



Proměň
**BEZEDNÝ
NÁPOJ**
v jednu ze
668 VÝHER!



**REGISTRUJTE SE NA STRÁNCE
WWW.VYHRAJSKFC.CZ!**



40x iPad
10,2" Space Grey, 2020



12x Macbook Air
13" Space Grey, 2020



56x Sluchátka
LAMAX Beat Blaze B-1



560x Dárková karta KFC
• 280x v hodnotě 500 Kč
• 280x v hodnotě 1000 Kč

Soutěž probíhá od 14. 9. do 7. 11. 2021. Další informace včetně soutěžního online formuláře najdeš na www.vyhrajskfc.cz.

DOMOV
SVĚT KULTURA
SERVIS **ZDRAVÍ**
SPORT INZERCE



**TO VŠE JE VÁŠ
DENÍK METRO!**

metro®

„NENÍ NIJAK OMEZEN VE SVÝCH PRÁVECH“

PREZIDENTA ZEMANA V NEMOCNICI NAVŠTÍVIL OMBUDSMAN KŘEČEK STRANA 4



metro



Úterý, 26. října 2021

Č. 203, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Erik

mojemetro | denikmetro

Mastný účet elektřiny je dozvuk lockdownu

Doplatek. Lidé platí za energie více, do částek se promítá loňský home office. **Jak ušetřit.** Snižování nákladů řeší jak firmy, tak jednotlivci. **Jak na to?** Nechat lidi více doma. **Ceny.** Vyplatí se měnit tarif? STRANA 3



Rodina je zpět na svém místě. Po 21 letech se vrátila na pražskou Floru

Sousoší Bohumila Teplého a Vladimíra Navrátila s názvem Rodina se po 21 letech vrátilo na své původní místo. „Pamatuji si ji už z doby, kdy jsem ji míjel jako kluk. Byla přirozenou součástí parčíku, který na přelomu tisíciletí nahradilo nákupní centrum. Před pár lety jsem pátral, co se s ní stalo. Když jsem se stal starostou, začali jsme s kolegy prověřovat možnost vrátit ji na původní místo,“ komentuje příběh sousoší starosta Prahy 3 Jiří Ptáček. „Se sousoším, jehož majitelem je dopravní podnik, jsme původně počítali do areálu nové tramvajové smyčky Depo Hostivař, kterou začneme stavět na jaře příštího roku. Když nás ale oslovilo vedení Prahy 3 s nápadem vrátit sochu na původní místo nedaleko stanice metra Flora, bez váhání jsme souhlasili,“ říká Petr Witowski, předseda představenstva a generální ředitel dopravního podniku. Bronzové sousoší vzniklo na konci 70. let minulého století. ČTK



Další plán? Neočkovaní či bez testu zákaz vstupu do práce

Dnes se vláda bude zabývat možnou další restrikcí.

Ministerstva podle vicepremiéra Jana Hamáčka zvažují úpravu zákonů tak, aby zaměstnanci neočkovaní proti covidu či bez testu nebo jiného dokladu o bezinfekčnosti

Pivovary. Proti kontrole hostů

Českomoravský svaz minipivovarů žádá za zásahy do podnikání od vlády finanční kompenzace. Nesouhlasí s tím, aby restauratéri kontrolovali bezinfekčnost hostů. Kompenzace by podle něj měly být vztaženy k tržbám z let 2018 a 2019. „Odvětví minipivovarů bylo v době koronavirové krize vládními opatřeními zasaženo asi nejvíce, poněvadž kromě toho, že minipivovary musely mít uzavřené nejen svoje restaurační provozovny, byl uzavřen i jejich klíčový trh, tedy ostatní restaurace. Mnozí z oboru tak nedosáhli ani na státní kompenzace a dlouhodobé uzavření vyčerpalo všechny jejich rezervy,“ uvedl prezident svazu Michal Voldřich. Podle něj se svaz choval po celou pandemii maximálně odpovědně a konstruktivně a podporoval všechna smysluplná, účinná, efektivní a vymahatelná opatření. Poslední opatření však podle svazu taková nejsou. V současnosti pak podle svazu nadále chybí hosté z ciziny, snížila se však na polovinu také návštěvnost podniků tuzemskými spotřebiteli. **ČTK**

nemohli na pracoviště. Novinářům to řekl po jednání Ústředního krizového štábu. Dnes se kvůli tomu sejde tripartita, řekl po jednání vlády premiér Andrej Babiš. Podle něj se na tom ministři neshodnou, proti byl podle něj například ministr zemědělství Miroslav Toman. „Já si na první dobrou nemyslím, že je to dobrý nápad, protože nebylo definováno, jak často (kon-

trolovat). Já souhlasím, že v situaci, kdy nejsou lidé na práci, to může být problém,“ řekl premiér.

Rada vlády pro zdravotní rizika to ale podle ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha včera vůbec neřešila a ani Hamáček toto téma nevznesl. Podle Hamáčka by „italský systém“ zvýšil zájem o vakcinaci. Možnost změny zákoníku práce podle něj posoudí

ministerstvo práce a sociálních věcí.

Změna by měla fungovat tak, že zaměstnanec bez dokladu by nemohl na pracoviště, překážka by byla na jeho straně. „Povinnost předložit by přešla na zaměstnance včetně úhrady nákladů,“ uvedl Hamáček. Připomněl, že od listopadu budou mít preventivní testy na covid-19 hrazeny ze zdravotního pojiště-

ní už jen děti a mladí do 18 let, dále lidé s alespoň jednou dávkou vakcíny proti koronaviru a ti, kdo se nemohou nechat naočkovat. Hamáček také potvrdil, že vláda znovu navrhne normu, která má dát policistům a strážníkům obecné právo dodržovat ní restriktivní kontrolovat a řešit porušení povinností jednotlivců, podnikatelů i firem pokutou na místě. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Jemně čistí všechny typy vlasů, aniž by je zatěžoval. Vlasy jsou neodolatelně hebké. S vůní vanilky.



VEGAN

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)

Balea
Vanilla Sky
tuhý šampon
60 g

87⁹⁰
Kč

14,65 Kč za 10 g

DLOUHODOBÁ CENA
od 25.06.2021 87,90 Kč


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Covidová čísla

1823

V neděli přibýlo v Česku dalších 1823 potvrzených případů koronaviru. To je víc než dvojnásobek ve srovnání s předchozí nedělí a nejvíc za druhý víkendový den od začátku dubna.

885

Dál roste i počet hospitalizovaných včetně pacientů ve vážném stavu. Nemocniční péči na konci víkendu potřebovalo 885 lidí, z toho těžký průběh má 131 z nich. Minulou nedělí bylo v nemocnicích 526 nakažených a ve vážném stavu 91.

30 625

Celkový počet úmrtí za celou dobu epidemie, která sužuje několik měsíců celý svět, stoupl v ČR na 30 625. Jen za uplynulý týden zemřelo s covidem 61 lidí, přitom za celé září to bylo 45 obětí.

Od 1. do 8. listopadu proběhne testování žáků osmi okresů. Jedná se o 165 tisíc žáků základních a středních škol

Novinky kolem covidu-19 v Česku a ve světě.

- **Neočkovaní lidé už nebudou muset po příjezdu do ČR z nejpostiznějších zemí na takzvané mapě cestovatele nastoupit do samoizolace.** Zachována bude povinnost testu. Do doby, než lidé obdrží výsledek, budou mít povinnost nosit všude respirátor.
- Státní zdravotní ústav sdělil, že **v Česku nadále převažuje varianta koronaviru delta.** Zachyceny byly také dva případy jedné subvarianty delty, která se rychle šíří například ve Velké

Británii. „Probíhá diskuse, zda je nakažlivější než původní varianta delta,“ uvedla ředitelka ústavu Barbora Macková. Klinická praxe dosud nehlásí žádné zásadní změny v chování viru ani v průbězích onemocnění u sledovaných pacientů.

- Pokud neočkované děti ve školách, kde se bude v listopadu testovat, odmítnou testování, **budou muset nosit roušky i během výuky.** To samé se bude týkat také kantorů.
- Například vedení pražského magistrátu požaduje zavedení opětovného plošného testová-

ní žáků na školách. Zároveň chce změnit karanténní opatření pro třídy, kde se vyskytne covid, a to tak, **aby děti s negativním testem nemusely zůstat doma.** O opatřeních budou zástupci města jednat s Asociací krajů ČR, ministerstvem školství a zdravotnictví a s hygieniky. V Praze kvůli covidu nařídilo ředitelské volno 40 procent základních a 60 procent středních škol.

- **Lidem může pomoci také služba Onlinetestovani.cz.** Lidé mohou využít testování přes internet. Funguje to tak, že si lidé nejdříve sami pořídí Evrop-

skou unii certifikovanou antigenní testovací sadu. Poté se na webu uskuteční živý videohovor se zdravotníkem k provedení testu. Po dokončení testování obdrží mezinárodní certifikát ve formě Covid Passu EU. Před několika dny test s úspěchem zkusil i server iDNES.cz.

- **Od včerejška musejí lidé nosit roušky na svých pracovištích.** Zaměstnanci se podle oslovených firem s novými nařízeními vyrovnávají bez problémů. Mají dostatek roušek.
- **Dál pokračuje velký zájem o třetí očkování.** K lékařům

chodí také lidé, kteří dříve očkování odmítali.

- **V souvislosti s covidem by situaci mohl komplikovat čtvrté státní svátek** ke vzniku Československa. Budou uzavřeny všechny obchody. Řetězce lidí nabádají, aby si přišli nakoupit s předstihem. Do obchodů se dnes a zítra nahrne větší množství lidí.
- **Šíření covidu se zrychlilo po celém světě.** ČR zatím nepatří mezi nejhorší země. Problémy má východní a jihovýchodní Evropa a také Británie. V Lotyšsku zavedli lockdown. **ČTK a MAP**

Zelené budovy, v pátek dříve z práce. Firmy hledají úspory

Nejen krach Bohemia Energy, ale také zvyšování cen energií nutí domácnosti i firmy k rychlému zamyšlení: Kde ušetřit?

Nejvíce pocítí svícení a topení hlavně zákazníci, kteří měli své dodavatele u těch, kteří nyní museli ukončit podnikání. Vedle Bohemia Energy to jsou další malé dodavatelské firmy. Postižení hledají levnější zdroje.

Kdo hledá, snad najde

„Je dobré hledat nejen solidní cenu, ale i stabilního dodavatele,“ radí Štěpán Křeček, hlavní ekonom BH Securities. Další krachy na energetickém trhu ale podle něho lze zřejmě očekávat. Problém ale například u dodavatelů tepla je ten, že ty si jak domácnosti, tak i většina firem nebo institucí moc vybírat nemohou. Zvláště tehdy, pokud jsou v místě jako jediní a teplo přichází k zákazníkovi z centrálního zdroje.

Obnovitelná policie

V Česku je však velké množství odběratelů, kteří jsou například závislí na státu, nemožou si vyšší ceny kompenzovat v cenách svých produktů. K takovým patří především rozpočtové organizace, řadí se k nim i bezpečnostní složky. „Policie České republiky dlouhodobě realizuje projekty přinášející energetické úspory při provozu budov,“ řekl deníku Metro Ondřej Moravčík, vedoucí tiskového oddělení Policie ČR.

Do nich patří dnes už samozřejmě zateplování budov, výměny oken i dveří, které lépe izolují teplo uvnitř. „Projekty jsou převážně spolufinancovány i prostředky Evropské unie, policie v souvislosti se zvyšujícími cenami energií modernizuje topné zdroje, otopné soustavy v objektech včetně rekuperace odpadního tepla,“ doplňuje přístup této instituce Moravčík. V souvislosti s aktuální situací kolem rostoucích cen nevyklučuje podle Moravčíka policie ani projekty založené na obnovitelných zdrojích.

Topíme a svítíme doma

Doplatky za elektřinu, které nyní přicházejí některým

domácnostem, jen dokumentují loňské lockdowny, kdy si firmy v mnohých profesích mohly dovolit výrazněji práci svých lidí z domova na dálku. „Vyúčtování je o asi pětadvacet procent vyšší,“ komentuje Monika, která se žije jako účetní, doplatek za elektřinu za loňský rok. Většinu času trávila v režimu home office, počítač jel někdy i dvanáct hodin denně. To se vedle svi-

cení a častějšího vaření na elektřině muselo někde projevit.

