vznikalo a prohlubovalo se špatné hospodaření.“ Fenič bude hledat nového vlastníka. **IDNES.cz**

# Sezona viróz je zase tady. Jak se bránit chřipce nebo nachlazení?

**Součástí prevence proti onemocnění je očkování nebo zdravý životní styl.**

Přes Česko se valí už několikátá vlna covidu. I když se o ní už zdaleka tak nemluví, jako před rokem či dvěma, nabírá na síle a není radno ji podceňovat. Odborníci ale varují, že virus neustále mutuje, a to v řádu dnů či týdnů, a další varianty, které do Česka mohou přijít, nemusí být tak „mírné“ jako poslední omikron.

## Zapomínáme na covid

„Moc bychom si přáli, aby virus neustále slábl, ale jakýkoliv odhad je v této chvíli věštním z koule,“ říká Pavel Dlouhý, primář infekčního oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem, který

je zároveň předsedou Společnosti infekčního lékařství České lékařské společnosti J. E. Purkyně a upozorňuje na to, že nejnovější subvarianta omikronu dokázala tu předchodit vytláčit během několika týdnů.

„Nyní máme sice štěstí na mírnější variantu, která napadá především horní cesty dýchací a nesestupuje tolik do plic, ale s každou její subvariantou se zase zvyšuje nakažlivost, a tedy schopnost šířit se populací,“ pokračuje Dlouhý a dodává, že lidé žijí v iluzi toho, že omikron je banalita. „Připomeňme si, že i na něj lidé v nemocnicích umírají. Jen na našem oddělení máme stále čtvrtinu lůžek obsazenou pacienty s covidem. Pro srovnání – v sezoně chřipek jsou to obvykle jen dvě tři lůžka,“ objasňuje Dlouhý.

Češi mají výhodu, že velká část z nich je promořena, očkována a současně dominují

## Imunita

# 5

**5 budováním imunity a zvyšováním odolnosti organismu je potřeba začít včas. „Je potřeba si uvědomit, že se imunita nevytvorí ihned, ale roste přibližně tři až pět týdnů,“ vysvětluje viceprezident ČLnK Martin Kopecký.**

cí varianta není tak závažná. „Na počtech reinfekcí však vidíme, že ani prodělání covidu není všespásné, a nové varianty snadno uniknou již vytvořeným protilátkám,“ vysvětluje infektolog.

## Pozor na chřipku

Chladné měsíce ale znamenají i výskyt chřipky, která také rozhodně nepatří mezi banální infekce, jak si mnozí myslí. Ze začátku může vypa-

dat jako běžné nachlazení, její průběh ale může být vážný a nepředvídatelný.

„Chřipkou se rozhodně nerozumí pouhá rýma a kašel. Jedná se o akutní a vysoce nakažlivé virové onemocnění, které postihuje celé tělo,“ varuje Aleš Krebs, prezident České lékárnické komory (ČLnK). „Onemocnění doprovází dlouhodobá a často neustupující horečka a bolest svalů či kloubů. V důsledku těchto příznaků má nemocný pocit, že se ani nezvedne z postele,“ vysvětluje Krebs.

Na podzim je kvůli sychravému počasí a zvýšenému pobytu v uzavřených prostorech imunitní systém vždy vystaven větší zátěži, a měli bychom proto mnohem více dbát na prevenci.

Virus chřipky, ale i covidu-19, se přenáší v kapénkách, šíří se tedy nejvíce kýchnutím a mluvením, může však ulpívat také na předmě-

tech, se kterými byl nemocný v kontaktu.

## Jak se bránit?

„Je důležité myslet na pestrou stravu s dostatečným přísunem vitamínů. Dále pak nezanebávat hygienu rukou, přizpůsobit oblečení podmínkám v bytě nebo venku, abychom předešli nachlazení, a dodržovat rozumné chování v kolektivu, nabádá viceprezident ČLnK Martin Kopecký. „Pomůže i to, že zůstanete doma, pokud se necítíte dobře, a neposíláte do školy a školky děti, které jsou nemocné,“ radí Kopecký.

Součástí prevence je také zdravý životní styl, který souvisí i s pravidelným pohybem, a pestrá strava. Na začátku podzimu je také ideální čas nechat se očkovat proti chřipce. Očkování je základním způsobem, jak chránit sebe i své okolí, což platí i u covidu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Udržujte se v kondici a nemoci si na vás netroufnou

Svou imunitu můžete podpořit pestrou stravou, vhodnými vitamíny nebo potravinovými doplňky. Ty nejvhodnější vám doporučí v lékárně.

• Ve zdravém těle zdravý duch. Zapojte do svého týdenního režimu svižné procházky, zkuste se také otužovat. Nemusí jít přímo o ledovou koupel, stačí sprchování vlažnou vodou, méně vrstev oblečení či spaní v chladné místnosti.

- Pravidelně a intenzivně větrejte, a to i v zimních měsících.
- Pokud jste nemocní nebo se necítíte dobře, omezte sociální kontakty, a to i se členy vaší vlastní domácnosti. Pokud musíte při nachlazení například do lékárny, použijte vhodnou ochranu úst a nosu a dodržujte rozestup alespoň dva metry.

INZERCE

## Immun44®

### PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL® - biologicky aktivní vitamíny** z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.



Doplňek stravy

www.vegall.cz

## Engystol®

OSLABENÁ IMUNITA?  
CHŘIPKA? NACHLAZENÍ?

PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ

- k podpoře imunitního systému
- ke zmírnění příznaků virových infekcí
- při nachlazení a chřipce

PRO DĚTI OD 1. DNE VĚKU,  
DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu použití. Obdržíte v lékárně bez receptu. Před použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.



**-Heel**  
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.  
Pod Klívkovou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov  
Tel: 241 740 540, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz  
[www.engystol.cz](http://www.engystol.cz)





Otužovat se můžete i doma, dejte si vlažnou sprchu. MAERA

INZERCE

**VIRO STOP**

**VIROSTOP POSKYTUJE OCHRANU PROTI NACHLAZENÍ, CHŘÍPCE A,B A COVID-19 VČETNĚ NOVÝCH MUTACÍ**

**Vhodný pro děti od 3 let.** [cz.virostop.info](http://cz.virostop.info)

Před použitím zdravotnického prostředku si pozorně přečtěte návod k použití.

