

# XXX Lutz

## Bla-Bla-Black

# Shopping Week

pokračuje!



PÁTEK

09.

prosinec

PONDĚLÍ

12.

prosinec

do

ÚTĚRÝ 6. PROSINCE 2022 Č. 230 • WWW.METRO.CZ



včetně

- úložného prostoru
- rozkládací funkce



57.879,-\*

67%  
UŠETŘÍTE

# 18.999,-

SEDACÍ SOUPRAVA

CARRYHOME  
XXX Lutz

XXXXL výběr látek



Sedací souprava s látkovým potahem šedé barvy, velký výběr látek za individuální cenu, k dostání také v zrcadlově obrácené variantě, plocha lůžka cca 137x248 cm, cca 315x212 cm, místo 57.879,-\* **18.999,-** dekorální polštáře za příplatek (05530087/19-20)

\* Nezávazně doporučená spotřebitelská cena. \*\* Dosavadní prodejní cena.

# 25%<sup>1)</sup> sleva

## na celý váš nákup



Platí také na tyto značky!

Platí také v e-shopu xxxlutz.cz!

10%<sup>2)</sup> sleva  
na sortiment značek  
Carryhome, HOM'IN  
a Ti'me

**1)** Sleva platí na dosavadní prodejní cenu. Nevztahuje se na akční a výprodejové zboží, dodatečně vybavení, zboží propagované v naší aktuální reklamě a na zboží označené „Nejnižší cena v Česku“. Nevztahuje se na sortiment kuchyní, podlahy, služby, zboží označené Online Only a značky Voglauer, Stokke, JOOP!, Alvarak a Biohort. Nevztahuje se na sortiment vánočního zboží značky Villeroy & Boch. Platí jen pro nově uskutečněné objednávky. Slevu nelze kombinovat s jinými akcemi. Pro uplatnění slevy kontaktujte naše odborné poradce. Sleva platí **09. - 12. 12. 2022. V e-shopu** sleva platí od pondělí do neděle **28. 11. - 11. 12. 2022.** **2)** Sleva platí na dosavadní prodejní cenu. Nevztahuje se na akční a výprodejové zboží, dodatečně vybavení, zboží propagované v naší aktuální reklamě a na zboží označené „Nejnižší cena v Česku“. Nevztahuje se na sortiment kuchyní a zboží označené Online Only. Platí jen pro nově uskutečněné objednávky. Slevu nelze kombinovat s jinými akcemi. Pro uplatnění slevy kontaktujte naše odborné poradce. Sleva platí **09. - 12. 12. 2022. V e-shopu** sleva platí od pondělí do neděle **28. 11. - 11. 12. 2022.**

## XXXL výběr máte jen v XXXLutz - jedniče mezi nábytkáři!



917712117810021 2230

25%<sup>sleva 1)</sup> na celý váš nákup

Platí také na tyto značky!



Platí také v e-shopu xxxlutz.cz!

vč. nastavitelných záhlaví

Dodání už za

15 pracovních dní!

58% UŠETŘÍTE

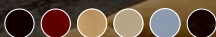
107952,\*

44.990,-

SEDACÍ SOUPRAVA

Beldomo  
SPEED

XXXL výběr látek



Sedací souprava s látkovým potahem ve žluté barvě, velký výběr látek za individuální cenu, k dostání také v zrcadlově obrácené variantě, nohy v chromové barvě, cca 326x222 cm, místo 107.952,-\* 44.990,- taburet; dekorační polštáře, nastavení hloubky sedáku, přední výsuv sedáku za příplatek (07110053/01,04)

motorová funkce za příplatek

XXXL

výběr máte jen v XXXLutz - jedniče mezi nábytkáři!

30.290,\*

53% UŠETŘÍTE

13.999,-

SKŘÍŇ S OTOČNÝMI DVEŘMI, ŠÍŘKA CCA 255 CM

PÁTEK

09. prosinec

PONDĚLÍ

12. prosinec

pokračuje!

XXXL

Black Shopping Week

3.499,\*

1.599,-

NOČNÍ STOLEK

HOM'IN®

vč. soft close systému

50% UŠETŘÍTE

4.990,-

POSTEL, PLOCHA LŮŽKA CCA 180X200 CM

12.899,\*

5.999,-

KOMODA

Ložnice v dekoru pinie aurelio s prvky v šedé barvě, skládá se ze: skříně s otočnými dveřmi, 5dveřová, Š/V/H: cca 255/209/60 cm, místo 30.290,-\* 13.999,- šířka cca 205 cm, místo 26.799,-\* 9.999,- šířka cca 154 cm, místo 23.899,-\* 8.999,- postele, plocha lůžka cca 180x200 cm, místo 10.114,-\* 4.990,- nočního stolku, Š/V/H: cca 63/55/38 cm, místo 3.499,-\* 1.599,- komody, Š/V/H: cca 95/115/43 cm, místo 13.999,-\* 5.999,- a komody, Š/V/H: cca 160/89/43 cm, místo 12.899,-\* 5.999,- matrace, lamelový rošt, dekorace, polštáře a lůžkoviny za příplatek (00030001/04,17-18,05-08)

vč. vnitřního členění

šířka cca 154 cm, 8.999,-

šířka cca 205 cm, 9.999,-

\* Nezávazně doporučená spotřebitelská cena. \*\* Dosavadní prodejní cena. 1) Bližší informace titulní straně.

XXXL DOMY NÁBYTKU. TY S TOUTO ČERVENOU ŽÍDÍ.

XXXLutz

# DENÍK FINANCIÁLNÍ TIMES VYBRAL ZELENSKÉHO

PODLE BRITSKÉHO LISTU JE UKRAJINSKÝ PREZIDENT OSOBNOSTÍ ROKU STRANA 8



# metro



Úterý, 6. prosince 2022

Č. 230, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Mikuláš

mojemetro | denikmetro

# Hostina. Před dortem si určitě dejte pauzu

**Vánoční přejídání.** Kila naskakují, přijít mohou i zdravotní problémy. **Nejen o svátcích.** Jez dopolosyta, pij dopolopita... **Pitný režim.** Chutě pomůže zvládat voda s citronem. **Smažená jídla.** Připravte je doma STRANA 5



Korunovační klenoty Pražský hrad vystaví, již počtvrté za deset let, 17. až 21. ledna příštího roku ve svatovítské katedrále. Více si přečtete na straně 4.

MAFRA





## Od učňů

Učňové ze Střední školy řemesel a služeb v Děčíně pečou vánoční cukroví na objednávku každý všední den. Lidé si mohou jejich výrobky vyzvednout v cukrárně v areálu školy. Letos provozovna funguje jedenáctým rokem. „Zájem zákazníků je ve srovnání s předchozími roky nižší,“ říká vedoucí učitelka Pavlína Klopřstoková. Před Vánoci mají podle svých slov nejvíce práce, naopak v lednu je pro ně praxe v moderní kuchyni volnější. „O tříletý obor cukrář je velký zájem. Každý rok se nakonec otevírá jedna třída, aby se budoucí cukráři a cukrářky uživilí,“ rekla vedoucí učňů.

ČTK

# Sněží také v nížinách

**V Česku se od včerejšího večera postupně ochlazuje. Déšť na zemi zmrzne a hrozí ledovky.**

V následujících dnech bude pršet a i v nižších polohách sněžit. V noci klesnou teploty pod bod mrazu. Srážky mohou místy namrznat. Vyplývá to z předpovědi počasí, kterou na webu zveřejnil Český hydrometeorologický ústav (CHMÚ). V noci na dnešek začalo sněžit i v nižších polohách nad 300 metrů. Roztávající sníh a teploty kolem

bodu mrazu mohou způsobit potíže řidičům, zejména v jižních Čechách a na Vysočině. Dnes se budou teploty pohybovat mezi jedním a pěti stupni, v noci kolem nuly. Během středeční noci klesnou teploty k minus dvěma stupňům a ve čtvrtek v noci až na minus pět stupňů. V polovině týdne bude přes den oblačno až zataženo, ojediněle sněhové přehánky. Objeví se i mrznoucí mlhy. V pátek očekávají meteorologové denní teploty mezi minus jedním a plus třemi stupni, na Moravě a ve Slezsku mezi třemi a sedmi stupni. Zataženo až oblačno a místy občasně sněžení nebo sněhové přehánky budou i o víkend. **ČTK**

### Krátce

## Masivní nákaza ptačí chřipky

Veterináři začali včera dopoledne utrácet tisíce kachen z chovu firmy Mavela Dynín ve Frahelži, kde se prokázala ptačí chřipka. Nákaze předcházela masivní úhyn ptáků. Původně bylo na farmě 22 tisíc zvířat, minulý

týden jich pět tisíc uhynulo, přes víkend další dva tisíce. Kachny ve Frahelži se nakazily vysoce patogenní ptačí chřipkou H5N1, která je potenciálně přenosná na člověka. Zdrojem nákazy byli volně žijící vodní ptáci. Veterináři virus ve Frahelži označují jako agresivní. Musejí co nejrychleji utrpění ptákům zkrátit.

## „Pánovi blesků“ přijelo jeho auto

Na pražském Výstavišti, v Křížkové pavilonu D pokračuje výstava o slavném vynálezci Nikolovi Teslovi, kterému se přezdívalo pán blesků. Nově tam stojí nejznámější elektromobil na světě nesoucí jméno vědec-kého velikána. **ČTK**



Veterináři likvidují asi 17 tisíc kachen z velkochovu firmy Mavela Dynín.

2x ČTK



INZERCE

## Hledáme nové kolegy na pozici finančního experta produktů ČSOB pro naše pobočky v Brně!



- Náborový příspěvek 15 000 Kč
- Jistota příchozího klienta
- Exkluzivní motivační program Bodovka
- Zdarma školení a kurzy v hodnotě bezmála 100 000 Kč
- 5 týdnů dovolené, stravenky, příspěvek na rekreaci a další benefity





# Nejlepší ODMĚNA



[WWW.LINAOPLATKA.CZ](http://WWW.LINAOPLATKA.CZ)

# Po pěti letech bude k vidění nejvýznamnější poklad Česka

**Ve svatovítské katedrále budou v půlce ledna vystaveny korunovační klenoty.**



Včerejší briefing k informacím o korunovačních klenotech. Na snímku vpravo je ostatkový křížek z koruny. Je tam trn? 2x ČTK

Fanoušci historie a zajímavostí i ti, kteří se českým dějinám běžně nevěnují, se mohou těšit, od 17. do 21. ledna budou v příčné lodi svatovítské katedrály vystaveny české korunovační klenoty. S nimi také i lebka svatého Václava. Na stejném místě byly naposledy vystaveny v roce 1955. Klenoty budou vyjmuty z Korunní komory 16. ledna. V době, kdy budou vystaveny, budou probíhat restaurátorské práce. Klenoty budou vystaveny u příležitosti 30. výročí vzniku České republiky, využita bude původní vitrína Josefa Gočára. **ČTK**

## Co přinesl poslední průzkum korunovačních klenotů? Je v nich umístěn trn z údajné Kristovy trnové koruny?

Klenoty byly naposledy k vidění v lednu 2018, kdy je prezident Miloš Zeman nechal vystavit ve Vladislavském sále na oslavu 100 let od vzniku Československa a 25 let od založení České republiky. K vidění byly i v letech 2003, 2008 a 2013 při příležitostech zvolení nových prezidentů.

- Zástupci Pražského hradu včera představili i výsledky říjnové

ho průzkumu koruny. Odpověď měl na otázku, zda v ní je umístěn trn z údajné Kristovy trnové koruny. Šéf hradních památkářů Petr Kroupa uvedl, že průzkum potvrdil, že koruna je reliквиářem. Její zvláštností je vrcholový, osm centimetrů vysoký zlatý křížek se safírovou kamejí s rytinou Krista na kříži a s latinským nápisem Zde je koruna Páně, který určuje kříž jako ostatkový.

- V roce 2003 byla prozkoumána kamej na křížku koruny a bylo zjištěno, že dutina v ní je prázdná. Spekulovalo se proto poté, že se trn ztratil.
- V říjnu odborníci pomocí přenosného rentgenu ověřili, že další dutina je ve dně kříže. „Dno této dutiny není letováno, nýbrž začepováno se závlačkou, schránka tedy byla

přístupná i po zhotovení celého kříže. Zvolená metoda neumožňuje přímé potvrzení organické hmoty, tedy samotného trnu uvnitř schránky, neexistují však žádné indicie, které by poukazovaly na druhotnou manipulaci s nohou kříže, a tudíž nepochybujeme o přítomnosti trnu ve schránce,“ řekl Kroupa. Nevyloučil další průzkum do budoucna. **ČTK**

INZERCE



## SPA HOTEL DĚVÍN & MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

SVĚTOZNAMÉ LÁZNĚ NABÍZEJÍCÍ NEJČISTŠÍ OVZDUŠÍ A POLOHU UPROSTŘED SLAVKOVSKÉHO LESA

Navštivte světoznámé lázně během adventního času uprostřed panenské přírody, které jsou zapsané na seznamu UNESCO. Spa Hotel Děvín se nachází uprostřed Mariánských Lázní. Věnujte se sami sobě a naslouchejte svému tělu. Zapomeňte na každodenní stres při Wellness & Relax pobytech v našem hotelu přímo v srdci Slavkovského lesa. Vyberte si některý z našich balíčků. **Uvedené ceny jsou s 15% slevou.**

### MARIÁNSKOLÁZEŇSKÁ KÚRA LIGHT

7 dní / 6 nocí | **od 7.940 Kč / osoba\***  
7 dní / 6 nocí | **od 10.930 Kč / osoba\*\***

Nabízíme jedinečnou kombinaci krátkého léčebného pobytu v Mariánských Lázních se zaměřením na prevenci, regeneraci a obnovu vitality. Balíček nabízí ubytování v komfortním pokoji, polopenzí, konzultace s lékařem, 2 léčebné procedury denně (celkem 10 procedur – dle rozpisu lékaře), 1× za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu.

### SENIOR 60+

5 dní / 4 noci | **od 5.240 Kč / osoba\***  
5 dní / 4 noci | **od 6.610 Kč / osoba\*\***

Je čas na zasloužený odpočinek! Relaxujte v lázních a zároveň přispějte k udržení či zlepšení své tělesné i psychické kondice. Program obsahuje ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzí, perličkovou koupel, parafínový zábal, klasickou částečnou masáž, plynovou obálku, oxygenoterapii, inhalaci, privátní saunu, 1× za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, 1× zapůjčení Nordic Walking holí na 2 hod.

### WELLNESS & RELAX POBYT

4 dny / 3 noci | **od 5.040 Kč / osoba\***  
4 dny / 3 noci | **od 7.410 Kč / osoba\*\***

Odpočíte si od starostí všecných dnů a přijďte načerpat novou energii di příjemné atmosféry našeho Spa Hotelu Děvín. **Pobyt obsahuje:** klasickou částečnou masáž, plynovou obálku, 1× oxygenoterapii, 1× minerální koupel s přísadou „Linalla Fett Oilbad“, 1× perličkovou koupel, 1× 2-hodinový vstup do bazénu, privátní saunu, čajový a kávový set, 15% slevu na další procedury, župan a pantofle během pobytu.

### DÁRKOVÝ VOUCHER

Hodnotový vánoční poukaz na Vámi určený počet dní 4.750 Kč cena pro zákazníka (voucher v hodnotě 5.000 Kč). Lze použít na ubytování s wellness procedurami, kosmetiku, pedikúru, manikúru a další služby hotelu (více na našem e-shopu/dárkové poukazy) nebo nás kontaktujte na tel. 354 470 400 nebo na info@spahoteldevin.cz

\*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob) | \*\*v jednolůžkovém pokoji

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: [WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ](http://WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ)

+420 354 470 400 | +420 354 621 692 | info@spahoteldevin.cz



# Opulentní hostiny se blíží, dají se zvládnout bez těžkostí

**Nedostatek spánku má vliv na přibírání, kila naskáčou i po alkoholu.**

Patří na vaši sváteční tabuli tradiční rybí polévka a smažený kapr se salátem, nebo je vaše štědrovečerní večeře rozmanitější? Rybí kůstka zapáchá v krku, kterou nás v dětství strašili snad všichni dospělí, však není jediným zdravotním problémem, který může vánoční hodování přinést.

## Zlaté prasátko

Pokud držíte půst a večer si na prázdný žaludek dáte smažené s majonézovou přílohou, v lepším případě vám bude pouze nevolno, můžete však dostat i žlučnickový záchvat – zvláště pokud ani během roku nejíte zdravě. K tomu se připočítá kachna

na Štěpána, chlebíčky a cukroví ke svačině, vše zalité svařákem nebo poctivým domácím vaječným likérem. Kila během týdne záhadně naskočí a předsevzetí zhubnout je na světě. Přitom se tomuto každoročnímu kolečku můžete pár triky zcela vyhnout.

## Od všeho jen trochu

Pokud se budete nejen během svátků řídit rčením „Jez dopolosyta, pij dopolopita, budeš živ dlouhá léta,“ máte napůl vyhráno. „Nepřejídejte se, zmenšete porce, cukroví si dopřejte, ale v menším množství. Doporučila bych maximum tři až pět kusů cukroví denně,“ radí Marcela Blechtová, fitness trenérka a odbornice na výživu. Podle ní je dobré mít v misce s cukrovím sušené ovoce nebo oříšky a chutě na sladké tím zaháňet. „Sladké potraviny a ty s vysokým obsahem sacharidů a vysokým glykemickým indexem zvyšují glykémii



Cukroví se nemusíte vyhýbat, dejte si denně jen pět kousků.

UNSPLASH

rychleji a výrazněji. Naopak pokud delší dobu jíte zdravě a vyváženě, tělo se tomu přizpůsobí a bude přirozeně odmítat nezdravá jídla,“ vysvětluje Blechtová. Dále je podle ní důležité dodržovat dostatečný pitný režim, zvládat chutě pomůže třeba voda s citronem. „Celkově pijte přes den hodně vody a také jezte více zeleniny, abyste zmírnili hlad večer, kdy trávíte vánoční pohodu s rodinou,“ shrnuje Blechtová.

Dalším pravidlem, které vám pomůže přečkat opulentní hostiny ve zdraví a bez kil navíc, je nekombinování sladkých a slaných jídel. Pokud jste zvyklí si po hlavním jídle dát ihned kávu s dezertem, zkuste si tentokrát mezi jídly dát pauzu. Nezpomalíte tak přirozený proces trávení, a pokud vám běžně bývá těžko, potíže by se měly zmírnit.

„Pokud se přesto stane, že neudržíte své chutě a přejíte se, druhý den si dejte odlehčující stravu, například lehké

maso a saláty. Zároveň omezte sacharidy,“ doporučuje Blechtová. „Další den už ale musíte sacharidy zařadit, jinak bude vaše tělo znovu volat po rychlých cukrech a vy se opět ocitnete v začarovaném kruhu, ze kterého se velmi těžko vystupuje,“ varuje Blechtová.

## Domácí je nejlepší

Důležité je rovněž ohlídat celý proces přípravy. „Pokud si chceme – nejen o Vánocích – dopřát častěji smažená jídla, měli bychom si je připravit doma a mít celý proces pod kontrolou,“ myslí si Václav Tringela, specialista na maso a ryby z Košík.cz. Ke smažení doporučuje využívat tuky, které se nepřepalují a snesou i vysoké teploty. „Je to třeba řepkový olej nebo klasické sádlo. Za vyzkoušení stojí také vyměnit klasickou mouku za kukuřičnou nebo strouhanku za corn flakes. Nenasávají totiž tolik oleje,“ přibližuje Tringela.

Nejste-li příznivci kapra, zkuste ho vyměnit za lososa. „Mořské ryby jsou výborným zdrojem zdraví prospěšných látek, je však třeba mít jistotu o jejich původu. Velkou roli totiž hraje kvalita vody, ve které se ryby chovají a která by neměla být znečištěná,“ objasňuje Tringela.

## Dáváte si skleničku?

Pozor byste si měli dát také na likéry a tvrdý alkohol, které mají vysokou energetickou hodnotu. „Sklenička či dvě bílého nebo červeného vína neuškodí, ale více alkoholu často nabourá vaše rozhodnutí i vůli a vy přestanete kontrolovat své chutě,“ říká Blechtová a upozorňuje na to, že alkohol narušuje i spánek. „Špatný spánek nebo nespavost mají velký vliv na přibírání na váze,“ zmiňuje Blechtová.



