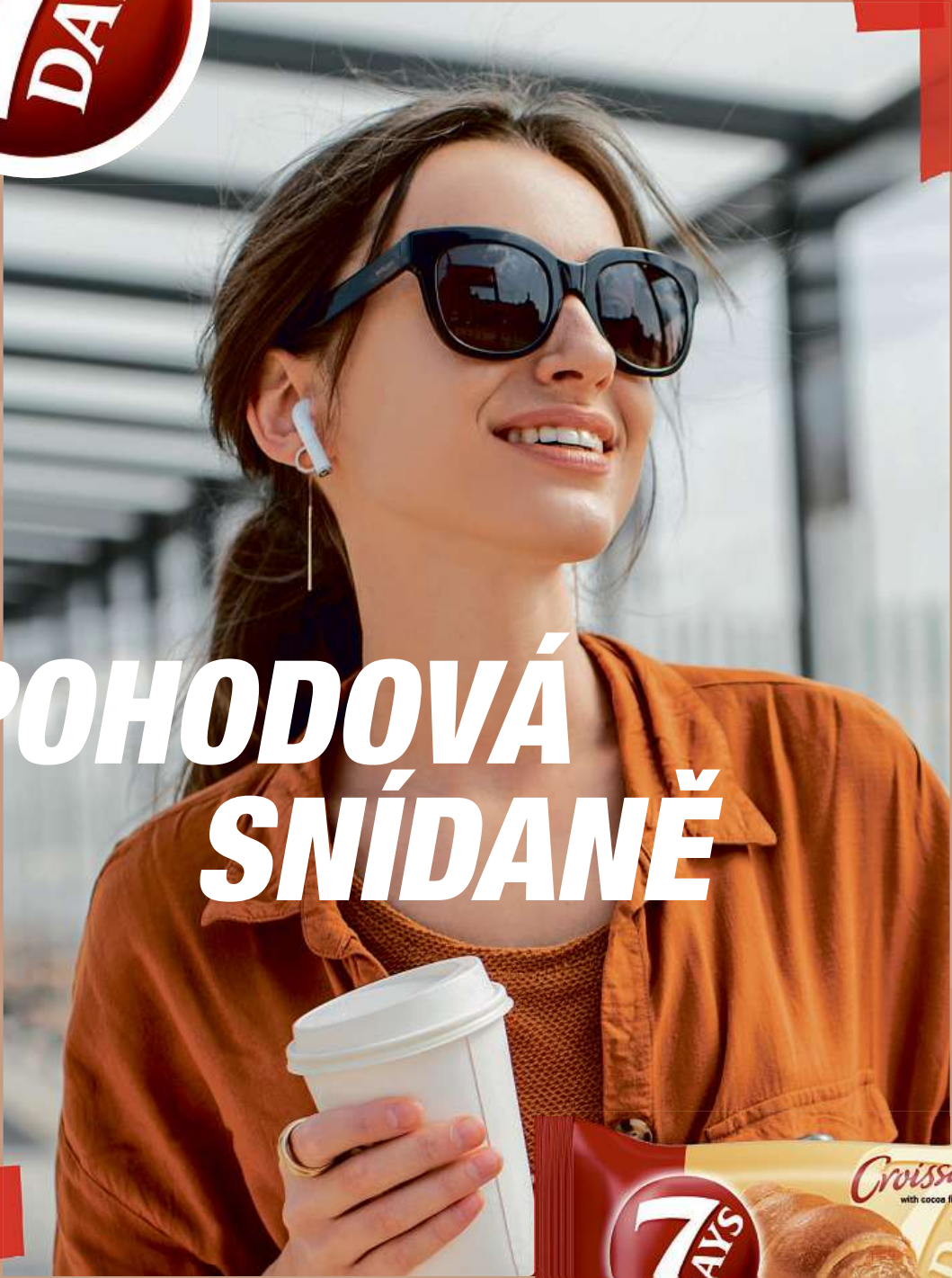


ON THE GO  GET ON THE GO  GET ON THE GO  GET ON

metro 

ÚTERÝ 31. ŘÍJNA 2023 Č. 202 • WWW.METRO.CZ



# POHODOVÁ SNÍDANĚ

**ZAČNI DEN S CHUTÍ**



A ROZBAL TO SE 7DAYS. VYBER CROISSANT,  
VYCHUTNEJ SI HO A ZAŽEŇ HLAD!

ON THE GO  GET ON THE GO  GET ON THE GO  GET ON THE GO  GET ON TH



**MOBIL  
.CZ**

**Kup SIM  
a zavolej si  
o odměnu!**

**Získáš 5 GB  
a 80 min. navíc  
zdarma!**



1. Kup SIM nebo eSIM MOBIL.CZ za 150 či 200 Kč a aktivuj ji.
2. Zavolej do 10 dnů od této aktivace na infolinku (3333) a řekni si o balíček **Kombi L**.
3. Získáš tím balíček Kombi L jako bonus a s ním **5 GB + 80 minut** na prvních 30 dní **zdarma**.

Platí od 1. 10. 2023 do 4. 1. 2024. Balíček Kombi L se po uplynutí prvních 30 dní bude obnovovat za běžných 349 Kč. Více na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)

# metro

## Křik na děti jako fyzické násilí?

Za dob našich babiček bylo normální občas dítěti vlepít výchovný pohlavek. V současné době někteří rodiče považují za normální a nijak neohrožující do výchovy občas zařadit křik. Nová britská studie však tento trend obrací o sto osmdesát stupňů.

STRANA 5

## „Česky tu mluví naprosto čistě“

Pro české oči objevil rázovitý Banát v roce 2000 cestovatel Ivo Dokoupil, jehož fotografie budou krášlit Galerii Langhans až do poloviny listopadu. „Dokonce se sem lidé z Česka i stěhují nebo si tady kupují baráky na prázdniny,“ říká pro deník Metro.

STRANA 6



ZOO OSTRAVA

## Dvě samice dorazily z Kolína nad Rýnem

**Ostravská zoo** začala chovat **kriticky ohrožený druh lemura širokonosého**. Není vzácný jen **ve své původní domovině Madagaskaru**, ale jeho chov je ojedinělý také v lidské péči. Zoologická zahrada tato zvířata zatím chová **pouze ve svém zázemí**.

# Zmatení jazyka je signál, že je mozek v ohrožení

Jedna ku dvaceti. Takový je denní poměr mrtvých na následky autonehod a lidí, kteří zemřou na mozkovou mrtvici.

Ne vždy skvělá životospráva, nervy z podnikání, stres ze schůzek, které se vrší jedna přes druhou. Do toho rozvodové trable a s tím spojené budování nového domova. „Mrtvička byla logickým vyústěním,“ říká Zdeněk.

## Bez řidičáku, ale živý

Před deseti lety ho to „kleplo“ naštěstí v kanceláři, kolegové okamžitě zavolali záchranku. Nehybnost a povislý koutek více než jasně naznačovaly, že cévní mozková příhoda si opět vybrala daň, na kterou u nás v průměru denně umře dvacet lidí oproti 1,2 osoby, která přijde o život během dopravní nehody. Rychlý převoz na jipku Zdeňkovi zachránil život.

„Dva roky jsem se učil mluvit, psát, číst, chodit. Levou ruku mám méně pohyblivou, takže další barák bych už vlastně rukama nepostavil,“ přiznává ani ne sedmdesátiletý bývalý podnikatel,



Rychlé vyšetření při počínajících příznacích mrtvice může zabránit trvalým zdravotním následkům.

MAFRA

který teď tráví většinu roku na malé chatičce na Vysočině, daleko od všech nerváků. Společnost mu tady dělají tři malé vnučky. Jezdívá si pro ně do Prahy, ale vlakem, už ne autem, protože řidičák mu dopraváci na základě lékařského doporučení po návratu z rehabilitačního ústavu odebrali.

## Nečekejte, volejte 155

Nejohroženější skupinou jsou podle lékařů lidé nad sedmdesát let, ale jak ukazují Zdeňkův případ i statistiky,

mozková nehoda si vybírá daň i mezi mnohem mladšími kategoriemi. Příčinou nemusí být jen nezdravý životní styl, ale i nejrůznější srdeční arytmie. Pokud člověk vnechá vá lékařské prohlídce, může na to doplatit.

„Nesprávně fungující srdce nemusí vést k infarktu, ale může vyprodukovat krevní sraženinu, která doputuje až do mozkových cév a ucpat je,“ popisuje jednu z příčin kardiolog Petr Neužil. To, co se ve výsledku pak jeví jako mozková příhoda, má svůj zá-

## ZABIJÁK

# 25

Až tolik tisíc Čechů zažije ročně cévní mozkovou příhodu. Necelá třetina postižených na její následky umírá. Celosvětově se jedná o druhou nejčastější příčinu úmrtí, zemře na ni kolem 17 milionů lidí. FNUSA

klad právě v srdečních problémech. To ještě malou sraženinu zvládne a propustí dál, ale mozek si s ní už rady neví.