# Otužování pomůže posílit imunitu

**Z prochladnutí sice můžete nastydnout, ale chlad umí i léčit.**

Nepříjemné lezavé studené počasí, které podzim obvykle doprovází, zpravidla plní ordinace lékařů kašlajícími a smrkajícími lidmi. Zvláště letos, kdy jsme z plného léta přešli rázem do sychravého podzimu plného srážek, se to projevuje naplno. Tělo zvyklé na slunce a teplo se rázem musí vyrovnat s rychlým poklesem teplot místy až k nule, k tomu fouká a prší, a pokud podceníme oblečení a prochladneme, nemoc na sebe nenechá dlouho čekat.

Nejčastějším projevem nachlazení je rýma, kašel, bolest v krku, bolet hlavy, ale i problémy s močením či zablokovaná záda obvykle v be-

derní oblasti. Následkem nachlazení může propuknout i viróza, protože tělo se v důsledku rychlých změn počasí vyčerpá, sníží se imunita a mikroby obsažené v těle „dostanou zelenou“.

## Bledost a drkotání

„Právě v zimě se nejvíce daří různým respiračním infekcím, které nás ze všech stran ohrožují. Není to proto, že by nás v průběhu jiných ročních období viry a bakterie nechaly na pokoji. Zima, respektive nižší teplota, totiž působí na náš organismus jako stresor,“ říká Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Podle ní se dá na chlad poměrně dobře adaptovat pravidelným otužováním. Otužování totiž učí tělo zvykat si na krátkodobý stres, zvykat si a postupně snižovat produkci škodlivého stresového hormonu kortizolu, který zpřiso-

buje větší náchylnost k onemocněním.

## Pozvolna a pravidelně

„Pokud je stres krátkodobý a v menší dávce, tělo se naučí lépe jej zvládat, což má vliv na celkové zocelení organismu. Pravidelné otužování tak vede k posílení imunity a odolnosti. Výhodné zúžení cév v reakci na chlad je však časově omezené, při delším pobytu v chladu se cévy opět roztáhnou a naopak zvýší pravděpodobnost nachlazení,“ upozornila Bílková.

Nic by se nemělo přehánět, s ochlazováním je třeba začít postupně a nejlépe tak, aby to člověku bylo příjemné. Přibližně po patnácti dnech se tělo na působení chladu adaptuje, parametry buněčné imunity se normalizují a časem dochází k jejich zvýšení nad původní úroveň. Důležitá je ale pravidelnost a průměrnost. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Máte bolesti kolene v důsledku osteoartrózy?

Hledáme muže a ženy s osteoartrózou kolene pro studii zkoumající nový lék na bolest kolene způsobenou osteoartrózou

### Kdo se může zúčastnit klinického hodnocení?

Možná se budete moci zúčastnit, pokud:

- Je vám minimálně 40 let
- Během posledních 6 měsíců jste zaznamenali bolest nebo ztuhlost kolene
- Během posledních 9 měsíců jste neměli infekci v koleni
- Během posledních 3 měsíců jste nedostali injekci steroidů do kolene
- Během posledních 6 měsíců jste nedostali injekci kyseliny hyaluronové
- V loňském roce jste nepodstoupili velkou operaci ani artroskopii kolene
- Neplánujete podstoupit v příštích 8 měsících operaci kolene



S účastí v hodnocení nebudou spojeny žádné náklady. Obdržíte náhradu odpovídajících výdajů spojených s Vaší účastí na studijních návštěvách v centru klinického hodnocení.

**Pokud máte nějaké otázky nebo chcete o tomto klinickém hodnocení získat více informací, kontaktujte nás telefonicky od pondělí do pátku mezi 12:00 a 16:00 na telefonu 725 027 328 nebo nám zašlete e-mail na adresu [pacient@ccrprague.com](mailto:pacient@ccrprague.com).**



**Zdravotnické zařízení CCR Prague s.r.o., Praha 3, Vinohradská 1597/174**

Klinická studie byla schválena SUKL (Státní ústav pro kontrolu léčiv) a Multicentrickou etickou komisí.



# Na zlepšení imunity si zkuste dát rakytník, jablko nebo zelí

**Proti nachlazení, virózám a dalším zdravotním neduhům nemusíte polykat jen léky. Zkuste sílu přírody.**

Imunitu lze posílit různými způsoby, jedním z nich jsou bylinky, léčivky a další dary přírody. Obsahují spoustu vitamínů, minerálů a zdraví prospěšných látek.

## Rakytník

Jedním z těch, které mají na imunitu blahodárný vliv, je rakytník řešetlákový. Jeho oranžové plody obsahují spoustu vitamínu C, který je pro obranyschopnost organismu nepostradatelný, mají ho dokonce více než citrusy. „Jediný plod pokryje celou doporučenou denní dávku tohoto

vitaminu. Kromě toho obsahuje vitaminy A, B, D nebo E a mnoho dalších zdraví prospěšných látek.“ říká bylinkářka Jarmila Podhorná. Z vymačkané šťávy z bobulí se dá podle ní vyrobit sirup nebo olej, celé plody lze zavařit či z nich udělat marmeládu.

Kromě bobulí se dají z rakytníku použít také listy, jež se nasuší a zužitkují na přípravu čaje proti nachlazení a rýmě. Používá se také na zlepšení zdravotního stavu po prodělání těžkých onemocnění a infekcí.

## Jablko

Pokud máte rádi ovoce, zkuste vynechat to dovážené zdaleka a pusťte se do obyčejného českého jablka. Přece jen tropické ovoce muselo být řádně ošetřeno a nadopováno, aby vydrželo až k vám na talíř. Nejlepší je jablko z vlastní zahrady nebo, když už kupované, tak nejlépe z lo-



Bobule rakytníku MAFRA

kálních zdrojů. Jablko obsahuje velké množství minerálních prvků, vitamínů, ale i enzymů, které jsou prospěšné pro trávení. Zároveň je to osvědčený antioxidant.

