

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

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,-** dekorační polštáře za příplatek (05530087/19-20)

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

57.879,-*

67%
UŠETŘÍTE

18.999,-

SEDACÍ SOUPRAVA

10%
sleva²⁾
na sortiment značek
Carryhome, HOM'IN
a Ti'me

25%¹⁾ sleva

na celý váš nákup



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 Vogler, 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!



25%^{sleva} ¹⁾ 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,-

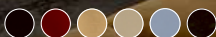
SEDACÍ SOUPRAVA

Beldomo
SPEED



motorová funkce za příplatek

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)

XXXL

výběr máte jen v XXXLutz - 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 TOU ČERVENOU ŽIDLÍ.

XXXLutz

DENÍK FINANCIÁLNÍ TIMES VYBRAL ZELENSKÉHO

PODLE BRITSKÉHO LISTU JE UKRAJINSKÝ PREZIDENT OSOBNOSTÍ ROKU STRANA 14



metro



PRAHA

Úterý, 6. prosince 2022

Č. 230, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Mikuláš

mojemetro | denikmetro

Hostina. Před dortem si určitě dejte pauzu

Vánoční přejdání. 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 8



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



9 771211 781002 22230

Ve Vokovicích po letech jednání vyrostou nové domy, obchody i školka

Rezidenční komplex bude stát místo bývalého průmyslového objektu Aritma.

Ve Vokovicích na Praze 6 vzniknou bytové domy, komerční prostory a ordinace. Investor poskytne peníze na výstavbu mateřské školy i na dopravní úpravy. Po několika letech jednání uzavřeli zástupci obyvatel Vokovic a městská část Praha 6 dohodu s investorem projektu, společností Crestyl. „Rezidenční komplex vyrostou místo bývalého průmyslového objektu Aritma,“ sdělil mluv-

čí šesté městské části Jiří Hanich.

V areálu bývalé továrny vznikne na náklady investora mateřská škola pro 50 dětí, která bude po kolaudaci bezúplatně převedena do vlastnictví obce, a rozšíří tak síť mateřských škol na Praze 6. „Chceme, aby se Vokovice rozvíjely a jejich dříve průmyslová část, která měla skladové a výrobní funkce, získala nový život. Podařilo se tak dojednat, že investor vedle samotné výstavby bytů poskytne poměrně rozsáhlé kompenzace, z nichž místní budou moci těžit,“ uvedl starosta Prahy 6 Jakub Stárek. V plánu projektu jsou i prostory pro služby, které podle ankety Spolku pro Hanspaulku mezi obyvateli Vokovic dlou-

Součást

1922

Vokovice jsou součástí městské části Praha 6. Mají přes 11 tisíc obyvatel a k Praze byly připojeny roku 1922. **ČTK**

hodobě schází. „V rámci nového rezidenčního areálu vybudujeme dle dohody i samostatnou budovu vedle školky a zastávky MHD, která bude určena pro veřejné služby,“ sdělil ředitel společnosti Crestyl Simon Johnson. Tyto prostory mají sloužit například pro obchod, ordinace lékařů či kavárnu pro okolní obyvatele.

Oblast Vokovic tíží průjezd převážně středočeských auto-

mobilů – řidiči často využívají místní komunikace, aby se vyhnuli Evropské třídě. Na náklady investora proto vznikne inteligentní systém řízení provozu, který umožní regulaci vjezdu do Vokovic. Investor také přispěje na rekonstrukci křižovatky Vokovická – Půlkruhová – Na Krutci, na opravu náměstí V Středu a na revitalizaci plochy před vstupem do přírodní rezervace Divoká Šárka u tenisového a fotbalového klubu Aritma.

Současný průmyslový areál nahradí rezidenční čtvrť s parkovými plochami. Postaví se tam 18 viladomů s 224 byty a šest rodinných domů u lesních pozemků. Celý areál bude průchozí. Stavět se má začít v příštím roce. **ČTK**

Krátce

Hrozí mu pokuta

Muži, který 17. listopadu v Praze při protestu proti České televizi a vládě napadl novináře serveru Aktuálně.cz, hrozí pokuta až 20 tisíc korun. Čelí podezření z přestupku proti občanskému soužití. Policie věc předala k projednání Úřadu městské části Prahy 1.

Mzda vzrostla o 6,2 procenta

Průměrná hrubá měsíční mzda v Praze stoupla v letošním třetím čtvrtletí meziročně o 6,2 procenta na 48 712 korun. Reálně po započtení růstu spotřebitelských cen ale klesla o 9,7 procenta. Vyplyvá to z údajů, které dnes na webu zveřejnil Český statistický úřad. Reálná mzda v hlavním městě tak klesá už rok, naposledy vzrostla v loňském třetím čtvrtletí. Průměrná mzda v ČR je nyní 39 858 korun. **ČTK**

INZERCE

Zlaté poklady!

Také se pokaždé před Vánoci trápite s tím, jaký dárek udělá Vaším nejbližším největší radost? Na základě průzkumu mezi lidmi ve věku 35-65 let jednoznačně vedou peníze. Ty totiž může každý použít na to, co mu udělá největší radost. A o tom přeci Vánoce jsou!

Paní Nováková navštívila nově otevřené zlatnictví Sherri v galerii Myšák v centru Prahy a zjistila, že **cený za výkup zlata** jsou velice výhodné.

„Původně jsem přišla vybrat pro dceru vánoční dárek, když jsem ale viděla, kolik dostala paní přede mnou **za staré šperky**, s úžasem jsem jen otevřela oči.“ říká paní Nováková. Jedním dechem pak dodává, že se vrátila domů a hledala zlaté korunky, které jí zůstaly po mamince. „Hned na druhý den jsem přišla zpátky do zlatnictví a **svoje zlato zpeněžila**. Jsem nadšená a dárek pro dceru mám tak vyřešen. Dostane přáníčko a v obálce hotovost. Sama si pak pořídí přesně to, po čem touží.“ konstatuje nadšené paní Nováková.

„Šperky a jiné zlaté předměty i když jsou ve špatném stavu, zašlé, nebo poškozené mají stále svou hodnotu. Aktuální ceny zlata se v současnosti pohybují kolem 1.350.000 Kč za kg, to znamená až 42.000 Kč za unci. A to je rozhodně ideální důvod k tomu, zpeněžit je teď. Ať už potřebujete peníze na dárek, nebo na cokoliv jiné.“ vysvětluje situaci ohledně aktuálních cen managerka zlatnictví Sherri.

Pokud tedy aktuálně řešíte podobnou situaci i Vy, podívejte se, jestli třeba při úklidu nenajdete staré a zašlé šperky, které už nosit nebudete. Ve zlatnictví Sherri si pak můžete nezávazně nechat vyčíslit jejich aktuální hodnotu, která Vás v současné době určitě mile překvapí. Častokrát mají zákazníci doma zlaté poklady a ani o tom netuší!

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



K čertům se přidali i krampusové

Do ulic měst a domácností s dětmi včera jako každý rok vyrazil Mikuláš s čertem a andělem. Nejvíce se jich tradičně objevilo v centru metropole, třeba pod nejvyšším vánočním stromem na Staroměstském náměstí. Anděla i Mikuláše bylo včera možné potkat také při plavbě lodí Čerti na Čertovce. Tam se k nim nově připojili krampusové (na snímku), strašidla, která se objevují především okolo času adventu. **ČTK**



30 let zkušeností



POHŘEBNÍ ÚSTAV

**PŘEDPLACENÝ POHŘEB
JE VAŠÍ JISTOTOU**

Nonstop linka zdarma 800 100 359 | www.krematorium.cz



POLIKLINIKA
MODŘANY

OBEZITU LÉČÍME na Poliklinice Modřany KOMPLEXNĚ!

Naše nová Nutriční a obezitologická ambulance je zaměřena na diagnostiku, prevenci a léčbu obezity i podvýživy.