VERONIKA REICHELTOVÁ  
veronika.reicheltova@metro.cz



Přehánět by se to nemělo ani s alkoholem.

FVI PRAGUE

INZERCE

**STAŇTE SE  
ODBORNÝM REFERENTEM  
KLIENTSKÉHO PRACOVISTĚ**

VZP nedělá rozdíly, a proto je toto místo vhodné pro ženy i muže, stejně tak i pro osoby se zdravotním znevýhodněním.

## PRÁCE, KTERÁ MÁ SMYSL

- ▶ skvělý kolektiv
- ▶ 5 týdnů dovolené
- ▶ stabilita a jistota
- ▶ stravenky
- ▶ 13. mzda
- ▶ a další výhody



Navštivte [www.zdravakariera.cz](http://www.zdravakariera.cz) nebo nás kontaktujte na [ustredi.prace@vzp.cz](mailto:ustredi.prace@vzp.cz).



ZOOT.



# Naděš McMerch pod stromeček!

Vánoce se blíží a ty **ještě nemáš dárky?** Rozdávej radost s kousky z naší první, exkluzivní a naprosto vymazlené fashion kolekce! Teď máš jedinečnou šanci pořídit je **za výhodnější cenu.**

STYLOVÉ DÁRKY  
NAJDEŠ EXKLUZIVNĚ  
NA ZOOTU!



Sleva  
až  
30 %



Tepláky World Famous



Ponožky Sesame



Klobouk Sesame

## Kauza Nečasových je zpět u soudu

Bývalý premiér Petr Nečas a jeho manželka Jana Nečasová (dříve Nagyová) opět odmítli vinu v případě takzvaných trafik pro poslance ODS. Kauzu podruhé projednává pražský soud. Nečasová se původně u soudu zodpovídala také z nezdanění luxusních darů od politiků a lobbistů. Toto stíhání však soud v říjnu zastavil, protože je již promlčené. Obžaloba tvrdí, že Nečas a tehdejší šéfka jeho kabinetu slíbili poslancům Marku Šnajdrovi, Petru Tluchořovi a Ivanu Fuksovi lukrativní funkce za to, že se vzdají mandátu a nechají projít vládní daňový balíček, s nímž nesouhlasili. Poté, co byl balíček schválen, se Šnajdr stal předsedou dozorců rady Čepra a Fuksa členem představenstva Českého Aeroholdingu. Kauza trafik přispěla v roce 2013 k pádu Nečasovy vlády.

ČTK

ČTK

## Zimní houby. Přicházejí žně

Z letošní nadúrody hřibů mohli klidně houbaři plynule přejít na sběr typicky zimních druhů hub. Ty si tento rok na Vysočině hodně pospíšily.

Košíky návštěvníků lesa se už během října začaly plnit například bohatými úlovky hlívy ústříčné, typicky pozdně podzimní houby. Úroda je dle mykologů extrémní. Podle nich je příčinou časnějšího výskytu typicky podzimních a zimních hub zřejmě studené září. „Houby, jako je právě i hlíva ústříčná, dostaly teplotní impuls k růstu. Následně se jich totiž dalo najít opravdu nezvykle hodně,“ vylíčila amatérská mykoložka a organizátorka četných výstav hub Daniela Jiroušková ze Zubří u Nového Města na Moravě. Sama v této první dekádě nasbírala kolem pěti kilogramů čerstvé hlívy, aniž by se musela brodit sněhem, jak je v případě sběru této houby zvyklá.

V polovině listopadu už však první velká vlna růstu hlívy skončila. Zájemci o získání této dřevokazné houby, jež se vyskytuje na kmenech padlých či poškozených stromů, například buků, ale zoufat nemusejí.

„Nyní se hlíva ústříčná pozvolna nadechuje k růstové vlně číslo dva. Takže kdo nestihl doplnit letošní zásoby, bude mít vbrzku další příležitost,“ podotkla Jiroušková. **IDNES.cz**

### Jsou výtečné

Hlíva má řadu zdravotních benefitů. Například se suší, poté drtí a následně přidává do jídla jako přípravek na podporu imunity. Výborná je také na léčbu bradavic virového původu, tedy takových, které chytíme třeba v plaveckém bazénu. Dá se použít i v běžné kuchyni, například do falešné dršťkové polévky, omáčky či guláše.

- Nečekaně brzy se v lesích regionu začala letos objevovat rovněž penízovka sametonohá, mezi mykology nazývaná také sametonožka. To je přítom druh, jenž se obvykle ve větším vyskytuje až během prosince. Vydří mrazy až minus 21 stupňů Celсія. Nezkoušení houbaři by měli být obezřetní. Splést si ji lze třeba s čepičatkou jehličnanovou, která je smrtelně jedovatá.

- Při dostatečné vlhkosti může nyní jídelniček milovníků hub zpestřit ještě třeba boltcovitka ucho Jidášovo, jež roste především na mrtvém dřevě černých bezů. Ide o druh vyskytující se celoročně; v zimě, kdy hub neroste tolik, je však příjemným ozvláštňujícím běžné kuchyně. Letošní sezona byla a vlastně stále ještě je pro houbaře skutečně extrémně úrodná. „I když bylo v září chladnější, do lesa větší mráz na podzim v podstatě nepronikl, takže se ještě v listopadu daly sbírat hřibovité houby i řada dalších druhů, například lišky nálevkovité,“ pochvaluje si Jiroušková. **IDNES.cz**



# Dáváte si předsevzetí? Zkuste se zaměřit na svou kariéru

**S čím začít? Přinášíme sedm tipů, jak na to.**

Poslední roky s prací, jak jsme ji znali dříve, razantně zamávaly. Někteří se obávají propouštění, ti, kteří mají stabilní práci, zase bojují s vyhořením a nespokojeností. Pokud chcete na svém pracovním životě něco změnit, zkuste si to dát jako předsevzetí.

## Nebojte se velkých cílů

Malé cíle přináší malé výsledky, zároveň se ale „nevyšťavte“ na příliš velkém soustu. Pokud si však něco přejete, neměl by vás zastavit strach, že je to příliš velký cíl. „Je to těžké a nechce se nám do toho, ale vyjdeme silnější, spokojenější a s novou zkušeností, platí to v životě i v práci,“ říká k tomu Gabriela

Teissing, provozní ředitelka Creative Dock.

## Vyjádřete svůj názor

Pokud pracujete v týmu a máte pocit, že by měl fungovat trochu jinak, je potřeba nápady na zlepšení formulovat a nebát se je říct nahlas. Někdy pomůže i větší otevřenost a nenechání si pocitů pouze pro sebe.

## Převezměte zodpovědnost

Naučte se přiznat svoji chybu a neschovávejte se za druhé, sebereflexe je důležitá. Díky ní se učíme a zlepšujeme. „Převzít zodpovědnost za sebe a za to, co děláme, není jednoduchá disciplína, ale i účast v ní se počítá,“ myslí si Teissing.

## Učte se nové dovednosti

„Automatizace, která zasaahuje jak výrobu, tak kancelářské prostředí, je tak rychlá,



Hlavně ženy mají tendenci se podceňovat.

ACCENTURE

že se zaměstnanci bez dalšího vzdělávání dnes prakticky neobejdou,“ uvádí Tomáš Jeník ze společnosti Accenture. Každý, kdo se chce kariéře posouvat, by se proto měl čas od času naučit něčemu novému. „Vzdělávejte se třeba formou kurzů a nebojte se požádat šéfa, jestli by firma kurz nezaplátila, nebo na něj alespoň nepřispěla. Ukažte, že se

chcete rozvíjet, pracovat na sobě, že investice do vašeho rozvoje se firmě vyplatí, protože pak pro ni budete větším přínosem,“ věří Teissing.

## Nepomlouvejte

Svět je malý a nikdy nevíte, na koho kde narazíte. „Je jednoduché kritizovat ostatní, tak nějak to odvádí pozornost od nás samotných,“ upo-

zorňuje Teissing. Nemluvte špatně o nikom, kdo u toho není a nemůže na to reagovat a uvést věci na pravou míru.

## Dotahujte

Pokud máte spoustu dobrých nápadů, ale nedaří se vám je dotahovat do konce, zkuste zapracovat na určování priorit. Na každý rozjetý projekt si stanovte čas, kdy se mu budete věnovat. Při krátkodobých cílech si můžete dát i deadline, do kdy je chcete mít hotové.

## Poznejte svou hodnotu

Podceňujete se? Podívejte se objektivně na všechny svoje schopnosti a zkušenosti a správně je oceňte. „Umění je také vědět, kdy si říct o vyšší plat, a správně to zdůvodnit. Proto se vyplatí připravit si argumenty i vaše konkrétní dosavadní výsledky či přínos pro firmu,“ doporučuje Teissing. **VERONIKA REICHELTOVÁ**

INZERCE

# Mykóza nohou je infekce

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

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

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

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

roste bez pilování, leptání, či strhávání z krajů nehtu po vláčkách (hyfách) zdraví ohrožujících plísni. Tam působí, dokud původce nevysílá a zcela nevysaje. Nemá-li potravu



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

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

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

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

## Přípravky s **Pythium oligandrum**, řady **Biodeur**

dostanete ve své lékárně. Vaše otázky,

rádi zodpovíme na telefonu: 728 814 202

akutní dotazy na infoline: 773 773 970,

e-mail: [pythium@pythium.cz](mailto:pythium@pythium.cz),

informace na: [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)



# Nádherný David pomrkává po plátnech Andyho Warhola

**Velikost penisu v umění má svůj smysl. Odhalili jej turečtí urologové.**

Slavná mramorová socha Davida od Michelangela Buonarrotoho je mohutná čtyřmetrová plastika, která se však přes svou velkolepost chlubí proporčně titěrným penisem. Není sama. Skromnými pohlavními údý byli v renesanci, tedy koncem 15. a v 16. století, vybaveni všichni hrdinové i bohové. „Vysvětlení je prosté. Malý úd se shodoval s ideálem krásy, s mocí, silou, racionalitou,“ vysvětluje odborník na dějiny sexuality Andrew Lear.

## Téměř sto mistrů z 21 zemí

Jak to bylo s penisy na uměleckých dílech dále, od baro-



Proslulý David PROFIMEDIA

ka přes klasicismus a 19. století až po současnost, zkoumala aktuální studie tureckých urologů z Ankarské uni-

verzity. Tým vedl docent Murat Gül. „K ruce jsme si vzali celkem 232 maleb od konce 15. do 21. století, posléze dvaasedmdesát vyřadili, protože zachycovaly penis v erekci nebo přirození dospívajících,“ přiblížil Gül. Výzkumníky tedy zajímaly pohlavní údý dospělých mužů v klidovém stavu. Našli je na 160 obrazech 99 mistrů z 21 zemí.

Gülův tým k měření zobrazených penisů použil poměr jejich rozměru k délce ucha. „Když nebylo možné sáhnout po tomto údaji, zaměřili jsme se na poměr délky penisu k délce nosu,“ podotkl docent. „Přitom jsme úmyslně vynechali středověk. Vyznačoval se totiž stylizovanou ikonografií, světské, fyzické, lidské tělo přehlížel,“ dodal.

## Vše proběhlo v klidu

Výsledek studie tureckých urologů konstatoval, že rene-



Dílo Andyho Warhola MA

sanční penisy jsou „dosti malé“. „Vzhledem k tomu, že evropské údý měří v klidovém stavu v průměru osm až deset

centimetrů, vychází velikost Michelangelova Davida na dva až tři centimetry,“ uvedla analýza. Dále prozradila, že to samé platí i o následné době 17. a 18. století. Jistou změnu začalo přinášet až 19. století, především realismus, tedy umělecký směr zdůrazňující reálné proporce a pocity.

## Doba přeje gigantům

„Opravdová změna přišla až ve druhé polovině dvacátého století, kdy – kupříkladu v díle Andyho Warhola – docházelo k opačnému extrému, tedy naddimenzování zobrazeného údý. Podle komentáře amerického magazínu Forbes, jenž celou „penisovou“ tureckou zprávu přinesl, šlo o posun přímo seismický. „V 21. století, v souvislosti s uvolněním konvencí, velikost penisu v umění dále narůstá,“ uzavřel Forbes celé téma. HAL

## Krátké

### Významná injekce

Slovensko nabídne zdravotníkům v nemocnicích (vyjma lékařů) a záchranářům příspěvek 5000 eur, 121 900 korun, pokud se zaváží setrvat v zaměstnání alespoň tři roky. Stát na to vyčlení 200 milionů eur, 4,9 miliardy korun. Dalších 60 milionů eur,

1,46 miliardy korun, dá na podobné opatření pro pracovníky v sektoru sociálních služeb. Celkově by se o příspěvek mohlo ucházet na 60 tisíc lidí.

### Protesty pokračují

V několika iránských městech se včera neotevřely obchody poté, co organizá-

toři protestů v zemi vyžadovali k třídní generální stávkou. Jejím cílem je zvýšit tlak na iránské náboženské vůdce.

### Čínská chapadla

Nejvíce tajných služeb čínské policie se nachází v Itálii a ve Španělsku. Uvedl to včera server Politico.

Zpráva nepřináší nové poznatky o České republice. V Praze údajně fungují dvě pracoviště policie z okresu Čching-tchien a města Fu-čou. Jedenáct stanic bylo zaznamenáno v Itálii, devět ve Španělsku, pět v Kanadě, čtyři ve Francii nebo v USA a po třech v Portugalsku, Velké Británii či JAR.

### Nedodrží slovo

Německo v letošním roce nesplní alianční závazek investovat do armády dvě procenta hrubého domácího produktu, nejasné jsou také výdaje na obranu v roce 2023. Na tiskové konferenci to řekl mluvčí německé vlády Steffen Hebestreit. ČTK



### Dáreček z ruské pýchy

Není kolečko jako kolečko. To, co právě sledujete, je výtvar neznámého ukrajinského kutila žijícího poblíž válečné fronty. Filuta neváhal a moudře zrecykloval opěrnou ocasní pneumatiku ze sestřeleného bitevního vrtulníku Mi-28. Mimochodem, tato pýcha ruského letectví má přepočtenou cenu 420 milionů korun. HAL

## Videň chce trestat

### 60

Řidičům, kteří výrazně překročí rychlostní limit, bude v Rakousku zřejmě hrozit až zabavení automobilu. Návrh na zpřísnění postihů pirátů silnic představila ministryně dopravy za Zelené Leonore Gewesslerová. Navrhuje, aby řidič, který povolenou rychlost překročí o 60 kilometrů v hodině v obci a o více než o 70 kilometrů v hodině mimo obec, přišel dočasně nejen o řidičský průkaz, ale na dva týdny i o auto. Pokud by byl kvůli výraznému porušení rychlostního limitu trestán už v minulosti nebo je už jeho první prohřešek mimořádně vážný, úřady budou moci jeho auto prodat v dražbě, uvedl deník Die Presse na svých internetových stránkách. ČTK

## Hrdina z Kyjeva. Po vzoru W. Churchilla

Britský list Financial Times vybral ukrajinského prezidenta Volodymyra Zelenského za osobnost roku. Přirovnal jej k britskému premiérovi Winstonu Churchillovi, jenž za druhé světové války stál v čele odporu proti nacistickému Německu, přestože v jednu chvíli – po pádu Francie – zůstala Británie ve válce osamocena.

„Mnozí Ukrajinci před únorovou invazí ruských vojsk pokládali Zelenského za šaška a diletanta, který není schopen zvládnout tak vysokou funkci, ale čtyřiačtyřicetiletý Zelenský dokázal zaujmout právoplatné místo v dějinách díky tomu, že projev neuvěřitelnou schopností vůdcovství a odolnost,“ napsal deník.



Volodymyr Zelenskyy AP

Zelenský dokázal podle listu přesvědčit zahraniční spojence, aby převzali obrovské válečné náklady a nabídli Kyjevu cestu ke členství v Evropské unii. Stal se také praporečkou liberální demokracie v globálním měření sil s autoritářskými režimy, které může určit vývoj v 21. století, a ztělesněným protikladem ruského prezidenta Vladimira Putina. ČTK

☘ Kořeny ti dávají zabrat? ☘ Bolí a otékají kolena? ☘ Trhá páteř při každé změně počasí?

# BOŽÍ PANACEUM NA BOLEST

## Uhasí bolesti svalů a kloubů za 7 minut



Zázračná formule sv. Rocha odstraňuje intenzivní bolest jakéhokoli původu již po 1 použití!

Vynikajícím výzkumníkům se podařilo znovu vytvořit prastarou, mimořádně účinnou recepturu, která odstraňuje bolest, záněty, modřiny, otoky a degeneraci kloubů již od první aplikace – podle původní, dochované receptury z 15. století. Seznamte se s fenomenálním analgetickým a protizánětlivým koncentrátem, který vás okamžitě zbaví bolestí, ztuhlosti kloubů, svalových kontraktur a všech nemocí – důvěřujte receptu nemocničních mnichů a brzy získáte sílu a mimořádnou energii do života.

**P**ůvodní receptura této zázračné masti vznikla v 15. století v Římě – sv. Rocha – patrona lékárníků, nemocných a ochrnutých lidí. Postavilo na nohy lidi trpící artritidou (doslova!), stejně jako kloubů, otoky nohou, svalové křeče, přetížení páteře – které sám zažil – mu pomohly přiblížit se lidem trpícím degenerací a ochrnutím. Po měsících získávání rostlinných extraktů, surovin, bylinných extraktů a vytváření prozdravotních směsí s Božím vedením vytvořil fenomenální recept, který odstraňuje bolest a ztuhlost kloubů a snižuje otoky a bolesti svalů – jehož uklidňující účinek byl cítit po pouhých... 7 minutách.

**Za 7 minut se degenerace začnou obracet a bolesti svalů a kloubů jsou „vypnuty“**

To, co se právě chystáte číst, vám pomůže pochopit, jak Boží dar uzdravování ovlivnil recept, který možná brzy budete mít ve svých rukou. Božská „sedmička“ není náhoda. 7 je číslo Boží. Za 7 dní Bůh stvořil svět. V roce 7 př. n. l. Ježíš se narodil, bylo ustanoveno 7 smrtelných hříchů, 7 svatých svátostí a andělské číslo 7 rezonuje s vibrační vírou a spiritualitou. Ve starých spisech lze nalézt poznámky mnichů doprovázejících sv. Rocha, který na něm potvrdil milost Božího uzdravení.

Zázračný analgetický a protizánětlivý koncentrát, který během 7 minut zmírňuje i chronické, silné bolesti kloubů a svalů, byl tehdy považován za důkaz existence péče vyšších sil, jejichž spojením s hmotným světem

**Efektivita prokázána  
99/100 lidmi ↓**

**Svatý. Rocha zmírňuje bolesti  
zad, zmírňuje ischias, ztuhlost  
a degeneraci kloubů.**

**Získejte svůj balíček  
za 0 CZK**

**Ulevíte si i od té  
nejvytrvalejší bolesti**

*Přírodní rostlinné extrakty a látky s nejsilnějšími analgetickými, protizánětlivými, antihemoragickými, antibakteriálními, antivirovými, relaxačními, anestetickými a regeneračními vlastnostmi, uzavřené ve formě koncentrátu pronikajícího přímo do hlubokých tkání pokožky - jsou absolutně nejvíce silná zbraň proti bolesti, artritidě, RA nebo neuralgii. Mast díky flavonoidům a esenciálním olejům hřeje a znecitlivuje, snižuje svalové napětí, brzdí degenerativní procesy a odstraňuje motorický diskomfort již od první aplikace.*



**Heřman Péro – expert**  
MedicReporters v oblasti traumatologie

byl sv. Roch. A právě tento vzorec si nyní může najít cestu do vaší domácí lékárníčky.

**Nechte se obklopit ochranou sv. Rocha a používejte zklidňující mast, kdykoli jste nemocní**

Ortopedi a traumatologové se shodují: modernizovaný analgetikum-protizánětlivý biokoncentrát je v současnosti neúčinnějším prostředkem pro úlevu od bolesti svalů, kostí a kloubů pro mimonemocniční použití. Výzkumy potvrzují, že mast nanesená na bolavé místo okamžitě znecitlivuje nervová zakončení, zlepšuje mikrocirkulaci krve a aktivuje procesy rychlé regenerace poškozených tkání. Proto všechny záněty, bolesti, hematomy, otoky, brnění nebo necitlivost v kloubech zmizí po prvním použití této úžasné formule. A to bez zatěžování žaludku chemikáliemi a dalšími prášky.

**Recept mnichů vám poskytne pohodlí, které si zasloužíte**

Dost utrpení a života v bolesti. Už nemusíte bojovat se ztuhlostí a pocitem zablokovaných kloubů, revmatickými bolestmi, migrénami, otoky – sáhnete ještě dnes po zklidňující masti nemocničních mnichů a osvobodíte se od intenzivní bolesti jakéhokoli původu za 7 minut. Nečekejte - poslední bezplatná balení koncentrátu proti bolesti jsou již na českém skladě!

**Mast proti bolesti od mnichů:**

- ☘ **Ulevuje** od únavné bolesti šíje, páteře, kolen, ramen - za pouhých 7 minut
- ☘ **Zmírňuje** degeneraci, RA (revmatoidní artritidu), artritidu, ischias, bolesti kořenů, kontraktury a svalovou ztuhlost
- ☘ **Odstraňuje** otoky, hematomy a záněty po pohmožděninách, výronech a úrazech
- ☘ **Uvolňuje** napětí v těle a prohřívá bolavé svaly a klouby
- ☘ **Odstraňuje** migrény, neuralgie, křečové žíly, otoky a pocit „těžkých“ nohou

**Boží jiskra sv. Rocha † Starověký lék na bolest a artritidu**

**Uzdravená svědectví:**

„Kvůli paralyzující bolesti v kolenou jsem sotva chodila, pohybovala jsem se o berlích. Tuto mast používám na nohy 3 dny a nyní mohu koleno ohýbat hladce a bez bolesti! Je to skutečný zázrak! Otok kotníku je také pryč, nohy neatékají, jsou lehčí - a zítra jdu na dlouhou procházku s vnoučaty.“  
– Danička, 61 l.



„Jedna aplikace a chronická bolest v bedrech byla pryč. Páteř není ztuhlá a bolavá a mohl jsem se vrátit do práce na dvorku.“ – Karel, 53 l.



**Zázračná analgetická a protizánětlivá mast St. Roch pouze nyní k vyzvednutí za 0 Kč!**

**Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 27.12.2022  
obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!**

**Zavolejte: 538 755 637**

**POSPĚŠ SI!**

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

INZERCE



## Roztomilý strýček Bruno

Hudebník Bruno Ferrari rozjede své dekadentní disko v pražském klubu Café v Lese. Jeho bizarní show se uskuteční 16. prosince

MET

# Rock for People ohlásil další hvězdu, která v červnu vystoupí

**Americký písničkář Machine Gun Kelly** doplní hvězdné Muse, Slipknot a The 1975.

tuje oznámení posledního headlinera ředitel festivalu Michal Thomes, a dodává: „Za ty dva roky tento umělec raketově vyrostl, proto si u nás vysloužil pozici headlinera a prime time pátečního dne.“

Kalendář odstartoval velkým úspěchem, kdy první okénko skrývalo kanadskou pop-punkovou legendu Simple Plan, jejíž hity jako Welcome to My Life nebo Perfect mají všichni vryti pod kůží. Ze současné edice čtyřdenních vstupenek největšího ročníku v historii festivalu zůstává posledních 20 procent. S oznámením čtvrtého headlinera byl spuštěn prodej jednodenních vstupenek. Pořadatelé nabízejí poprvé v historii také možnost rozložení nákupu vstupenek na tři splátky bez navýšení s partnerem Twisto – Nákup na třetiny.

Adventní kalendář Rock for People je již několik let



Americký muzikant, vlastním jménem Colson Baker

RFP

Mikulášská nadílka festivalu Rock for People letos přinesla posledního z headlinerů – fenomén s názvem Machine Gun Kelly. Americký muzikant, vlastním jménem Colson Baker, doplnil čtveřici hlavních hvězd: Muse, Slipknot a The 1975, kteří v létě 8. až 11. června zahrají na 27. ročníku jednoho z největších tuzemských festivalů. „Podařilo se nám splatit dluh u našich fanoušků z covidového roku 2020, kdy jsme měli Machine Gun Kellyho v line-upu, ale nepodařilo se ho přesunout na letošní ročník jako většinu interpretů,“ kome-

oblíbenou součástí vánočních svátků všech hudebních fanoušků, kteří si po půlnoci mohou na webových stránkách festivalu otevřít okénko s nově oznámenou kapelou. Každé odpoledne je pak vždy na sociálních sítích zveřejněna hádanka, jež prověří jejich představitost a znalosti. Po Simple Plan odhalila okénka kalendáře popovou provo-

katěrku Ashnikko, amerického pop-punkera Mod Suna a australské metalcorové Polaris. Vzhledem k tomu, že se line-up festivalu každým dnem rozrůstá, vyplatí se být v obraze a sledovat RFP sociálních sítí.

Historický 27. ročník Rock for People s nejdražším line-upem opět nabídne světovou show na jednom z nej-

větších evropských pódíí. První festivalový večer vystoupí králové metalu Slipknot, páteční hlavní show zajistí britské kytarové senzaci The 1975 a monstrózní pódiovou show v rámci turné k devátému studiovému albu Will of the People uzavřou festival držitelé MTV Europe Music Award Muse. **MET**

INZERCE

Ke krásnému šátku dvě vstupenky na výstavu zdarma!

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

## Žhavé baroko. Hudební mix

Světově uznávaný houslista Josef Špaček se vydává na své první tuzemské turné. Společně se smyčcovým komorním orchestrem Barocco sempre giovane zahrají adventní koncerty v několika městech. Dnes v Brně, v sobotu v Hradci Králové, 13. prosince v Třebíči a 14. prosince v Litoomyšli. Dramaturgie koncertů staví do kontrastu barokní a moderní hudbu. Virtuózní cyklus Čtvero ročních dob Antonia Vivaldiho zazní v kombinaci s temperamentními Čtvero ročními dobami v Buenos Aires skladatele Ástora Piazzolly, krále argentinského tanga. **ČTK**

## KISS. Slavná kapela se loučí

Americká hardrocková skupina Kiss v rámci svého posledního turné End of the Road World Tour vystoupí také v Praze. „Vše, co jsme vybudovali, by se neuskutečnilo bez milionů lidí po celém světě, kteří zaplnili kluby, arény a stadiony. Toto bude závěrečná oslava pro ty, kteří nás viděli, a poslední šance pro ty, kdo nás ještě neviděli,“ uvedli. „Rozloučíme se na našem posledním turné s naší největší show a pak půjdeme tam, odkud jsme přišli.“ dodala kapela. Čeští fanoušci mohou na rozlučkový koncert dorazit 6. června 2023 do O2 Arény. **MET**

**Sudoku**

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

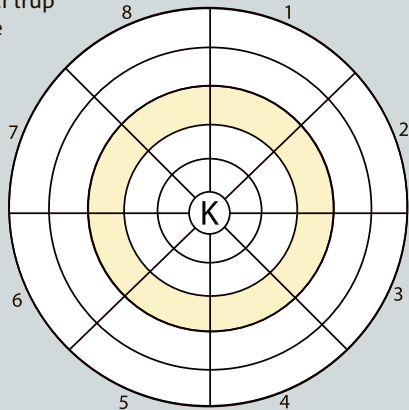
**Napište svou bublinu**



**Luštěnka**

Výrazy vpisujte od středového písmene K ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

1. kabina na lodi
2. kvokající slepice
3. prádlo kryjící trup
4. chovné zvíře v kotci
5. herci na komiku
6. potřeba kováře (k sevrění)
7. pouštní rostlina s ostny
8. vaření a pěnění varem



**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
1/5 °C	1/5 °C	0/4 °C	1/5 °C

Teplotní rekordy: ↓ -16,2 °C (1902) ↑ 13,6 °C (2020) Bio: ❤️❤️❤️



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

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Bilance</p> <p>17.15 AZ-kviz</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>20.10 Roznese tě na kopytech</p> <p>Komedie (ČR, 2013)</p> <p>21.25 Tmavomodrý svět</p> <p>Válečné drama</p> <p>Mt(ČR/VB/N/Dán., 2001)</p> <p>23.15 Komisař Moulin</p> <p>00.50 AZ-kviz</p> <p>01.15 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Banánové rybičky</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 13. komnata Vojty Nedvěda</p>	<p>15.50 Svět zvířat</p> <p>16.45 Jiří Kodet pohledem Věry Chytilové</p> <p>17.00 Sto divů světa (5/13)</p> <p>17.55 Úžasný Grand Canyon</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Tajemství života Boženy Němcové</p> <p>21.05 Vražedná místa</p> <p>22.40 Letecké katastrofy</p> <p>23.25 Air Force One: Tajemství amerického prezidentského letadla</p> <p>00.15 Tajemství Vatikánu (5/5)</p> <p>01.05 Cesty víry</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na lovu II</p> <p>18.25 Ulice (4382)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (72)</p> <p>Život je jen náhoda. Rodinný seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba XI (12)</p> <p>03.00 Rizzoli &amp; Isles: Vraždy na pitevň VI (15)</p> <p>04.00 Komisař Rex VII (7)</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (72)</p> <p>Život je jen náhoda. Rodinný seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba XI (12)</p> <p>03.00 Rizzoli &amp; Isles: Vraždy na pitevň VI (15)</p> <p>04.00 Komisař Rex VII (7)</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Simply Life</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Gamingmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>18.00 Vánoční výhry</p> <p>Napište na Facebook Óčka přímo na obrazovku a vyhrajte v našem adventním kalendáři</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>21.30 Tattoo Fixers Extreme</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION ITALY</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



## JAKUB KOHÁK

ČEKATEL NA THÁLI



### Sloupek

# VÁNOČNÍ ZÁZRAK

Snad tomu chtěla štěstěna, snad prozřetelnost a možná sama bohyně úrody vzala si to pod patronát – jisté je, že jsem poprvé v životě vystoupil na prknech, co znamenají svět, s nastudovanou hrou. Jevištní prkna mi díky projektu Partička nejsou neznámá, ovšem regulérní zkoušení, učení se textu, navazování na herecké kolegy a takový ten pravý divadelní šrumec – to vše jsem dosud neokusil. Až jednoho večera... no, spíš to bylo kolem třetí ráno... jsem panu řediteli divadla Broadway, Oldovi Lichtasovi, slíbil, že mu tedy v jeho muzikálu vystoupím. On se dušoval, že je to jednoduché, že se jedná o jednu píseň a pár vět textu, a že to vlastně ani není potřeba moc zkoušet. Hahaha!!! Óóóó, jak jsem byl naivní! Nejenže jsou písně dvě, přičemž ta druhá má asi 957 slov a nesmíte po-

### Citát

**Smekám před všemi jedinci, kteří se dali na tuto strastiplnou uměleckou cestu.**

muzikálové hemžení vyzkoušet, smekám před všemi jedinci, kteří se dali na tuto strastiplnou uměleckou cestu. Nebýt mých drahých kolegů Jurka Bernátha, Bóři Slezáčka, Standy Běle, Ondry Bábora či laskavého pana režiséra Radka Balaše, kteří mě po celou dobu povzbuzovali a byli mi oporou, jistě bych utekl a zmizel kdesi v Argentíně. A moji muzikáloví bratři Pedro Pecha a Robert Urban? „Brácho, teď už je to na tobě!“ Ale jsem rád, že jsem do toho šel. Zas mě po dlouhé době něco přimělo napružit se, skutečně zapnout. A na konci, když stojíme celá „krů“ a zpíváme Září hvězda, září, pokaždé si vzpomenu na mámu, co by asi říkala, kdyby viděla, kam se ten její koktavej kluk dostal.

### Anketa

**f Nejlepší český sportovní komentátor?**



**Petr Tomica**  
U mě vede  
Mira Bosák.



**Pavlína Rouhová**  
Robert Záruba,  
jednoznačně.



**Jaroslava Pitařová**  
Můj favorit byl  
vždycky  
Petr Vichnar.

## @mojemetro



**@holka\_z\_dopravy** nám přinesla vánoční tramvaj T3SUCS 7205, která se zaskvěla ve smyčce Královka poblíž Pražského hradu.  
#vanocnitramvaj #T3SUCS #7205 #retrolinka23 #kralovka #linka23 #tramvaj23 #ckdta #muzeumhd #vozovna #stresovice #christmastram #vanocnivyzdoba

# #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](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

### Dopisy a vzkazy

## Byznys v době války na Ukrajině

Ačkoliv máme za sebou teprve Mikuláše, tak jeden obchodní řetězec začne od čtvrtka prodávat zábavní pyrotechniku. Ještě mám v živé paměti loňského Silvestra, kdy i v naší obci blízko Prahy nebe i ulice připomínaly válku, kterou drtívá většina občanů Evropy dosud znala jen z filmů a vyprávění. Na Štědrý den to bude už 10 měsíců, kdy skutečná válka začala zuřit nedaleko od nás. V Praze i okolí našly útočiště před ruskou agresí tisíce Ukrajinců, především žen a dětí. Už jenom kvůli nim považují za neetické, aby se letošní Silvestr opakoval ve stejné míře jako předešlé. Ještě je čas, aby nejen vláda, ale i vedení Prahy a dalších měst a obcí vydaly zákaz používání pyrotechniky, a to nejen na Silvestra. Ale je mi jasné, že byznys je byznys.

OTAKAR JANATA  
VESTEC U PRAHY

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

UČILÍŠTE

### Komiks

Stripoff..... AUTOR



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

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

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

„Od té doby, co můj manžel zemřel, žiji sama. Hlídám vnoučata, hlídám zahradu a milovaný dům u lesa. Ještě před 3 měsíci jsem si musela dávat velký pozor na klouby, protože i sebemenší námaha mi způsobila silné bolesti, které mi druhý den znemožnily vstát z postele. Bojovala jsem s tímto problémem, jak jsem mohla. Šla jsem od jednoho specialisty k druhému a poslouchala jejich rady. Nemohla jsem pochopit, proč bolest nezmizí, i když dělám přesně to, co mi lékaři a fyzioterapeuti řekli. Dnes znám odpověď – všichni mi předepisovali jen neúčinné chemikálie inzerované v televizi, které jen zatížily mou peněženku a žaludek.

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

na zahradě a hlídání vnoučat jsem neměla energii. Zápěstí mě bolela tak, že jsem ani nemohla odšroubovat nádobku s prášky na hypertenzi. Byla jsem na pokraji zoufalství. Nemohla jsem spát, jen jsem přemýšlela, co by se stalo, kdybych úplně ztratila fy-



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

zickou kondici. Bála jsem se, že se stanu přítěží pro svou rodinu.

## Léčivá energie za 0 Kč

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

později jsem si všimla názvu článku:

## „Nová bezplatná zbraň pro boj s bolestí“

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

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

## ODBORNÝ NÁZOR

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

**Specialista v oboru magnetoterapie**

## Jak funguje magnetický náramek?

Vytváří magnetické pole 1500 Gs, které proniká kůži a tkáněmi a spouští procesy vedoucí k zániku bolestivých impulsů, zrychlení metabolismu a odkyselení organismu. **Terapeutické magnetické pole působí jako neviditelný štít. Čistí cévy od usazenin cholesterolu – chrání před aterosklerózou a infarktem. Usnadňuje usínání, zlepšuje činnost mozku a celkovou pohodu.**



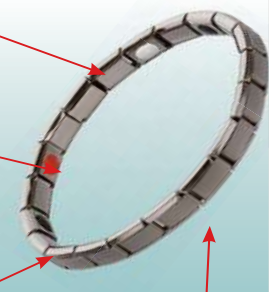
**20 silných a bezpečných neodymových magnetů (1500 Gs) zaručuje dlouhotrvající účinnost a terapeutické účinky**



**Živé minerály:** turmalin a ionty stříbra se zdravými prospěšnými vlastnostmi, které zvyšují účinek neodymu.



Vysoce kvalitní, **100% hypoalergenní a nerezová chirurgická ocel**



**Na zápěstí vypadá elegantně pro muže i ženy.**

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

## Pokud jste si všimli těchto příznaků:

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

**TENTO MAGNETICKÝ NÁRAMEK DĚLÁ ZÁZRAKY!**



**ZAVOLEJTE HNED A ZÍSKEJTE JEDNO ZE 100 BALENÍ MAGNETICKÝCH NÁRAMKŮ ZCELA ZDARMA. NEODKLÁDEJTE - ROZHODUJE POŘADÍ PŘIHLÁŠEK**  
Nabídka platí do: 9.12.2022.

**Tel. 296 849 638**

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

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

# Imunitu je podle biologa nutné posilovat hlavně ve střevech

**Jsmo přizpůsobeni rostlinné stravě, jídelníček by ale měl být pestrý.**

Vitaminy, otužování, dostatek spánku. I to pomáhá posilovat imunitu. Ale „zakopaný pes“ vězí ještě někde jinde – v našich střevech. „Většina lidí si myslí, že pro posílení imunity pro zimní období stačí přísun vitamínů a minerálů. Nicméně dnes víme, že minimálně 70 procent imunity se nám vytváří ve střevě ve spolupráci s naším střevním mikrobiomem,“ vysvětluje molekulární biolog RNDr. Petr Ryšávka. „Ten je tvořen obrovským množstvím bakterií, virů, kvasinek a prvoků. A jsou to právě bakterie, u kterých víme, že mohou imunitu ze střeva velmi silně ovlivňovat. Proto by při-

mární péče o imunitu měla spočívat také v péči o náš střevní mikrobiom,“ říká v rozhovoru Ryšávka.

## Jak se dá mikrobiom ovlivnit a posílit?

Naše střevo si můžeme představit jako fermentační nádobu, ve které vše bublá a kvasí – fermentuje. Nejjednodušší přístup, jak střevní mikrobiom posílit, je dobře ho nakrmit. Dát mu dobré kultivační, fermentační médium. Ideální je čerstvá strava, která není průmyslově zpracovaná. Mikrobiomu prospívá i přísun přátelských bakterií, ať už ve formě fermentovaných mléčných pokrmů, či fermentované zeleniny a ovoce.

## Jakou roli v tom hrají probiotika? Na co vše jsou dobrá?

Probiotika patřila do jídelníčku našich předků od nepa-



Vláknina

PROFIMEDIA

měti. A nejedná se jen o období, kdy začali žít jako zemědělci a využívali fermentaci jako formu konzervace potravin. Tehdy žádné ledničky a mrazničky nebyly. Jediná možnost, jak prodloužit trvanlivost některých potravin, bylo nechat je zkvasit. Díky tomu naši předkové konzumovali téměř denně



Molekulární biolog Petr Ryšávka

HARMONELO

spoustu probiotických bakterií právě ve fermentované stravě. Ale probiotika neslouží jen k regulaci imunity. Podporují trávení, snižují riziko alergií na lepek, protože ho umějí štěpit, produkují řadu látek, které působí na náš mozek a zklidňují nás.

## Jak probiotika do těla ideálně dostat?

Nejjednodušší cesta je konzumace čerstvých fermentovaných pokrmů, jako jsou jogurty, kefir, kysané zelí, okurky, kimči a další. Ne vždy ale tuto možnost v dnešní uspěchané době máme. Proto se stále větší oblibě těší probiotika ve formě doplňků stravy. Ideální je, aby probiotikum obsahovalo alespoň deset miliard živých bakteriálních buněk. Probiotikum v kapslích nebo tabletě v podstatě představuje koncentrované bakterie, které mohou

odpovídat porci jednoho či více jogurtů či kefirů.