## Kvašená zelenina

Kvašení zeleniny je jedním z nejstarších způsobů uchová-

vání potravin. Proces kvašení zvyšuje stravitelnost zeleniny a má pro tělo spoustu benefitů. Kromě vitamínů a minerálů obsahuje i enzymy a lactobacily, čímž buduje a udržuje zdravou střevní mikroflóru, která je nezbytná pro správné trávení i imunitu. Vedle pozitivního vlivu na střeva působí kvašená zelenina neboli pickles blahodárně i na další orgány – třeba játra, žaludek nebo močové cesty.

Například kysané zelí bylo všelékem našich babiček, protože zvyšuje imunitu, podporuje plodnost a působí i proti depresím. Kvasit lze ale i mnoho jiných druhů zeleniny: červené, bílé i čínské zelí, mrkev, petržel, celer, cibuli, ředkve, ředkvičky, červenou řepu, okurky, cukety, růžičky květáku, kapustu, papriky, brokolici či česnek. Pro obměnu chutí můžeme přidat libovolné koření a bylinky. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Podzimní plody

Šípky jsou mimořádně bohatý mix vitamínů a minerálních látek, díky čemuž poskytují přirozenou imunitní ochranu. Na sběr se vydejte během října, kdy obsahují nejvíce vitamínu C.

- Podporují odolnost proti nachlazení a infekcím, zlepšují oxyličování organismu, podporují dobrý stav nervů a povzbuzují soustředění.

- Vhodné jsou i pro redukci váhy, protože látky v nich obsažené zlepšují odbourávání glukózy v krvi a brání ukládání tuku v tkáních.

- Šípky se nejčastěji suší, ale dají se také zavařovat či z nich lze vyrobit marmeládu nebo sirup. Ty skladujte na tmavém a suchém místě.

INZERCE



## PŘÍRODA MÁ SÍLU

### PODPOŘIT VAŠI IMUNITU

Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně

**Hlíva ústříčná** dodává širokou škálu aktivních látek včetně betaglukanů.

**Rakytník** podporuje přirozenou obranyschopnost organismu.

Receptura ověřena tisíci spokojenými zákazníky.

**ZDRAVÍ MÁ KOŘENY V PŘÍRODĚ**



**IMUNITA - VITALITA**  
NEJSILNĚJŠÍ HLÍVA S BETAGLUKANY\* 600 mg

Doplňek stravy

**SLEVA 25 %**

Zaregistrujte se na [www.terezia.eu](http://www.terezia.eu), zadejte slevový kód **22ME3** a nakupujte s **25% slevou**.

Sleva platí pouze pro registrované a na jeden nákup. Slevový kód platí do 31. 12. 2022.

[www.terezia.eu](http://www.terezia.eu)

## Čistý domov pro alergiky a astmatiky znamená domov bez roztočů a bakterií

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

Pokud máme doma alergika, máme tendenci vše vysmýčít, uklidit, vyhodit. Ale je to opravdu nutné? Navíc opravdové nepřátele alergiků a astmatiků pouhým okem nevidíme. Zde nám pomůže atestovaný UVC antibakteriální vysavač Raycop, který doslova odstraní neviditelné.

### Roztoč dobře ví, kde je mu dobře

Opravdové spouštěče alergie, astma, kašle či ucpaného nosu však pouhým okem nevidíme, a tudíž je s nimi boj více než obtížný. Všechny výše uvedené úkony se jich prostě nezbavíme. Ano, mluvíme o roztočích. Ovšem roztoč není žádné hloupé zvířátko, dobře ví, kde je mu dobře a kde se mu dobře žije. Tím místem jsou

ve většině případů naše postele. Ano, právě toto místo, ve kterém strávíme třetinu svého života, je i pro roztoče tím nejoblíbenějším.

Roztoči se živí především odpadnými částicemi povrchu naší pokožky a doslova milují tmavé prostředí s teplotou v rozmezí 22 až 26 °C včetně vlhčího vzduchu. I proto nejvíce roztočů v našem bytě obsahuje matrace, ale najdeme je i v polštářích, peřinách, dekách a také v plyšových hračkách a polštářcích. Vlhko v matracích odstraní antibakteriální vysavač Raycop RS PRO pomocí hor-

kovzdušné sterilizace, kdy horkým suchým vzduchem o teplotě 60°C vysušuje ma-

ni s vlnovou délkou kratší než viditelné světlo. Umělé ultrafialové záření se pou-

ve vysavači vedle rotačního kartáče ničí patogeny skryté v matraci, na prostěradle, povlečení, na křeslech, sedačkách a dalších místech, kde se roztoči vyskytují.

### Čím se liší UVC antibakteriální vysavač Raycop od běžných vysavačů?

Schopnost zlikvidovat 99,9 % bakterií, plísní, virů i roztoče je dána použitím UVC dezinfekční lampy, rotačního kartáče, výkonného sání s mikroalergickým HEPA filtrem H13 a suchou horkovzdušnou sterilizací. Raycop RS PRO je první vysavač, který využívá atestovanou UVC dezinfekční lampu a suchou horkovzdušnou sterilizaci najednou pro účinný boj s alergeny, které zatěžují naše zdraví. Účinky vysavačů Raycop byly ověřeny Karlovou Univerzitou v Praze a zároveň je dokládají tisíce spokojených uživatelů na celém světě.

Raycop začíná tam, kde běžné typy vysavačů končí.

Více informací najdete na [www.raycop.cz](http://www.raycop.cz)



trance a odstraňuje alergeny a sterilizuje matrace do hloubky.

### Co je ultrafialové dezinfekční záření?

UVC (ultrafialové) světlo je elektromagnetické záře-

žívá k zajištění sterility prostředí v laboratořích a nemocnicích. Tato dávno zavedená praxe přivedla japonského lékaře Dr. Lee na myšlenku využít UV záření v domácnosti:

Sterilizační světlo umístěné

## Zdravé spaní pro alergika bez roztočů a bakterií!

### Raycop RS PRO UV+



**Raycop RS PRO UV+ je první UVC antibakteriální vysavač s dvojistou dezinfekcí matrací a lůžkovin, který je navržen lékařem. Raycop prokazatelně odstraní bezchemickou cestou alergeny, bakterie, viry a roztoče pomocí UVC dezinfekční lampy a suché horkovzdušné sterilizace 60°C Steamless Heat. Raycop zajistí vaši rodině zdravý spánek.**

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

Prodejna: BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice u Prahy  
tel.: 606 377 814, 606 839 644, e-shop: [www.raycop.cz](http://www.raycop.cz)

## Sudoku

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

## Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.