Nadační fond Čas je mozek se snaží předcházet nejtěžším následkům mrtvice i tím, že šíří osvětu, aby lidé mozkovou příhodu včas rozeznali. „Mnoho lidí se kvůli nerozpoznání nebo zlehčování příznaků dostává do nemocnice pozdě, umírá, nebo se do konce života potýká s následky,“ říká Aleš Tomek, kardiolog Fakultní nemocnice Motol v Praze. Pocity brnění v končetinách, zmatená řeč a také povislý koutek jsou dostatečné známky, aby lidé okamžitě volali postiženému rychlou zdravotnickou pomoc.

PAVEL HRABICA

## Oslaví 82

Marie Rottrová oslaví své 82. narozeniny, které připadnou na 13. listopad, galakonzertem v pražské O2 areně. Zpěvačku doprovodí kromě kapely i symfonický orchestr. Na koncertu s názvem Jedno velké děkuji, který se uskuteční ve čtvrtek 28. prosince 2023, zazní písně Lásko, voníš deštěm, Skořápky ořechů, Večerem zhýčkaná, S tím bláznem si nic nezadámej nebo Zřejmě letos nikde nejsou kytky a další její hity v nových aranžích. Kariéru Rottrová začala v 60. letech v ostravských kapelách. Spolupracovala se všemi velkými tanečními orchestry té doby. V 80. letech přesídlila do Prahy. Přesto je s rodnou Ostravou stále spojována. V roce 2011 byla Akademií populární hudby uvedena do Síně slávy. ČTK



MAFRA

## Češi chtějí dům ze dřeva na zahrádce

Třetinový pokles u nově stavěných rodinných domů, odklon od zděných staveb či poptávání menších pozemků. To jsou jedny z hlavních trendů tuzemského stavebnictví, které ovlivňují vysoké úrokové sazby i rostoucí cena stavebních materiálů. Lidé proto hledají, kde u stavby nového domu ušetřit. Oproti minulosti dávají přednost menším objektům a více se zaměřují na dřevo. To preferují nejen jako konstrukční materiál, ale i jako zdroj pro vytápění. Energetická krize spolu s útlumem ekonomiky tuzemské uživatele také tlačí k tomu, aby nad způsoby vytápění více přemýšleli, zejména z hlediska přetápění objektů. Zatímco za první pololetí loňského roku byla podle dat Českého statistického úřadu zahájena výstavba 11 551 ro-

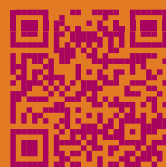
dinných domů, letos jich bylo za stejné období jen 7753. Jedná se tak o třetinový pokles. Mezi hlavní důvody přitom odborníci nejčastěji uvádějí růst úrokových sazeb, zdražování stavebních materiálů, ale obecně i nižší ochotu Čechů do bydlení investovat. Zájem je o levnější rodinné domy, ale také modularní dřevostavby či kontejnerové a mobilní domy. Popularita dřevostavby způsobuje i to, že lidé mění i své původní preference spojené s typem nemovitosti. Výrazným faktorem je také růst cen pozemků, jejich cena se podle Hypoteční banky ve druhém čtvrtletí roku zvedla oproti prvnímu kvartálu v průměru o dvě procenta. V porovnání s loňskem jsou pak dražší o 16 %. Lidé stále častěji vyhledávají menší pozemky. MET

Co je jeden metr čtvereční? Ve správných rukou: Všechno. Protože s trochou fantazie a energie na něm může vzniknout cokoli. Není to totiž jen metr krát metr. Metr čtvereční nabízí nekonečné možnosti.

**Každý metr čtvereční si zaslouží být tím nejlepším na světě.**

**Fontána**  
na dešťovou vodu  
**na 1 m<sup>2</sup>**  
od Matyáše Baráka

Další info zde



**HORN**BACH

S námi to zvládnete.

# Jihočeská „malá Paříž“

Chystá se Olympiáda dětí a mládeže.

Organizátoři Olympiády dětí a mládeže 2024, která se uskuteční v červnu v Českých Budějovicích, připravují zahajovací ceremoniál spojený s vodou. Akce, do níž se zapojí více než 4500 sportovců

## SYMBOL KRAJE

Maskot akce je vydra, která má mimo jiné symbolizovat fakt, že v Jihočeském kraji se nachází množství rybníků, přehrad a řek.

- Žáci škol nyní mohou navrhovat pro maskota jméno. Dětská olympiáda se bude konat na jihu Čech od 23. do 27. června 2024.

a jejich trenérů, zřejmě začne u Vltavy. Pořadatelé se nechali volně inspirovat olympijskými hrami v Paříži, které se konají příští rok v červenci. Podle jihočeského hejtmána Martina Kuby byl jednou z variant, kde slavnostní ceremoniál uspořádat, soutok Vltavy a Malše, který je v historickém centru Českých Budějovic. Nakonec však pořadatelé zřejmě dají přednost jiné alternativě. „Myslím si, že varianta, která by nám umožňovala nejvíce možností, je náplavka pod Dlouhým mostem. Řada akcí už tam probíhala a máme jistotu, že se tam vejdou desítky tisíc lidí. Jsem přesvědčen, že pokud se ta akce naplánuje tak, jak ji mám ve svých představách, tak bezesporu bude náplavka plná a spousta lidí bude moci zažít vynikající atmosféru a ten start (olympiády) bude unikátní,“ uvedl Kuba. **ČTK**

## KRÁTCE



Patří k důležitým dopravním uzlům v Praze. Slouží hlavně pro mezinárodní a dálkové spoje. Vysoké poplatky za vjezd nutí dopravce využívat jiná nádraží. Reguluje se tak i místní doprava. **PROFIMEDIA**

## Kupuje pražské nádraží Florenc

Investiční skupina Penta kupuje prostřednictvím Penta Real Estate firmu ČSAD Praha Holding, která vlastní autobusové nádraží Florenc a přilehlé pozemky. Spojení firem posuzuje Úřad pro ochranu hospodářské soutěže. Autobusové nádraží Florenc stojí na lukrativních pozemcích, jeho

horní část spadá do katastru Nového Města, dolní část do Karlína.

## Žádný plyn

Přes Ukrajinu od roku 2025 už nepoteče na Západ žádný ruský plyn. Rádiu Svobodná Evropa to řekl ředitel největší ukrajinské ropné a plynárenské společnosti Naftogaz Oleksij Černyšov. Smlouva o tranzitu s ruskou společností Gaz-

prom vyprší na konci roku 2024. Ukrajina by od ní odstoupila i dříve, zejména proto, že Gazprom za tranzit neplatí, jak bylo dohodnuto, tvrdí Černyšov. **ČTK**

## Upozornění

Vážení čtenáři, kvůli zkrácené uzavěrce tohoto vydání dnes v deníku Metro nemůžete najít aktuální události ze včerejšího večera. Děkujeme za pochopení. **MET**

INZERCE



# Alergie a ekzémy z plísní

Málo větráme, utěšujeme domovy a šetříme za topení. Pak se může stát, že místo odpočinku večer kýcháme, pálí nás oči, nos máme zacpaný, či naopak se nám zpustí rýma. Občas bolí hlava, nebo nás škrábe v krku a někdy se na pokožce objeví i vyrážka a ráno jsme celí polámaní.

**Tak, kde je chyba? Zapátrejme i doma.**

Plísně rostou na místech pro ně příznivých a kolikrát stačí nedostatečné větrání, vysoká vlhkost, místo s tepelným mostem, nebo tam kde zatéká, popřípadě vzlíná spodní voda. Tyto problémy je dobré řešit především stavebními úpravami. Ale co když to hned nejde?

Plíseň pozná skoro každý od drobných flíčků po semišové ornamenty na stěnách, za skříněmi, závěsy, na hranici zdi a koberce. Většinou ji i cítíme. Někdo

si plíseň plete se sanytrem, což je vysrážený minerál. Ten poznáme tak, že po setření je z něho suchý, většinou bílý prášek, který neškodí, kdežto plísně při snaze o setření se mažou, jakoby byly mastné. I nepatrné plísně při svém růstu, vystřelují do ovzduší miliony až miliardy spór (semínek), které mohou způsobovat zdravotní potíže – alergie, záněty. Horší však je, že plísně při svém růstu uvolňují mykotoxiny. Ty napadají především buňky jater, ledvin, plic a nervů,



endokrinní žlázy a imunitní systém. Proto bychom s plísněmi neměli kamarádit.

Pro likvidaci je důležité, jaký prostředek použijeme. Stále více se prosazuje takzvaná chytrá houba – Pythium oligandrum, která je účinnou pomocí. Dlouhodobé praktické testování prokázalo, že použití chytré houby lidem neškodí, protože nemá žádné vedlejší účinky.

Pythium oligandrum je mikroorganismus, který napadá a vysává původce nežádoucích plísní. Takový mikrobiologický upír, jenž svou aktivitou dokáže vymýt plísně a jejich podhoubí rostoucí v omítkách i ve zdivu. Chytrá houba v přípravku BioRepel působí, dokud protivníka zcela nevysaje. Tento způsob likvidace plísní nedává možnost vzniku odolnějších druhů ani rezistenci (genetické mutaci). Po zlikvidování plísní má chytrá houba výhodu, že se uloží do klidového stádia a číhá na nové plísně. „Pokud by náhodou takto ošetřenou zeď olízal pes nebo malé dítě, není pro

ně chytrá houba škodlivá“ konstatuje výzkumný pracovník Radim Klimes.