Noční proud? Proč ne, ale není pro každého

Úspory lze docílit třeba i tím, že si klient dojedná se svým dodavatelem jiný tarif, například takzvaný noční proud, tedy odběr elektřiny v době, kdy je celkově nižší a elektrárny jsou rády, že se

energie odebírá. Moderní spotřebiče jako pračky a myčky nádobí umožňují naprogramovat spuštění na dobu, kdy je elektřina levnější.

„Dvoutarifová sazba je ale možná jen při splnění některých podmínek odběru,“ upozorňuje Petr Holubec, mluvčí Pražské energetiky. Levnější sazby využívají především domácnosti, kde se elektřina využívá jako hlavní energie pro

ohřev teplé vody a vytápění. Tam, kde běží maximálně varná deska či trouba a televize a další běžné spotřebiče, dodavatel elektřiny smlouvu na rozdílné tarify neuzavře. „Máme celkově asi půl milionu odběratelů z kategorie domácností a dvoutarifovou sazbu má asi pětina z nich,“ ilustruje situaci Holubec.

Vizionáři mají náskok, home office ušetří

Mnohokrát oceněné moderní, ale především úsporné budovy centrály ČSOB v Praze teď dávají velké bance výrazný náskok v úsporách. Ale banka už s mnohaletým předstihem začala šetřit nejen v české metropoli. „V naší regionální centrále v Hradci Králové využíváme geotermální pole, to znamená, že zdejší objekt nemá, podobně jako pražské budovy, kotelnu,“ vysvětluje Patrik Madle, mluvčí skupiny ČSOB.

Vedle toho banka, i na základě průzkumu mezi zaměstnanci, umožňuje zaměstnancům flexibilní pracovní rytmus. „Lidé se chtějí samozřejmě i setkávat s kolegy, na druhou stranu představuje pro šest z deseti z nich práce z domova úsporu času,“ říká Madle. Práce z domova meziročně podle zjištění banky výrazně vzrostla.

Některé firmy však už dávno začaly zkracovat pracovní dobu. Alespoň v některých dnech v týdnu. Důvodem byly již tehdy úspory. „V pátek před deseti se lety končilo pravidelně ve dvě odpoledne,“ říká bývalá zaměstnankyně kosmetické firmy. Její zaměstnavatel již tehdy citelně ušetřil za vytápění budovy i za svícení. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Aktivně odstraňuje vápenaté usazeniny a zbytky mýdla z van, umyvadel, kachlí a armatur. Vhodný i pro citlivé povrchy.



Denkmit
čistič koupelen
1 l

29⁹⁰
Kč

2,99 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 01.10.2021 29,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Bez sítí

Přesněji řečeno, ne bez těch internetových, ale bez energetických. Jihočeský takzvaný ostrovní dům Pavla Podruha se rodí několik let, nyní je téměř dokončený, dá se v něm už bydlet. Jeho zvláštností je nenapojení se na jakékoli síť, elektřinu si vyrábí a uschovává sám, stejně tak nepotřebuje plyn na topení či vodu. Ale i sám tvůrce (pomáhali mu současně i dobrovolníci, kteří si mohou pobyt za odměnu vyzkoušet) uznává, že jeho řešení není zatím pro každého a pro všechny stavby. **MAFRA**



Ach, ta inflace

6

Neříká přímé následky drahých energií. Zatímco ještě v létě i věhlasní ekonomové a bankéři mluvili o tom, že inflace se na konci roku vrátí z necelých tří procent pod dvě, v září byla podle Českého statistického úřadu již na úrovni 4,9 procenta. Černější prognózy hovoří o tom, že zdražování plynu, elektřiny i paliv povede na konci roku 2021 až k šestiprocentní inflaci. Vyšší jsme zažili naposledy v roce 1998, kdy byla něco málo přes deset procent.

Ombudsman u Zemana

„Prezident v tuto chvíli není nikterak omezen ve svých právech,“ říká Křeček.

Hospitalizovaného prezidenta Miloše Zemana navštívil dopoledne v pražské Ústřední vojenské nemocnici (ÚVN) ve Střešovicích veřejný ochránce práv Stanislav Křeček. Podle Křečka prezident

v tuto chvíli není nikterak omezen ve svých právech, v přijímání návštěv a v komunikaci s nimi.

Prezidenta v ÚVN navštívil Křeček, jak uvedl, se souhlasem prezidenta i lékařů. „Přesvědčil jsem se, že prezidentovi je samozřejmě poskytována veškerá lékařská péče, kterou nezbytně potřebuje. A mohu říct, že podle mé zkušenosti v tuto chvíli není prezident nikterak omezen ve svých právech, v přijímání návštěv a v komunikaci s nimi,“ uvedl po setkání Křeček. Prál

by si, aby byla zachována důstojnost osoby prezidenta a jeho úřadu a současně vytvořen mechanismus, který by umožňoval nezbytnou správu státu. Křeček na webu vyjádřil i znepokojení nad tím, jak dění kolem prezidentovy hospitalizace poznamenává společnost: „V této věci je vážně narušena racionální a obecně akceptovatelná komunikace mezi volenými i výkonnými orgány státu, občanskou veřejností a odbornými lékařskými pracovišti. To vede též k růstu zcela nepřija-

tečných nenávislných projektů nejen na sociálních sítích, ale i obecně ve veřejném prostoru,“ uvedl ombudsman.

Právě otevřená komunikace je přitom podle něj nezbytná k obnovení důvěry v demokratické instituce v zemi. „Prosím nejen všechny ústavní činitele o racionální, důstojnou a věcnou debatu, která přispěje k ústavnímu řešení současné situace. Pouze tak lze budovat nezbytnou důvěru společnosti v demokratické instituce v zemi,“ uvedl Křeček. **ČTK**

Číslo dne

133

Finanční správa dosud podala 133 trestních oznámení v souvislosti s pokusy o zneužití vyplácení takzvaného kompenzačního bonusu pro osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ), společníky malých firem i zaměstnance pracující na dohodu. Podle správy tak bylo před neoprávněnou výplatou uchráněno zhruba 47 milionů korun.

1500

Ceny nájmu v Brně stoupají. V průměru se za čtvrtletí zvýšily o 500 korun za měsíc, u větších bytů až o 1500 korun měsíčně. Tvrdí to společnost UlovDomov. Garsonky se v Brně pronajímají za cenu kolem 10 tisíc, byty 2+1 v průměru za 13 500 a třípokojový byt až 18 tisíc měsíčně.

8

Každý osmý zaměstnanec velké firmy na pracovním počítači sleduje stránky s obsahem pro dospělé. Ty představují potenciální bezpečnostní riziko. Tyto stránky navštěvuje 15 procent mužů a necelá desetina žen. Vyplývá to ze zářijového průzkumu bezpečnostní firmy Kaspersky mezi 1050 respondenty. **ČTK**



Teplo v domech a ovčí vlna

Tkalcovna Kubák s tradicí od roku 1870 chce začít nabízet izolaci na zateplování domů z ovčí vlny. Firma z jihočeského Strmilova loni pro své deky, přehozy, ubrusy či ponča zpracovala vlnu z tisíce českých ovcí. „Tkáme na sto let starých stavech,“ řekl majitel Filip Kubák. Firma vyrábí hlavně designový bytový textil. Vlněná izolace bude vyráběna z rouna, které se nehodí pro výrobu textilu. Vlnu získávají pouze z českých a slovenských chovů. Dřív ho brala z Austrálie a Nového Zélandu. **2x ČTK**



INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

3 DÁRKOVÉ BALÍČKY S ANIMÁKEM
ADDAMSOVA RODINA 2

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kam se rodina vydá na dovolenou?

a) do Evropy b) do Austrálie c) do Ameriky



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘIJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚD (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Addamsova rodina. Tři výherci získají dárkový balíček. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

„Hra“ letadlo. Firmy použily starý trik

Policie navrhla obžalovat čtyři lidi v kauze rozsáhlého investičního podvodu spojeného s firmou J.O. Investment. Sdělil to mluvčí Národní centrály proti organizovanému zločinu (NCOZ) Jaroslav Ibehej. Stíhání manažerů vylákali podle kriminalistů od téměř čtyř tisícovek klientů částku, která přesahuje 2,3 miliardy korun. Všem obviněným hrozí až desetileté vězení. Tři zástupce pražské investiční společnosti viní policie z podvodu a z legalizace výnosů z trestné činnosti. Čtvrtého člověka stíhá za praní špinavých peněz. Podle závěrů kriminalistů vykazoval obchodní model znaky Ponzioho schématu, tedy takzvaného letadla či pyramidy. NCOZ tvrdí, že firma od roku 2016 neoprávněně a pod záminkou nereálného zhodnocení vkladů na finančním trhu nabízela investice na světových burzách v USA, Evropě i Asii. **ČTK**

Krátké

Policisté mají nové učebny

Akademie Vezeňské služby má nové výcvikové a vzdělávací centrum ve Stráži pod Ralskem. Jeho budoucí absolventi se učí, jak bezpečně dopravit vězně k soudu nebo k výsledku a jak zvládnout agresivní odsouzené za pomoci síly.

Pozor! Je velmi nebezpečný

Česká obchodní inspekce zakázala prodej polského termostatu Termostat – Regulator teploty ZUH TOMAR typ RT-2C. Lidem hrozí vážné riziko úrazu elektrickým proudem. Výrobek není dostatečně zabezpečen k manipulaci po připojení do zásuvky. **ČTK**



Reakce na napadení eskorty při převozu vězně. **ČTK**

Báječní muži s magnetem

Třicátník Constantin na začátku pandemie přemýšlel, jak zahnat nudu. Uchvátil ho „magnetický“ fenomén.

Američan Constantin Chiteala loni v květnu vyrazil s přáteli k jezeru poblíž svého bydliště v Los Angeles, přivázal k lanu magnet v přepočtu za 120 korun, hodil ho do vody a vytáhl kolo. Od té doby je na lovu záhadných předmětů na magnet závislý, napsal list The Wall Street Journal.

Chlubí se na YouTube

„Zažíváme malé dobrodružství,“ říká 34letý Chiteala, „a také děláme něco pro životní prostředí.“ Lov s magnetem či magnetový lov, který je asi neznámější pod původním anglickým označením „magnetic fishing“, zahrnuje používání silných magnetů k vytahování kovů z vodních ploch a v Evropě se těší obrovské oblibě. Mimo jiné i díky videím, která nadšenci zveřejňují na serveru YouTube, se z této pandemické zábavy stalo hotové šílenství, které s sebou přineslo nový problém: Co dělat se vším tím odpadem, který magnetičtí lovci najdou?

V Německu mají problém

Lovci s magnety tvrdí, že jejich záliba je výhodná pro obě strany. Oni se baví objevováním toho, co se skrývá pod hladinou, a zároveň čistí životní prostředí tím, že odstraňují z vodních toků odpadky. V USA, kde se lov magnety také rozmáhá, je tato zábava do značné míry tolerována.

V Evropě, kde nadšenci občas vytahují z vody nevybuch-

lou munici z druhé světové války, je ale podle místních úředníků lov pomocí magnetů často nelegální, potenciálně nebezpečný, ohrožuje archeologická naleziště a je zdrojem odpadků.

Ve Skotsku uzavřeli úředníci koncem loňského roku dohodu o zpřístupnění edinburghských kanálů pro lov pomocí magnetů – ovšem s přísnými pravidly o bezpečnosti a likvidaci odpadu. Ostatní britské vodní cesty jsou stále oficiálně nepřístupné, i když mnohé z nich zůstávají velmi oblí-

benými místy pro lov na magnet.

V Berlíně toto nové hobby znepřijímá životní prostředí, který má za úkol udržovat čisté vodní toky, protože mnoho lovců s magnety si to, co najdou, neodveze. Namísto toho nechávají nálezy navršené na chodníku vedle mostů, kde na zemi zůstávají charakteristické rezavé skvrny. „Lidé, kteří vytahují odpadky z řeky, ale nezlikvidují je, jen přidělávají práci městským službám,“ řekl Doron Wohlfeld z berlín-



K lovu potřebujete pevný provaz a magnet.