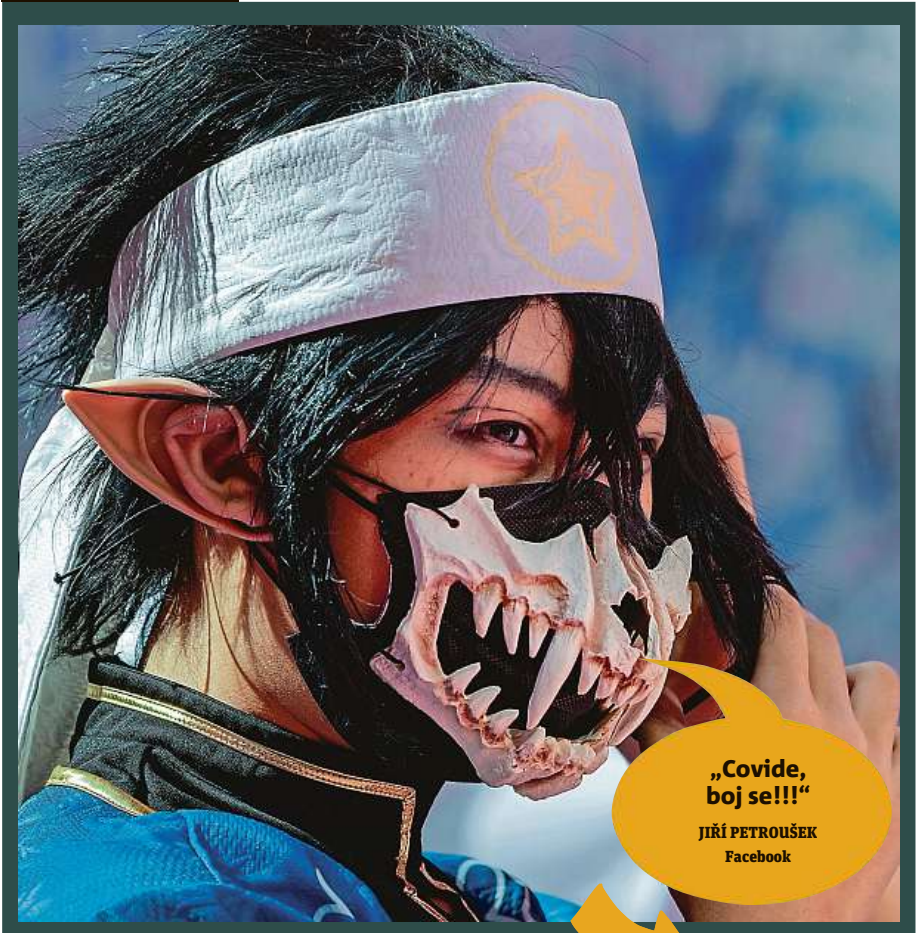
3 – FÁČ, LEN, POT, RIO, RYN, VÁL

4 – GÁŽE, MŇAU, OCHOZ, OTKY, UČEŇ, ŽÁŘE, ŽITO

5 – CUKRY, KLÍČE, LUČNÍ, NÁZOR, ONĚGA, RATAN, ZÁPORA

V	Ý	F	U	K					
M									
Ý									
T									
O									

## Napište svou bublinu



## Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
14/18 °C	13/17 °C	14/18 °C	13/17 °C

Teplotní rekordy: ↓ -1,0 °C (1877) ↑ 23,8 °C (1876) Bio: ❤️❤️❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

## TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
16.40 Cestománie 17.15 AZ-kviz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Zahradnictví: Nápadník Drama (ČR, 2017) 22.00 Hercule Poirot XII Hodiny. Detektivní film (VB, 2009) 23.35 Komisař Moulin 01.25 Zajímavosti z regionů 01.50 AZ-kviz 02.15 Dobré ráno 04.45 13. komnata Aleše Cibulky 05.15 Černé ovce 05.30 Události v regionech	16.30 V jiném těle (6/6) 17.10 Krásy severní Evropy 18.05 Objevování světa II 19.00 Cyklotoulky 19.10 Křesťanský magazín 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Frajeři ve Vegas Komedie (USA, 2013) 21.50 Chci svou zemi zpět 23.25 Apokalypsa: Hitler míří na západ 00.20 Fargo III (7/10) 01.00 Letecké katastrofy 01.45 Cesty víry 02.15 Na moll 02.50 Před půlnocí 03.20 Karel Otčenášek, arcibiskup	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu II 18.25 Ulice (4342) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 MasterChef Česko VI (13) 21.35 Soubor na talíři II 22.40 Víkend 23.35 Dr. House VI (3) Impozantní selhání. Seriál (USA, 2009) 00.30 Dr. House VI (4) Tyran. Seriál (USA, 2009) 01.30 Soubor na talíři II 02.15 Víkend 02.50 Na lovu II 03.50 Pojišťovna štěstí III (29) 04.50 Novashopping	15.50 Policie v akci 16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimí zprávy 19.55 Showtime 20.15 Zoo (56) Až na krev. Rodinný seriál (ČR, 2022) 21.35 7 pádů Honzy Dědka 22.45 Jednou jsi dole, jednou nahore 23.50 Ano, šéfe! 00.55 Policie v akci 01.55 Námořní vyšetřovací služba IX (22) 02.50 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně IV (11) 03.45 Komisař Rex IV (17)	06.00 Ranní fresh 09.00 Number One 11.00 Óčko hity 15.00 Mixxxer Live 17.00 Óčko hity Klipy nonstop 17.30 Gamingmania Novinky ze světa her s Bárkou Hací 17.35 Óčko hity Klipy nonstop 21.30 Tattoo Fixers Extreme Krotitelé extrémně zrušovaných kérek 22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo 22.30 Óčko flirt Proud klipů se vzkyzky diváků Óčka

**JAKUB KOHÁK**

TAKY FOTBALISTA



**Sloupek**

**PADESÁTKA**

Když jsem chodil na základní školu, tak mi čtyřicetiletí lidé připadali jako starci. Na střední škole jsem si neuměl představit sám sebe jako padesátiletého – a ejhle! Právě dnes mi je padesát. Tedy, bylo mi včera, na symetrické datum 10. 10., ale oslavu mám dnes. Co napsat na tak krátkém formátu o padesáti letech života?

