

metro

Dezinformace

Umělá inteligence pomáhá v rámci nového českého projektu s objasněním dezinformačních článků. Systém odhalil v každém textu problematické, ale také manipulativní prvky. Čím je skóre nižší, tím víc chce článek mást čtenáře. **STRANA 4**

Měsíc a samota

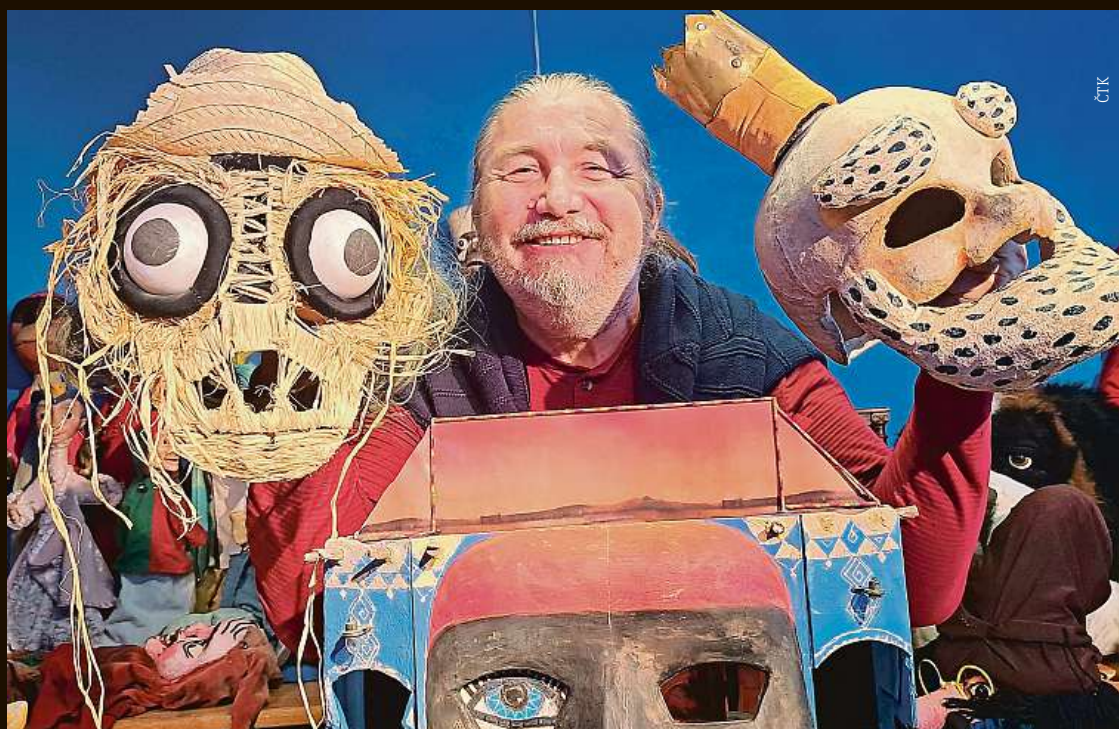
Mim, režisér a performer Radim Vizváry chystá na začátek října ve Švandově divadle nové představení Mime on the Moon. V rozhovoru mluvil také o tom, jaký je rozdíl mezi samotou a osamělostí a proč bychom se měli učit být více sami se sebou. **STRANA 6**

Budovu nádraží na Žižkově chce magistrát

Hlavní město by rádo rozhodovalo o budoucnosti známého nákladového prostoru. Má zde vyrůst společenské i **kulturní centrum**, třeba sídlo Národního filmového archivu. **STRANA 3**

Alfa bude i Dole

Čtyři premiéry, včetně loutkové opery, uvede v nové sezoně plzeňské Divadlo Alfa. To také připravuje 35. ročník festivalu Skupova Plzeň a od podzimu otvírá nový prostor Studio Alfa Dole, kde výtvarník a scénograf Ivan Nesveda (na snímku) objednaným skupinám odhalí informace téměř z šedesátileté historie Alfy, z tajů loutkářské profese a historie divadla a představí také práci uměleckého ateliéru. Pro příznivce loutek a loutkářství se na podzim otevře právě prostor Studio Alfa Dole s Nesvedou. Ten svoji kariéru svázal s Alfou v roce 1978, když po maturitě nastoupil původně jako řezbář a technolog. „Na pomyslné pažbě mám kolem 90 zářezů inscenací, které jsem dělal v Alfě, v Liberci, ale i jinde. Vždycky dělám kompletně návrhy loutek, kostýmů dekorací a propagaci. Teď jsem od července v penzi a můžu se věnovat tomuto studiu,“ řekl Nesveda. **ČTK**



INZERCE

PROBUŽTE SVÉ SCHOPNOSTI

**UVIDÍTE V KINECH
OD 28. ZÁŘÍ**

nielodeon



Neuvěřitelná preciznost

Klub lodních modelářů do čtvrtka pořádá v Ekocentru Jablonce nad Nisou mistrovství světa neplovoucích lodních modelů NAVIGA „C“. Svoje modely tam vystavují modelářští reprezentanti z 15 států, kteří přivezli stovky svých výtvorů. MET



Maximálně 26 stupňů

Nadcházející týden budou provázet ranní mlhy, přes den se ale obloha vyjasní a denní teploty se mohou vyhoupnout až na 25 stupňů Celsia. V pátek se zatáhne a mohlo by zapršet. Víkend čeká mírné ochlazení. Vyplývá to z týdenní předpovědi počasí na webu Českého

hydrometeorologického ústavu. Dnešní ranní mlhy postupně vystřídá jasná až polojasná obloha a oteplí se na 23 stupňů, při déletrvajícím slunečním svitu až na 25 stupňů. Podobný ráz počasí přetrvává také v polovině a ke konci pracovního týdne. Od pátku pak meteorologové očekávají

změnu. Od západu se postupně zatáhne a během dne přijde déšť nebo přehánky, místy se mohou objevit i bouřky. Teploty se ale stále budou šplhat ke 22 až 26 stupňům. Na víkend se mírně ochladí. Teploměry ukáží přes den maximálně 22 stupňů. V sobotu by měly srážky ustát. ČTK

KRÁTCE

Zavřené obchody

Na Den české státnosti budou mít obchody nad 200 metrů čtverečních, jako jsou supermarkety či nábytkářské domy, zavřeno. Stanovuje to zákon o prodejní době. Zákaz provozu v tento den nepla-

tí pro čerpací stanice, lékárny a také obchody v místech se zvýšenou koncentrací cestujících na letištích a nádražích. Větší nápor zákazníků očekávají potravinové řetězce především dnes a zítra. On-line supermarkety nabídnou rozvoz i o svátečním dnu. ČTK

BIS odhalila ruského agenta. Za podporu své země dal tisíce eur

Šlo o výjimečný případ, přesto musí být tajné služby v pozoru.

Bezpečnostní informační služba (BIS) podle ředitele Michala Koudelky odhalila, že jeden z dlouhodobých agentů Ruska v Česku zajistil za úplatu několika tisíc eur šíření ruské propagandy, která se týkala války na Ukrajině. Konkrétně šlo o to, že tento vlivový agent na žádost jednoho z nejvyšších orgánů ruské státní moci zajistil, aby se ve veřej-

ném prostoru šířily narativy podporující zahraničněpolitické zájmy Ruské federace v souvislosti s válkou na Ukrajině. A k tomu byly využity i veřejně známé osobnosti.

Bezpečnostní týmy pracují dobře

Vicepremiér a ministr vnitra Vít Rakušan serveru Seznam Zprávy řekl, že v českých podmínkách jde spíše o výjimečný případ, ale i tak je hodný pozornosti bezpečnostních složek. „Je to případ identifikovaný našimi službami, ale spolupráce se specializovanými útvary policie je velmi

úzká,“ řekl. Další podrobnosti či informace o známých osobnostech, které měly propagandu šířit, nechtl doplňovat. Premiér Petr Fiala řekl, že působení ruské propagandy a dezinformačních kanálů v Česku je dlouhodobý problém. Země je dlouhodobě terčem zájmu ruských tajných služeb i propagandy, dodal. Snahu o vlivové působení Ruska zachytila BIS i při prezidentské kampani letos v lednu, kdy telegramový kanál ruského státního média Sputnik vypustil falešné video s pozdějším vítězem voleb Petrem Pavlem. Ve videu

tvrdil, že ČR by se měla zapojit do války na Ukrajině.

Rusko chce podkopat důvěru

Přímo z Ruska podle BIS pocházela i tvrzení o údajném verbování stovek osob mezi členy žoldnéřské Wagnerovy skupiny loni na podzim. „Dezinformace měla za cíl využít nastolený narativ pro potřeby interní ruské propagandy a sekundárně směřovala k podkopání přesvědčení obyvatel ČR o jednotné podpoře Ukrajiny a možná i k zahlcení státních institucí a bezpečnostních složek,“ doplnil šéf BIS Koudelka.

Vybraní novináři

Ještě před válkou na Ukrajině zachytila BIS aktivity ruského vlivového agenta, proruského aktivisty, který pro akcentování tamní propagandy v ČR používal vybrané novináře. BIS zaznamenala i přímou snahu ruských entit o navázání vztahů s jedním z organizátorů protivládních demonstrací na podzim 2022, uvedl Koudelka. Dezinformační prostředí v ČR nicméně podle Koudelky funguje primárně spontánně, není centrálně řízené, narativy prospěšnými Rusku se většinou jen inspiroje. ČTK

KRÁTCE

Nejstarší část Hradu slouží turistům

Město Praha otevřelo své první turistické centrum v areálu Pražského hradu. Je na třetím nádvoří. Vzniklo rekonstrukcí směnárny. Křídlo naproti svatovítské katedrále, kde se nově turistické centrum nachází, patří k nejstarším částem Hradu, bývala v něm kdysi konírna.

Víc turistů

Letiště Praha za prvních osm měsíců tohoto roku odbavilo 8,98 milionu cestujících, mezitím o 29 procent více. Oproti roku 2021 letos využilo pražské letiště asi čtyřikrát více cestujících. Vyplývá to ze zveřejněných statistik Letiště Praha. Nejžádanější destinací za osm měsíců byl tradičně Londýn. V srpnu nejvíce lidí mířilo do Řecka. **ČTK**

Praha chce koupit nádraží na Žižkově

Hlavní město by rádo samo rozhodlo o budoucnosti známého nádraží.

Na nevyužitém území v okolí Nákladového nádraží Žižkov plánuje několik developerských firem postavit novou čtvrť až pro 15 tisíc obyvatel. Rozlehlou budovu vlastní České dráhy, které v minulosti s developerskou firmou Sekyra Group vytvořily společný podnik Žižkov Station Development, jenž má na budovu nádraží předkupní právo. Do hry chce ale vstoupit pražský magistrát. Město by ve funkcionalistické budově vybudovalo kulturně-spoločenské centrum a školu.

„Ukázalo se, že by to bylo velmi komplikované, tak jsme se nakonec shodli, že by nejlepší cestou bylo budovu získat do vlastnictví hlavního

PROTI BOURÁNÍ FUNKCIONALISTICKÉ PAMÁTKY

Původně mělo nádraží ustoupit výstavbě, po tlaku aktivistů z demolic sešlo a od roku 2013 je budova kulturní památkou.

- Podle loni schválené urbanistické studie má v nové čtvrti v areálu nádraží Žižkov v budoucnu žít až 15 tisíc obyvatel, mají tam vzniknout parky a několik škol a školek. Na severním okraji území podél Malešic-

ké ulice vznikne tramvajová trať a nová Jarovská ulice čtvrt napojí na budoucí úsek městského okruhu.

- Byty v areálu již developéři začali stavět, či se je chystají stavět. Magistrát a Praha 3 s nimi jedná o příspěvcích na budování infrastruktury, celkem by firmy měly Praze 3 poskytnout takzvané kontribuční za 1,5 miliardy korun.

města a případnou spolupráci se soukromým sektorem řešit až později. Právě by to bylo určitě mnohem jednodušší a doufám, že tato cesta vyjde,“ říká k novému plánu Prahy její radní pro majetek Adam Zábanský. Vedení města podle náměstka primátora Petra Hlaváčka také de-

klarovalo, že nadále stojí o přeměnu budovy na společenské, kulturní a školské centrum.

Podle dřívějších vyjádření by ve funkcionalistickém nádraží mohlo být sídlo Národního filmového archivu, kulturní a společenské prostory nebo základní škola. **ČTK**



Disko žije!

Do pražského Paláce Akropolis 15. března příštího roku přijede popová diva Sophie Ellis-Bextor. Autorka ikonického songu Murder on the Dancefloor letos vydala sedmou studiovou desku HANA, zahrála na hlavní stagi festivalu Glastonbury a album přijede premiérově představit také do Prahy. **MET**

INZERCE

iDNES Premium

Neomezené čtení a sledování televize

VÍCE NEŽ 110 TV KANÁLŮ TELLY

Získejte na iDNES.cz/premium



Telly

Ušetříte
2 500 Kč



NEZAPOMEŇTE,

JSME I ONLINE.
METRO.CZ

metro®

Antivirus proti dezinformacím? Snaží se o něj nový český projekt

Důvěřuj, ale prověřuj. Znamé přísloví, které se v současnosti stává každodenní záležitostí.

S dezinformacemi na internetu se v posledních letech roztrhl pytel. Denně uživatelé mohou vidat mimo jiné manipulativní, útočné až pochybné weby, které se vydávají za zpravodajské. Rozpoznat takové novinářské články pomáhá nový český projekt Verifree, který pracuje s umělou inteligencí (AI).

„Pravda je složitá a těžko dohledatelná, rozhodli jsme se proto zakročit a vytvořit projekt, který proti problému bude bojovat,“ vysvětluje Michal Bravanský, jeden ze zakladatelů.

Podle Filipa Trhlíka, dalšího z iniciátorů projektu, alespoň jednomu dezinformačnímu zdroji věří skoro 30 pro-



Trojice studentů – Michal Bravanský, Matyáš Boháček a Filip Trhlík – vyvíjí aplikaci s názvem Verifree. 2x VERIFREE

cent lidí. Dále se přibližně 78 procent lidí v Česku pravidelně setkává s informacemi, u kterých mají podezření, že jde o manipulaci. „Tato data, spolu s tím, že se poplašené a lživé informace v on-line prostředí šíří šestkrát rychleji než běžné zprávy a jakákoli velká událost nebo situace doma i ve světě jsou pro ně živnou půdou, nás motivova-

la k tomu, vytvořit nástroj, který bude fungovat jako antivirus proti dezinformacím a pomůže uživatelům při brouzdání po internetu,“ přibližuje Trhlík.

AI dá článku skóre

Verifree v každém článku hledá problematické a manipulativní prvky, jako jsou argumentační fauly, útočná rétori-

ka a podobně. Tomu se AI naučila trénováním na rozsáhlém datasetu článků z různých českých portálů, který tým sestavil ve spolupráci s Karlovou Univerzitou. Jak vlastně projekt funguje? „Model informace spojí, vyhodnotí a čtenáři pak ukáže jednoduše pochopitelné skóre důvěryhodnosti od nuly do sta společně s transparentním vysvětlením, proč bylo toto skóre uděleno. Čím je skóre nižší, tím je článek pravděpodobně manipulativnější a chce klamat čtenáře,“ popisuje Bravanský. Na základě skóre je pak přidělena každému článku kategorie. Je tak hned na první pohled jasné, jestli čtenář může člátku důvěřovat, nebo by k němu měl přistupovat kriticky.

Zdarma a zatím jen pro PC

Projekt je už v současnosti k dispozici pro všechny internetové prohlížeče kromě Safari, na jehož spuštění se intenzivně pracuje. Nástroj je



Verifree vyhodnotilo článek deníku Metro jako bezchybný.

dostupný pouze na počítači. „Mnoho lidí v současnosti čte zprávy prostřednictvím mobilu. Naším cílem je, aby byl projekt dostupný také jim,“ doplňuje Trhlík. Projekt je zcela zdarma. Kde se vidí za dva roky? „Nejdůležitější pro nás je, aby mělo nástroj stažených co nejvíce lidí,“ uzavírá Bravanský. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

KRÁTCE



Čeští egyptologové po několikaletém pátrání našli v Sakkáře hrobku hodnostáře Ptahšepsese, kterou v 19. století objevil francouzský archeolog a pak opět zmizela pod pískem. ČESKÝ EGYPTOLOGICKÝ ÚSTAV

Našli ho v písku po 160 letech

Českým egyptologům se podařil další kousek. Našli hrobku egyptského vysokého úředníka Ptahšepsese, kterou před zhruba 160 lety našel francouzský archeolog Auguste Mariette, ale následně zmizela pod pískem. Podle analýzy muž žil v 25. století před naším letopočtem. Ptahšepses byl v egyptské historii prvním známým úředníkem nekrálovského původu, který se mohl oženit s královskou

dcerou. Vzal si dceru zakladatele páté dynastie. Pohřební komora byla sice ve starověku vykradena, přesto v ní zůstaly části původní pohřební výbavy včetně keramiky, zbytky votivních darů nebo mumifikované ryby. V částečně otevřeném sarkofágu byla kompletní mumie hodnostáře. „Po prozkoumání mumie egyptskými antropology lze říci, že poskytuje nové důležité údaje o vývoji mumifikace v období pyramid Staré říše,“ uvedla za Český egyptologický ústav Renata Landgráfová.

Dánové recyklovat nebudou

Dánský výrobce stavebnic Lego vzdal plán vyrábět kostičky z recyklovaných plastových lahví. Společnost uvedla, že podle jejich propočtů by přechod na recyklovaný materiál ve výsledku vedl k vyšším uhlíkovým emisím než setrvání u současného výrobního postupu. Kostičky se vyrábějí převážně na základě plastu ABS, který se produkuje z ropy. **ČTK**

VYHAZOVY

65

Firma Larson-Juhl, která v Českém Krumlově vyrábí obrazové rámy a lišty, propustila ze své výrobní firmy Lira od ledna do srpna 65 lidí. Firmě se letos propadly prodeje do USA. Nově dodává do Nizozemska, příští rok by to mělo přinést 100 milionů korun tržeb. Loni měl Larson-Juhl tržby téměř 330 milionů korun, letos budou 260 milionů a hospodaření zřejmě skončí ztrátou. **ČTK**

PROTI TURISTŮM

600

Chorvatsko je opět velmi oblíbenou turistickou destinací a podle tamního ministerstva cestovního ruchu se letos očekává, že počet návštěvníků překoná rekord z roku 2019. To ale dělá těžkou hlavu ochráncům životního prostředí. Chorvatsko má 1880 kilometrů pobřeží, více než 600 ostrovů a kulturní města. Rostoucí cestovní ruch však může způsobit třeba na Istrii, kam přijíždí nejvíce návštěvníků. **ČTK**

Po teplé zimě zažívá Brazílie jarní vedra

Po nejteplejší zimě za šest desetiletí zažívá nyní Brazílie vlnu jarních veder, během nichž teploty v některých oblastech přesahují čtyřicet stupňů Celsia. Největší postoupaná jsou velká města Rio de Janeiro a Sao Paulo a některé oblasti v Amazonii, kde vedra přispívají k požárům. Informovala o tom televize France24. „Teplou mám rád,

ale tohle je příliš. Sotva skončila zima a už je takové vedro,“ uvedl Leonardo Callipo ze Sao Paula. V tomto největším jihoamerickém městě žije na 11 milionů lidí (metropolitní oblast má asi 20 milionů obyvatel). Teploty během srpna v Brazílii přesahovaly třicetkrát a byly v průměru o deset stupňů vyšší než obvykle. **ČTK**

Probud'te v sobě gen pro růst penisu a sexuálního démona.

Váš penis bude až o 75 % delší! Profesoři z Andrologického institutu v Detroitu objevili soubor genů, které

jsou zodpovědné za růst dutého tělesa penisu. Ukázalo se, že u ¾ mužů tyto geny ukončují svou činnost předčasně a penis nedosahuje plného růstu. A právě odtud pramení problémy s malou velikostí! Naštěstí nyní existuje způsob, jak tyto „lenochy“ probudit a přimět je pracovat 3 x usilovněji. Účinky jsou prostě úžasné: **každý 2. muž**, který použil gel aktivující intimní růst penisu, již nemá žádné problémy



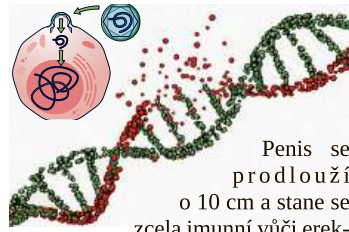
s ochabováním a jeho penis se prodlouží o úctyhodných 10 cm!

Co to pro vás znamená? Bez jakýchkoli pilulek nebo injekcí se stanete skutečným sexuálním démonem. Dokonce i když máte nyní problémy s tlakem a impotencí vás trápí už léta. Všechny tyto komplexy zmizí, jakmile sáhnete po volném balení erotického gelu.

Prodlužte si ji RYCHLE, BEZPEČNĚ, PŘÍRODNĚ

„Na rozdíl od umělých chemických posilovačů a pump zvětšuje naše léčba penis 100% přirozeně a bezpečně,“ říká profesor Marshall Edwards - vedoucí výzkumného týmu Andrologického institutu v Detroitu.

„Lokálně aplikovaný gel proniká hluboko do penisu a poté aktivuje příslušné geny. Výsledkem je, že dutá tělesa penisu začnou růst stejně intenzivně jako během puberty.



Penis se prodlouží o 10 cm a stane se zcela imunní vůči erektilní atrofii. Na věku uživatele gelu nezáleží. Nejstaršímu muži, který s ním dosáhl 21 cm, je 98 let! - ujistí vás profesor.

Shrňme: pouhá 1 kapka gelu → prodlouží penis o 10 cm → „vymaže“ atrofii potence → obnoví vaše libido 18letého mladíka. A to vše se děje přirozeně, v souladu s rytmem vašeho těla, bez zatížení vašeho oběhového systému.

Díky výrobci výrobku to můžete zjistit ZDARMA. Teprve nyní byl do naší země zaslán balíček **100 bezplatných balení gelu pro růst penisu** a titanové potence.

Nyní jsem mistrem sexu se silným „zájmem“.



Už mi táhne na šedesát a teprve teď mám nejlepší sex svého života.

Penis narostl z 11 na 20 cm a postavil se „na povel“. Skončily také problémy s poklesem. Tyto výsledky jsou trvalé, protože jsou způsobeny prací mého těla, stimulovanou tímto gelem, a ne externě podávanými látkami.

Ladislav, 64 let, Brno

Zde je váš recept na skvělý úspěch v posteli.

- Penis až o 10 cm delší
- Tvrdší erekce každou noc
- Styk o 30-40 minut delší
- Potěšení pro vás i pro vaši partnerku
- 4 x silnější pocity



Mužství imunní vůči následkům? Sex, který trvá 40 minut? Máte to v genech!

VYLEPŠOVACÍ gel prodlouží váš penis o 10 cm a zajistí vám tvrdou erekci každou noc.

Rozlučte se s průměrností v ložnici a odložte modré pilulky. Vědci z amerického Detroitu vyvinuli přípravek, který aktivuje gen pro růst penisu ve vašem těle. Již po 1 kapce získáte ocelovou erekci a prodloužíte svůj penis o 10 cm a svůj pohlavní styk o 30-40 minut. Jen nyní **rozdáváme ZDARMA 100 balení přípravku**, který již zachránil 56 892 mužů před impotencí. Zavolejte nyní - kdo dřív přijde, ten dřív mele!



Proč dáváme geniální vzorec ZDARMA?

Zde je poselství profesora Marshalla Edwardse: „Jsme vědci, ne obchodníci, a chceme, aby se náš produkt dostal k těm, kteří ho nejvíce potřebují. Rád bych však upozornil, že **nejsme charitativní instituce**. Dobře víme, že tento gelový přípravek na prodloužení

penisu je naprostým vědeckým průlomem. Jakmile se o naši propagační kampani dozví veřejnost, začnou se na nás hrnout objednávky z celé Evropy a cena gelu prudce vzroste. To je poslední tak vhodná doba, abyste se sami přesvědčili, jak účinný tento prostředek je“. Je nejvyšší čas skoncovat s průměrností v posteli. Rozlučte se se špatným sexem, slabou

erekcí a komplexy z velikosti již po 1. kapce. Pokud chcete každou noc vidět potěšení v očích své partnerky a hrdě vystavovat na odiv

PRODUKT ZDARMA - DISKRÉTNÍ DOPRAVA



Balíček, který vám přijde s objednávkou, bude diskretně zabalen a jeho obsah budete znát pouze vy. Předem domluvený kurýr vám ji předá.

své pevné XXL mužství, sáhnete po balení gelu pro aktivaci růstu penisu ZDARMA. Zavolejte na níže uvedené číslo. ↓

Genetický gel pro obří penis - pouze TEĎ za 0 Kč!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 10.10.2023, obdrží od PRODUCENTA **100% REFUNDACI**

ZAVOLEJTE

381 601 312

Po-Pá 08:00-20:00, So 08:00-20:00. Běžné místní volání bez příplatku.

Doporučuji jako vědec i jako člověk.

Růst penisu aktivátor obnovuje sexuální kondici z nejlepších let a dává vám mužství vznešenost jako nikdy předtím. Denně projde mou ordinací čtyřicet mužů a každému z nich doporučuji gel, který aktivuje růst corpora cavernosa. Tento proces je zcela bezbolestný a pro tělo bezpečný. Pacient má čas zvyknout si na své „nové“ mužství a získá nad ním plnou kontrolu. Vím to velmi dobře, protože jsem tento přípravek vyzkoušel především na sobě.



Prof. Pavel Hlava, odborník na andrologii

KULTURA



MAREK MUSIL

Poslední

Zpěvák David Koller zveřejnil nový, závěrečný videoklip k albu LP XXIII, a to k písni Za hranou. Je součástí dlouhodobého konceptu, kdy k postupně v rozmezí dvou let vydávaným singlům zároveň vznikaly i klipy. **MET**

KRÁTCE

Elbel v Praze

Česká stand-up komička a moderátorka Adéla Elbel přesouvá talk show do Prahy. Show lakonicky pojmenovanou S Adélou nyní di-

váci mohou živě vidět v Divadle U Hasičů, první představení proběhne 11. října a hosty budou herečka Tereza Kostková a zpěvák Mirai Navrátil. Lístky jsou v prodeji na GoOut.cz. **MET**

INZERCE

Oznámení

• Srdečně zveme na přednášky Apoštol Pavel a archeologie – část 1, 2 a 3 vždy v pondělí 16., 23. a 30.10. v 18.00 ve Freskovém sále Staré radnice Brno. Přednese historik W. Bynum. Pořádají Krestane-brno-vin.cz. Vstup zdarma.

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

TEĎ MĚ MŮŽETE MÍT PORÁD U SEBE! ČTĚTE METRO-ELEKTRONICKY.

KLIKNĚTE NA METRO.CZ A JE TO.

„Naše společnost samotou vytlačuje“

V pondělí 2. října bude mít ve Švandově divadle premiéru nová inscenace Radima Vizváryho. Světznámý představitel mimického divadla, držitel Thálie a současný umělecký šéf Laterny magiky se k sólové tvorbě vrací po pěti letech. Co má od noviniky s názvem Mime on the Moon publikum očekávat?

Proč se inscenace jmenuje *Mime on the Moon*? Má nějaký zvláštní význam?

Měsíc je několikanásobná metafora. Jednak je prostorem, teritoriem člověka, který stojí stranou společnosti a dívá se na svět z jiné perspektivy. Jako mim, který žije a tvoří ve své vlastní, imaginární realitě, ze které shlíží na realitu skutečného světa. Vidí pak lidi a jejich životy doslova v jiném světě, protože světlo měsíce odhaluje jiné stránky života a povah než denní světlo. Jako tvůrce využívám tento odstup, abych se díval jinak také na techniku pantomimy, která je pro mnoho lidí stále neuchopitelná nebo se jí bojí, a přitom jde o univerzální divadelní jazyk.

Není člověk stojící mimo společnost příliš osamělý?

Co je lidstvo lidstvem, vždy existovala určitá skupina lidí, kteří se ze společnosti vydělovali, ať už byli na její okraj vytlačeni, jako třeba potulní herci a kejklíři, anebo se jí vzdali dobrovolně jako poustevníci. Vypadali podivně, možná provokovali, ale byli vždycky těmi, kteří přinášeli jiný pohled. Samota je pro některé typy lidí přiroze-



Umělecký šéf Laterny magiky Radim Vizváry VOJTĚCH BRTNICKÝ

ným stavem, ale naše společnost samotou vytlačuje jako něco negativního. Jsi sám, tak s tebou musí být něco špatně, jsi porouchaný, musíš s tím něco dělat. Já se ptám proč? Mít možnost trávit čas se svými myšlenkami představuje naopak obrovské bohatství a příležitost k tomu žít ve vědomé přítomnosti, dotknout se něčeho duchovního. Navíc jsou dva odlišné pojmy – samota je dobrovolný stav bytí, osamělost je utrpění duše. Že je člověk sám, neznamená, že je osamělý. Měli bychom se více učit být sami se sebou, pak nám půjde lépe být i sami sebou.

Jak odlišná je tato inscenace od *Sóla*? Půjde opět o sled čísel a etud?

Mime on the Moon je inscenace s jednotnou dramaturgickou linkou. Mim prochází celou inscenací jako pozorovatel, spoluprožívá, komentuje, zamýšlí se a nastavuje zrcadlo. Moje postava nemění identitu a také neukazuje úmyslně různé druhy fyzické-

ho divadla. Bude tedy jednotná i stylově – chtěl jsem se vrátit k čisté, ryzi formě pantomimy, k minimalistické scéně i takovému gestu.

Letos se ve světě pantomimy slavilo několik výročí, například sto let od narození Marcela Marceua. Objeví se i nějaká citace z jeho díla?

Inspirouji se odkazem Marcela Marceua i svého učitele Borise Hybnera, který ve mně kdysi objevil pierota. Ale v této inscenaci nepoužívám žádné ukázky již existujících etud, stopy jsou přítomné v technice pantomimy, ale i tu měním a snažím se ji posouvat. Vytvářím a měním se celý svět, mění se divák a jeho vnímání. Chtěl bych ale ukázat, že klasická pantomima je stále univerzálně sdělná a že má hloubku i poezii. Svůj styl, dala-li se to tak nazvat, bych aktuálně pojmenoval jako lyrickou pantomimu.

Boris Hybner ve vás objeví Pierota, ale v souvislosti s novou inscenací o této postavě nemluvíte, proč?

Protože pierot je typicky vnímán jako žánrová figurka z komedie dell'arte, lidé mají očekávání, jak má být naláčen, jaký má kostým a jaké jsou jeho typické pohyby. Pro mne je tento typ spíš synonymem pro určitý laskavý umělecký přístup ke světu, způsob vidění a ztvárnění reality očima duše mima. I to bych chtěl v inscenaci ukázat, že nejde o typizovanou postavu, ale o vnitřní stav. A jeho vnější podoba v tu chvíli už není podstatná. **PUR**

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

ASTRATEx

Narodeninová sleva **23% na vše**

PRO ZÍSKÁNÍ KUPŮNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPŮNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

„Vyčurání“ Češi? Sdílí účty a nejsou věrní

Třetina tuzemských diváků je připravena rušit předplatné streamovacích služeb podle potřeby. Při koukání na seriály jsme totiž velcí rychlíci.

Streamovací platformy dávno změnilы způsob, jakým lidé vnímají televizi. Pak přišel před třemi lety lockdown a pro mnoho diváků po celém světě se staly internetové televize a jejich obsah trvalou náhradou potměných kinosálů. Kinaři ze z tohoto faktu, pochopitelně jen do jisté míry, vzpamatovávají do dnešních dnů.

Počty předplatitelů streamovacích služeb v Česku jsou však do budoucna v ohrožení. Až pětadvacet procent současných předplatitelů předpokládá, že zruší své účty kvůli zdrazování či kvůli omezení sdílení hesel. Vyplývá to z průzkumu zaměřeného na využívání streamovacích video služeb v Česku, který si nechala udělat společnost Axocom.

„Především průzkum z letošního jara ukázal, že šedesát procent českých uživatelů streamovacích platform sdílí své účty s přáteli a kolegy z práce. Češi jako obvykle řeší cenu na prvním místě. Právě sdílení hesel mezi přáteli je jedna z věcí, jak ušetřit. Pokud by o tuto možnost přišli, významně by to změnilo jejich televizní návyky. Případně i to, kde by si předplatné zařídili,“ vysvětluje Erika Luzsicza, ředitelka společnosti Axocom, jež na českém, slovenském a maďarském trhu zastupuje dvacet jedna televizních programů.

Současný průzkum dále říká, že dalších dvacet sedm procent respondentů je připravených přejít ke konkurenci, zejména pokud nabídnou zajímavější podmínky. Zbývající uživatelé nevidí ke změně důvod, buď podmínky akceptují, jaké jsou, nebo cenu vůbec neřeší.

Nonstop sledování

Dalším faktorem, který bude odhlašování z platforme podporovat, je to, že diváci jsou schopni nakoukat celé seriály



Na reality show Hra na Oliheň: Výzva lákají i údajné hororové zážitky z natáčení. Soutěžící kolabovali z únavy, zimy a hladu. 2X NETFLIX

ly během poměrně krátkého času. V průzkumu plných šedesát dva procent dotázaných uvedlo, že celou jednu řadu seriálu stihnou zhlédnout během několika dní. Další pět procent nemá problém s binge watching, tedy s tím, že doslova „zhltnou“ seriál dokonce na jeden záťah během jediného dne nebo večera. Zbýlých třicet tři procent respondentů pak preferuje sledovat jeden díl týdně, tak jak to například dělají v tuzemsku klasické televizní stanice.

„K rušení účtů, případně ke střídání předplatných u různých platform bude docházet stále častěji. Nahrává tomu hned několik faktorů. Posledních několik let všechny platformy investovaly do obrovského množství nových pořadů a diváci jsou jimi doslova zahlceni. Pokud se nabaží jedné platformy, nebudou mít problém přejít na jinou,“ popisuje Luzsicza.

Navíc letošní léto ukázalo, že kina zdaleka nejsou venku ze hry a diváci jsou za ně opět ochotni utrácet. „Opět to vytváří tlak na peněženku a zejména širší možnost výběru, na co a kde se budou chtít dívat,“ zdůvodňuje přepínání předplatného Luzsicza.

Neživiš, tak nepřepínej

Průzkumy společnosti Axocom přinášely zajímavá data

z tuzemského, slovenského a maďarského trhu a místního streamovacího prostředí i v minulosti. Celé dvě třetiny párů jsou například podle dřívějších dat neschopné shodnout se na tom, na který pořad se budou společně koukat. Dostávají se tak do takzvané rozhodovací paralýzy, která bývá podle psychologů pro partnerské vztahy mnohdy osudná.

„Výjimkou nejsou situace, kdy partneři mají problém se shodnout. Třicet pět procent oslovených diváků přiznává, že výběr pořadu v televizi, na který by se mohli dívat společně, vede k časově náročným diskuzím, nebo přímo k rozporům. V osmi procentech případů končí taková debata hádkou,“ přibližuje výsledky průzkumu Luzsicza.

Ve zbylých padesáti pěti procentech případů se partneři shodnou většinou do šedesáti minut. „Dvacet pět procentům trvá výběr déle než hodinu a ve dvanácti procentech se neshodnou, protože jsou výběrem unaveni, a sledování televize odkládají. Případně volí alternativní program, jak stráví společné chvíle,“ míní ředitelka.

Víc než jedna platforma

Podle společnosti Ampere Analysis, která v USA prováděla průzkum na vzorku dvaceti dvou tisíc on-line divá-

STRÁŽCE STREAMU

Před zhruba třemi a půl lety, když nás první vlna pandemie ukovala k obrazovkám doma, jsme se hádali v redakci našeho deníku, čím oživit web Metro.cz.

- Proto přišel Strážce streamu, tedy rubrika, která přináší seriály či zábavné pořady, které lze aktuálně nalézt a zhlédnout on-line na některé z streamovacích platform.
- Na webu Metro.cz ho můžete číst každý pátek ve 14 hodin. Každé pondělí pak i v papírovém Metru.
- Naposledy jsme se věnovali čtvrté řadě seriálového hitu Nebe s.r.o. A munice na další díly této speciální rubriky nedojde ani v budoucnu. Bavte se! JAR



Tohle mechanické oko diváky seriálu velice dobře znají.

LÁKADLO NETFLIXU

Na další řadu populárního jihokorejského seriálu Hra na Oliheň (Squid Game) si sice musíme ještě počkat, nicméně nejúspěšnější tuzemská platforma Netflix nám hodlá čekání zkrátit skutečnou hrou.

- Ta se vyznačuje tím, že je drsná a samozřejmě inspirovaná seriálem. Reality show Hra na Oliheň: Výzva (Squid Game: The Challenge) soutěžící nešetří a kvůli tučné výhře je nechává krutě trpět. Ačkoli nepůjde o život, v sázce je rekordních 4,56 milionu dolarů. JAR

KŮ, si dvě z pěti amerických domácností předplácí tři a více streamovacích služeb. V Evropě je to jen jedna z pěti. Situace v Česku je výrazně horší, i když domácnosti, které si předplácí více služeb najednou, přibývá. To ale i streamovacích služeb jako takových a k již zavedeným, jako jsou Amazon Prime, HBO, Netflix, Voyo či Rakuten TV, se přidávají stále relativně nové – Apple TV, Prima+ a Disney. Průzkum provedený Axocomem v lednu 2020 mezi vzorkem asi tisíce českých diváků sledujících televizní vysílání a videa na internetu ukázal, že více než jednu placenou televizní službu u nás využívalo v průměru jeden z pěti dotazovaných. Ačkoliv se situace od té doby o něco málo posunula, zdaleka nejsme v pozici tři a více služeb na člověka.

„Světový trend streamovacích služeb napomáhá celému segmentu placené televize. Jelikož se zejména seriály staly společenskou událostí, přibývá zájemců o kvalitní obsah také v tuzemsku. Navíc díky postupné lokalizaci obsahu bude nadále platících diváků přibývat napříč platformami, nejen na streamech,“ uzavírá Luzsicza.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosovsky@metro.cz

PhDr. Nývltová: psychowalkman pro zdraví – na relax, nespavost, deprese

„Poprvé jsem AVS přístroj – psychowalkman viděla v zahraničí, pak jej pořídila u nás. Stále se mi lidé ptají, jaké jsou účinky a zkušenosti. Musím říct, že jsou velmi dobré. Nejlépe funguje na nespavost, stresy, deprese, úzkosti. Na použití v ordinaci někdy není dost času, proto si ho lidé, co vím, kupují domů. Ale pozor! V tomto případě je důležité si dobře přečíst návod.“

Psychowalkman pracuje s frekvencemi. Vlastně učí mozek znovu nastolit určitou rovnováhu. Když si například nasadíte „světelné“ brýle a sluchátka, a zvolíte si program „Hluboký spánek“, tak brzy usnete. Proč? Protože přístroj nezvykle rychlou frekvenci mozku, která brání usnutí, změnil na pomalou (do tzv. hladiny vědomí delta – změřit to lze i na EEG). AVS přístroj dodal mozku rytmus k přeladění. Tak si mozek postupně osvojí správný režim a nespavost přirozeně vymizí. Doporučuji používat nejdříve jen relaxační programy. Mnoho lidí, kteří k nám chodí, má problémy se spánkem a bere léky na spaní, ale skutečnou příčinou není spánková porucha, ale přemíra stresu. A pokud pravidelně hluboce relaxujete,

odstraníte stres a zlepší se automaticky spánek. Říkám ale hluboce zrelaxovat: například dívání na televizi nebo čtení knihy není žádná hluboká relaxace.

Také dopřejte používání čas – účinky přístroje jsou rychlé, ale chce to určitý čas, je to vlastně trénink mozku. Někteří lidé třeba vysadí léky na spaní hned při prvním zlepšení po AVS přístroji, po týdnu, – to je ale brzy. Doporučuji používat AVS přístroj 1 měsíc a pak teprve postupně vysazovat léky. A to se týká i stresu, únavy. U depresí a úzkostí ještě opatrněji. Mám mnoho lidí, kteří souběžně užívají antidepresiva (už menší množství) spolu s tímto přístrojem a funguje to dobře. Nejsou tak malátní, unavení, mají lepší náladu a psychickou



AVS přístroje neunikly pozornosti celebrit. Mezi světové uživatele patří například Demi Moore, David Beckham nebo George Clooney. U nás používá tyto přístroje desítky herců, zpěváků, sportovců – na relaxaci, zlepšení výkonů, zapamatování textů, pro zdraví... Jak říká herec Ota Jirák: „Když nemám čas jít do lesa, použiju AVS přístroj Relaxman. Ty libé zvuky a světla mě za pár minut dokonale zrelaxují.“

odolnost. AVS přístroj mohou určitě doporučit. Je jednoduchý na ovládní, má spolehlivé účinky a nemá vedlejší následky.

Ptal se PhDr. Ivan Michálek

Zkušenosti lékařů a uživatelů najdete na info portálu www.psychowalkman.cz.

AVS přístroj: psychowalkman

účinný na nespavost a deprese, bezkonkurenční proti stresu.

Řešení tinnitu, rychlé učení, nácvik meditace... 30 různých možností. **Zdravě, spolehlivě, bez léků.**



Recenze lékařů a uživatelů na www.psychowalkman.cz.

Prodejna Galaxy Praha - odborný garant, vyzkoušení účinků zdarma, půjčovna: Anglická 16, Praha 2, tel. 774 444 795.

Další prodejní místa - Plzeň, Jihlava, Karlovy Vary, Jablonec nad N., Ostrava, Opava, Olomouc, Jičín, Hradec Králové...
Kontakty na www.galaxy.cz.

Galaxy

Klid v duši po celý zbytek života:

AVS přístroje,
biofeedback,
světelná
terapie,
biolampy,
Neuromusic...

Tištěný katalog objednáte přes SMS zdarma:

Pošlete běžnou SMS s vaší poštovní a emailovou adresou a slovem METRO na tel.: 774 444 795. Zásilku obdržíte zdarma vč. dárku: CD Relaxace a Čakry.

INFO:
www.galaxy.cz

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

O svou krásu
pečujte



Houby dlouhověkosti nabízejí kromě léčení i chuťový zážitek

Nastal podzimní čas sbírání hub a s tím i otázka, zda jsou zdravé. Umějí i léčit.

Medicinální houby, někdy nazývané také houby dlouhověkosti, mají v dlouhé historii lidstva významné místo. Tyto houby byly tradičně používány v různých kulturách po celém světě pro své léčebné účinky. „V posledních desetiletích se však staly také předmětem moderního výzkumu a zájmu, díky čemuž se objevilo mnoho vědeckých důkazů o jejich prospěšnosti pro zdraví,“ potvrzuje Rodion Schwarz ze Schwarz Clinic.

Medicinální houby, kam patří například reishi, hlíva ústřičná či shiitake, jsou poklady přírody, které nabízejí nejen výjimečný chuťový zážitek, ale také nespočet zdra-

vočních výhod. Vyberáme některé z nich.

Lesklokorka lesklá – reishi

Reishi, známá také jako „houba nesmrtnosti“, je jednou z nejvýznamnějších medicínálních hub v čínské a japonské tradiční medicíně. Obsahuje širokou škálu bioaktivních látek, včetně polysacharidů a triterpenoidů, které jsou spojeny s antioxidačními a imunitními vlastnostmi.

Reishi je používána pro podporu imunitního systému, snížení stresu a zlepšení kvality spánku. Má protinádorové, imunostimulační, anti-alergické a afrodiziakální účinky. Užívá se při bronchitidě a astmatu, posiluje játra, upravuje činnost ledvin a nervové soustavy.

Novější výzkumy dokazují, že je vhodná i při léčbě rakoviny, kdy snižuje negativní účinek chemoterapie a ozařování.

Houževnatec jedlý – shiitake

Shiitake je jedna z nejchutnějších medicínálních hub a obsahuje látky nazývané lentinany, které mohou podporovat imunitní systém. Tato houba má i antivirové a protizánětlivé vlastnosti. Používá se v tradiční asijské kuchyni a výzkum ukazuje na její potenciální úlohu při snižování hladiny cholesterolu a podpoře zdraví srdce. Pomáhá při žaludečních vředech, diabetu i žlučnickových kamelech. Uvádí se i pozitivní účinky při léčbě nemoci AIDS.

Hlíva ústřičná

Dřevokazná lupenitá houba s šedavým masitým kloboukem je známá především pro svou podporu imunity. Plodnice mají výrazné protinádorové účinky, užívají se však i v prevenci kardiovaskulárních chorob, ale i při artritidě i osteoporóze a vlekých



Hlíva má výrazné protizánětlivé účinky. MAFRA

zánětech. Působí rovněž při chřipce, rozedmě plic, angíně, astmatu a nachlazení. Velmi dobré výsledky vykazuje při léčbě dermatóz, ale i u hemoroidů a křečových žil. Snižuje hmotnost, zlepšuje růst

vlasů a kostí a zvyšuje počet bílých krvinek.

Housenice čínská – cordyceps

Tato specifická houba patří již po staletí mezi vynikající prostředky tradiční čínské medicíny, využívané k léčbě mnoha chorob. Dříve se Číňané domnívali, že jde o housenku, čemuž odpovídá i původní jméno „congcao“, tedy housenka – letní tráva.

Byla natolik vzácná a cenná, že se užívala pouze v císařském paláci. Omezenému sběru v přírodě i léčebným účinkům vděčí za velmi vysokou cenu. Houba podporuje imunitu, látkovou výměnu, především vylučování toxických metabolitů, má výrazné antioxidační a tonifikační účinky hlavně při stavech slabosti a vyčerpání organismu. Příznivě ovlivňuje činnost jater, zlepšuje činnost ledvin a optimalizuje obsah kyslíku v krvi. KAMILA HUDEČKOVÁ

TEREZIA

PŘÍRODA MÁ SÍLU

PODPOŘIT VAŠI IMUNITU

Hlíva ústřičná dodává širokou škálu aktivních látek včetně betaglukanů.

Rakytník podporuje přirozenou obranyschopnost organismu.

Receptura **ověřena tisíci spokojenými** zákazníky.

ZDRAVÍ MÁ KOŘENY V PŘÍRODĚ

Doplňek stravy

33 let pro Vás Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně

Zaregistrujte se na www.terezia.eu, zadejte slevový kód **METRO232** a nakupujte s **25% slevou**.

Sleva platí pouze pro registrované a na jeden nákup. Slevový kód platí do 15. 10. 2023.

SLEVA 25%

www.terezia.eu

Jak správně pečovat o zuby?

Bolest zubů umí být pěkně nepříjemná, a kdo ji zažil, potvrdí, že víckrát už by se s tím potkat nechtěl.

K tomu, abyste měli zdravý a krásný chrup a nebáli se usmát „na plnou pusu“, je ale potřeba správná a pravidelná péče. Za bolestí zubů může stát řada příčin – zvýšená citlivost, kaz, zánět zubu či dásní nebo komplikace s prořezáváním. Absolutně nejčastějším důvodem je ale zubní kaz a potíže s ním spojené. Jak bolesti a nemocem zubů předejít, radí MDDr. Daniel Polák, praktický zubní lékař a stomatochirurg z Nemocnice AGEL Nový Jičín.

Pravidelné čištění zubů

Ideálně bychom si měli čistit zuby dvakrát denně – ráno a večer, a to zubním kartáčkem s měkkými štetinami a zubní pastou s fluoridy, které poslušují zubní sklovinu.



Pokud si všimnete jakékoliv změny v dutině ústní, je důležité co nejdříve navštívit zubního lékaře.

PROFIMEDIA

Zuby bychom měli čistit, pokud nejsou čisté, se správnou technikou poradí dentální hygienistka.

Mezizubní prostory

Spolu s oblastí dásní jsou to místa, kam se kartáček nedostane. Proto je důležité tyto prostory čistit speciálními mezizubními kartáčky nebo zubní nití, minimálně jednou denně.

Pravidelné návštěvy u zubaře

I při sebelepší domácí péči se doporučuje navštívit zubaře

minimálně jednou za rok, u dětí se pak doporučuje kontrola dvakrát ročně. Zubní lékař vyšetří stav chrupu, případně provede rentgenologické vyšetření a odhalí začínající problémy, jako je zubní kaz, zánět dásní nebo v horším případě parodontóza. V neposlední řadě je důležitou součástí vyšetření i preventivní onkologická prohlídka celé dutiny ústní, při níž je lékař často schopen zachytit maligní změny v raném stadiu, kdy ještě nejsou pacientem vnímány, avšak jsou při

časném záchytu mnohem lépe řešitelné.

Zdravá strava

Jídlo má na zdraví zubů velký vliv. Sladkosti a cukrovinky podporují vznik zubního kazu, kyselé nápoje pak mohou poškodit zubní sklovinu a také přispět ke vzniku kazu. Proto bychom měli preferovat vyváženou stravu bohatou na vitamíny a minerály. V poslední době ke vzniku zubního kazu mladé generace hojně přispívá nadměrná konzumace energetických drinků a limonád, je tedy dobré tyto nápoje vynechat

Problémy řešte včas

Pokud si všimnete jakékoliv změny v dutině ústní, jako je citlivost zubů, krvácení dásní, bolest, výrůstek či atypické zvětšení nebo změny tvaru měkkých tkání, je důležité co nejdříve navštívit zubního lékaře. Čím dříve se problém začne řešit, tím je vyšší šance na úspěšné a méně náročné léčení. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

ZRÁDNÁ NEMOC

Parodontóza je závažné onemocnění dásní a přilehlé kosti, které je způsobeno dlouhodobým zanedbáváním správné hygieny ze strany pacienta.

- Zánět může způsobit rozpad kostní tkáně s rizikem, že se zuby uvolní. V nejhorším případě může dojít k vypadnutí zubů z důvodu přílišného poškození.
- Prevence tohoto onemocnění spočívá především v důkladné hygieně úst, pravidelných kontrolách u zubního lékaře a částečně i správné životosprávě.
- Pokud už se parodontóza objeví, je nezbytné vyhledat profesionální péči zubního lékaře nebo v případě pokročilejších stadií parodontologa. **HUD**

Zkažený dech předpovídá parodontózu

Parodontitida je zánětlivé onemocnění dásní a závěsného aparátu. Onemocnění vzniká aktivitou bakterií, které produkují agresivních kyselin rozpouštějící tvrdou vápníkovou a fosfátovou minerální matici zubní skloviny a přitom uvolňují **sirovodík**, který vydechujeme. Bakterie mají za následek vznik **zánětu dásní**, později však i na systému, který plní funkci pevného ukotvení zubů. Rozvíjející se zánět způsobuje bolest, pocit tlaku a brnění. Mezi zubem a dásní se vytvářejí prostory, váčky, které mohou být naplněné hnisem. Krčky zubů se odhalují, zuby se rozestupují a ztrácejí pevnost ukotvení.

Chronický zánět oslabuje imunitní systém. Podle statistik mají pacienti s parodontitidou dvojnásobně větší riziko onemocnění srdce a čtyřnásobně nebezpečí srdečního infarktu. Obzvláště ohroženi jsou pacienti s cukrovkou, osteoporózou nebo plicními onemocněními. Experti odhadují, že záněty dásní by mohly být zodpovědné za 18,2% všech předčasných porodů.

Bakterie si na běžné chemické přípravky dokáží vybudovat odolnost nebo zmutovat. Pak udržet přirozenou mikroflóru v dutině ústní není snadné. Významným pomocníkem v udržení přirozeného mikrobiomu je **Chytrá houba - Pythium oligandrum**.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythium Bio Plus se řadí do pit-

né vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní. Tam Chytrá houba příznivě působí, pokud má člověk sklony k zánětům dásní. Přípravek se aplikuje tři dny za sebou



Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

a dále podle potřeby anebo až za měsíc. Běžné uplatnění je vhodné v souvislosti i s používáním zubních náhrad, či rovnátek. Uplatnění přípravků

Chytrá houba Pythium Bio Plus se osvědčilo i u lidí po chemoterapii, u mladistvých, kdy docházelo v ústech k přemnožení kvasinek nebo trpěli na afty, či opary. Novinkou je **BIO plus forte – ústní voda koncentrát**, která je v biokvalitě“ Přípravky s Chytrou houbou - Pythium oligandrum dostanete ve své lékárně.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: **728 814 202**, e-mail: pythium@pythium.cz www.chytrahouba.cz

Šedý zákal už není fatální jako dřív. Diagnóza je ale důležitá

Oči jsou okno do duše. Co když se ale kazí? A vyžaduje to složitý lékařský zákrok. Za vlastní, nebo na pojišťovnu? Na co máte jako pojištěnec nárok?

V současné době neexistuje žádná účinná léčba, která by mohla předejít vzniku nebo vyléčit již vzniklý šedý zákal. Jedinou možností je operace šedého zákalu (katarakty) a náhrada zakalené čočky za umělou čočku.

Šedý zákal se totiž projevuje zakalením původně čiré oční čočky, která může způsobovat například zamlžené nebo rozostřené vidění, odlišné vnímání barev, zvýšenou citlivost na ostré světlo. Šedý zákal může být jednostranný, ale může také postihnout obě oči současně. „Důležité pro pacienta je, aby byla diagnóza šedého zákalu stanovena co nejdříve,“ říká Viktorie Plívová, tisková mluvčí Všeobecné zdravotní pojišťovny.

Komplexní vyšetření očí u oftalmologa

V případě projevů naznačujících vznik šedého zákalu by měl pacient neprodleně navštívit očního lékaře (oftalmologa). Ten s pacientem projde jeho aktuální zdravotní stav (zdravotní obtíže), osobní anamnézu (zrakové vady, absolvované operace a úrazy očí, přidružená onemocnění, užívané léky a tak dále.), stejně tak je důležitá i anamnéza rodinná, sociální a pracovní.

Následně oftalmolog provede komplexní oční vyšetření pro přesné zjištění a určení diagnózy. Oční vyšetření je komplexní a jeho součástí jsou různé testy očí a jejich okolí, během kterých oftalmolog zjišťuje zdravotní stav očí.

Součástí vyšetření je například měření zrakové ostrosti a refrakčních vad, měření nitroočního tlaku (oční tonometrie), vyšetření zorného pole pomocí takzvaného perimetru, vyšetření barvocitu, rohovky, sítnice (očního pozadí) a okolí oka, eventuálně i další testy.

Na závěr vyšetření oftalmolog pacientovi vysvětlí výsledky testů a měření. V případě diagnózy šedého zákalu na-



Současné operace očí, a to nejen šedého zákalu, mají s prvními lékařskými zákroky před několika tisíci lety málo společného. MAFRA

vrhne oční lékař léčebný postup.

Operace šedého zákalu

Léčba katarakty (šedého zákalu) je pouze chirurgická. Z prostředků veřejného zdravotního pojištění je operace katarakty hrazena na základě indikace očního lékaře (oftalmologa). Primární indikací je porucha zrakových funkcí a subjektivní potíže

pacienta v důsledku zákalu čočky, který může způsobit i slepotu.

Operace oka, kdy je pacientovi implantována umělá čočka, probíhá ambulantně. Veškerá vyšetření a operaci je nutné provést ve smluvních zdravotnických zařízeních, to znamená u poskytovatele zdravotních služeb, který má smlouvu se zdravotní pojišťovnou pacienta.

OČI V HISTORII

Operace šedého zákalu není nic nového pod lékařským sluncem.

- První informace o operaci očí kvůli šedému zákalu sahají až do doby 2000 let před naším letopočtem, a to v Indii nebo ve starém Řecku.
- Jednalo se pravděpodobně o první „moderní“ operaci v lékařství vůbec.
- První výměna oční čočky kvůli šedému zákalu proběhla v roce 1949. Implantát byl vyroben z plexiskla.

Katarakta na identickém oku může být primárně provedena jen jednou. V případě, že je potřeba provést operaci katarakty u stejného oka opakovaně, je u této následné operace nutné předchozí schválení revizním lékařem zdravotní pojišťovny. Předchozí souhlas revizního lékaře je také vyžadován, je-li indikovaný pacient v daném roce mladší než 41 let. MET

Muži starost o pleť moc neřeší. Jaké jsou rozdíly u pokožek?

Komu stárne kůže rychleji? Pánům, nebo dámám? Lidé v tom nemají jasno. Mnoho lidí si myslí, že muži neřeší problémy se svojí pokožkou a o pleť se tolik, na rozdíl od žen, nestarají.

Ženy bývají k vráskám náchylnější

Není to ale pravda, mnoho mužů, stejně jako ženy, řeší akné, alergické reakce, pigmentové skvrny či stárnutí pleti. Je ale pravda, že mužská a ženská pokožka jsou rozdílné a v některých směrech občas potřebují jiný přístup.

Ženy mají obecně pokožku sušší a kvůli tomu je trápí i větší náchylnost k vráskám. Je tedy u nich důležitá pravidelná hydratace a používání kvalitní kosmetiky. Muži zase díky testosteronu mají více mazu v pleti. I to je jedním z důvodů méně viditelných vrásek. Jenomže mast-

ná pokožka je příčinou akné či viditelných pórů. Proto jsou chlapci v dospívání více náchylnější k tvorbě akné.

Ženská pleť je pak obecně jemnější a citlivější a může být více náchylná k dehydrataci. Tyto rozdíly jsou však individuální a mohou se lišit v závislosti na řadě faktorů – genetika, věk a životní styl.

Muži mají méně vrásek, ale zase jsou výraznější

Je důležité si uvědomit, že každý má jedinečnou pleť a měl by se o ni starat s ohledem na své individuální potřeby. Mužská pokožka je silnější než ženská. Dle odborných studií je až o dvacet procent tlustší. To je jedním z důvodů, proč mají ženy někdy více jemnějších vrásek než muži.

Vizuální rozdíl stárnutí pokožky mezi mužem a ženou je také proto, že mužům ubývá kolagen a elastin méně



Péče o pleť by neměla být jen ženskou záležitostí. MAFRA

a zároveň jim tato složka organismu ubývá po celý život konstantně. Zatímco u žen je jeho úbytek spojen s přicházejícími hormonálními změnami.

Děje se tak především v období menopauzy, kdy ženám kolagen výrazně ubývá. A to má dopad i na výskyt vrásek a povolení pleti. MET

SOUTĚŽ DENÍKU

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

VYHRAJTE

BALÍČEK PRODUKTŮ WELEDA

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Odkud pochází měsíček lékařský používaný v produktech Weleda?

A) Z biodynamických zahrad v Německu

B) Z biodynamických zahrad v Česku

C) Z biodynamických zahrad ve Španělsku

Odpověď naleznete na www.weleda.cz

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMĚNO, ŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Weleda. 5 výherců získá balíček produktů značky Weleda. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

Klíčem je přírodní péče



Dětská kůže jako celek se té dospělácké podobá až přibližně od šestého roku života.

WELEDA

Víte, že dětská kůže chce speciální péči až do šesti let věku? Dermatoložka a pediatřka se shodují, že klíčem jsou přírodní produkty.

O nutnosti šetrné péče o pokožku miminek maminky obecně vědí, mnoho z nich však speciální produkty pro děti odkládá na dobu po třetích narozeninách dítěte. Současné odborné znalosti však potvrzují, že dětská pokožka se té dospělé podobá až po šesti letech od narození. Kožní mikrobiom se mění dokonce až do puberty. Co ohledně péče o dětskou pokožku radí dětská lékařka Kateřina Konopásková a dermatoložka Lucia Mansfeldová?

Nezralou kůži ohrožuje infekce

Když se dítě narodí, je jeho pokožka podstatně tenčí než pokožka dospělých, a je tudíž mnohem zranitelnější. Citlivost a zranitelnost přetrvávají i v batolecím věku. „Dětská pokožka je až pětikrát tenčí než kůže dospělého, takže neplní tak dobře ochrannou funkci před UV zářením, dehydratací nebo vznikem infekce, a to zejména u novorozenců a menších dětí. Kůže miminek je zároveň ještě imunologicky nezralá a zvláště propustná pro možné dráždivé a toxické látky. Častěji hrozí vznik infekcí a intoxikace. Proto je důležitá velmi šetrná péče o pokožku nedráždivými hydratačními a mycími prostředky.

„V případě zánětu je osvědčeným pomocníkem například zinková mast s měsíčkem lékařským, který má navíc schopnost urychlit hojení ran nebo povrchových oděrek,“ popisuje dermatoložka MUDr. Lucia Mansfeldová.

Jak dítě roste, jeho kůže se stává odolnější, až do dospívání je však zranitelnější a náchylnější ke vzniku kožní infekce. Dermatoložka tak upo-

zorňuje, že pravidelná péče o pokožku je důležitá také u větších dětí. „U dětí do šesti let stále přetrvává vyšší citlivost kůže vůči dehydrataci, vzniku ekzému nebo infekce. Pravidelným promazáváním kůže se posílí kožní bariéra a odolnost kůže, přičemž promazávaná a opečovaná pokožka je zároveň i lepší mechanickou bariérou proti drobným poraněním, jimiž by se do kůže mohla dostat infekce, například impetigo,“ upozorňuje Mansfeldová.

„U dětí předškolního věku se také často setkáváme se sklonem k vyšší suchosti kůže a až u pětiny dětí s atopickým ekzémem, kdy je nutné velmi časté promazávání kůže i několikrát denně. Po koupeli doporučuji pokožku ošetřit vhodným promazávacím přípravkem ideálně do tří minut. Pravidelnou péčí, šetrným mytím a promazáváním můžeme posílit kožní bariéru a zabránit iritaci kůže,“ dodává pediatřka MUDr. Kateřina Konopásková.

Přírodní péče

S ohledem na speciální potřeby dětské pokožky je důležité vybrat si správné skincare pomůcky. Přednost by jednoznačně měla dostat kvalita před kvantitou, a to platí jak pro produkty, tak pro jejich složení.

„Pro děti bych preferovala přírodní přípravky. Zapomeňte na silikony, ropné složky, parabeny, škodlivá barviva a další syntetické látky. Co dáváte na kůži, to se snadno dostane do těla. Čím jednodušší složení, tím lépe. Přírodní přípravky jsou šetrné, jejich složení však zranitelnější. Doporučuji se zaměřit na měsíčkový olej, dobré je i bambucké

máslo. Měsíčkový krém, ideálně i s obsahem zinku, je skvělý i na plenkovou dermatitidu, která je u miminek jedním z nejběžnějších kožních problémů,“ radí pediatřka.

Vhodnost přírodních, a zejména bioproduktů potvrzuje také dermatoložka Lucia Mansfeldová. „Bylinky měly v minulosti a mají i dnes velký význam v léčení obecně a samozřejmě i v dermatologii. Velmi vhodný je na uklidnění pokožky u dětí zejména měsíček lékařský nebo řepík lékařský, které mají protizánětlivé a hojivé účinky a lze je používat i u atopiků. Měsíček lékařský má navíc schopnost urychlit hojení ran nebo povrchových oděrek,“ uvádí lékařka s tím, že je samozřejmě třeba dbát na pravost bio certifikace dermatokosmetiky, stejně jako na její certifikaci pro použití pro děti.

„Certifikátů je ovšem dnes celá řada, a tak je dobré informovat se přímo o podmínkách dané certifikace. Z nabídky se vždy vyplatí spoolehnout se na kvalitu a tradici značky,“ doplňuje Jana Goldbricht, Weleda Beauty & Product Specialist.

Koupelel jako základ péče

Základem péče o dětskou pokožku jsou od nejútlejšího věku koupele. Ani u miminek přitom není potřeba koupat celé tělo každý den. „Zpočátku stačí koupat miminko dvakrát až třikrát týdně, maximálně pět minut a při teplotě 37 stupňů. Zadeček oplačujeme několikrát denně při výměně plenek. Pro dětskou pokožku je to mnohem zdravější než používání dětských ubrousků napuštěných kdovíčím. Pokud to pokožka žádá, použijte na zadeček

Měsíčková kojenecká koupel 200 ml

1 koupel = 5ml	počet koupel na obsah 200 ml	obsah balení 200 ml vydrží až
		
7,98 Kč	40	5 měsíců*

Měsíčkový kojenecký olej 200 ml

1 koupel = 5ml	počet koupel na obsah 200 ml	obsah balení 200 ml vydrží až
		
7,98 Kč	40	5 měsíců*

*při použití 2x týdně

DERMATOLOŽKA



MUDr. Lucia Mansfeldová

- Atestovaná lékařka v oboru dermatovenerologie a korektivní dermatologie. Je zakladatelkou institutu Almiaderm. Působí jako estetický dermatolog a dermatovenerolog pro děti a dospělé.

PEDIATŘKA



MUDr. Kateřina Konopásková

- Vystudovala 2. lékařskou fakultu UK a v roce 2004 složila atestaci II. stupně z pediatrie. Působí 25 let působí v Motole jako praktický lékař pro děti a dorost a je členem týmu Opatovské pediatrie.

krém,“ popisuje pediatřka Kateřina Konopásková s tím, že tato doporučení platí i pro batolata. Také u předškoláků je podle ní vhodné příliš dítě nemáčet, koupel by neměla být delší než čtvrt hodinová.

Kvalitní produkty vydrží déle a šetří tak peněženku

Produkty pro péči o dětskou pokožku je dobré nestrídat a používat osvědčenou značku. Ani u dražší certifikované biokosmetiky se přitom ne-

musíte obávat, že nabourá váš rodinný rozpočet. „Měsíčková kojenecká koupel poskytuje ideální kombinaci čištění a péče, která nenarušuje ochranný film pokožky a je vhodná již od narození. Díky optimálnímu a vyváženému složení pro potřebný efekt stačí minimální množství. Při použití pěti mililitrů produktu dvakrát týdně celé balení vystačí na pět měsíců,“ vypočítává Jana Goldbricht z Weledy.

MET



Tváří v tvář:

Ženské zdraví až na prvním místě

„Věřím ve svou vnitřní sílu“, tak znělo motto kampaně společnosti dm, která probíhala od června do srpna tohoto roku. Touto kampaní se společnost rozhodla reagovat na dosavadní pojetí tématu péče o zdraví, ke kterému se dosud přistupovalo příliš obecně a nevěnovala se v něm dostatečná pozornost specifickým potřebám žen. Manažer komunikace Jiří Peroutka a manažerka marketingových kampaní Aneta Beranová hodnotí uplynulou kampaň na podporu ženského zdraví.

Na konci srpna skončila tři-měsíční kampaň na podporu ženského zdraví. Jak ji hodnotíte?

Jiří: Z hlediska dosahu odezvy ze strany zákazníků hodnotíme pozitivně, nicméně detailnější vyhodnocení ještě připravujeme. Bylo a je to pro nás nové téma, vyzkoušeli jsme si nové komunikační formáty, zaměřili se více na brandovou stránku komunikace a konzistenci sdělení napříč jednotlivými mediati-
py. A to celé navíc v nové organizační struktuře a způsobu spolupráce při přípravě kampaní.

Proč jste se rozhodli věnovat tématu ženského zdraví?

Aneta: Tomuto tématu se věnujeme příliš málo, a to má velké dopady na každodenní život žen. Překvapilo nás, jak moc témata rezonovala. Nic obdobného jsem u jiné kampaně nepozorovala – ta potřeba o těchto záležitostech mluvit je až odstrašující a smutná. V otázce ženského zdraví se potýkáme s gender data gap. To zna-

mená, že nám často chybí relevantní data, protože se provádí méně kvalitních výzkumů zaměřených na typicky ženská onemocnění. A i když se jedná o témata, která jsou výlučně spjata s ženským tělem, mají celospolečenský dopad. Skrze zvýšení povědomí o ženském zdraví a jeho tabuizovaných tématech chce dm poskytnout celostní pohled na ženu a její kondici – nejen na fyzické aspekty, ale také na ty duševní a společenské. A to co nejvíce radostně a s nadhledem.

Jiří: Smyslem kampaně bylo inspirovat ženy, aby naslouchaly svému tělu a nebály se žít v souladu se svými potřebami. Komunikace se tak nevyhýbala ani vztahům a rolí žen ve společnosti, menstruačnímu cyklu, problematice antikoncepce, menopauzy či sexuálního zdraví.

My ženy
se inspirujeme
navzájem
dm.cz/zenskezdрави



„Věřím ve svou vnitřní sílu“

Můžete uvést konkrétní příklad tabuizovaného tématu, kterému jste se věnovali?

Jiří: Typickým příkladem je menstruace. Plně jsme se odkláněli od stereotypu „modré krve“, jak je menstruační krev v reklamě často zobrazovaná, a místo toho představili menstruaci jako zcela přirozený a důležitý aspekt ženského zdraví.

Aneta: Nevyhýbali jsme se ani intimním tématům. Poprvé jsme tak na ženy zaslali cílenou komunikaci s povzbuzením k objevování vlastního orgasmu.

Jakým způsobem komunikujete s GenZ?

Aneta: Uvědomujeme si, že Instagram a TikTok hrají ve svými videoobsahy v digitální komunikaci prim. Vybraná témata spjatá s ženským zdravím prezentovaly ambasadorky, což poskytovalo autentický a lidský hlas, který vytváří silnější vazbu se zákazníky. Tato úvodní kampaňová videa patřila

k nejúspěšnějším prvkům kampaně, často s miliónovými dosahy. Úspěšné bylo také živé vysílání dmLIVE přímo v naší aplikaci Moje dm. To v průběhu léta otevřelo například téma dámské hygieny nebo péče o pleť a vlasy, související s hormonálními výkyvy.

Jiří: S tématem se pojí také několik podcastů, které jsme ke kampani natočili. Jedním z nich byl i podcast přímo s Anetou, která se stala jednou z ambasaderek kampaně. Ta v podcastu ale nevystoupila jen jako manažerka kampaně ale především jako žena, která se už dlouhé roky potýká s endometriózou.

Zasáhla kampaň také ženy uvnitř firmy?

Aneta: Kampaň měla ohlas i uvnitř dm. Inspirativní články a příspěvky jsme si mohli přečíst jak v našem firemním magazínu dm +plus, tak i v interních newsletterech. Připravili jsme i speciální vzdělávací kurz a kolegyně a kolegové z provozu dostali k vyzkoušení produkty, které se



Ambasadorky kampaně, které promluví o svých problémech a které se staly symbolem vnitřní síly.

přímo pojí s ženským zdravím, aby mohli nabízet ještě kvalitnější poradenství.

Jak jste s průběhem a cíli kampaně spokojeni? Naplnila se vaše očekávání?

Aneta: Cílem kampaně byla kvalitní image komunikace, která by byla pro zákaznice a zákazníky uchopitelná a zároveň propojená se sortimentem. Do

kampaně se zapojili spolupracovnice a spolupracovníci napříč celou firmou. Máme radost, že se ženy stále více zajímají o své zdraví a hledají produkty a služby, které jim pomohou udržovat jejich tělo a mysl v dobré kondici.

Jiří: Věříme, že se nám podařilo ženy inspirovat, nabídnout poradenství a oslovit širokou veřejnost.

Co byste závěrem ženám vzkázali?

Aneta: Všem ženám bychom chtěli připomenout, že v tom nejsou samy. Vaše zkušenosti a bolesti jsou opravdové. Říct si o pomoc a komunikovat své potřeby je známka síly, ne selhání. Ženy jsou silné, ale někdy na svou vnitřní sílu zapomínají. Každá okolnost je příležitostí k růstu, se-

bezpečně a pozitivněmu ovlivnění. Inspirujme se navzájem.



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



Hostky dmLIVE na téma Menstruace není tabu Zdeňka Svobodová (@zenska.cyklicnost) a MUDr. Kamila Žižková (@moje_gynpor).

Bolest ustupuje během pár vteřin... Bezplatný magnetický náramek funguje, i když všechny ostatní metody selžou!

VYZKOUŠEJTE
KÚRU
za 0 Kč

Agátu před úplnou ztrátou kondice zachránila... láska ke šperkům. Příběh naší hrdinky se může stát skutečnou inspirací pro lidi, kteří se potýkají s podobnými problémy. Požádali jsme Agátu, aby nám řekla, jak se zbavila bolesti bez nákladné léčby a neustálých návštěv u specialistů.

Bolest mi pomalu odebírala sílu a schopnost se pohybovat...

„Od té doby, co můj manžel zemřel, žiji sama. Hlídám vnoučata, hlídám zahradu a milovaný dům u lesa. Ještě před 3 měsíci jsem si musela dávat velký pozor na klouby, protože i sebemenší námaha mi způsobila silné bolesti, které mi druhý den znemožnily vstát z postele. Bojovala jsem s tímto problémem, jak jsem mohla. Šla jsem od jednoho specialisty k druhému a poslouchala jejich rady. Nemohla jsem pochopit,



proč bolest nezmizí, i když dělám přesně to, co mi lékaři a fyzioterapeuti řekli. Dnes znám odpověď – všichni mi předepisovali jen neúčinné chemikálie inzerované v televizi, které jen zatížily mou peněženku a žaludek.

Tak se ukázalo, že jsem roky jen utrácela peníze! Horší bylo, že moje bolesti kloubů byly čím dál tím víc obtěžující. Bylo pro mě těžké se posadit a vstát ze židle. Přesunout se z kuchyně do koupelny stálo hodně úsilí. Na práci na

zahradě a hlídání vnoučat jsem neměla energii. Zápěstí mě bolela tak, že jsem ani nemohla odšroubovat nádobku s prášky na hypertenzi. Byla jsem na pokraji zoufalství. Nemohla jsem spát, jen jsem přemýšlela, co by se stalo, kdybych úplně ztratila fyzickou kondici. Bála jsem se, že se stanu přítěží pro svou rodinu.



Agáta se už 7 let potýká s bolestmi kolien, kyčlí a zápěstí. Dnes je jí 51 let a s jejími klouby se stalo něco úžasného!

Léčivá energie za 0 Kč

Při dalších vyšetřeních mi lékař doporučil okamžitě zahájit rehabilitaci. Doporučoval zejména magnetoterapeutické procedury. Zavolala jsem do rehabilitačního centra v domněni, že jsem našla řešení svých problémů. Ale když mi fyzioterapeut řekl cenu, byla jsem ohromena. Nepředstavitelná částka 400 Kč za jednu návštěvu. Kdo si to může dovolit? Zklamáná a naštvaná jsem zavěsila telefon. Začala jsem bez nadšení listovat v novinách. Zrak mi padl na fotku elegantního náramku, který se mi hned velmi zalíbil. Až později jsem si všimla názvu článku:

„Nová bezplatná zbraň pro boj s bolestí“

Bezplatný náramek, který bojuje proti bolesti? To je nemožné, pomyslela jsem si. Ale četla jsem dál. Dozvěděla jsem se, že má až 20 neodymových magnetů se zdravotními prospěšnými vlastnostmi. Podle specialistů v oboru magnetoterapie pomáhá jeho nošení tělu bojovat s hypertenzí, osteoporózou, zeleným zákalem, nespavostí, nadváhou, únavou, bolestmi kloubů, zad a aterosklerózou. Z vidiny tak příjemné terapie jsem byla velmi nadšená a ihned jsem volala na uvedené číslo. O pár dní později jsem již náramek nosila a třetí den kúry jsem začala pociťovat výrazně slabnoucí bolest, která po dvou týdnech ustoupila natolik, že jsem přestala brát prášky na bolesti kloubů. Až jsem tomu nemohla uvěřit! Řekla bych, že je to skutečný zázrak, ale to by byla lež – je to prostě věda! Věda, která konečně vyřešila můj nepříjemný problém a nestála mě ani korunu!

Náramek jsem darovala i své dceři, která trpěla nespavostí a bolestmi zad. Pomohla jí také, ačkoli Ania úplně ztratila naději, že se někdy bude cítit lépe. Nejlepší ze všeho je, že tato metoda je bezpečná a nevyžaduje opuštění vašeho domova a ŽÁDNÉ náklady! Doporučuji všem!”

ODBORNÝ NÁZOR

Systematické nošení těchto bezplatných magnetických šperků je tím nejlepším řešením pro lidi, kteří denně bojují s chronickou bolestí a předcházejí rozvoji závažných onemocnění.

Specialista v oboru magnetoterapie

Jak funguje magnetický náramek?

Vytváří magnetické pole 1500 Gs, které proniká kůži a tkáněmi a spouští procesy vedoucí k zániku bolestivých impulsů, zrychlení metabolismu a odkyselení organismu.

Terapeutické magnetické pole působí jako neviditelný štít. Čistí cévy od usazenin cholesterolu – chrání před aterosklerózou a infarktem. Uspadňuje usínání, zlepšuje činnost mozku a celkovou pohodu.



20 silných a bezpečných neodymových magnetů (1500 Gs) zaručuje dlouhotrvající účinnost a terapeutické účinky



Živé minerály: turmalín a ionty stříbra se zdravím prospěšnými vlastnostmi, které zvyšují účinek neodymu.



Vysoce kvalitní, 100% hypoalergenní a nerezová chirurgická ocel

Na zápěstí vypadá elegantně pro muže i ženy.

Náramek ihned po nošení vysílá léčivé magnetické pulzy hluboko do těla. Rozdíl pociťte do 72 hodin

Pokud jste si všimli těchto příznaků:

- ➔ bolesti způsobené degenerativním onemocněním, syndrom karpálního tunelu, úrazy související s chronickým přetěžováním svalů a šlach,
- ➔ bolesti a záněty ramen, paží, zápěstí a rukou,
- ➔ bolesti po úrazech, lámavost kostí,
- ➔ nesprávný krevní oběh,
- ➔ vysoká hladina cukru a cholesterolu v krvi,
- ➔ bolesti hlavy, únava, nespavost, nervozita, nadměrný stres...

TENTO MAGNETICKÝ NÁRAMEK DĚLÁ ZÁZRAKY!



ZAVOLEJTE HNED A ZÍSKEJTE JEDNO ZE 100 BALENÍ MAGNETICKÝCH NÁRAMKŮ ZCELA ZDARMA. NEODKLÁDEJTE - ROZHODUJE POŘADÍ PŘIHLÁŠEK
Nabídka platí do: 29.09.2023.

Tel. 234 076 161

Po – Pá 8–20 hod., So – Ne 9–18 hod.
(cena za 1 min. hovoru podle sazby operátora)

VÝROBCE: Jayden Corepromotion LLC, 900 Wilshire Blvd. Los Angeles, CA 90017
contactcz@globalreversed.com

Doba tištěná

Stává se, že lidé občas zapomenou v knize záložku. Rozumíte, čtete nějakou knihu, v mém případě to může trvat i několik měsíců, a abyste nezapomněli, kde jste skončili, tak si zdolane čtivo od toho nezdolaného oddělíte – třeba lístkem na tramvaj. Samozřejmě že existují speciální záložky, ale u nás v rodině to vždy mohlo být takřka cokoliv – fotografie, kalendářík, pozvánka na dostihy, složenka, pokuta, účet od frizéra, piják, periodická tabulka prvků... nebo vstupenka na nějakou pěknou kulturní akci. Jakou jsem tedy měl radost, když jsem nedávno v jedné knize narazil

„Fajn, možná je to levnější a ekologičtější, ale co my, sběratelé?“

na skvost mezi lupeny, kde stálo: Pragokonzert – československá umělecká agentura – Delfíní revue, Letenská pláň, 22. března 1982, pondělí, 16.00, kontrolní kupon 70, cena 20 Kčs. A rázem se mi vybavilo pár střípků. Je mi 10 let, je trochu chladno, sedím s tátou v první řadě u bazény a sledujeme drezírování cvičných delfínů. Krásná vzpomínka, úplně jsem se zaslil.

Doba tištěná nám ale pomalu končí. Před rokem jsem málem zkolaboval, když mi na Spartě sdělili, že klubový magazín Do toho už bude pouze v elektronické podobě. Fajn, možná je to levnější a ekologičtější, ale co my, sběratelé? Stejně je to se vstupenkami – prý stáhněte si do mobilu QR kód! O bitvě „dopisy + pohledy vs. mailly + SMS zprávy“ raději ani nemluví. A tak se přimlouvám: My, staromilci, chceme mít v rukou artefakty, skutečné předměty, tištěné originály a historické připomínky... ne plně mailové schránky.



JAKUB KOHÁK
STAROMILEC

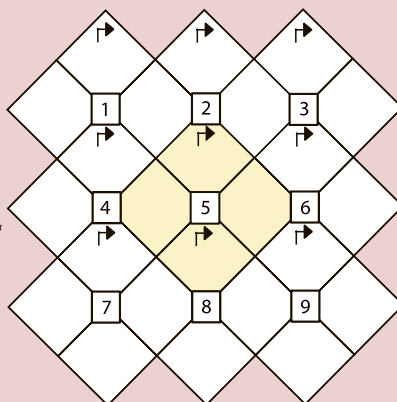
2	7	6	4	1	9	8	5	3	
1	9	3	8	2	5	7	6	4	
5	8	4	3	6	7	1	2	9	
4	6	5	2	8	1	3	9	7	
8	2	7	9	3	6	4	1	5	
3	1	9	7	5	4	2	8	6	
9	4	2	6	7	8	5	3	1	
7	5	8	1	9	3	6	4	2	
6	3	1	5	4	2	9	7	8	
6	5	3	2	7	4	9	1	8	
4	8	2	9	1	6	7	3	5	
7	9	1	8	3	5	6	4	2	
9	1	8	6	5	3	4	2	7	
2	7	5	4	8	9	1	6	3	
3	4	6	1	2	7	5	8	9	
1	6	7	3	9	2	2	8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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: žába

LUŠTĚNKA

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- kry
- zevní povrch těla
- opak „nahoru“
- ruská víla na venkově
- tajenka
- opak „pravá“
- bylinné nápoje
- vrchní ovčák
- pečivo na chlebičky



@mojemetro



Každou první středu v měsíci vychází **Extra** vydání deníku Metro. Na začátku září jsme například „uvařili“ pivní speciál. V něm jste se dočetli třeba o dobrotách, které vytvořil @thebarnbeerco. V těchto dnech pro změnu už pracujeme na **Extra** s podtitulem **Magická síla bylin**. Ve stojanech speciál zavoní už 4. října.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, 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!

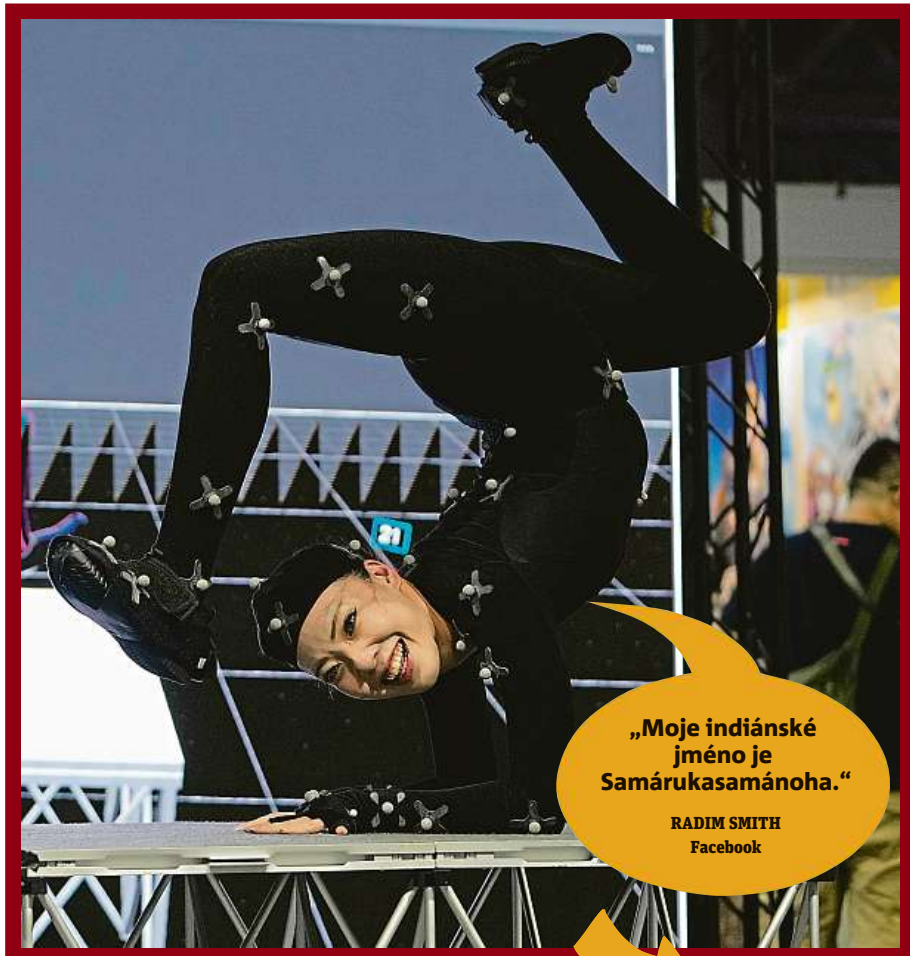
Stripoff..... Hrabě S.



SUDOKU

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

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



„Moje indiánské jméno je Samárukasamánoha.“

RADIM SMITH
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
25/29 °C	24/28 °C	24/28 °C	25/29 °C

Teplotní rekordy: ↓ 1,5 °C (1881) ↑ 27,2 °C (1947) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Slunce svítí všem
Přímý přenos charitativního koncertu s hvězdami české hudební scény. Moderuje Kateřina Brožová a Marek Vašut. Účinkují: M. David, M. Bagárová, I. Csáková a další

21.45 Kam k nám (4/9)
Zábavný cestopis plný inspirace a dobrodružství

22.35 Santiniho jazyk
Mysteriózní film (ČR, 2011). Hrají: D. Švehlík, M. Stropnický, M. Tačlík, M. Timková

00.10 Případy detektiva Murdocha XV

ČT2



20.00 Kronika starověkého Egypta
Životodárný Nil

21.00 Pochval mě!
O extrémní touze po dokonalosti a uznání

22.00 Domy mrtvých

22.25 Farma Květná

22.55 Skautské desatero Jíry Stránského

23.45 Akvárium – stinná stránka hobby

00.40 Benito Mussolini (2/2)

NOVA



20.20 Jedna rodina (29)
Pohár. Komedialní seriál (ČR, 2023). Lásky hory přenášejí k pubertálnímu chlapci inspiruje k nevídaným gestům. Hrají: T. Kostková, T. Jerábek, F. Blažek, B. Kohoutová

21.40 Comeback (18, 19)
Sitcom (ČR, 2009). Hrají: T. Matonoha, M. Dejdar, K. Leichtová, D. Batulková

22.50 Kriminálka Las Vegas (8)
Krimiseriál (USA, 2000)

23.50 Dr. House II (11, 12)
Seriál (USA, 2005). Hrají: H. Laurie, L. Edelsteinová

PRIMA



20.15 Zoo (135)
Pozorná Víky. Rodinný seriál (ČR, 2023). Hadák má trable s kolegy. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, Š. Benoni

21.35 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla

22.45 7 pádů Honzy Dědka

23.55 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! Uvádí Z. Pohlreich

01.00 Policie v akci

ÓČKO



11.00 Óčko hity

15.00 Mixxxer Live

17.00 Óčko hity

17.30 Smartmania
Novinky ze světa technologií s Dominikem Vršanským

17.35 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction
Seznamka na tělo

22.30 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkyky diváků Óčka

Do ligy žen se vrací nadstavba

Třemi zápasy začne zítra už 32. ročník basketbalové ligy žen, v níž budou útočit na 18. titul suverénky domácí scény ZVVZ USK Praha. Novinkou je návrat nadstavby mezi základní částí a play-off, která se vrací po čtyřech sezónách. Na tu příští je v jedné změna finále. Místo série na tři vítězné zápasy by se mělo hrát jediné superfinále.

„Chtěl bych, aby příští sezonu bylo vyvrcholením Ženské basketbalové ligy superfinále na zimním stadionu. Neříkám ještě město, ale chtěli bychom to udělat jako takový hlavní tahák,“ řekl nový předseda Asociace ženských ligových klubů (AŽLK) Jakub Večerka. „Superfinále by se hrálo zhruba dva měsíce před startem domácího mis-

trovství Evropy. Je to věc, kterou bych chtěl projednat, a doufám, že na ní bude panovat shoda. Myslím, že by to bylo zasloužené vyvrcholení ligy,“ dodal Večerka.

Jednat se bude i o dalších tématech. „Jedním z dlouhodobých je omezení cizinek v naší lize. I směrem k domácímu ME je cílem, aby se prozrazovaly domácí hráčky.“ **ČTK**

ČÍSLA Z TENISU

13:2

Tenisté výběru světa obhájili vítězství v Laver Cupu. Ve Vancouveru si s týmem Evropy v exhibičním turnaji poradili 13:2. O jejich vítězství rozhodli ve čtyřhře Američané Ben Shelton a Frances Tiafoe.

3.

Kateřina Siniaková po týdnu opustila post světové jedničky ve čtyřhře. V čele ji vystřídala belgická tenistka Elise Mertensová, jež získala v neděli trofej v Guadalajare po boku Storm Hunterové. Australanka je nově deblovou dvojkou, Siniaková klesla na třetí příčku. V singlu Markéta Vondroušová klesla na osmou příčku, Karolína Muchová na devátou a Krejčíková je jedenáctá. Posledně jmenovaná je v deblu šestá. **ČTK**

Dvojstart?

Dvojnásobný olympijský vítěz v judu Lukáš Krpálek se nechystá na listopadové mistrovství Evropy. Kontinentální šampionát by mu nepomohl v olympijské kvalifikaci, kterou chce vybojovat v obou svých hmotnostních kategoriích. Pro Paříž dokonce zvažuje unikátní dvojstart, i když to zatím judistické regule neumožňují. Rekl to včera ve své akademii, kde křtil kalendář paralympijského plavce Arnošt Petráčka (na snímku vlevo). **ČTK**



Pražská „S“ i v poháru

Třetí kolo MOL Cupu začíná už dnes.

Jedenácti zápasy tento týden pokračuje domácí fotbalový pohár. Do MOL Cupu vstoupí obháje trofeje Slavia i jarní finalista Sparta, které čekají druholigoví soupeři. Poprvé v pohárovém ročníku se představí i Liberec, a to už dnes. V tomto týdnu bude ve hře 10 prvoligových mužstev, zbývajících pět duelů třetího kola je na programu později.

Slavia původně měla hrát v Mariánských Lázních, opakovaný los jí ale přisoudil Kroměříž. Zápas bude speciální tým, že nováček druhé ligy má v názvu Hanáckou Slavii a navíc používá červenobílé logo s hvězdou a sešivané dresy. Vršovický favorit se v poháru představí tři dny po ligovém derby se Spartou (1:1). Tu čeká zápas na hřišti sedmého celku druhé ligy Líšně. Letenští se na stadionu brněnského soupeře představili ve stejné fázi poháru už předloni a zvítězili hladce 3:0. **ČTK**

JAK TO VIDÍM JÁ

Slavia i Sparta si musí zamést před vlastním prahem

Ostuda. Zklamání. Boj. Taková slova padala z úst aktérů po nedělním fotbalovém derby mezi Slavií a Spartou (1:1). „Je škoda, že svět obletí obrázky, jak se drží dva kapitáni pod krkem,“ řekl po utkání ve studiu O2 TV Sport bývalý hráč obou „S“ Pavel Horváth. Po jarních soubojích, kdy se oba týmy prezentovaly hlavně fotbalově, byl tento střet zklamáním. Vše vychází z kultury, která pramení od zástupců a představitelů klubů, hráčů či fanoušků. Vytrácí se úcta a respekt k soupeři. Zástupci slávistické Tribuny Sever dali s předstihem najevo, že prodávají trička s nápisem Sparta (slovo přeškrtnuté) ku*va je! Stejný nápis byl pak součástí choreografie při zápase. Určitě by bylo lepší mít oděv i kartonovou podívanou spíše na podporu svého klubu. A to mohl být uctěn třeba Josef Bican, který by se dožil 110 let. Na začátku minulého týdne prosákl zpráva, že fanoušci Slavie okradli rivala o vlajky. Následně na sociální síti X šéf sešivaných Jaroslav Tvrdlík jako reakci

na jeden z příspěvků fanouška Sparty napsal: „Jako vrchní klaun vám slibuji, že v našem Museu možná najdete i vaše artefakty a lístky pro hosty dáme se slevou. Jo, Eden bude hořet.“ Následně se Tvrdlík dušoval, že jeho slova neměla spojitost s aktivitami fandů červenobílých, ale nesetkal se s pochopením ani u některých ve svém táboře. Když ještě navíc vytkal: „Spartané, sežereme vás v Edeně zaživa.“ To k dobrému kultuře, o níž rád mluví, nepatří. Fanoušci Sparty se v pochodů před zápasem prezentovali kromě pokřiků na podporu svého klubu i mnohými antislávistickými. Na stadionu pak předvedli opravdové dno. V závěru zápasu, kdy to už jiskřilo na hřišti, totiž hodili dělobuchy do vedlejšího sektoru, kde seděli nic netušící lidé včetně dětí. Navíc tam byli i příznivci Sparty. Někteří fotbalisté hostů je běželi uklidňovat, že to se jim za stavu 0:1 opravdu nehodí, nejvýraznější byl Lukáš Haraslín. „Lukáš tam měl rodninu. Může dojít ke zranění a zase všech-

no sklouzne mimo fotbal,“ řekl po utkání jiný hráč letenských Filip Panák. To, že pak Haraslín slaví vyrovnávající gól před stejnými lidmi, se dá při emocích pochopit. Že jim jde po zápase s celým týmem děkovat, už moc pochopit neumím. Není to ani dva týdny, co Sparta oznámila, že odstraní na domácím stadionu plot mezi kotlem a protilehlou tribunou. Prý i na základě bezpečnostní analýzy. Generální ředitel Sparty Tomáš Křivda pár dní před derby o svém klubu uvedl: „Jsme firma na zážitky.“ Pokud mezi „zážitky“ řadí i toto počínání některých individuí, pak by stavební úpravy mohly ještě zvážit. Oba kluby by se měly vrátit k úctě k soupeři. Podobně i fanoušci.



PAVEL URBAN
hlavní editor

KRÁTCE

Měl vylučovat

Podle Komise rozhodčích Fotbalové asociace ČR měl sudí Ladislav Szikszay v derby mezi Slavií a Spartou (1:1) vyloučit hostujícího Angela Preciada. Komise ale rovněž v komuniké uvedla, že Szikszay a jeho kolegové ve vypjatém šlágru 9. kola první ligy obstáli

a většinu herních situací posoudili správně. Ekvádorský reprezentant Preciada ve 21. minutě tvrdě dohrál Lukáše Provoda, je muž podrázkou kopačky šlápnul na lýtko. Krajiní obránce od Szikszaye dostal jen žlutou kartu. Podle komise v této situaci měl intervenovat videorozhodčí (VAR) Marek Radina. **ČTK**

LÉČEBNÁ KÚRA BONUS

Využijte jedinečné nabídky zvýhodněných termínů

Františkovy Lázně

7 nocí již od 14 140 Kč

TIP

na vánoční dárek

DARUJTE ZDRAVÍ
SVÝM BLÍZKÝM



7 nebo 14 NOCÍ
(možnost prodloužení)

PLNÁ PENZE
(snídaně, oběd a večeře)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE
neomezená konzumace
vybraných alkoholických, nealko-
holických, teplých a studených
nápojů během obědů a večeří

LÉKAŘSKÁ PROHLÍDKA
7 nocí = vstupní, 14 nocí = vstupní a výstupní



18 LÉČEBNÝCH PROCEDUR
TÝDNĚ (kombinaci procedur
určuje ošetřující lékař
při vstupní prohlídce)

BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC:

- VSTUP DO AKVAPARKU
A@UAFORUM
Spa Resort Pawlik - Aquaforum:
pondělí - neděle, Belvedere, Tři lilie,
Dr. Adler, Luisa a Metropol: pondělí - pátek
- JÍZDENKA NA VLAK
za zvýhodněné jízdné z celé ČR

Lázeňský hotel	ZIMA 2023		ZVÝHODNĚNÉ TERMÍNY 2023/2024				
	08.10. - 03.12.		05.11.-19.11.	19.11.-03.12.	03.12.-17.12.	07.01.-21.01.	21.01.-04.02.
	7 nocí	14 nocí	14 nocí	14 nocí	14 nocí	14 nocí	14 nocí
Lázeňský hotel METROPOL ***	14 140	28 820	•	•	21 210	•	•
Lázeňský hotel LUISA ***	14 840	29 680	25 228	23 744	22 260	23 744	25 228
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	14 840	29 680	•	•	22 260	23 744	25 228
Lázeňský hotel TŘI LILIE	16 310	32 620	•	•	•	•	•
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	16 660	33 320	•	•	24 990	26 656	28 322
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** - budova B	19 950	39 900	33 915	31 920	29 925	31 920	33 915
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** - budova A	21 770	43 540	37 009	34 832	32 655	34 832	37 009

Uvedené ceny se vztahují na osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji kat. Standard (u hotelu Tři lilie kat. Komfort), ceny ostatních kategorií na www.frantiskovylazne.cz. Ceny ve zvýhodněných termínech není možné kombinovat s jinými slevami, včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně. Pobyt začíná v den příjezdu večer a končí snídaní v den odjezdu. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE

351 012 345

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uveďte prosím kód:
217553

