

metro®

ČTVRTEK 7. PROSINCE 2023 Č. 227 • WWW.METRO.CZ

— A JAKÉ JE TO VAŠE —  
**OPRAVDOVÉ PŘÁNÍ?**

Pomůžeme vám ho sdílet

 **vodafone**



# A co si opravdu přejete vy?

Každý máme opravdové přání. Že o žádném nevíte, nic nepotřebujete nebo po ničem netoužíte? Tak to jste tady správně. Podívejte se na vánoční nabídku našich produktů a třeba zjistíte, že je to právě to, co jste si opravdu přáli. A aby vaše radost byla dvojnásobná, dáme vám nyní slevu až 5 000 Kč.



Vodafone TV na první 3 měsíce zdarma

## Fakt nevím

Ale možná jste vždycky chtěli vědět všechno o světě kolem nás. S 50" televizí Sony, ke které získáte navíc Vodafone TV s širokou nabídkou kanálů na 3 měsíce zdarma, to dokážete.



13 401 Kč

**už od 8 401 Kč**

Jak poznat svět, zjistíte v prodejně Vodafone.

## Všechno mám

Ale možná byste také chtěli mít přístup k zábavě i povinnostem odkudkoliv a kdekoliv. Praktické Lenovo V15 G4 AMN za bezkonkurenční cenu vám to umožní.



9 801 Kč

**už od 4 801 Kč**

Jak se bavit a pracovat odkudkoliv, zjistíte v prodejně Vodafone.

## Já nic nepotřebuji

Ale možná jste vždycky chtěli prožít příběh hrdinského válečníka. Pro vás máme PlayStation 5 a jako dárek God of War Ragnarök.



12 201 Kč

**už od 7 201 Kč**

Jak se stát hrdinou, zjistíte v prodejně Vodafone.

## Nedělejte si škodu

Možná je škoda, že jste vzdali svůj sen uběhnout maraton. S hodinkami Samsung Galaxy Watch6 Classic se rozběháte jedna radost.



11 601 Kč

**už od 6 601 Kč**

Jak začít trénovat, zjistíte v prodejně Vodafone.

# metro

Trenér české hokejové reprezentace Radim Rulík doufá, že jeho svěřenci uspějí i na Švýcarských hrách. **STRANA 9**



PROFIMEDIA

## Ruční výroba skla

## je na seznamu UNESCO

**Tuzemští skláři** jsou uznáváni za to, že umí vyrobit celý produkt od začátku do konce. Česko se pyšní zápisem **nehmotného dědictví** devíti tradic, zvyků či řemeslných technik. Nově jsou zde mimo jiné i hudební žánr **bolero** nebo turecký způsob pěstování oliv. **STRANA 2**





## Rozloučení

Stovky lidí se ke včerejšímu odpolednímu příšly do kostela Panny Marie pod řetězem na pražské Malé Straně naposledy rozloučit s Karlem Schwarzenbergem. Ostatky politika, obránce lidských práv a šlechtice budou v kostele vystaveny do zítřejších 22 hodin. Schwarzenberg si přál místo květin dary na obranu Ukrajiny. Pohřeb se státními poctami se uskuteční v sobotu v katedrále svatého Víta, kam přijdou také členové předních evropských rodů. **ČTK**

INZERCE

## REGENERACE TĚLA I DUCHA VE SPA RESORTU LIBVERDA

**20% SLEVA NA POBYTY 1.11.–23.12.2023  
V SUPERIORU NEBO APARTMÁ**

V každém pobytu na vás čeká skvělé ubytování, polopenze a wellness či léčebné procedury. Např.:

### WELLNESS À LA CARTE

2/4 noci | od **4.554 Kč– 3.643 Kč**  
v pokoji Superior

Ubytování, polopenze, parafínová lázeň rukou, 2 (4) procedury z výběru (např. uhlíčitá koupel, masáž lávovými kameny, rašelinová koupel), voucher na kávu a zákusek.

### Dále si můžete dopřát speciální sváteční VÁNOČNÍ POBYT

3/5 nocí | od **7.720 Kč**

Ubytování, polopenze, štedrovečerní večeře (uvítací přípitek, slavnostní čtyřchodové menu, hudba), 2x punč nebo svařák, uhlíčitá koupel, oxygenoterapie, káva a zákusek, animační program, na 5 nocí také masáž a relaxační koupel.

+420 482 368 100–102

info@lazne-libverda.cz

[www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz)



Při přeložení vouchery  
**KAVA ZDARMA**  
MAFRA

# České sklo slaví další úspěch

**Jsme velmocí v oboru.  
Česko je jedinou zemí  
na světě, která umí  
kompletně ručně vyrobit  
produkty ze skla.**

Celková ruční výroba od písku a výroby sklářské suroviny po techniku ručního zpracování, jako je broušení, rytí, malování či výroba trubiček a bižuterních tyčinek. To umí jen čeští skláři. Ti jsou právem pyšní na zápis

do seznamu nehmotného kulturního dědictví UNESCO. Česko uspělo s nominací ruční výroby skla, na které se podílelo dalších pět evropských zemí. Návrh schválil mezivládní výbor organizace na svém zasedání v Botswaně. „Tradiční výroba skla je s Českou republikou spojována od nepaměti a přinesla naší zemi věhlas; české sklo bylo známo vysokou kvalitou řemeslného provedení a je dodnes vnímáno jako symbol dovednosti našeho národa.“ říká český ministr kultury Martin Baxa. Zápisem se české sklo zpopularizuje. **ČTK**

## NA SEZNAMU NEHMOTNÉHO DĚDICTVÍ UNESCO

**Česko má nyní na seznamu UNESCO dohromady devět tradic, zvyků a řemeslných technik. Jako první byl v roce 2005 zapsán slovácký tanec verbuňk, naposledy loni vorařství.**

- Ve stovkách skláren, rodinných dílen a ateliérů pracuje přes 5000 sklářů, brusičů, rytců, malířů, výrobců bižuterie a šperků, výtvarníků a designérů. Sklářství jako odvětví je důležité zejména na Liberecku, Zlínsku a na Vysočině a o jeho technologické jedinečnosti vypovídá i fakt, že je UNESCO zápisem na seznam nehmotného dě-

dictví ocenilo už v roce 2020, kdy uspěla výroba vánočních ozdob z foukaných skleněných perel.

- Česko má na tomto seznamu také sokolnictví, slováckou Jízdu králů, české a slovenské loutkářství, techniku zdobení textilu modrotiskem, masopustní průvody s maskami na Hlíneku.

- Seznam byl nově rozšířen také o italskou operu, tkalcovské techniky v Laosu, thajské oslavy nového roku či intaržování pomocí perel v Azerbájdžánu a Turecku. **ČTK**



# Zákaz jídla v kinech? Pokuta 730 tisíc

Španělská síť kin Yelmo Cinemas dostala pokutu 30 001 eur (730 700 korun) za to, že zakazovala divákům donést si vlastní nápoje a jídlo. Na omezující praktiku si diváci stěžovali u organizace

na obranu práv spotřebitelů Facua. Pokutu řetězci kin udělil Baskický úřad pro ochranu spotřebitele (Kontsumobide).

Kina Yelmo uplatňují přísný zákaz donesených potravin ve svých kinosálech a in-

formují o tom i na svých stránkách. Spotřebitelé ale namítali, že hlavním předmětem činnosti kin je promítání filmů, a ne prodej potravin, a tak podle nich kino kvůli jídlu nemůže odepřít vstup.

Společnost Yelmo Cinemas provozuje 52 komplexů po celém Španělsku včetně Andalusie, Katalánska, Kanárských ostrovů a Madridu.

Facua ze stejného důvodu podnikla úspěšné právní kro-

ky proti dalším řetězcům kin v jiných částech Španělska. Podle listu El País stížnostem organizace na ochranu spotřebitele čelí ze stejného důvodu asi dvacet hudebních festivalů. **ČTK**

INZERCE

## KRÁTCE

### Lékaři chtějí i výsluhy

Další požadavky přicházejí od zdravotníků. Po zvýšení mezd chtějí také výsluhy podobné těm, které náleží vojákům či policistům. Podle ministerstva zdravotnictví je tato položka v gesci ministerstva práce. Výsluhy požaduje Odborový svaz zdravotnictví a sociální péče. Část zejména mladých lékařů protestuje proti podmínkám práce v nemocnicích a odměňování. Stát jim přidá téměř 10 miliard korun.

### „Tak kdy skončí válka, pane Putine?“

Rusové by se nejraději svého prezidenta Vladimira Putina zeptali, kdy skončí válka proti Ukrajině, vyplývá z průzkumu nezávislého střediska Levada. Otázka ohledně ukončení „speciální vojenské operace“ v průzkumu s nárůstem vyhrála před jinými dotazy, například na penze a dostupné bydlení, úroveň zdravotnictví a školství nebo na životní úroveň. Jen asi dvě procenta Rusů znepokojuje migrace či korupce úředníků.

### Medvědi útočí. Kvůli hladu

V Japonsku se množí případy napadení člověka medvědem, od dubna už šest lidí zemřelo. Ačkoliv se medvědi obvykle nejpozději na konci listopadu ukládají k zimnímu spánku, hlad to mnohým z nich letos ještě nedovolil. Letošní špatná úroda bukvic, méně malých zvířat a mizející pole zemědělských plodin mohou za medvědí hlad a odkládání hibernace, píše deník The Guardian. **ČTK**

—●—

## AŽ KRALUJÍ KRÁLOVSKY

# NEPORAZITELNÉ



**Bohemia Sekť**  
0,75 l, 1l = 146,54 Kč Akce / 133,20 Kč Aplikace, vybrané druhy  
▼ 108,90 Kč (-8 %)\*



**Tatra Salko tradiční**  
397 g, 100 g = 10,06 Kč Akce / 9,30 Kč Aplikace  
▼ 39,90 Kč (-7 %)\*



**Albert Lísková jádra**  
500 g, 100 g = 19,98 Kč  
▼ 99,90 Kč (0 %)\*



**albert**  
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

\*Nejvýhodnější cena za posledních 30 dní. Akce platí v prodejnách Albert od 6. 12. do 12. 12. 2023 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách.



# MÍSTO PRASAT LEMUŘI. NOVÝ Z



Husa kuří pochází z jižní Austrálie. Může vážit až deset kilo. 4x METRO

INZERCE

## Areál v Nehvizdech stále vzniká. Exotická zvířata v něm však jsou už desítky let.

„Pacholci,“ hubuje chovatel Jiří Glatt páru hus kuřích, když na něj dorážejí. Dva ptáci z Austrálie jsou podle něj nejagresivnějšími zvířaty v Zooparku Nehvizdy. Na dvě šedé husy se ale zlobí spíš jen naoko. Zvířata totiž miluje. Na malou exkurzi po zoo nás vzal její majitel v den, kdy letos poprvé pořádně nasněžilo. Areál je otevřený 365 dní v roce, a ačkoli zatím nemá dobudované vnitřní expozice, vidět tu můžete zvířata v podstatě za každého počasí. Třeba takové hejno růžových plameňáků je na sněhu úplně pastva pro oči.

**Oficiálně otevřeno od dubna** Nehvizdy leží severovýchodně od Prahy. Z Černého Mostu jste tam autem za deset minut. Zdejší zoopark se pro ve-

řejnost otevřel letos v dubnu. Rozhodně ale nevyrostl na zelené louce. Jiří Glatt byl původně zemědělec, zhruba před třiceti lety začala k jeho hospodářským zvířatům přibývat i ta exotická. „Jsem trochu blázen a zvířata mám rád všechna,“ krčí rameny. Sběrka zvířat se postupně rozrůstala a chovatele napadlo, že by mohl z areálu udělat oficiální zoo. „Asi před dvěma lety jsem si vytiskl zákon o zoologických zahradách a po jeho přečtení jsem usoudil, že můj nápad není nespílitelný,“ vzpomíná pan majitel.

Kromě získání potřebných razítek a povolení musel rozšířit i svůj tým. „O zoo se momentálně starají tři chovatelé, voliéry a domečky pro děti budují jiní čtyři šikovní chlapi, další kolegové se starají o občerstvení,“ jmenuje majitel. Sám je středoškolák, proto do týmu přibral například Ivanu Laubovou. „Má patričné vzdělání a pomohla mi i s papírováním,“ chválí deuru svého dlouholetého kamaráda. „Je z ní v podstatě ředi-

telka zoo. Když jste přicházeli, zrovna věšela vánoční ozdoby,“ ukazuje směrem k občerstvení majitel zooparku ve chvíli, kdy procházíme kolem dvou velkých emu. Naproti jejich výběhu jsou malé domečky, kam návštěvníci mohou vejít. Pobýt na chvíli mezi holubky nebo králíčky je velká atrakce nejen pro děti. Expozic, kam je možné přímo nakouknout, je tu několik. Na návštěvu můžete například k daňkům nebo bažantům. Stejně tak bude možné vkročit i přímo do vnitřní expozice, které zde zatím pracovně říkájí „tropická hala“. Kdo tu bude bydlet, zatím není jasné.

## Prasata nahradili lemuři

Hned vedle haly je výběh pro drápkaté opičky. Ve vnitřní expozici se prohánějí první obyvatelé – tamarini žlutorucí. Další připravovanou atrakcí je ptačí pokoj. Zde budou návštěvníci v přímém kontaktu s hejnem drobných exotických pěvců.

Zvířata se do Nehvizd dostávají nejrůznějšími způsoby.

# Tesco ma tipy na vánoční pečení

## Keramická forma vánočka DELÍCIA

Keramická forma pro snadnou přípravu domácí vánočky, recept je součástí balení. Vhodná do všech typů pečicích trub i myčky.



## Formička na včelí úlky DELÍCIA

Skvělá pro přípravu tradičního cukroví včelích úlků / vosích hnízd. Obsahuje otevírací formičku na úlky a tvořítko dutinek s vykrajovátkem. Vyrobeno z prvotřídního odolného plastu.



## Forma vanilkové rohlíčky DELÍCIA SiliconPRIME

Výborná pomůcka pro přípravu domácích vanilkových rohlíčků. Forma nepřipaluje, peče rychle a rovnoměrně, hotové pečivo lze snadno vyklopit. Vyrobeno z prvotřídního žáruvzdorného silikonu, odolná do 230 °C. Silikonové formy se snadno čistí, po použití je stačí opláchnout nebo umýt v myčce. Jsou perfektně skladné a vhodné do plynové, elektrické a horkovzdušné trouby. Návod s recepty je uvnitř balení.



www.tesco ma.cz

## Razítko na sušenky DELÍCIA, 6 vánočních motivů

Vynikající pro snadnou přípravu dekorovaných domácích sušenek. Souprava obsahuje razítko, 6 originálních lehce vyměnitelných dekorů a kulaté vykrajovátko. Dekory jsou uloženy v zásobníku razítka. Vyrobeno z prvotřídního odolného plastu a silikonu, vhodné do myčky. Recepty jsou součástí balení.



## Stojánek na včelí úlky DELÍCIA

Ideální doplněk k Formičce na včelí úlky DELÍCIA pro přípravu oblíbeného tradičního cukroví. Vyroben z prvotřídního odolného plastu.





# ZOO PRAHA JE OTEVŘENÝ CELÝ ROK

## MALÁ ZOO, MALÍ OBYVATELÉ



Na chod zooparku můžete přispět třeba tím, že některé ze zvířat symbolicky adoptujete či ho pozvete na oběd. ZOOPARKNEHVIZDY.CZ

Zoopark se stále rozrůstá. Přibývají expozice i zvířata.

- Ani ne před měsícem se sem nastěhovali klokani velcí. Celkem tu mají už pět druhů. Mimo jiné například klokanky králikovité, tedy nejmenší druh na světě.
- Zajímavostí nehvizdského zooparku je i několik druhů zvířat, která patří mezi nejmenší na světě. Konkrétně tu chovají sokolika malého, kulíška brazilského (na fotce), mini osla či zakrslé holandské kozy. Mají tu i jednoho z nejmenších hlodavců na světě – myšku africkou. MAH



Zoopark Nehvizdy u Prahy se specializuje zejména na ptáky.

„Máme bezvadné vztahy s většinou českých zoologických zahrad, zvířata si navzájem vyměňujeme,“ vypráví Glatt při procházce zasněženým zooparkem. To už ale vstupujeme do zázemí, kde zimu tráví poloopice. Tam, kde majitel před lety choval prasata,

žijí dnes lemuři. Kromě nejznámějšího druhu lemura kata tu jsou i lemuři tmaví či lemuři vari. Pro ty má chovatel velkou slabost. „Chtěl jsem je už jako dítě,“ ukazuje na černobílý primát. „Zvířata mám rád od mala. Dokonce se v naší rodině traduje pří-

běh, že jsem asi jako tříletý nabízel tetě naši televizi za její kačenky,“ vzpomíná na rodinnou historku.

### Zima vám nebude vadit

Dětem se snaží dělat radost i tady. Školní třídy sem mohou na zábavné vzdělávací

programy nebo na komentované prohlídky. Ty zoopark pořádá i pro dospělé nebo pro firmy. Program je tu připraven i na všechny adventní soboty. „Chystáme například tvořivé dílny, ty se konají v teplé budovy a jsou v ceně vstupenky,“ zve k návštěvě

i během zimního nečasu Glatt. Dospělí za vstup zaplatí 180 korun, děti 140. Senioři nad 70 let mají zoo zdarma. Otevřeno je i na Štědrý den.



**MAREK HYR**  
marek.hyr@metro.cz



Stejně jako ostatní lemuři pochází vari černobílý z Madagaskaru. Tento primát je velký řvoun, zvuk, který vydává, může působit až děsivě.



Postavit křivou chaloupku ježibaby byl oříšek. Podobných atrakcí pro děti tu mají hned několik. Přijďte se do středočeských Nehvizd podívat.



# PLAY

## Medellín!

Medellín je nejmodernější město v Kolumbii, a to z mnoha důvodů. Je to jediné kolumbijské město, které má systém metra (podzemní i nadzemní), takže se obyvatelé této bezmála třímilionové metropole mohou pohybovat velmi efektivně. Obyvatelé Bogoty, hlavního města a 11milionové metropole, jen tiše závidí, protože zde se o systému metra mluví už dvacet let, ale skutek utek. Oproti tomu v Medellínu je na metro napojen i systém visutých lanovek, které jsou proslulé například v bolivijském městě La Paz a které vedou zejména do

**” Obyvatelé Bogoty jen tiše závidí, zde se o systému metra mluví už dvacet let.**

vysoko položených čtvrtí, kde obvykle žijí spíše nízkopříjmové skupiny. Pro jejich obyvatele je to skvělé spojení a urychlení každodenního cestování. Město Medellín se dělí na části, kterým se říká comunas. Těch je tu celkem šestnáct a nejznámější z nich je Comuna 13, o níž vám povím příště, protože její příběh je unikátní. Nicméně právě v této comuně vymysleli i první venkovní eskalátory, jejichž pomocí se pohodlně dostanete ještě do vyšších částí čtvrti. Jejich architekt se inspiroval v Evropě, a to v Barceloně, kde se eskalátory nacházejí na několika místech, třeba na cestě ke slavnému Parku Güell od Antonia Gaudího. Nyní už venkovní eskalátory najdete i v jiných částech města a věřte, že místním velmi zpřijemňují každý den. Medellín je též město hudebního průmyslu a nyní populárního reggaetonu, ve městě ho slyšíte na každém rohu. Je lepší mu nerozumět, protože texty jsou spíš k pláči, ale rytmus je návykový!

**TROTAMUNDOS**  
VĚČNÁ CESTOVATELKA  
A OBDIVOVATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR



## @mojemetro



Představujeme vám úderného bojovníka se sněhem, **tramvajový podvozkový pluh PSP-01**. Jak se čini v akci? Mrkněte na **YouTube**, na ultraHD video natočené a sestříhané projektem **@TVČR**. Do vyhledávače zadejte: **Tramvajový pluh – streetcar snowplow**. Mimochodem, zimní Prahu prohrnují hned tři tyto urputní dřiči.

# #METROTAG

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

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

REŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: OTEC

### LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – DAV,  
ESA, EVA,  
LÉK, MÁG,  
TÝM

4 – ARAK,  
ČILI, EMČA,  
MYTÍ, OJKA,  
SENO, UHER

5 – EDIKT,  
GUMÁK,  
INDIE,  
JEKOT,  
OKOLÍ,  
SAVEC,  
TAVBA

M	A	T	Ě	J					
A									
R									
A									
M									



BUTCH



Může obnovit přirozený rytmus střev hned v první fázi používání!

# PŘÍRODNÍ SLOŽKY UKLIDNÍ VAŠE STŘEVA

## - zmírní zácpy, nadýmání a koliky

Zapomeňte na dlouhé a únavné návštěvy toalety, pocit plnosti a nadýmání. Stačí, že stejně jako tisíce Čechů použijete tuto přirozenou metodu, která reguluje střevní peristaltiku a zdravý rytmus vyprázdnění. Strach, stres a nepohodlí způsobené zácpou, nadýmáním a bolestí skončí.

**O** studný problém? *Vypiju čaj z listů senny a budu v pořádku...* - tohle si pravděpodobně říká mnoho lidí ve Vašem okolí. Používají projímadla a poškozují svůj metabolismus! Tráví půl dne na toaletě, ale nedokážou se vyprázdnit, trpí nadýmáním a kolikami. Každý druhý člověk v Česku má problémy s trávením a zácpou. Stejně jako Kateřina z Kladna, která si ublížila tím, že používala čaje a jiná projímadla.



Kateřina, 47 let

„Dobrý den, jmenuji se Kateřina a chci Vás varovat před používáním projímadel a ukázat vám přirozenou metodu, která může obnovit přirozenou funkci Vašich střev. V životě by mě nenapadlo, že budu o takových intimních problémech mluvit na veřejnosti, ale pokud mohu tímto pomoci tisícům lidí zbavit se trapné zácpy a nadýmání – chci to udělat.

### Projímadla ze mě udělala otrokyni

Velké korporace nemají slitování... Čaje a další laxativa, které vyrábějí zpomalují metabolismus a pouze

### Nepodceňujte tento problém!

Pokud nejen trpíte zácpou, ale také se cítíte slabí, malátní a máte depresivní náladu – může to znamenat, že je vaše tělo znečištěno toxiny, což může způsobit závažnější nemoci. Zácpu byste neměli brát na lehkou váhu, protože zbytek natrávené potravy ve střevě kvasí, pak jsou uvolňovány do krevního oběhu a otravují organismus. Je to příčina bolestí hlavy, malátnosti, a dokonce i kožních problémů. Problém se zácpou, pokud se jej dlouho podceňuje, může vskutku vést i k rakovině tlustého střeva.

**Chraňte se před hemoroidy! Zvýšený tlak při vyprazdňování je příčinou hemoroidů, které způsobují bolest, krvácení a svědění ...**

**Vyprazdňování by mělo probíhat díky přirozeným pohybům tlustého střeva, nikoli silnému tlaku. Chcete-li zabránit výskytu hemoroidů, musíte se postarat o správnou funkci střev.**

zhoršují problém zácpy, aby lidé kupovali stále více... Tak tomu bylo i v mém případě. Nemohla jsem se vyprázdnit, měla jsem zkroucený žaludek. Zažívala jsem nadýmání a bublání ve střevě... **Myslela jsem jen na toaletu.** Jedla jsem velké množství švestek a jablek a nic... Když jsem se už nemohla vyprázdnit, aniž bych vypila 10 čajů z listů senny za sebou, šla jsem k odborníkovi, jenž mi řekl:

*Vypijte kávu a zapalte si cigaretu – hned to půjde hladce! TAK TOHLE MĚ OHROMILO.* Měla bych riskovat infarkt a rakovinu plic jen proto, abych překonala zácpu? Je to absurdní!

### Zachránila mě síla přírody

Zjistila jsem, že jelikož laxativa dostupná v lékárně situaci jen zhoršují, musím jít ke specialistovi na přírodní kúru. Starší žena mi okamžitě vysvětlila, že boj proti zácpě by neměl být o ničení trávicího systému projímadly. Je třeba prostě **povzbudit střeva, aby fungovaly přirozeně.** Ukázala mi směs bylin, které se po staletí používaly pro tento typ problému. Doporučila mi doplněk obsahující tento přírodní, rostlinný recept ve vysoké, ale bezpečné dávce.

Vrátila jsem se domů a rovnou spolkla kapsli. Cítila jsem se trochu



### Vaše zdraví závisí na správném fungování střev!

jako laboratorní krysa, věřila jsem ale, že to pomůže. Pomohlo a to hodně! Po několika minutách nadýmání a kručení ve střevě přestalo. Potom jsem snadno zbavila zácpy. Dny ubíhaly a já jsem se cítila lépe a lépe. **Zapomněla jsem na trápení na záchodě, trapné nadýmání a bolesti břicha.**

### Tato založená na přírodní směsi metoda umožňuje:

- ✓ zmírnit zácpu a obnovit fyziologický rytmus vyprázdnění;
- ✓ usnadnit vylučování plynů, omezit roztažení a bolesti břicha;
- ✓ stimulovat střevní peristaltiku a regulovat metabolismus.

**Jedinečnost této přírodní metody spočívá v tom, že její účinek není jednorázový, ale dlouhodobý a trvale odstraňuje zácpu bez vedlejších účinků.**

Konečně se cítím lehká a zdravá a navíc se mi zlepšila pleť. Je to velká úleva!“

### Nepřečištuje, ale STIMULUJE trávicí systém

Laxativa působí agresivně na trávicí soustavu a místo toho, aby účinně odstraňovaly zácpu, problém zesilují. Tato rostlinná metoda je jedinou správnou odpovědí na problémy s defekací. Díky svým regeneračním

vlastnostem **obnovuje správný svalový tonus a trávicí systém.**

Proto naprostá většina uživatelů pocítuje zlepšení střevní peristaltiky již během první fáze kúry. **A přitom zmírňují trapné nadýmání, plynatost a koliky.** Ale to ještě není všechno! Navíc potvrzují, že jejich reflux a žaludeční křeče ustoupily, a díky odstranění usazenin a toxinů se zlepšil také nepříjemný zápach z úst, oslabení organismu a kožní problémy.

### Pokud chcete:

- eliminovat zácpu;
- zmírnit nadýmání a plynatost;
- zapomenout na koliky a bolesti břicha;
- očistit tělo od usazenin a toxinů;
- regulovat rytmus vyprázdnění...

### Využijte tuto přirozenou metodu regulace funkce střev!

Přírodní přípravek proti zácpě Ensim Comfort lze objednat pouze telefonicky, není dostupný v obchodech a lékárnách. Stojí za to si pospíšet, protože prvních 100 lidí bude mít nárok na speciální promoakci!

## SPECIÁLNÍ PROMOAKCE!

Můžete se zbavit zácpy rychle, bezpečně a ZDARMA!



**POUZE do 10.12.2023 balení ZDARMA!**

Prvních 100 lidí, kteří zavolají před 10.12.2023, získá nárok na **úplně bezplatné** balení přípravku Ensim Comfort!

**Zavolejte: 296 849 504**

Po – Pá 8–20 hod., So – Ne 9–18 hod. (Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)





**SUDOKU**

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

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



**POČASÍ**

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
-2/2 °C	-3/1 °C	-1/3 °C	1/5 °C

Teplotní rekordy: ↓ -20,9 °C (1875) ↑ 16,0 °C (1868) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

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

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p><b>20.15 Vyprávěj</b> Nagano. Máme zlatou! Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p><b>21.10 Toulky Českem budoucnosti III</b> Polovodiče a čipy</p> <p><b>21.40 Zrcadlo nenávisť</b> Detektivka (ČR, 1987). Hrají: J. Bartoška, R. Hrušínský, P. Čepek. Režie D. Klein</p> <p><b>22.35 Na stopě</b></p> <p><b>23.00 Komisař Montalbano</b> Krimiseriál (It., 2018)</p> <p><b>00.55 AZ-kvíz</b></p>	<p><b>20.00 Krásné země z výšky</b> Severní Španělsko. Putování pestrou krajinou pod Pyrenejemi plnou krásné přírody, zajímavých měst a dobrého vína</p> <p><b>21.00 Národní klenoty</b> Holavašovice – odkaz středověku</p> <p><b>21.30 Bedekr IX</b> Bilbao, San Sebastián</p> <p><b>22.00 Šest smyslů Berlína (6/6)</b> Šestý smysl</p> <p><b>22.25 Vigil (5, 6/6)</b> Krimiseriál (VB, 2021)</p> <p><b>00.15 Šťastný jako kočka</b></p>	<p><b>20.20 Zlatá labuť (37)</b> Němci a jejich spojenci jsou v plné síle a útočí na nezádoudci. Kdo se proti nim sekmne a jak to skončí? Romantický seriál (ČR, 2023). Hrají: K. Ryška, A. Vacula</p> <p><b>21.35 Šéfká (7)</b> Uzavřená oblast. Krimiseriál (ČR, 2022)</p> <p><b>22.55 Šéfká (8)</b> Bylo nebylo na Jižním Městě</p> <p><b>00.10 Dr. House VII (1, 2)</b> Seriál (USA, 2010)</p> <p><b>02.10 Novoshopping</b></p>	<p><b>20.15 Zoo (156)</b> