

BRITÁNIE ZNÁ JMÉNO NOVÉHO PREMIÉRA

RISHI SUNAK BUDE LETOS UŽ TŘETÍM PŘEDSEDOU VLÁDY STRANA 10



metro



PRAHA

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 8



Hlavní tvář kampaně Očkujeme se pro život bez strachu herec Petr Ctvrtíček se nechal naočkovat druhou posilující dávkou. ČTK

Zdravé ježky jim nenoste

Záchranné stanice v Česku se v posledních týdnech plní ježky. Ne každý tvor však potřebuje pomoc. Odborníci proto lidi žádají, aby nosili pouze nemocná nebo zraněná zvířátka. STRANY 2-3

Další potíže

Nová vláda v Praze stále není na obzoru. Koalice Spolu nabídla hnutí STAN a Pirátům možnost dohody, tu ovšem zástupci Pirátů odmítli, protože se dohodli na společném postupu s Prahou Sobě. STRANA 6

INZERCE

Jan BUDAŘ Jana NAGYOVÁ Veronika KHEK KUBAŘOVÁ Ondřej VETČÝ Martin HUBA

film JANA BUDAŘE

PRINCE MAMÁNEK

veselá pohádka jako ze života

v kinech od 27. ŘÍJNA 2022



ZVÍŘECÍ ZÁCHRANKY KOLABUJ

Letošní začátek podzimu pro ježky moc příznivý nebyl. Ošetřovatelé prosí i o noviny.

V posledních dnech a týdnech se jinonická záchranná stanice určená volně žijícím živočichům zaplnila desítkami ježků, kteří potřebovali pomoc. Jejich počet každým dnem narůstá, v průměru v těchto dnech přijmou pražští zvířecí záchranáři šest ježků denně.

„Rychle nám tak dochází vše, co k péči o ně potřebujeme – noviny, krabice na domečky, krmení, klece. Pokud nám můžete cokoli z toho poskytnout, budeme vděční,“ žádá Pražany o pomoc Petra Fišerová, mluvčí Lesů hlavního města Prahy, které stanici provozují.

Novin, včetně přečtených výtisků deníku Metro, mají v Jinonicích díky nedávné mimořádné podpoře Pražanů za-



Hlavně ježkům nedávejte kravské mléko či ovoce. ČSOP

tím dostatek. Za pár týdnů však dojdou, protože je jejich spotřeba enormní. Stejně je to u papírových krabic a granulí.

„Také uvítáme konzervy pro kočky či pro psy – ideálně ve formě paté – paštiky. Z kousků v želé či v omáčce mají ježci průjem. Dále pak drůbeží či králíčí, protože hovězí a vepřové ježci špatně tráví, jsou moc tučné,“ dodává pro Metro Fišerová a dodá-

vá: „Pokud byste náhodou doma měli nějakou starší klec, kterou už nepotřebujete, ale je funkční, budeme za ni moc rádi. Používáme klece pro hlodavce, o velikosti asi osmdesát krát čtyřicet krát čtyřicet centimetrů.“

Proč jich je tolik

Na přelomu léta a podzimu mají mláďata všechny druhy bodlináčů, kteří v hlavním městě a jeho okolí žijí. Ježci

západní mají v tomto období svůj první a jediný vrh. Ježci východní, kteří mívají první vrh už koncem května či začátkem června, mají za příhodných podmínek koncem srpna či v září ještě vrh druhý.

„Na konci léta a na začátku podzimu je tedy v přírodě více ježčích mláďat než na začátku léta. Pokud se něco stane jejich matce, přejede ji například auto, něco ji zakousne či ji poseká strunová sekačka, mláďata vylezou z hnízda, protože jsou hladová. Pokud mají štěstí, někdo je najde a zavolá jim pomoc,“ popisuje Fišerová.

Říjnová mláďata jsou již odrostlejší

V říjnu se do jinonické záchranné stanice začínají dostávat také odrostlejší mláďata, která už se osamostatňují a nejsou na matce závislá. Ta ale mohou být třeba vlivem nepříznivého počasí vysílená či prochladlá. „Mláďata ježků se také často stávají obětmi útoků psů, protože jsou kvůli své malé velikosti zranitelněj-

ší než dospělí ježci. Konec rozmnožovací sezony je náročný i pro ježčí matky. Péči o mláďata jsou často vyčerpané a vyhublé. Stačí, aby bylo delší dobu nepříznivé počasí či se přidaly problémy s vnitřními parazity, a i tyto ježčice se mohou dostat do ohrožení života,“ vyjmenovává Fišerová.

Nepříznivý podzim

Letošní začátek podzimu zatím pro ježky moc příznivý nebyl. V září bylo velmi chladné počasí a často pršelo. Pro pichlavé savce to znamenalo komplikace při hledání potravy, protože za deště a chladna se většina hmyzu ukrývá a není pro ně dostupná.

„Pro mláďata může být velmi chladné počasí fatální, protože rychle prochladnou a vyčerpají se. Že je letošní začátek podzimu pro ježky hodně náročný, vidíme i na našich číslech. Od začátku září se k nám dostalo už 251 slabších, vyčerpaných a nemocných ježků. To je téměř polovina ze všech letos přijatých. Zatím jsme jich přijali 562,“ krčí rameny Fišerová.

INZERCE

Specialisté na výkup zlata v Praze!



Aktuální ekonomická a politická situace řádně otřásá s investičními trhy. To je jedním z hlavních důvodů, proč ceny zlata v současné době neustále rostou. Zlatnictví, která se kromě prodeje věnují i výkupu těchto kovů, se teď předhánějí, aby získaly nabídku na nejlepší cenu.

„O služby výkupu drahých kovů byl v našem zlatnictví zájem i v předchozích letech. Letos je ale nárůst počtu zákazníků enormní. Věřím, že tomu je tak díky servisu, který na našich prodejních klientech dostane, ale jsem si vědom, že za to může taky aktuální situace na trhu.“ vysvětluje manager zlatnictví Sherrí. Současná situace přivádí do zlatnictví dva typy lidí, jednak ty, kteří se v důsledku nelehké ekonomické situace dostali do problémů a snaží se vylepšit svou situaci prodejem cenností. Druhou skupinu pak tvoří zákazníci, kteří nad prodejem uvažovali delší čas, ale čekali na tu nejvýhodnější dobu.

Ve zlatnictví Sherrí v centru Prahy se o vás postará šikovní personál, který odborně posoudí hodnotu vašich předmětů z drahých kovů. Letité zkušenosti z nich dělají odborníky na výkup zlata. Nemusíte mít žádný strach, veškerý servis

a poradenství obdržíte zcela bez závazků. Můžete se zde zastavit i v případě, že byste chtěli zjistit cenu pouze informativně.

„Jedním z důvodů, proč se na nás zákazníci opakovaně a s důvěrou obracejí je i to, že poradenství poskytujeme zdarma. Vzhledem k tomu, jak dlouhou dobu se v oboru pohybujeme a jaký objem obchodů jsme již uzavřeli, bych si dovoлил tvrdit, že ve výkupu drahých kovů jsme přední specialisté. Pokud máte doma staré šperky, stříbrné předměty, zlaté korunky, nebo jakékoliv jiné předměty z drahých kovů, přinesete je k nám. Náš personál otestuje, o jaké kovy se jedná a určí jejich ryznost, na základě čehož, vám pak bude stanovena cena výkupu.“ dodává manager.

