

PIŠTĚKOVÉ PŘEDSTAVÍ SVÁ DÍLA SPOLEČNĚ

SLAVNÝ MALÍŘ A KOSTÝMNÍ VÝTVARNÍK OSLAVÍ ZA TÝDEN 90 LET STRANA 7



metro



Úterý, 18. října 2022

Č. 198, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Lukáš

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

Fotbal jen za světla? Televize vyjde vstříc

Liga. Nejvyšší soutěž má na podzim šlágry v časech, kdy už musí svítit umělé osvětlení. **Energie.** Šetřit by se dalo, ale do termínů mluví hodně stran. **Mistrovství světa.** Pauza způsobí start jarní části v lednu STRANA 3



Pařížský autosalon odstartoval, přilákal také prezidenta Macrona

Evropa chce být jedničkou v oblasti elektromobility. Zájem o auta napájené bateriemi podle odhadů odborníků poroste. Jedním z důvodů bude také to, že Evropská unie tlačí na postupné vyřazování vozidel se spalovacím motorem do roku 2035. Na pařížském Car Show byl včera za účasti francouzského prezidenta Emmanuela Macrona představen kompaktní sportovní elektromobil DS E-Tense Performance (na snímku). I když se jedná o pouhý koncept, automobilka se netají tím, že použité technologie pocházejí ze závodní série Formule E, kde značka v nedávné minulosti slavila velké úspěchy. Na svém kontě má již dva mistrovské tituly v týmové soutěži a další tři mezi jezdci. Nyní se chystá další vývoj vozu, na němž se budou podílet i samotní piloti stáje DS Techeetah. DS pro demonstraci využila elektrický agregát, který je totožný jako v jeho voze ve Formuli E. Tento automobil má v konceptuální verzi elektropohonu dva – na přední i zadní nápravě. Motor vpředu má dle papírových proporcí výkon 250 kW. Ten vzadu o rovných 100 kW více. Celkem tedy pracuje s výkonem 600 kW. Zajímavostí je, že tento vůz disponuje vysoce výkonným rekuperačním systémem, využívajícím výhradně elektromotory, i když ten klasické brzdy zatím nenahradí. Právě brzdění pomocí rekuperačních systémů předznamenává další směr vývoje elektromobilů, který lze v příštích letech očekávat. Automobilka sice nepotvrdila, že novinku zahrne do nabídky, ale zároveň tuto možnost nevyloučila. METRO



9 771211 781002 2 2198

Krátce

Čokoládová nálož ve Valticích

Tento víkend se putovní Čokoládový festival přesouvá z Prahy do areálu Vinařství Chateau Valtice. Akce je jedinečnou událostí pro všechny milovníky čokolády a cukrovinek, kteří mají chuť se pobavit, pochutnat si a přiučít se vaření s čokoládou.

Skoro 90 tisíc za běžence

Policisté vazebně stíhají 29letého muže, který chtěl do Německa převézt šest běženců. Uvedl, že za převoz měl dostat 3500 eur (v přepočtu téměř 90 tisíc korun). Policie ho zastavila na dálnici D8 směr Německo. Jednalo se o dva dospělé a čtyři děti, nejmladšímu bylo pár měsíců. Převaděči hrozí trest vězení až osm let. **ČTK**

Otevřou znovu případ Kramný?

Za několik týdnů bude jasné, jestli bude obnovena známá kauza.

Krajský soud v Ostravě bude v listopadu a v prosinci rozhodovat o obnově procesu s Petrem Kramným, který byl v roce 2016 odsouzen k 28 letům vězení za vraždu manželky a dcery na dovolené v Egyptě. O obnově bude podle nového zákona rozhodovat jiný soudce, než byl v původním procesu. Jednání bude veřejné. O situaci informoval i Spolek Šalamoun, který případ dlouhodobě sleduje. „Jednání je naplánované na 29. listopadu a 1. prosince. Účastnit by se jej měl i odsouzený,“ uvedla mluvčí krajského soudu Martina Schwetřová. Připomněla, že v minulosti se už Kramný o obnovu



U soudu v roce 2016 MAPRA

řízení pokoušel. Rozhodovat měla soudkyně Renata Gilová, která jej poslala do vězení. Žádost podanou v roce 2018 ale Kramný loni stáhl. Nyní se bude žádost zabývat jiný soudce. „Podle nové úpravy zákona se žádost o obnovu řízení od letošního roku zabývá jiný senát,“ vysvětlila mluvčí. Toto by mělo Kramné-

mu, který vinu stále odmítá, vyhovovat. Odsouzený muž totiž už dříve namítal podjatost soudkyně Gilové a žádal jiný senát. Zabýval se tím i Ústavní soud, Kramný ale neuspěl.

Kramný podle obžaloby v roce 2013 zavraždil v egyptském hotelu svou manželku a dceru elektrickým proudem. Řešil tak dlouhodobé spory v rodině. Vinu od počátku procesu popírá. Byl odsouzen na základě nepřímých důkazů. Těla obou žen po převozu do České republiky pitvali znalci z Ústavu soudního lékařství v Ostravě, kteří došli k závěru, že oběti zemřely po zásahu elektrickým proudem. Podle znaleckého posudku, který si dala vypracovat obhajoba, byla nejpravděpodobnější příčinou smrti otrava. Soud si proto objednal revizní posudek, který se přiklonil k zásahu elektrickým proudem. **ČTK**



Vzácný

Na Šumavě se poslední čtyři roky šíří velmi vzácný brook kornatec velký, naposledy zde byl před sto lety. Jeho výskyt je vázán na suchá torza stromů. Mimořádně vzácný živočich se v Česku vyskytuje pouze na několika místech. **ČTK**

INZERCE

• Přibrali jste? • Máte migrény nebo hypertenzi? • Bolí Vás klouby? • Zhoršil se Vám zrak?

Musíte se postarat o játra!

Jsou jedním z nejdůležitějších orgánů ve vašem těle. Pokud přestanou fungovat, vaše tělo nevydrží ani hodinu!

Všeobecně se má za to, že problémy s játry mají lidé, kteří zneužívají alkohol, jedí tučná jídla nebo užívají hodně léků. To je chyba. Ve skutečnosti, pokud je vám více než 30 let, můžete si být jisti, že vaše játra jsou již unavená a přetížená! Stačí že každý den jíte jídlo plné pesticidů a hormonů, dýcháte vzduch plný smog!

MÁTE TYTO PŘÍZNAKY

- špatné trávení • hypertenze • bolesti kloubů
- nespavost • zvýšený cholesterol
- nadváha • špatný zrak
- vypadávání vlasů • nevhledná pleť
- neustálá únava • zvýšený cukr

POKUD MÁTE BYT JEN 2 Z NICH, VAŠE JÁTRA POTŘEBUJÍ DETOXIKACI!

Záchranou pro játra je ŠVÝCARSKÁ DETOXIKAČNÍ KÚRA. Jde o novinku Kliniky aplikované hepatologie v Curychu. Receptura je založena na tuctu různých rostlinných extraktů, obohacených o vitamíny. Během 11-31 dnů jsou játra kompletně detoxikována a odmaštěna. Bez ohledu na váš věk a závažnost vašich onemocnění. Už vás nebudou bolet klouby. Budete moci jíst

normálně – žádné pálení žáhy a zažívací potíže. Znormalizujete hladinu cukru v krvi a krevní tlak se vrátí do normálu. A pocítíte takový přívál energie, jako byste byli o 10 let mladší!