**Aplikace BioRepelu je jednoduchá.** Do lahvičky se sprejem, kde je již přípravek dolijeme 450ml vody protřepeme. 2/3 přípravku nastříkáme na postižené místo a necháme 20 minut působit. Pak narostlou plíseň omyjeme vodou a po zavadnutí nebo zaschnutí zdi cca 1 hodina nastříkáme zbytek přípravku na ošetřované místo. BioRepel je vhodné použít i jako prevenci běžným přidáním do malířské barvy, nebo nastříkáním rozprašovačem na již vymalovanou zeď. BioRepel můžeme používat i v místnostech, kde aktivně bydlíme a nemusíme ani odcházet nebo dokonce v místnosti nějaký čas nebydlet.



**Přípravek BioRepel s Chytrou houbou** - Pythium oligandrum dostanete v prodejnách barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo drogeriích prodávající barvy.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na infolince: 728 814 202, e-mail: klimes@biopreparaty.eu,

**www.biorepel.cz**

Výrobce: Biopreparáty spol. s r.o.

# Výchova křikem? Vyrovná se fyzickému násilí, míní studie

**Výzkum boří trendy a nutí k zamyšlení.**

Při rodičovství se často u výchovy upravují vlastní pravidla. Podle statistik se dokonce většina rodičů drží pravidel, která se v rodině předávala z generace na generaci. Stejně jako za dob našich babiček bylo normální občas dítěti dát výchovný pohlavek, v současnosti někteří považují za normální a nijak neohrožující do výchovy občas zařadit křik.

Nová studie tento trend ale obrací o sto osmdesát stupňů. Podle odborníků z University College London a Wingate University verbální násilí na dětech totiž vede k vyššímu riziku drogových závislostí, sebepoškozování a protizákonného jednání. Hrubé slovní osočování dětí by se podle nich mělo řadit vedle fyzického nebo sexuálního zneužívání.

## Líný, blbý, blbec i pitomec

Podle autorů studie jde o typ interakce mezi dospělým a dítětem, která zahrnuje verbální napadání a je charakterizována křikem, nadávkami, očerňováním dítěte a výhrůžkami. Což splňuje i to, když své dítě nazvete třeba blbcem nebo pitomec. „Tyto typy rodičovských jednání mohou mít na vývoj dítěte stejně neblahý vliv jako další v současnosti uznávané a forenzně stanovené druhy špatného zacházení, jako je fyzické a sexuální zneužívání,“ uvádějí akademici v odborném časopise Child Abuse & Neglect. Na rozdíl od sexuálního a fyzického násilí zažívá verbální napadání velmi vysoké procento dětí. Podle výzkumníků se číslo může blížit čtyřiceti. „Dospělí si často neuvědomují, jak negativní vliv může mít na děti jejich křik a nálepky typu blbý nebo líný, obzvláště pokud sami vyrůstali v podobných

podmínkách,“ komentuje spoluautorka studie Shanta R. Dubeová. Výzkum se mimo jiné opírá také o zjištění Světové zdravotnické organizace. Ta uvádí, že verbálnímu a emocionálnímu násilí čelí zhruba 36 procent dětí na světě. Fyzickým násilím trpí 22 procent a sexuálním násilím 25 procent světové dětské populace.

Proti verbálnímu násilí se staví také Eva Kiedroňová, autorka odborných publikací s metodou vzdělávání rodičů v rodičovství. „Nejdůležitější věc, kterou můžete dětem dát, se zakládá na uvědomění si toho, co dělají a říkají a proč. Když začnete na dítě křičet, absorbuje do sebe veškerou agresi jako houba, a časem ji ze sebe vyždímá,“ komentuje na svém blogu a radí, aby se rodiče uklidnili a zhluboka dýchali. „Nyní se psychicky připravte na nepříjemnou situaci, a když nastane čas, vyjádřete svou nespokojenost běžným tónem hlasu,“ pokračuje.

## Od tělesných trestů ke křiku

Podle psycholožky Veroniky Pavliskové z on-line poradny Mojra se ve společnosti od výchovného bití ustoupilo, protože se rodiče chtějí vyhnout tomu, co jim vadilo na jejich rodičích, když sami byli děti. „Můžeme to pozorovat nejen ve školách, kde byly tělesné tresty zakázány, ale také v rodinách. Dnešní rodiče se více nad výchovu svých dětí zamýšlejí,“ komentuje. Právě upuštěním od tělesných trestů rodiče často preferují křičení při neuposlechnutí dítěte. Zmíněný výzkum je podle Pavliskové tématem k zamyšlení. „Ani my dospělí nemáme rádi, nebo dokonce neseme velice nelibě, když na nás někdo křičí, ať už se jedná o partnera, nebo nadřízeného v práci. Otázkou zůstává, jaký to má výsledný efekt a jak to ovlivňuje s danou osobou náš vztah, zejména když se to děje opakovaně,“ líčí. Podle ní zůstává otázkou, zda výsledky takového výzkumu lze stoprocentně uplatnit. „Napadají mě situace, kdy je ohroženo zdraví nebo dokonce život dětí, a to třeba u situace, kdy dítě vběhne do silnice nebo se chystá dotknout horkého hrnce na plotně, kde na vysvětlování opravdu není čas a bez křiku si to asi nedovedu představit, pokud nemáme dítě tak blízko, abychom ho například včas chyti-



Podle odborníků verbální násilí na dětech vede k vyššímu riziku drogových závislostí. PROFIMEDIA

li za ruku,“ míní psycholožka Pavlisková. Ve výchově neexistuje jednotný přístup nebo dokonce jakýsi recept na úspěšnou výchovu dětí. „Za nejdůležitější v současné výchově považují vzájemný respekt, umět se omluvit, projevat lásku a uvědomit si, že dokonalý rodič a dokonalé

dítě neexistují. A pak už je to na každém rodiči, jak ‚napasuje‘ výchovu na konkrétní dítě. Přece jenom nikdo nezná lépe své dítě než jeho rodič,“ uzavírá Pavlisková.



**TEREZA ŠIMURĎOVÁ**  
tereza.simurdova@metro.cz

## EXISTUJÍCÍ DŮKAZY

Vědecký tým se ve výzkumu zaměřoval na už existující důkazy o dopadu verbálního zneužívání v dětství.

- Analýzoval tak předešlé studie, které se tématem zabíraly.
- Podle jedné z nich, které se účastnilo asi dvacet tisíc obyvatel Spojeného království, je u těch, kteří zažili v dětství verbální zneužívání, až dvakrát vyšší pravděpodobnost, že budou užívat konopí, než u těch, kteří zneužívání nebyli.
- Zároveň je u obětí slovního zneužívání také dvakrát vyšší riziko, že skončí ve vězení. **TES**

INZERCE

**DO PRÁCE SI CHODÍM NAKOUPIT**

15% slevy pro naše zaměstnance

**PRÁCE, KTERÁ DÁVÁ SMYSL**

**albert**  
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

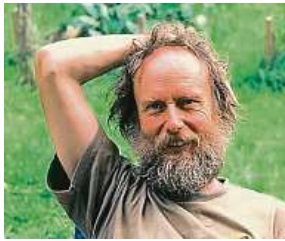
[www.albert.cz/kariera](http://www.albert.cz/kariera)

## SVĚTOVÝ VÝZKUM

36,1

Tolik procent dětí zažilo emocionální zneužívání, mezi které se řadí právě i slovní zneužívání. **TES**

# V Banátu zaslechnete i tu nejčistší češtinu



Setkání s Ivo Dokoupilem bývá nezapomenutelné. FB

V Galerii Langhans se náhle ocitnete v rázovitém Banátu, kterým se nese archaická čeština, volci stále ještě tahají povozy a lišky dávají dobrou noc. Pro české oči objevil Banát v roce 2000 cestovatel Ivo Dokoupil, jehož fotografie budou krášlit Langhans až do poloviny listopadu. Dokoupil, který je také zakladatelem populárního Festivalu Banát, má pozoruhodnou cestovatelskou historii. Začal ještě za bolševika roku 1985, dostal se až na Kavkaz a Pamír, později pronikl i do Číny nebo Hongkongu, následně spoustu let původcoval v Rusku. Životní zlom ale přišel s Banátem – rázovitým územím na západě Rumunska, které objevil docela náhodou. „Měl jsem tehdy, před 23 roky, nafotit materiál pro audiovizuální pořad brněnského planetária,“ vzpomíná Dokoupil, jehož vášeň podnítily nabídky z Banátu na fotografování krajaňských svátků během různých ročních období. Začal dělat průvodce po Banátu, načež dostal od společnosti Člověk v tísni za úkol rozvíjet ve vesnicích šetrný cestovní ruch. Obojí dělá dodnes.



„Jedete tisíc kilometrů na jih a vystoupíte z auta uprostřed vesnice, kde lidé mluví krásnou starou češtinou a žijí a hospodaří tak, jak u nás před sto lety. To vás zasáhne,“ velebí Ivo Dokoupil.