Svoji první vzpomínku mám na okamžik, kdy stojím na parapetu, někdo mě drží za ruku a kdosi mě fotografuje v apartním oblečku. Po letech jsem ty snímky viděl, jsou černobílé a těch oblečků je několik. Také jsem se dlouhý čas každý večer před spaním modlil, protože jsem věřil, že když tak učiním, nikdo z mých blízkých neumře. Dále... celý život jsem se věnoval sportu, nejvíc basketbalu. A asi do svých 18 let jsem

**Cítat**

**Od teenagerských let se mi zdálo, že mi vlasy nějak moc padají.**

věřil, že se dostanu do NBA, dokonce jsem si několikrát napsal dopis se sekretariátem NBA a oni mi poslali svoji ročenku. Pak zde máme téma koktání/zadrhávání. Kvůli tomu, že jsem byl přeučen z leváka na praváka,

mám celý život potíže s mluvou. Naučil jsem se s tím pracovat, ovšem jsem-li hodně unavený, je mé zadrhávání poměrně značné. O to více si cením a vážím toho, že jsem často zván jako moderátor na nejrůznější akce, že jsem dostal nespočet filmových rolí, že působím v rádiu a vůbec je o můj mluvený projev zájem.

No a ještě ten můj porost, který si dělá, co chce... Už snad v osmnácti se mi zdálo, že mi vlasy nějak padají. Kamarád mi řekl, že je to tak normální, ale že jsou známé případy proplešých dvacátníků... Tak jsem učinil smlouvu s Bohem, že když mě nechá do padesáti tak nějak vlasatého, potom ať se děje cokoliv. To „potom“ je ode dneška dál... tak uvidíme.

**Anketa**

**f Kde se vidíte v roce 2032?**



**David Ondrejko**  
Na pražském půlmaratonu – konečně!



**Petr Garden**  
V hospodě na pivo. Ale kolik bude stát? To je správná otázka!

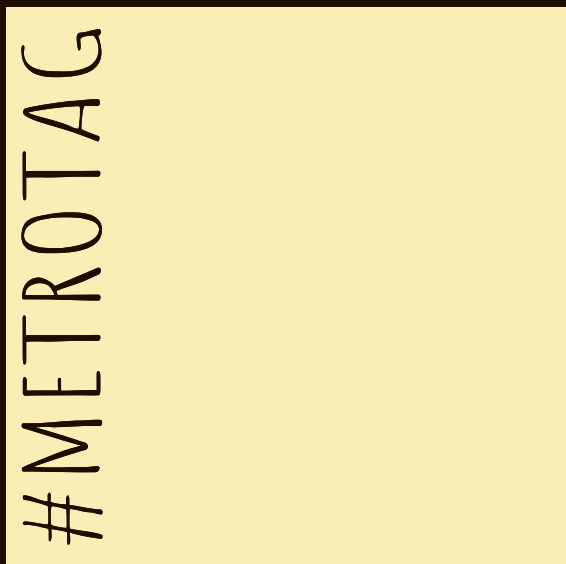


**Zdeněk Vegi**  
Na procházce po Marsu.

**@mojemetro**



Nejnovější momentka od @valery\_ssem potvrzuje, že podzim dorazil v plné kráse! #praha #prague #milujuprahu #tramvaje #travelphoto #travelzprague #prazsketramvaje #historickatramvaj #linka42 #dopravnipodnikpraha #mojemetro #dpp #tram #tramvaje #miluju\_prahu



**Tohle je místo na váš vzkaz!** Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

**Dopisy a vzkazy**

**K pražskému summitu**

Ze záběrů, jak přistávalo jedno letadlo za druhým s politiky na pražském letišti, vyplývá, že green deal skončil. Nechápu, že v době energetické krize, kdy někteří odběratelé „ryjí držkou v zemi“ (jak kdysi zpíval Karel Kryl), politici klidně létají uhlíkově a energeticky katastrofálními letadly a nepoužívají ekologickou železniční dopravu. Zvlášť mě zarazilo, že letěl letadlem premiér ze Slovenska či kancléř z přísně zeleného Německa. To si snad dělají legraci.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

**V úterý i pátek**

Knihy vycházejí nejen o čtvrtcích, jak jsme na to navyklí. V úspěchané době 21. století stojí za to neustále sledovat nové tituly knih a vybírat si z nich.

KAREL BOGNER, PRAHA 5

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

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

**Řešení sudoku**

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

**Řešení luštěnky**

CENA

**Komiks**

**Stripoff..... Hrabě S.**

Tož nápad připojit Kaliningradskou oblast k Česku se jeví vtipný, ale...

... z praktického hlediska by bylo lepší uznat nárok Lucemburků na český trůn a připojit Česko k Lucembursku.

Jeho královská Výsost velkovévoda Jindřich I. Lucemburský je zcela jistě při jednání s ostatními panovníky...

... daleko méně náchylný k výrobě mezinárodních trapasů.

honza-smolik.com

# ČÍSLO 1 PRO SILNÉ BOLESTI RŮZNÉHO PŮVODU

## Domácí kryoterapeutická mast ZNECITLIVĚNO ZA 30 SEKUND

Tím končí čekání v mnohaměsíčních frontách na úřady, utrácení dalších peněz za přípravy, návštěvy specialistů a rizikové léčby.

**POZOR!** Prof. Libor Masný zdokonalil recepturu z doby před 250 lety, se kterou do Evropy přijela skupina specialistů z Ukrajiny

„Již po první aplikaci odstraňuje silné bolesti kloubů, páteře, kolen, svalů, degenerativní bolesti, RA, migrény, neuralgie, napětí, hematomy a otoky! MÁME PRŮLOM“ – komentovali specialisté a hned po jejich slovech získává inovativní analgetický koncentrát prestižní ocenění ProMedica 2022!