Jak funguje detoxikační kúra jater?

Ztučnělá játra nejsou schopna filtrovat krev a nedokážou si poradit s toxiny, které otravují celé tělo.

PRED



PO



- Usazeniny cholesterolu
- Ucpané kanály
- Umírající buňky
- Plná regenerace

Po 11–31 dnech kúry jsou z jaterních tubulů odstraněny usazeniny cholesterolu a toxiny. Plně detoxikovaná játra účinně čistí krev. Zmizí nepohodlí a bolest.

Aktuálně probíhá velká propagační kampaň a pokud zavoláte do 21.10.2022, dostanete **ZDARMA BALENÍ** přípravku!

NEČEKAJTE – VYČISTĚTE JÁTRA A ZÍSKEJTE ZDRAVÍ ZPĚT!

Zavolejte do 21.10.2022 a dostanete švýcarský přípravek na detoxikaci jater

v hodnotě 2500 Kč nyní **ZCELA ZDARMA**

Pospěšte si – počet balíčků zdarma je pouze 50 kusů!

Zavolejte: **296 849 706**

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků

DOMOV SVĚT KULTURA SERVIS ZDRAVÍ SPORT INZERCE



TO VŠE JE VÁS DENÍK METRO!

metro

Fotbal jen za denního světla? Kluby by ušetřily elektřinu

Praha – stadion Slavie v Edenu. Podzimní derby se Spartou se odehraje tuto neděli v sedm hodin večer. Bude se k tomu svítit.

Ve fotbalovém pravěku, a není to zase tak dlouho, ještě v 80. letech minulého století, neměly všechny prvotřídní stadiony umělé osvětlení. Zápasy některých mužstev proto musely začínat ještě za denního světla a nedej bože, že by se zápas z nějakých důvodů protáhl do tmy.

Sparta je televizní tahák, bez osvětlení to nejde

I tak se většina tehdejších fotbalů v nejvyšší soutěži, pokud to byl víkend, odehrávala brzo odpoledne. Především v podzimní části. Elektřinou se šetřilo už tehdy. Ne kvůli ceně, ale kvůli tomu, že jí v tehdejší ekonomice nebylo vždy dost. Jenže nyní budou sportovci, a to nejen ti v kopané, určitě víc hledět na to, kolik při hraní prosvítili.

„Umím si představit, že by proběhla časem debata mezi kluby nejvyšší soutěže a fotbalovou asociací na téma, že by utkání začínala a končila za denního světla, protože ceny energií jsou vysoké,“ říká Ondřej Kasík, mluvčí Sparty Praha. Jedním dechem ale dodává, že jeho klub je současně vázán smlouvami s O2 TV Sport, kte-

Kopaná a slunce

21

Tolik hodin slunečního svitu je v průměru v lednu v Tepličích, kde sídlí tamní prvotřídní klub. Je to nejméně ze všech prvotřídních měst. V Praze, která má v nejvyšší soutěži tři kluby, si užijí lidé v lednu slunce v průměru 43 hodin. V Plzni, kde také hraje jeden z elitních klubů, svítí v lednu slunce v průměru 31 hodin.

rá vysílá ligové přenosy. „Jsou hodně sledované, vysílací schéma se plánuje nadlouho dopředu, nelze ho ze dne na den změnit,“ vysvětluje Kasík. Klub se musí časově vejít do již schváleného programového harmonogramu.

Začátky určuje asociace

Olomoucký klub Sigma by zápasy, kdy se nemusejí zhařit stožáry s osvětlením, přivítal. „Co se týče posunu výkopu utkání na časy, kdy není potřeba svítit, byli bychom určitě pro, nicméně nejsme v tomto případě pány situace. Termíny určuje vedení ligové soutěže ve spolupráci s televizí,“ uvedl pro deník Metro mluvčí hanáckého fotbalu Jiří Fišara. Ohledně nákladů na energie zatím nemožnou Olomoučtí uvést konkrétní sumu.

„I když samozřejmě počítáme, že bude vyšší než v předchozích letech. Do konce tohoto kalendářního roku máme ceny fixovány a nové ceny jsou teprve v jednání,“



Fanoušci sledují podvečerní fotbal na Bohemians. MAFRA

připomíná mluvčí SK Sigma Olomouc.

Podobně to vidí v Liberci, kde hraje nejvyšší soutěž Slovan. „Změny jsou v pravomoci Ligové fotbalové asociace, která o nich rozhoduje kolektivně,“ říká Tomáš Čarnogurský, šéf klubové komunikace. Co mají v Liberci jisté, to budou určitě vyšší ceny než v minulé sezoně.

Nicméně televize vychází do určité míry světelným podmínkám vstříc. „Věříme, že klubům v tomto ohledu přijde vhod zimní časový slot, který začne od 14. kola. Většina zápasů tak bude mít úvodní výkop v patnáct hodin, dva zápasy pak od osmnácti,“ říká David Solnař, mluvčí O2 TV Sport.

Pokud by některému z klubů nevyhovoval start zápasu v šest večer, je televizní kanál připravený v odůvodněných případech nabídnout odpolední slot. „V minulosti jsme již několikrát klubům takto vyhověli,“ připomíná mluvčí Solnař.

Do nákladů se počítají i vyhřívání trávníky

Na modlení za teplou zimu se fotbalové kluby asi nedají, ale do nákladů se jim promítnou vedle svícení a vytápění šaten či kanceláří a dalších objektů i trávníky. Prvotřídní kluby je mají povinně vyhřívány, aby se hrálo na způsobilých terénech. „Náklady nejsou jednoznačně odhad-

Jaro bude už v lednu

Kvůli fotbalovému mistrovství světa v Kataru bude Fortuna liga přerušena, i když se šampionát odehraje bez české reprezentace.

- První liga tak dohraje podzimní část v listopadu, i když obvykle se hraje i v prosinci.
- Jarní část letošní ligy, včetně nadstavby, ale zahájí už na konci ledna 2023, i když se běžně začíná až v únoru.

nout, u vytápění plochy jde o to, jaká bude panovat venkovní teplota. U osvětlení stadionu zase o to, kolikrát budeme hrát ve večerních televizních přenosech,“ popisuje Martin Kovařík, ředitel marketingu a komunikace FK Teplice. Každopádně severočeský klub počítá nárůst cen za energie v desítkách procent. **PAVEL HRABICA**

Staré halogeny jsou střídané úspornými LED světly

Že by fotbal nemyslel na úspory, to se určitě říct nedá. Původní halogenové žárovky ustupují úspornějším zdrojům.

- UEFA rozděljuje stadiony ohledně úrovně a intenzity svícení na kategorie A až D.
- Například Slavia Praha přešla po výměně osvětlení stadionu v Edenu z nejnižší kategorie D rovnou do třídy A.
- Výhodou LED svítidel na sportovních stadionech je, vedle

výrazné úspory elektřiny (až 75 procent), i rychlost nasvětlení plochy. U starých typů se zdroje naplno rozsvítí asi za půl hodiny, LED světla září ihned.

- Energie vydaná na osvětlení jednoho prvotřídního utkání není zásadní položkou. Hlavně menším klubům v nižších soutěžích nyní komplikují ceny elektřiny hlavně tréninky, které se na podzim a na začátku zimy odehrávají obvykle už za šera nebo za tmy.

