

ZTRACENÝ ZAHRAJE NA STADIONU V EDENU

ZPĚVÁK A SKLADATEL SI DÁ PO VELKÉM KONCERTU V KARIÉŘE PAUZU STRANA 8



metro



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 4



Cvičná nemocnice v Ostravě připraví studenty na budoucí povolání

Lékařská fakulta Ostravské univerzity otevřela cvičnou nemocnici za více než čtvrt miliardy korun. Moderní simulační centrum má připravit na praxi nejen budoucí lékaře, ale i studenty zdravotnických oborů. Půjde například o fyzioterapeuty nebo zdravotnické záchranáře. Dvoupodlažní budova vybavením připomíná reálnou nemocnici, na jejím vybudování fakulta pracovala tři roky. Součástí centra je například urgentní příjem, jednotka intenzivní péče, operační i porodní sál (na snímku). Cvičná nemocnice je vybavena lůžky i dalšími přístroji. Pacienty nahrazují simulátory.

ČTK



„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 vrtulníků, což ruské straně pomohlo vytvořit v tuzemsku neprůhlednou infrastrukturu.

Fakt, že se česká armáda bude zbavovat ruské techni-

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 nemůžeme 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 z 90. let. 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

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 pracevamazonu.cz.

Volejte zdarma
800 111 500

amazon

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. 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 v 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 věcí a vyhoštění. Odvolací soud bude 19. října.

Prísnost 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, nedodrží etický kodex a nevzdělává se,“ přibližuje Hrušková.

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

INZERCE

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

Klinické příznaky atopického ekzému u psů se většinou objeví na břicho, 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 kvasinky, 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 masť**, 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 ulevění **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 pejsky 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

www.vet-pythium.eu www.chytrahouba.cz



Ofouknutý krk po vyjížděce autem bolí, ale není to revma

Babí léto láká k výletům. Současně 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 operkách nebo pokud necháme loket vystrčený z okénka, mohou přijít bolesti. Neotočíme krkem, nepohneme paži. „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 třiatdvacetiletá 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 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 rukou. „Pokud bolí, otékají a jsou po-

ránu 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**

Rodičovství. 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 zruší 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 gynekologicko-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



Děti se rodí víc paradoxně v časech zlých. MAFRA

40 let hradí až čtyři oplodňovací cykly zdravotní pojišťovny. Některé léky si ale musejí platit samy.

Dítě, nebo zaplatit fakturu 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 peněz na IVF nebudou muset doplatit účet za plyn.“ Obavy z budoucnosti řeší s klienty stále častěji také 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

Háčovy a Husákovy

Hodně dětí se rodilo ve válečném období protektorátu.

- Řada párů se bránila uzavřením sňatku a zplazením dětí nasazením na nucené práce v rajchu.
- Propad porodnosti na konci 60. let a utlumení odporu po okupaci v roce 1968 vyřešily normalizační finanční podpory porodnosti. Po protektorátních Háčových dětech se začala rodit silná generace dětí Husákových.

mu vyhovují a kterým důvěřuje,“ zdůrazňuje terapeut Miroslav Zachovalý.

Specialisté na reprodukci se shodují na tom, že odložit založení rodiny o rok a vyčkat na stabilnější finanční situaci, nevádí. 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

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

14,7

Tolik milionů lidí žilo v Československu při sčítání v roce 1930. Na území odpovídajícím dnešnímu Česku žilo asi 10 milionů lidí, relativně stejně jako v současnosti.

28

O tolik tisíc obyvatel přišla podle ČSÚ v součtu přirozeného přírůstku a úbytku (narození a úmrtí) Česká republika v roce 2021. Celkově však obyvatel v Česku přibýlo, vliv na tom měli přistěhovalci všech národností, kteří pokles porodnosti výrazně vylepšují. Celkový roční přírůstek tak činí více než 21 tisíc obyvatel.

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 tdeť se nemusíte cpát prášky, popíjet odporne bylinky, potit se v posilovně ani se vzdát dobrot, 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 nepříjemná, ale musíte se ji dozvědět: dosud nikomu nešlo o to, abyste zhubli jednou provždy. 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



že vracejí se kilogramy znamenají vracejí se zákazník. Expert Oliver Munro, výzkumník blahodárných vlastností tasmánské fauny a flóry, spoluvůrce náplastí na hubnutí, říká: *Nštěstí 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 odvěky 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.

