

BRITÁNIE ZNÁ JMÉNO NOVÉHO PREMIÉRA

RISHI SUNAK BUDE LETOS UŽ TŘETÍM PŘEDSEDOU VLÁDY STRANA 5



metro



Úterý, 25. října 2022

Č. 203, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Beáta

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

Změna pohlaví? Počet operací stále narůstá

Proces. Ti, kteří žádají o přeměnu z muže na ženu, či naopak, podstupují roční pozorování. **Úřady.** Nestačí jen úprava v dokladech, v Česku je nutná operace. **Rozhodnutí.** Vždy je na pacientovi, ne na lékařích STRANA 4



Očkovací kampaň podpořil Čtvrtníček, Válek čeká přírůstky nemocných

V listopadu bude podle očekávání ministra zdravotnictví Vlastimila Válka přibývat v nemocnicích pacientů kvůli covidu-19 i kvůli chřipce. Ministr to včera řekl při návštěvě Fakultní nemocnice Brno, kam přijel s očkovací kampaní ministerstva nazvanou Očkujme se pro život bez strachu. Ministerstvo tak chce motivovat lidi k očkování. Čtvrtou dávku včera na místě dostal herec Petr Čtvrtníček, který je tváří kampaně. Lidí, kteří mají v Česku čtvrtou dávku očkování proti nemoci covid-19, je podle Válka přes půl milionu. Válek zdůraznil, že očkování je důležité, a to zejména u starších osob, obězních lidí a také u pacientů s jinými nemocemi. I po očkování sice mohou covidem onemocnět, ale neměli by zemřít či mít závažný průběh nemoci. ČTK



Fiala kritizuje postup Zemana

Není to soukromá oslava prezidenta, odsoudil premiér množství nepozvaných hostů na ceremonii 28. října.

Premiér Petr Fiala se v pátek zúčastní udílení státních vyznamenání na Pražském hradě, ač se mu selektivní přístup prezidenta Miloše Zemana ke zvaní hostů nelíbí. Uvedl to na svém Facebooku. Nejde podle něj o soukromou Zemanovu oslavu, ale o tradiční akci k výročí vzniku samostatného a demokratického Československa. Místo předsedkyně Senátu Jitka Seitlová, která s ohledem na nedávné volby vykonává pravomoci předsedy horní komory, se udílení vyznamenání nezúčastní. Vadí jí to, že Praž-

ský hrad na ceremoniál nepozval některé ústavní činitele. Server iROZHLAS.cz o víkendu uvedl, že pozvání nedostali předsedkyně Sněmovny Markéta Pekarová Adamová, Miloš Vystrčil, který by měl pokračovat jako předseda Senátu, či předseda Ústavního soudu Pavel Rychetský. Fiala připomněl, že výzvy k ignorování ceremoniálu obdržel i před březnovým předáváním vyznamenání. Tehdy někteří z pozvaných hostů nedorazili kvůli nesouhlasu s dřívějšími Zemanovými názory na ruského prezidenta Vladimira Putina. Fiala se ale zúčastnil, své rozhodnutí tehdy označil za principiální. Předseda vlády mimo jiné poznamenal, že se ceremoniálu zúčastní hosté z řad velvyslanců, diplomatů, příslušníků ozbrojených sil, vyznamenaných a jejich blízkých. „A naprostá většina z nich půjde na oficiální oslavu státního

svátku země, kterou mám tu čest nyní reprezentovat jako předseda vlády. A právem čekají, že tam budu přítomen,“ uvedl Fiala.

Po sestavení vlády Spolu a Pirátů se STAN si Fiala podle svých slov zvolil cestu komunikace a snaží se hledat vzájemné cesty mezi nejvyššími představiteli země. „Není to jednoduché a u mých voličů ani nijak populární. Ale je to nutné v zájmu České republiky. A minimálně v její zahraniční politice se to vyplácí. Nebudu toto svoje rozhodnutí měnit několik měsíců před koncem mandátu současného prezidenta republiky,“ dodal premiér. Na předávání ocenění nepřijdou i někteří poslanci, hejtmani nebo rektori. Velká část z nich minulý pátek ještě neměla pozvánku na 28. října a například někteří rektori se chtějí omluvit z pracovních důvodů nebo kvůli cestám do zahraničí. **ČTK**

Krátké



Významný ruský intelektuál získal azyl v Brně. **ČTK**

„Rusko? Krok o stovky let zpět“

I když to dlouho odmítal, v polovině září pochopil, že Rusko musí opustit. Pokud by zůstal, musel by si vybrat mezi mlčením a vězením. Sedmdesátiletý ruský historik Andrej Zubov tak emigroval do Brna, kde mu Masarykova univerzita umožnila činnost, kterou měl osm let zakázanou: opět učit. „Jako bych se vrátil o pár století dozadu,“ líčí

profesor Zubov poměry v Rusku.

Traktor bez řidiče prorazil toalety

Ke kuriózní nehodě vyjždě v sobotu policisté na Jindřichohradecku. Řidič tam špatně zajistil traktor, vůz se rozjel a naboural do hotelu. Zdí se proboural do toalet. Majitel nedávno zrekonstruovaného hotelu odhadl škodu na tři miliony korun. Naštěstí se nikdo nezranil. **IDNES.cz**

INZERCE

NENÁSILNÁ

REVOLUCE!

v sobotu 4. 11. 23 Listiny základních práv a svobod, jež je součástí ústavního pořádku České republiky dle čl. 3 Ústavy České republiky.



**ČESKÁ REPUBLIKA
NA 1. MÍSTĚ**

28. ŘÍJNA 2022

od 14:00 hodin

VÁCLAVSKÉ NÁMĚSTÍ

www.napravnimmiste.cz



Vojáci u vzácné české památky

Státní hrad a zámek Bečov včera obsadili vojáci a policisté. Cvičili souhru při případném teroristickém útoku na zámek a relikviář sv. Maura. Ten je svým významem považován za druhou nejvzácnější movitou památku v Česku hned za korunovačními klenoty českých králů. **ČTK**

Kauza bytů v Brně. Hladík vysvětloval

Kandidát na ministra životního prostředí Petr Hladík hovořil s policií o privatizaci domů v Brně. Policie zahajovala minulý týden na několika místech v Brně včetně Hladíkovy kanceláře na magistrátu, kde končil coby náměstek primátorky. Hladík z ničeho obviněný není a novinářům řekl, že se na privatizaci nijak neobohatit. Připustil, že v kanceláři několikrát jednal s podnikatelem Michalem Horkým. Horký je jedním ze sedmi lidí stíhaných v kauze, která souvisí s městskými byty. Policie stíhá s údajnými podvodny při privatizaci bytů několik lidí. **ČTK**

Až 20 stupňů. Bude to na tričko

Nezvykle teplé počasí na konci října, kdy mají školáci podzimní prázdniny, vydrží podle meteorologů po celý tento týden. Odpolední teploty mohou dosáhnout až 20 stupňů Celsia, relativně teplá budou i rána, průměrné nejnižší noční teploty většinou neklesnou pod osm stupňů. Po ránu se budou na většině území tvořit mlhy. Vyplyvá to z týdenní předpovědi Českého hydrometeorologického ústavu. Následující dny budou s polojasnou oblohou s přeháňkami. Nejvyšší denní teploty se budou ve čtvrtek pohybovat mezi 15 až 19 stupni, o stupeň více bude v pátek a o víkendu. **ČTK**

ELIXÍR

zdraví a spokojenosti...

Svěží vzduch z přírody
do vašeho bytu či domu



stříbrná, černá, bílá
cena 3.690 Kč/ks
dekor dřeva
cena 3.990 Kč/ks



Proč ionizovat vzduch?

- » zlepšíte dýchání
- » odstraníte alergeny a prach
- » ničíte viry a bakterie
- » snížíte působení radonu
- » zlepšíte koncentraci a paměť
- » zlepšíte pracovní výkonnost
- » zkvalitníte spánek
- » zmírníte depresivní stavy
- » podpoříte růst rostlin



Filter není třeba nikdy vyměňovat!
Stačí ho jen jednoduše vyjmout a otřít.

Ionic-CARE® Triton X6 – čistička a ionizátor v jednom

Ionic-CARE® Triton X6 v sobě kombinuje výkonnou čističku vzduchu a ionizátor. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji zajišťuje soustava elektrod, které pohybuji vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato technologie nahrazuje hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí poléťavý prach, chemikálie, cigaretový kouř, pyly, viry, bakterie, plísně a jiné alergeny. Přístroj má tři výkonové stupně a jeho spotřeba je max. 8 W.



Nejprodávanejší značka čističek v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V květnu 2022 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 3015 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózami. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

Víte, proč se na horách, v lese, po bouřce, u moře či u splavu cítíte tak dobře? Je to proto, že na těchto místech je podstatně vyšší koncentrace zdraví prospěšných aniontů kyslíku (záporně nabitých kyslíkových částic) než ve městech, bytech a kancelářích. A víte, že v moderním bytě nebo kanceláři nás obklopuje několikrát škodlivější vzduch než venku?

V bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm

se, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Zejména kvůli působení vzdušných aniontů nás ta-

unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spory plísní – všechny tyto nečistoty se v uzavřených prostorách koncentrují a my je dýcháme. Škodlivé látky působí na náš organismus prakticky celé dny a mohou nám způsobit nemalé zdravotní potíže. Nejčastěji to jsou bolesti hlavy, nespavost, snížená koncentrace, alergie, astma, akutní i chronická onemocnění plic, v krajním případě deprese a rakovina.

Ionizace vzduchu: Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v le-

se, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Zejména kvůli působení vzdušných aniontů nás ta-

unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spory plísní – všechny tyto nečistoty se v uzavřených prostorách koncentrují a my je dýcháme. Škodlivé látky působí na náš organismus prakticky celé dny a mohou nám způsobit nemalé zdravotní potíže. Nejčastěji to jsou bolesti hlavy, nespavost, snížená koncentrace, alergie, astma, akutní i chronická onemocnění plic, v krajním případě deprese a rakovina.

V bytech a kancelářích dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let to místa podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočineme.

Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

Získejte zdarma osvěžovač a čistič Ionic-CARE FF-210 v hodnotě 450 Kč. Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc zabraňuje růstu plísní, omezuje výskyt bakterií a v lednici uchovává potraviny déle čerstvé.



Pro získání dárku stačí při objednávce zadat kód:

kód M63

volejte zdarma 800 112 111 | www.ionic-care.cz

Změna pohlaví? Evropu stále rozděluje „železná opona“

„Dobrý den, cítím se jako žena. Proším o zapsání v matrice.“ Takhle jednoduché to se změnou identity v Česku není. Zatím.

Za poslední dekádu stoupl počet žádostí o změnu pohlavní identity v České republice o více než tři sta procent. Zatímco v roce 2013 schválila speciální komise ministerstva zdravotnictví necelých padesát operačních zákroků, v loňském roce se číslo přiblížilo už ke dvěma stům.

Komise má napilno

O přeměnu z muže na ženu či z ženy na muže požádalo v posledních devíti letech 1095 osob. „Zatímco v minulosti se komise scháze-

la tak čtyřikrát ročně, nyní posuzujeme žádosti jednou měsíčně,“ říká Petr Weiss, klinický psycholog Sexuologického ústavu Všeobecné fakultní nemocnice (VFN) a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy Praha. V komisi, která potvrdí nebo zamítne změnu pohlavní identity, usedá sexuolog, právník, psycholog, urolog a také gynekolog.

Rok pod drobnohledem

Přes stoupající tendenci však patří Česko mezi země, kde nestačí jen přijít na úřad a požádat o změnu v údajích. „Identifikační proměnu z jednoho pohlaví do druhého musí provázet i operační zákrok,“ říká Ivo Procházka, vedoucí lékař Sexuologického ústavu VFN. Připouští, že i přes výrazný pokrok není česká společnost k podobným změnám příznivě naladěná. Představu o tom, že člověk může být vězněm ve

svém vlastním těle, stále ještě ne každý z většinové komunity přijímá. Petr Weiss podotýká, že ke stanovení, zda je žadatel o změnu ve skutečnosti mužem, ženou či jinou osobou, nemá sexuolog žádná objektivní měřítka. „Stanovení transgender diagnózy závisí jenom na tvrzení pacienta,“ říká Weiss. Protože je změna spojená s operačním zásahem, čeká uchazeče roční dohled odborníků.

„Zkoumá se i to, jak dotyčný vychází se svým okolím. Někdy není operace vhodná ze zdravotních důvodů,“ upozorňuje Procházka. Počet přeměn, které komise zamítly, byl za posledních deset let minimální, pouhých dvacet.

Východ versus západ

Zajímavý je poměr přeměn v rámci západní a východní Evropy. V tomto směru tudy prochází stále „železná opona“. Zatímco v západní Evro-

pě byl v minulosti poměr změny muž na ženu a žena na muže tři ku jedné, v bývalém východním bloku to bylo přesně naopak. Tři čtvrtiny žádostí směřovaly z ženského pohlaví na mužské. Částečně to přetrvává dodnes. „Zajímavé je, že to je viditelné i v Německu, kde stále v tomto ohledu trvá dělení na bývalý východ a západ,“ ilustruje situaci Petr Weiss.

V Česku je nyní poměr menší, necelá jedna ku dvěma. Důvod? „Před rokem 1989 byla role ženy ve společnosti mnohem obtížnější. Nejen kvůli spojení práce a péče o rodinu, ale ženy měly i mnohem menší šanci se společensky a profesně prosadit. To se přece jen už změnilo,“ uvádí sexuolog Weiss. I proto se v minulosti muži, kteří psychicky žili v ženském těle, snadněji a častěji rozhodovali pro změnu pohlaví a operační zákrok. **PAVEL HRABICA**

Desítky až stovky

325

Tolik druhů pohlaví našel a napačtil sexuolog Petr Weiss na internetu. „V podstatě na každé písmeno abecedy existuje některý typ,“ říká populární lékař. Psychiatr Cyril Höschl udává minimálně 63 variant. Psycholog a rodinný poradce Jiří Procházka hovoří „jen“ o více než čtyřiceti. Britský Facebook zase nabízí sedm desítek pohlaví.

1942

Historické datum pro naše země. V roce, kdy nacisté vypálili Lidice, provedli čeští operatři první přeměnu ženy v muže.

Tobiáš. Kdyby existovala volba, operaci by asi odmítl

Byl Simona, teď je z něho mladík Tobiáš. Nedávno odhalil identitu i přeměnu v dokumentu Život v cizím těle. Měl odvahu seznámit se svým osudem veřejnost i na tiskové konferenci na téma změna pohlaví. Je z Benešova, teď studuje vysokou školu. „Spolužáci to nevědí. Když se ale někdo zeptá, nic nezapírám,“ přiznává Tobiáš.

Odmala tíhl k „mužskému módu“, jak by se moderně řeklo. Účes měl spíše klučíčí, stejně tak oblečení. Nenosil sukně, ani nenavštěvoval jako jiné spolužačky taneční. Žil zkrátka klučíčím životem. I kamarádi a spolužáci ho proto brali víc jako kluka. „Ale taky se mi občas smáli,“ přiznává Tobiáš. Vnitřně se se životem v těle, které neladilo s jeho skutečnou identitou, neuměl vypořádat. „Ale prý jsem byl hezká holka, říkali kamarádi,“ vzpomíná s úsměvem.

Pokud ale někdo brojí proti internetu a především sociálním sítím jako zlu, právě tady našel Tobiáš, tehdy ještě Simona, první odpovědi na nezodpovězené otázky. „Existují nejruznější komunity, i to byl impulz, proč jsem se rozhodl pro změnu,“ vypráví Tobiáš svůj životní příběh. So-



Tobiáš vypověděl o změně v televizním dokumentu. **REPRO ČT**

ciální sítě mu pomohly i proto, že někoho podobného jako on v Benešově nezná.

V přechodné etapě, kdy už v něm rozhodnutí nazrálo a kdy absolvoval nejrůznější psychologická vyšetření, si nechával říkat spíše Simon. I tím si přivýkal na skutečnost, že se jeho tělo i psychika sejdou v jedné rovině. Proč nakonec nevyužil jen mírně upravené jméno?

„Jednodušší by to bylo, ale chtěl jsem se novým jménem úplně odtrhnout od své staré identity,“ vysvětluje Tobiáš. O něco obtížnější to bylo doma. Mladší sourozenec přijal jeho orientaci i rozhodnutí v klidu. „Máma to úplně nebrala,“ připouští dnes už dvaadvacetiletý To-

biáš. V rámci přípravy absolvoval nejen psychologická šetření, ale lékaři mu nasadili i hormonální medikamenty. „Budu je brát doživotně,“ říká Tobiáš. Potlačují totiž jeho původní ženskou identitu. Po roční „přípravě“ už ho čekalo jednání před komisí. Ta odsouhlasila přeměnu, včetně operace. Její součástí bylo v roce 2021 i odstranění prsních žláz, sterilizace a úprava pohlavních orgánů. Pokud by v Česku nebyla spojená změna pohlavní identity s operací, jakou cestu by Tobiáš zvolil? „Musíte nechat řezat do svého těla, není to pro každého a není to příjemné. Jen prohlášení pro úřady by mi zřejmě stačilo,“ připouští Tobiáš. **PH**

Vyměnit identitu je složité. Nestačí vyměnit šatník

Transgender problematikou, tedy situací, kdy je psychická identita člověka v rozporu s jeho biologickým tělem, se odborníci ze Sexuologického ústavu VFN a 1. LF UK zabývají již od 60. let 20. století.

- Stát se mužem nebo ženou, i když se člověk narodí s opačným pohlavím, umožňují české zákony realizovat až po dovršení 18 let věku.
- Pacient, který se rozhoduje o závažném kroku, je pod drobnohledem. Ověřuje se například i to, zda je schopen žít v nové identitě. Než předstou-

pí před komisí, která definitivně operativní změnu povolí, či zamítne, čeká ho minimálně dvanáctiměsíční pozorování.