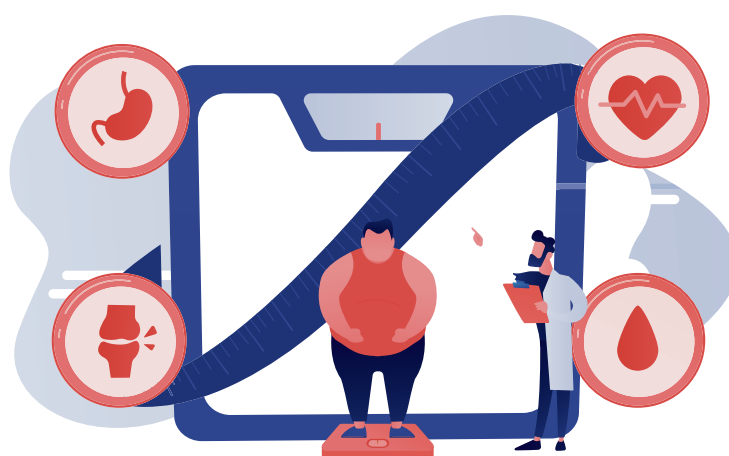
Na podzim letošního roku vznikla na Poliklinice Modřany nová Nutriční a obezitologická ambulance, která je tvořena týmem odborníků: lékaři prof. MUDr. Vladimírem Teplanem, DrSc., MUDr. Ľubicou Michalkovou a nutriční terapeutkou Šárkou Stoklasovou.

Nutriční ambulance je zaměřena na diagnostiku, prevenci a léčbu podvýživy. Je určena pro pacienty, kteří nemohou dosáhnout plného kalorického příjmu běžnou stravou. Podvýživa doprovází onkologické onemocnění, onemocnění gastrointestinálního traktu, neurologické onemocnění s poruchami polykání (cévní mozkové příhody, stavy po mozkových operacích, degenerativní onemocnění jako je Alzheimerova nemoc, Parkinsonova nemoc). Je velice častá u geriatrických pacientů. Zde je velice účinná enterální výživa ve formě sippingu (vysokobílkovinné nápoje), na který může být pacientovi vystaven recept. Dále je zde možnost sestavení speciální diety: nízkobílkovinná při onemocnění ledvin, antisklerotická při vysoké hladině cholesterolu, s omezením purinů při nadbytku kyseliny močové, nebo i dietu bezlepkovou.

Obezita je jednou z nejrozšířenějších a nejnebezpečnějších civilizačních chorob současnosti. Česká republika patří v Evropě k zemím s nejvyšší prevalencí obezity. Dle aktuálních statistik trpí u nás až 34 % dospělých nadváhou, 21 % pak obezitou.

Obezita ovlivňuje prognózu pacientů léčených v rámci oborů kardiologie, diabetologie, psychiatrie, gastroenterologie, chirurgie, ortopedie, psychologie, pediatrie i mnoha dalších. Úspěšná léčba obezity je mnohdy rozhodujícím faktorem léčby řady přidružených onemocnění. Cílem nové ambulance je dosáhnout u pacientů dlouhodobé udržení váhového úbytku. Pacient bude vyšetřen lékařem a poté mu následně ve spolupráci s nutriční terapeutkou bude upraven jídelníček v závislosti na doporučení lékaře a na preferenci pacienta.

Ke komplexní léčbě obezity patří i pravidelná pohybová aktivita, kterou zabezpečuje naše rehabilitační pracoviště.



Proč právě u nás na Poliklinice Modřany?

- Nejprve Vás pozveme na komplexní vyšetření a konzultaci s týmem zkušených lékařů
- Připravíme Vám podrobný léčebný postup
- Navrhne Vám speciální dietu „na míru“
- Připravíme návrh změny celkového životního stylu
- Doporučíme Vám vhodné pohybové aktivity
- Nabídneme Vám rehabilitační cvičení přímo u nás na Poliklinice



Při léčbě obezity je vždy nutná pomoc odborníků...

Pomůžeme Vám začít nový život, pokud máte jakýkoliv problém s poruchou metabo ismu a výživy.

Více informací se dozvíte na www.poliklinikamodrany.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 připitkem, 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****

Odpočiňte 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 „Linola 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

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



Část cyklotras se bude přeznačovat

Magistrát dává každoročně na cyklopravu desítky milionů korun.

se pouze zkrátí a v daném úseku označí značkou nadřazené trasy. Půjde o doplnění nadřazených cyklotras. „Vyznačení, doplnění nadřazených cyklotras pomůže k tomu, aby průběžně docházelo k územnímu zajištění a k vzájemné koordinaci vznikajících projektů,“ píše se v dokumentu, který schválili pražští radní.

V praxi to bude znamenat, že například trasa A314 vedoucí ze Spojovací se stane součástí nadřazené trasy A4. To platí rovněž pro trasu A311 z Jankovcovy do Povltavské nebo pro A271 od mostu Barikádníků do Davidkovy. Označení některých tras se zkrátí o část kryjící se s nadřazenou trasou.

V ulicích metropole se rozlišují ještě takzvané páteřní trasy označované A10 až A49. Jejich systém zůstane bez větších změn, jen v některých úsecích, kde vedou paralelně s nadřazenou trasou, se bud

Mnoho kilometrů

515

Tolik kilometrů značených tras je v Praze, z toho zhruba dvě stovky vedou mimo komunikace s automobily.

84

Tolik kilometrů pruhů pro cyklisty je v metropoli vyznačených v ulicích s automobilovým provozem. **ČTK**

budou překrývat, nebo úplně nahradí páteřní cyklotrasy nadřazené cesty. Ostatní cyklotrasy značené A100 až A599 zůstanou prakticky neměnné. Číslo pro ostatní cyklotrasy nejsou využita všechna.

Magistrát dává každoročně na cyklopravu desítky milionů korun. **ČTK**

Některé z cyklotras v hlavním městě budou nově součástí hlavních, tedy takzvaných nadřazených tras. Magistrát se totiž chystá přeznačit část cyklotras. Změny by měly zlepšit koordinaci a návaznosti projektů. Nadřazené cyklotrasy jsou označeny A1 až A9 a patří k nim také cyklotrasa A50, která vede okolo metropole. Systém celoměstských cyklotras začal vznikat v roce 2006 a město ho postupně aktualizuje.

Změna neznámá, že by město některé cyklotrasy nebo cyklostezky rušilo nebo měnilo jejich cesty. Některé cyklotrasy se shodnou cestou

Rohlík společně s Armádou spásy ČR pomáhá lidem v nouzi

Letošní Vánoce spojil internetový prodejce potravin **Rohlík.cz** síly s organizací Armáda spásy ČR a připravili projekt Rohlíkové ponožky na dobrou věc. Jedná se o ponožky v ceně 200 Kč, které si zákazník přihodí do svého klasického nákupu. Koupí Rohlíkových záračných ponožek neudělá však zákazník radost jen sobě, ale zároveň pomůže i lidem bez domova – daruje jim stejný pár ponožek, nocleh, jídlo a teplou sprchu.



FOTO ZA 300 Kč

Vánoce z papíru vystřižené

V podzemí Betlémské kaple probíhá až do 2. ledna výstava betlémů. Akce letos nese podtitul Vánoce z papíru vystřižené. Nabídne přes padesát betlémů z přírodních materiálů, čerty, vláčky, lidová řemesla, ale také vystoupení pěveckých a hudebních souborů ZUŠ z Prahy. Historie těchto výstav sahá do roku 1980. Fotky nám zaslal náš čtenář Ivan Štěpán, kterému posíláme odměnu. **MET**



Krátce

Výměna kotle

Magistrát rozdělí mezi druhou skupinu 42 žadatelů o dotace na výměnu kotle 6,87 milionu korun. Celkem město v takzvané poslední výzvě rozdává přes 11,85 milionu korun, což je zhruba stejně jako v předešlé fázi. Peníze jsou určeny pro nízkopříjmové rodiny. Pořízení ekologického vytápění do domácností má přispět ke zlepšení kvality ovzduší. První výzva začala v červenci 2015. Tyto peníze dostává magistrát od ministerstva životního prostředí.