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. Běžné místní spojení bez příplatku

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

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 financovány 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

INZERCE

REVOLUCE V BOJI PROTI BOLESTI VSTUPUJE NA ČESKÝ TRH!

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 kúru, 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 zmiňují 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.
(Obyčejný místní hovor bez dodatečných příplatků)

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

POZOR: pořadí přihlášek je rozhodující!



Putinův hněv likvidoval civilisty

Ukrajinskými městy od východu na západ země včetně Kyjeva od včerejšího rána v několika vlnách otřásl výbuchy. Úřady hlásily desítky mrtvých, stovky zraněných a výpadky v energetické síti. Podle ruského prezidenta Vladimira Putina střely dlouhého doletu zasáhly ukrajinská energetická, vojenská a komunikační zařízení. Prý to byla odvěta za sobotní „teroristický útok“ na Kerčský most. „Snaží se nás zničit a smazat z povrchu země. Kompletně. Zničit naše obyvatele, kteří spí doma v Záporoží. Zabít lidi na cestě do práce v Dnipru a Kyjevě,“ uvedl ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskyj ve svém prohlášení. „Také jsem měl naléhavý hovor s prezidentem Emmanuelem Macronem. Diskutovali jsme o posílení naší protivzdušné obrany, o potřebě tvrdé evropské a mezinárodní reakce, jakož i o zvýšeném tlaku na Ruskou federaci. Francie stojí na straně Ukrajiny,“ doplnil Zelenskyj. Německo pak potvrdilo, že dodá k ochraně ukrajinských civilistů první ze čtyř systémů protivzdušné obrany IRIS-T SLM, a to v řádu dní. ČTK

ČÍSLO 1 PRO SILNÉ BOLESTI RŮZNÉHO PŮVODU

Domácí kryoterapeutická masť 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 nemocničnými 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 protézy 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 masť 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 - ať ho nikdy nepřestanou vyrábět!

EXTREMÁLNĚ SILNÉ FUNGOVÁNÍ:

- ANALGETIKUM
- ANTIHEMORAGICKÉ
- PROTIZÁNĚTLIVÉ



Komplexní záchrana při bolesti a zánětu

LIBOR MASNÝ,
profesor
medických 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 masť 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 masť aplikovaná přímo na bolestivou oblast okamžitě proniká do hlubokých vrstev kůže, znečistliví 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:

Snižte degeneraci kloubů, RA, záchvaty ischiás a „lámání“ v dolní části zad



Zbavit se bolesti jakéhokoliv původu za pouhých 30 vteřin

Zbavte se vrzání kolen, ztuhlosti a omezení pohybu



Osvobodte se od neuralgie, migrén, ranních „počátečních bolesti“

Odstraňte bolesti svalů a kloubů

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



Urychlit regeneraci po úrazech, pohmožděninách a výronech

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 znečistliví 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 zavlaží 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

INZERCE

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, nezvu 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. Taky byste 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**

Ekofilm

48.

Na náměstí Svobody v Brně vyroste Ekodóm a zitra odstartuje už 48. ročník filmového festivalu s tematikou životního prostředí Ekofilm. Konat se bude do soboty. Pro zájemce si připravil 25 soutěžních dokumentů a doprovodný program plný workshopů, besed, exkurzí a mnoho dalšího. Promítání i jednotlivé aktivity lze rezervovat na ekofilm.cz. Akce jsou zdarma. **MET**

Terezín. Film k 60. výročí

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



JERRY HÁŠA

Lábus či Hádek ve vězení

To se takhle potká v cele vězeň, novinář, státník a prostitutka... To není začátek vtipu, ale nové audio grotesky Jsem tu omylem mladého autora Martina Johnny. Komedie 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**

Krátké

Westa zablokovali

Sociální síte Twitter a Instagram dočasně zablokovaly účty amerického rapera Kanyeho Westa. Důvodem jsou jeho komentáře vnímané jako antisemitické.

Bonamassa na jaře

V pražském Foru Karlín zahraje 3. května 2023 americký bluesrockový kytarista Joe Bonamassa.

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 završením 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 od 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 od vlastnictví,“ zmínil Fenič Kamila Spáčila a dodal: „Od počátku se nedodržovaly podmínky splácení kupní ceny. Souběžně vznikala a prohlubovala se špatná 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 dospělí

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





Otužování můžete trénovat nejen v ledovém jezeře, ale i v pohodlí domova. Stačí ubrat pár stupňů na termostatu nebo si dát vlažnou sprchu.

MAFRA

Pravidelné otužování pomůže posílit imunitu i celkové zdraví

Nový druh terapie mrazem pomůže prokrvit tělo a zbavit ho škodlivých látek.

lé 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 bederní 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.

„V první chvíli máme husí kůži, což je odkaz našich chlupatějších předků, které v zimě vztyčené chlupy hrály jako izolační vrstva, dále se člověku rozbuší srdce, zrychlí dech a zvýší svalové napětí,“ pokračuje Bílková. Tělo se snaží výkyvy kompenzovat snížením tepelných ztrát, takže stáhne cévy na periferním oběhovém systému. „Zbledneme v obličejí, na nohách, máme studené ruce, což má za cíl chránit a lépe prokrvovat vnitřní orgány. Zvýšení produkce tepla organismus zajistí prostřednictvím kontrakcí kosterního svalstva, které známe jako mimovolné záchvěvy, třas a drkotání zuby,“ popisuje Bílková.

Chce to trénink

Podle ní se dá na chlad poměrně dobře adaptovat, a to pravidelným otužováním. Otužování totiž učí tělo zvykat si na krátkodobý stres, adaptovat se a postupně snižovat produkci škodlivého stresového hormonu kortizolu, který způsobuje větší náchylnost k onemocněním.

„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 Iva Bílková.

Nic by se proto nemělo přehánět, s ochlazováním je třeba začít postupně a nejlépe tak, aby to člověku bylo příjemné. Přibližně po 15 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 přiměřenost.

Ledová terapie

Chlad ale nemusí jen škodit, používá se i pro zdravotní účely. Například kryoterapie neboli terapie mrazem patří mezi ně. Jedná se o poměrně novou metodu, při níž se

tělo pacienta vystavuje extrémně nízkým teplotám.

Kryoterapie probíhá v přístroji zvaném polarium, kde se udržuje teplota kolem minus 110 až minus 160 °C. Do něj člověk vstoupí na dvě až tři minuty. Tělo se mrazem výrazně prokrví, zrychluje se vyplavování škodlivých produktů metabolismu, urychluje se hojení zranění a odstraňují se pozůstatky zánětů.

Celotělovou chladovou terapii je možné využít pro léčbu zánětlivých revmatických onemocnění, artrózy, lupénky nebo pro léčbu chronických bolestí. Prokazatelně utišuje bolest, snižuje svalové napětí, zvyšuje imunitu a obranyschopnost organismu, zvyšuje svalovou výkonnost a zlepšuje náladu.

Pomáhá při přetížení organismu v průběhu intenzivního tréninku, proto ji využívají i profesionální sportovci jako doplněk přípravy nebo rehabilitační léčby po zranění. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

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 zvyk-

INZERCE



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



Vhodný pro děti od 3 let. cz.virostop.info

Před použitím zdravotnického prostředku si pozorně přečtěte návod k použití.

Kryoterapie

Takzvaná terapie mrazem nejen léčí, ale pomáhá i jako prevence proti stárnutí a degeneraci podkožního vaziva.

- Povrchová teplota kůže a podkožních tkání klesne v průběhu procedury na dva až deset stupňů Celsia. Jelikož je působení nízkých teplot krátké – jednu až čtyři minuty, nedojde k ochlazení tělesného jádra.
- Následkem extrémního ochlazení povrchu kůže seblesko-

vě utlumí kožní nervová zakončení, to znamená, že se sníží vnímání bolesti a zároveň se zpomalí rychlost vedení bolestivých vzruchů v nervech do centra.

- Po ukončení procedury se povrch těla rychle oteplí a až čtyřnásobně se zvýší místní prokrvení. Návrat tělesné teploty k hodnotám před aplikací chladu je u nemocné tkáně do 25 až 30 minut, u zdravé tkáně do 50 minut.

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 blahodárny 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 vymáčkané 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 nadoprováno, 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 laktobacily, 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, 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

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

Úklid domácnosti někdy připomíná válečné pole. Usnadněte 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 odpadnutými 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-

ní 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



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.