**COKOLI TĚ BOLÍ, PŘESTANE DO PŮL MINUTY.**



Doloženo zmírnění degenerativních onemocnění u paní Diany (56) z Prahy pomocí inovativní analgetické a protizánětlivé masti pro domácí kryoterapii

**KOLENNÍ KLOUB BYL PLNĚ ZREGENEROVÁN ZA 18 DNÍ.**

**Uklidňující všelék na bolest a revmatismus**  
PO 1. POUŽITÍ VYPNĚTE BOLESTI KLOUBŮ, Bolest po ÚRAZU A OKRAJI

Výzkumy provedené specialisty z Kliniky diagnostiky a zmírnění bolesti potvrdily, že i ostrá bolest po úrazech, podvrtnutích, zlomeninách a pohmožděninách přejde do 30 sekund po průkopnické, analgetické a protizánětlivé masti – tento inovativní zázrak si možná brzy najde cestu k vašemu domácí lékárníčka a je dobře, že víte, že takovou příležitost si nelze nechat ujít.

**Působí proti bolesti svalů a kloubů**

Plavání, systémová kryoterapie – metody tlumení bolesti chladem jsou známé po staletí, ale to, co se českému vědci podařilo, si zatím nikdo nepatentoval. Historie inovativní masti pro domácí kryoterapii je mimořádná

– její počátek by se měl hledat v ... 18. století! Receptura vytvořená nemocničními mnichy v Plzni nespátřila světlo světa stovky let, dokud mezi specialisty, kteří do Česka přišli z Ukrajiny, nezařadili skupinu se starodávným originálním receptem mnichů. To, co následovalo, zcela změnilo trh.

**Již od prvního použití „vypíná“ záněty a napětí v celém těle**

Tým výzkumníků pod vedením profesora Libora Masného pracoval několik měsíců na znovuvytvoření východní receptury - vyvinul ideální poměry aktivních látek v nejvyšší možné koncentraci, kterou je možné vstřebat tkáněmi, a obohatil tento spektakulární koncentrát mj.



PAVEL, 45 l.

**Zbavil jsem se ochromující bolesti kolen, krku a páteře**

*Kvůli silným kontrakturám krku a bolesti a ztuhlosti páteře mi dokonce hrozily protězy plotének! Kolena také začala vypadávat, nohy byly stále oteklé a těžké jako z olova... Žádné prostředky mi nepomohly, kromě toho, kolik této chemie snesete?! Tuto mast na domácí kryoterapii mi doporučila kamarádka fyzioterapeutka - přinesla mi úlevu hned poté, co jsem si namazal bolavá záda, krk a nohy! Otoky zmizely mrknutím oka, krk už není napjatý, páteř přestala bolet a kašlat, kolena se hladce ohýbají. Nádherný produkt - at' ho nikdy nepřestanou vyrábět!*

**EXTREMÁLNĚ SILNÉ FUNGOVÁNÍ:**

- ANALGETIKUM
- ANTIHEMORAGICKÉ
- PROTIZÁNĚTLIVÉ



**Komplexní záchrana při bolesti a zánětu**



LIBOR MASNÝ, profesor medicckých věd

*Uvědomuji si, že pacientování tohoto velkolepého vzorce je pro mnoho lidí vysvobozením z mnoha let intenzivní, chronické bolesti – bez ohledu na to, co je její příčinou. Chladivá mast staví na nohy lidi s těžkými degeneracemi, kteří se sotva mohli sami hýbat. Uklidňuje přetížené svaly a klouby, zmírňuje prudké a intenzivní bolesti, uvolňuje napětí v těle, odstraňuje křeče, otoky a záněty. Tak holistická metoda boje proti bolesti na evropském trhu ještě nikdy nebyla.*

**panthenol v koncentraci používaný při léčebných procesech po popáleninách** a extrakty zlepšující lymfatickou drenáž. Vysoce koncentrovaná mast aplikovaná přímo na bolestivou oblast okamžitě proniká do hlubokých vrstev kůže, znečistí nervová zakončení za pouhých 30 sekund. Příjemně chladí, zlepšuje krevní oběh, odstraňuje pocit zablokovaných a ztuhlých kloubů, brzdí degenerativní procesy, dezinfikuje a během pár okamžiků odstraňuje otoky, záněty, zarudnutí a hematomy.

**Nejúčinnější úleva od bolesti pro mimone-mocniční použití**

**POUŽÍVEJ K:**

Snížit degeneraci kloubů, RA, záchvaty ischias a „lámání“ v dolní části zad



Zbavit se bolesti jakéhokoli původu za pouhých 30 vteřin

Zbavte se vrzání kolen, ztuhlosti a omezení pohybu



Osvoďte se od neuralgie, migrén, ranních „počátečních bolestí“

Odstraňte bolesti svalů a kloubů

Odstraňte křečové žíly, otoky, modřiny a dojem „těžkých“ nohou



Urychlit regeneraci po úrazech, pohmožděninách a vyronech

Zlepšuje krevní oběh, chladí bolavé a oteklé oblasti těla



**30 VTEŘIN A JE PO BOLESTI**

**DEJTE SBOHEM STRESU, NAPĚTÍ, MIGRÉNĀM A REVMATISMU**

Čeká vás úplně nový život – bez přetrvávajících bolestí, pohybových omezení, progresivních degenerativních změn a neustálého napětí, kvůli kterým trpíte nespavostí a depresivními náladami. Zklidňující analgetický a protizánětlivý koncentrát okamžitě znečistí bolavé svaly a klouby, urychlí regeneraci poškozených tkání a buněk, odstraní ztuhlost kloubů, bolesti zad, šíje, kyčlí a ramen. Pamatujte – je to ztráta života pro bolest! Zavolejte nám nyní – poslední balíčky čekají na 0 CZK!

**Letos na podzim zapomeň na nemoci a špatnou náladu. Využij speciální nabídky a ušetři!**

**PŘESTAŇ TRPĚT. PARALYZUJÍCÍ BOLEST ZMIZÍ ZA 30 SEKUND. ZÍSKEJTE CHLADÍCÍ MAST NA BOLEST ZA 0 Kč!**

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 31.10.2022 obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**



**Zavolejte: 374 219 454**

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

## Cestování - nabídka

**BUSEM DO TREŇCIANSKÝCH TEPLIC**  
nově zrekonstruovaný HOTEL SLOVAKIA  
Termín: 22.10. - 29.10.2022. Cena: 11 290 Kč/os

Zahrnuje: dopravu, 6x plnou penzi, 6x ubytování v 1/2 pokojích, 12 procedur, 1x denně hodinový vstup do venkovního vyřinaného bazénu, vstupní prohlídku, delegata, pojištění CK  
Nástupní místa: Kladno, Praha, Příbram, Sedčany, Tábor

KONTAKT: CK A.S.a.s.r.o. Příbram,  
tel. 318 63 99 99 a 603 864 519  
po-pá 8.00 - 16.00 hod., [www.cksa.cz](http://www.cksa.cz)

## Práce - nabídka

• Přijmeme strážné na obsluhu parkoviště P+R Ládví, P+R Letňany P+R Hostivař a Řepy. Nástup možný ihned. Denní, noční, nenáročná práce. Invalidní důchod je nutností. volejte 608 672836

• Domov seniorů v Praze 2 hledá mezi sebe kolegy pečovatele do pracovního poměru. Dvoustupňový provoz, velmi dobrý a stabilní kolektiv. Praxe v oboru podmínkou. Více na [www.cssp2.cz](http://www.cssp2.cz) nebo na [petra.komendova@cssp2.cz](mailto:petra.komendova@cssp2.cz)

• Do ŠJ na Praze 1 přijmeme pomocnou sílu do kuchyně na plný i krácený úvazek. Tel.: 605727210

## Koleje a menzy UK příjmu UKLÍZEČKU NA PRAZE 4

HPP, nástup možný po dohodě.  
Více na tel.: 770 155 701 nebo email: [radek.vancura@kam.cuni.cz](mailto:radek.vancura@kam.cuni.cz)

## Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPCE A OSTRAHA

• mzda od 110 Kč/hod.  
• náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)  
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Ceskomoravská)

• Amboseli přijme METAŘE / závozníky v Praze - práce na HPP/DPC, pravidelné zálohy a odměny. Volejte Po až Pa mezi 9 - 15 hod.  
Mob.: 724984850.

• Perspektivní firma hledá zaměstnance na rozvoz jídla a potravin po Praze a okolí malými dodávkovými a osobními vozy. Možnost HPP, DPP, brigády. Plat 160 - 220 Kč/hod. dle vozu a výkonu. Kontakt: Manager 775393904

• Vydělávejte 30.000 Kč čistého u bezpečnostní služby. Ostraha objektů v Praze a okolí. Týdenní zálohy. Info 724596648, 800100286.

• Přijmeme invalidní a starobní důchodce na pozici vrátný v centru Prahy. Výhodné platové podmínky, příjemný kolektiv. Volejte: 608677020

## Staňte se dárce krvní plazmy

700 Kč\* za každý odběr → 1400 Kč\* měsíčně → 18 200 Kč\* za rok

• Pomůžete zachránit lidské životy  
• Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu  
• Občerstvení zdarma a zajímavé dárky

**Metro Hradčanská**  
\*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

**unica** [www.unicaplasma.cz](http://www.unicaplasma.cz)  
plasma Tel.: 733 474 770

**Hledáme instalátora/topenaře.**  
Požadujeme manuální zručnost a spolehlivost. Práce po Praze s nástupem IHNED.  
[info@havlitzb.cz](mailto:info@havlitzb.cz) | 602 396 662

**Přijmeme strážné (M/Ž) na ostrahu různých objektů v Praze**

Možnost týdenních záloh.  
**Mzda až 1 650 Kč za směnu.**  
Nástupový bonus 2 000 Kč.  
800 111 112 **m2c**

• PŘÍVÝDĚLEK za 151-167 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí i bez praxe, zaškolíme, online rezervace směn, zálohy. Tel.: 222534534, [www.creditczech.cz](http://www.creditczech.cz)

• Recepční, vrátný, pracovník CCTV pro OZP až 150 Kč/hod - brigáda pro všechny, ONLINE REZERVACE, prodejny v Praze a okolí, zálohy.  
773786199

• Denní/noční doplňování zboží za 150-170,50 Kč/hod - brigáda pro všechny, ONLINE REZERVACE, prodejny v Praze a okolí, zálohy.  
Tel: 222534534

• Dopek pečiva/pultový prodej lahůdek I BEZ PRAXE - 157,80-165 Kč/hod., směny dle Vašich časových možností, zálohy denně. Více na tel.: 222534534

• Brigáda nejen pro studenty - ADMINISTRATIVA - indexace dokumentů za 180 Kč/hod, říjen/listopad.  
Tel.: 222534534, [www.creditczech.cz](http://www.creditczech.cz)

• CENTRGROUP, A.S. Hledáme člověka na pozici ostraha na sklad DHL Jirny. Nabízíme smlouvu na DPP, 140 - 150Kč/hod. + týdenní zálohy. Pracovní doba: den/noc 6-18/18-6 hod. Náplň práce jsou pochůzky, CCTV, kontrola osob, plombování. V případě zájmu volejte na číslo 739485851.

• Recepční do amb. PRAKT. LÉKÁRE hledá zdrav. střed. Praha 4, Chodov. Prac. úv. 0,6 - 1,0 (3-d dnů).  
Kont.: pihrtova@centrum.cz, tel. 606394487

• BA přijme strážné. Objekt Praha - Barrandov. Výborná dopravní dostupnost, vlastní zázemí, jednoduší práce. Vhodná i pro důchodce. Tel. 605273429

• Přijmeme na dlouhodobou brigádu prac. strážní služby - možno i důchodce, denní/noční směny, objekty Praha. Tel. 602281773, po - pá, 7-12 h.

## Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 15 tis, větší do 20 tis. Potřebuji: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

**Pro posílení našeho úspěšného týmu hledáme:**  
kolegu / kolegyni na pozici

**metro**

## INZERTNÍ PORADCE pro nejčtenější pražský deník

### Náplň práce:

- prodej tištěné inzerce do nejčtenějšího deníku v Praze, deníku METRO
- budování vztahů se svěřenými zákazníky v regionu Praha
- splnění měsíčních prodejních cílů
- vyhledávání nových aktivních klientů v regionu Praha
- samostatná práce s obchodním systémem

### Požadujeme:

- zkušenosti s prodejem inzerce (reklamy)
- výborné vyjednávací a komunikační dovednosti
- vysoké pracovní nasazení a zodpovědnost za výsledky své práce
- zájem o reklamu a marketing
- všeobecný přehled o veřejném životě
- SŠ vzdělání
- znalost práce na PC

### Nabízíme:

- zájem velké mediální společnosti MAFRA a.s.
- zajímavé finanční ohodnocení (fixní a provizní odměna)
- profesní růst a zaměstnanecké výhody
- práci v pracovním poměru
- pracoviště na Praze 5 - Anděl

**Kontakt:** MAFRA a.s., Jana Tarabová  
Karla Engliša 519/11, 150 00 Praha 5 - Smíchov  
Telefon: +420 225 065 129, Email: [jana.tarabova@mafra.cz](mailto:jana.tarabova@mafra.cz)

# ČESKÉ REALITNÍ CENTRUM.cz

**NABÍDNĚTE VAŠÍ NEMOVITOST K PRODEJI ČI PRONÁJMU**  
S námi vždy za maximální reálnou cenu  
Vlastníci nehradí provizi + právní servis ZDARMA

[www.ceskerealitnicentrum.cz](http://www.ceskerealitnicentrum.cz) ☎ 731 115 273

## Starožitnosti

### KNIHY!

**Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny**

- křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873

• Sbírá, koupím, zaplatím - staré sklo, nábytek, porcelán, hračky, mince, bankovky, odznaky, šperky, bižu, sochy, vány, ozdoby, obrazy atd.  
T. 732691777

• Koupím obrazy českých a zahraničních malířů - krajinky, portréty atd. a jiné starožitnosti.  
Kontakt: e-mail: [manvel4@seznam.cz](mailto:manvel4@seznam.cz), tel. 721235964

## Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

**Nabízíme přímý výkup nemovitostí**

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

800 22 33 88

[prodejtojinak.cz](http://prodejtojinak.cz)

## Ostatní

• Koupím nábytek, šicí stroje, obrazy, hračky, porcelán, sklo, věci z půdy, mince, knihy, časopisy, jízdní kola, lustry, věci z 1. a 2. světové války, různou věteš. Vše, co vám doma překáží. Jednotlivě i celé pozůstatosti. Platba hotově. Slušné a vstřícné jednání. Volejte na tel. 604962685

## Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned.  
Tel.: 603328155.

• Sbírá, koupím, zaplatím - traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže vše do r 1990.  
Tel. 734843403

## Nemovitosti - poptávka

• VÝKUP / výměny / pronájem nemovitostí. Notáře hradíme. 22 let praxe, ZOOMREALITY, tel.: 776363636

## Knihy a časopisy

**VYKUPÍME KNIHY**  
zaplatíme hotově a **2000,- Kč** za jednu banánovou krabici knih.

Než prodáte své knihy, porovnejte **CENOVOU NABÍDKU!**

Telefon: **773 537 401**

**HLEDÁME KOLEGY DO NAŠEHO TÝMU OSTRAHY OBJEKTŮ!**

Chceš se dozvědět více? Zavolej nám!

Tel.: 739 453 050



**PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY**

**ABAS**  
IPS MANAGEMENT

**VOLEJTE ZDARMA 800 108 111**  
[nabor@abasco.cz](mailto:nabor@abasco.cz)

Chcete sřížit hodnoty jako **STRÁŽNÝ?**  
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ?**  
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH?**  
A můžete být **Klidní i VEDOUČÍ!**

Dáme Vám **služební oblečení.**  
Do práce to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme.**  
A taky Vám dáme **zálohu na mzdu.**

**VÝKUP KNIH a KNIHOVEN**

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstatosti apod.  
**Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme**

**Celá ČR**

tel. 604 11 44 66  
e-mail: [arco@antikvariaty.cz](mailto:arco@antikvariaty.cz)



# LÁZEŇSKÝ POBYT S PŘÍSPĚVKEM 4 000 Kč

## NOVĚ V NABÍDCE I PRO ROK 2023

6 nocí již od 8 840 Kč vč. slevy

Františkovy Lázně

**6/7 NOCÍ**  
(možnost prodloužení)

**POLOPENZE**  
(možnost dokoupení plné penze)

**ALL INCLUSIVE  
NÁPOJE ZDARMA**  
neomezená konzumace vybraných  
alkoholických, nealkoholických,  
teplých a studených nápojů během  
snídaní, obědů a večeří  
(vyjma hotelu Metropol)



PLATNOST NABÍDKY:

**25.09. - 06.11.2022**  
**01.01. - 26.03.2023**

**VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ  
VYŠETŘENÍ**

**1 LÉČEBNÁ PROCEDURA  
DENNĚ** (kombinaci  
procedur určuje ošetřující  
lékař při vstupní prohlídce)

**NEOMEZENÝ VSTUP  
DO AKVAPARKU  
AQUAFORUM**

Pawlik - Aquaforum: pondělí - neděle  
Belvedere, Dr. Adler, Luisa  
a Metropol: pondělí - pátek

Cena za pobyt (vč. příspěvku 4 000 Kč)

	2022 25.09. - 06.11.2022		2023 01.01. - 26.03.2023	
	6 nocí	7 nocí	6 nocí	7 nocí
Lázeňský hotel METROPOL ***	8 840	10 313	9 440	11 013
Lázeňský hotel LUISA ***	9 320	10 873	9 920	11 573
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	9 320	10 873	9 920	11 573
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	10 520	12 273	11 120	12 973
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova B)	11 300	13 183	11 900	13 883
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova A)	13 300	15 517	14 500	16 917

Uvedené ceny jsou v Kč za osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji kategorie Standard. Ceny ostatních kategorií jsou na [ww.frantiskovylazne.cz](http://ww.frantiskovylazne.cz). Pobyt začíná v den příjezdu večeří a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE



**351 012 345**

[info@frantiskovylazne.cz](mailto:info@frantiskovylazne.cz)

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

Při rezervaci  
uveďte prosím kód:  
217419