Prodlouženo

V dozorčích radách pražského dopravního podniku a městské firmy Technická správa komunikací budou pokračovat členové, kterým vypršelo čtyřleté funkční období. Včera o tom v pozici valné hromady obou firem rozhodla dosluhující městská rada. Krok má zajistit stabilitu orgánů do doby, než vznikne nová pražská koalice. V čele obou dozorčích rad zůstane současný náměstek primátora pro dopravu Adam Scheinherr. **ČTK**

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 nebo nás kontaktujte na ustredi.prace@vzp.cz.



Nová socha na Praze 6. Místo Koněva hajlující skřet Putin

Sochař podobiznu ruského prezidenta posadil na plynový kohout.

Sochu maršála Koněva v Bubenci symbolicky nahradil Vladimír Putin. Zobrazeny je jako skřet u kohoutu s plynem. Instalace dle iniciátorů poukazuje na to, že Rusko nese vinu za energetickou krizi. Zároveň jde o dárek Ukrajině, kterým vybízí k solidaritě. Socha na místě bude měsíc, jejím autorem je amatérský sochař a kovář Daniel Dostál. Socha se zvednutou pravicí podle něj představuje Putina také v kombinaci s nacistickým vůdcem Adolfem Hitlerem, a vyjadřuje tak postoj, který ruský prezident zaujal.

Socha vznikla v srpnu u příležitosti mezinárodního setkání uměleckých kovářů. Pů-

vodně Dostál sochu věnoval ukrajinské ambasádě, ta ji ale dala iniciativě Dárek pro Putina. „Jestli existuje nějaké symbolické místo, kam sochu umístit, je to právě náměstí Interbrigády, kde byla socha Koněva,“ řekl pro iDNES.cz Martin Ondráček z iniciativy Dárek pro Putina. K umístění sochy dostali po měsících práce dle jeho slov v prosinci všechna potřebná povolení. Socha by na místě měla zůstat zhruba měsíc.

Putin jakožto skřet sedící na kohoutu s plynem má mít symbolický význam. „Je to vzkaz a připomenutí toho, že za energetickou krizi primárně může Rusko a Putin,“ vysvětluje Ondráček.

„Za druhé, je to vzkaz, že když oni nám, tak my jim,“ říká Ondráček s poukazem na petici iniciativy za odpojení od energií všech budov v Česku patřících Ruské federaci, tedy včetně nedaleké ruské

ambasády. Petice nasbírala přes deset tisíc podpisů.

Socha má být zároveň darem Ukrajině. „Třetí důvod je, že dnes je Den ozbrojených sil Ukrajiny, což je velký svátek a toto je náš dárek z Prahy,“ dodává Ondráček.

Iniciativa Dárek pro Putina spravuje web zbraneproukrajinu.cz. **iDNES.cz**

Historie

Radnice Prahy 6 nechala sochu sovětského vojévůdce a maršála Ivana Stěpanoviče Koněva odstranit v roce 2020.

- Koněvův pomník má na náměstí Interbrigády nahradit památník osvobození Prahy na konci druhé světové války. Chvilu po odstranění sochy na podstavci stála i červená busta Stalina, opatřena černou rouškou. **ČTK**



Pražská plynárenská proti korupci

Pražská plynárenská spolu se svými dceřinými společnostmi získala, jako první energetická společnost v ČR, komplexní plnou certifikaci systému protikorupčního managementu dle ČSN ISO 37001.

Mezi dlouhodobé priority Pražské plynárenské patří snaha o vytvoření transparentního prostředí a firemní kultury, zcela odmítající korupci v jakékoli její formě. V této souvislosti dlouhodobě prohlubuje svoji angažovanost v oblasti protikorupčního managementu a důsledně razí politiku nulové tolerance vůči jakýmkoli formám korupčního jednání. K již dříve přijatým opatřením, jako bylo vytvoření Etické linky, uplatňování Etického kodexu a přijetí Protikorupční politiky v rámci každodenního chodu společnosti, získala nyní Pražská plynárenská komplexní plnou certifikaci systému protikorupčního managementu dle ČSN ISO 37001, a to jako první energetická společnost v ČR. Spolu s mateřskou Pražskou plynárenskou získaly identickou certifikaci i její dceřiné společnosti Pražská plynárenská Distribuce a Pražská plynárenská Servis distribuce.

Norma ČSN ISO 37001 je nejpřísnější mezinárodní norma boje proti korupci. Poskytuje firmám jednotný rámec, který jim umožní vyhodnotit jejich interní protiko-

rupční procesy a vyřešit případné slabiny. Od jejího zveřejnění v roce 2016 získalo certifikaci více než 1 000 společností po celém světě. Definuje požadavky a doporučení pro ustavení, zavedení, provozová-



ni, kontrolu a zlepšování systému boje proti korupci. Prostřednictvím vhodných opatření napomáhá zajistit prevenci a odhalování korupce, stejně jako uplatnění

přiměřené reakce. Zaměřuje se zejména na oblasti nákupu, výběrových řízení, střetu zájmu, nábory zaměstnanců, finančních operací, sponzoringu, prověřování obchodních partnerů apod.

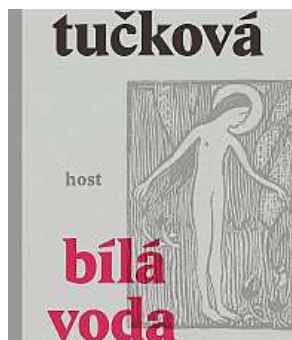
Implementace všech zásad, postupů a opatření zabrala Pražské plynárenské téměř rok a podílelo

se na ní několik desítek zaměstnanců včetně vrcholového vedení. K hladkému průběhu přispěla také spolupráce s poradenskou společností Ernst & Young. Završením

projektu byl certifikační audit, kterým Pražská plynárenská a její dceřiné společnosti úspěšně prošly v listopadu 2022. Následně budou každý rok opětovně prověřovány příslušnou certifikační autoritou, která bude zkoumat především to, jestli a jak se protikorupční systém v čase vyvíjí a zlepšuje. Jedním z prvních rozvojových kroků na poli protikorupčního snažení bude implementace nové aplikace pro výběrová řízení, která zajistí kombinaci větší transparentnosti a zároveň vyšší úrovně ochrany dat.

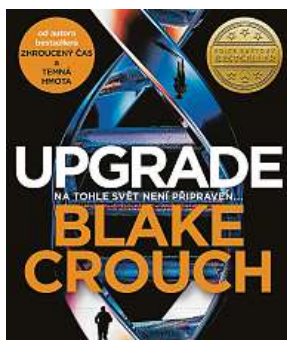
„V rámci zavedení těchto opatření očekáváme přínosy nejen v oblasti předcházení, odhalování a řešení případů úplatkářství, ale zejména v rámci zlepšení protikorupční kultury na pracovišti, zvyšování důvěryhodnosti společnosti, předcházení střetu zájmů a v neposlední řadě i snížení nákladů“, uvedl v této souvislosti předseda představenstva Pražské plynárenské Martin Pacovský. „Velmi mě těší, že Pražská plynárenská a její dceřiné společnosti jsou aktuálně jediné energetické společnosti, které se kompletní plnou certifikací mohou pochlubit. Vnímám to jako významný přínos pro udržení důvěry našich zákazníků a partnerů a zároveň uznání práce, které jsme v této oblasti doposud odvedli“ doplnil.