- U zájemců o změnu identity se dlouhodobě sleduje preference hraček a her od předškolního věku, preference kolektivní s ohledem na vysněné pohlaví, preference oděvů – velmi časté je převlékání chlapců do šatů sestry nebo maminky.
- Vedle lékařů pomáhají lidem v nesnadném rozhodnutí i laické organizace S barvou ven či sdružení Transparent.

Sport. Muži v ženském těle se ženám nelíbí

„Nemyslím si, že by biologičtí muži měli soutěžit se ženami. Možná je to kontroverzní, ale zdá se mi to rozumné,“ prohlásil letos, ještě jako britský premiér, Boris Johnson.

Narážel na kontroverzní účast transformovaných mužů v ženských sportovních soutěžích. I když jsou stanovené hranice testosteronu, aby sportovkyně nebyla vyloučena, protože je muž, ženy sportovkyně se proti měření sil s fyzicky jinými soupeřkami brání, často hrozbou bojkotu. Potkalo to například britskou transgender

cyklistku Emily Bridgesovou, která musela i přes souhlas komise odstoupit z britského národního šampionátu.

Změnu pohlavní identity pouhým prohlášením vidí někteří odborníci jako značně problematickou. Nejen ve sportu. Kam například umístit odsouzeného, který za sebou nemá operační proměnu? Ve Spojených státech řekli otěhotnění dvou vězeňkyň – s ženou. Fyzicky se jednalo o muže, který ale využil systému a prohlásil se za ženu, byl proto umístěn do ženské káznice. **PH**

Trussovou vystřídá Sunak

Britové mají o novém premiérově jasno. Letos bude už třetí.

Britská Konzervativní strana včera potvrdila Rishiho Sunaka jako svého nového lídra, zároveň se stane novým premiérem Spojeného království. Sunak v souboji o lídra konzervativců vyhrál poté,

co jeho protikandidátka Penny Mordauntová z klání odstoupila. V čele země Sunak nahradí dosavadní premiérku Liz Trussovou, která ho letos na počátku září předstihla v obdobné volbě do čela konzervativců. O sestavení vlády nyní Sunaka požádá král Karel III., podle britských médií by tak panovník mohl učinit dokonce už dnes.

„Vybrali jsme si nového premiéra. Jde o historické rozhodnutí, které znovu ukáza-



Rishi Sunak

lo, jak rozmanitá a talentovaná naše strana je. Rishi má mou plnou podporu,“ uvedla jen několik minut před vyhlášením výsledků nominací Mordauntová.

Sunak je již třetím premiérem, který letos stane v čele britské vlády. Nejprve v červenci po řadě skandálů rezignoval Boris Johnson, kterého po dlouhé volbě nahradila v čele vlády Trussová. Na premiérském postu ale nezůstala ani dva měsíce, její mandát

tak je nejkratší v historii. O lídrovi Konzervativní strany, a tedy i o dalším premiérovi v nové volbě rozhodovalo celkem 356 konzervativních poslanců.

Dvačtyřicetiletý Sunak byl od února 2020 ministrem financí v kabinetu Johnsona, letos 5. července ale oznámil rezignaci. Bude to první britský premiér s indickými kořeny po prarodičích. Jeho otec se ale narodil v Keni a matka v Tanzanii. **ČTK**

Utopit děti. Moderátor se prý nechal unést

Moderátor ruské televize RT Anton Krasovskij, který z obrazovky vyzýval k utopení či upálení ukrajinských dětí, se omluvil a požádal o odpuštění za svá slova. Stalo se poté, co s ním televize pozastavila spolupráci a šéf ruské kriminální ústředny na podnět jednoho z uživatelů sociálních sítí nařídil prověřit situaci po výroci Krasovského. „Sta-

ne se, že jste ve vysílání a necháte se unést. A nemůžete přestat. Omlouvám se všem, které to šokovalo, kterým to připadalo zvířecké, nemyslitelné a za hranou,“ uvedl Krasovskij. Ten dosud zastával funkci ředitele vysílání televize RT. Po jeho vyjádření vyzval šéf ukrajinské diplomacie Dmytro Kuleba k zákazu RT. **ČTK**

Prodává je

Britský král Karel III. prodává několik koní, které zdědil po matce královně Alžbětě II. Prodej 14 chovných klisen zajišťuje aukční síň Tattersalls. Alžběta II. zdědila po otci Královský hřebčín, chovnou stanici dostihových koní v Sandringhamu a byla známá nadšením pro koně. Na snímku z roku 1982 je na vyjížďce s prezidentem USA Ronaldem Reaganem. **ČTK**



PROFIMEDIA



AP

„Oslovujte mě předsedo vlády“

Nová předsedkyně italské vlády Giorgia Meloniová (na snímku), která se o víkend stala první ženou v této funkci, uvedla, že chce v oficiální komunikaci užívat titul premiér (předseda vlády), nikoli premiérka. Vysloužila si tím kritiku zejména z levicových kruhů. Někteří v této souvislosti připomněli, že i její krajně pravicová strana Bratři Itálie má genderově nevyvážený název. **ČTK**

Krátce

Za pád mohli rackové

Ruský bombardér Su-34 se před týdnem zřítil v Jejsku na jihu Ruska, protože se mu při vzletu do motoru dostali dva ptáci, napsala agentura TASS s odvoláním na zdroje v bezpečnostních složkách. Bombardér se zřítil na dům v lázeňském městě u Azovského moře. Oba piloti se katapultovali. Neštěstí si vyžádalo 15 mrtvých.

Objevili pstruhy

Chudé hornaté království na jihu Afriky Lesotho v posledních letech ve svých četných řekách objevilo nový poklad. Místní lidé začali ve velkém chovat sladkovodní pstruhy, které dosud solili a sušili na slunci jen pro vlastní potřebu. Mnozí podnikatelé se teď dali na chov ve velkém a pstruh je novým exportním artiklem. **ČTK**

INZERCE

**Měl jsem břicho jako v 9 měsíci těhotenství!
A jsem 52letým chlapeč!**

„Moje žena mi dala Weight Manager, protože už se na mě nemohla dívat. Za 1,5 měsíce jsem zhubl skoro 40 kilo!“

Jiří Novák (52 L) z Radhoště:

„Jako profesionální řidič pracuji 30 let. Znáte to na cestách – celý den sedíte na zadku, sníte, co si cestou koupíte. Když jsem nebyl na cestě, seděl jsem u televize s pivem. Po padesátce jsem už měl břicho jako těhotná s dvojčaty!“

Já jsem tloustnul a moje žena se proměnila v opravdovou kočku. A před tím toho tu a tam bylo až moc. Řekla mi, že její kamarádka, která pracuje ve Švédsku, jí poslala Weight Manager. Přírodní přípravek na bázi skandinávských bylin, neuvěřitelně zeštíhlující. Švédské ženy tomu říkají **nechirurgický lifting břicha**.

Také jsem začal brát tento Weight Manager. Bylo to neuvěřitelné! Za prvé – přestal jsem se přejídat. Jedl jsem málo a byl jsem stále sytý. A kila letěla dolů jedno za druhým! Po 6 týdnech jsem vysadil Weight Manager, protože jsem už nechtěl hubnout. **Shodil jsem 39,6 kg!** Od té doby uběhly 4 měsíce, nevrátil se ani 1 kilogram!“

Pro ženy i muže
„Zabíják“ břišního tuku



Zde po 6 týdnech užívání manželčiny kúry. Jsem o 39 kilo hubenější!

Takovou pneumatiku jsem měl po 30 letech práce za volantem.

Co je to ten Weight Manager?

Jedná se o švédský přípravek, který vás zbaví i toho největšího pivního břicha!

Co pro vás Weight Manager udělá?

- zabluje vaši chuť k jídlu (budete jíst mnohem méně než obvykle a stejně budete syti)
- zrychlí metabolismus (bude to skutečné turbo spalování!)
- reguluje metabolismus tak, aby se shozené kilogramy nevracely (a zhubnete z 12 na 22 kg za 1 měsíc)

POZOR! Pouze teď obdržíte balení kury za akční cenu ~~1618 Kč~~ **414 Kč**. Ale to není všechno! **Švédský distributor nabízí každé evropské zemi 50 balení přípravku ZDARMA!** Stačí zavolat do 28.10.2022. Rozhoduje pořadí přihlášek.

Kdo dřív přijde ten dřív... HUBNE!

tel. 296 849 708

(Pondělí-pátek 8:00-20:00,
sobota-neděle 09:00-18:00
běžný místní hovor)



Produkt doporučený Švédským
Institutem Veřejného Zdraví



Krátce

Rozdělení bojuje

Na nebezpečí dezinformací na politické scéně se zaměřil nový komiks olo-mouckého autora Martina Šinkovského a ilustrátora Jana Pomykače s názvem Rozdělení. Odkazuje na starou křivdu, která vznikla při rozdělení Československa. Při sledování chování politiků a lidu čtenáře zavede na nebezpečné pole fake news a hoaxů.

Odešel Pešek

Libor Pešek patřil mezi plejádu nejslavnějších českých dirigentů v posledních desetiletích. Jako mnoho jiných se proslavil doma i v zahraničí, zejména když v letech 1987 až 1997 působil jako umělecký ředitel a šéfdirigent Královského liverpoolského filharmonického orchestru. Držiteli mnoha ocenění bylo 89 let. **ČTK**

I žánrové úkroky někdy potěší. Vlkodlak od Marvelu je důkaz

Noční lovec má sympatických padesát tři minut, je černobílý a spoléhá se na osvědčené ingredience.