## Co by ještě ve stravě nemělo chybět?

Pestrá strava, což znamená doslova a do písmene mix. Od každého trochu. Evolučně jsme přizpůsobeni více rostlinné stravě, ta by tedy měla představovat dominantní část jídelníčku. Zásadní je dostatečný přísun nerozpustné a rozpustné vlákniny. Odhaduje se, že naši předkové zkonsumovali každý den cca 120 gramů rozpustné vlákniny. Ta působí silně prebioticky, to znamená, že podporuje růst střevních bakterií. V podstatě funguje jako hnojivo pro náš zdravý střevní mikrobiom. Dnešní lidé konzumují denně kolem 10 až 15 gramů této vlákniny. Naše přátelské střevní bakterie jsou tedy neustále „podvyživené“. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE



# Kaloba®

**Nachlazení? Bolest a škrábání v krku?  
Kašel způsobený viry?**

**Více než 90% infekcí dýchacích cest je způsobeno viry.** Kaloba je rostlinný lék s výtažkem z léčivé pelargonie (*Pelargonium sidoides*). Užívá se k léčbě příznaků při **onemocnění dýchacích cest** (akutní bronchitidě), která se může projevat:

- \* suchým dráždivým kašlem a bolestí při kašli
- \* vlhkým kašlem s obtížným vykašláním
- \* zvýšenou teplotou
- \* zánětem horních cest dýchacích (rýma, zánět nosohltanu, škrábání v krku)



**Kaloba, Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup a Kaloba 20 mg potahované tablety** jsou léky k vnitřnímu užití. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták. Žádejte ve své lékárně.



**Schwabe Czech**  
From Nature. For Health.

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

# VIROSTOP

**Účinně zmírňuje příznaky chřipky,  
nachlazení i bolesti v krku.**

Používejte při prvních příznacích i preventivně.



**Vhodný pro dospělé a děti od 3 let.**  
Před použitím zdravotnického prostředku si pečlivě přečtěte návod k použití a informace, které se vztahují k jeho bezpečnému používání.





# Čas zimních plískanic se blíží. Jak připravit klouby?

Zima už je za dveřmi a spolu s ní i mlhavá rána, kdy chlad doslova zalézá až ke kostem. V následujících měsících naše tělo čekají nástrahy na každém kroku.

Dokonce i přechod z vytopených místností do mrazivého počasí nedělá dobře naší imunitě a kloubům. Přesto ale existuje řešení, jak si můžete zimu užít bez nepříjemných omezení způsobených bolestmi svalů a kloubů. Stačí k tomu pár drobných úprav v životním stylu.

## Zařaďte ranní strečink

Po několika hodinách spánku jsou klouby ztuhlé a čím jsme starší, tím déle je trvá rozehbat. Možná jste již zažili ten nepříjemný pocit, než jste se dokázali cestou do koupelny zcela napřímit. Pokud se s podobným problémem potýkáte každé ráno, předejděte potíží při vstávání krátkou

rozcvičkou ještě v posteli. Protážené svaly a klouby se totiž lépe prokrvují, okysličují a zbavují zplodin metabolismu.

## Podlehňte otužování

Nebojte, nemusíte se hned nořit do ledového rybníka. Stačí, když do ranní či večerní sprchy zařadíte rychlé

ochlazení studenou vodou. Nejprve omývejte obličej a ruce v umyvadle, snesitelné je i sprchování lýtek. Postupem času oplachujte



studenou vodou čím dál větší povrch těla.

## Udržujte tělo v teple

Pokud se rozhodnete pro venkovní aktivitu, určité 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 vitamínu C

Vitamin D je pro správnou funkci kloubů nezbytný. Během 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 v zimě 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 zůstanou pružné a pevné, což jsou dvě základní vlastnosti normálně fungujícího kloubního aparátu. S kolagenem také úzce souvisí vitamin C, neboť ten odpovídá za pevnost kolagenních vláken. Bez komplexní výživy nemohou klouby dlouhodobě plně fungovat, proto je vhodné poohlédnout se po doplňcích stravy, které podpoří vysoké nároky našeho těla na živiny. Jedním z nich je český výrobek OsteFit. Najdete v něm opravdového pomocníka v péči o klouby během náročnějších období. Kromě ostatních látek obsahuje výše zmíněný hydrolyzovaný kolagen a vitamin D, takže OsteFitem můžete podpořit své klouby. Více informací u specialisty OsteFit na tel. čísle 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!



### BEZ VEDLEJŠÍCH ÚČINKŮ A BEZ PŘEDPISU

Vyroben v České republice, řádně ohlášen na ministerstvu.

### SKVĚLÁ CHUŤ, SILNÝ ÚČINEK!

Ne vyrábíme 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 mojí 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. Užíval 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 říct, že po čtrnácti dnech užívání jsem pocítil velké zlepšení, po měsíci jsem zátěž kolena už vůbec nevnímám. 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.

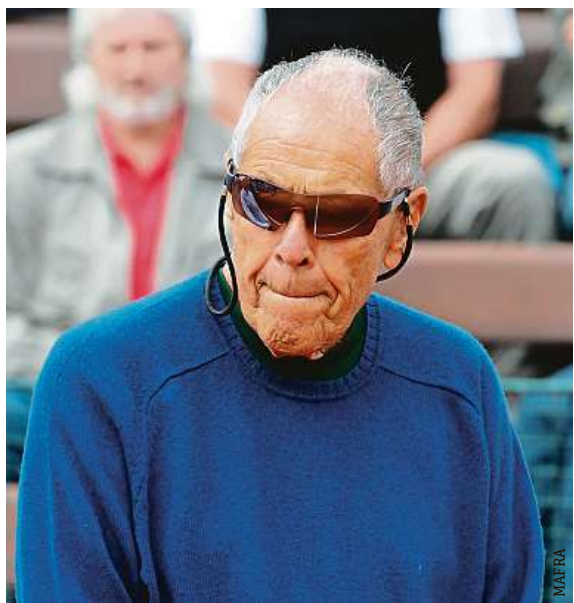
### Zavolejte ihned

277 771 190

Volejte Pondělí – Pátek: 8–21 hod., Sobota – Neděle: 7–12 hod. Hovor bez příplatků, běžné místní spojení. V případě přetížení linky se ozve zpět do 24 hodin.

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.

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!



## Umřel tenisový „akademik“

Podílel se na rozvoji deseti světových jedniček, svou akademií položil základy dnešního vnímání tenisu. Známy americký trenér Nick Bollettieri, který patřil mezi nejvýraznější postavy světa raket a kurtů, v neděli ve věku 91 let zemřel. V posledních dvou letech trpěl vážnými zdravotními problémy. Během dlouholeté a úspěšné kariéry vedl například Andreho Agassiho, Jima Courierera, Moniku Selešovou, sestry Venus a Serenu Williamsovy nebo Marii Šarapovovou. Jeho akademií prošly i Češky Nicole Vaidišová a Daniela Bedáňová.

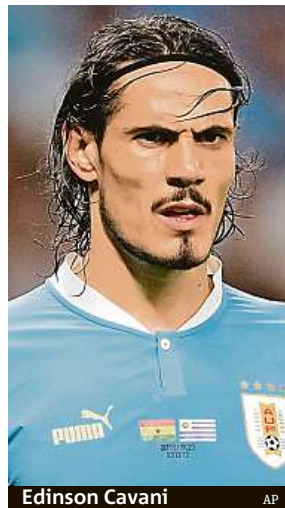
IDNES.cz

# Vadilo jim, že nenařídil penaltu

**Čtyři fotbalisté Uruguaye mají problém kvůli ataku rozhodčího. Vyšetřování jsou také Srbové kvůli zápasu se Švýcarskem.**

Mezinárodní fotbalová asociace FIFA zahájila disciplinární řízení se čtyřmi uruguayskými hráči, kteří se po pátečním závěrečném utkání skupiny H proti Ghaně sesypali na německého rozhodčího Daniela Sieberta. Kvůli tomu hrozí Edinsonu Cavanimu, Josému Mariá Giménezovi, Diegu Godínovi a Fernandu Muslerovi stejně jako uruguayskému svazu trest.

Podle Uruguayců měl Siebert v jejich prospěch odpískat alespoň jeden pokutový kop za faul Ghaňanů. Ně-



Edinson Cavani

### Srbsko

I Srbové se v pátečním duelu skupiny G se Švýcarskem (2:3) dostali do konfliktu s argentinským rozhodčím Fernandem Rapallinim.

- Poté, co v závěru neodpískal penaltu, obklopilo suďiho i několik hráčů z lavičky.
- Srbsku hrozí trest taktéž za fanoušky, kteří během zápasu skandovali urážlivá hesla. Ta byla namířena proti švýcarským hráčům albánského či kosovského původu. **ČTK**

mec jej však nenařídil, výhra 2:0 nakonec Uruguaycům k postupu do osmifinále nestačila. Díky vyššímu počtu vstřelených branek šla z druhého místa dál Korea. Cavaní, Godín i Muslera startovali

v Kataru už na čtvrtém šampionátu a patřili k pěti pamětníkům světového šampionátu v roce 2010, na němž Uruguayci obsadili čtvrté místo. Giménez si zahrál na předchozích dvou turnajích. **ČTK**

### Krátce

## Čtyři sta tisíc navíc Letos už nepojede

Předpokládané náklady na pořádání olympijských her 2024 v Paříži se zvýšily na 4,38 miliardy eur (zhruba 107 miliard korun). Příčinou desetiprocentního navýšení je inflace kvůli růstu cen energií po ruské invazi na Ukrajinu i vyšší výdaje na některé položky. Prezident organizačního výboru Tony Estanguet ujistil, že organizace her nebude ztrátová.