Dárky. Tipy na nové knihy



BÍLÁ VODA

Autorka bestselleru Žitkovské bohyně Kateřina Tučková o svém novém románu Bílá Voda říká, že je to její nejprožitější kniha. Je inspirován skutečnými událostmi, kdy došlo k internaci členů církevních řádů, kteří byli násilně vystěhováni ze svých domovských klášterů na odlehlá místa. Autorka po reáliích deset let pátrala v archivech a mezi pamětníky. Kniha připomíná opomíjenou kapitolu totalitního bezpráví, ale otevírá i otázku nerovného postavení žen v církvi.



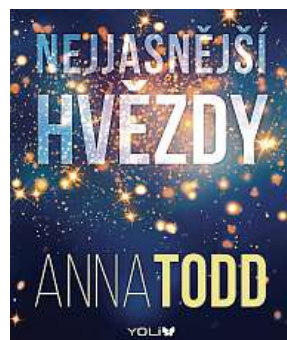
UPGRADE

Novinka od autora bestsellerů Temná hmota a Zhroucený čas. „Jste dalším krokem v lidské evoluci.“ Logan Ramsay si zpočátku není jistý, jestli je něco jinak. Jen se cítí o něco... jasněji. Lépe se soustředí, lépe zvládá multitasking, čte o něco rychleji, lépe si pamatuje, potřebuje méně spánku. Zanedlouho však začíná svět kolem sebe vnímat jinak. Loganův genom byl hacknut a přeskládan. Je součástí mnohem většího plánu, který způsobí stejné změny celému lidstvu.



UJDA

Ujda společně s Terkou, Pupíkem a Otásem objasňují zločiny a záhady všeho druhu. K čemu je ale parta sebelepších detektivů, když se ve škole neděje nic zvláštního? To se rázem změní, jakmile do třídy nastoupí nová spolužačka: Uli. Je nějaká ulitlá! Fakt stopro podezřelá! Detektivové se pouštějí do vyšetřování. Jenom Ujdovi se všechno to šmírování nějak nezdá – Uli přece docela ujde. Jenomže pak se ukáže něco, z čeho jsou všichni paf... Pro děti od šesti let.



NEJASNĚJŠÍ HVĚZDY

Karina vyrostla na vojenské základně a ví, jaký chaos a komplikace to do života přináší. Snaží se proto vést klidný dospělý život ve svém malém domku. Jednoho dne ale ztratí pevnou půdu pod nohama. A tehdy ho potká. Kaela. Vojáka, který se vypořádává se zážitky ze dvou náročných misí v Afghánistánu. Je mlčenlivý a uzavřený. Karina si však zvykne na jeho tichou přítomnost, která jí dodává klid, jaký už dlouho necítila. Tato iluze však nemůže trvat věčně.



NOČNÍ RYCHLÍK

Jedenáctiletá Danja tráví každý prosinec s rodinou u babičky, která žije v bývalé nádražní budově u zrušené vlakové trati. Starší sestra už si s Danjou hrát nechce a babička ji skoro nepoznává, nic si nepamatuje a mluví z cesty. Vykládá o nějakém klíčku. Potom babička ještě ke všemu zmizí. A aby toho nebylo málo, v noci na kolejích před zrušeným nádražím zastaví vlak. Noční rychlík, do něhož můžou nastoupit jen ti, komu se někdo ztratil. Danja se rozhodne nastoupit. **MET**

INZERCE

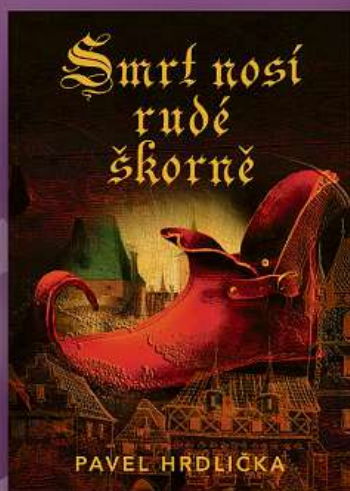
LEVNÉ KNIHY

Kde nás můžete navštívit?

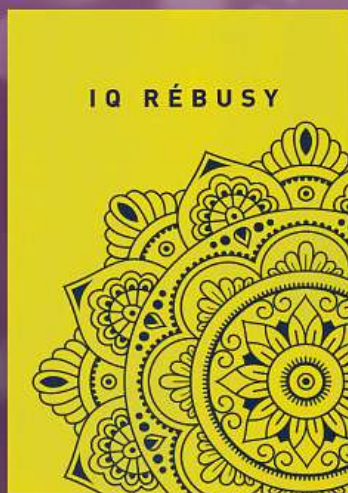
Anděl | Metro Budějovická | Globus Čakovice | Dejvická
NC Eden | I. P. Pavlova | Centrum Krakov | Novo Plaza
Palmovka | Strossmayerovo náměstí | OC Šestka
Vodičkova 19 | www.levneknihy.cz

Knihy za ceny, které nečekáte!

129 Kč



IQ RÉBUSY



89 Kč

139 Kč



JEAN-LUC BANNALEC

BRETAŇSKÉ POMĚRY

PŘÍPAD PRO KOMISÁŘE DUPINA

99 Kč

Ceny jsou platné v síti kamenných prodejen Levné knihy a.s. do 24. 12. 2022.

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 – zvlášť pokud ani během roku nejíte zdravě. K tomu se připočítá kachna na Štěpána, chlebičky 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



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

UNSPLASH

a odbornice na výživu. Podle ní je dobré mít v misce s cukrovím sušené ovoce nebo oříšky a chutě na sladké tím zahánět. „Sladké potraviny a ty s vysokým obsahem sacharidů a vysokým glykemickým indexem zvyšují glykémii 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 těž-

ko, 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 po jídle 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.

FYI PRAGUE

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁRADÍ, VZDUCHOVKY, ČTYŘLÍSTKY, STARÉ PŘÍBORY, HRNCE A KASTROLY, ATP.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskyykabinet@post.cz

S VYSTŘÍZENÝM INZERÁTEM ZÍSKÁTE U POKLADNY 50% SLEVOU NA VSTUPNÉ!

Deník METRO, 6. 12. 2022

STŘÍBRNÉ
VÁNOČNÍ
DNY

13. VELETRH DÁRKŮ, DEKORACÍ
A SPOTŘEBNÍHO ZBOŽÍ

SLEVA 50%
NA VSTUPNÉ
U pokladny
vyměňte inzerát
za zlevněnou
vstupenku.

PVA
EXPO PRAHA

www.vanocnidny.cz

OFICIÁLNÍ VOZY

8.-11. 12. 2022



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

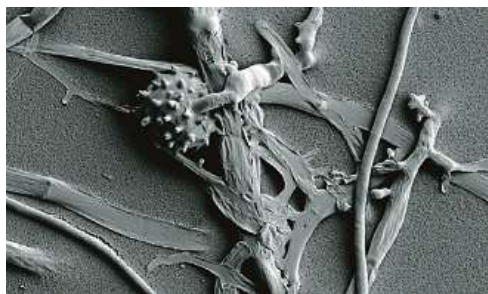
Mykóza nohou (tinea pedis) a nehtů (onychomycosis) je infekce a může být zdrojem vážných komplikací u diabetiků, lidí s oslabenou imunitou, nebo s cévní nedostatečností, kteří jsou více náchylní k bérčovým vředům, diabetické noze, psoriáze, atopickému ekzému nebo může zhoršit průběh těchto onemocnění.