Marvelácký hororový speciál na platformě Disney+ pojednává o partičce lovců monster, kteří se sejdou po smrti svého šéfa ve starobylém domě. Zde mají v tajemném labyrintu své boj o to, kdo je větší frajer a má na to převzít mocný červeně zářící artefakt. Vlkodlak: Noční lovec je příjemná pocta starým hororům a místy i komedie, která se nebere příliš vážně. Žánrové odbočky, jakou Noční lovec bezesporu je, se Marvelu vyplácejí jako málokomu. Někoho ale výsledek trochu zarazí. Technicky vzato jde o první halloweenský

speciál od Marvel Studios. A asi nejde o příliš velký spoiler, když napíšu, že jde také o první marvelovský počin určený pro malé obrazovky, ve kterém se na obrazovkách objevuje komiksová postava Man-Thing. Adaptace komiksu Werewolf by Night, který pochází ze sedmdesátých let, mohla dopadnout všelijak. Film se však k velkému překvapení mnoha fanů nejen vydal cestou pocty klasickým hororovým snímkům ze třicátých let minulého století, ale také se příjemně vyvedl.

Černobílá pecka

Vlkodlak: Noční lovec má sympatických padesát tři minut, je kompletně černobílý a spoléhá se na pár věcí. Praktické i digitální efekty, originální stylizaci, a také na marvelovské poměry obří porci brutality, které na správných místech špikuje pomrky a humorem. Na režijní sesli se posadil oceňovaný skladatel fil-

mových melodií Michael Giacchino (Ztraceni, Válka o planetu opic, Star Trek) a, jak se ukazuje, nespádl z ní nejen díky kamarádství s šéfem Marvelu Kevinem Feigem. Jeho režijní debut je navíc plnohodnotnou součástí marvelovského vesmíru, takzvaného MCU. Není proto divu, že po úspěšném uvedení snímku na Disney+ létaly v Marvelu vzduchem špunty od šáňa.

I pro čtrnáctileté

Mnoho diváků si přímo při nakoukávání Vlkodlaka či po něm nejspíš přálo, aby měl trochu delší stopáž. Já bych se přimlouval i za odvážnější pojetí. Nejsem totiž moc velký fanda černobílé stylizace, a ač je Vlkodlak: Noční lovec příjemně koukání s poměrně originálním ksichtem, je mi jasné, že tu tmavý obraz slouží kromě odkazů na klasické horory z šuplíku takzvaného MonsterVerse také smířlivému ratingu. Ten je mimochodem stanoven podobně jako u jiných marvelovských sero-šů, tedy na TV-14. Jinými slovy, není vhodný pro děti pod čtrnáct let. To by bylo u opravdového hororu přinejmenším podivné.



První vlašťovka
Co si budeme povídat, ve výsledku je marvelovské vlkodlačí dobrodružství hlavně přímočarý blbinka se sympa-

tickými postavami. Nejsem jistě sám, kdo doufá, že se Marvel bude cestou podobných milých experimentů vydávat častěji. Někoho možná zarazí, že Vlkodlak, podobně jako jiné marvelovské počiny, i v případě avizovaného hororu opět sází na absurdní humor. Je ale opět otázkou, zda je tahle hra na jistotu vlastně špatně. Mě tentokrát neuráží. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Knížní tipy. Zpověď kouzelníka i nová kuchařka

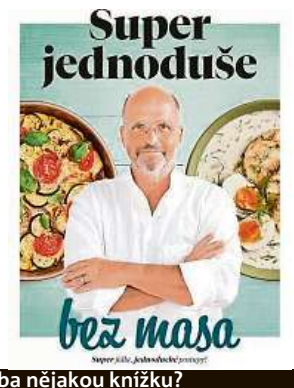
Za okny plískanice. Vy pod dekou v křesle. Na stole čaj. Už chybí jen nějaká knížka. Máme pro vás pár tipů.

S kouzelnickou hůlkou

Jaké bylo dospívání uprostřed natáčení toho největšího filmového hitu posledních dekád? Filmový Draco Malfoy alias Tom Felton se po letech rozhodl svěřit s těmi nejosobnějšími i nejtipnějšími vzpomínkami na natáčení filmů, jejichž knižní předloha změnila svět. Předmluvu napsala Tomova kamarádka Emma Watsonová (Hermiona). Kniha, která vyjde v listopadu, je doplněna o dosud nezveřejněné fotky z natáčení.



Super jednoduše bez masa
Nová kuchařka je spíš tipem do kuchyně než napínavým čtením. My ji rozhod-



ně doporučujeme. Bezmasá kuchyně vyžaduje možná trochu více ingrediencí, ale nebojte se, všechny seženete



v běžném supermarketu. Nová kniha Zdenka Pohreicha nabízí rozumnou alternativu bezmasých jídel, která

budou běžného strávníka saturovat svou chutí, pestrostí a také sytostí.

Mrtvé od Tichého jezera

Z posledního tipu vás bude asi mrazit. Jedna z nejprodávanějších amerických autorek Leslie Wolfová vydala nový krimi román. Matka s dcerou vyrazí na vysněný výlet k Tichému jezeru. Jen ony dvě, nádherné místo a podzimní barvy všude kolem. Netuší, že se ocitly na území zvráceného vraha. Doktorka Kay Sharpová si přísahá, že je vypátrá živě. Jenže pak se najde mrtvoly ženy, kterou kdosi pohřbil hrůzným rituálním způsobem. **MET**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

25. října 2022, www.metro.cz

PROFITMEDIA



Zdraví seniorů

Trápí vás vbočený palec? Může za to nesprávná obuv i genetika

Pro správný vývoj chodidel je důležité, aby děti běžaly bosky.

Nohy nás přenášejí z místa na místo, přesto jim většinou nevěnujeme tolik pozornosti, kolik bychom měli. Přitom deformity nohou má minimálně polovina dospělých lidí.

Nesprávnou zátěž je třeba napravit

Nejčastějším onemocněním nohou jsou hned po plísňích deformitách vzniklé důsledkem chybění a zároveň dlouhodobého zatížení nohy a nedostatkem tréninku. Trpí jimi až polovina všech dospělých.

Problémy však začínají již v dětském věku, protože alespoň třetina dnešních dětí ni-



Náprava palce SHUTTERSTOCK

kdy neběhá naboso, a navíc nosí obuv, která jejich nohy kazí.

Rovnoměrné zatížení pat je předpokladem pro neporušenou nožní klenbu s dobrou funkcí prstů. Náprava nesprávné zátěže by měla být na počátku řešení problémů

s velkými klouby a páteří. Vbočení pat stojí také za vznikem vbočeného palce a za deformitami prstů. Při vbočené noze, kdy je celá noha natočená dovnitř, hrozí pokleslá podélná a příčná klenba.

Problémy s chodidly měli lidé už ve středověku

Vbočený palec (Hallux valgus) vzniká, když se palec stčí k ostatním prstům na noze a z vnější strany se vyboulí kost. Tato deformita je často spojována s vysokými podpatky a těsnou obuví, ovšem hraje při ní roli i další faktory, jako je genetika. Vyboulená kost může být bolestivá a ztěžovat rovnováhu.

Mimochoodem, problémy s vbočenými palci měli už lidé ve středověku. A mnohdy si za to mohli sami. Analýzy stovky let starých koster ukázaly, že jednou z příčin bylo nošení tehdy velmi módních špičatých kožených bot.

Jak cvičením napravit nesprávné zatížení pat

Klíčem k nápravě potíží s pohybovým aparátem je nošení správné obuvi a pravidelné cvičení, které lze provádět doma.

- Aktivní stabilizace paty probíhá na stupínku, kdy je necháváme klesat a zase je zvedáme. Ne ovšem úplně na špičky, to by mohlo podporovat snižování příčné klenby. Cvik je třeba provádět dvakrát denně alespoň dvacetpětkrát.

- Rovněž nacvičujeme před zrcadlem stoj s rovnými patami. Střídavě přenášíme váhu na vnější a vnitřní okraje pat. Děláme to tak dlouho, dokud ne získáme pocit, že stojíme rov-

ně a pevně. Poté zůstaneme stát a sledujeme postavení pat v zrcadle.

- Další variantou je stoj na jedné noze s pevně vzpřímenou patou bez opory. Každý cvik by měl trvat alespoň 30 vteřin. Končetiny samozřejmě vystřídáme.

- Vhodné je také chození naboso po nerovném terénu či alespoň pořízení speciálních vložek do bot, které stabilizují zadní a střední segment nohy za účelem zlepšení statiky a biomechaniky nohy a následně ovlivňují správné postavení celého těla.

Jak uvedl zpravodajský portál CNN, výzkumný tým zjistil, že 27 procent koster pocházejících z Británie 14. a 15. století trpělo vboče-

ným palcem, zatímco v období od 11. do 13. století – kdy špičaté boty ještě nebyly v módě – to bylo jen šest procent. **IDNES.cz**

Mykóza nohou je infekce

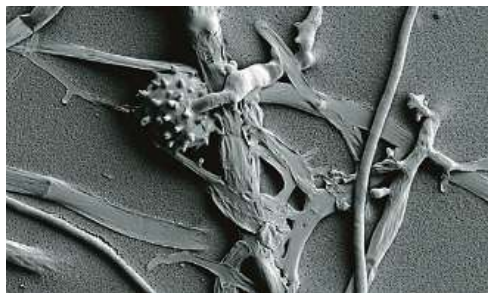
Mykóza nohou (tinea pedis) a nehtů (onychomycosis) je infekce a může být zdrojem vážných komplikací u diabetiků, lidí s oslabenou imunitou, nebo s cévní nedostatečností, kteří jsou více náchylní k bérčovým vředům, diabetické noze, psoriáze, atopickému ekzému nebo může zhoršit průběh těchto onemocnění.

Nohy se nadměrně potí, zapáchají, svědí, pálí. Kůže mezi prsty je rozmáčená, rozpraskaná, někdy s puchýřky. Nehet, nejčastěji na palci, ztrácí lesk, mění barvu, zarůstá, zbytněje se a praská. Pod nehtem roste infekční drobná rohovina, která nehet nadzvedává a v obuvi při chůzi způsobuje bolest. Paty jsou tvrdé a rozpraskané. To jsou některé příznaky mykotického onemocnění - plísňe nohou.

Mykózy nohou a nehtů nejčastěji vyvolávají dermatofyty *Trichophyton*, *Microsporum*, nebo také ostatní houby např. *Aspergily*, či kvasinky. Infekci se nakazíme z odpadlých šupinek kůže nebo drobné rohoviny z pod nehtů od nemocných lidí. Ta obsahuje spóry plísní, které přežívají například na dřevěných rostech sprch, v saunách, ve společných prostorách bazénů, na hotelových kobercích, kde chodíme naboso, ale také v obuvi a i v bačkorách poskytnutých na návštěvě. Nadměrné zatěžování nohou, neopatrná pedikúra nebo drobná poranění kůže nohou, jsou vstupní bránou pro zachycení spory plísně a infekce se začne šířit. Ale nemusí! Můžete použít „chytrou houbu“ *Pythium oligandrum*.

Pythium oligandrum je mikroskopická houba, která přímým parazitizmem původce plísňových kožních problémů napadne a rozloží. Pod nehty „chytřá houba“ pro-

roste bez pilování, leptání, či strhávání z krajů nehtu po vlákněch (hyfách) zdraví ohrožujících plísní. Tam působí, dokud původce nevyválí a zcela nevyvysaje. Nemá-li potravu



(plísně) ustane její aktivita, protože není schopna odebrat živiny z ničeho jiného než z plísní a odrůstá s pokožkou nebo nehtem.

Přípravek s chytřou houbou *Pythium oligandrum* pod názvem **Biodeur**, dermatologové testovali a potvrdili, že utlumí potivost nohou, nepříjemný zápach a potlačí ohrožující plísňe v mezi prstních prostorách, na ploskách, na patách i pod nehty. Předností přípravků z řady Biodeur: **BIODEUR 3x1g**, nebo specialisty na nehty **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, pro prevenci **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a záspý do bot proti potivosti a zápachu **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

„Umýval jsem si nohy třikrát denně již od vojny, ale stejně byly cítit i přes používání deodorantů. Ztvrdlé rozpraskané paty jsem si

pravidelně škrábal a zahnědlé nehty stříhal, že mi z nich zbyly sotva čtyři milimetry,“ říká pan Jirka. „Předloni mi manželka koupila v lékárně Biodeur na koupele nohou. Ztvrdlá kůže z pat mi během měsíce odpadla, že si je již nemusím strouhat a ani mi nepraskají. Kůže mezi prsty již není rozmáčená do běla a po pravidelném zaprašování bot **Chytrou houbu Pythii Biodeur prevent Foot powder** se na návštěvě nestydím, pro zápach vyzout boty. Před půl rokem jsem začal používat **Chytrou houbu Pythii Biodeur Nail** pro zábalu nehtů. Nehty na nohou za půl roku dorostly skoro na centimetr a za hnědou linií roste normální nehet jako před vojnu.“

Přípravky s *Pythium oligandrum*, řady Biodeur

dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefon: 728 814 202 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz



Udržujte své klouby v dobré kondici

Poslední podzimní sluneční paprsky přímo lákají k aktivitám na čerstvém vzduchu. Třeba k takové vyjíždce na kole. Cyklistiku doporučuje celá řada odborníků – nedochází při ní totiž k přetěžování velkých kloubů v dolních končetinách. Stejně jako je třeba promazávat řetěz kola, i klouby si žádají své „mazivo“. To jim můžeme dodat v podobě vhodné výživy nebo pomocí doplňků stravy s obsahem kolagenu.

Stavební hmota pojivových tkání

Kolagen potřebuje k pohybu každý. Jedná se totiž o nerozpuštěnou bílkovinu, která tvoří základní stavební hmotu pojivových tkání. Kolagen představuje až 30 % všech bílkovin v těle savců. V současnosti je známo nejméně 28 rozdílných typů kolagenu. V lidském organismu je nejrozšířenějším z nich kolagen typu I. Tento typ kolagenu se vyskytuje např. ve šlachách, vazech, kostech, ale také v pokožce, zubech či dásních.

Naše tělo si kolagen umí vytvořit samo. Ovšem už od 30. roku věku této schopnosti značně ubývá. To se projevuje stárnutím kůže, problémy s vlasy i nehty, ale především bolestmi kloubů.

Koho může kloubní onemocnění postihnout?

Kloubní onemocnění může postihnout kohokoliv. Odborníci tvrdí, že už v 25 letech dochází k opotřebenosti kloubů. Rizikovou skupinu však tvoří především střední a starší generace, lidé obézní



a lidé, kteří mají nedostatek pohybu. To v dnešní době sedavého způsobu života platí pro mnohé z nás.

Jak můžeme předcházet kloubním onemocněním?

Vedle zdravého a správně zaměřeného pohybu jde především o dostatečný přísun vitamínů, minerálů a kolagenu. Pokud nemáme

dostatečný přísun těchto látek ze stravy, je vhodné je doplňovat pomocí různých doplňků stravy.

K doplnění kolagenu jsou vhodné doplňky stravy značky Colafit, ve kterých je kolagen obsažen v krystalické formě. Produkty Colafit vynikají jednak 99,9 % čistotou obsaženého kolagenu, dále i jednoduchým užívá-

ním. Produkty Colafit jsou ve formě měkkých pěnových kostiček, které se dobře polykají i bez zapíjení, jsou lehce stravitelné a neobsahují další přídavné látky či umělá barviva, které by zbytečně zatěžovaly organismus.

Vybírat můžete z celé řady variant doplňků stravy v jedinečných měkkých kostičkách – od klasického Colafitu, přes Colafit Extra Strong s extra dávkou kolagenu, který je navíc obohacený o vitamin D, a je vhodný při zvýšené zátěži pohybového aparátu. Mysleno je samozřejmě i na děti, kterým je určen Colafit junior s jahodovou příchutí. Pro lokální použití poslouží masážní krém Colafit AKUT Pro, který díky svému nabitému složení pomáhá prokrvit pokožku v místě bolesti, díky čemuž dochází k rychlé úlevě od bolesti svalů a kloubů.

Produkty Colafit jsou na trhu již více než 30 let a v současné době patří mezi jednu z nejprodávanějších značek ve své kategorii v Česku i na Slovensku.

Colafit

AKUT Pro

- Masážní krém s kyselinou hyaluronovou a kolagenem s komplexním účinkem, určený k rychlé úlevě při bolesti svalů a kloubů.
- Při použití dochází k prokrvení pokožky, což zlepšuje vstřebávání regeneračních složek do hloubky v místě bolesti.
- Složení s kyselinou hyaluronovou, kolagenem, mentolem a kafrem, navíc obohaceno o kostivalový extrakt.

Vyzkoušejte také ve formě kolagenových kostiček:



Produkty Colafit jsou doplňky stravy. Produkt Colafit AKUT Pro je kosmetický přípravek. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl. Bližší informace najdete na colafit.cz.

SENIMED

Když česnek zčerná, nezbuďte se ho. Obsahuje řadu vitaminů

Kvašením se vytvoří prospěšné trávicí enzymy.

Česnek je téměř zázračný. Působí jako přírodní antibiotikum, protože má silné antibakteriální, protiplísňové a antivirové účinky a je považován za velmi účinný imunitní stimulant.

Dá se také nejrůznějšími způsoby upravovat. Jednou z úprav je takzvaný černý česnek. Není to žádná nová odrůda, ale klasický česnek zpracovaný speciální metodou fermentace, kdy se česnekové palice při určité teplotě a vlhkosti fermentují přibližně jeden měsíc.

Kvašením se vytváří prospěšné trávicí enzymy, vitaminy skupiny B, včetně nedostatkového B12, a probiotické kmeny. Fermentované po-



Černý česnek vznikne dlouhým kvašením.

PROFIMEDIA

traviny navíc revitalizují a obnovují funkce těla zatíženého léky či chemikáliemi.

Proces jako s kůrkou

A proč česnek fermentací změni barvu a zčerná? Je to díky takzvané Maillardově reakci, při které vzniká celá řada látek, které dodávají výrobkům charakteristické zbarvení, chuť a vůni.

Maillardova reakce je typická například pro pekařské výrobky. Stejně jako vzniká při pečení chleba jeho křupavá kůrka a nezaměnitelné vůně, vznikají při výrobě černého česneku aromatické sloučeniny dodávající mu jeho jedinečnou chuť. Jde o čistě biologický proces, zjednodušeně řečeno jde o velice dlouhé a pomalé pečení.

I když se jedná stále o jeden a tentýž česnek, fermentací se eliminuje výrazná, ostrá, štiplavá chuť. Černý česnek má šťavnatou mazlavou konzistenci, a naopak spíše nasládlou chuť. Na rozdíl od neupraveného nedráždí žaludek a mohou jej tak užívat i lidé, kteří jsou jinak na běžný česnek velmi citliví.

Superpotravinou nabitá vitaminy

A jsou tady i další, zdravotní benefity. Černý česnek je právem nazýván superpotravinou, protože obsahuje látky, které mají pozitivní účinky na lidské zdraví. V průběhu procesu zrání dochází k přeměně některých nestabilních sloučenin na více stabilní a více pro tělo vstřebatelné sloučeniny.

Česnek dále obsahuje velmi významné a ve vodě rozpustné sirtané sloučeniny, které fungují jako antioxidanty.

Dále obsahuje některé v tučích rozpustné sirtané sloučeniny, flavonoidy, fenol allixin a další látky, například důležité minerály jako hořčík, vápník, fosfor a selen. Nejdůležitějšími složkami v černém česneku jsou ale výše zmiňované ve vodě rozpustné sulfáty (sirtánky).

Co se týče účinků na jednotlivé orgány či zdravotní problémy, černý česnek je významný především pro srdce a celý krevní oběh, neboť pomáhá ke snížení „zlého“ LDL cholesterolu.

Dále také pozitivně ovlivňuje trávení, podporuje ochranu jater, má antibiatické vlastnosti, snižuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku a minimalizuje riziko vzniku mrtvice nebo trombózy díky silným antioxidačním účinkům. Dále také podporuje obranyschopnost a snižuje symptomy astmatu a alergie. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

TEREZIA

PŘÍRODA MÁ SÍLU
UDRŽET VÁŠ CHOLESTEROL POD KONTROLOU

Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně

Pomáhá udržovat normální hladinu cholesterolu a tuku v krvi.

Posiluje imunitní systém a působí jako antioxidant.

Díky fermentaci nedráždí zažívací ústrojí a je bez zápachu.

ZDRAVÍ MÁ KOŘENY V PŘÍRODĚ



Doplňěk 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

Mám zase radost z každého dne

Na začátku roku 2021 mě postihla mozková příhoda. Zřejmě jako následek prodělaného covidu, ale jisté to není. Důsledkem mého zdravotního problému bylo zcela rozhozené vidění. Začala jsem výrazně šilhat, byla jsem citlivá na jakékoli světlo, nosila jsem černé brýle a klobouk. Okna jak v práci, tak i doma jsem musela zaclonit tmavou fólií. I tak se mi několik hodin po probuzení oči zavřely a nebyla jsem je schopna otevřít. Kdo to nezažil, nedokáže si představit, jak moc nepříjemné tyto stavy jsou a jako dokážou úplně rozhodit život.

Z aktivní matky najednou na dně

Najednou jsem nebyla schopná sejít se schodů a přejít samostatně silnicí. Nejistota, tápání, na ulici jsem měla pocit, že se propadám, motala jsem se. Já, do té doby aktivní máma tří dětí, která se téměř nezastavila, měla každý den rozplánovaný na minuty, neustále něco podnikala a vymýšlela. Moji psychice nepřidával ani vzhled, byla jsem strhaná, unavená, třásl se mi ruce a silně ujížděly oči. K tomu se bohužel přidalo i pokračující covidové období, kdy bylo obtížné objednat se k různým vyšetřením.

Dostala jsem se do správných rukou

Nakonec jsem měla velké štěstí, že mi oční lékařka po vyšetřeních na magnetické rezonanci doporučila kliniku Lexum, kde jsem se dostala do péče hlavního optometristy, Mgr. Ondřeje Vlasáka, Ph.D. Trpělivě se mi věnoval celý rok,



zkoušeli jsme různá oční cvičení. Nikdy by mě nenapadlo, jak je to náročné, ale zároveň efektivní – že jde zlepšit vidění pouhými cviky. Sama jsem cítila obrovské zlepšení, po půl roce jsem mohla oči konečně naplno otevřít, strhala jsem zabezdění oken a odhodila brýle.

Podpora mi vrátila sebevědomí a jistotu

Nejen já, ale i můj partner na mně pozoroval pokroky vždy ještě před další kontrolou. Dnes je to rok a půl, co jsem mozkovou příhodu

prodělala. Díky léčbě jsem se vrátila zpět do života a nevím, jak panu Vlasákovi dostatečně poděkovat za to, co pro mě udělal. Mám radost z každého dne, jsem zase aktivní máma a partnerka, mám plány. Moje rada je jasná – nevzdávejte se a hledejte pomoc. Musíte najít ty správné odborníky a půjde to.“

Lenka, Brno



Komentář odborníka

Mgr. Ondřej Vlasák, Ph.D.

Hlavní optometrista sítě očních klinik Lexum
Půl roku po CMP, pacientka zašilhávala cca 20 stupňů směrem ven, byla vytržena z normálního života, neschopná pracovat, bavit se. Bála se slunce a pohybu. Světloplachost, potíže s rovnováhou a orientací v prostoru byly obrovské. Začala cvičit a její motivace byla úžasná. Po 3 měsících měla krásně rozcvičenou hybnost levého oka. Na druhé kontrole jsme zařadili více binokulárních cviků a došlo k redukci okohybné odchylky na dálku o 75 %! Značně se zredukovaly veškeré potíže. Pro někoho, kdo toto nezažil, je obtížné si představit, čím si paní Lenka prošla a jak obrovskou práci provedla pro záchranu svého zraku. Jeden den vidíte normálně a druhý den nejste schopni ani vyjít ven na sluníčko. Nyní nás čeká „pouze“ zlepšení binokulární spolupráce na čtecí vzdálenost.

LÉČBA ŠEDÉHO ZÁKALU

„Díky operaci na oční klinice Lexum zase vidím dětskou radost.“



LEX005_202209

Dopřejte si lepší vidění díky péči na očních klinikách LEXUM.

Objednejte se na 800 22 66 55.
www.lexum.cz



LEXUM

oční kliniky
ambulance
optiky

Sudoku

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

Napište svou bublinu



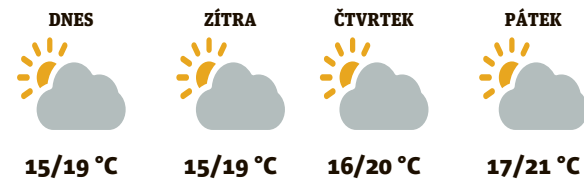
Luštěnka

T	Á	B	A	K		
1						
B	A	Ř	O	U	H	
	2					
L	O	U	Š	B	Ě	
					3	
T	Í	Ř	K	E	Z	
		4				
N	Ě	Z	V	O	N	Í
						5

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -4,1 °C (1866) ↑ 21,1 °C (1795) Bio: ❤️❤️❤️

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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
16.40 Cestománie	16.40 Krásy severní Evropy	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	15.50 Policie v akci	06.00 Ranní fresh
17.15 AZ-kvíz	17.35 Jan Spáta očima Olgy Sommerové	17.25 Na lovu II	16.50 Policie v akci	09.00 Number One
17.40 Černé ovce	17.50 Jiřina Bohdalová očima Jana Špáty	18.25 Ulice (4352)	17.50 Prostřeno!	11.00 Óčko hity
18.00 Události v regionech	18.10 Objevování světa II	18.25 Ulice (4352) Seriál (ČR, 2022)	18.55 Hlavní zprávy	15.00 Mixxxer Live
18.25 Kde domov můj?	19.00 Křesťanský magazín	19.30 Televizní noviny, Počasí	19.40 Krim zprávy	17.00 Óčko hity
19.00 Události	19.15 Postřehy odjinud	20.20 MasterChef Česko VI (17)	19.55 Showtime	17.30 Klipy nonstop
19.56 Branky, body, vteřiny	19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	21.40 Soubor na talíři II	20.15 Zoo (60)	Smartmania
20.10 Milenci a vrazi	20.00 Koumáci	22.40 Víkend	Ztracená naděje. Rodinný seriál (ČR, 2022)	Novinky ze světa technologií s Dominikem Vršanským
22.00 Hercule Poirot XII	21.35 Podkarpatské Rusínsko	23.35 Dr. House VII (1)	21.35 7 pádů Honzy Dědka	17.35 Óčko hity
Viděla jsem vraždu. Detektivní film (VB, 2010)	22.35 Letecké katastrofy	Co teď? Seriál (USA, 2010)	22.45 7 pádů Honzy Dědka	17.35 Klipy nonstop
23.30 Komisař Moulín	23.20 Benito Mussolini. Síla slova a síla klacku (1/2)	00.30 Dr. House VII (2)	23.55 Ano, šéfe!	21.30 Tattoo Fixers Extreme
AZ-kvíz	00.15 Fargo III (9/10)	Sobectví. Seriál (USA, 2010)	01.00 Policie v akci	Krotitelé extrémně zřušovaných kerek
01.05 Zajímavosti z regionů	01.05 Legendární obři stavby Francie	01.30 Soubor na talíři II	02.00 Námořní vyšetřovací služba X (8)	21.30 Tattoo Fixers Extreme
01.30 IGNIŠ BRUNENSIS 2004		02.15 Víkend	02.55 Rizzoli & Isles. Vraždy na pitevně V (5)	22.00 NAKED ATTRACTION FINLAND
01.55 IGNIŠ BRUNENSIS 2004		02.50 Na lovu II	03.50 Komisař Rex V (9)	Seznamka na tělo
02.15 Dobré ráno		03.50 Pojišťovna štěstí III (39)	05.35 Pohoda u krbu	22.30 Óčko flirt
04.45 13. komnata Pavla Dytrta		04.45 Novashopping		Proud klípů se vzkyazy diváků