BRYN STOLE

INZERCE

„CO POTŘEBUJI, CHCI CO NEJDŘÍVE“

Nakoupím a zaplatím online na dm.cz, vyberu svou oblíbenou prodejnu dm a již za 3 hodiny si svůj nákup vyzvednu.

EXPRESNÍ VYZVEDNUTÍ
dm.cz/expres

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

ského odboru životního prostředí. „Dělají totéž jako lidé, kteří na chodnicích nechávají krabice od pizzy, plechovky a lahve... nebo ti, kteří z nudy hodí do řeky kovovou tyč z poliční značky.“ Ve skutečnosti je úklid po výpravě s magnetem podstatně náročnější než úklid po nepořádných návštěvnicích a chodcích.

Sliz místo přítelkyně

Kov vytažený z vody je obalený silnou vrstvou slizu a při manipulaci s ním jsou nutností rukavice. Často je tak zrezivělý, že se i tak pevný kus kovu, jakým bývaly například kleště, rozpadne, jakmile se ho někdo dotkne. Nálezy navíc mohou být těžké nebo příliš velké na to, aby se vešly do auta. Když Constantin Chiteala a jeho přátelé začali loni lovit na magnety poté, co tuhle novou aktivitu viděli na serveru YouTube, snažili se po sobě uklízet – a kola, která našli, odvezli ke kamarádovi domů. Ovšem ve chvíli, kdy se mu jich na balkoně nahromadilo půl tuctu, začala si jeho přítelkyně stěžovat, že smrdí bahnitou vodou – a po nějaké době se s ním rozešla. Chiteala je od té doby stále single, věrný je jen love-ní na magnet. **HAL a ČTK**

Před 140 lety. Wyatt Earp pálí ostrými

Arizonské městečko Tombstone se zapsalo do dějin 26. října 1881, kdy se v jeho ulicích odehrála jedna z nejslavnějších přestřelk Divo-kého západu.

Tváří v tvář tehdy stanuli dlouhodobí nepřátelé, na jedné straně bratři Earpové a proti nim zástupci rodinných klanů McLauriových a Clantonových. A nikdo z nich nebyl svatoušek, účty si v ono osudné odpoledne vyřizovali vlastně pasáci prostitutek se zloději dobytka.

Kdo vytáhl první zbraň, se už asi nikdy nepodaří zjistit, přeživší střelci i očití svědko-



Wyatt Earp

PROFIMEDIA

vé zabarvili své výpovědi podle svých zájmů. Jisté nicméně je, že po pouhé půlminutě střelby, vedené na necelé dva metry, zůstali ležet v prachu cesty tři z protivníků bratrů Earpových. Ti sice z přestřelky vyvázli, později se z ní ale zodpovídali před soudem – který je osvobodil. Osudu však úplně neunikli, nejprve nájemný vrah zmrzačil Virgila, později po přestřelce padl Morgan Earp. Neznámější z bratrů – Wyatt Earp – se za to ale krutě pomstil, když rozstřílel několik lidí, které podzírál z útoku na svou rodinu. Nakonec přesídlil do No-

vého Mexika, kde spokojeně dožil. A historka by možná upadla v zapomnění, kdyby její slávu nešířili filmaři.

Přestřelka z městečka Tombstone se za ta léta objevila na plátně mnohokrát, hlavní role ztvárnili třeba Henry Fonda, Burt Lancaster, Kurt Russell nebo Kevin Costner, který se zhostil role Wyattova v komerčním propadáku Wyatt Earp z roku 1994. Mimochodem, v tomto snímku Costnerova bratra hraje Michael Madsen, jenž kvůli natáčení odmítl účast ve filmu Pulp Fiction. „Jeho“ role se zhostil John Travolta. **HAL a ČTK**

Krátce

Stříbrná pozice

V latinskoamerickém Peru se loni výrazně rozšířilo pěstování koky, která slouží k výrobě kokainu. Rostlina vegetovala na území, které bylo větší o 7122 hektarů než v roce 2019. Podle peruánských úřadů se v zemi loni pěstovala koka celkem na 61 777 hektarech, čímž si Peru vysloužilo druhé místo na kontinentu. Vede Kolumbie s kokou na 143 tisících hektarech. **ČTK**

Studená válka je o kus blíž

Spojené státy uvedly Rusko

do společnosti Kuby, Íránu, Venezuely nebo Sýrie.

„Ruské žadatele o imigrační víza už nebudeme přijímat v Moskvě,“ sdělil mluvčí amerického ministerstva Ned Price. Dodal, že schůzky potřebné k vydání víza se přesunou na americkou ambasádu v polské Varšavě.

Rusko tak bylo zařazeno mezi desítku zemí, jako je Kuba, Írán, Venezuela či Sýrie. „Jsme si vědomi, že pro žadatele o vízum se jedná o důležitou změnu,“ konstatoval mluvčí ministerstva zahraničí. Případné žadatele vyzval, aby se do Polska vydávali pouze v případě, když jim americké zastoupení schůzku potvrdí.

Z rutiny je „peklo“

Americké velvyslanectví přestalo přijímat běžné žádosti o cestovní víza již v květnu. Rusko dříve zařadilo USA na seznam zemí, které „nejsou přátelské“. „Američtí diplomaté léta ničí systém konzulárních služeb v Rusku,“ napsala na sociální síti mluvčí ministerstva zahraničí Marija Zacharovová. „Z procesu, jenž je v 21. století rutinou, učinili skutečné peklo,“ dodala.

Nejhorší za třicet let

Současné americko-ruské vztahy bývají označovány za nejhorší od konce studené války, zhoršily se mimo jiné kvůli ukrajinské krizi, válce v Sýrii nebo obviněním, že se Kreml vměšuje do amerického vnitřního politického dění. Spory panují také ohledně fungování diplomatických misí, včetně počtu diplomatů, kteří mohou na ambasádách působit. **HAL a ČTK**



Čtyři křížky pro jiskrnou Metaliku

Americká skupina Metallica patří mezi tahouny stylu thrash metal, který je mnohem rychlejší odnoží heavy metalu. Skupinu založili před 40 lety, 28. října 1981, v Los Angeles kytarista a zpěvák James Hetfield (na fotce vpravo) a bubeník Lars Ulrich (vlevo), kteří jsou v kapele dodnes. Již o několik let později skupina zaujala deskou Ride the Lightning (1984) a Master of Puppets z roku (1986). Mezi hudební superhvězdy pak kapelu katapultovala deska Metallica (černé album) z roku 1991, která se přiblížila i střednímu proudu. Metallica, držitelka devíti hudebních cen Grammy, hraje opakovaně i v Česku. Příští rok by měla být hlavní hvězdou festivalu Prague Rocks, který se uskuteční v Letňanech. **ČTK**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

KRÁLOVSTVÍ HRAČEK

BAMBULE

Sleva 150 Kč na celý nákup

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PŘEMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Němci volili. Je to „cringe“

Letošním slovem roku německé mládeže se stal výraz cringe pocházející z angličtiny, který mladí Němci používají ve významu trapný či nepřijemný. „Například když dospělí ve snaze působit v pohodě používají slovník mládeže,“ vysvětluje nakladatelství Langenscheidt, které výběr slova organizovalo. Do velkého finále, ve kterém hlasující rozhodovali o vítězi, se vedle slova cringe dostaly ještě výrazy sus a shees. Slovo shees je zvoláním údivu a nevěřivosti, zatímco sus znamená podezřelý, výrazný či nápadný. **ČTK**

Krátce

Příznivá zpráva do pandemie

Evropská agentura pro léčivé přípravky EMA zahájila hodnocení léku proti covidu-19 od americké farmaceutické společnosti Merck & Co. Podle výsledků klinických testů zveřejněných na začátku měsíce toto nové antivirotikum po nákaze koronavirem snižuje riziko hospitalizace a úmrtí na polovinu. Merck je první firmou, jež přišla s výsledky klinických testů u antivirové pilulky. **ČTK**

NOVÝ SPECIÁL

časopisu **tina**
plný tipů a rad

Jak si zprůjemnit Vánoce



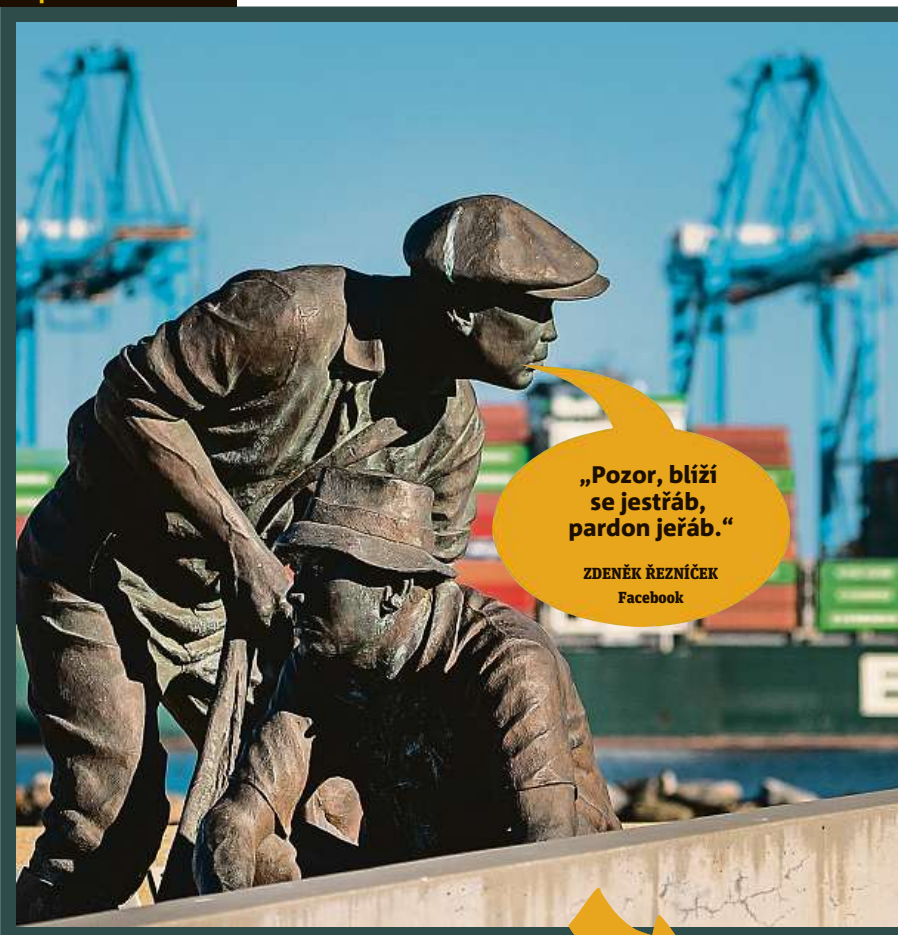
Jen za 29 Kč

Právě v prodeji!

Sudoku

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

Napište svou bublinu



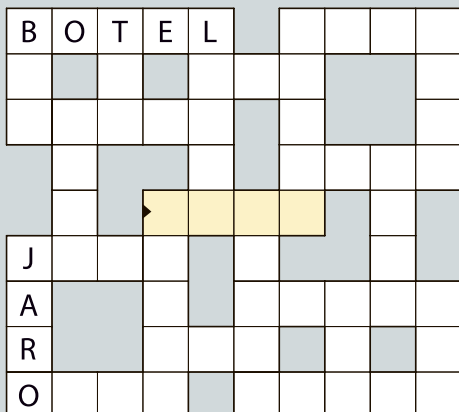
Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.