INZERCE

Krajské LISTY

CZ

Vzpomínání Ondřeje Suchého
Převážně pozitivní zprávy z regionů
Erudované recenze knih, filmů i TV

- **Břítké komentáře Štěpána Chába**
- **Odhalené Tajnosti slavných Adiny Janovské**
- **Nekorektní Svět Tomáše Koloce**
- **Skoro bulvární aférky Ely Novákové**

... a mnoho dalšího na webu s nadhledem a širokospektrými názory autorů s vyšší školou života



Poštovní známka z Kladrub

Národní hřebčín Kladruby nad Labem včera zažil slavnostní křest nových poštovních známek vydaných Českou poštou na téma Krajina pro chov a výcvik ceremoniálních kočárových koní. Součástí slavnosti byl i křest nové publikace národního hřebčína, kterou je překlad knihy od bývalého ředitele kladrubského hřebčína Rudolfa Motlocha z roku 1886 *Historie a chov kladrubského plemene*. MET



Ruští agenti jsou pod kontrolou

Bezpečnostní informační služba (BIS) informuje o ruských agentech.

BIS zveřejnila výroční zprávu za rok 2021. Píše se v ní o ruském agentovi, který měl kontakty na novináře. Podle kontrarozvědky je využíval k nastolování proruské politické agendy, koordinaci veřejných vystoupení politiků nebo medializaci témat, která jsou v souladu se zájmy Ruska.

Kauza zapojení ruských agentů do výbuchu muničních skladů ve Vrbětích a následné vyhoštění ruských diplomatů z ČR podle BIS výrazně omezily možnosti osobního setkávání pracovníků ruské ambasády a českých proruských aktivistů.

Podle šéfa BIS Michala Koudelky jsou v Česku ruští zpravodajci i nadále, ale pod jiným typem krytí. „Museli změnit formu a metody práce, přizpůsobit se zásadně situaci, která zásadně omezuje jejich činnost,“ podotkl Koudelka. „Udržovat a rozšiřovat kontakty s proruskými aktivisty se nicméně dařilo jednomu z vlivových agentů působících ve prospěch orgánů ruské státní moci, který má navíc vazby i mezi novináři a zprostředkované kontakty s některými politiky,“ uved-



Citát

Docílili jsme toho, že ruská zpravodajská přítomnost z tradičních pozic legalizovaných na zastupitelském úřadu je na velmi nízké úrovni a v tuto chvíli nepředstavuje zásadní riziko pro bezpečnost ČR.

MICHAL KOUDELKA, ŠÉF BIS

la BIS ve výroční zprávě. „Vlivová skupina, jejíž je tento agent součástí, disponovala dostatkem finančních prostředků k tomu, aby udržovala, nebo dokonce rozšiřovala okruh proruských novinářů a aktivistů, kteří by kromě výroby alternativního mediálního obsahu pořádali veřejně

akce využitelné ve prospěch ruské propagandy,“ uvedla BIS. Dodala, že „zapojeným osobám“ byly propláceny náklady na přípravu materiálů a v některých případech i zajištění cesty do zahraničí, kde byla jejich činnost dále koordinována a kontrolována. Podle BIS po snížení počtu diplomatů na ruské ambasádě odjela i řada osob s vazbami na ruské zpravodajské služby. Ty proto musí hledat „alternativní možnosti“ k vedení špiónážních operací na českém území, uvedla kontrarozvědky. Očekává, že k tomu budou využívat schengenského prostoru a zemí, ve kterých se Rusku podařilo udržet masivní diplomatickou a zpravodajskou přítomnost. Podle BIS se na některé proruské aktivisty obraceli zástupci ruských státních médií, aby získali tendenční stanoviska využitelná pro ruskou vnitrostátní propagandu.

Kontrarozvědky také upozornila, že v roce 2021 vzrostla poptávka od ruského vojenského průmyslu, který se projevovat zejména „v oblastech obráběcích strojů, materiálů a know-how i vojenského materiálu cestou reexportů a nedodržování/obcházení mezinárodních sankcí“. Dlouhodobé sankce EU vůči Rusku jsou podle BIS účinné a nutí Rusko hledat alternativní cesty k získávání požadovaného zboží. ČTK

Dotace z Evropy

100

Nižší energetické náklady pro 70 tisíc domácností, revitalizace stovek památek, 1492 postavených a opravených zařízení sociální péče, čtyři miliardy na zvýšení připravenosti integrovaného záchranného systému, výstavba obchvatů, mostů a modernizace 932 kilometrů silnic. Integrovaný regionální operační program podpořil už 15 tisíc žádostí o platbu celkovou dotací, jejíž objem překročil hranici 100 miliard korun. Právě v době horšící se ekonomické situace je důležité, že peníze z evropských fondů umožňují vznik projektů, které zlepšují život v českých regionech. ČTK

Vyhozené peníze

10

Státní podpora průmyslového výzkumu, vývoje a inovací v letech 2016 až 2022 nevedla k očekávaným ekonomickým přínosům v praxi. Uvedl to Nejvyšší kontrolní úřad (NKÚ) po kontrole tří národních programů v gesci ministerstva průmyslu a obchodu (MPO), z nichž bylo v této době vynaloženo 10 miliard korun. NKÚ zjistil, že tři roky od ukončení projektů dosáhly tržby v průměru jen 10,2 %, což příjemci očekávali ve svých žádostech o podporu. NKÚ uvedl, že MPO podpořilo i takové projekty, které dostatečně neprokázaly schopnost uplatnit výsledky výzkumu v praxi. ČTK

Známa kauza. Dostane od státu 1,7 milionu

Případ Lukáše Nečesaného byl ve své době velmi sledovaný. Nečesaný byl stíhán za pokus o vraždu. Soudy ho ale nakonec osvobodily. Nečesaný nakonec dostane odškodné od státu 1,7 milionu korun a úroky z prodlení. Peníze dostane za dva roky strávené za mřížemi. Po zásahu Nejvyššího soudu ho justice osvobodila pro nedostatek důkazů a případ zůstal neobjasněný. Nečesaný se u soudu domáhal 18,8 milionu korun a může podat odvolání. Útok na kadeřnici se stal v únoru roku 2013. Pachatel udeřil ženu do hlavy polenem a vzal jí přes 10 tisíc korun. Obžaloba z činu vinila Nečesaného. Napadená žena ho nejprve jako agresora nepoznala, poz-



Lukáš Nečesaný

ČTK

ději jej označila za útočníka. Podle soudních znalců trpěla po útoku výpadky paměti. Kauza byla médiem sledovaná také v souvislosti s Nečesaného rodiči. Ti čelili jinému trestnímu stíhání – bývalý ředitel liberecké krajské nemocnice Luděk Nečesaný a jeho manželka Šárka byli obžalováni v korupční kauze. I je ale soudy osvobodily. ČTK

Bojujeme proti korporacím. Rozdáváme ZDARMA přípravek, který více než 17 mil. lidí umožnil být fit

Nezávislí vědci vytvořili světový HIT: **neinvazivní regenerátor kloubů.**

„Tento přípravek je nepopíratelný ortopedický převrat.“

**1000 balení
ZDARMA.
To není chyba tisku!**

I Vám může pomoci léčit degenerativní změny v kloubech za 12 dní

BEZ OPERACE A ENDOPROTÉZY!



Profesoři Steven Kovalsky a James Evans vstoupí do dějin jako ti, kteří zachránili miliony lidí před obrovským utrpením, nepohyblivostí, invalidním vozíkem a bolestivými operacemi. Převratný přípravek, který vytvořili, každý den pomáhá pomáhat léčit revmatismus, artrózu a degenerativní změny kloubů u tisíců lidí v 26 evropských zemích!

Klinické výzkumy potvrzují, že tato průkopnická metoda:

- Během **25 minut** potlačuje bolest páteře, kolen, ramen a kyčlí
- Během **3 hodin** zmenšuje otoky a „brnění“ v kloubech
- Během **5 hodin** uvolní svaly ztuhlosti
- Během **4 dní** dvojnásobně zvyšuje produkci kolagenu v organismu
- Během **12–30 dní** regeneruje pohybový aparát až z **98,5 %**

2 geniální vědci a jeden přípravek, který zachraňuje před nepohyblivostí

Náš přípravek získal impozantní výsledky ve všech požadovaných testech. Bohužel některé firmy, které propagují vlastní produkty na klouby, se snaží zničit naše životní dílo. Proč? Protože se jedná o domácí přípravek, který pomáhá léčit revmatismus, artrózu a veškeré problémy s klouby při 1 kúře – a to konkurence nemá. Představte si, o kolik peněz mohou přijít velké firmy, pokud si místo tamtěch neúčinných přípravků začnou lidé hromadně kupovat náš geniální přípravek! Především je tento přípravek schopen výrazně potlačit bolesti zad bolesti zad, píchání v kloubech, otoky a necitlivost v končetinách, a dokonce na 98,5 % zregenerovat kloubní chrupavku. To byla dosud nedosažitelná úroveň léčení potíží s klouby.

Profesoři Steven Kovalsky a James Evans, autoři přípravku, který pomáhá vyživovat 78 000 kostních buněk za 19 h

***Výsledky nezávislých testů, které zpřístupnil autoři přípravku:**

197 zkoumaných osob z 200 potvrzují, že za méně než 24 h ustoupila bolest a píchání v kyčlích a necitlivost v končetinách

U **194 osob z 200** se produkce kloubního mazu a kolagenu zvýšila dokonce o 87 % za 48 h

199 osob z 200 získalo pohyblivost za cca 12–30 dní

200 osob z 200 tvrdí, že by určitě doporučily tuto kúru svým blízkým

Jak funguje „ortopedický zázrak“?

Odborníci potvrzují, že fenomén inovativní metody spočívá ve spojení nejnovějších vědeckých objevů a aktivních látek nejvyšší kvality. V důsledku se jedná o jediný takový přípravek na světě, který podporuje odstranění všech druhů degenerativních změn v kloubech a pomáhá je léčit zevnitř, nejen zmírňovat jejich příznaky. Znamená to, že bez ohledu na věk a na pokročilost degenerace vašich kloubů může inovativní přípravek zvýšit produkci kloubního maziva až o 87 %, zregenerovat kloubní chrupavku a opravit vaše klouby.

Kúra účinně potlačuje:

- **Artrózu** (degenerativní změny kloubů)
- **Revma** (revmatický zánět kloubů)
- **Koxartrózu** (artrózu kyčelního kloubu)
- **Gonartrózu** (artrózu kolenního kloubu)
- **Rizartrózu** (artrózu malých kloubů ruky)
- **„Tenisový loket“** (entezopatii svalových úponů zápěstí)

Zbavte se strašáka poruchy pohyblivosti

Bojujeme proti vykořisťování farmaceutických gigantů, avšak

Oni obdrželi **BEZPLATNÉ** přípravky a znovu získali pohyblivost!



„Díky této kúře už mi nehrozí invalidní vozík“

13 let jsem se potýkala se strašnou bolestí, která se dá jen těžko popsat. Začalo to běžným pícháním v kříži, o několik let později už jsem téměř nebyla schopná pohybovat se sama. Myslela jsem si, že už pro mě není žádná naděje. A tehdy mi dcera přinesla ten přípravek. Po 2 hodinách ustoupily bolesti, brzy nohy přestaly otékat a snáze se mi chodilo. Po 4 dnech už jsem chodila po schodech samostatně. A dneska se hýbu jako před 30 lety!

Janička, 72 let, Plzeň



PŘED



„Strašili mě endoprotézou“

Kvůli nemocné kyčli jsem už nemohl normálně chodit, ohýbat se a bolest mě trápila každý den. Říkali mi, že nutně potřebuji operaci. Tato metoda byla moje poslední šance. A podařilo se! Po cca 2 týdnech domácí kúry už mě nic nebolí. Pohyby mám plynulé a bezbolestné, jako by mi někdo vyměnil klouby za nové! Doporučuji.

Gustav, 66 let, Pardubice



„Vyřešil jsem úraz kolene za 7 dní“

Hraju v akademickém fotbalovém týmu už 3 roky. Bohužel jsem si před 4 měsíci zranil koleno. Sotva jsem mohl chodit, o běhání na hřiště nemluvě. Zkoušel jsem snad všechno, včetně fyzioterapie, ale až tento přípravek účinně vyřešil můj problém a „spravil“ moje koleno.

Cyril, 23 let, Hradec Králové

nejme charitativní organizace. Víme, že když se o této akci na vrácení uhrazených peněz dozví hodně lidí, budeme zahlceni objednávkami. Je to vaše poslední možnost získat bezplatné balení preparátu.

**NEDEJ SE
PODZIMNÍ AUŘE!**
Postarej se o svoje
zdraví a zdraví svých
blízkých už teď!

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení přípravku na domácnost

25 minut a bolest mizí a po 12 dnech budou vaše klouby JAKO NOVÉ

Prvních 1000 lidí kteří zavlaží do 05.11.2022

obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVOLEJTE

564 600 386

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

Děs z Íránu

Centrem Kyjeva včera otřásla série explozí. Starosta města Vitalij Kličko uvedl, že útoky, jež si vyžádaly nejméně tři oběti, měly na svědomí bezpilotní letouny – konkrétně drony Šahid-136 íránské výroby. Server Politico poznamenal, že íránské angažmá ve válce popudilo Izrael, jenž zatím Ukrajinu podporoval jen rétoricky. Izrael, úhlavní nepřítel Íránu, nyní patrně aktivuje plnohodnotnou vojenskou pomoc Ukrajině. Informoval o tom ministr pro diasporu Nachman Šaj. HAL



Kreml si ničí budoucnost

Válka vážně postihuje děti. Krátí jim zdraví i vzdělání.

Neznámkuji, prchají

Ruská mobilizace podlomila vzdělávací systém země.

- „Ruští pedagogové houfně prchají ze země nebo se schovávají. Děti se v dopisech obrací na vládu, aby jim učitele vrátila.“ Zprávu přinesl server Meduza. HAL

Invaze na Ukrajinu a následná skoková inflace uvrhly do chudoby čtyři miliony dětí ve východní Evropě a Střední Asii. „Oproti roku 2021 žije v regionu v materiální nouzi o 19 procent více dětí,“ uvedl Dětský fond OSN (UNICEF).

Nejvýraznější nárůst zaznamenalo Rusko, kde nyní žije v domácnostech pod hranicí chudoby dalších 2,8 milionu dětí. „To jsou tři čtvrtiny celkového nárůstu v regionu,“ uvádí UNICEF s tím, že počet dětí žijících v nedostatku na Ukrajině vzrostl o půl milionu, což je druhý největší podíl. Následují kavkazské a středoaasijské země.

Studie UNICEF varuje, že důsledky dětské chudoby neznamenaají jenom rodinu ve finanční tísní. Prudký nárůst

dětí z rodin žijících v bídě může znamenat až dalších 4500 úmrtí dětí předtím, než se dožijí prvního roku, a až 117 tisíc dětí bude kvůli materiální nouzi letos muset odejít ze školy.

„Čím chudší je rodina, tím větší část jejího příjmu připadá na základní potřeby, jako je jídlo a pohonné hmoty. S prudce rostoucími náklady na základní zboží klesá objem peněz na uspokojení dalších potřeb, jako je zdravotní péče a vzdělání,“ uzavírá UNICEF. HAL a ČTK

Krátce

Dostal čtvrtstoletí

Přední běloruský opoziční politik Mikalaj Autuchovič byl odsouzen k 25 letům vězení. Odpůrce režimu autoritářského prezidenta Alexandra Lukašenka shledal soud vinným z přípravy teroristického útoku, vlastizrady a spiknutí s cílem uchvátit moc.

Autuchovič je 59letý veterán sovětské války v Afghánistánu.

mokraté, která tak bude mít poprvé přímý vliv na vládní politiku.

Poprvé ve vládě

Novým švédským premiérem bude šéf konzervativní Umírněné koaliční strany Ulf Kristersson. Povála s podporou protiimigrační strany Švédští de-

Mariupol se hodí

Logistické obtíže ruské armády po poškození Kerčského mostu se prohlubují. Moskva to kompenzuje dodávkami přes Mariupol, uvádějí britští experti. ČTK

INZERCE



Když vezete svůj malý poklad

„Tatííí, kdy už tam budéééé?“ „Za chvílku.“

„A proč jedeme tudýýýý?“ „Protože dopravní agent hlásil v rádiu nehodu.“

„A proč to v rádiu hlááááasil?“ „Abychom se vyhnuli koloně před náma.“

„A proč jsou před námi koněééééé?“ „Ty tam nejsou, jen krásně volná cesta.“

„A tatííí, kdy už tam budéééééé?“

A proč? A proč? A proč? Protože my vám dáme všechny informace, aby cesta proběhla skvěle, ale radovat se z ní už musíte ale sami.

Doprava 007 - Radost na cestách

IMPULS
Rááááadio

Krátké

Dorazí Chýlková

Impro talk show 321Jedem! pod taktovkou moderátora Nikolozoviče znovu přivítá herečku Ivanu Chýlkovou, a to v pondělí 24. října v 19 hodin v Malostranské besedě. „Vždy si pozvu zajímavého hosta, se kterým se já a mí kolegové z Just!Impro bavíme a z jehož odpovědí si bereme témata na naše improvizované scény,“ popisuje Orozo-

vič, který se improvizaci věnuje od roku 2004, kdy se stal hráčem České improvizací ligy. S konceptem impro talk show přišel v roce 2016. Mezi předchozími hosty se objevili například herečky Eva Holubová, Iva Janžurová, Tereza Dočkalová, herci Jiří Mádl a Karel Zima, režisér Jiří Havelka, zpěvačka Eva Burešová, kouzelníci Ondřej Pšenička a Richard Nedvěd nebo kardiochirurg Petr Neužil. **MET**

INZERCE



Televize Seznam

DNES 20:15
KULOVÝ BLESK

Jubileum oslaví Theodor Pištěk společnou výstavou se synem

Expozici s názvem Pištěk & Pištěk, dva světy najdete v Galerii Villa Pellé.

Dva malíři, dva světy, rodinné pouto. Přestože syn Jan podědil po svém otci Theodoru Pištěkovi umělecké nadání, společnou výstavu připravili

poprvé. Milovníci současného umění ji mohou navštívit od zítra v pražské Galerii Villa Pellé.

Theodor Pištěk, který 25. října oslaví devadesáté narozeniny, vstoupil na scénu počátkem 60. let minulého století. Do českého světa umění se zapsal jako klíčová postava hyperrealistického malířství, ve světě je také uznávaným kostýmním výtvarníkem. Jeho syn Jan patří ke generaci 80. a 90. let, která spoluurčovala postmoderní směr českého malířství po pádu komunismu.

Přestože se jejich styly různí, oba tvůrce spojuje touha po dokonalosti, umělecké přesvědčivosti a důraz na kvalitu provedení výstavy, která má divákům připravit co nejkompaktnější vizuální zážitek. „Unikátní první společná výstava Theodora Pištěka a Jana Pištěka je pokračováním našeho úspěšného cyklu, v jehož rámci v galerii představujeme vynikající umělce v mezigeneračním dialogu,“ uvádí ředitelka Villy Pellé Vladana Rýdlová.

Jan Pištěk představí svá díla pocházející především z období posledních pěti let, jež reflektují jeho zájem o přírodní a civilizační fenomény. Theodor Pištěk nabídne průřez svou tvorbou od nevystavených děl po své poslední počiny. **MET**



Obraz Jana Pištěka s názvem KENYA 2

JAN PIŠŤEK



Dílo Theodora Pištěka

KUNSTHALLE PRAHA

BTS. Hvězdy popu musí na vojnu

Členové populární jihokorejské popové skupiny BTS nastoupí povinnou vojenskou službu v souladu s jihokorejskými zákony. Podle agentury Reuters to včera uvedla manažerská společnost, která BTS řídí. Její oznámení ukončilo spekulace o tom, že by členové kapely mohli s ohledem na mimořádné umělecké úspěchy dostat výjimku.

Podle jihokorejské ústavy musí muži v Jižní Koreji nastoupit 18 až 21 měsíců dlouhou vojenskou službu, a to

nejpozději během 28. roku věku.

Významní hudebníci či sportovci mohou požádat o dvouletý odklad. Jistí sportovci ocenění na olympijských hrách či jiných významných mezinárodních soutěžích, špičkoví hudebníci zabývající se vážnou hudbou nebo tanečníci v minulosti dostali výjimku nebo jim byla služba zkrácena. Někteří jihokorejské poslanci vyzývali, aby byla výjimka udělena i členům BTS. **ČTK**

Video singl

Česká rock/nu-metalová kapela Cocotte Minute oblažila své fanoušky novým singlem Řeka. Píseň je první ochutnávkou z připravovaného alba Zlá láska, které vyjde příští rok na podzim. „Zásadně jsme změnil způsob skládání, produkce i našeho hudebního přístupu,“ popisuje Řeku frontman kapely Martin Zeller. „Je čas se posunout dál. Je to náš nový regulérní video singl po skoro třech letech. Mezitím se změnil celý svět. Režisér klipu říkal, že je to fresh,“ básní Zeller. **MET**