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

Mykózy nohou a nehtů nejčastěji vyvolávají dermatofyty Trichophyton, Microsporum, nebo také ostatní houby např. Aspergily, či kvasinky. Infekcí se nakazíme z odpadlých šupinek kůže nebo drobné rohoviny z pod nehtů od nemocných lidí. Ta obsahuje spóry plísni, které přežívají například na dřevěných rostech sprch, v saunách, ve společných prostorách bazénů, na hotelových koberečích, kde chodíme naboso, ale také v obuvi a i v bačkorách poskytnutých na návštěvě. Nadměrné zatěžování nohou, neopatrná pedikúra nebo drobná poranění kůže nohou, jsou vstupní 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,

informace na: www.chytrahouba.cz



Drahé cukroví

11

Balení surovin na domácí pečení vánočního cukroví stojí letos v akci 1131 korun, což je o 11 % více než loni. Balík surovin v akci, jako je například hladká mouka, cukr nebo vejce, zdražil o 112 korun. Zdražily téměř všechny ingredience, například cukr moučka na více než dvojnásobek toho, co stál loni. Vyplývá to z letáků obchodních řetězců. ČTK

Zaplatí více za teplo

42

Teplu na vytápění a ohřev vody dodávané společností Ško-Energo mladoboleslavským domácnostem od ledna zdraží téměř o 42 procent, gigajoule bude stát 847 korun, letos je to 598 korun. Důvodem je zejména zvýšení cen vstupních komodit a povolenek CO2. Informovala o tom mluvčí společnosti Martina Vulcová. ČTK

Ropa. Na 100 dní

Českých rafinerií se nově spuštěné unijní embargo na dovoz ruské ropy zatím netýká, v případě přerušení dodávek mají nouzové zásoby zhruba na 100 dní. Sdělil to šéf Státní správy hmotných rezerv Pavel Švagr. V zemích Evropské unie začal platit zákaz dovozu ruské ropy na tankerech, který má Moskvu připravit o část zdrojů na financování válečné agrese proti Ukrajině. Evropský blok se

na ropném embargu shodl v rámci série sankcí přijatých od únorového začátku ruské invaze. Důvodem je Družba, který se týká České republiky, Slovenska a Maďarska, má zatím časově nespecifikovanou výjimku. „Výjimka je pro Českou republiku velmi důležitá, protože rafinerie v Litvinově je stále dominantně závislá na zpracování ruské ropy,“ zdůraznil Švagr.

Rusko v reakci na unijní embargo už dříve avizovalo, že bude svou surovinu vyvážet jinam. Mluvčí Kremle Dmitrij Peskov včera uvedl, že Moskva chystá vlastní reakci na kroky západních zemí. Pokud by výsledkem bylo omezení dodávek ropy i přes ropovod Družba, je správa státních rezerv podle Švagra připravená rychle poskytnout nouzové zásoby ropy. ČTK



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. Studenti stihnou do Štědrého dne vyrobit zhruba 550 kilogramů sladkostí a k tomu denně deset vánoček. „Zájem zákazníků je ve srovnání s předchozími roky nižší,“ říká vedoucí učitelka Pavlína Klopřstoková. Různé druhy cukroví začali učňové péct a zdobit 25. listopadu. 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 uživil,“ řekla vedoucí. ČTK

Sněží také v nížinách

V Česku se od včerejška od 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 přeháňky. 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 přeháňky budou i o víkendu. ČTK

Krátké

Masivní nákaza ptačí chřipky

Veterináři začali včera dopoledne utrácet tisíce kachen z chovu firmy Mavela Dynín ve Frahelži, kde se prokázala ptačí chřipka. Nákaze předchází 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 nejdříve utrpení ptákům zkrátit.

„Pánovi blesků“ přijelo jeho auto

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



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



2x ČTK



Nejllepší ODMĚNA



WWW.LINAOPLATKA.CZ

TUZEMSKÉ FILMY, SERIÁLY ČI

Zakladatelé nového portálu České kino chtějí změnit i to, že řada dětí nezná třeba Boba a Bobka.

Portál České kino začal od včerejška nabízet za měsíční poplatek milovníkům domácí kinematografie oblíbené české filmy, pohádky a seriály. Vedle komerčně úspěšných titulů poskytne prostor i pro díla artová či dokumentární od počátku zvukového filmu do současnosti. „České kino se do budoucna chce stát nejkompaktnější encyklopedií českého filmu a nahradit ilegální platformy v Česku,“ řekl jeden ze zakla-

datelů portálu producent a režisér Miloslav Šmídmajer. „Některé divácky oblíbené tituly dnes naleznete i na jiných internetových platformách, my však chceme zpřístupnit zájemcům celou českou kinematografii,“ uvedl Šmídmajer.

Autoři projektu chtějí legální formou zpřístupnit českou i slovenskou tvorbu na jednom místě. Za startovací měsíční poplatek 99 korun bude veškerý obsah dostupný registrovaným předplatitelům. Obsah bude možné přehrát na všech chytrých zařízeních včetně počítačů, televizí, mobilních telefonů a tabletů.

„Za nejdůležitější považuju, že české kino, nemyslím jenom tu platformu, o sobě dává vědět, že přistupuje na nějakou novou hru a že se s českou kinematografií dál

musí počítat,“ řekl režisér a herec Jiří Mádrl, který má na novém portálu většinu svých snímků.

Při spuštění platforma nabídla více než 650 českých filmů a pohádek a každý měsíc chce do knihovny zařadit nové tituly tak, aby postupně vznikl úplný fond českých i slovenských distribučních filmů. České kino podle Šmídmajera nabídne i možnost vytvářet vlastní knihovny oblíbených filmů či dětské profily s bezpečným programem chráněným PIN kódem. „Chceme rodičům umožnit, aby vedle amerických pohádek, kterých je všude dost, mohli dětem pouštět i poetické české pohádky z českého prostředí. Je bohužel smutnou skutečností, že řada dětí již nezná Boba a Bobka nebo Hurvínka,“ dodal.



Jedním ze zakladatelů portálu na www.ceskekino.cz je producent a r

„České kino bude svým divákům nabízet i vlastní tvorbu,“ řekl Šmídmajer. Natočeny jsou podle něj například první díly pořadu Síň slávy Českého kina, v němž budou

postupně představeny všechny významné osobnosti české kinematografie. „Mezi prvními budou například Jiří Lábus nebo Daniela Kolářová,“ uvedl Šmídmajer.

Čísla dne

13

Za dva roky existence elektronických dálničních známek v Česku se jich prodalo přes 13 milionů kusů za bezmála 11 miliard korun. Statistiky Centra dopravních informačních systémů ministerstva dopravy ke konci listopadu 2022 ukazují, že nejvíce si lidé pořizovali desetidenní známky (5,9 milionu kusů), následovaly roční známky (5,7 milionu kusů) a třicetidenní známky (1,4 milionu kusů).

720

Lidé v Příbrami příští rok zaplatí víc za svoz odpadu, důvodem je růst nákladů. Roční poplatek se zvýší na 720 korun na osobu ze současných 600 Kč. Rozhodli o tom včera zastupitelé. ČTK



Z výfuku jde pouze pára

Most jako první město v České republice otestuje autobus na vodík v běžném provozu. Během tří dnů najede 600 kilometrů na trase s řadou převýšení. Z výfuku mu jde pouze vodní pára. Cílem je vyzkoušet možnosti vozidla, které by v budoucnu mohlo nahradit naftové vozy městské hromadné dopravy. Testování se koná díky zapojení České vodíkové technologické platformy do celoevropského projektu, jehož záměrem je dostat do ulic evropských měst až 310 vodíkových autobusů. Autobus bude jezdit od úterý do čtvrtka na lince číslo 17. ČTK

„Chci darovat něco jedinečného“

Jak? Je to velmi jednoduché.

- ➔ Na stojanu CEWE vyberte sekci nálepky a zvolte, na jaký produkt ji umístíte.
- ➔ Zvolte si motiv.
- ➔ Nahrajte svou fotku a upravte ji.
- ➔ Vytisknete nálepku a máte hotovo.

Cestou k pokladně nezapomeňte přihodit do košíku zvolený produkt. Zaplatte cenu produktu a samolepky.

Právě jste vytvořili osobní, originální a personalizovaný dárek.