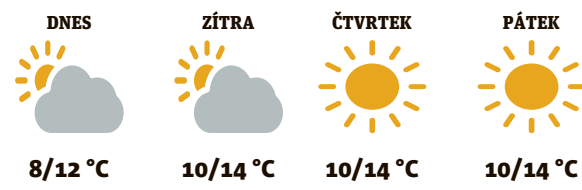
3 – BÁL, CLO, ESO, SÁL, TMA, ŽAL

4 – HOŠÍ, JINÁ, MŮRA, OTOK, RŮŽE, ZORA, ŽALM

5 – KOLOS, LHANÍ, LYSEK, LZÍCE, ŘÁDEK, SALTO, ŽLÁZA



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -4,4 °C (1947) ↑ 20,9 °C (1989) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.10 Na krok od nebe III</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 StarDance XI ... kolem dokola</p> <p>20.15 Nejlepší trapasy</p> <p>21.25 Vlak dětství a naděje (6/6)</p> <p>22.30 Neobyčejné životy</p> <p>23.25 Případy detektiva Murdocha XII</p> <p>00.10 Kriminálka III</p> <p>01.10 Po stopách</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Banánové rybičky</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>16.00 Království divočiny: Zebry, Afrika</p> <p>16.25 Manu a Matěj na cestě po jižní Itálii (2/10)</p> <p>16.55 Velká putování zvířat</p> <p>17.45 Českem na koňském hřbetu (7/14)</p> <p>18.10 Afrikou letem světem (1)</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Záskok</p> <p>21.40 Jiří Gruša, neklidný Evropan</p> <p>22.35 Sto divů světa II (7/13)</p> <p>23.35 Lidstvo: Příběh nás všech (8/12)</p> <p>00.20 Ve jménu vlasti VIII (6/12)</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami II (12)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na lovu</p> <p>18.20 Ulice (4137)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko V</p> <p>21.40 Souboj na taliři</p> <p>22.40 Víkend</p> <p>23.45 Kriminálka Miami II (11)</p> <p>00.40 Kriminálka Miami II (12)</p> <p>01.40 Odložené případy VI (1)</p> <p>03.05 Naloz</p> <p>03.45 Gympl s (r)učněním omezeným (29)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Slunečná (135) Geny Linhartů. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Komisař Rex VIII (6) Krokodýl v Dunaji. Krimiseriál (N/Rak., 2003)</p> <p>03.05 Jake a Tlustoch III (17) Můj kámoš. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>04.05 Policie Hamburg VIII (22)</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</p>	<p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 Mama kydy</p> <p>11.15 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 KOŤÁK KUČTÍK</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>18.59 Nebud dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.30 NAKED WARM-UP</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

WESTWORLD

Všichni, kdo byt jen koutkem oka sledují média, o tom nejspíš slyšeli.

Známý herec Alec Baldwin při natáčení westernu zastřílel kameramanku, protože mu dali do ruky omylem zbraň s ostrým nábojem v komoře. Neznám samozřejmě víc než kusé zprávy z novin, ale je jisté, že muselo dojít k řetězci chyb, který skončil katastrofou.

Podobně jako v případě havárie elektrárny v Černobylu, kdy také nešlo o chybu jedinou, ale o jejich tragický sled. K tomu by možná nedošlo, kdyby se situace odehrála v úplně jiné zemi než v Sovětském svazu a ve hře nebyl šlendrián a strach z autorit.

Podobně geograficky typické jsou i okolnosti této nové, až příliš skutečné filmové smrti, která člověku bezděky připomene film a seriál Westworld.

Citát

Z těch dob Americe zůstal nekritický obdiv k právu na držení zbraně.

K tragédii došlo symbolicky při natáčení westernu. Tedy příběhu z dob, kdy si museli Američané v nehostinné pustině prosazovat

právo často na vlastní pěst. Z těch dob Americe zůstal nekritický obdiv k právu na držení zbraně. Mají ho dokonce zakotvený v ústavě jako druhý dodatek.

Doba se změnila, existují již užitečné instituce jako policie a soudy, ale díky této westernové zkušenosti praotců zakotvené v zákoně je v americké společnosti nadbytek zbraní a munice. Jsou běžnou součástí tamního životního stylu, nebo alespoň běžnější než ve většině jiných zemí. Mnohem snadněji se tak může stát, že se na filmovém place ocitne i ostrá munice. Že je to vůbec myslitelné.

Když si postavíte společnost zčásti na takových základech, občas to bohužel bouchne.

Anketa

Koho a proč favorizujete ve StarDance?



Jaroslava Pitařová
Babčkovou nebo Šoposkou, obě mají šmrnc.

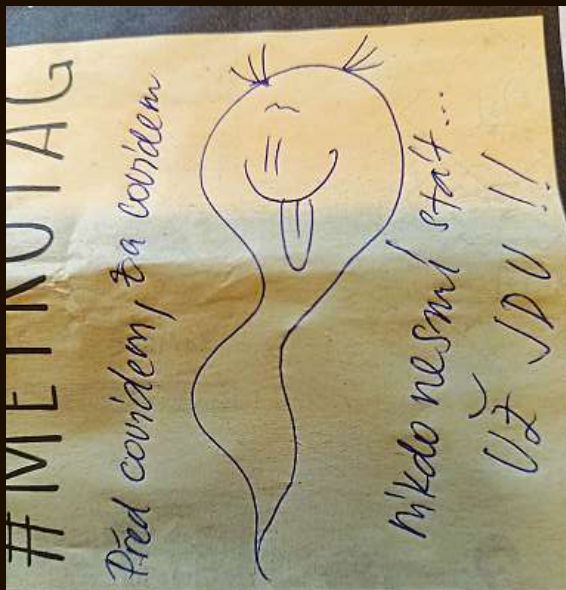


Jana Květoňová
Tomáše Vernera. Má ladné pohyby a krásné držení těla.



Kateřina Knížková
Podle mě uspěje Zdeněk Godla.

@mojemetro



Je tohle ghostbuster, rozjívěný pulec, nebo úplně jiná kreaturka? Ono je to vlastně jedno. Důležité je anticovidové sdělení, které nám od vtipné Šárky Kozákové přišlo v rubrice **Hlídač** na www.metro.cz.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

Duch zákona

Začátkem léta, kdy tlak pandemie polevil, se začaly množit rozsudky rušící některá opatření ministerstva zdravotnictví nebo ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Většinou opatření prý byla dobrá, ale „nedostatečně zdůvodněná“! Jestlipak si to soudy příliš neulehčují. Nejsou to právě soudy, kdo jediný má právo na výklad zákona či jiného právního „lejstra“? A neměly by to být právě ony, kdo případnou nedokonalost formulace mají jednoznačně vysvětlit? Jsou-li opatření dobrá, tak většinou stačí sledovat záměr tvůrce – ducha zákona. A ten je přece nosný, ne litera. Ale o respektu k němu se z našich důležitých zmiňoval naposledy snad prezident pan Václav Havel. Rušení je jednodušší!

ANTONÍN KONRÁD, PRAHA 6

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

ŘEKA

Komiks

Stripoff.....Hrabě S.



honza-smolik.com

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

26. října 2021, www.metro.cz

PROFIMEDIA



Podzim života

Česnek má blahodárné účinky

Česnek – obyčejná aromatická zelenina, která se přidává do pokrmů?

Ano, ale umí toho mnohem víc.

Již naši předci věděli, že česnek působí jako přírodní antibiotikum. Má silné antibakteriální, protiplísňové a antivirové účinky a je považován za velmi účinný imunitní stimulant.

Česnek se dá nejrůznějším způsobem upravovat. Jednou z úprav je takzvaný černý česnek. „Jedná se o klasický česnek, který všichni známe, je jen zpracovaný speciální metodou fermentace, kdy se česnekové palice při určité teplotě a vlhkosti fermentují přibližně jeden měsíc. Kvašením se vytváří prospěšné trávicí enzymy, vitamíny skupiny B, včetně nedostatkového B12, a probiotické kmeny. Fermentované potraviny navíc revitalizují a obnovují

funkce těla zatíženého léky či chemikáliemi,“ vysvětluje Stanislav Petříček, zakladatel bistRAWveg a popularizátor zdravého životního stylu.

A proč česnek fermentací změni barvu a zčerná? Je to díky takzvané Maillardově reakci, při níž 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 nezaměnitelná 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 nasládlější chuť. Na rozdíl od bílého česneku nedráždí žaludek a mohou jej tak užívat také lidé, kteří jsou jinak na



Díky fermentaci česnek zčerná.

PROFIMEDIA

běžný česnek a jeho složení velmi citliví.

A jsou tady i další zdravotní benefity. Černý česnek je právem nazýván superpotravinou, protože obsahuje lát-

ky, které mají pozitivní účinky na lidské zdraví. V průběhu procesu zrání dochází k přeměně některých nestabilních sloučenin na více stabilní a více pro tělo vstřebatel-

né 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 (sirtanky).

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

Dále pozitivně ovlivňuje trávení, podporuje ochranu jater, má antibiostatické vlastnosti, snižuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku a minimalizuje riziko vzniku mrtvice nebo trombózy díky silným antioxidačním účinkům. Také u lidí podporuje obranyschopnost a snižuje různé 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 %
na Vaše zdraví

Zaregistrujte se na www.terezia.eu, zadejte **slevový kód MET69** a nakupujte s **25% slevou**.

Sleva platí pouze pro registrované a na jeden nákup. Slevový kód platí do 31. 12. 2021.

www.terezia.eu

Cesta za zdravým a spokojeným životem začíná ve střevech

Je nesmírně důležité bedlivě naslouchat signálům svého těla. Pokud se cítíte často unavení a zdaleka již nezvládáte to, co dříve, hledejte příčinu ve střevech. Právě tam se totiž dle nejnovějších výzkumů ukrývá tajemství zdravého a spokojeného života. Když si začnete hýčkat střevní mikrobiom, kvalita všech vašich prožitků se může výrazně zlepšit. Jak na to? Zeptali jsme se Zuzany Juskové (43) z mladé české firmy SimpleBiotix.



Zuzko, jak jste se dostala k nápadu vyrábět vlastní potravinový doplněk?

V mládí jsem reprezentovala Českou republiku ve snowboardingu. Mám ráda aktivní životní styl a zde je základem tělo, které vás nezradí a funguje. Postupem času, když jsem založila rodinu a zažívala stres v práci, jsem najednou pocítila, že mé tělo stárne, vytrácí se energie a ubývájí síly. Právě v té době jsem poznala mikrobiologa RNDr. Petra Ryšávků a ten mi osvětlil, že tajemství zdravého a spokojeného života se ukrývá ve střevech. Tehdy poprvé mi byl vyvrácen mýtus, že probiotika se užívají jen při antibiotické léčbě.

A není to tak? Vždyť každý lékař nám probiotika k antibiotikům doporučuje.

Antibiotická léčba je vlastně poprava přátelských bakterií v našem břiše. Je tedy úplně na místě a v podstatě nutné souběžně s antibiotiky nasadit vhodná probiotika. Ale probiotika dokážou odvést skvělou práci i ve zdravém těle. Naše potrava už dávno není tak bohatá na živiny, jako byla za dob našich babiček. Jíme spoustu průmyslově zpracovaných jídel, čerstvost a lokálnost kvalitních potravin nám chybí. Nejen že kolikrát nedodáme ty správné přátelské

bakterie, ale ani nezajistíme odpovídající krmení pro tyto bakterie (dostatek vlákniny).

Jak se takový nedostatek přátelských bakterií může projevit?

To je právě u každého člověka různé – například u mě to byl celková únava a problémy s trávením. Když správně nepracují střeva, může se to odrazit i na náladě a duševním zdraví, zvýšenou náchylností ke stresu, a samozřejmě vším, co je spojené s cestou potravin od úst až do záchodové mísy – takže trávení, zažívání i vylučování, nadměrná plynatost. Špatná činnost střev může souviset i třeba s kožními problémy nebo nepříjemným nafouknutím břicha, což trápí zejména dámy. Nesmíme zapomínat na to, že střeva hrají velmi důležitou roli v budování imunity. Ve střevech se skrývá 70% naší imunity.

Takže když si dám do pořádku střeva, budu se cítit dobře?

Myslím si, že by péče o střeva měla být součástí našeho života – stejně jako třeba bereme vitamíny nebo se staráme o pleť. Právě proto jsme začali vyrábět doplněk stravy SimpleBiotix, kde kombinujeme kvalitní probiotika s prebiotiky (krmení

pro probiotika) a ostatními blahodárnými látkami. Probiotika mají funkci takového "čističe" střev a ty další látky v SimpleBiotix obsažené, jako je hořčík, kyselina listová, kolostrum, extrakt ze zeleného čaje a chmele, se pak mohou do organismu lépe vstřebat.