ROZDÁVÁME ZDARMA 1000 KUSŮ

ortopedických ortéz, které uleví od silné bolesti kolen
a kloubů za 17 minut

TO NENÍ CHYBA TISKU. ČTĚTE DÁL.

Pokud jste se narodili v letech 1920–1990 a:

- trpíte chronickou bolestí kolenních kloubů
- při pokrčení kolenou pociťujete vrzání, praskání a loupání
- poté, co ležíte v noci nebo delší dobu, cítíte „počáteční bolest“, ztuhlost a necítíte nohy ani kolena
- máte často pocit těžkých, olověných nohou
- míváte nateklé kotníky, trpíte otoky kolenou a křečemi v lýtkách
- potýkáte se s revmatickými potížemi nebo jste měli úraz

... pak si ještě dnes vyzvedněte svou terapeutickou stabilizační kolenní ortézu, která po 1. nasazení posílí kolenní klouby, za 17 minut odstraní bolest a pomůže vám znovu nabýt hybnost.

Skladem je zabaleno a připraveno k odeslání 1000 speciálních ortéz – jedná se o inovativní stabilizátory využívající pokročilou magnetoterapii, které můžete používat sami doma. Rozdáme je ZCELA ZDARMA, přičemž se budeme řídit heslem „kdo dřív přijde, ten dřív mele“. Zavolejte do **12.11.2022**, než vás předběhnou ostatní. Datum narození potvrdíte ústně po telefonu.

Stabilizační kolenní ortéza je vybavena magnety, každý o síle až 800 GS, díky čemuž je možné provádět speciální magnetoterapii v pohodlí domova. Působí přímo na bolavý kloub a odstraňuje bolest, ztuhlost a vrzání kolenou, pomáhá zlepšit stav menisku a poškozenou kloubní chrupavku, posiluje šlachy a vazy. Po 1. nasazení ortézy je kolenní kloub stabilizován a má termomechanickou ochranu, mizí bolest, otoky a další dysfunkce kolena v důsledku degenerativních změn, revmatu, přetížení nebo traumatických stavů. Pro účinnou úlevu od silné bolesti stačí nosit ortézu 3–4 hodiny denně, přičemž čím déle ji budete používat, tím znatelnější zlepšení hybnosti pociťte – koleno se začne ohýbat plynule a bez bolesti, bude lépe „promazané“ kloubním mazivem, takže přestanete pociťovat nepříjemné praskání a „přeskakování“ v kloubu. Po 4 dnech koleno narovnáte bez bolesti a omezení a tvorba přirozené synoviální tekutiny se zvýší až o 230 %. Stabilizátor je vyrobený z odolných prodyšných ortopedických materiálů, zapíná se na pevný suchý zip – je velmi pohodlný a nenápadný pod oblečením.

Avšak to není všechno. Když odstraníte bolest a ztuhlost dolních končetin a stabilizujete kolenní kloub, zajistíte podporu celé své kostře. Ortopedický kolenní stabilizátor vám také pomůže zmírnit opakující se bolesti páteře, beder, míšních nervů nebo boků. Až se zlepší vaše hybnost, budete opět bez potíží chodit na procházky, jezdit na kole, pracovat na zahradě nebo se věnovat rannímu cvičení. Díky tomu rozhýbete celé tělo a každý dnem budete pociťovat větší fyzickou zdatnost a degenerativní změny a revmatické potíže vás přestanou znehybňovat.

Tato stabilizační ortéza je nejoblíbenější a nejdražší model, který byl dosud v Evropě vyroben lidrem v oblasti ortopedických a antidegenerativních terapií. Sedí na levé i pravé koleno, mohou ji nosit ženy i muži. Bude vám i vašim blízkým sloužit řadu let.

Proč rozdáváme inovativní stabilizátor kolenního kloubu na odstranění bolesti a degenerativních stavů zcela ZDARMA?

Velmi důležité: upozorňujeme, že se na trhu již objevily levné a neúčinné padělky stabilizačních ortéz. **Nezaměňujte je s originálním stabilizátorem s magnety o síle 800 GS k profesionální magnetoterapii**, v němž byla použita speciální terapeutická technologie, vypočtené magnetické pole a vyměřený systém rozmístění magnetů, který si výrobce hlídá. Efektu maximální regenerace kolenního kloubu a terapeutického účinku při degenerativních změnách se silnými bolestmi lze dosáhnout pouze s použitím originální stabilizační ortézy.

NEVÁHEJTE. Tuto nabídku můžete využít pouze do 12.11.2022 – taková příležitost se již nikdy nebude opakovat

Stabilizační ortopedická ortéza, která zmírňuje i silnou bolest kolenního kloubu různého původu, nikdy nebude dostupná v žádném kamenném obchodě. ROZHODUJE POŘADÍ ŽÁDOSTÍ. Neváhejte proto ani minutu – zavolejte hned teď na telefonní číslo **518 720 834**, abyste to stihli, než BEZPLATNĚ zásoby dojdou.

POZOR! Platí limit: 1 ortéza na domácnost.

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

JAKUB KOHÁK

KOMBOJ



Sloupek

OBDAROVANÝ

Tramtadadáá – a je to za mnou! Již druhý týden světem kráčí coby hrdý padesátník. Oslava se celkem vydařila, přišla spousta kamarádů a chábrů jak současných, tak i z dávných, bohatýrských časů. Merenda se konala v Obecním domě, kteréžto místo jsem zvolil z několika důvodů. Především je to tvrdě v centru, takže odjezd hostů by měl v pozdních hodinách probíhat bez potíží. Navíc se jedná o poměrně velkou prostorou, kde v devadesátých letech sídlil pověstný podnik REPRES, ale především je to secesní skvost, takže můj vrozený cit pro kontrast mi okamžitě napověděl, že lepší místo pro kovbojskou slavnost bych těžko hledal – a bylo rozhodnuto. Trochu lituji, že se dovnitř nevešel takový ten mechanický býk, ale jinak to bylo slušné rodeo. K vidění byli kombojové různých typů a elegancí, přišli jak šerifové, tak i banditi a dokonce i pár indiánů se mezi nás odvážilo zavítat. K tanci a poslechu hrála americká kapela Son & Dead s třináctiletým bubeníkem, takže podmínka mamin-

Citát

A tak se od té doby zamyslím nad tím, čemu se věnovat víc a čemu méně.

ky byla, že musí být do 22 hodin doma, po nich na to vletěli Lab on fire, kamarád Zemánek mi zahrál sólo na tubu, přičemž se mu na pódiu zalíbilo a nedal se vyhodit. Zvládl to až Sagvan Tofi s hitovkou „Dávej, ber“, po něm Žampik zasóloval svým tenorem, až se okna otřásala, a pak už jen střilečky, nahánění býků a hod podkovami. Darů jsem dostal přehršel, ovšem kromě lahví, kterých bylo tolik, že přemyslím nad otevřením vlastního baru, musím zmínit jeden, který mě snad i trochu změnil. Skleněná lebka, u které byl lísteček s heslem: „Je čas začít vnímat čas.“ A tak se od té doby zamyslím nad tím, čemu se věnovat víc a čemu méně. No jo, už jdu do let, blíží se dolet.

Anketa

Kdy jste byli naposledy v posilovně?

Stago Msr
Předloni, měnit bojler a dva radiátory.

David Ondrejkořič
V té domácí, jsem obden. V té komerční už dávno.

Jiří Petroušek
Nikdy a už to tak zůstane.

Komiks

Stripoff..... NNS

Naše Nová Strana se znepokojením sleduje povolební vývoj v českých a moravských městech.

Strany, které proti sobě vedly nesmiřitelný boj, teď vytvářejí nepředstavitelné koalice a vešele uchvacují moc.

Za Naši Novou Stranu zodpovědně prohlašuji, že my bychom šli s každým. Fakt úplně s každým!

Tak už nás konečně taky jednou někam zvolte!

honza-smolik.com

@mojemetro

#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!