Vojenští hudebníci. Vánoční melodie

Pokud máte rádi vánoční koledy a neuteče vám žádné vystoupení armádních hudebníků, zve vás na tři předvánoční koncerty, které se uskuteční už zítra a pozítří v Pardubicích a Hodoníně a 9. prosince v Praze-Dejvicích. Tradiční, ale i muzikálové či filmové melodie rozeznají kulturní centrum, kostel i koncertní sál po třech letech opět nazívo. Vstup je zdarma.

Vojská hudba Olomouc zahraje 7. prosince od 17.30

v Domě hudby v Pardubicích a 8. prosince od 18.00 v Hodoníně v tamním kulturním domě. Brass Band Ústřední hudby Armády České republiky (ACR) pak sérii adventních koncertů zakončí 9. prosince v kostele Církve čs. husitské v pražských Dejvicích.

Obě vystoupení Vojské hudby Olomouc se ponosou v duchu klasické, muzikálové a filmové hudby. Nebudou chybět ani známé vánoční melodie. „Všechny srdečně

zve na pestrý program, během něhož vystoupí řada instrumentálních sólistů našeho orchestru. Posluchači se budou moci zaposlouchat i do tónů jednoho hudebního nástroje, který je velmi netradiční pro vojenské hudební těleso. Naučil se na něj hrát „jen tak mimoděk“ náš klarinetista, rotmistr Ondřej Koblíček. Bude to opravdu velký zážitek,“ slibuje dirigent a zástupce velitele Vojské hudby Olomouc kapitán Richard

Czuczor. Na koncertě zazpívají vokální sólisté nadporučík Libor Dlouhý, Kateřina Burešová a Kristýna Budišová.

Brass Band Ústřední hudby ACR zahraje 9. prosince v kostele Církve československé husitské v Dejvicích skladby z období baroka a klasicismu a také směs vánočních koled, zaranžovaných velitelem Ústřední hudby ACR podplukovníkem Jaroslavem Šípem. Zazpívají sopranistka Lucie Silkenová, Jan Musil, člen

Kühnova dětského pěveckého sboru, a mnoho dalších. Koncert bude přenášen i na velkoplošnou obrazovku před kostelem a doprovodí tak adventní trhy na náměstí v Šabachově parku. „Přijďte se zastavit v adventním shonu a objevit, že tato doba není pouze časem příprav, nýbrž i časem těšení se ze života s těmi, které máme rádi,“ vzkazuje všem kaplan Posádkového velitelství Praha major Petr Fiala. EVA CAJTHAMLOVÁ

POHÁDKY



režisér Miloslav Šmídmajer. ČTK

V dalším pořadu Po stopách filmu navštíví Marek Mička, autor projektu Filmové okénko, kultovní místa, kde se natáčely známé české filmy, a přiblíží fanouškům,

jak tato místa vypadají dnes. První cesty vedly například do populárních Hoštic, kde se natáčela filmová trilogie Zdeňka Trošky Slunce, seno.

Postřehy a komentáře zazní od filmových historiků a odborníků v pořadu Všechno, co jste kdy chtěli vědět o filmu, ale báli jste se zeptat. „Každý měsíc navíc bude v Českém kině věnován jedné významné osobnosti české kinematografie,“ doplnil Šmídmajer. České kino do budoucna plánuje rozšířit platformu i o databázové informace o českých filmech.

Provozovatelem platformy je společnost Centrum českých filmů. Vstupní investice tvořila částka v jednotkách milionů korun a provozovatelé počítají, že v příštím roce získají prvních deset tisíc uživatelů. ČTK

Svoz opilců. V novém autě

Pražští strážníci plánují koupit nového speciálně upraveného vozidla pro svoz opilých lidí. Důvodem je špatný technický stav a opotřebenost jednoho z jejich vozů. Náklady na pořízení jsou asi 3,2 milionu korun. Vůz odvázející opilce vyjel poprvé do pražských ulic v roce 2006. Nákup se má uskutečnit při obnově vozového parku městské policie. Jejím zřizovatelem je Praha a nákup musí schválit vedení města. Strážníci mají nyní tři speciální vozidla k přepravě opilých lidí. Vyměněno bude nejstarší z nich z roku 2012, má najeto 297 tisíc kilometrů. ČTK

Krátce

Plzeň. Rybičky z městských vod

Plzeň zahájí příští pátek na městských sádkách u rybníka Košinář tradiční předvánoční prodej ryb vylovených v některém z městských rybníků. Letos si mohou Plzeňané koupit kapry, amury, štiky, líný či sumce vylovené v půli listopadu z Třemošenského rybníka. Na sádkách jsou už v prodeji vánoční stromky z městských lesů.

Odmítli vinu

Bývalý premiér Petr Nečas a jeho manželka Jana Nečasová, dříve Nagyová opět odmítli vinu v případě takzvaných trafik pro poslance ODS. Kauzu začal podruhé projednávat Obvodní soud pro Prahu 1, který manžele a někdejšího náměstka ministra zemědělství Romana Bočka v půli roku 2020 zprostil obžaloby. Odvolací senát však jeho verdikt zrušil. Trojice je stíhána pro podplácení, hrozí jí až šestileté tresty vězení.

Vánoční jarmark

Více než sto tradičních lidových výrobců se představí na Vánočním jarmarku v rožnovském Valašském muzeu v přírodě. Akce se bude konat o víkend, seznámí návštěvníky také s tradičními vánočními zvyky. ČTK



Ze dřeva, skla nebo šustí

Muzeum v Sokolově letos připravilo výstavu netradičních betlémů. Ve vitrinách sokolovského zámku jsou vystavené několikapatrové hornické betlémy (vlevo nahoře) či dioráma s cínovými figurkami (uprostřed), které jsou typické pro těžařskou oblast Sokolovska. Jsou vyrobené z různých materiálů, od dřeva, keramiky, papíru až po kukuřičné šustí (vpavo nahoře) či sklo. Nejstarší pochází z konce 19. století, mnoho z nich je z první poloviny 20. století, ale vystavené jsou i novodobé betlémy. Mezi nimi jsou například dřevěné, vyřezávané betlémy se sokolovskými motivy, autorem toho na snímku dole je Josef Franc. Výstava bude k vidění do 29. ledna. ČTK

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

“

Balea MEN
alverde
babylove

V prodejně dm v OC Nový Smíchov máte možnost stát se na chvíli designérem a vytisknout etikety s vlastní fotografií na vybrané produkty značek Balea, Balea MEN, alverde, babylove a trend it up.

INZERCE

Nádherný David pomrkává po plátnech Andyho Warhola

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

Slavná mramorová socha Davida od Michelangela Buonarrottiho 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 zavážou 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

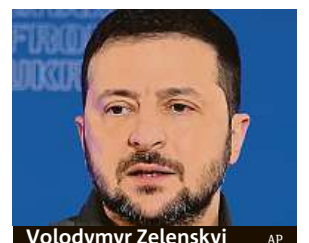
60

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 prohršek 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 Zelenskij dokázal zaujmout právoplatné místo v dějinách díky tomu, že projevil neuvěřitelnou schopnost vůdčivosti a odolnost,“ napsal deník.



Volodymyr Zelenskyy AP

Zelenskij dokázal podle listu přesvědčit zahraniční spojence, aby převzali obrovské válečné náklady a nabídli Kyjevu cestu ke členství v Evropské unii. Stal se také prapředníkem 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.

Původní 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 neotékají, 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

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 vybojovali, 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 |

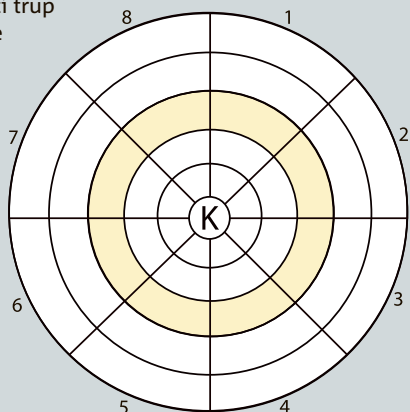
Napište svou bublinu



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
FOTO: 2x AP

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 loulu 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 & 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 & 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 prozíratelnost 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.

kazít ani jedno jediné, jinak vám verše odplynou do nenávratna (pokazím to samozřejmě pokaždé), ale celkově jde o přehřel dřiny a lopoty, o zavěšení na lustru hlavou dolů ani nemluvě. Teprve nyní,

kdy jsem si mohl vše toto 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. 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 drtivá 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,
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 slábnoucí 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.**



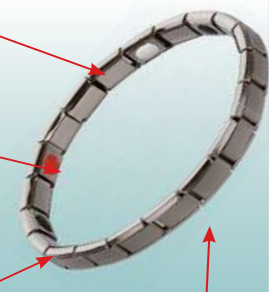
20 silných a bezpečných neodymových magnetů (1500 Gs) zaručuje dlouhotrvající účinnost a terapeutické účinky



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 ZÍSKAJTE 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 vitaminů 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!

Nevyrobíme 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.

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

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

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

• Koupím BYT, nemovitost. Nabízím možnost dožití seniorů i bez nájmu slušné jednání, právní servis, případně dluhy uhradím. Děkuji J. Jurdová, 725805115

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

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

Práce - nabídka

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

• Přijmeme na dlouhodobou brigádu pracovníky ostrahy - možno i důchodce, denní/noční směny, objekt Praha. Od 1.1.2023. Tel. 602281773, po-pá, 7-12 h.

Náborový příspěvek 20 000 Kč!

Práce v bezpečnosti pro INVALIDNÍ DŮCHODCE na různých objektech v Praze 800 111 112 m2c

HLEDÁME NOVÉ BEZPEČNOSTNÍ PRACOVNÍKY

- ✓ Stabilní zájemí
- ✓ Dobré finanční ohodnocení od 160,-/hod.
- ✓ Motivační bonusy
- ✓ Vhodné i pro ČID, ID

SOLID SECURITY

www.solidsecurity.cz

• Recepční, vrátný, ostraha. Pro OZP až 150 Kč/h. Směny dle dohody, příspěvek na dopravu, bydlení. Možnost získat certifikát strážného. Info:773 786 199

• Amboseli přijme METAŘE / závozníky v Praze na HPP/DPC, pravidelné zálohy a odměn. Volejte pouze Po až Pá mezi 9 - 15 hod. Mob.: 724984850

• Firma zaměřená na PO a BOZP přijme na HPP technika. Požadavky: SŠ, RP sk. B, Praha na PC, Tel. 266 610 084, 602 662 273, více na: www. bomespol.cz

• Přijmeme strážné na pozici v Praze 1, 4, 5 a 9. Pochůzková činnost, práce s PC na DPP, čistý RT, zálohy možné. Tel: 777077611, volat 8-17h.

• Výplata ihned po směně! Vykládka kamionu, svoz z Opatova zdarma. Mzda 120 Kč čist./hod. Po odpracování 160 hod. dorovnání na 130 Kč/hod. Noční směny Ne-Pá 17-04. Lze volit směny v týdnu. Práce vhodná pro fyzicky zdatné muže +18 let. Pokud máte zájem volejte paní Kateřinu 724892923, wellpack.cz

• Recepční pro osobu ČID (časťtečný invalida) - Štěrbobohy . Jedná se o denní 12 hod směny (Po-Pá). Poloviční úvazek na cca 120 hod. Plat 110,-Kč / hod. Nástup možný od 1.1.2023 . Tel: 734513843

• Hledáme zdravotní sestru do domova seniorů Hostivice do nepřetržitého provozu. Nástup možný ihned. Kontakt: 704113929

• Obráběč kovů - malá rodinná firma hledá obráběče kovů, vhodné pro důchodce. Práce je na Praze 9 - praxe v oboru nutná. Tel.: 603501006

Střední školy BEAN, s.r.o., Praha 9, shání

UČITELE

českého jazyka, ekonomie, anglického jazyka, přírodní vědy (fyzika, chemie, biologie) a gastronomie.

Na plný nebo částečný úvazek. Nástup dle dohody.

Tel: 773 941 313 email: dostal@bean.cz

• PŘIVÝDĚLEK za 150-190 Kč/hod -pokladní v Praze a okolí, zaškolení, online rezervace směn, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• BRIGÁDA pro KAŽDĚHO - noční doplňování zboží za 150-190 Kč/hod, online rezervace, zálohy druhý den, Praha a okolí. Více na tel: 222534534

• Brigáda v týdnu nebo o víkendu - denní DOPLŇOVÁNÍ ZBOŽÍ za 150-175 Kč/hod, online rezervace, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

• Pultový prodej lahůdek I BEZ PRAXE - zaškolení, nabízejíme 162-165 Kč/hod. Zálohy denně. Více na tel: 222534534, www.creditczech.cz

• Nabízejíme 162 Kč/hod za DOPEK PEČIVA, směny si volíte sami, denní zálohy, prodejny po celé Praze, nástup ihned. Tel: 222534534

• VÁNOČNÍ PŘIVÝDĚLEK - vyberte si brigádu dle Vašich potřeb, 150-190 Kč/hod, zálohy denně, online rezervace směn. Tel 222534534, www.creditczech.cz

• ZŠ Nad Přehradou 469, Praha 10, přijme od 2.1. 2023 kuchaře/ku na plný úvazek. Blíže informace na tel.: 226806003, email: sj@zsnpr.cz

• KOMWAG přijme závozníky, až 1000/den - výplata 1x týdně, HPP 22.000-26.000 + 13, 14 plat, strav. paušál, přísp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

• KOMWAG přijme metaře a obsluhu Gluttonu, HPP 17.000-21.800 + 13, 14 plat, strav. paušál, přísp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

Přijmeme invalidní důchodce na pozice RECEPCE A OSTRAHA

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

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

• KOMWAG přijme závozníky do Mnišku pod Brdy, DPP až 1000/den - výplata 1x týdně / HPP 20.000-26.000 + 13., 14. plat.. Volejte zdarma 800566924

• ZŠ Dědina, Žukovského 580/6, Praha 6 hledá účetní s praxí. Nabídky zasílejte na email: dundera@zsdedina.cz tel.: 235355185. Možnost práce na ŽL.

• Třídění a balení zásilek - výpomoc před vánočními za 165 Kč/hod s nástupem ihned, zálohy druhý den. Více na tel: 222534534, www.creditczech.cz

• Bezp. agentura přijme strážné. Výdělek dle odsloužených směn, prům. 27 000 Kč. Možnost ubyt. a záloh. Požadujeme čistý RT. Tel. 702005903.

• ZŠ Mendikův v Praze 4 přijme ihned kvalifikovaného učitele/učitelku pro výuku informatiky a AJ. Motivační dopis a životopis zasílejte na e-mail: burgerova.hana@zsmendiku.cz. Blíže informace na tel. 608 135 342

Starožitnosti

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873

Hledáte práci?

Jste v invalidním důchodu nebo osoba zdravotně znevýhodněná?

U nás jste na tom správném místě.

Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.



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

Počítače - nabídka

Staňte se dárce krevní plazmy

800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 Kč* za rok

- Pomůžete zachránit lidský život
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Obcerstvení zdarma a zajímavé dárky

Metro Hradčanská

*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

unicaplasma.cz | www.unicaplasma.cz | Tel.: 733 474 770

Knihy a časopisy

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

Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVOU NABÍDKU!