Máte nějaké konkrétní příběhy lidí, kteří mají se SimpleBiotix zkušenosti?

Těch příběhů je už celkem dost. Někdo si SimpleBiotix pochvaluje, že má více energie a ráno se mu lépe vstává. Starší lidé nám volají, objednávají SimpleBiotix znovu, protože jim ulehčuje zažívání, trávení a vyprazdňování. Dalším zákazníkům se třeba vyřešili problémy s nafouknutím a plynatostí. Cestovatelé si SimpleBiotix berou s sebou na cesty, aby se vyhnuli průjmům nebo zácpě. Zpětná vazba od zákazníků je pro nás hlavním motorem, který nás pohání v hledání těch nejlepších přátelských bakterií a snaze vyvíjet udržitelný a kvalitní produkt.

**Sleva 200 Kč
s kódem
METRO200**

Získejte dlouhodobou kontrolu nad svou váhou, náladou a zdravím.



Objednejte svoji SimpleBiotix kúru na www.simplebiotix.cz se slevou 200 Kč. Zadejte slevový kód METRO200.



Dejte svá střeva do pořádku.

simplebiotix

www.simplebiotix.cz

Jak pečovat o klouby na podzim

Také vám vaše klouby prozradí, že bude pršet ještě dříve, než vůbec začne? Podle některých vědců naše klouby fungují jako jakýsi barometr, který především u starších jedinců upozorňuje na výkyvy počasí a změny tlaku. Bohužel ale kloubní projevy bývají hodně nepříjemné a mohou způsobit omezení hybnosti. Většinu lidí, kteří se s nástupem sychravých podzimních dnů s kloubními problémy potýká, proto zajímá, jak takovým potížím předcházet nebo jak klouby na chladné dny připravit.

Záhadné změny tlaku

Proč věkem opotřeбенé klouby na chladné podzimní počasí tak nepříjemně reagují? To je otázka, kterou se zabývá mnoho výzkumů. Vědci se nemožou shodnout, co přesně se v kloubech během chladného počasí odehrává. Změna tlaku vzduchu však pravděpodobně způsobuje změnu prokrvení v okolí kloubu a kloubní struktury jako vazy, šlachy a chrupavky se začínají rozpínat. Kvůli tomu pak může vznikat

změna tlaku uvnitř kloubu, otoky a záněty, které samozřejmě tlačí na citlivé kloubní receptory.

Následkem toho se přestáváme hýbat a kloub začíná tuhnout. Celý stav navíc zhoršuje nedostatek slunečního záření a méně pestrá strava. Naštěstí ale existuje několik možností, jak o klouby na podzim pečovat.

Udržujte tělo v teple

Pokud se rozhodnete pro venkovní aktivitu, určitě

se nezapomeňte obléct přiměřeně vzhledem k počasí. A to i když se chystáte na kratší procházku nebo jen vyběhnete ven za poštákem. Vždy byste měli mít nohy v teple a oblečení vrstvit. Udržovat tělo v teple ale neznamená obléct se tak, abyste se při aktivitě potili. Vaše oblečení by mělo odvádět pot a být prodyšné. Jestliže vám ale přece jen nedělá pohyb v chladných dnech dobře, cvičte alespoň doma.

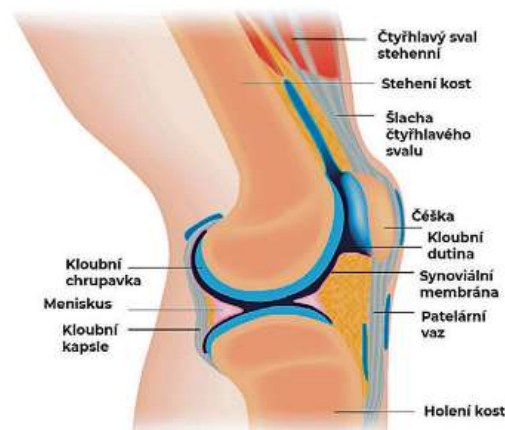
Dbejte na přísun vitamínu D, kolagenu a vody

Vitamin D je pro správnou funkci kloubů nezbytný. Během podzimních a zimních dnů se ho ale bohužel nevytváří tolik, kolik by naše tělo potřebovalo, a tak dochází k jeho rapidnímu poklesu. Vitamin D si totiž naše tělo dokáže vytvářet samo za působení slunečních paprsků na kůži. Slunečních dnů ale s podzimem ubývá, a proto není od věci doplňovat vitamin D prostřednictvím doplňků stravy, nejlépe pak přímo

v rámci kloubní výživy.

Kloubní výživu byste dále měli vybírat tak, aby obsahovala kolagen, což je hlavní součást vaziva, chrupavek a kostí. Klouby pravidelným užíváním hydrolyzovaného kolagenu

Každý dospělý člověk by měl denně vypít přibližně 2 litry tekutin, aby v těle vše pracovalo tak jak má. Udržet si správný pitný režim vám také pomůže svěže chutnající kloubní výživa OsteFit, která se rozděluje ve skle-



žůstanou pružné a pevné, což jsou dvě základní vlastnosti normálně fungujícího kloubního aparátu.

V neposlední řadě je důležitá hydratace. Bez vody se lidské tělo zkrátka neobejde.

nici s vodou. Kromě ostatních látek obsahuje výše zmíněný hydrolyzovaný kolagen a vitamin D, takže OsteFitem můžete podpořit své klouby. Více informací u specialisty OsteFit na tel. číslo 277 771 190.

SILNÁ KLOUBNÍ VÝŽIVA PRO LIDI, NE PRO KONĚ

ČESKÁ KLOUBNÍ VÝŽIVA PRO DOBRU FUNKCI KOSTÍ A CHRUPAVEK

Český vynález na klouby pro sportovce, který důchodci berou útokem!

OSTEFIT v denní dávce: Hydrolyzovaný kolagen 2700 mg, Glukosamin sulfát 1400 mg, Chondroitin sulfát 291 mg, Vitamin C 130 mg, MSM 100 mg, L-leucin 50 mg, Bromelain 47 mg, Kolagenní hydrolyzát II. 9 mg, Kyselina hyaluronová 9 mg, Harpagofyt ležatý extrakt z kořene 5 % harpagosidů 5 mg, Vitamin E 2,4 mg, Vitamin D3 4,5 µg a Biotin 180 µg.



V Česku velice oblíbený doplněk stravy OSTEFIT, který si za několik měsíců získal oblibu u zákazníků zažívá nečekaný zájem důchodců. OSTEFIT je český doplněk stravy speciálně vyvinutý v České republice pro podporu pohybového aparátu sportovců. Jedno balení obsahuje 30 sáčků s unikátním složením pro klouby. Sáček denně vysypete do suché sklenice, zalijete proudem vody, zamícháte a vypijete. Proč užíváme sáčky? Vejde se do nich více kloubní výživy než do kapslí nebo tablet. V jedné běžné kapsli naleznete v průměru 500 mg účinné látky. OSTEFIT obsahuje v každém sáčku 4 743,4 mg účinných látek!

BEZ VEDLEJŠÍCH ÚČINKŮ A BEZ PŘEDPISU

Vyroběn v České republice, řádně ohlášen na ministerstvu.

SKVĚLÁ CHUŤ, SILNÝ ÚČINEK!

Nevyrábíme produkty pro koně, ale pro lidi. OSTEFIT nejen účinkuje, ale také skvěle chutná!

VYSOKÝ OBSAH KOLAGENU

Dodejte tělu základní stavební hmotu pojivových tkání.

HODNOCENÍ ZÁKAZNÍKŮ:



95 % zákazníků uvedlo, že jim OsteFit pomohl.

PANÍ EVA: „Výrobek užívám nejen já, ale také ostatní členové méj rodiny a přátelé, kterým jsem to doporučila. U všech bylo patrné zlepšení

pohyblivosti kloubů již po použití druhé krabičky. Snadno se to užívá a nepřináší žádné komplikace. Za mě super výrobek.“

PAN MICHAL: „Mohu vřele doporučit, zhruba po měsíčním používání OsteFit neskutečně zabral. Užival jsem mnohem dražší značky doplňků stravy na klouby a žádné nezabraly. Jedině OsteFit!“

OsteFit již užívají všechny věkové skupiny, jak sportovci, tak lidé v důchodu. Mladý sportovec

DAVID UVEDL: „Jako dlouholetý sportovec jsem začal pociťovat klouby, hlavně kolena. Zkoušel jsem různé kloubní výživy s různým složením, cenou i dávkováním včetně OsteFitu a mohu říci, že po čtrnácti dnech užívání jsem pocítil velké zlepšení, po měsíci jsem zátěž kolena už vůbec nevnímal. Byl jsem velmi spokojen.“



BALENÍ ZDARMA

Zavolejte ihned a využijte akční nabídky pouze pro čtenáře – k nákupu balení ZDARMA jako bonus. SPĚCHEJTE! Vaše balení ZDARMA jsou limitovány pouze na skladové zásoby a jakmile dojdou, akce se nemusí opakovat.

Zavolejte ihned

277 771 190

Volejte Pondělí – Pátek: 8–22 hod., Sobota – Neděle: 10–16 hod. Hovor bez příplatku, běžné místní spojení.

Vitamin D přispívá k udržení normálního stavu kostí a normálního stavu svalů. Vitamin C přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci chrupavek a kostí. Doplněk stravy.

Neprodyšná obuv podporuje plísně na nehtech. Lečte je včas

Nehty prozrazují o těle víc, než se zdá. Pokud vám chybí nějaký vitamín, začnou se třepit a lámat. Může je postihnout i plíseň. Jak se pozná?

Neht postižený plísní začne měnit barvu, tvar i strukturu. Pokud se něco takového na vašich rukou nebo nohou objeví, jedná se s největší pravděpodobností o plíseň. Neht se většinou zbarví žlutě, je drobný, v okraji a později v celém rozsahu nehtové ploténky se objevuje nadměrné rohovatění kůže. Zpravidla postihuje nejdříve palec u nohy a pak se rozšiřuje i na ostatní prsty. Ale postihnout může i chodidla.

Plíseň se dá chytit snadno. Stačí k tomu vlhké prostředí, které má ráda. Nejnáchylnější místa jsou společné sprchy, umývárny, sportoviště, plochy kolem bazénů... Ale chytit ji můžete i z předmětů, které nakažená osoba používala – například z ručníků nebo bot. Odloučené kožní šupiny a části nehtů jsou infekční dokonce několik měsíců.

V případě, že se u vás plíseň objeví, je potřeba ji začít léčit, a to co nejdříve. Zpravidla stačí lokální antimykotické prostředky, důležité je ale aplikovat je pravidelně a dlouhodobě. Účinné látky pronikají do nehtové ploténky, kde ničí vlákna parazitujících hub.

Důležité je i ošetřování nehtové ploténky. Zkrácení nehtu na nejkratší možnou délku, zbrusování pilníkem či pemzou a koupání v octové vodě.

Pokud tato léčba nezabere, přistupují lékaři k celkové protiplísňové léčbě, a to podáváním tablet. A jak dlouho vše trvá? Není to věc na pár dní, celková doba léčby se pohybuje zhruba od tří do čtyř měsíců.

Nechcete-li plíseň chytit, myslte na prevenci. Po každé koupeli kůži chodidel a mezi prsty řádně osušte. Ve společných prostorách, kde se chodí naboso, používejte vlastní dobře omyvatelnou obuv. Nepůjčujte si cizí boty, a to sportovní ani domácí. Potivost nohou lze zmírnit nošením bavlněných ponožek, prodyšné obuvi a v létě samozřejmě obuvi s volnou špičkou. Neprodyšné boty totiž prostředí pro vznik mykóz podporují. Mykóza obvykle začíná v mezprstích nohou, kde se projevuje jemným olupováním, později trhlinami. Odtud se šíří na chodidla a nehty.

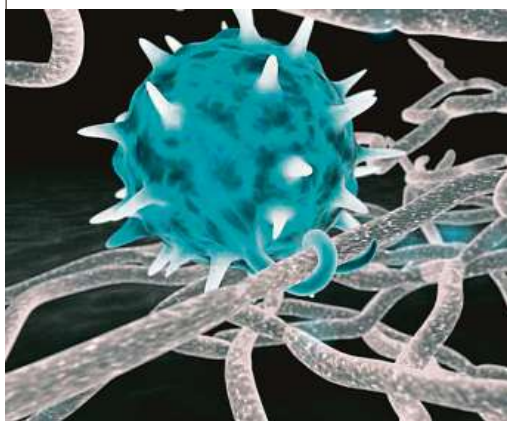


Plíseň lze chytit ve společných prostorách bazénů. PROFIMEDIA

I když se vám podaří problém vyřešit, nemusíte mít pokoj nadlouho. Nebezpečí recidivy je totiž relativně velké. Více jsou opakovaně nakaženi lidé s různými

chronickými chorobami, které ovlivňují prokrvení dolních končetin, jako je cukrovka, ateroskleróza nebo také chronická žilní nedostatečnost. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Odstraněním plísní posilujete imunitu



Plíseň jsou infekce a naše lehkavánost, že nebolí, tak nám neškodí, je zavádějící. Tělo musí na obranu proti plísním soustředit imunitní systém do místa infekce. Pak se může stát, že bude chybět jinde, při závažnějším onemocnění.

Pythium oligandrum je mikroorganismus, který přímým parazitizmem vysává jiné plísně a kvasinky. To není nic nového, takových mikroorganismů je na světě několik tisíc.

Ale Pythium oligandrum je chytrá houba a konzumuje pouze plíseň a kvasinky, ze kterých čerpá živiny pro svůj rozvoj a není schopna napadat jiné organizmy, což se o ostatních mikroskopických predátorech říci nedá.

„Začali jsme u nohou, protože jsou na opačném konci než hlava,“ vzpomíná výzkumník Radim Klimeš a pokračuje. „Zápach nohou vytvářejí sice bakterie, ale ty žijí v symbióze s plísněmi. Plíseň dráždí pokožku a tělo je chce odplavit potem. Vlhko plíseň i bakterie potřebují. Pokud plíseň odstraníme, nohy přestanou zapáchat. Oříškem byla plíseň pod nehtem, ale vhodnou zábalovou aplikací jsme s lékaři tento problém vyřešili.“

Velmi překvapivé bylo čištění nehojících se ran (běrcové vředy, diabetické nohy, ...) a snížení patogenní mikroflóry, která rozkládá tkáň a brání hojení, takže se nemuselo přistupovat k amputaci.“

„Pythium oligandrum svými zoosporami aktivně vyhledává kvasinky, které pak vysává. A tak netrvalo dlouho, abychom se zaměřili na vaginální kandidózy“ říká Radim Klimeš a dodává. „Ovšem lidé při svém aktivním životě si přená-

šejí tuto infekci i do úst a tak jsme se nevyhnuli ani dutině ústní a vyšly nám velmi pozitivní ohlasy od gynekologů, dentálních hygieniček a zubních lékařů.“

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - BIODEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT a další. Pro dutinu ústní - CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS. Pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek - FEEL FRESH. Pro péči o pokožku a úpravu fyziologické mikrobiální flóry při hojení poškozené pokožky - BIOMYCOSIN.



Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz, výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

BARD

Váš manžel, manželka nebo matka trpí bolestmi zad a degenerativními změnami?

Byla objevena nová neinvazivní metoda snižování silné bolesti zad a dekomprese deformovaných obratlů.

Pan Jiří (61 let) si myslel, že se nevyhne životu v neustálé bolesti, operačnímu zákroku a dlouhé rekonvalescenci! Kvůli silné bolesti zad a kyčle omdlel a dostal se do jedné ze švédských nemocnic. **Tam se ukázalo, že existuje šance na zmírnění bolesti a zlepšení kvality života.**

O bčas jsem se budil znehybněný a cítil jsem se v posteli jako mumie v sarkofágu. Snažil jsem se zachránit prášky proti bolesti, ale všiml jsem si, že jejich účinek je stále kratší. Proto jsem bral stále více... Věděl jsem, že to má vliv na má játra, ale neviděl jsem jiné řešení.

Magnetická rezonance páteře nezanechala žádné iluze. Obratle se vzájemně dotýkaly a tlačily na sedací nerv. Stlačené ploténky zcela ztratily svou plasticitu. Nevypadalo to dobře.

Řekl jsem si, že to budu řešit, až to nastane a byla to ta nejhorší věc, co jsem mohl tehdy udělat. Čekal jsem tak dlouho, až jsem se tam dostal. Naštěstí jsme tehdy byli s manželkou na návštěvě u dcery, která žije ve Švédsku roky. Kdybych zůstal v republice, moje situace by se nezlepšila.

Bolest, která mě přepadla byla tak hrozná, že jsem omdlel a probudil jsem se až v nemocnici. Z výsledků testů se mi zatočila hlava ještě víc. Byl mi ukázán pás s návodem k použití. Nemohl jsem uvěřit, že by mi něco takového mohlo pomoci.

Pak jsem uslyšel: „Uklidněte se a dovolte mi to vysvětlit. Belteo je inovativní a bezpečná technologie používaná na západě po celá léta. Pás automaticky natáhne vaši páteř tak, aby obratle netlačily na nervy. Díky tomu zmírníte neustálou bolest, kvůli které jste se dostal do naše nemocnice.“

„Ztratil jsem kontrolu nad svým tělem“

Páteř a bedra selhala. Nejbližší termín zákroku byl za dva roky. Začal jsem hledat a našel jsem tento pás. Vzhledem k kulatější postavě, věku a stádiu nemoci mi bylo doporučeno použít silnější verzi, Belteo Ultra s delšími páskami a větší silou. Zaplatil jsem víc, ale nelituji. Když mě přepadala silná bolest, nosil jsem jej během dne, a pak když zmizela, použil jsem pás pouze při spánku, střídavě se svou ženou. Již v první fázi jsme si všimli prvních účinků a po 4 týdnech jsme zapomněli, co je utrpení a problémy s pohyblivostí.

Václav Hrubý (64 let), Batelov

Tento zákrok se jmenuje „trakce“. Díky vestavěným trakčním magnetům začíná proces uvolňování meziobratlových plotének.

Když se meziobratlové ploténky vrátí k své dřívější funkčnosti a rozdělí obratle, přestanou tlačít na sedací nervy. Pás může ulevit nejen od bolesti zad, ale také od bolesti kyčlí, kolen a svalových křečí. Umožní vám to normálně fungovat – vysvětlil personál.

Po 4 dnech jsem pocítil první úlevu. Věřte tomu nebo ne, ale následující den jsem skoro zapomněl na bolest! Trochu mě ještě trápí koleno, ale bylo mi však řečeno, že pokud budu pás nadále používat, mělo by začít fungovat i ono. Po několika týdnech jsem si dokázal nejen zavázat tkaničky, ale také jsem poprvé po letech dokázal překvapit svou manželku v noci.

Nosil jsem pás po skoro celou dobu a ani jsem necítil, že ho nosím. Belteo neomezoval mě v pohybu, byl jako neviditelná záchrana proti bolesti! Konečně skončilo křupání v páteři, znovu jsem se začal pohybovat a ohýbat. Všechno jako ve dnech mládí!

Výrobce zařízení v rozhovoru pro známý odborný měsíčník o účinnosti pásu:

V průběhu let se všechno, co používáme, prostě opotřebuje, totéž platí i o páteři. S přibývajícím věkem ztrácí meziobratlové ploténky svou tlumící schopnost. Právě ploténky tlačí na sedací nervy. Přepadá nás velmi silná bolest podobná té, kterou cítí žena při porodu. Použití mastí proti bolesti, injekcí nebo prášků je účinné, ale pouze na okamžik. Horší je ale to, že neodstraňuje příčiny onemocnění a rozhodně nezlepšuje stav páteře nebo poškozených kloubů.

Poslední roky jsem věnoval výzkumu a práci na řešení problému degenerovaných kyčelních a kolenních kloubů a dolní části páteře. **Pouze kombinace dvou metod přinesla hmatatelné výhody:**

Trakce páteře – konstrukce pásu přenáší velké části váhy na břišní svaly a uvolňuje páteř a klouby. Tomu právě říkáme trak-

Pás je určen pro osoby s poruchami pohybového systému včetně:

- ▶ problémů s mobilitou
- ▶ artrózy kyčle, kolene a dalších kloubů...
- ▶ chronické bolesti v dolní a bederní části zad
- ▶ chronické bolesti v kostních tkáních a svazech

MAGNETICKÁ SÍŤ
o síle 6000 Gaussů uklidňuje bolest

TRAKČNÍ PÁS
snižuje bolestivý útlak na sedací nervy



Belteo je zcela **bezpečný**: + nezpůsobuje opruzeniny, podráždění nebo vedlejší účinky + netlačí a nezatěžuje krevní oběh + má uklidňující účinek na páteř, protože přenáší zátěž na břišní svaly + dokonale se přizpůsobí jakékoli postavě + vhodné pro ženy a muže v každém věku + lze jej používat ve dne a v noci.

ce. Díky tomu zákroku se dolní část zad bezpečně protahuje (podobně jako bungee lano). Prostory mezi jednotlivými obratli se zvětšují, přestávají stlačovat nervy a uvolněné klouby, které už nemusí nést celou tělesnou hmotnost, konečně můžou regenerovat opotřebenou chrupavku a produkovat synoviální tekutinu, která po léta chybí. Postupně se zbavujeme bolesti každé z těchto oblastí.

Magnetotronová technologie – účinkuje analgeticky a regenerativně. Díky správnému uspořádání magnetů se vytváří magnetická síť s intenzitou srovnatelnou s průmyslovými magnety, které blokují impulsy bolesti. Zvyšuje se oxysličení tkáně na buněčné úrovni, což zefektivňuje a zrychluje hojení zánětu. Spojením těchto dvou metod byl vytvořen Belteo – pás, díky kterému můžeme zapomenout na bolest a vedlejší účinky. Bez stálého pocení nebo nepohodlných, tuhých konstrukcí. Stačí jen nasadit pás večer a po několika dnech se probudíte bez bolesti – říká výrobce pásu.

Posilující účinek pásu

Bez ohledu na to, zda vás trápí bolest beder, páteře, kolen nebo svalů. Operační zákrok pro vás nemusí být poslední nadějí! Pokud budete pás nosit dostatečně dlouho a nepřetržitě, zapomenete na jakoukoliv bolest.

Po dosažení požadovaného účinku, pás si uschovejte pro opakované použití. Umístěním na bedrech účinně bojujete nejen s bolestí, ale také proti mnoha nemocem najednou. Až 87% lidí, kteří správně používali Belteo, se vyhnulo: **nebezpečným komplikacím bederní páteře, aplikování endoprotézy degenerovaných kloubů a bolestem v unavených svazech. Pás se neopotrebovává a zachovává si své protibolestivé a regenerační vlastnosti po mnoho let.** Univerzální velikost a elastická konstrukce regulovaná suchými zipy se přizpůsobí každé postavě.

Analgetický, regenerační pás Belteo byl uveden na český trh poměrně nedávno. Technologie výroby biostimulačního zařízení není levná, ale díky **speciální akci ji může omezený počet lidí koupit s výjimečnou slevou.**

SLEVA PRO PRVNÍCH 150 LIDÍ!

Prvních 150 lidí, kteří zavolají do 28. října 2021, obdrží trakční magnetický pás Belteo o síle 6000 Gaussů s **výjimečnou slevou!** (doručení ZDARMA!)

Z televizní reklamy



Zavolejte: 296 849 635

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Normální místní hovor bez příplatku)

Levněji
POUZE
do
28. října!

Pacientů s Alzheimerem přibývá

Počty lidí s Alzheimerovou chorobou rostou. Hlásí to zdravotní pojišťovny, které tak rok od roku vydávají více peněz na léčbu této nemoci.

Vloni se léčilo s Alzheimerovou chorobou 47 255 klientů Všeobecné zdravotní pojišťovny (VZP), z toho téměř 33 tisíc žen. „V minulém roce přibýlo pacientů výrazně méně, nižší záchyt nemoci mohl být způsoben epidemiologickou situací, kdy řada lidí návštěvu lékaře raději odložila,“ vysvětluje mluvčí pojišťovny Viktorie Plívová. Na péči o pacienty s Alzheimerovou chorobou vynaložila VZP v loňském roce více než 1,5 miliard korun.

Nárůst hlásí i Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra. Loňský počet jejich klientů

s Alzheimerovou chorobou se zvýšil o šest procent. „Mezi našimi klienty bylo v loňském roce 4788 pacientů s touto nemocí, meziročně jich přibýlo 284. Náklady na jejich léčbu loni dosáhly více než 248 milionů korun, z toho šlo bezmála 370 tisíc korun pouze na léky,“ říká Zdeňka Salcman Kučerová, ředitelka zdravotnického úseku Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra.

Alarmující je, že drtivá většina pacientů je diagnostikována pozdě nebo o své nemoci vůbec neví. Riziko onemocnění se přitom zvyšuje s věkem.

O původu a dědičnosti Alzheimerovy choroby, která stojí za 60 až 70 procenty případů demence ve světové populaci, toho odborníci stále vědí jen málo. Její projevy jsou ovšem známy téměř notoricky – chronická zapomnětlivost, zmatení, ztráta pojmu o čase i schopnosti komunikovat se svým okolím jsou nejčastějšími příznaky demence, které mají negativní dopad i na rodinu a blízké

nemocných. Zejména v pokročilejších stádiích nemoci ztrácejí pacienti schopnost se o sebe postarat a vyžadují neustálou péči a pozornost.

Ministerstvo zdravotnictví zařadilo od 1. 1. 2020 do seznamu výkonů takzvaný Časný záchyt demence v ordinaci praktického lékaře. Jedná se o výkon screeningový, kdy je testována široká riziková populace ve vybrané cílové skupině od 65 do 80 let, aniž by dané osoby měly příznaky „hledané“ choroby. Testování je zaměřeno právě na Alzheimerovu chorobu.

Pacient, který na sobě pozoruje určité příznaky, jako jsou třeba problémy s pamětí, může být také vyšetřen na základě doporučení praktika na některém ze specializovaných pracovišť, jako je neurologie či psychiatrie. Tato vyšetření jsou také hrazena z veřejného zdravotního pojištění.

Další možností je nechat se vyšetřit například v nedávno vzniklých Alzheimer konzultačních centrech v BENU lékárnách. Testování, které pro-

vádějí proškolení farmaceuti pomocí materiálů vyvinutých týmem prof. MUDr. Aleše Bartoše, PhD., odhalilo, že každý šestý pacient (16,9 procenta testovaných) vykazuje příznaky možné poruchy paměti.

Od roku 2019, kdy se otevřelo první takové centrum, využilo konzultací celkem 1891 pacientů. „V loňském roce jsme v našich centrech vyšetřili 1238 pacientů. Z toho jsme téměř sedmnácti procentům z nich doporučili návštěvu specializovaného lékaře. U 6,2 procenta testovaných byla následně potvrzena Alzheimerova choroba, u více než 50 procent byla potvrzena jiná porucha paměti a u téměř 42 procent pacientů byla zahájena léčba deprese. Z těchto dat vyplývá, že naše konzultace mají smysl nejen pro časný záchyt Alzheimerovy choroby, ale pomáhají pacientům i s dalšími, mnohdy přehlíženými obtížemi,“ uvádí k situaci Michala Belasová, vedoucí odborných programů lékáren BENU.

V současnosti je celosvětově známo zhruba 50 milionů pacientů s demencí, každý rok jich navíc přibude dalších zhruba 10 milionů. Podle České alzheimerovské společnosti u nás trpí demencí asi 159 tisíc pacientů, ať už se správnou diagnózou, či nikoliv. Přitom ještě v roce 2005 jich bylo o třetinu méně. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

O nemoci

Alzheimerova choroba je neurodegenerativní onemocnění, které je provázeno poklesem kognitivních funkcí, jako je myšlení, paměť či úsudek.

- Tato forma demence postihuje spíše starší občany, může ale propuknout také u čtyřicátníků.
- Je neléčitelná, ale příznaky lze mírnit vhodnou terapií a motorickými tréninky. Nutné ale je ji včas diagnostikovat a tím zbrzdit postup nemoci a zlepšit kvalitu života.

Osteoporóza. Na kosti přichází nenápadně

Denzitometrie neboli měření hustoty minerálů v kostech je jedním z nejúčinnějších způsobů prevence osteoporózy. Ta může v pokročilém stadiu způsobovat ošklivé zlomeniny dokonce i při lehkém nárazu nebo kýchnutí. Nemoc postihuje takřka každou třetí ženu po menopauze, nevyhýbá se ani mužům. Kostní denzitometrie umí riziko osteoporózy včas odhalit a umožňuje zvolit vhodný způsob léčby. Třeba EUC Klinika v Brně nabízí vyšetření s možností objednání on-line a termínem už druhý den.

Ačkoliv sama o sobě neboli, její symptomy mohou být velmi nepříjemné. Jedná se především o časté zlomeniny, které mohou v pokročilých stádiích vzniknout i jen v důsledku rychlejšího pohybu, kašle či kýchnutí. Osteoporóza, tedy nemoc řídnutí kostí, přichází nejčastěji s věkem. Trpí jí až třetina žen po menopauze, ve věku nad 50 let ale postihuje i 15–30 procent mužů. Vzniknout může i vlivem užívání kortikoidů, hormonální nerovnováhy, nízkého indexu hmotnosti nebo genetických predispozic.

„Za onemocněním stojí nejčastěji nedostatek hormonu estrogen, který zásadně ovlivňuje metabolismus kostní tkáně. Hladina estrogenu u žen klesá především v důsledku menopauzy – obzvláště pokud k ní dojde před 45. rokem nebo například následkem operace,“ vysvětluje příčinu nemoci doktorka Kateřina Zezulová, radioložka z EUC Kliniky v Brně.



Radioložka Kateřina Zezulová EUC

Právě brněnská pobočka nabízí pacientům vyšetření hustoty minerálů v kostech a hustoty kostní tkáně, takzvanou kostní denzitometrii. Na tamním oddělení se vyšetření provádí na přístroji zvaném denzitometr, který při měření využívá minimální množství ionizačního záření. Výsledek se pacient dozví hned na místě. Na jeho základě je doporučen další postup.

Vyšetření mohou podstoupit pacienti se žádankou od specialisty, třeba od ortopeda, gynekologa nebo revmatologa. Doporučuje se mužům i ženám nad 55 let, především však ženám po menopauze. Mladší pacienti mohou na vyšetření na základě doporučení lékaře, například v důsledku úrazů nebo onkologických onemocnění. Od 50 let věku hraří denzitometrii například Oborová zdravotní pojišťovna, úkon je ale možné podstoupit i jako samoplátce. **MET**

Nemůžete si vzpomenout?
Špatně se soustředíte?

Tebokan®

Energie pro Váš mozek



Tebokan® se používá k léčbě:

- Poruch paměti a demence
- Poruch prokrvení končetin
- Závratě a ušních šelestů



1x denně

Tebokan 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvovaločného (ginkgo biloba) EGb 761. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.



Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klívkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz,
www.tebokan.cz

EGb761®

AVS přístroj: výjimečný přístroj pro zdraví

„Měla jsem velké problémy se spánkem, nic nezabíralo a léky mi nedělaly dobře. Tak jsem si pořídila psychowalkman, i když jsem reklamě příliš nevěřila. Ale stalo se – hned první noc jsem zase spala dobře! Asi za dva týdny jsem byla z nejhoršího venku.“ říká Petra Joachymstalová z Prahy.

„Chodí k nám čím dál tím víc lidí se stresy, depsemi a nespavostí. AVS přístroj na toto funguje velmi dobře. První jsem si přivezl z ciziny před 25 lety. V našem středisku mám AVS přístroj také. Nejlepší je používat ho preventivně, než k vyčerpání baterek vůbec dojde.“ říká Prim. MUDr. Jan Cimický, Csc.

AVS, neboli audiovizuální stimulátor, používají i lékaři, je ale určen hlavně laikům pro domácí použití. Na vývoji technologie se během posledních 50 let podílelo tisíce vědců, včetně dvou nositelů Nobelových cen a NASA. Dlouholetý vývoj je tak zárukou účinnosti: podle agentury Agma je plných 98% uživatelů spokojeno s proklamovanými účinky.



Podle klinických studií prováděných s AVS přístrojem Laxman se zlepši psychická kondice po pouhých 15 minutách o 27%! Tištěnou brožuru o AVS technologii a katalog sta výrobků pro zdraví si můžete objednat přímo zde – pošlete běžnou SMS se svojí poštovní a emailovou adresou na telefon: 778 035 563 a zásilku včetně dárku (relaxační CD) obdržíte zdarma.

Použití je přirozené

Nasadíte si speciální světelné brýle a sluchátka, na přístroji si zvolíte program, například „Rychlé odstranění únavy“ a zapnete start. Pulsující světlo z brýlí a specifické zvuky ze sluchátek přeladí změnou frekvence mozku vaše biorytmy do stavu bez únavy. Během 15 minut vstáváte osvěženi jako po hodinách dobrého spánku. AVS přístroj navozuje stavy, které jsou pro organismus přirozené, ale vlivem různé zátěže je člověk nemůže sám dosáhnout – například nemůžete usnout, když je mozek přetížen. Poprvé byl jev, kdy pulsující světlo změni činnost organismu, pozorován u šimpanzů: ti chodí dlouhé kilometry daleko jen proto, aby pozorovali záblesky slunce na vodě. Pulsující světlo totiž zajišťuje psychosomatickou rovnováhu: tedy stav absolutního zdraví.

Účinky

Zhruba polovina uživatelů si AVS přístroj kupuje pro nenapodobitelnou relaxaci, duševní i fyzickou. Cítí se lépe, jsou odolnější vůči stresu, zdravější, méně unavení, mají více energie. Druhá část uživatelů pak pro řešení nějakých vážnějších potíží, jako je deprese, nespavost, vysoký krevní tlak, migrény, syndrom vyhoření a další. AVS přístroj disponuje více než 40 možnostmi – účinky.

AVS přístroj má mimořádné účinky zejména na psychiku.

Galaxy
25 LET
25 let
v ČR

Ihned zbaví stresu a únavy, rychle redukuje nespavost a deprese. Přirozeně zlepšuje psychickou odolnost, naučí Vás automatickou relaxační reakci, dodává energii. Má přes 40 možností využití pro zdraví a rozvoj. Stačí jednou vykoušet - v síti Galaxy zdarma!



„Trpěl jsem dlouhá léta nespavostí a musel bral prášky. Až jsem vykoušel AVS přístroj. Nespavost byla za dva týdny pryč! Spím teď normálně a jsem ráno odpočatý.“ Tomáš Tvrđík, advokát, 72 let, Praha

Tištěný katalog a AVS brožura:

Pošlete běžnou SMS se svojí poštovní a emailovou adresou a slovem METRO na tel: 774 444 795
Obdržíte **ZDARMA** včetně **DÁRKU**: CD Relax a Čakry.

Prodejní místa - nezávazné bezplatné vyzkoušení účinků:

PRAHA: 774 444 795 ● **BRNO:** 778 035 563 ● **OPAVA:** 725 580 686 ● **JABLONEC n. Nisou:** 777 310 622
OSTRAVA: 603 412 424 ● **TŘEBÍČ, JIČÍN:** 606 802 935
KARLOVY VARY: 607 276 994 ● **PLZEŇ:** 733 614 538
VALTICE: 602 790 708 ● **JIHLAVA:** 777 808 121
RAKOVNÍK: 777 801 016 ● **JABLONNÉ n.O.:** 602 624 255

Eshop: www.galaxy.cz

Mimořádné dárky k AVS přístroji:

světelná biolampa v ceně 1620 Kč
nebo světelné brýle
v ceně 4900 Kč.



Zvýší energii, zlepši náladu, spánek, biorytmy, stimuluje produkci endorfinů, serotoninu a vitamínu D proti covid-19.

Akce je časově omezena.

Jsou krásné i blahodárné

Pozitivní účinky kosatců najdou uplatnění ve zdravotní kosmetice.

Kosatce mají výrazné protizánětlivé, protinádorové, antimikrobiální a antioxidační účinky. Čeští vědci z Národního centra kompetence (NCK) Biocirtech, které vede Ústav chemických procesů AV, se zaměřili na výzkum kosatců coby zdrojů aktivních látek, jež se dají využívat v kosmetice i zdravotnictví. Jsou v nich bohatě zastoupeny farmakologicky zajímavé účinné látky. I přesto jsou ale kosatce zatím využívány pouze sporadicky.

„Nejen ženy stále silněji vnímají potřebu péče o zdra-



Kosatce jsou výjimečné.

ARCHIV

ví, k čemuž nevyhnutelně patří i péče o zdravou pokožku. Ta ovšem značně trpí v důsledku civilizačních tlaků, zahrnujících stres i znečištění životního prostředí. Mladí

lidé zase často řeší zánětlivé stavy pokožky,“ upozornil Petr Konvalinka, předseda Technologické agentury ČR, která výzkum finančně podporuje.

Větší informovanost vede k poptávce po šetrných, avšak skutečně funkčních produktech, jejichž účinek je vědecky dokumentován. Potenciál přírodních zdrojů je v tomto směru nevyčerpatelný. Látky a extrakty přírodního původu mohou vykazovat komplexní účinky, které lze těžko nahradit syntetickými zdroji. „Zachování účinků přírodních látek však vyžaduje citlivý přístup a šetrnou výrobu,“ upozornil Konvalinka.

Výzkumníci provedli rozsáhlou studii zaměřenou na výběr vhodných kultivarů rostlin i následnou optimalizaci extrakce aktivních látek z listů, kořenového systému, jakož i z oddenků vybraných kosatců. Cílem bylo získat extrakt s co nejvyšší biologickou aktivitou využitel-

nou ve zdraví prospěšné kosmetice.

K pěstování kosatců využívají vědci jak klasické pěstební postupy, tak hydroponie či takzvané aeroponie. Při ní jsou rostliny zavěšeny ve sklenicích a pěstované v rozstříkované mlze, která obsahuje všechny nezbytné živiny. V tomto případě využili autoři projektu roztok hydrolyzátní odpadního peří vyvíjeného v rámci NCK Biocirtech, který obsahuje všechny nezbytné látky pro růst rostlin. „Díky tomu nejsou kosatce v kontaktu se zemínou, a získají se čisté kořeny a oddenky, z nichž vytvořený extrakt vykazuje vysokou biologickou aktivitu,“ uvedl Petr Kašánek, ředitel společnosti EcoFuel Laboratories, která se na projektu Biocirtech spolupodílí.

Den otevřených dveří. Zpřístupní některé interiéry Fantovy budovy

Ve čtvrtek 28. října od 16 hodin budou mít zájemci jedinečnou možnost prohlédnout si běžně nepřístupné interiéry Fantovy budovy na pražském hlavním nádraží. Ty momentálně procházejí náročnou rekonstrukcí a už během příštího roku se veřejnosti představí v plném lesku.

Památkově chráněná budova z počátku 20. století postupuje od roku 2019 postupnou obnovou. Finišuje oprava fasády a střechy, současně začala první část přestavby interiéru. V rámci první etapy, která skončí v polovině příštího roku, probíhá rekonstrukce velkých historických sálů v severní části Fantovy budovy a jejich zázemí. Reprezentativním prostorám se v co největší míře vrátí původní historická podoba. Stavební práce budou probíhat v přízemí a také v 1. podzemním podlaží a mezaninu. Fantova budova díky nim získá nové propojení s úrovní podchodů, a to formou eskalátorů umístěných v levé části severního podchodu. S dokončením této etapy se počítá v první polovině příštího roku.

V následné druhé etapě se do roku 2023 zrekonstruují zbylé prostory budovy s výjimkou bývalé Fantovy kavárny v centrální části objektu, která již v nedávné době renovací prošla. Bezbariérový pří-



Fantova budova na pražském hlavním nádraží.

ARCHIV

stup do jednotlivých podlaží zajistí výtahy. Vznikne i další propojení s novou odbavovací halou. Fantova budova tvoří spolu s přilehlou halou nad nástupiště největší secesní památku v Česku. Všechny úpravy jsou proto připravovány tak, aby respektovaly požadavky státní památkové péče. S ohledem na technické a statické možnosti dojde k odstranění některých nepů-

vodních konstrukcí. Rekonstrukce přinese celkové oživení a zajištění maximální využitelnosti celé budovy. Vestující v ní po dokončení najdou kavárnu, restauraci, čekárnu či dětský koutek. Nyní nepřístupné prostory v přízemí se otevřou veřejnosti. Sloupový sál poslouží jako VIP čekárna, z velkého sálu se stane multifunkční prostor pro pořádání kulturních

a společenských akcí. V rekonstruovaných prostorách vznikne také nové hygienické zázemí pro návštěvníky kulturních sálů, které budou přístupné i z úrovně prvního nástupiště.

Během dne otevřených dveří se mimořádně zpřístupní například jižní věž, jižní balkon, sloupový sál nebo kulturní sál. Zájemci budou moci zavítat také do vládní-

ho salonku. V 19.30 a pak každou další půlhodinu až do 21 hodin ozáří čelo Fantovy budovy směrem od magistrály videomapping připomínající více než stoletou historii této secesní památky. Celá bude také slavnostně nasvícena.

Stejně jako každý den v roce bude nejen cestujícím, ale i široké veřejnosti otevřeno nové informační centrum Správy železnic, které slouží prioritně k zodpovídání dotazů cestujících a poskytování asistenčních služeb. Správa železnic ho také využívá k prezentaci společnosti či velkých staveb nebo k promítání náborových a preventivních videí. Infocentrum je otevřeno každý den v týdnu od 8 do 20 hodin.

Návštěvníci akce si mohou prohlédnout také nedávno otevřenou část severního podchodu, která umožňuje pěší spojení hlavního nádraží s nově vzniklými budovami na rohu Seifertovy a Italské ulice a dále směrem na Prahu 3. Tím došlo k podstatnému zkrácení docházkové vzdálenosti mezi městskými částmi. Příští rok se začne obnovovat trojice podchodů propojujících odbavovací halu s nástupištěm. Jejich nový vzhled vychází z vítězného návrhu soutěže na celkové architektonické a designové řešení.

Sportujte. Po izolaci

Neočkovaní sportovci budou muset do delší karantény na Australian Open i na olympijských hrách v Pekingu.

Mezinárodní olympijský výbor (MOV) včera zveřejnil první verzi manuálu pro sportovce a další zahraniční účastníky zimních olympijských her v Pekingu 2022. Potvrdil v nich zájmové rozhodnutí výkonné rady MOV, že účastníky bez očkování proti koronaviru čeká po příletu do Číny třítydenní karanténa. To očkování budou moci po absolvování negativním testu na covid-19 okamžitě vstoupit do olympijské „bubliny“.

Jak již MOV dříve oznámil, čeká účastníky her denní testování na koronavirus a nut-

nost dodržování hygienických opatření včetně nošení respirátorů. Pravidla budou platit jak při olympiádě (4. až 20. února), tak při paralympiádě (4. až 13. března).

„Manuál představuje plán, jak pomoci účastníkům olympijských a paralympijských her a tím i místním obyvatelům zůstat během her zdraví a v bezpečí,“ uvedl ředitel MOV pro olympijské hry Christophe Dubi. Další verze příručky bude zveřejněna koncem kalendářního roku.

V podobném duchu budou podmínky také na tenisovém Australian Open na začátku příštího roku. Neočkovaní tenisté a tenistky budou muset na rozdíl od očkovaných do čtrnáctidenní karantény. Vyplývá to z dopisu zasláném hráčkám ze strany WTA, který unikl do médií. Dříve přitom pořadatelé grandslamu vůbec nechtěli neočkované účastníky nechat hrát. **čtk**



Samková chce z Pekingu přivést medaili

Snowboardcrossařka Eva Samková si nechce před nadcházející olympijskou sezonou nic nalhávat. Na hry do Pekingu pojede zdravě sebevědomá s cílem získat medaili. Pokud v únoru uspěje, přidá do své sbírky třetí olympijský kov. „Nechci úplně specifikovat barvu medaile nebo kov, ale do top tři bych chtěla být. Pojedu tam s tím, že bych chtěla být na bedně,“ řekla Samková na tiskové konferenci v Praze. „Když máte dobré výsledky pár let za sebou, tak je trapné říkat, že bych byla ráda do top 20, to by mi asi nikdo nevěřil. Nebudu nic předstírat a budu říkat, že cíl je top trojka, a buď se to povede, nebo ne.“ **čtk**

Krátce

Nechybí Veselý

V české nominaci na finálový turnaj tenisového Davisova poháru je pětice Jiří Veselý, Tomáš Macháč, Zdeněk Kolář, Jiří Lehečka a Lukáš Rosol. Češi budou při své premiéře v novém systému vyvrcholení soutěže hrát skupinu C s Francií a Velkou Británií.

Odložený maraton

V Pekingu 101 dní před začátkem zimních olympijských her zrušili další velkou sportovní akci. V neděli 31. října se neuskuteční maraton, na jehož startu mělo být třicet tisíc běžců. Zatím byl odložen na neurčito. Hry v Pekingu by měly začít 4. února.

Hudečková odešla

Ve věku 90 let zemřela v sobotu veslařka Světluše Hudečková, která pod dívčím jménem Bartáková vybojovala šest medailí z mistrovství Evropy včetně zlata na dvojskifu z roku 1956. O jejím úmrtí informoval veslařský svaz na svém webu.

Dvořák s Číňanem

Čtvrtým soupeřem českého MMA bojovníka Davida Dvořáka v UFC bude Su Mutaer-ti z Číny. Zápas se místo prosince uskuteční až v únoru. Termín byl posunut s ohledem na zdravotní problémy protivníka. Dvořák zatím všechny zápasy v UFC vyhrál. **čtk**



Na Žižkov

Novým trenérem fotbalistů Viktorie Žižkov se stal Martin Pulpit (na snímku). Čtyřiapadesátiletý kouč převezme předposlední tým druhé ligy po Davidu Oulehlovi, který byl se svým asistentem Janem Filipem minulý týden odvolán. Pražský klub délku smlouvy zkušeného kouče nespecifikoval. **MAFRA**

Atlet roku. Čtyři oštěpaři v desítce

Mezi nominovanými na Atletu roku dominují oštěpaři v čele s olympijskými medailisty z Tokia Jakubem Vadlejchem a Vítězslavem Veselým. Nechybí ani vítězka z roku 2018 Nikola Ogrodníková a Barbora Špotáková, která je s devíti triumfy rekordmankou ankety.

Hlasování atletických funkcionářů, trenérů a novinářů vyneslo do první desítky také finalistku olympijského závodu na 1500 metrů Kristínu Mákí a další běžkyně Barboru Malíkovou, Dianu Mezuliáníkovou a Ladu Vondrovou, koulaře Tomáše Staňka a také tyčkařku Amálii Švábíkovou.

Vyhlášení Atletu roku se uskuteční po roční pauze v sobotu 6. listopadu v pražském hotelu Ambassador – Zlatá Husa. Loni byla anketa zrušena, protože v sezoně poznamenané pandemií koronaviru přišli atleti prakticky o všechny velké akce.

Favoritem 59. ročníku je Vadlejch, který vybojoval na olympijských hrách stříbro. Jednatřicetiletý oštěpař usiluje o první vítězství v anketě, kterou může ovládnout jako první muž od roku 2006, kdy si připsal páté prvenství v bojář Roman Šebrle.

Za elitní desítkou skončila mužská štafeta na čtyřikrát čtyři sta metrů. **čtk**



Boty vydražili za 33 milionů

Za rekordní částku téměř 1,5 milionu dolarů (33 milionů korun) se vydražily basketbalové boty Michaela Jordana Nike Air Ships, v nichž legendární hráč nastoupil v pátém utkání své nováčkovské sezony v NBA v roce 1984. Pozdější šestinásobný šampion zámořské ligy s Chicagem je po zápase věnoval podavači míčů v Denveru. **PROFIMEDIA**

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

Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65