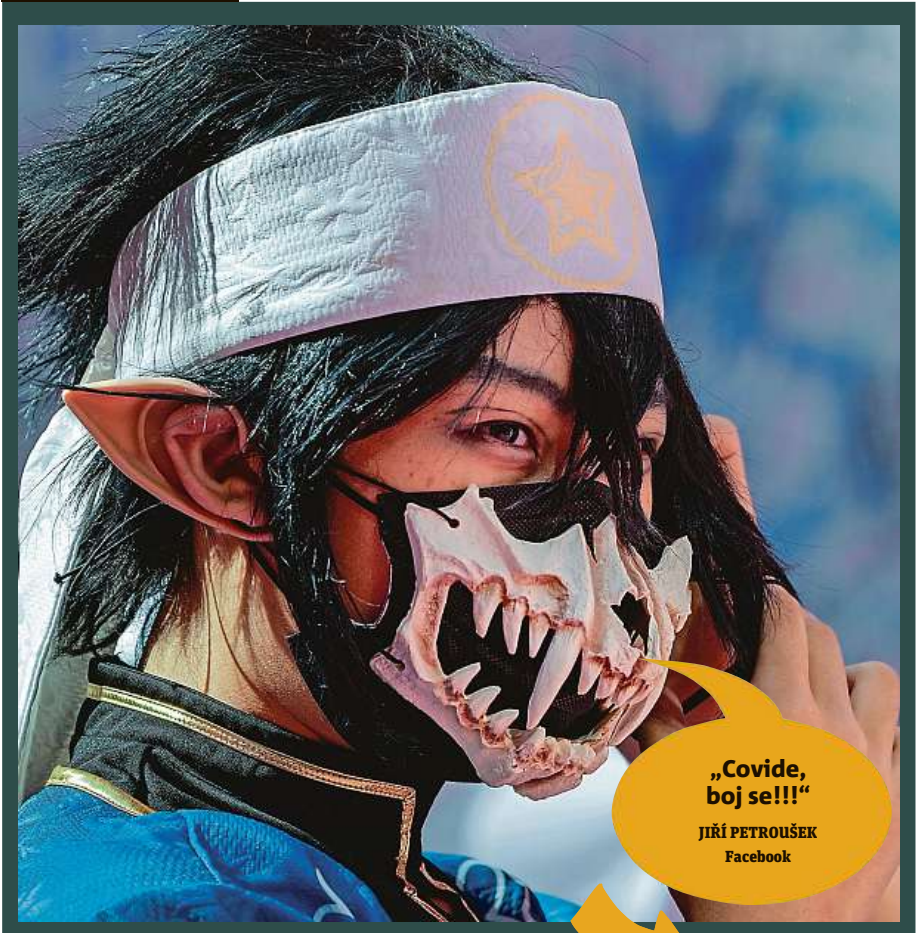
www.raycop.cz

Prodejna: BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice u Prahy
tel.: 606 377 814, 606 839 644, e-shop: 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		

Napište svou bublinu



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, ZÁPOR

V	Ý	F	U	K				
M								
Ý								
T								
O								

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: ❤️❤️❤️



TV tipy

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



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

Citát

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

mám celý život potíže s mluvou. Naučil jsem se s tím pracovat, ovšem jsem-li hodně unavený, je mé zadržávání 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](#)

#METROTAG

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.



Trest za doping

22

Britský sprinter Chijindu Ujah dostal za pozitivní dopingový test na loňských olympijských hrách zákaz startu na 22 měsíců. Trest pro osmdesátiletého běžce oznámila Jednotka pro bezúhonnost atletiky. Ujah pomohl v Tokiu vybojovat štafetu na 4x100 metrů stříbrné medaile, o které Britové kvůli jeho dopingovému přišli už dříve. ČTK

Krejčíková. Do Kluže neodjela

Barbora Krejčíková se po triumfech v Tallinnu a v neděli v Ostravě odhlásila z turnaje WTA v Kluži. Po náročném programu se rumunským pořadatelem omluvila kvůli zranění zápěstí. V Kluži měla šestadvacetiletá tenistka plnit roli nejvýše nasazené hráčky. Krejčíková za poslední dva týdny odehrála deset zápasů a všechny vítězně. V novém vydání žebříčku si polepšila na 14. místo. Krejčíková je také v nominaci Česek na finálový turnaj Billie Jean Cupu. Kromě ní jsou ve výběru Karolína Plíšková, Kateřina Siniaková a Markéta Vondroušová. ČTK



Adamczyková se nebojí

Česká snowboardcrossařka Eva Adamczyková (na snímku) by se chtěla po vážném zranění vrátit do závodů v prosinci na Světovém poháru v Montafonu. Právě v tomto rakouském středisku si loni ještě pod dívčím jménem Samková zlomila konce obou holenních kostí v místech těsně u kotníků. Postupně se vrací k tréninku a má za sebou první dny na sněhu. Olympijská vítězka ze Soči a bronzová medailistka z Pchjongčchangu se chce v nadcházející zimní sezoně hlavně rozjezdit, výkonnostní cíle si ale zatím nedává. ČTK

Místo Vrby asi Hapal

Fotbalová Ostrava vyřešila špatné výsledky výměnou trenéra.



Pavel Vrba skončil. ČTK

Pavel Vrba skončil na lavičce fotbalistů Ostravy. Po nedělní remíze 0:0 v Liberci se bývalý reprezentační kouč dohodl s vedením Baníku na předčasném ukončení spolupráce. Mužstvo má podle informací iSport.cz převzít Pavel Hapal, který už v Baníku působí.

„Situace je taková, jaká je. Po jedenácti kolech jsme na čtrnáctém místě tabulky, našim představám neodpovídají ani výsledky, ani výkony,“ uvedl Luděk Mikloško, šéf sportovního úseku Baníku.

Vrba se do Baníku vrátil v létě po osmnácti letech, nakonec ale už po necelých čtyřech měsících klub opouští. „Je na nás, abychom si přiznali nejen tento fakt, ale i celkový současný stav, v jakém se celý A-tým nachází. Dospěli jsme k názoru, že

toto řešení je nyní nejlepším možným pro obě strany. Samozřejmě jsme si to představovali jinak a věřili jsme v dlouhodobou úspěšnou spolupráci, ale fotbal už je v některých věcech takový, nevyzpytatelný, a během několika týdnů se může všechno změnit,“ prohlásil majitel Baníku Václav Brabec. Baník je po jedenácti kolech nejvyšší soutěže na čtrnáctém místě tabulky s jedenácti body. Pod Vrbou, který přišel před sezonou, prohrál čtyři z šesti domácích zápasů. Venku neprohrál a ve všech pěti utkáních remizoval. ČTK

Florbal. V nominaci je 17 obhájců bronzu

Celkem sedmnáct hráčů, kteří získali loni v prosinci na odloženém světovém šampionátu pod finským koučem Petrim Kettunenem bronz, zařadil do nominace na listopadové mistrovství světa ve švýcarských městech Curychu a Winterthuru kouč českých florbalistů Jaroslav Berka.

Před rokem v Helsinkách chyběli z nynějšího dvacetičlenného kádru jen bývalý kapitán Matěj Jendrišák z Linköpingu, který odmítl pod Kettunenem nastupovat, další útočník Martin Tokoš z Mladé Boleslavi a také úplný nováček Jonáš Kreysa z Tatranu Střešovice. ČTK

Krátce

Švédský bojkot

Švédské běžkyně budou bojkotovat únorové mistrovství světa v Planici, pokud na něm lyžařská federace (FIS) dovolí startovat Rusku a Bělorusku. Obě země se nesmějí kvůli invazi vojsk na Ukrajinu mezinárodních akcí účastnit, ale návrat FIS zvažuje.

Nemoc řadí dál

Basketbalistky USK Praha kvůli zdravotním problémům odložily již třetí zápas domácí ligové soutěže. Dnes se měly představit v Chomutově, a to již dopoledne pro školáky, ale stejně jako proti brněnským klubům KP a Žabínám nenastoupí.

Griezmann je zpět

Francouzský fotbalový mistr světa Antoine Griezmann přestoupil z Barcelony zpět do Atlética Madrid, kde už od loňského srpna hostoval. S katalánským klubem přitom podepsal jednatřicetiletý útočník smlouvu do roku 2026. ČTK

INZERCE

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

Cestování - nabídka

BUSEM DO TRENČIANSKÝCH 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 denní hodinový vstup do venkovního vyhřívaného bazénu, vstupní prohlídku, delegáta, pojištění CK
Nástupní místa: Kladno, Praha, Příbram, Sedlčany, Tábor
KONTAKT: CK A.Sa s.r.o. Příbram, tel. 318 63 99 99 a 603 864 519 po-pá 8.00 - 16.00 hod., www.ckasa.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 veteš. Vše, co vám doma přežije. Jednotlivě i celé pozůstatky. Platba hotově. Slušné a vstřícné jednání. Volejte na tel. 604962685

Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže vše do r 1990. Tel. 734843403

metro

PREMIUM
KUPÓÓÓÓÓÓÓÓ



BAGETERIE
BOULEVARD

Caprese v menu za 159 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ
KUPÓNU
SI STÁHNĚTE
APLIKACI



Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPONECH NAJDETE

WWW.ELKUPON.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. 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

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uveďte prosím kód:
217419