## Jak moc se proměnil život v českém Banátu za bezmála čtvrtstoletí?

Tvář Banátu se překreslila naprosto neuvěřitelně. Svět našich babiček s krásnou starobylou češtinou nahradila civilizace, televize, internet, supermarkety a touha po konumu. Mnohé věci se zjednodušily a například mobilní signál způsobil revoluci, protože rodiny si najednou můžou telefonovat s příbuznými v Čechách. Na druhé straně zanikají staleté zvyky a tradice, poctivé řemeslo je nahrazeno umělou hmotou.

## S jakými kulturními zvláštnostmi a kuriozitami se v Banátu setkáme?

Zajímavá je například místní kuchyně, kde najdete rumun-

ské prvky, nebo obecně prvky balkánské, promíchané s těmi typicky českými – i proto jsme letos vydali banátskou kuchařku. Musím také zmínit banátskou češtinu, která je díky své izolaci skvostná, jen občas obohacená nářečovými prvky ze západních Čech, odkud do Banátu přišli prapředci.

## Jak se do češtiny propjaly rumunismy?

Víceméně jen u termínů, pro které Češi neměly adekvátní výraz, protože přišli v 19. století. Například elektřina nebo žárovka – tady převzaly termíny rumunské: kurent nebo bek. Ale jinak mluví češky zcela čistě a mnohdy lépe než čeští televizní komentátoři. Na webu banat.cz jsme

udělali dokonce slovníček výrazů, které by mohly návštěvníky překvapit.

## Jakou máte zkušenost s rumunskými orgány? Je složité tam cokoli podnikat a organizovat – pro vás jako cizince?

Bohužel rumunská samospráva i státní správa jsou ještě více prolezlé klientelismem, politikařením a korupcí. Je to vidět nejen na stavu vesnic, cest a likvidaci odpadků nebo problémech s vodou, ale například i na nesmyslných projektech financovaných z EU. Je lepší spoléhat na vlastní síly.

## Jak vidíte budoucnost krajaňských vesnic v Banátu?

Nejsem úplně skeptický. Bohužel se ale zcela jistě nepodaří zachránit úplně všechno, už teď kvůli politice Unie zaniká soukromé hospodaření v zemědělství stejně jako u nás a vytlidňují se nejen české, ale i rumunské vesnice. Naštěstí existují i síly odštědivé, jsou lidé, kteří na vesnicích zůstávají, a dokonce se sem z Čech i stěhují nebo si tady kupují baráky na prázdniny. Dozajista přežijí následující století všechny vesnice, možná se ale z některých zcela vytratí český živel. A pokud například budou zrušeny dotace do zemědělství nebo dojde k válce, může osídlení vesnic nárazově stoupnout. To se v dějinách Evropy stalo několikrát.

## HISTORIE BANÁTU

### Od počátků českého osídlení v Banátu letos uplynulo 200 let.

- Kolonizace proběhla ve třech hlavních vlnách v letech 1823, 1827 a 1862–1865 za účelem osídlení řídky obydlených oblastí, kácení lesů a zajištění ochrany hranice společně s obyvateli rumunských vesnic.
- Z devíti kompaktních českých osídlení zbylo pouze šest vesnic obývaných Čechy v oblasti úžiny Dunaje – Sv. Helena, Gerník, Rovensko, Bígr, Eibenthal a Šumice.
- Češi z Banátu mezi sebou udržují i v novém domově kontakt a pořádají nejrůznější společenské a kulturní akce. Skalná u Chebu je pak obcí většinou osídlenou Čechy z Banátu, která se pyšní jedním z nejvýznamnějších rodáků a potomků reemigrantů z Rumunska, fotbalistou Pavlem Nedvědem.

HAL



„Banát není jen destinace, je to duchovní místo, umožňuje nám zastavit se a přemýšlet nad tím, co jsme ztratili. Pak se vrátíme domů a můžeme náš život vylepšit. Takové má Banát kouzlo.“

2x IVO DOKOUPIL



DAVID HALATKA

david.halatka@metro.cz



# Black Friday

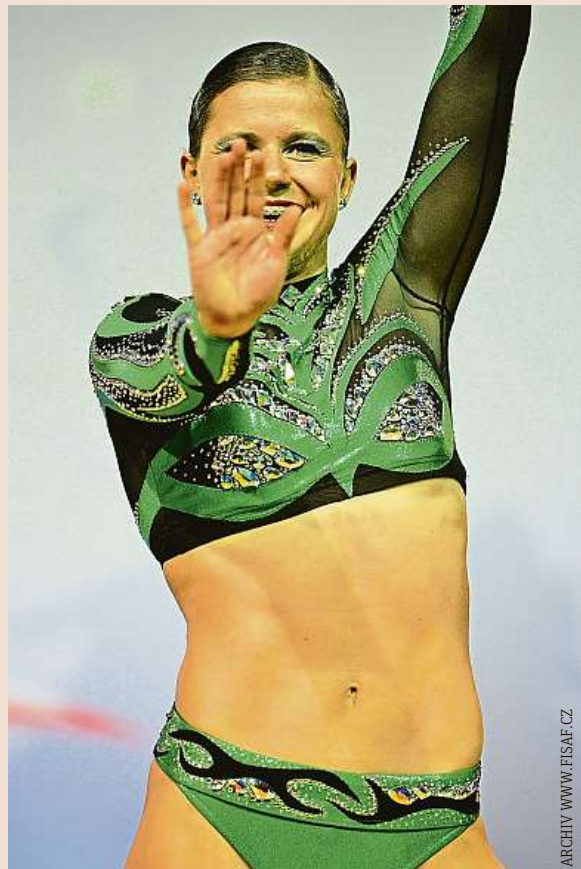


 [alza.cz](http://alza.cz)



## Obhajoba titulu i zlatý hatrick

Přes 327 závodníků v pěti věkových kategoriích se zúčastnilo FISAF International World Sport Aerobics and Fitness Championship v belgickém Gentu. V kategorii dospělých žen získala zlato Viktorie Prokopová (vlevo). Obhájila svůj titul, což se v historii českého sportovního aerobiku zatím podařilo jen Adéle Citové. V kategorii Youth ženy dosedla na pomyslný trůn Eva Matějovičová (vpravo). Jako členka vítězného dospělého tria a Aerobic grande fitness týmu Aerobic Teamu Praha získala na šampionátu celkem tři zlaté medaile a stala se vůbec nejúspěšnější závodnicí tohoto mistrovství. Na druhém místě v této kategorii se umístila letošní mistryně Evropy a loňská mistryně ČR i světa Nikol Ullrichová, bronz získala letošní mistryně ČR Tereza Miková. Záznam odvysílá ČT Sport ve čtvrtek. **MET**



ARCHIV WWW.FISAF.CZ

# „Většinou všechno začíná pokusem o vtipný dárek“

**V roce 2017 doma v Třebíči vyvinul první produkty péče o vousy, nyní Tomáš Čech zaměstnává skoro sto lidí.**

Do výroby prvních přípravků se devětadvacetiletý Tomáš Čech pustil už při studiu vysoké školy. Po šesti letech na trhu nabízí funkční kosmetiku pro celého chlapa a firma Angry Beards čítá bezmála sto lidí. První výrobky prodával kamarádům z Třebíče, postupně vybudoval e-shop, který kromě chlapů kosmetikou zásobuje už i dámy.

Vše začalo vousy, nejslavnějším produktem se ovšem stal produkt na mazání mužských intimních partií. „Nečekal jsem, že se někdy v životě stanu dealerem zrovna tohoto typu zboží, ale ukázalo se, že po sportovní vazelině je mezi chlapy neskutečný hlad. Většinou to všechno

začíná pokusem o vtipný dárek ve stylu ‚Haha, dáme mu mazání na kule‘. Po prvním vyzkoušení se ale z vtipu docela často stává úplná životní revoluce,“ říká se smíchem Tomáš Čech. „Chlap zjistí, že nemusí běhat s pytlekem přilepeným ke stehnu, že ho nemusí tenhle gumicuk táhnout zpátky ve fitku. Že může jezdit na kole, drápat se na hory, cokoliv se mu zachce, aniž by se vlka bál.“ dodává majitel firmy stejnou rétorikou, jakou jsou psané i slogany či popisy produktů – neotře.

### Chemici makají každý den

Čech zdůrazňuje, že od začátku si zakládají na tom, aby vyvíjeli vlastní receptury – a je to náročný úkol. „To je to, co dělá naši kosmetiku tím pravým černým zlatem. Tým chemiků u nás od rána do večera, 365 dnů v roce vymýšlí, vaří, testuje a ladí na základě našich poznatků, ale hlavně poznatků našich zákazníků, protože pro ty to všechno na konci dne děláme, že ano,“ doplňuje s tím, že výrobu v tu-



**„U toho všeho se snažíme bavit jak sebe, tak lidi. Někdy se zadaří víc, jindy náš trapnohumor nepadne na úrodnou půdu, ale takovej je showbyz, baby.“**

**TOMÁŠ ČECH**  
MAJITEL FIRMY

hle chvíli nemají a pomáhá jim s ní několik českých varen – výrobců kosmetiky. „Takže kosmetiku si sami vymýšlíme, ale vaření necháváme zatím na českých výrobních partnerech,“ vysvětluje Čech.