Telefon: 773 537 401



VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod. Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme

Celá ČR

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

Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI Obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, Šperky (zlaté, granát, briliant.). Mince (zlaté, stříbrné) Sklo, porcelán, bronz Stříbro, šavle, housle a jiné zajímavosti I celá pozůstalost. PORADÍM tel.: 603 505 686

• Sběratel koupí staré vzduchovky, vzduchové pistole, vojenské a hasičské odznaky. Tel.: 602343563, email: alesla@centrum.cz

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

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

Hobby - poptávka

• Koupím z pozůstalosti staré kožichy, dečky, nábytek, obrazy, kabelky, bižuterii, odznaky, mince, knihy, porcelán, oděvy, housle atd. Tel. 608221020.

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře bytu k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

Auto-moto - poptávka

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

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

Nemovitosti - nabídka



Nabízíme přímý výkup nemovitostí.

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

800 22 33 88 prodejtjinak.cz





Brazílci po zápase na dálku pozdravili Pelého, který bojuje s rakovinou. AP

Penalty. Japonci spáchali harakiri

Nejvyrovnanější i nej-jednoznačnější osmifinále se včera odehrála na fotbalovém mistrovství světa v Kataru.

Až v pátém zápase vyřazovací části světového šampionátu se poprvé hrálo nad rámec základní doby. Fotbalisté Chorvatska udolali Japonsko až v penaltovém rozstřelu. Chorváté v sedmi z posledních osmi zápasů vyřazovací fáze na velkých akcích museli do prodloužení, výjimkou bylo jen prohrané finále s Francií před čtyřmi lety.

Skóre zápasu ve Vakře otevřel ve 43. minutě Daizen Maeda, ale v 55. minutě za evropské favority srovnal na 1:1 Ivan Perišić. V úvodním prodloužení na probíhající šampionátu branka nepadla a o postupu obhájců stříbra rozhodly až pokutové kopy, v nichž třemi zákroky zazářil gólman Dominik Livaković. Japonci tak ani na čtvrtý pokus nedokázali premiérově přejít přes osmifinále.

Naopak Chorváté uspěli v osmifinále až po penaltovém rozstřelu stejně jako před čtyřmi lety v Rusku a ve čtvrtfinále si v pátek zahrají s Brazílií. Pětinásobní mistři světa vstřelili všechny čtyři góly Korejcům už v úvodních 36 minutách. Kanárci pak s vědomím náskoku ve druhé půli hodně ubrali, přenechali iniciativu outsiderovi a v 76. minutě inkasovali. K odraženému míči se dostal Pak Sung-ho a zpoza šestnáctky ho krásně napálil do sítě. Krátce nato v 81. minutě brankář Alisson přepustil místo náhradníkovi Wevertonovi,

| | |
|----------|------------|
| 1 | 1 |
| Japonsko | Chorvatsko |

Pokutové kopy: 1:3
Branky: 43. Maeda – 55. Perišić
Penalty proměnili: Asano – Vlašić, Brozović, Pašalić
Rozhodčí: Elfath (USA)
Diváci: 42 523

| | |
|----------|-------------|
| 4 | 1 |
| Brazílie | Jižní Korea |

Branky: 7. Vinícius Júnior, 13. Neymar z penalty, 29. Richarlison, 36. Lucas Paquetá – 76. Pak Sung-ho
Rozhodčí: Turpin (Francie)
Diváci: 43 847

čímž se do hry v dresu Brazílie dostalo všech 26 nominovaných hráčů.

Dnes se v Kataru odehrají poslední dvě osmifinálová utkání. Od 16 hodin fotbalisté Španělska vyzvou Maroko. Vítěz tohoto zápasu se v sobotním čtvrtfinále utká s lepším z dvojice Portugalsko–Švýcarsko. Tento duel má výkop ve 20 hodin. Favoritem je celek z Pyrenejského poloostrova, který zvítězil ve třech z minulých čtyř vzájemných duelů. SIM

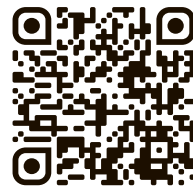
ZOOT.



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! Ted' máš jedinečnou šanci pořídít je **za výhodnější cenu.**

STYLOVÉ DÁRKY
 NAJDEŠ EXKLUZIVNĚ
 NA ZOOTU!



Sleva
až 30 %



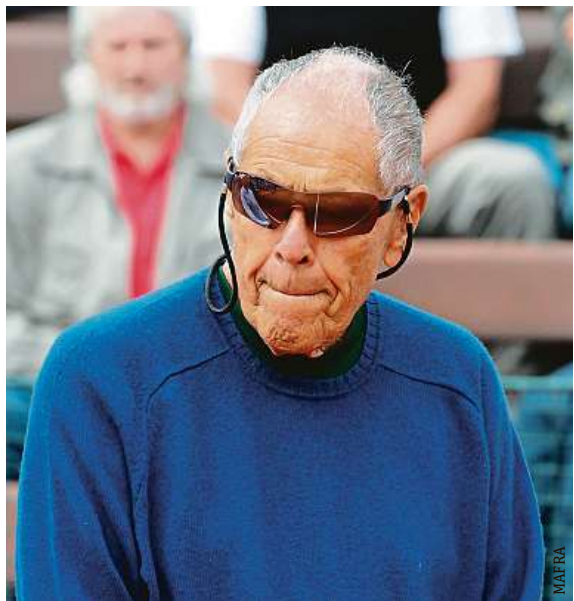
Tepláky World Famous



Ponožky Sesame



Klobouk Sesame



Umřel tenisový „akademik“

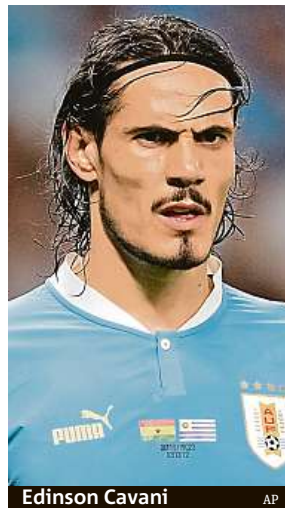
Podílel se na rozvoji deseti světových jedniček, svou akademií položil základy dnešního vnímání tenisu. Známy americký trenér Nick Bollettieri, který patřil mezi nejvýraznější postavy světa raket a kurtů, v neděli ve věku 91 let zemřel. V posledních dvou letech trpěl vážnými zdravotními problémy. Během 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 pátém 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

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

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**

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**

Krátké

Čtyři sta tisíc navíc Chtěl by se vrátit

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.

Hokejový útočník Jakub Voráček z Columbusu si v této sezoně NHL po několika otřesech mozku už patrně nezahraje. Připustil to v rozhovoru se zámořskými reportéry. Třetí nejproduktivnější Čech v zámořské lize v historii však věří, že se v budoucnu ještě na led vrátí. „Můj návrat ale může být opravdu dlouhodobý proces,“ prohlásil Voráček. **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 KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

MOV. Sankce pro Bělorusko a Rusko platí

Mezinárodní olympijský výbor (MOV) v nejbližší době nemá v úmyslu zrušit sankce ruským a běloruským sportovcům, kteří kvůli vojenské invazi Ruska na Ukrajinu nemohou startovat v mezinárodních soutěžích. Podle mluvčího MOV Marka Adamse nenastala od únorového zavedení opatření žádná změna. „Sankce zůstávají v platnosti. Nechci komentovat, jak to ovlivní kvalifikaci na olympijské hry 2024 v Paříži,“ řekl Adams. U většiny z 32 sportů začnou kvalifikační boje příští rok. **ČTK**

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**

50% ^{sleva} ¹⁾ na **plánované kuchyně značek**
Novel, C'elina a Dieter Knoll Collection

+ ZDARMA
doprava
a montáž
při nákupu plánované kuchyně bez elektrospotřebičů v hodnotě nad 65.000 Kč

+ 10%
ON TOP
ve formě poukazu na příští nákup



welnova
INNOVATIVNĚ MODERNĚ

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

52%
UŠETŘÍTE
9.334,-
4.399,-

KANCELÁŘSKÉ KŘESLO

46%
UŠETŘÍTE
19.705,-*
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, pánev 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!