„Šperky a jiné zlaté předměty, i když jsou ve špatném stavu, zašlé, nebo poškozené mají stále svou hodnotu. Aktuální ceny ryzího zlata se v současnosti pohybují kolem 42.000 Kč za trojskou unci, to znamená až 1.350.000 Kč za kg. A to je rozhodně pádný důvod k tomu, zpeněžit je právě teď.“ vysvětluje situaci ohledně aktuálních cen manager zlatnictví Sherrí.

Zlatnictví Sherrí najdete v přízemí nákupní galerie Myšák v centru Prahy. Adresa je Vodičkova 31, Praha 1.

NENÁSILNÁ

REVOLUCE!

v souladu s čl. 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

Í. „ZDRAVÉ JEŽKY NENOSTE“

Ježčí tiktoker

Plné ruce práce mají nyní i pracovníci zvířecí záchranky provozované Českým svazem ochránců přírody (ČSOP). Ti mají ošetrovací stanici v Michelské ulici. Nedávno se například na sociálních sítích pochlubili historikou o hodné paní Jelenové, která záchranáře přivolala k nalezenému ježkovi v těžkém stavu.

„Měl ránu na boku, do které se už pustily muší larvy ve velkém. Rána velmi zapáchala, ježek ale stále bojoval. Rychlá přeprava do odborné péče byla namístě – díky za zavolání,“ popisují zaměstnanci michelské záchranky na Facebooku.

Skvělá práce ošetrovatelky a doktorky podle nich dostala pacienta z nejhoršího. Rána byla od larev očištěna, zničená tkáň odstraněna a ježek nyní odpočívá pod léčbou antibiotiky.

„Je to další důkaz toho, že ježčí jsou skuteční bojovníci a svůj život jen tak nedají. Za zpětnou vazbu byla paní Jelenová moc vděčná, ježek jí le-

žel na srdci ode dne předání. Však i my moc děkujeme, ne každý by zapáchajícího ježka s ránou hemžící se mušími larvami chtěl řešit. Držte mu palce,“ píše dále záchranáři s tím, že se ježčí smradoch stal i hitem sociální sítě TikTok. „Pokud nás tam sledujete, tak víte, že se příspěvek s ježkem dostal k milionu uživatelů, z toho 93 procent českých. Je to tedy suverénně náš nejvirálnější příspěvek. Snad tedy jeho příběh bude inspirovat dál,“ radují se záchranáři.

Ne každý ježek ale potřebuje záchranu. Podle Petra Stýbla, koordinátora Národní sítě záchraných stanic z ČSOP, je to dokonce tak, že počet nemesylně odebraných mláďat jejich matkám v celorepublikovém měřítku skutečné pacienty převyšuje. Lidé si ale nenechají poradit a věří celé řadě báborek. Některé z nich šíří i sami záchranáři. Více v boxu vpravo.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Kdyby bodlináči mohli mluvit, říkali by: Nechte nás být, tvrdí ochránci přírody

Už téměř tři tisíce pichlavých savců přijaly letos záchrané stanice Českého svazu ochránců přírody do své péče. Z toho za posledních sedm týdnů to bylo rekordních 1400 ježků.

• Většina z nich přitom žádnou lidskou pomoc nepotřebovala. Stala se obětí mýtu o tom, že malý ježek zimu nepřežije. Do záchraných stanic patří pouze zranění a nemocní. Ti ostatní mají zůstat na svobodě a v bezpečném prostředí.

• Záchrané stanice sdružené v Národní síti záchraných stanic přijímají v průměru dvě stě ježků týdně. Velkou většinou jde o letošní mláďata.

• „Mnoho lidí si totiž myslí, že ježek, který nemá před zimním spánkem aspoň půl či tři čtvrtě kila, zimu nepřežije. Tento mýtus v nedávné minulosti, a jak je vidět, tak úspěšně, šířili i ochránci zvířat a i samotné záchrané stanice. Není to pravda!“ říká koor-



Mýty ježkům škodí. LHMP

dinátor národní sítě stanic Petr Stýblo.

• Jarní nálezy naprosto zdravých čtvrtkilových ježků to dokazují. „Záleží na místě, kde se ježek vyskytuje, i na tom, jak dlouhá a tuhá bude zima,“ dodává Stýblo s tím, že pravidlo pěti set gramů před usnutím možná platí někde ve Vrchlabí či na Kvildě, kde jsou zimy fakt dlouhé, ale určitě neplatí v Polabí či Praze.

• Mnohem zásadnějším faktorem pro ježčí přežívání je prostředí, ve kterém se vyskytují. To může ježkům připravit kaž-

dý, kdo má zahradu či třeba spravuje veřejnou zeleň. „Stačí nepoužívat pesticidy, omezit pohyb psů, pokud jsou na ježky agresivní, a ponechat ježkům přirozené úkryty jak pro zimování, tak i pro rozmnožování. Těmi jsou kompost, hromady listů, větvi či husté keře,“ radí Stýblo.

• Umělé dutiny, takzvané ježkovníky, jež se teď hojně prodávají, pokud nejsou kombinovány s přirozenými úkryty, nefungují. „Komu to nedá a chce svému ježkovi pomáhat více, může mu přilepšit kočičími granulemi. Hlavně nedávat kravské mléko a ovoce! To je další z mýtů, co ježkům škodí,“ konstatuje Stýblo.

• Do stanic patří pouze jedinci viditelně poranění nebo nemocní – apatičtí, špatně se pohybující. „Pokud jde o ježčata, tak jen ta prťavá, která přišla o matku. Taková už se ale v této podzimní době nevyskytují,“ uzavírá Stýblo. JAR

INZERCE

Parková čtvrť

Nejprodávanější luxusní byty u metra

café

central-group.cz



Trikolora

K oslavám Dne vzniku samostatného československého státu 28. října a Dne boje za svobodu a demokracii 17. listopadu se již připojí i Petřínská rozhledna. Během obou státních svátků se rozsvítí do barev české trikolory. MET

Lavička Václava Havla je zpátky

Strom povyroste. Stůl potřeboval více prostoru.

Představitelé Prahy 1 a Galerie hlavního města Prahy odhalili včera na Maltézském náměstí na Malé Straně renovovanou lavičku Václava Havla. Oba subjekty přímo na místě podepsaly memorandum o vzájemné spolupráci. Lavičku tvoří dvě křesla spojená kulatým stolem, jehož středem prorůstá strom. Ten, který je na Maltézském náměstí, ale natolik zesílil, že bylo potřeba stůl upravit.