### Vousy jsou pořád důležité

„Ale docela rád bych se od pytlů už posunul dál, jestli mě chápete,“ říká v jedné chvíli s úsměvem Čech. „Primárně jsme ale firma o kosmetice pro chlapy,“ dodává s tím, že ačkoliv to u péče o vousy celé začalo, často se celé povídání o firmě stočilo právě k intimní péči.

Péče o vousy je podle něj v současnosti na vzestupu. Kdekdosi nechává růst strniště a plnovousů přibývá jak hub po dešti. Do prodeje tedy také pustili mimo jiné takzvaný „doping“, který podle něj pomáhá chlapům, aby jim vousy rostly. „Jasně, genetika je mrcha, s tou se nedá nic dělat, ale pomoci se tomu dá,“ upřesňuje. Řada péče o vousy je něco, na co je podle svých slov hodně pyšný. „Jejich vý-

voj a výroba nebyly jen tak,“ dodává. Jednou z jejich tváří je také herec Marek Vašut. Ten se také zítra objeví na otevření první kamenné prodejny v centru Prahy.

### Plnit přání

V letošním roce se přidala k mužským produktům také ženská řada. Vycházela ale z osvědčených pánských produktů. „Vyrobili jsme ženské přípravky, stejně funkční, a navíc vyladěné na míru potřebám nežných poloviček,“ říká.

Tématem při vývoji kosmetiky je také testování. „Dámskou kosmetiku testujeme na těch nejdivočejších zvířatech – na nás chlapech,“ upřesňuje s humorem sobě vlastním Čech. „Navíc žádná jiná zvířata na experimenty nepotřebujeme. Kromě toho je v Evropě testování kosmetiky na jiných zvířatech než těch našich zakázané,“ upřesňuje.



**IVETA BENÁKOVÁ**  
iveta.benakova@metro.cz

# ROZBAL TO SE



IDEÁLNÍ SNÍDANĚ NA RANNÍ CESTU DO PRÁCE? CROISSANT OD 7DAYS! VLÁČNÉ, PRÉMIOVÉ TĚSTO S BOHATOU, KRÉMOVOU NÁPLNÍ JE ZKRÁTKA PERFEKTNÍ SNÍDANÍ NEBO SVAČINOU NA CESTY, KTERÁ DODÁ ENERGIÍ NA CELÝ DEN. ZAŽENE HLAD A NAVÍC POTĚŠÍ ŠIROKOU NABÍDKOU, ZE KTERÉ SI VYBERE KAŽDÝ.

ROZHODNOUT SE MŮŽEŠ MEZI NĚKOLIKA PŘÍCHUTĚMI OD KLASICKÉ LÍSKOŘÍŠKOVÉ, PŘES KOKOSOVOU AŽ PO LAHODNÉ SPOJENÍ DVOU NÁPLNÍ V JEDNU JAKO JE DOUBLE JAHODA-VANILKA, VIŠEŇ-VANILKA NEBO TŘEBA ČOKOLÁDA-VANILKA A ŘADOU DALŠÍCH. TAK SI VYBER TU SVOU A ZAKOUSNI SE DO NOVÉHO DNE!

**TAK SI VYBER TU SVOU  
A ZAKOUSNI SE  
DO NOVÉHO DNE!**



# CESTY



Na Blatinách měl chalupu i malíř Josef Jambor (1887–1964). Český krajinář zde nacházel mnoho inspirace. Jen se podívejte.



Likér Drátovánek čeká na svého příjemce. Hospoda U Kolouška v osadě Samotín bývá v každém ročním období vytižená.



Usedlost U Lípy Blatiny. Původní zchátralý dům proměnili architekti v dům pro hosty v minimalistickém stylu s čistým designem.



Milovníci romantiky a dlouhého nerušeného koupání ocení apartmány s vanou umístěnou volně v prostoru.

4x METRO

## IDEÁLNÍ DEN NA BLATINÁCH



Nastartovat den ranní saunou.



Dát si alpský knedlík v Samotíně.



Den zakončit dlouhou horkou vanou.

3x METRO

# Retreat v srdci panenské Vysočiny. To jsou Blatiny

**Ze zchátralého statku designový skvost „adults only“. I tak vypadá dovolená.**

A šup tam jednoho Drátovánka! Stojím před výdejním okénkem hospody U Kolouška a seznamuji se s místní hvězdou – bylinným likérem. Kdybyste se před lety zeptali, jaké místo nelze při turistických nebo běžkařských toulkách Žďárskými vrchy na Vysočině vynechat, znalci by vám odpověděli: Tlustošův hostinec ve více Samotín! Místní hospodský tu proslul Samotínským vánkem, likérem, jehož recept nikdy neprozradil. Současná hospoda na tradici navazuje s pozměněným názvem.

Toulky v jakémkoli období jsou tu nádherné. Nedaleko hospody je například Drátník, skála, kde v roce 1982 místní rodák a známý horolezec Radek Jaroš vylezl svou první cestu. Pokud půjdete malebným údolím dál, obklopí vás nád-

herné chalupy vesnice Blatiny, kam směřuje i náš tip deníku Metro. Rozptýlená horská obec je známá nejen díky pražirné kávy Hofr, ale také množstvím ubytování. Mezi penziony se tu před třemi roky zrodila velmi zajímavá varianta ubytování – na místě rozpadlého statku vznikla designová oáza klidu pro všechny, kdo se chtějí zavřít před světem a v klidu relaxovat.

Usedlost U Lípy Blatiny patří k typu ubytování, kterému se říká „retreat“. Je to útočiště, klidné a izolované, kde vás nikdo neruší. Proto je součástí pěti apartmánů garáž, kde nerušeně vystoupíte a nemusíte nikoho potkat. Na pokojích chybí rušivé televize, zato tam jsou vany stojící volně v prostoru. Celý projekt voní dřevem a láskou k čistému designu.

Setkáváme se tu a Adélou Skotákovou, která se svým mužem deset let provozovala rodinný penzion nedaleko. Stále jim patří, ale srdce jim teď bije pro tento projekt. „Po těch letech jsme chtěli něco klidnějšího, rodiny s dětmi

## SBÍREJTE SMRŽE!

**Blatiny jsou „mladou“ obcí, založena byla až na počátku 18. století dělníky ze železářských hutí a lesů, protože výroba potřebovala hodně dřeva.**

- Když tu bylo v roce 1735 asi 16 chalup, nechala hraběnka Hohenzollernová pozemky zaměřit a předepsala povinnost vůči vrchnosti. Mezi mnoha jinými také úsměv vzbuzující povinnost „sbírat pro vrchnost smrže, obyčejné houby a lískové oříšky“. Přitom dostala osada název Newstieft, český Novosady.
- V roce 1768 dostala osada vlastní pečť, ve znaku má zahrádku a tři květy, později se objevila lípa. Lidově se místu ale vždy říkalo Blatiny, oficiálně se tento název začal používat v roce 1924. V roce 1962 patří osada pod Sněžné.

jsou přece jen náročné,“ říká s tím, že před lety koupili statek nedaleko.

„Usedlost byla více než dvacet let opuštěná, stála u ní stará lípa, ale dendrolog ji zhodnotil tak, že může ohrozit své okolí. Tak jsme místo ní zasadili novou,“ vysvětluje původ jména ubytování.

Dům je výjimečný hlavně velkorysými prostory. „Všude v okolí chtějí maximálně využít podkroví, my jsme podkroví nechali otevřené a prostory jsou tímto pocitem spání na velké půdě jedinečné,“ říká s tím, že tento „retreat“ je koncipován jako ubytování bez dětí a domácích mazlíčků. Součástí je také původní halový na uchování potravin – tedy zdroj pitné vody, ze které ho je napsuštěné přírodní jezírko. Do něj můžete skočit po venkovní sauně.

Blatiny jsou známým víkendovým místem pro obyvatel Brna a i Adéla Skotáková s manželem odtud pochází. „Máme na Blatiny vzpomínky z mladších let. Výlet pěšky na Malínskou skálu nikdy nezklame,“ dodává. **PETR HOLEČEK**

# Podzimní Vysočina i se psem. Vydejte se za krásnou přírodou

**Za památkami UNESCO, dobrým jídlem a na lovecký hrádek nebo zříceninu.**

Podzimní Vysočina má jedinečné kouzlo. Nenechávejte doma svého čtyřnohého miláčka, ale vyrazte na výlety společně. Vydejte se třeba na nejvyšší vrchol Žďárských vrchů, na rozhlednu, zámek nebo na chutné jídlo.

Češi jsou národ pejskařů, podle statistik má pejska každý pátý Čech. Většina z nich řeší, co s pejskem, když chtějí vyrazit na výlet. Je přitom spousta míst, kam je možné vyrazit i se čtyřnohými mazlíčky a užít si výlet společně. Telč je město s nezaměnitelnou atmosférou. Historické jádro, kterému dominuje zámek a náměstí lemované

gotickými a renesančními domy s malebným podloubím, ve kterém se ukrývá spousta kaváren, cukráren a restaurací, je od roku 1992 cennou městskou památkovou rezervací zapsanou na Seznam světového kulturního dědictví UNESCO. Na něco dobrého se stavte v Panském dvoře, kde vaří ze surovin od místních farmářů a pěstitelů. Sem můžete i se svým pejskem, který jen musí být na vodítku a musí mít náhubek. Čekají vás tu jak tradiční česká jídla, tak moderní kuchyně a dobré pivo z Panského pivovaru.

Jakmile si projdete město, vydejte se prozkoumat i okolní přírodu. Uprostřed hlubokých lesů, v romantické krajině Javoříckých vrchů, se ukrývá lovecký hrádek Roštejn, který nechali vybudovat v polovině 14. století pánové z Hradce. S historií hradu vás seznámí prohlídkový okruh

s průvodcem, případně si můžete sami projít interaktivní expozice zaměřené na les, myslivost a přírodu. Psi mohou bez problémů na nádvoří a do hradních prostor buď v náručí, nebo v tašce. K hradu můžete buď dojet autem, anebo si můžete udělat celodenní výlet z Telče – jedna cesta měří necelých 10 kilometrů.

**Zřícenina i vyhlídková terasa**  
S pejskem si můžete projít i zříceninu Orlík, kam se dostanete příjemnou asi tři kilometry dlouhou procházkou z Humpolce. Čeká vás tu hradní muzeum, galerie, vyhlídková terasa starého paláce nebo třeba rekonstruovaná chlebová pec. Jediné místo, kde bude muset pes počkat venku, je hradní věž s rozhlednou. Cestou zpět se nezapomeňte zastavit na něco dobrého v bývalé továrně na sukno. Industriální areál v Hum-

polci je dnes zónou pro umění a součástí je také příjemná kavárna Café 8smička.

## Nebojte se ani do muzea

V zámeckém areálu ve Žďáru nad Sázavou vás rádi přivítají i s pejskem na vodítku. Můžete ho vzít i do Muzea nové generace, ve kterém vás čeká netradiční prohlídka. Dlouhé texty byste v muzeu hledali marně, vše důležité se dozvíte z audioprůvodce se sluchátky, v nichž uslyšíte dialog malého děvčátka z dnešní doby a dávného mnicha z cisterciáckého kláštera, kteří se stanou vašimi průvodci.

Expozice využívá kontrastu světla a stínů, animací, optických klamů, projekcí a dalších moderních nástrojů, jako jsou multidotykové tabule nebo interaktivní modely. Sahať na exponáty je v tomto muzeu přímo doporučeno. Vstupte do temných hvozdů, kde nebojácní mniši ve



S pejskem si můžete projít i zříceninu Orlík.

PETR HEJDA

13. století vybudovali první klášter. Seznamte se s jedním dnem v životě mnicha, prolustujte virtuální kroniku či objevte krásu cisterciáckého umění. Poté se díky kaleidoskopu přesunete do období prosperity, rozkvětu umění, vědy a architektury, do období baroka.

MET

INZERCE

**NAKUPTE ONLINE**

Praha, Brno,  
Mladá Boleslav  
a okolí

shop.billa.cz

**BILLA**

# PLAY

## Bobík na Hrad

„Tak to máme potvrzené z nejvyšších míst. Němeček se za-sloužil o stát.“

„Kerej Němeček, paní Müllerová? Já znám Němečky tři. Jeden je novinář, co kdysi vedl Respekt, a tomu bych to moc přál, klukovi ušatýmu. A potom znám ještě Němečka sochaře a Ně-mečka fotbalistu.“

„Ale milostpane, Němeček Jaroslav. Přece ten, co vymyslel Čtyřlístek. Dostal od pana generálprezidenta metál! Za záslu-  
hy o stát v oblasti kultury  
a umění, vědí.“

**„A vedle toho Čtyřlístek. Namísto stíhaček necky s balonkama.“**

hambář bratr. Od Francouzů. A jaký von Kája uměl komiksy!“  
„Podívají se, paní Müllerová, to máte tak. Kája byl moc šikov-nej umělec. Jenže kopíroval Ameriku. Vzory americký, téma-ta americký, jen honoráře, chudák, český. A teď si vedle toho otevřete Čtyřlístek. Namísto stíhaček necky s balonkama. Na-místo Pepíka Hipíka Bobík. Místo Muriel – Fifinka. Hodná fen-ka, která napeče všem buchty a je dobře. Pan generál to řekl moc pěkně. Máme být hrdí na to, že jsme Češi, vidte, paní Müllerová? Hrdí na svoje buchty, zříceniny hradů, rybníky, vypasená prasátka a vystrašené zajíce. Jó, konečně se za státní metály nemusí-me stydět!“

„Nu ta má metál nemlich též! Ale Kája Saudků, ten na metál čekal marně, to už se dočkal i ten jeho

„Ježišmarjá, to je dobrý. Prej umění. To se hned pozná, co pan nejvyšší četl jako kluk. To by klidně mohl ocenit i Květu Pacovskou, ta taky malovala pěkně pro děti.“

„Nu ta má metál nemlich též! Ale Kája Saudků, ten na metál čekal marně, to už se dočkal i ten jeho

**IVAN ADAMOVIČ**  
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



@mojemetro



V neděli večer, těsně před půlnocí, připutovala na Instagram **@mojemetro** takhle milá zpráva: „Posílám podzimní pozdrav všem čtenářům Metra!“ Jak vidno, pisatelka **@alenatanclova** si potrpí i na stylovou dekoraci a hřejivě, naplňuje vánoční rýmy. Děkujeme! **#metrotag #mojemetro**

#METROTAG

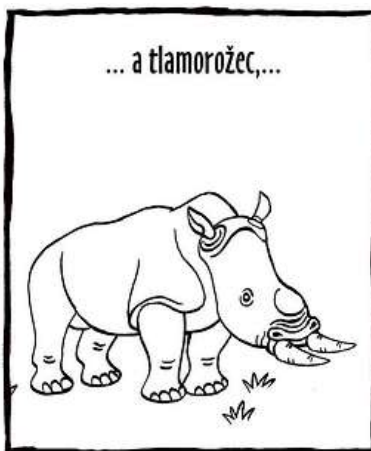
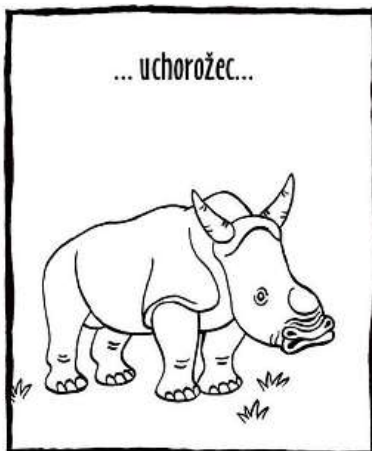
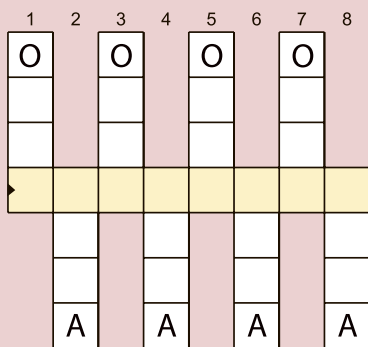
**Tohle je místo na váš vzkaz!** Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na [mms@metro.cz](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

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

LUŠTĚNKA: KAPELNÍK  
ŘEŠENÍ SUDOKU:

### LUŠTĚNKA

- protiklad
- francovka
- střešní svod
- italská sopka
- ochrana zboží
- brloh
- orlůh vlastní
- povrch stromů





# CITROËN



## NOVÝ C4 X

### Síla klidu a pohodlí



Zavazadelník 510 až 1360 l  
Advanced Comfort sedadla  
Advanced Comfort odpružení

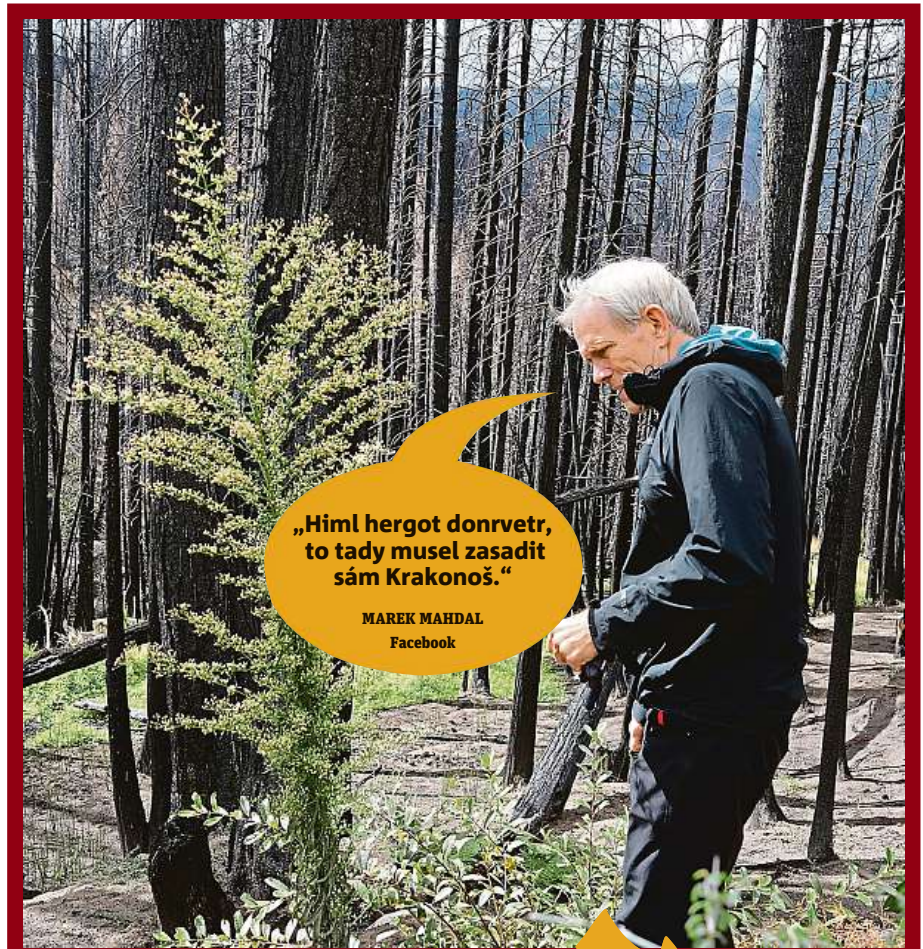
Od  
**469 900 Kč\***  
vč. bonusu za starý vůz

Příklad financování v úvěrovém produktu PROMO, pro model C4 X Feel 1.2 Puretech: pořizovací cena 544 900 Kč, přímá platba 218 650 Kč, výše úvěru 326 250 Kč, výše měsíční splátky 5720 Kč, počet měsíčních splátek 72, roční úroková sazba 8 %, RPSN 8,31 %. Celková částka splatná klientem je 411 840,- Kč. Spotřebitel je povinen sjednat havarijní pojištění; v jeho výběru není nijak omezen. Tento příklad financování s Citroën Financial Services je orientační a jednotlivé parametry úvěru se mohou lišit. Citroën Financial Services znamená financování poskytované společností ESSOX s. r. o. Nejedná se o závaznou nabídku na uzavření smlouvy.

**SUDOKU**

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

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



„Himl hergot donvtr, to tady musel zasadit sám Krakonoš.“

MAREK MAHDAL  
Facebook

**POČASÍ**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
11/15 °C	11/15 °C	13/17 °C	10/14 °C

Teplotní rekordy: ↓ -7,5 °C (1920) ↑ 12,7 °C (2001) Bio: ❤️❤️❤️

**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)  
FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p><b>20.15 Vyprávěj</b> Havel na Hrad! Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal</p> <p><b>21.10 Vyprávěj</b> Annonce</p> <p><b>22.05 Kam k nám (9/9)</b> Zábavný cestopis plný inspirace a dobrodružství</p> <p><b>22.55 Případy detektiva Murdocha XV</b> Detektivní seriál (VB/Kan., 2021)</p> <p><b>23.40 Grantchester VII (1/6)</b> Seriál (VB, 2022)</p>	<p><b>20.00 Kronika starověkého Egypta</b> Ženy a moc. Cyklus (N)</p> <p><b>21.00 Radola Gajda, generál na odstřel</b> Hrdina legií v čele českých fašistů</p> <p><b>22.00 Sokolové pro Ukrajinu</b></p> <p><b>22.25 Simsalabim</b></p> <p><b>22.55 Atomové srdce Františka Janoucha</b></p> <p><b>23.50 Budovatelé říše</b></p> <p><b>01.10 Alois Brunner, kat z Drancy</b></p>	<p><b>20.20 Jedna rodina (34)</b> Zámeček. Komedialní seriál (ČR, 2023). Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek, B. Kohoutová</p> <p><b>21.35 Comeback</b> Boží frisee. Sitcom (ČR, 2010). Hrají: M. Dejdar, T. Matonoha, K. Leichtová, D. Batulková</p> <p><b>22.15 Comeback</b></p> <p><b>22.50 Kriminálka Las Vegas II (5)</b> Samá voda, příhořivá. Seriál (USA, 2001)</p> <p><b>23.50 Dr. House IV (11, 12)</b> Seriál (USA, 2007)</p>	<p><b>20.15 Zoo (145)</b> Spor o Dominiku. Rodinný seriál (ČR, 2023). Sid nenápadně sleduje Pivoňku. Elišku pokouše zebra. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, O. Pavelka</p> <p><b>21.40 7 pádů Honzy Dědka</b> Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla</p> <p><b>22.50 7 pádů Honzy Dědka</b></p> <p><b>23.55 Ano, šéfe!</b> Restaurace U Vlka a její majitel Vladimír Volf to nemají zrovna lehké...</p>	<p><b>15.00 Mixxxer Live</b></p> <p><b>17.00 Óčko hity</b> Klipy nonstop</p> <p><b>17.30 Gamingmania</b> Novinky ze světa her s Bárou Hací</p> <p><b>17.35 Óčko hity</b> Klipy nonstop</p> <p><b>22.00 Naked Attraction Poland</b> Nové premiérové díly polské verze nahé seznamky</p> <p><b>22.30 Óčko flirt</b> Proud klípů a sexy vzkazy diváků Óčka</p>



Rozdáváme 100 balení **ZDARMA!**

# Terapeutický chlad v masti odstraňuje bolest jakéhokoli původu během 50 vteřin

## První bylinná kryoterapie proti bolesti kloubů, svalů a páteře

### Doporučení Světové zdravotnické organizace WHO

Záchrana při bolestech bederní páteře, kolen nebo loketních kloubů během změn počasí. Lék proti bolesti po nehodách a poslední záchrana, abyste nemuseli na operaci. To vše říkají odborníci o této chladivé masti a ještě dodávají:

„Už **po 50 vteřinách zapomenete na bodání, praskání a pálení v těle.** Jedná se o vynikající kombinaci léčivých vlastností kryoterapie a bylin“. **Získejte přípravek na regeneraci páteře a svalů již za 0 Kč!**

### Obnovte svůj pohybový aparát zdarma

Chcete konečně chodit, ohýbat se a vstávat ze židle bez bolesti? Máte už dost stlačujících ortéz a neskladných berlí? Ztrácíte trpělivost s léky proti bolesti, které mají opožděné a navíc nežádoucí účinky? Nechcete slyšet o žádné léčbě ani injekcích?



„Chladivá mast proti bolesti **postaví na nohy každého,**“ ujišťuje profesor Adrien Moreau z francouzské Kliniky pro obnovu pohybového aparátu. „Zklidňuje podráždění a zmírňuje ztuhlost kloubů již od 1. použití. Poskytuje úlevu od bolestivých křečí a otoků. Poskytuje lokální znečistlivění během 50 vteřin, tlumí bolest a působí proti zánětu. Váš věk nehraje roli. Nezáleží ani na tom, jak dlouho vás trápí problémy s pohyblivostí. Tato mast příznivě působí na čerstvé pohmoždění, zlomeniny a popáleniny. Stejně tak blahodárně působí na dlouhodobé poškození kloubů,“ dodává profesor Moreau.

Léčba tohoto typu byla **doposud dostupná pouze ve specializovaných ordinacích.** Díky úsilí Kliniky pro obnovu pohybového aparátu ji však nyní máte doslova na dosah ruky. Chcete vyzkoušet chladivou zklidňující mast ZDARMA a bez nutnosti vycházení z domu?

**Mast, která léčí bolest chladem, se pouze nyní rozdává ZDARMA!** Zavolejte na telefonní číslo uvedené v dolní části stránky a získáte jeden ze **100 bezplatných balíčků.**



„Tento geniální lék je prvním, který kombinuje až 2 přelomové lékařské objevy. Patří mezi ně kryoterapie a bylinná medicína,“ vysvětluje profesor Moreau. Kryoterapii neboli léčbu chladem **používali již staří Egypťané.** Účinnost kryoterapie potvrzují nejvýznamnější vědecké instituce včetně Světové zdravotnické organizace WHO. Chladivý účinek v naší masti znečistlivuje bolestivá místa a uvolňuje napjaté

svaly. Vysoce kvalitní rostlinné výtažky již od 1. aplikace ▶ bojují proti zánětům, otokům a zarudnutí ▶ působí protirevmaticky ▶ posilují svaly, klouby a kosti ▶ a obnovují jejich pružnost. S touto mastí se každý den vrátí k plné fyzické aktivitě v průměru 199/200 tzv. beznadějných případů.“ „Ve vědecké komunitě se domníváme, že tato mast je lepší než tradiční lázeňská léčba,“ říká profesor Moreau.

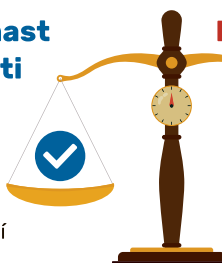
## Nejedná se o tiskovou chybu.

ROZDÁVÁME 100 BALENÍ MASTÍ ZDARMA

### Proč je lepší než tradiční metody?

#### Chladivá mast proti bolesti

- ✓ Účinná a bezpečná
- ✓ Neprochladí celé tělo
- ✓ Její používání je pohodlné
- ✓ Nezatěžuje organismus
- ✓ Vydrží na 568 aplikací



#### Klasická kryoterapie

- ✓ Není vhodná pro osoby se srdečními problémy
- ✓ Nemůžete ji používat sami
- ✓ Může podráždit kůži, způsobit omrzliny
- ✓ Chladí celé tělo
- ✓ Je těžko dostupná a drahá

### Zbavuje bolesti bez nutnosti operace

Již 3,5 milionu lidí z celé Evropy se díky této masti zbavilo křupání a praskání v kloubech, bolesti zad nebo pocitu „těžkých“ nohou na konci dne. A dlouhodobé výsledky jsou přímo impozantní! Pravidelné používání masti zmírňuje necitlivost, parézy a kontraktury. Až 26% uživatelů uvádí, že se díky tomu vyhnují rehabilitaci, invalidnímu vozíku nebo chodítku.

### Efektivnost bez nákladů – jedinečná příležitost!

Vyděření profesora Adriena Moreau: „Vytvořili jsme metodu, která čerpá to nejlepší z kryoterapie i bylinné medicíny. Je ve formě praktické masti, která působí proti bolesti kostí, svalů a kloubů již během 50 vteřin. Proč rozdáváme takový průlomový přípravek ZDARMA? Nejsme charitativní organizací. Víme, že účinky naší léčebné metody vzbudí obdiv a brzy se o nich bude mluvit



i v této části Evropy. A pak budeme zaplaveni objednávkami. Jedná se tedy o jedinečnou příležitost vyzkoušet tuto mast za opravdu příznivých podmínek. Později bude jistě mnohem dražší.“

### „Škoda, že ji nevyalezli už před 30 lety.“

Ze začátku jsem se této masti bála. Myslela jsem, že mi po ní bude zima. Přípravek však chladí pouze v místech, kde ho rozetřete, a navíc tak příjemně. Mast jsem použila na kyčel, která mě trápila už 30 let. Bolest přšla asi po minutě. Po 4 dnech jsem zahodil berli do kouta. Růžena, 60 let, Brno



Chcete se zbavit bolesti svého života a získat zpět svou kondici ZDARMA? Zavolejte na níže uvedeně telefonní číslo.

**Bolest zmizí jako mávnutím kouzelného proutku.**

**Získejte jedno balení masti za 0 Kč!**

**Zavolejte: 555 441 919**

**Nabídka platí do 18.11.2023**

Po-Pá 08:00-20:00, So 8:00-20:00.  
Běžný místní hovor bez dalších poplatků.

**Pozor! Na jednu domácnost připadá jedno balení.**

# „Příští rok chceme větší divácké zóny“

**Pořadatelé Středoevropské rally už plánují, jak se zlepšit.**

Historická premiéra mistrovství světa v automobilových soutěžích na českém území skončila podle jednatele Středoevropské rally Tomáše Kuncce úspěchem. „Jsme moc spokojeni. Na Pražském hrade byl nádherný start s úžasnou kulisou. Úvodní rychlostní zkouška v Chuchli byla skvělá a předčila naše očekávání,“ řekl.

Soutěž v průběhu tří etap navštívilo 125 tisíc diváků, téměř polovina všech fanoušků zavítala na české rychlostní zkoušky. „Tak velký příliv diváků jsme nečekali a pro příští rok se musíme připravit lépe,“ připustil Kunc. Kvůli neukázněným divákům v zakázaných prostorech u trati musela být zrušena celkově



Středoevropská rally zavítala na Prachaticko a na Šumavu. Jely se zde tři rychlostní zkoušky, vždy dopoledne a odpoledne. MAFRA

šestá zkouška. „Zastavili jsme ji z preventivního důvodu. Chtěli jsme předejít možným problémům a ochránit jezdce i diváky před možnou tragédií,“ vysvětlil Kunc.

Podobné problémy by příště měly být eliminovány zveřejněním kapacit speciálně vyznačených diváckých míst.

„Měli jsme plná divácká místa, kde fanoušci respektovali pravidla, ale šli i do míst, která pro ně nebyla primárně určená. Mysleli jsme si, že kapacitně vše pokryjeme, ale návštěva byla mnohonásobně větší, než jsme čekali. Příští rok musíme udělat zóny větší,“ plánuje Kunc. ČTK

## KRÁTCE

### Chcete pomoci?

Organizační tým MS v hokeji 2024, které se příští rok v květnu uskuteční v Ostravě a Praze, hledá dobrovolníky. Celem jich potřebuje tisíce. V Ostravě jich bude pracovat 400, zbývající v Praze. Množství prodaných či rezervovaných vstupenek už přesáhlo hranici 50 procent celkové kapacity MS. Veřejný prodej vstupenek pořadatelé zahájili 10. října.

### Sáblíková opět odletěla dříve

Tradičně s téměř dvouměsíčním předstihem večera odletěla do Japonska česká rychlobruslařka Martina Sáblíková. Trojnásobná olympijská vítězka příští týden o víkend v Obihiru vstoupí do další sezony Světového poháru, který na dlouhých tratích již 13x vyhrála. V minulém ročníku skončila pátá. ČTK

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

#### Auto-moto - poptávka

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

#### Nemovitosti - nabídka

#### Se spolujiteli není řeč?



774 301 409

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolujitelů.

skayocapital.cz



## Vaněček hvězdou, zápasu pod širým nebem přálo počasí

Vítek Vaněček (na snímku) pomohl v NHL hokejistům New Jersey 31 zákroky k výhře 4:3 nad Minnesotou a byl vyhlášen třetí hvězdou zápasu. Český gólman vychytil čtvrtou výhru v pátém startu sezony od úvodní minuty. San Jose, za které nastoupili Tomáš Hertl, Filip Zadina a Jan Rutta, podlehl domácímu Washingtonu 1:3 a prohrálo i devátý zápas v sezoně. V utkání pod širým nebem zdolal Edmonton před návštěvou 55 411 diváků Calgary 5:2. Bitva o Albertu se letos hrála na Commonwealth Stadium, kde se před dvaceti lety konal i první zápas základní části NHL pod širým nebem. Zápas v Edmontonu se odehrál v ideálním počasí – nepršelo, nesněžilo a ani nemrzlo. Teplota se pohybovala okolo nuly. ČTK

# Dny plodnosti ISCARE: Jedinečná příležitost pro páry, které řeší problémy s početím

Centrum reprodukční medicíny ISCARE opět zve páry, aby se přišly poradit, pokud plánují rodinu a delší dobu se jim početí nedaří. Akce Dny plodnosti se bude konat ve všední dny v termínu 1.–15. listopadu. Vstupní konzultace s lékařem, základní vyšetření a spermiogram jsou zcela zdarma a bez žádanky od lékaře. Dále klinika nabízí AMH test za zvýhodněnou cenu. Podmínkou pouze je, aby partneři dorazili společně.

V rámci Dnů plodnosti mají páry v prvních listopadových 14 dnech od pondělí do pátku v čase 10 – 15h možnost přijít na konzultaci s lékařem bez žádanky a předchozího objednání. Zájemci mohou rovnou podstoupit i základní vyšetření k ověření jejich zdravotního stavu. U žen to případně znamená odběr krve, gynekologické vyšetření, muži mohou při splnění podmínek

předchozí několikadenní sexuální abstinence podstoupit odběr vzorku na vyšetření



spermiogram. Na místě bude též možné podstoupit AMH test za zvýhodněnou cenu 399Kč (včetně odběru). Ten lékařům odhalí stav ovarialní rezervy ženy. Společně s ultrazukovým vyšetřením je jedním ze základních ukazatelů aktuálního stavu ženské plodnosti. Provádí se z krve a jeho obvyklá cena je téměř dvojnásobná.

Akce je jedinečnou příležitostí v době, kdy většina center asistované reprodukce objed-

nává na vstupní konzultace v řádů týdnů až měsíců. Doba skutečného zahájení léčby se tak proto může výrazně oddálit a cesta k vysněnému potomkovi prodloužit. Obzvláště pokud lékař páru doporučí i další specializovaná vyšetření (genetika, imunologie) nebo odhalí zdravotní problém, který je třeba nejdříve řešit chirurgickým zákrokem (odstranění cyst na vaječnících, neprůchodnost vejcovodů, endometrióza apod.). Další komplikace mohou nastat

v případě nepříznivého výsledku spermiogramu (nízká koncentrace nebo hybnost spermií).

Problémy s početím řeší každý pátý český pár. Pokud se dvojice více než rok snaží, a přesto se jim nedaří otěhotnět, doporučují lékaři poradit se o svém reprodukčním zdraví. U párů starších 35 let je doporučeno dorazit již po půl roce snažení. Více informací najdete na webu kliniky [www.iscare.cz](http://www.iscare.cz).



## Dny plodnosti

1. 11. – 15. 11. 2023

Pondělí – Pátek od 10.00 do 15.00

Vaše šance  
na vlastní rodinu

Konzultace a vyšetření bez objednání  
Spermiogram bez žádanky

Centrum reprodukční medicíny  
7. patro

AMH test jen za 399 Kč

Laboratoř VIDIA-DIAGNOSTIKA  
odběrová místnost 2. patro



Více  
informací

Kliniku ISCARE najdete na adrese Českomoravská 2510/19, Praha 9.



# JAKÝ CROISSANT SI DÁŠ?



**BUDE TO...**



**ČOKOLÁDA  
KOKOS**



**CREAM-COOKIES**



**VIŠEŇ-VANILKA**



**JAHODA**



**LÍSKOVÝ OŘÍŠEK**

**VYBER SI SVÉHO PARTÁKA  
DO RANNÍHO FRMOLU!**