Úřadující vítězka biatlonového Světového poháru Marte Olsbuová Røiselandová z Norska se letos na závodních tratích neobjeví. Jednatřicetiletá rodačka z Arendalu vynesla kvůli zdravotním potížím i prosincové podniky v Hochfilzenu a Annecy. Podle vyjádření svazu se chce vrátit nejdříve v lednu, aby byla připravená na únorové MS. **ČTK**

## Zase tříšlo

Fotbalista Patrik Schick má opět potíže s tříslem a podle magazínu Kicker možná bude muset na další operaci. Chirurgický zákrok absolvoval útočník Leverkusenu už v květnu. Šestadvacetiletého českého reprezentanta čekají s levým tříslem další vyšetření. „Musíme zjistit, co bude pro Patrika nejlepší. Uděláme všechno pro to, aby mohl hrát,“ uvedl sportovní ředitel Leverkusenu Simon Rolfes. **ČTK**



INZERCE

PREMIUM  
KUPÓÓÓÓÓÓN

Sleva 25 %  
na řadu Home & Garden

PRO ZÍSKÁNÍ  
KUPÓNŮ  
SI STÁHNĚTE  
APLIKACI

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE

WWW.ELKUPON.CZ

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

### Číslo dne

# 243

Basketbalisté mistrovského Nymburka prohráli v dohrávce 5. ligového kola doma s Kolínem 85:87 a po více než 12 letech vyšli před vlastními fanoušky naprázdno. Osmnáctinásobný šampion zaváhal na vlastním hřišti v NBL po 243 zápasech. Utrpěl třetí porážku v tomto ročníku nejvyšší soutěže a první pod vedením kouče Ladislava Sokolovského, který převzal mužstvo na konci října. Více porážek měl na svém kontě naposledy v sezoně 2009/2010, kdy neuspěl v základní části čtyřikrát. **ČTK**

### Auto-moto - poptávka

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



**50%** <sup>sleva</sup> <sup>1)</sup> na **plánované kuchyně značek**  
Novel, C'elina a Dieter Knoll Collection

**+ ZDARMA**  
**doprava**  
**a montáž**  
při nákupu plánované  
kuchyně bez elektro-  
spotřebičů v hodnotě  
nad 65.000 Kč

**+ 10%**  
**ON TOP**  
ve formě poukazu  
na příští nákup



welnova  
INNOVATIV. MODERN

**Kuchyni vám rádi naplánujeme ZDARMA!**  
e-mail:  
interior-kuchyne@xxxlutz.cz  
tel.:  
+420 242 242 200  
Po - Ne 08.00 - 19.00 hod.



64.640,-\*  
**38% UŠETŘÍTE**  
**39.990,-**

KUCHYŇSKÝ BLOK

XXXL výběr předních stran a korpusů

**Kuchyňský blok**, bílá barva/dekor dubu, velký výběr předních stran a korpusů, cca 225x215 cm/105 cm, místo 64.640,-\* **39.990,-**, bez spotřebičů; dřez a armatura za příplatek (18710130/25)

1) Sleva se vztahuje na nezávazně doporučenou spotřebitelskou cenu a platí jen při nákupu plánované kuchyně v hodnotě nad 65.000 Kč bez elektrospotřebičů. Nevztahuje se na akční a výprodejové zboží a zboží propagované v aktuální reklamě. Platí jen pro nově uskutečněné objednávky. Akce se nevztahuje na kuchyňské bloky a spotřebiče. Sleva 10% ON TOP ve formě poukazu na příští nákup se počítá z ceny po odečtení slevy „50% na plánované kuchyně značek Novel, C'elina a Dieter Knoll Collection“. Po uplatnění slevy nemohou být žádné další slevy poskytnuty. Akce platí pouze v obchodních domech. Akce platí od pondělí do čtvrtka **05. - 08. 12. a 12. - 15. 12. 2022.**



LANDSCAPE  
THE COUNTRYSIDE OF LIFE

masivní  
dubové  
dřevo

9.334,-\*  
**52% UŠETŘÍTE**  
**4.399,-**

KANCELÁŘSKÉ KŘESLO

49.705,-\*  
**46% UŠETŘÍTE**  
**10.599,-**

PSACÍ STŮL

**Psací stůl**, masivní dubové dřevo, olejované, nohy z kovu v černé barvě, se 2 zásuvkami, cca 145x65 cm, výška cca 75 cm, místo 19.705,-\* **10.599,-**; **kancelářské křeslo**, s látkovým potahem v šedé barvě, vzhled kůže, železná konstrukce, cena za ks, místo 9.334,-\* **4.399,-** (24180010/01;23810328/01)

**XXXL**  
**Black Shopping Week pokračuje!**

**PÁTEK 09. prosince** **do PONDĚLÍ 12. prosince**

\* Nezávazně doporučená spotřebitelská cena. \*\* Dosavadní prodejní cena. 1) Bližší informace titulní straně.

**sleeptex**

1999,-\* **60% UŠETŘÍTE**

**799,-**

1 POLŠTÁŘ

- čistě přírodní produkt
- regulující vlhkost

3.999,-\* **2.199,-**

1 CELOROČNÍ PŘÍKRÝVKA

**XXXL Black Shopping Week**

**homeware professional**

vhodná pro všechny druhy varných desek vč. indukce

7.399,-\* **59% UŠETŘÍTE**

**2.999,-**

2 SADA HRNCŮ NA VAŘENÍ, 9DÍLNÁ

ve 4 designech

**s.Oliver**

XXXL výběr barev

XXXL novinka

3.399,-\* **1.999,-**

3 FLANELOVÉ POVLEČENÍ

**novel**

42% UŠETŘÍTE

1.399,-\* **799,-**

4 DEKA

XXXL novinka

**Kleine Wolke**

1.999,-\* **899,-**

5 SADA RUČNÍKŮ A OSUŠEK

z recyklovaného polyesteru

**ESPOSA**

ve 3 barvách

999,-\* **549,-**

6 HOTOVÝ ZÁVĚS

v různých barvách

3.499,-\* **1.799,-**

7 KOBEREC S VYSOKÝM VLASEM, CCA 120X170 CM

**novel**

LED

5.479,-\* **2.599,-**

8 STROPNÍ LED SVÍTIDLO, Ø CCA 44 CM

**1: Celoroční příkrývka**, potah 100 % bavlna, výplň: 30 % peří, 70 % prachové peří, prodyšná, kazetové prošívání, vhodná pro alergiky, 140x200 cm, místo 3.999,-\* **2.199,-** **polštář**, potah 100% bavlna, výplň: 90 % peří, 10 % prachové peří, hmotnost výplně cca 1000 g, 70x90 cm, místo 1.999,-\* **799,-** dekorační polštáře a deka za příplatek (32860002/01-02) **2: Sada hrnců na vaření**, 9dílná, z ušlechtilé oceli 18/10, pánve s keramickou povrchovou úpravou ILAG®, skládá se z 1 hrnce s rukojetí, Ø 16 cm, hrnců, Ø 16 cm a Ø 18 cm, hrnců, Ø 20 cm a Ø 24 cm, parního nástavce, Ø 24 cm, pánve, Ø 28 cm, servírovací pánve, Ø 28 cm, malého hrnce, Ø 14 cm, místo 7.399,-\* **2.999,-** (68760034) **3: Flanelové povlečení**, 100 % bavlna, na zip, cca 70x90 + 40x40/140x200 cm, místo 3.399,-\* **1.999,-** (32520669/01;0580/01-02;0669/02) **4: Deka**, 58 % bavlna, 35 % polyakryl, 7 % polyester, se zesíleným okrajem, cca 150x200 cm, místo 1.399,-\* **799,-** (32520390/02-04;06;09-11) **5: sada ručníků a osušek**, 100 % froté bavlna, k dostání ve 4 barevných kombinacích, 2x 140x70 cm a 2x 100x50 cm, místo 1.999,-\* **899,-** (33421825/01-05) **6: Hotový závěs**, 100% recyklovaný polyester, poloprůhledný, cca 140x245 cm, místo 999,-\* **549,-** (13560811/01-03) **7: Koberec s vysokým vlasem „Shaggy“**, 100 % polyester, k dostání v různých barvách a velikostech, výška vlasu cca 25 mm, místo 3.499,-\* **1.799,-** cca 65x130 cm místo 1.599,-\* **699,-** cca 140x200 cm místo 5.199,-\* **2.499,-** cca 160x230 cm místo 6.799,-\* **3.299,-** cca 200x290 cm místo 9.999,-\* **5.199,-** (35800012/60;53;61;64;72;0124/53;0125/53;0126/53;0127/53;0130/60;0131/60;0132/60;0133/60;0134/61;0135/61;0136/61;0137/61;0140/64;0141/64;0142/64;0143/64;0144/72;0145/72) **8: Stropní LED svítidlo**, kov v chromovém provedení/akryl, 8x43 W LED 5760/2451 lm, 3000 K, Ø cca 44 cm, místo 5.179,-\* **2.599,-** zabudovaný LED světelný zdroj nelze vyměnit (89830014/01)

Všechny nabídky platí do vyprodání zásob, nejdéle však do **11. 12. 2022**. Textové a tiskové chyby vyhrazeny. Všechny ceny jsou uváděny v Kč včetně DPH. Chyby v inzerci, meziprodej a změny modelů vyhrazeny. Všechny výrobky mohou být vydány pouze v limitovaném množství. Výrobky z reklamní nabídky nemusí být vystaveny ve všech obchodních domech XXXLutz. Přesné rozměry a návody na údržbu jsou k dostání v obchodním domě. Některé výrobky z reklamní nabídky nemusí být dostupné v obchodních domech XXXLutz v Olomouci, Liberci a Českých Budějovicích. Impressum: Zadavatel a zpracovatel je XLCZ Nábytek s.r.o. \* Nezávazně doporučená spotřebitelská cena. \*\* Dosavadní prodejní cena.

**XXXLutz Praha Stodůlky**, Nárožní 1390/4, 158 00 Praha 5, Tel.: 230 200 000, **XXXLutz Praha Černý Most**, Chlumecká 712/8, 198 00 Praha 14, Tel.: 225 286 000, **XXXLutz Brno**, Splavískva 1154, 664 42 Brno, Tel.: 518 704 000, **XXXLutz Čestlice**, Pražská 135, 251 01 Čestlice, Tel.: 212 200 500, **XXXLutz Praha Letňany**, Veselská 709, 199 00 Praha 9, Tel.: 212 200 700, **XXXLutz Plzeň**, Písecká 1090/10, 326 00 Plzeň - Černice, Tel.: 378 605 100, **XXXLutz Ostrava**, Rudná 3185/71, 700 30 Ostrava, Tel.: 558 115 500, **XXXLutz Olomouc**, Kafkova 17, 779 00 Olomouc, Tel.: 587 209 700, **XXXLutz Liberec**, K Bauhausu 609, 460 11 Liberec, Tel.: 487 354 900, **XXXLutz České Budějovice**, České Vrbné 2399, 370 11 České Budějovice Tel.: 389 603 800.

Kontaktovat nás můžete také na: info@xxxlutz.cz

XXXLutz již **10x** v ČR

Aktuální otevřací dobu najdete na **xxxlutz.cz** 24/7 e-shop

navštivte nás také na: f @ p YouTube

XXXL DOMY NÁBYTKU. TY S TOUTO ČERVENOU ZIDLÍ.

**XXXLutz**

**XXXL výběr máte jen v XXXLutz - jednička mezi nábytkáři!**