Lavička na Maltézském náměstí byla první na území České republiky, která je věnována prvnímu prezidentovi České republiky. Umístěna tam byla 1. května 2014, tedy v den desátého výročí vstupu Česka do Evropské unie. Dal-



Maltézské náměstí už má lavičku zpátky. PRAHA 1

ší podobná místa najdeme například ve Washingtonu, Dublinu, Barceloně, Tel Avivu, ale také třeba v Plzni či Hradci Králové. V současné době je u nás i ve světě 46 těchto laviček. Jejich počet by se ale měl už brzy navýšit.

„Rada městské části Praha 1 schválila umístění lavičky na pozemku Povodí Vltavy na čapadle Hollar u Smetanova nábreží, tedy nedaleko kavárny Slavia, kterou měl pan prezident velmi rád.“ uvedl starosta Prahy 1 Petr Hejma. MET

Krátce

Spadla omítka

V tunelu metra u vjezdu do stanice Pražského povstání spadla včera večer ze stropu část omítky. Na lince C se kvůli tomu na víc než hodinu zastavila doprava mezi Florencí a Kačerovem. Provoz se obnovil před 21.00. Místo metra vyjely náhradní autobusy. Pracovníci dopravního podniku strop zajistili, do stanice se vrátili v noci. ČTK

Fotbalové derby

12

Policisté po nedělním derby Slavia–Sparta zadrželi jednoho člověka podezřelého z útoku na úřední osobu. Střetu mezi příznivci klubů policisté zabránovali třikrát a použili k tomu i slzný plyn. Vedle podezření na trestný čin policisté řešili i 12 přestupků, a to proti majetku a kvůli zahalování obličejů. ČTK

INZERCE



Získejte práci, která vám bude vyhovovat.

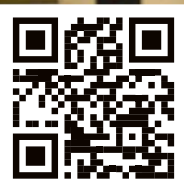
Vydělávejte až 209* Kč/h hrubého

* Maximální hodinová mzda, která se skládá ze základní mzdy a docházkového bonusu za 168 odpracovaných hodin.

Přihlaste se nyní na pracevamazonu.cz

nebo volejte zdarma na 800 111 500.

amazon





Žena u Holky

„Může to být personifikace vody, řeky Vltavy, lidské bytosti obecně, světice. Záměrně ale nebude prezentován žádný výklad, ten ať si každý dosadí podle svého,“ popisuje sochař Jan Hendrych (na snímku) dílo, které bude stát u vstupu na Štvanickou lávku. „Když naši předkové stavěli mosty, sochy byly vždy jejich neoddělitelnou součástí, ať už to byl svatý Jan Nepomucký, nebo nefigurální sochy, jaké zdobí třeba Barrandovský most. V této tradici chceme pokračovat,“ říká Hana Třeštíková, radní pro kulturu. Figura ženy bude umístěna na soklu o výšce 1,5 metru a bude vyrobena z patinovaného vysokopevnostního betonu, tedy ze stejného materiálu, jako je lávka. Ta má spojovat Holešovice a Karlín. Proto se jí také přezdívá HolKa. MET

Zimní údržba za 810 milionů

Směna uklidí víc kilometrů.

Zimní údržba komunikací bude stát podle odhadu okolo 810 milionů korun, což je meziročně zhruba stejně. V případě, že bude zima mírná, zaplatí město asi o 100 milionů méně. Vyplývá to z dokumentu, který schválili radní. Připraveny budou desítky sypačů a dalších strojů a necelá ti-

sícovka pracovníků. Zimní údržba začíná 1. listopadu a končí 31. března. Zajišťuje ji městská firma Technická správa komunikací (TSK).

Oproti minulé zimě se v té nadcházející navýší počet kilometrů, které budou za jednu směnu odklizeny. U větších mechanismů se navýší z devíti na deset kilometrů za směnu a u menších z šesti na osm kilometrů. „Tento krok může výrazně snížit nutný počet pracovníků ručního

úklidu, a to o 172 pracovníků,“ píše se v dokumentu. Zavede se také druhá směna při úklidu nemotorových komunikací.

TSK má ve správě podle dokumentu 1371 kilometrů komunikací v prvním pořadí, a to včetně vyhrazených pruhů pro autobusy, dalších 501 kilometrů v druhém a 313 v třetím pořadí. Stará se také o 538 hektarů tzv. nemotorových komunikací, tedy například chodníků. ČTK

INZERCE

Průměrná cena cukru na trhu od října vzrostla o 30 %, Rohlík jde proti proudu a drží cenu 19,90 už od letošního ledna

Internetový supermarket Rohlík.cz již v září reagoval na dramatické zdražování a okamžitě se rozhodl zastropovat cenu u základních potravin.

Minimálně do Velikonoc garantuje výhodnou cenu u másla, oleje, mouky, pečiva, mléčných výrobků, vajec, šunky a toaletního papíru.

Příkladem rapidního růstu je například cukru, jehož průměrná cena na trhu vzrostla o 30 %. Navzdory tomu Rohlík stále drží cenu cukru stejnou (19,90 Kč za kilo) a nabízí tak nejvýhodnější nabídku na trhu.



Krátce

U Sokolovské vznikne fontána

Radnice Prahy 9 dostane od magistrátu dotaci zhruba 5,4 milionu korun. Peníze budou sloužit na vybudování nové fontány

a na úpravy parku. Umístěny zde budou nové lavičky a sochy. Fontána bude stát při Sokolovské ulici v místě, které navazuje na park Podvíní. Vznikne v prostoru, kde v minulosti bývala fontána. Ta je nyní zasypaná. ČTK

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY

A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE,

ODZNAKY, POGLEDNICE, MILITARIE,

ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY,

VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY

GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970,

RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY,

SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY

A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY,

ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY,

STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ,

VZDUCHOVKY, ČTYŘLÍSTKY,

STARÉ PŘÍBORY, HRNCE

A KASTROLY, ATP.

Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348

sberatelskykabinet@post.cz



nástup
MOŽNÝ IHNEDE

PRODAVAČ/KA

Co Vám můžeme nabídnout:

- zajímavé finanční ohodnocení mzda až 28 000,- Kč/měs.
- náborový příspěvek 15 000,-
- pracovní poměr: HPP, DPP
- možnost profesního růstu
- profesionální zaškolení

Co od Vás očekáváme:

- slušné a příjemné vystupování
- spolehlivost a zodpovědnost
- samostatnost
- dobré komunikační dovednosti

Benefity:

- příspěvek na dopravu
- zaměstnanecký nákup za velkoobchodní ceny
- narozeninové poukázky

Volejte na tel. 730 514 500
CV pošlete na prace@masojiko.cz
www.masojiko.cz

NÁBOROVÝ
PŘÍSPĚVEK
15.000,-





Do křesel

Čtyři krajská města mají po včerejšku jasno, kdo bude jejich primátorem nebo primátorkou na další čtyři roky. Primátorem Jihlavy byl zvolen Petr Ryška z ODS (zcela vlevo), v Ústí nad Labem bude pokračovat ve funkci Petr Nedvědický z ANO. Dočkaly se také dvě ženy. Primátorkou v Českých Budějovicích bude Dagmar Škodová Parmová z ODS a v Karlových Varech zůstává v čele Andrea Pfeiffer Ferklová z ANO (zcela vpravo). **ČTK**



ANO už má třináct primátorů

V pěti statutárních městech ještě nebylo ustavující zasedání po volbách.