Řešení I

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

Podzim hraje všemi barvami. Listí zežloutlo nebo zčervenalo. Draci na obloze svítí rudě a podzimní červánky jsou tak nějak zvláště oranžové. Pojdte si s námi hrát. Žlutý rámeček alias #metrotag je tu pro vás. Vyfotíte barvy podzimu a do fotky zakomponujete deník Metro. Fotku na Instagramu najdeme díky hashtagu #metrotag.

#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

Poničená zeď u Bohemians

V neděli zatím neznámý vandal poničil umělecké ztvárnění dlouhé historie fotbalistů Bohemians Praha 1905 na zdi jejich stadionu ve Vršovicích. Vydrželo zde pouhé dva měsíce, padesát metrů dlouhý mural se měl stát trvalou součástí nejen Bohemky, ale také Vršovic. Kому vadil? Kde zůstala úcta k mnohátýdenní práci – jak umělce, jenž vytvořil toto dílo, ojedinelé nejen v Praze, tak těch dalších nadšenců, kteří pomohli vytvořit toto dílo? Co je to za člověk, který jej zničil? Zůstal za ním vandalismus, neúcta k práci druhých. Vidím smutek nejen v očích věrných fanoušků Bohemky, ale i občanů Vršovic či Prahy.

PŘEMYSL VOTAVA, PRAHA 11

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

KOŠTĚ

Kubalík září

Český útočník Dominik Kubalík (na snímku) gólem a dvěma asistencemi pomohl hokejistům Detroitu k výhře 5:1 v utkání NHL nad Anaheimem. Jednou nahrávkou se na vítězství Red Wings podílel také obránce Filip Hronek. Dva góly připravil Jakub Voráček, jehož Columbus vyhrál na ledě New York Rangers 5:1. Voráček 805. bodem v kariéře vyrovnal Milana Hejduka na třetím místě historického pořadí českých hráčů. Více bodů mají jen Patrik Eliáš (1025) a Jaromír Jágr (1921). Dalším českým hokejistou, který se zapsal do statistik, byl Tomáš Hertl, jenž asistencí pomohl San Jose k výhře 3:0 ve Philadelphii. **ČTK**



Rekordní smlouva

Fotbalista Kylian Mbappé si má přijít v přepočtu na 15 miliard korun.



Kylian Mbappé AP

Stalo se to už v květnu, ale ta zpráva vyplavala na povrch až nyní. Deník Le Parisien přinesl senzaci v podobě textu, že francouzský útočník Kylian Mbappé podepsal s Paris St. Germain smlouvu na rekordních 630 milionů eur hrubého (asi 15 miliard korun). Dvouletý kontrakt s opcí na další rok vynesou třídvacetiletému francouzskému fotbalistovi měsíčně šest milionů eur, což po zdanění činí 2,7 milionu.

Mistr světa z roku 2018 s PSG prodloužil smlouvu na jaře poté, co o něj projevil zájem Real Madrid. „Z jednání mezi klubem a hráčem vzešel naprosto bezprecedentní kontrakt. Je to smlouva století, lepší ve fotbale ještě nikdo nikdy nepodepsal,“ uvedl list. Kromě platu Mbappého

smlouva obsahuje také bonus za věrnost, který činí 70, 80, a pokud se útočník rozhodne využít opci na třetí rok, tak 90 milionů eur. S bonusem 180 milionů za podpis by tak smlouva bývalému hráči Monaka celkově vynesla 630 milionů eur.

Nejlukrativnější smlouvu ve fotbale dosud podle médií měl Lionel Messi během působení v Barceloně. V letech 2017 až 2021 si tam vydělal 555 milionů eur hrubého. **ČTK**

Fotbal. Na Faery za stovku

Dnes začne předprodej vstupenek na přípravné utkání české fotbalové reprezentace s Faerskými ostrovy, které se odehraje 16. listopadu v Olomouci. Nejlevnější lístek vyjde na 100 korun a organizované skupiny dětí do 15 let budou moci na stadion zdarma. Fotbalová asociace ČR

(FAČR) stanovila ceny vstupenek ve třech kategoriích. Zatímco nejlevnější lístek bude stát 100 korun, nejdražší na nejlepších místech vyjde na 500 korun. Fanoušci si budou moci koupit vstupenku také za 250 korun. Předprodej začne na internetu a vstupenky budou k dostání i v den zápa-

su na pokladnách. Andrův stadion v Olomouci má kapacitu 12 474 míst. FAČR se rozhodla, že utkání zdarma zpřístupní dětským oddílům. Podmínkou je věk do 15 let, minimálně desetičlenná skupina a jeden dospělý jako doprovod. Národní tým se do Olomouce vrací po roce. **ČTK**

Krátce

Finalisti jsou jasní

Ve Světové sérii zámožské MLB si zahrají baseballisté Houstonu a Philadelphie. Astros v semifinále vyřadili 4:0 na zápasy New York Yankees, Phillies si poradili 4:1 se San Diegem. Houston je ve finále podruhé za sebou. Loni nestačil na Atlantu.

Titul pro Boku

Boca Juniors získali 35. titul v argentinské fotbalové lize. V dramatickém závěrečném kole jim po remíze 2:2 s Independiente pomohlo, že druhý uchažeč o mistrovský pohár Racing Club podlehl River Plate 1:2. Ten ale s tituly vede, má jich celkem 37.

Krejčí už nastoupil

Český basketbalový reprezentant Vít Krejčí v NBA poprvé nastoupil v soutěžním utkání za svůj nový tým Atlantu, když odehrál posledních 100 vteřin při domácí porážce 109:126 s Charlotte. Pro Hawks šlo o první zaváhání v nové sezoně.

Potvrdila zranění

Trojnásobná olympijská vítězka Ester Ledecká v rozhovoru pro deník Sport a web iSport.cz potvrdila, že měla v létě zlomenou klíční kost. Hovořila také o přechodu na novou značku lyží. O značce Kästle nakonec rozhodl elitní servisman Gunthram Mathis.

Čtvrtí v družstvech

Družstvo českých pistolářů obsadilo v rychlopalbě na mistrovství světa v Káhiře čtvrté místo. Trojice Martin Podhráský, Matěj Rampula a Tomáš Těhan v duelu o bronz prohrála 6:16 s Koreou. Titul získala Čína po finálové výhře nad Ukrajinou. **ČTK**

Návrat na první místo

23.

Severoirský golfista Rory McIlroy vyhrál v Ridgelandu 23. turnaj na okruhu PGA a je opět první v žebříčku. **ČTK**

Lehečka. Na Turnaj mistrů

Jiří Lehečka se kvalifikoval jako první Čech na Turnaj mistrů pro tenisty do 21 let. Dvacetiletý hráč si zajistil účast díky sedmé příčce v žebříčku mladých hráčů. Turnaj se uskuteční v Miláně od 8. do 12. listopadu. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

INZERCE

Auto-moto - poptávka

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

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



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

BAGETERIE BOULEVARD

Patatas k bagetě jako dárek

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Cenové trháky



Bud' v obraze

SAMSUNG



50" Samsung UE50AU9072

SMART LED televize ve 4K Ultra HD rozlišení
Detailní obraz s obrovským kontrastem
Herní režim, hlasové ovládání, Wi-Fi
Tloušťka pouhých 25 mm, Bluetooth

ZLEVNĚNO -15 %

10 871,50*
12 790,**

*S využitím kódu 22TRHAKYQ4CZ15

Hromadné doplnění energie

alza power



AlzaPower M400 Multi Charge Power Delivery 120 W

Síťová nabíječka s celkovým výkonem 120 W
4 výstupy pro nabíjení notebooku, mobilu či tabletu
Kompaktní rozměry, detekce připojeného zařízení
Podpora rychlého nabíjení, 4Safe ochrana

ZLEVNĚNO -20 %

1 439,20*
1 799,**

*S využitím kódu 22TRHAKYQ4CZ20

Vezme šmouhy od podlahy

vileda



Vileda Ultramax XL Complete Set box

Ploché mop pro všechny typy tvrdých podlah
Kýbl se ždímacím košem, dva druhy vláken
Mikroaktivní vlákna stírají masť a šmouhy
Abrazivní vlákna čistí zaschlou špínu

ZLEVNĚNO -20 %

615,20*
769,**

*S využitím kódu 22TRHAKYQ4CZ20

Synchronizuj si páteř

alza ergo



AlzaErgo Chair Dune 1

Kancelářská židle se synchronním mechanismem
Nastavení bederní podpory, hlavové opěrky a područek
Textilní a síťovinové potažení, otočná konstrukce
Automatický odpor houpaní, tvrdá kolečka

ZLEVNĚNO -20 %

5 192,-*
6 490,**

*S využitím kódu 22TRHAKYQ4CZ20

Ušetři na **alza.cz**

**Nejnižší cena, za niž Alza tento produkt nabízela na svém e-shopu za posledních 30 dní před poskytnutím slevy, tj od 17. 9. do 16. 10. 2022. Více informací na www.alza.cz/cenove-trhaky

*Uvedená cena platí s využitím slevového kódu od 24. 10. do 6. 11. nebo do vyprodaní zásob. Více na www.alza.cz/reklama