COCOTTE MINUTE

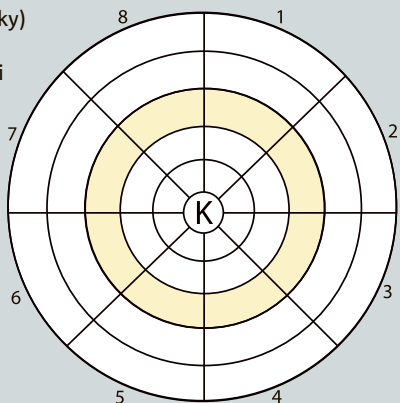
Sudoku

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

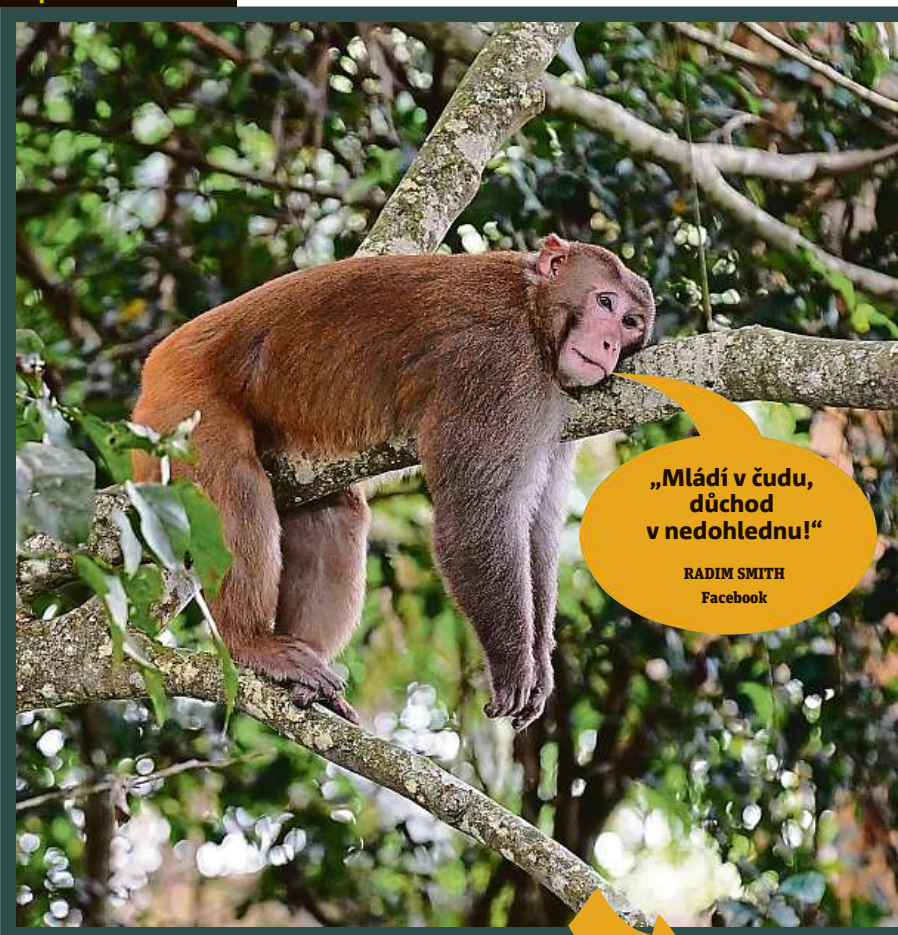
Luštěnka

Výrazy vpisujte od středového písmene K ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

- pevný kryt želvy
- kloub nohy
- kabina na lodi
- Klára (domáčky)
- řada vozidel
- vlastní královi
- kotrmelec
- obyvatel Kyrgyzstánu



Napište svou bublinu



„Mládí v čudu, důchod v nedohlednu!“
 RADIM SMITH
 Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
16/20 °C	12/16 °C	10/14 °C	10/14 °C

Teplotní rekordy: ↓ -1,0 °C (1866) ↑ 22,0 °C (1954) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
 Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</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 Smrt krásných srnců</p> <p>Komedialní drama (ČR, 1986)</p> <p>21.45 Úsměvy Karla Heřmánka</p> <p>22.25 Hercule Poirot XII</p> <p>23.55 Váno</p> <p>00.55 AZ-kvíz</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Banánové rybičky</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 13. komnata Marcely</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.20 Zahraněční mise (1/3)</p> <p>17.15 Krásy severní Evropy</p> <p>18.05 Objevování světa II</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Podraz II</p> <p>21.45 Dějiny třetí světové</p> <p>22.45 Letecké katastrofy</p> <p>23.30 Apokalypsa: Hitler mřítí na západ</p> <p>00.20 Fargo III (8/10)</p> <p>01.10 Letecké katastrofy</p> <p>01.55 Cesty víry</p> <p>02.25 Na hranici tradic</p> <p>02.50 Hranice dokořán – Rozmówki polsko-českie</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na lovu II</p> <p>18.25 Ulice (4347)</p> <p>Seriál (ČR, 2022)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>MasterChef Česko VI (15)</p> <p>21.40 Souboj na taliří II</p> <p>22.40 Víkend</p> <p>23.35 Dr. House VI (13)</p> <p>Tah na branku. Seriál (USA, 2009)</p> <p>00.35 Dr. House VI (14)</p> <p>01.35 Souboj na taliří II</p> <p>02.20 Víkend</p> <p>02.55 Na lovu II</p> <p>03.50 Pojišťovna štěstí III (34)</p> <p>04.45 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 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (58)</p> <p>Rozchod. Rodinný seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 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 X (3)</p> <p>Fénix. Krimiseriál (USA, 2012)</p> <p>02.50 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně IV (16)</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 Bárou 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 vzáky diváků Óčka</p>

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

DEZOLÁTI

Devatenáctiletý fanatik poblázněný xenofobními a nacionalistickými idejemi zastřelil v Bratislavě dva mladíky u gay baru. Toto nebyla jen tak nějaká vražda, ale v podstatě akt terorismu. Pachatel si vytipoval skupiny lidí, které nenávidí: Židy a LGBTQ lidi. Bylo mu jedno, koho konkrétně zabije, nenáviděl je všechny a inspirací mu byl masový vrah Anders Breivik. Vybrat si nějakou skupinu obyvatel a udělat si z ní fackovacího panáka pro její odlišnost může mít fatální následky. A začíná to už u „neviných“ vtípků. Nemysleme si, že jsme od holokaustu tolik civilizačně pokročili a že jsme v jádru jiní než tehdejší typický Němec.

Součástí civilizovanosti by měla být citlivost na každý případ, kdy je nějaká skupina lidí vydělována od ostatních a považována za něco nižšího,

Citát

Nemysleme si, že jsme od holokaustu tolik civilizačně pokročili.

zesměšňují a urážejí vše, co jim znejistuje zažitou představu o „světě, když byl ještě v pořádku“. Patří k nim i podporovatelé putinovského Ruska. Je jisté, že pomáhají vytvářet podhoubí i pro občasný výbuch nenávisti. Liberálně a demokraticky naladěni občané takovým jedincům říkají dezoláti a opovrhují jimi. Nejráději by je umlčeli, pozavírali, poslali do Ruska. Jsou pro ně skvrnou na tváři společnosti.

Moment, nepřípomíná nám to něco? Nebyla tu před chvílí řeč o riziku z dehumanizace vybrané skupiny lidí? Víím, jak je to těžké tváří v tvář štváčům, ale nebudme jako oni. Bujme proti názorům, nejlépe vlastním příkladem, ale neříkejme, že jejich nositelé jsou méně člověkem či občanem.

Anketa

f Jak mrazivou očekáváte zimu?



Vladimír Cekota
Jako tu minulou.
Bude tedy víc vody než sněhu.



Jiří Petroušek
Mráz přichází z Kremlu.



Petra Štancová
V Praze bude snad zase mírná.

@mojemetro



Víkend byl jako dělaný pro svatební veselí. Dojemné scény zvečnila [@lena.flowers14](#). [#charlesbridge](#) [#photograph](#) [#viewofprague](#) [#czechrepublic](#) [#prague](#) [#praha](#) [#praha](#) [#karluvmost](#) [#kamvpzaze](#) [#fotografia](#) [#foto](#) [#svatba](#) [#miluju_prahu](#) [#mojemetro](#)

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfoťte 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

Důchodci a ráj?