Pořádně živo bylo včera na různých místech Česka. Konalo se totiž mnoho ustavujících zasedání městských zastupitelstev. Za sebou je má už 22 z 27 statutárních měst v České republice. Je mezi nimi i Ústí nad Labem, kde dohodu o vzniku magistrátní koalice uzavřeli politici těsně před jednáním. Koaliční smlouvu včera podepsali také v Jihlavě a Jablonci nad Nisou. Nejistota trvá v Hradci Králové a Praze (viz níže).

Ustavující zasedání zastupitelstev se podle zákona měla uskutečnit nejpozději včera, pokud nebyl výsledek voleb napaden u soudů. To je ze statutárních měst případ Frydku-Místku, Kladna, Prahy a Teplic. Pátým statutárním městem, kde se zastupitelé dosud nesešli, je Třinec. Jeho vedení se rozhodlo zákonnou lhůtu pro svolání nedodržet. Podle primátorky Věry Palcovské (Osobnosti pro Třinec) je potřeba více času na přípravu záležitostí, kterými se ustavující zastupitelstvo bude zabývat. Konat by se proto mělo 4. listopadu.

V Jihlavě, kde bude vládnout ANO s ODS a lidovci, zatím nebude součástí koalice Jana Nagyová z ANO. Vyžáda-

li si to právě ODS a lidovci kvůli tomu, že je Nagyová společně s předsedou ANO Andrejem Babišem obžalována v případě dotace na stavbu areálu Čapí hnízdo.

V čele Mostu dnes zastupitelé potvrdili Jana Paparegu z vítězného hnutí ProMST. V Jablonci bude primátorem Miloš Vele z ODS a v Chomutově Marek Hrabáč z ANO.

Zastupitelé Hradce Králové se sice sešli na ustavujícím zasedání, ale nové vedení města nezvolili. Pouze složili slib zastupitele a určili, že primátor bude mít pět náměstků, zatímco dosud jsou náměstci čtyři. Rada města bude mít nadále 11 členů.

Celostátní lídr koalice Spolu a premiér Petra Fiala (ODS)

dal po volbách jasně najevo, že by preferoval vznik magistrátních koalic na vládním půdorysu, tedy bez hnutí ANO. Z krajských měst jeho přání nevyšly politici v Brně, Jihlavě, Karlových Varech, Liberci, Olomouci, Ostravě a Zlíně. Hnutí ANO po letošních volbách získalo zatím nejvíce primátorských postů. Jeho zástupci byli do čela města zvoleni ve 13 statutárních městech. Konkrétně v Havířově, Olomouci, Opavě, Ostravě, Pardubicích, Plzni, Prostějově, Přerově, Ústí nad Labem, Zlíně, Chomutově, Karlových Varech a Děčíně. Čtrnáctým primátorem za ANO by měl být podle koaliční smlouvy Jiří Štábl v Teplicích. **PUR a ČTK**

Volby se zopakují

V Moldavě na Teplicku se musí volby opakovat. Ústecký krajský soud v usnesení zveřejněném na úřední desce uvádí, že hlasování je neplatné.

- Voliči vyškrtnutí ze seznamu neměli právo hlasovat, přesto jim to předseda volební komise umožnil.

- Ve dvou obcích Plzeňského kraje budou nové volby. Dříve nebyla nová zastupitelstva v Hradišti na Rokycansku a v Nové Vsi na jižním Plzeňsku začít pracovat, rezignovalo několik zastupitelů pod zákonné minimum. **ČTK**

Krátké

Třikrát ODS

Tři nové starostové pražských městských částí jsou z ODS. Starostou Prahy 14 se stal Jiří Zajac, kterého podpořilo 19 z 31 členů zastupitelstva. Na čtrnáctce jsou v koalici ODS, ANO, Srdcem pro Prahu 14 (STAN a KDU-ČSL) a hnutí Naše Čtrnáctka.

Post starosty v Praze 16 obhájil Karel Hanzlík a je v čele radnice popáté za sebou. ODS zde vyhrála se ziskem přes 61 procent hlasů a v 15členném zastupitelstvu má deset hlasů. Prahu 6 povede Jakub Stárek. Na koalici se domluvila ODS s KDU-ČSL, STAN s podporou Zelených a Prahou 6 Sobě.

Trojka zatím neví

Zastupitelé Prahy 3 přerušili ustavující schůzi, protože žádné strany, které uspěly ve volbách, se zatím nedohodly na koalici schopné získat v zastupitelstvu většinu. Nejpravděpodobněji se jeví koalice TOP 09 se STAN, Piráti, Zelení a Praha 3 Sobě. **ČTK**



Čunek opět povede Vsetín

Starostou Vsetína je po pěti letech opět Jiří Čunek (KDU-ČSL). Do čela města ho zvolili zastupitelé na ustavujícím zasedání. Hlasovalo pro něj 12 ze 17 zastupitelů, pět se zdrželo hlasování. Třiašedesátiletý Čunek neměl protikandidáta. Starostou Vsetína je popáté, v čele města byl už v letech 1998 až 2007 a 2014 až 2017. **ČTK**

Praha. Piráti odmítli nabídku Spolu, trvají na účasti Prahy Sobě

Pražští Piráti nebudou o vedení metropole jednat jen se Spolu a STAN. Jednání, původně naplánované na dnešek, se zúčastní pouze při zapojení Prahy Sobě, se kterou minulý týden uzavřeli dohodu o společném postupu. Schůzka mezi Spolu a Piráty se asi uskuteční, ale ze strany Pirátů v případě neúčasti Prahy Sobě nepůjde o jednání o koalici.

Koalice Spolu (ODS, TOP 09 a KDU-ČSL) uvedla, že s Prahou Sobě nebude jednat do doby, než skončí jednání s Piráty a STAN, kterým o víkendu dala nabídku na rozložení sil v městské radě. Piráti a Praha Sobě minulý týden uzavřeli memorandum o vytvoření Aliance pro stabilitu, která bude při vyjednávání postupovat společně. Podle lídra Pirátů a primátora Zdeňka Hří-

ba proto nabídka adresovaná pouze Pirátům nedává smysl. Zástupci Spolu a Pirátů se měli podle dohody uzavřené před týdnem sejít dnes. Mezi tím nicméně ve čtvrtek vznikla Aliance pro stabilitu. Piráti od začátku prosazují, aby Praha Sobě byla s nimi, Spolu a STAN součástí širší koalice, Spolu naopak prosazuje vedení magistrátu čistě na půdorysu vládní koalice. **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. Místopředsdkyně 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**

Krátce



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



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 nejzvácnější 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 zasahovala minulý týden na několika místech v Brně včetně Hladíkovy kanceláře na magistrátu, kde končil coby náměstek primátorky. Hladík z něčeho obviněný není a novinářům řekl, že se na privatizaci nijak neobohatil. 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. Vyplývá 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**

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

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

„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 zestihlující. 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 „Zabíjác“ břišního tuku

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?
→ zablokuje 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 ~~1648 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

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 napačital 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 nejrůznější komunity, i to byl impulz, proč jsem se rozhodl pro změnu,“ vypráví Tobiáš svůj životní příběh. So-



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 přivýval 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 řešili 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**

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 taunavení 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 taunavení 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

Trussovou vystřídá Sunak

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

Britská Konzervativní strana včera potvrdila Rishiho Sunaka jako svého nového lídra, zároveň se stane novým premiérem Spojeného království. 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. Do funkce jej jmenuje dnes dopoledne poté, co přijme rezignaci Trussové.

„Vybrali jsme si nového premiéra. Jde o historické roz-

hodnutí, které znovu ukázalo, jak rozmanitá a talentovaná naše strana je. Rishi má mou plnou podporu,“ uvedla jen několik minut před vyhlášením výsledků nominací Mordauntová. O lídrovi Konzervativní strany i o dalším premiérovi v nové volbě rozhodovalo celkem 356 konzervativních poslanců.

Vrchní představitelé třech největších opozičních stran vyzvali v reakci na zvolení Sunaka k vyhlášení předčasných voleb.

Sunak slíbil, že bude Británii sloužit s pokorou a zásadově. Úvodem svého prvního veřejného projevu ve funkci vzdal hold končící premiérce Trussové. „Británie je významnou zemí. Není ale pochyb o tom, že čelíme hlubokým ekonomickým problémům. Nyní potřebujeme stabilitu a jednotu,“ uvedl Sunak ve svém jen asi minutovém projevu, který přečetl,

aniž by dal najevo jakékoli emoce. Svou řeč neuzavřel poděkováním, všimla si média.

Důrazem na integritu a pokoru se Sunak snaží distancovat od své role vládě Borise Johnsona, soudí list The Guardian. Johnson na svoji funkci rezignoval letos v červenci poté, co měsíce odolával tlaku veřejnosti, která jej za nedostatek integrity kritizovala kvůli četným politickým skandálům. Sunakovo rozhodnutí z vlády odejít přitom bylo jedním z klíčových momentů Johnsonova pádu.

Trussová se v době své šestitýdenní vlády stala nejméně populární britskou premiérkou a Konzervativní strana se podle serveru Politico v předvolebních průzkumech propadla z 31 na 21 procent.

„Mojí prioritou bude překonat výzvy, kterým čelíme, a budovat lepší a bohatší budoucnost pro naše děti a vnoučata,“ řekl Sunak.



Rishi Sunak AP

Ten je tedy již třetím premiérem, který letos stane v čele britské vlády. Nejprve v červenci po řadě skandálů rezignoval Johnson, kterého po dlouhé volbě nahradila v čele vlády Trussová.

Dvaatřicetiletý Sunak bude první britský premiér s indickými kořeny po prarodičích. Jeho otec se ale narodil v Keni a matka v Tanzanii. On sám se narodil v Southamptonu. **ČTK**

Spolupráce je nutná

Nový britský premiér Rishi Sunak už včera mohl sbírat gratulace z různých míst.

- Spolupráce je jedinou cestou, jak se postavit výzvám, a k jejich překonání je klíčová stabilita, napsal předseda Evropské rady Charles Michel v gratulaci Rishimu Sunakovi na Twitteru. I přes napjatou situaci mezi Velkou Británií a EU po brexitu byl Michel jedním z prvních gratulantů Sunakovi.

- Český premiér Petr Fiala věří, že nastupující britský předseda vlády bude v nové pozici úspěšný, a těší se na pokračování „excelentní spolupráce“ České republiky se Spojeným královstvím. Fiala to uvedl také na sociální síti Twitter. **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 stanicí 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

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 odušnění 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 výročí 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, nemyšlitelné a za hranou,“ uvedl Krasovskij. Ten dosud zastával funkci ředitele vysílání televize RT. Po jeho vyjádřeních vyzval šéf ukrajinské diplomacie Dmytro Kuleba k zákazu RT. **ČTK**

Krátce

Za pád mohli rackové

Ruský bombardér Su-34 se před týdnem zřítil v Jeksku na jihu Ruska, protože se mu při vzletu do motoru dostali dva ptáci, napsala agentura TASS s odvoláním na zdroje v bez-

pečnostních složkách. Bombardér se zřítil na dům v lázeňském městě u Azovského moře. 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**

Macron. Dal papeži Kanta

Papež František včera přijal francouzského prezidenta Emmanuela Macrona s manželkou Brigitte na soukromé audienci ve Vatikánu. Neceľou hodinu spolu hovořili o válce a humanitární situaci na Ukrajině, přijímání migrantů nebo debatě o eutanázii ve Francii, informovaly světové agentury. Macron se s papežem setkal potřeť.

Papež válku na Ukrajině a krutosti páchané na civilistech několikrát odsoudil a vyzval Rusko k ukončení invaze a k dialogu. Macron se později setkal také se dvěma vysoce postavenými vatikánskými diplomaty. Podle agentury Reuters s nimi jednal o dění na Kavkaze, Blízkém východě a v Africe. Tato schůzka obvykle navazuje právě na ob-

sah audience u papeže. Zatímco o obsahu jednání papeže s prezidentem obě strany dle zvyklostí mlčí, obsírně popisují dary, které si vyměnily. Papež předal francouzskému prezidentovi bronzovou medaili zobrazující Svatopetrské náměstí. Macron papeži věnoval vydání spisu K věčnému míru od filozofa Immanuela Kanta z roku 1796. **ČTK**



„Oslovujte mě předsedo“

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. Vyslouzila 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**

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 **BEZPLATNÉ** 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



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.

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.



Film je adaptací komiksu ze sedmdesátých let.

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

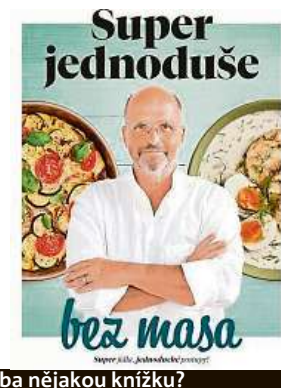
Za okny plískanice. Vy pod dekou v křesle. Na stole čaj. Už chybí jen nějaká knížka. Máme pro vás pár tipů.

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 Zdeňka 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

PROFIMEDIA



Zdraví seniorů

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

Pro správný vývoj chodidel je důležité, aby děti běžely 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 chyběného 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 stáhne 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 dvacetkrát.

- Rovněž nacvičujeme před zrcadlem stoj s rovnými patami. Střídavě přenášíme váhu na vnější a vnitřní okraje pat. Děláme to tak dlouho, dokud nezískáme 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, zbytnuje 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. Infekcí 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 koberečích, 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 spóry plísňe 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 kraji nehtu po vláčkách (hyfách) zdraví ohrožujících plísni. Tam působí, dokud původce nevysílí a zcela nevysaje. Nemá-li potravu



(plísňe) ustane její aktivita, protože není schopna odebírat 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 zášyp 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 **Chytřou houbu Pythii Biodeur prevent Foot powder** se na návštěvě nestydím, pro zápach vyzout boty. Před půl rokem jsem začal používat **Chytřou 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 vojnou.“

Přípravky s Pythium oligandrum, řady Biodeur

dostanete ve své lékárně. Vaše otázky,

rádi zodpovíme na telefonu: 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 opotřebování 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 antioxidantním účinkům. Dále také podporuje obranyschopnost a snižuje symptomy astmatu a alergie. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

TEREZIA

PŘÍRODA MÁ SÍLU
UDRŽET VÁŠ CHOLESTEROL POD KONTROLOU

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



Doplňek stravy

Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně

**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 zabednění 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

Tísňová péče Náš Slunovrat

Je registrovaná sociální služba, provozovaná od roku 2017 Institutem zdravotně-sociálních služeb, z. ú. Od roku 2021 je Ministerstvem práce a sociálních věcí zařazena do sítě nadregionálních a celostátních poskytovatelů sociálních služeb.

Tísňová péče je sociální službou, která podporuje důstojný a bezpečný život uživatelů v jejich přirozeném sociálním prostředí. Doplní je další terénní sociální služby, jako je pečovatelská služba, asistenční služba a další terénní sociální služby v místě. Může být prospěšná i pro některé uživatele pobytových sociálních služeb. Je provázána i s poskytováním zdravotních služeb.

Jedná se o službu distanční, snese přirovnání k službám telemedicíny, rychle se rozvíjející v oblasti zdravotní péče. Poskytujeme našim uživatelům soustavou nepřetržitou podporu,

pokud si přejí, jsou „pod dohledem“ - sledujeme, zda ráno vstali, pohybují se, večer jdou spát, vykonávají běžné aktivity. Pomáhá jim v tom komunikační zařízení obsahující nouzové tlačítko, díky jehož stisknutí se mohou kdykoli (24 hodin denně, 7 dní v týdnu, 365 dní v roce) spojit s vyškoleným operátorem, kterému sdělí svůj problém, ať už se jedná o úraz, pád, nevolnost, pocit bezmoci či nebezpečí. Operátor na základě informací od klienta rozhodne o dalším postupu, kam lze zařadit informování kontaktní osoby, využití služeb okamžité technické pomoci či přivo-

lání záchranky nebo Policie. Právě vysoce kvalifikovaný operátor (ne samotná technologie komunikace) a jeho nepřetržitá dostupnost jsou



klíčovým prvkem celého systému tísňové péče. Uživatelé si mohou snadno přivolat

pomoc odkudkoli a kdykoli. Náš uživatel se již neobává samoty, má jistotu, že je někdo „s ním“ a že se o něho v případě nouze postará.

Hovor je komunikačním zařízením uživatele automaticky přijat při volání z asistenčního centra. V komunikačním zařízení je automaticky nastaven hlasitý odposlech s vysokou citlivostí mikrofonu a s vysokou hlasitostí reproduktoru. I když uživatel leží nehybně na zemi a není schopen aktivně hovor přijmout nebo nemá komunikátor poblíž, bude moci hovořit s operátorem centra a s přivolat si pomoc. Komunikační zařízení je dostatečně hlasité, aby ho mohli používat i lidé nedoslýchaví uživatelé.

Svým klientům často pomáháme v případě pádu a následně nemožnosti se samostatně zvednout, a to doma nebo třeba v parku při večerním venčení psa, při slabostech, ale i v případě technických nesnází. Samostatně žijícího seniora může velmi rozrušit rozbité okno, tekoucí potrubí,

prasklé topení nebo cizí člověk, který se snaží z různých důvodů dostat do bytu, například kontrola elektroměru, odečet plynu a další. Samostatnou kapitolou jsou také zabouchnuté klíče. I v takových chvílích jsme schopni zajistit technickou první pomoc.

Rádi Vám poradíme, jaké služby jsou pro vás nebo vašeho blízkého nejvhodnější. Zařídíme termín u lékaře, připomeneme kontrolu či odběry, zajistíme ve spolupráci s lokálními poskytovateli pečovatelskou službu, asistenta nebo to, co si budete přát a co budete potřebovat. Disponujeme několika druhy komunikačních zařízení, uživatel si vybere, které je pro něj nejpříjemnější na užívání, ať už jednoduchá krabička s jediným tlačítkem, nebo diskretní hodinky s možností využití i dalších funkcí.

Zájemcům o službu rádi umožníme její využívání bezúplatně po dobu 3-6 měsíců na vyzkoušení, pokud při objednávce uvedou kód „NS22 Metro“

Nová moderní terénní sociální služba Náš Slunovrat



Náš Slunovrat poskytuje služby komplexní podpory asistovaného života. Pomáháme seniorům, dlouhodobě nemocným, osamělým i osobám se zdravotním postižením žít plnohodnotný a důstojný život ve svém domově. Po podporujeme naše klienty v běžném životě, pomáháme jim řešit každodenní starosti. Uživatelé našich služeb se již nemusí obávat samoty, bezmoci, nejsou sami, nemusí se bát o svůj život či zdraví v případě náhlých situací jako je pád, úraz, dezorientace, slabost či nevolnost. Pokud se dostanete do obtíží, můžete

stisknutím jediného tlačítka přivolat pomoc – odkudkoli, kdykoli. Naši vyškolení spolupracovníci dohlíží s využitím nejmodernějších technologií na bezpečí našich klientů. V případě potíží zajistí okamžitou pomoc a zajistí vše, co je třeba.

Se svými klienty jsme ve spojení i tehdy, když je vše v pořádku. Pravidelně s nimi komunikujeme nejen o zdravotních obtížích, ale i o tom, jaký měli týden, co zajímavého se událo, zda je vše, jak má být. V případě zájmu klienta pro něj zařídíme termín u lékaře, připomeneme vám kontrolu či odběry, zajistíme pečovatelskou službu, asistenta nebo to, co si bude přát a co bude potřebovat.

Služba Náš Slunovrat pokrývá celou Českou republiku, je tedy jedno, zda bydlíte na samotě, ve vesničce či velkoměstě i Vám můžeme kdykoli pomoci v případě nouze.



Další informace jsou k dispozici na našich webových stránkách www.nas-slunovrat.cz, kde naleznete i přihlašovací formulář. Při zadání slevového kódu **NS Deník** získáte balíček Standard zdrava. Neváhejte nás tedy kontaktovat na info@nas-slunovrat.cz nebo na telefonním čísle **228 224 923**.

„Problémům se zády můžete předejít pravidelným pohybem“

Bolesti páteře patří mezi nejčastější obtíže. Ať se jedná o bederní, nebo krční páteř, důvodem jsou zpravidla degenerativní změny a dlouhodobé přetěžování, které vede k blokádám, ústřelům či vyhřezlým meziobratlovým ploténkám. „V drtivé většině případů pomůže pravidelné cvičení a změna životního stylu. Žít s bolestí je obecně vzato dost nepříjemné a lepší je se snažit, aby nenastaly. Tedy odstranit jejich příčinu, a když to nejde, tak je alespoň tlumit léky,“ říká Jan Hach, primář ortopedického oddělení Nemocnice Mělník.



Primář Jan Hach při operaci

NEMOCNICE MĚLNÍK

Které problémy s páteří jsou nejčastější?

Bolesti v bederní krajině, občas i vystřelující do kyčlí a dalších částí těla. U každého člověka se tentýž problém může projevat trochu jinak. Bolest může být jen mírná, ale i zcela znehybnující.

Typickým příkladem je člověk, který si třeba obouvá boty a z předklonu už se nenarovná.

Co se v místě bolesti konkrétně stane?

Přijde na to, co ji způsobilo. Pokud jde o vyhřezlou meziobratlovou ploténku, pak

podstatou problému je tlak vyhřezlé části na nervové kořeny, které procházejí těsně kolem. Člověk pak vnímá bolest v místech, kam dotýčný nerv vede, například i ve stehně nebo v lýtku. Nebo jde o dlouhodobé degenerativní změny, tedy opotřebení kloubů mezi obratli a zmíněných

meziobratlových plotének, kde se časem tvoří i kostěné výrůstky.

Jak moc mohou být problémy s bederní páteří vážné? K čemu až mohou vést?

V krajním případě až k ochrnutí dolních končetin, ale takhle to končí extrémně vzácně, spíše se může stát bolest součástí života, které se člověk úplně zbavit nedokáže. Jedná se o případy, kdy poškození páteře je už tak velké, že to nejde spravit.

Pokud jsou problémy chronického rázu a člověk má bolesti dlouhodobě, jak je léčit?

To záleží na tom, co problémy s páteří způsobilo. Pokud jde o tu nejčastější civilizační záležitost, tedy bolavá záda z nedostatku pohybu, pak léčba spočívá ve cvičení s posilováním svalů, které páteř drží

ve správné poloze. Pokud toto nepomáhá, připadá v úvahu podávání léků proti bolesti nebo různé obklady, tedy aplikace injekcí do bolestivých míst. Krajním řešením je pak operace.

Zhoršují se problémy s páteří s věkem?

Jak kdy. Pokud člověk s bolavými zády stále zachovává zvyky, které neprospívají páteři, problémy se logicky s věkem zhoršují. Ale pokud by tyto zvyky odboural, můžou problémy časem zcela odeznít.

Problémům se dá tedy předcházet?

Ano. Vyžaduje to však pravidelnou pohybovou aktivitu, popřípadě rehabilitační cvičení, což jsou věci, které si žádají čas a námahu. V naší společnosti to ale pro spoustu lidí je něco nepříjemného. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Máte bolesti kolene v důsledku osteoartrózy?

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

Kdo se může zúčastnit klinického hodnocení?

Možná se budete moci zúčastnit, pokud:

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



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

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



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

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

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



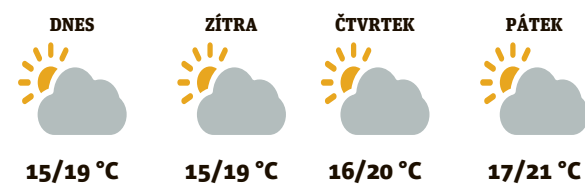
Luštěnka

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

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	21.35 7 pádů Honzy Dědka	Novinky ze světa technologií s Dominikem Vršanským
Psychologické drama (ČR, 2004)	21.35 Podkarpatské Rusínsko	23.35 Dr. House VII (1)	22.45 7 pádů Honzy Dědka	17.35 Óčko hity
22.00 Hercule Poirot XII	22.35 Letecké katastrofy	Co teď? Seriál (USA, 2010)	23.55 Ano, šéfe!	Klipy nonstop
Viděla jsem vraždu. Detektivní film (VB, 2010)	23.20 Benito Mussolini. Síla slova a síla klacku (1/2)	00.30 Dr. House VII (2)	01.00 Policie v akci	21.30 Tattoo Fixers Extreme
23.30 Komisař Moulín	00.15 Fargo III (9/10)	Sobectví. Seriál (USA, 2010)	02.00 Námořní vyšetřovací služba X (8)	Krotitelé extrémně zřušovaných kerek
01.05 AZ-kvíz	01.05 Legendární obři stavby Francie	01.30 Soubor na talíři II	02.55 Rizzoli & Isles. Vraždy na pitevně V (5)	22.00 NAKED ATTRACTION FINLAND
01.30 Zajímavosti z regionů		02.15 Víkend	03.50 Komisař Rex V (9)	Seznamka na tělo
01.55 IGNIŠ BRUNENSIS 2004		03.50 Na lovu II	05.35 Pohoda u krbu	22.30 Óčko flirt
02.15 Dobré ráno		04.45 Pojišťovna štěstí III (39)		Proud klípů se vzkyazy diváků
04.45 13. komnata Pavla Dytrta		Novashopping		

Nemovitosti - nabídka

ČESKÉ REALITNÍ CENTRUM.cz

NABÍDNĚTE VAŠÍ NEMOVITOST K PRODEJI ČI PRONÁJMU

S námi vždy za maximální reálnou cenu Vlastníci nehradí provizi + právní servis ZDARMA

www.ceskerealitnicentrum.cz ☎ **731 115 273**

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí

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

800 22 33 88

prodejtojinak.cz

• Prodám RD 4+kk s kůlnou, garáží a pěknou, rovinatou zahradou ve Zdicích u Berouna. Určen k rekonstrukci. Oplocený pozemek má celkovou výměru 817 m². Vlastní studna, vodovod v ulici před domem, přípojka kanalizace je na pozemku. Dům je napojen na elektřinu. +420 721 734 482, cena 4.800.000 Kč

Práce - nabídka

• Recepční, vrátný, pracovník CCTV pro OZP až 150 Kč příspěvek na bydlení/dopravu, směny dle domluvy a možnost získat certifikát, více info: 773786199

• **PRÍVÝDĚLEK** za 151-167 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí i bez praxe, zaškolíme, online rezervace směn, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

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

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

• Brigáda nejen pro studenty - ADMINISTRATIVA - indexace dokumentů za 180 Kč/hod, říjen/listopad. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• Slévárna na Praze 5 přijme SLÉVÁRENSKÉHO DÉLNÍKA. Nadstandardní plat, 7,5 hod prac. doba, benefity. Životopis: personalni@praguecast.cz, tel.725988325

• Přijmeme do výroby malých transformátorů, snímačů a vintných dílů šikovného strojaře, mechanika, elektromechanika. Různé manuální práce v malém kolektivu, jednosměnný provoz v blízkosti metra Budějovická. Tel: 241445503 e-mail: temar@volny.cz

• Polepování hraček ve skladu v Jažlovicích. Mzda 120 Kč čist./hod. Výplata po týdnu. Směny po-pá 06-14 nebo 14-22. Svoz z Roztyl zdarma (10 min). Směny v týdnu lze volit dle domluvy. Vhodné pro ženy, aktivní penzisty i pro studenty +17 let. Volejte 727903708, invalpack.cz

Hledáme instalatéra/topenáře.
Požadujeme manuální zručnost a spolehlivost.
Práce po Praze s nástupem IHNED.
info@havlitzb.cz | **602 396 662**

Koleje a menzy UK přijmou KUCHARĚ/KU NA MENZU ARNOŠTA Z PARDUBIC V PRAZE 1
HPP s nástupem ihned
Více na tel.: 770 155 690 nebo e-mail: Vaclav.Vokal@kam.cuni.cz

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce REFERENTA dopravních PŘESTUPKŮ (zaměření na spisovou službu). Blíží informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 01.11.2022 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Mgr. Palasová, tel. 220 189 750

• Hledáme pracovníky na úklid osobních vlaků na HPP. Směnný provoz, Praha 4. Tel: 603301309.

• PŘIJMEME IHNED invalidní důchodce na úklid na 4 hod. denně odpoledne P-1, P-2 Vinohrady, P-10 - Hostivař. Plat 11.000 Kč měsíčně. Tel: 736447712

• Domov pro seniory přijme uklízeče/uklízečku. Nabízíme tabulkový plat, po zkušební době osobní příplatek, odměny. Výhody FKSP, dotované stravné. Kontakt: p. Vortlíček, mobil: 775884676, email: mwortlicek@novaslunecnice.cz



HLEDÁME KOLEGY DO NAŠEHO TÝMU OSTRAHY OBJEKTŮ!

Chceš se dozvědět více? Zavolej nám!


Tel.: 739 453 050

Hledáte práci?

Jste v **invalidním důchodu** nebo **osoba zdravotně znevýhodněná?**

U nás jste na tom správném místě.

Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.



Volejte zdarma 800 108 111
Nebo pište naborpraha@preventa.cz

• Skladníka na HPP. Pracoviště v P-9, H. Počernice. Nabízíme 25.000 Kč/měsíc. Jednosměnný provoz. Kompletace objednávek. info@toplight.cz, 261224444

• Pomocná mzdová účetní - Zkrácený úvazek. Do našeho týmu hledáme šikovnou kolegyni či kolegu, který nám vypomůže se zpracováním mzdové agendy, bude k nám do firmy docházet na 6 hodin denně, místo výkonu práce Praha 10. Přijemný kolektiv. Praxe vítána. jana.lukuczova@westody.cz

• BS přijme spolehlivé pracovníky na DPP v Praze 10. Vhodné pro aktivní důchodce. Telefon 774515551 Po - Pá od 9 do 13 hod.

• Přijmu zámečnicka pro opravy nerezových výrobků. Svářeň metodou TIG. Tel 602686911.

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

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

☎ 800 111 112 **m2c**

Čerpací stanice TOME GAS
Plzeňská ul., Praha 5

Přijme obsluhu na HPP pouze pro zájemce s invalid. důchodem / ZPS tel.: 727 871 595

Staňte se dárce krevní plazmy

800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20800 Kč* za rok

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

Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unica www.unicaplasma.cz
plasma Tel.: 733 474 770

Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPTIONISTY A OSTRAHY

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

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

ADESTRA security, spol. s r. o.

Přijme nové kolegy na pozici: **STRÁŽNÝ/DETEKTIV**

Nabízíme:

- Mzda 120 – 150 Kč/hod.
- Možnost ubytování
- Náborový příspěvek
- Možnost záloh - týdenní zálohy

Požadujeme:

- Výpis z rejstříku trestů
- Certifikát strážný/výhodou
- Spolehlivost

Kontakt: tel.: 775 718 509 e-mail: personalni@adestra.cz www.adestra.cz

• Úklidová firma přijme pracovníky/pracovnici na úklid kanceláří v Praze 1, 5min. pěšky od metra Muzeum. Pracovní doba po-pá, 8.00 - 10.00 hod., cca 2hod denně. Základní mzda 4 700 Kč, od 1.1.2023 navýšení na 5 400 Kč, vhodné pro důchodce. Volat prosím tel. 732136813

• Hledáme recepční do FZŠ prof. O. Chlupa, Praha 13 na polooviční úvazek - odpolední směny (13,30 - 17,30). Zájemci pište na sekretariat@fzs-chlupa.cz

• Hřbitovy Praha přijmou HROBNÍKA. HPP 24 -33 tis.+příplatky, osob. ohodnocení, odměny, stravenky. RP sk. B výhodou. Dále přijmeme DÉLNÍKY/CE na údržbu hřbitova a BRIGÁDNÍKY/CE na úklid listí-130 Kč/hod. KONTAKT: J.Suchá, tel: 272 011 132,723260189,e-mail:sucha@hřbitovy.cz

Pronájem - poptávka

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

Auto-moto - poptávka

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

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

Starožitnosti

KNIHY!

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

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

T. 603 478 873

Až **1 000 000 Kč** za STAROŽITNOSTI
Obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, šperky (zlaté, granát, brilliant.). Mince (zlaté, stříbrné) Sklo, porcelán, bronz
Stříbro, šavle, housle a jiné zajímavosti I celá pozůstalost.

PORADÍM
tel.: 603 505 686

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

• Sbíráme, koupím, zaplatím - staré sklo, nábytek, porcelán, hračky, mince, bankovky, odznaky, šperky, bižuu, sochy, ván. ozdoby, obrazy atd. T. 732691777

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU
Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK
v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY
Koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizerský, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

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

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE
jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reálnití kanceláře prosím nevolat. Tel: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA
s přítelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkuje za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

• Koupím byt kdekoli v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



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 přešršel, 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 Ondrejko
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!

honz-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: 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

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. Komu 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

Krátké

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 uchazeč o mistrovský pohár Racing Club podlehl River Plate 1:2. Ten ale s tituly ve své lize, 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.

Růžička skončil

Trenér Vladimír Růžička skončil na lavičce posledního týmu hokejové extraligy Litvínova. Spolu s ním odvolalo představenstvo klubu na mimořádném zasedání i asistenta Daniela Brandu. Tým převzal další Růžičkův dosavadní asistent Karel Mlejnek.

Hejnová si polepší

Zuzana Hejnová dodatečně získá stříbrnou medaili v běhu na 400 m překážek z OH v Londýně 2012. Vítězskou Rusku Natalji Anufchovou Jednotka pro bezúhonnost atletiky diskvalifikovala kvůli dopingmu ze všech závodů od července 2012 do června 2013. **ČTK**

Pro Přindiše

Kajakář Vít Přindiš (na snímku) se stal poprvé kanoistou roku. Tradiční anketu Českého svazu kanoistů vyhrál díky premiérovému světovému titulu ve vodním slalomu, který získal ve 33 letech na červencovém šampionátu v německém Augsburgu. Za sebou nechal rychlostního kanoistu Martina Fuksu i loňského vítěze této ankety Jiřího Prskavce. Přindiš se v hodnocení jednotlivců dostal před letošním ročníkem dvakrát mezi nejlepší trojici. V roce 2017 byl stejně jako na tehdejších MS druhý, o dva roky později obsadil třetí příčku. Tentokrát ho úspěch na MS vynesl na vrchol. V hodnocení SP byl druhý. **ČTK**



Rekordní smlouva

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

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.

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

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**

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

INZERCE

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



VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

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

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

Telefon: **773 537 401**

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