Před několika dny v hlavních zprávách večer vysílala jedna z televizí reportáž o životě současných důchodců. Diváci mohli obdivovat bydlení v penzionu s nejmodernějším vybavením, s nabídkou služeb skoro hotelového typu, nechybělo ani kadeřnictví. Důchodci byli světle oblečení, bez problémů zvládali chytré telefony a PC, učili se cizí jazyky nebo se věnovali jinému vzdělávání, pečovali o fyzickou kondici cvičením, běháním... Skoro ráj? Škoda že autoři reportáže nesdělili, kolik vše stojí, a kdo může takto pěkně roky v důchodě prožívat? Mléko, chleba, vejce, to zdražuje všem stejně – avšak jako pomoc proti inflaci dostává každý senior jiný příspěvek. Čím vyšší důchod, tím větší podpora.

JANA DVOŘÁKOVÁ, BRNO

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

NEUROLOG

Komiks

Stripoff.....Hrabě S.



honza-smolik.com

Co dělat, aby děti byly odolnější proti opakovaným nemocem?

Dbejte na dostatek odpočinku.

Pediatři hlásí nárůst dětí, které plní jejich ordinace s nejrůznějšími virózy, nachlazením či infekcemi horních dýchacích cest. Dětská imunita si s nimi často neporadí a děti bývají nemocné opakovaně.

„Nejčastějším onemocněním malých dětí jsou právě akutní virové infekce horních dýchacích cest. Lze očekávat, že letos na podzim bude pokračovat intenzivnější vlna opakovaných infekcí, aby děti dohnaly posilování imunity z doby pandemie,“ varuje pediatr Richard Rýznar.

Nepodceňujte spánek

Někteří odborníci připisují vyšší nemocnost i zrychlené době, kdy jsou děti i jejich ro-

diče přetíženi, což se na jejich imunitě může negativně podepisovat. Proto je podle nich důležité, aby děti měly jak dostatek volného času na vlastní kreativní hry, tak i na chvíle odpočinku, včetně spánku.

„Spánek má velký vliv na naše zdraví, tělo se během něj regeneruje. Jeho nedostatek oslabuje fungování imunity, což může způsobit, že budeme náchylnější k nemocem,“ vysvětluje odborná konzultantka BENU Lékařena Ivana Lánová.

Množství spánku, které dítě potřebuje, se liší podle jeho věku. Nejmenší děti potřebují spát ideálně 12 až 16 hodin denně, předškoláci 10 až 13 hodin a dospívající nejlépe 8 až 10 hodin.

„Zásadní je také jeho kvalita. Zdravý spánek lze podpořit omezením obrazovek – tato zařízení by se měla vypínat alespoň hodinu nebo dvě



Cigaretový kouř má vliv na infekce dýchacích cest. PROFIMEDIA

před ulehnutím do postele. Ložnice by měla být dobře větraná a chladnější, na noc tmavá a tichá. Důležitá je také pravidelnost spánku, to znamená vstávání a usínání ve stejnou dobu,“ upozorňuje Lánová.

Pediatr Richard Rýznar k tomu dodává, že neméně důležitá je i strava a domácí prostředí. „Pokud kouříte, snažte se, aby se dítě nedostávalo do kontaktu s cigareto-

vým kouřem. Ten totiž zvyšuje počet infekcí dýchacích cest a pravděpodobnost vzniku astmatu. Dobré je také posilovat dětem obranyschopnost, což se dá několika způsoby. Vhodný je pestrý jídelníček, dostatečný pohyb a pomohou i doplňky stravy,“ říká Rýznar.

Nezapomeňte na vitaminy

Během podzimních a zimních měsíců, kdy se ve vel-

kém šíří respirační nemoci, nebo když je dítě už nemocné, je vhodné zvýšit přísun vitamínu C. Na podzim a v zimě je imunita snížena také nedostatkem vitamínu D vlivem chybějícího slunečního záření. Vitamin D je důležitý pro správnou funkci životně důležitých orgánů, obranyschopnost organismu a pro správný vývoj zubů a kostí u dětí.

V posledních letech jsou velmi oblíbené také betaglukany, které patří mezi látky s prokázaným imunomodulačním účinkem a vysokou mírou bezpečnosti. Mají schopnost podpořit obranné reakce organismu, které působí proti bakteriálním a parazitárním chorobám.

Ze zdrojů, které patří mezi nejbohatší zástupce betaglukanů, můžeme zmínit především obiloviny – oves a ječmen, houby, kvasinky a mořské řasy. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Darujte Betaglukan s vitaminy na podporu imunity!

- přírodní betaglukan kvasničného původu s garantovanou čistotou min. 80%
- obohacen o vitaminy, které přispívají k normální funkci imunitního systému



Betaglukan IMU 200mg 120 tobolek
+ Betaglukan FORTE 250mg 30 tobolek NAVÍC

SENIMED

Doplňek stravy.
Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl.

Sterilní prostředí nerovná se nejlepší

Imunita se začíná vyvíjet hned po porodu, proti nejrůznějším vlivům děti chrání látky obsažené v mateřském mléce. Po ukončení kojení si děti budují odolnost ze setkávání se zárodky chorob.

- Vedte děti od raného věku k základní hygieně a naučte je správnému mytí rukou. To by mělo být nejen pro ratalosti automatické po příchodu z venku, dále po použití toalety a samozřejmě před jídlem.

- Dejte ale pozor na to, ať se váš potomek nepohybuje v až příliš sterilním prostředí. Aby se reaktivita imunitního systému formovala správně, je potřebný určitý kontakt s mikroorganismy z vnějšího světa.

- Snažte se, aby se děti s mikroorganismy přirozeně popraly a získaly potřebnou obranyschopnost, která je bude chránit i do budoucna.

Stud. Zabraňuje včasné léčbě intimních potíží

Lékaři nabádají pacienty, aby odhodili stud a včas řešili intimní problémy. Ty mohou postihnout úplně každého. Gynekologické či urologické problémy totiž patří ke zcela běžným onemocněním. Až 75 procent žen v plodném věku se alespoň jednou v životě setká s vaginálním zánětem a téměř polovinu z nich potrápí opakovaně.

Přes 40 procent mužů zase alespoň jednou za život postihne erektilní dysfunkce. I když se jedná o potíže, které ve většině případů neohrožují postiženého na životě, jejich neléčení může rychle přejít do chronického stadia a vést k dalším závažným komplikacím.

Gynekologické nemoci jsou zcela běžné, a není třeba se za ně stydět. Mezi pacienty ovšem mnohdy přetr-

vává mýtus, že si za ně mohou sami, například zanedbáním péče, nedostatečnou hygienou nebo častým střídáním sexuálních partnerů. „Není tomu tak. Nejčastější příčiny vzniku gynekologických problémů jsou porucha mikrobiální vaginální flóry, změna pH nebo přenos jiných druhů bakterií, například z oblasti konečníku,“ vysvětluje Tereza Čeledová, gynekoložka Canadian Medical.

Zánětlivá onemocnění genitálu či potíže sexuálního charakteru trápí také muže, ale jen malá část z nich vyhledá lékařskou pomoc. „Stud je třeba překonat, neboť je u těchto potíží důležitá včasná diagnóza,“ nabádá Václav Hýnek, urolog EUC Kliniky Ústí nad Labem. V mnoha případech se dají tyto potíže vyřešit či zlepšit pomocí vhodné léčby. **MET**



Polka získala už osmý titul

Týden po finálové účasti v Ostravě získala světová jednička Iga Świąteková (na snímku) již osmý titul v sezoně. Jednadvacetiletá polská tenistka završila úspěšný turnaj v San Diegu finálovým vítězstvím nad Donnou Vekičovou z Chorvatska 6:3, 3:6 a 6:0. Rodačka z Varšavy si připsala již 64. vítězství v sezoně na okruhu WTA. **ČTK**

Krátce

Popřel odchod

Hvězdný útočník Kylian Mbappé popřel spekulace médií, že chce v lednu odejít z Paris St. Germain. Po nedělním ligovém utkání proti Marseille ujistil o setrvání v pařížském klubu, za nějž hraje od roku 2017.

Prohra s talentem

Norský šachista Magnus Carlsen prohrál na on-line turnaji v rapid šachu s šestnáctiletým Indem Dommaradžu Gukešem. Talent z Čennaí, jenž získal titul velmistra už ve dvanácti letech, je nejmladším Carlsenovým přemožitelem v době jeho panování na šachovém trůnu.

Marodka na Hané

Dnešní zápas 12. kola hokejové extraligy mezi Trincem a Olomoucí byl kvůli velké marodce v týmu Hanáků odložen. Hledá se jiný termín. **ČTK**

NBA začíná i s Krejčím

V zámoří startuje nejznámější basketbalová soutěž.

Dnes v noci zahajuje 77. sezona NBA, v níž budou titul obhajovat hráči Golden State Warriors. Nejúspěšnější tým posledních let bude mít tentokrát řadu vyzyvatelů a čeká se, že nadcházející ročník by mohl být vůbec nejvyrovnanější v historii.

V soutěži bude opět česká stopa. Víta Krejčího čeká po přestupu z Oklahoma City do Atlanty zřejmě klíčové období kariéry, ve kterém musí prokázat, že má na nejlepší ligu světa.

Ve Východní konferenci bude mít Atlanta silnou konkurenci. Milwaukee s dvojnásobným nejužitečnějším hráčem soutěže Janísem Adebekunem bude chtít zpátky

na trůn. Opět finálové ambice bude mít Boston, který se snažil ještě posílit a přivedl zkušené hráče Danila Gallinariho, Blakea Griffina a Malcolm Brogdona. Na nejvyšší příčky budou pomýšlet i Miami či Philadelphia s duem James Harden – Joel Embiid a černým koněm by mohl být Cleveland, který udělal největší letní přestup a získal z Utahu Donovana Mitchella.

Do finále se bude chtít vrátit i obhájce titulu Golden State, kouč Steve Kerr bude muset ukořítovat své hvězdy, kterým za rok končí kontrakty a budou bojovat o nově. Západní konference je ale hodně nabitá. Vysoké ambice má vítěz základní části minulé sezony Phoenix, v dobrých výkonech by měl pokračovat Memphis, zpět na výsluní chtějí i Los Angeles Lakers.

Každý tým opět sehraje v základní části 82 zápasů, a to do 9. dubna. **ČTK**

Vstupenky na MS mizí

3

Na fotbalové mistrovství světa v Kataru se dosud prodaly téměř tři miliony vstupenek. Šampionát začne 20. listopadu. Největší zájem o listky byl mezi fanoušky domácích, USA a Saúdské Arábie. Katar po MS uspořádá i asijský šampionát, kde bude obhajovat nečekaný titul. Nahradí Čínu, která se pořadatelství vzdala kvůli potížím s covidem. **ČTK**

Slavia. Trestá sedm viníků

Fotbalová Slavia Praha potrestá sedm fanoušků zákazem vstupu na stadion za to, že v posledních dvou domácích zápasech vhadzovali na hrací plochu předměty. Vršovický klub po nich bude zároveň vymáhat blíže nespecifikovanou vysokou pokutu. Na Twitteru o tom informoval šéf Slavie Jaroslav Tvrdík. Klub má s vzhováním předmětů na trávník od neukázněných fanoušků potíže už nějakou dobu. **ČTK**

Před soudem

Brazílský fotbalista Neymar dorazil včera do Barcelony na začátek soudního procesu. Hvězdný útočník ve Španělsku čelí obvinění z korupce a daňových podvodů při přestupu ze Santosu do Barcelony v roce 2013. Španělské úřady pro Neymara požadují za daňové úniky 8,4 milionu eur (206 milionů korun) dvoleté vězení a desetimilionové odškodné. **ČTK**



INZERCE

Ostatní

• Přednáška: Archeologické nálezy v Jeruzalémě z období Starého zákona. Freskový sál staré radnice Brno, 31.10. v 18.00 hod., zdarma. krestane-brno.cz



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 denně 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

Auto-moto - poptávka

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

metro

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

BAGETERIE BOULEVARD

Patatas k bagetě jako dárek

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

NUMISMATICKÁ PREMIÉRA

Exkluzivní pamětní medaile oslavující 30. výročí vzniku České republiky

Exkluzivně:
Pamětní medaile 30. výročí vzniku České republiky ZDARMA

Důležité:
Bez jakýchkoliv dalších závazků

Objednejte zde:
www.cesko-vyroci.cz, 810 50 50 20

30
LET
samostatnosti
ČESKÉ REPUBLIKY

Téma:
30. výročí vzniku České republiky

Distributor:
Národní Pokladnice

Limitace:
1 ks na osobu

Cena:
0 Kč (poštovné a balné ZDARMA)

LVÍ SILOU JIŽ 30 LET!

Oslavte 30. výročí vzniku České republiky medailí zdarma!



V průběhu staletí byl český lid podroben mnoha zkouškám v boji za svobodu a národní svébytnost. Poslední výzvu v podobě rozdělení Československa český národ před 30 lety zdárně zdolal a završil tak snahu našich předků o **vybudování hrdého samostatného českého státu.**

Abychom tento významný milník v dějinách naší mladé republiky náležitě uctili, nabízíme Vám unikátní pamětní medaili, kterou může každý z Vás **získat ZDARMA!** Nezmeškejte možnost vlastnit tuto jedinečnou upomínku na 30. výročí vzniku České republiky.

Neváhejte a využijte mimořádnou příležitost získat tuto originální pamětní medaili ZDARMA, bez jakýchkoliv dalších závazků. Poštovné a balné máte navíc také ZDARMA!

POZNÁMKA:	Při rezervaci prosím uveďte rezervační číslo
REZERVAČNÍ ČÍSLO:	72017013
CENA:	0 Kč (poštovné a balné ZDARMA)
DŮLEŽITÉ:	ZDARMA bez jakýchkoliv dalších závazků
ZPŮSOB REZERVACE:	www.cesko-vyroci.cz , 810 50 50 20

Nejrychlejší rezervace:

Internetový rezervační systém:
www.cesko-vyroci.cz

Telefonní rezervační linka:
810 50 50 20

Po-Pá 9:00-18:00, So-Ne 9:00-15:00

Modrá linka – voláte za běžnou cenu místního hovoru



Vzhledem k exkluzivní nabídce a očekávanému velkému zájmu je možné objednat pouze **1 ks pamětní medaile** věnované 30. výročí vzniku České republiky. Nenechte si ujt tuto jedinečnou příležitost! Objednávka je bez jakýchkoliv dalších závazků.

Speciální nabídka je platná pouze 10 dní!

Avers:	Český dvouocasý lev s utrženými okovy stojící na břehu Vltavy s panoramatem Pražského hradu v pozadí, symbolických 30 let
Revers:	Svatováclavská koruna se znaky Čech, Moravy a Slezska
Průměr:	30 mm
Hmotnost:	11,9 g
Kov:	základní kov
Limitace:	1 ks na osobu



Internetový rezervační systém
www.cesko-vyroci.cz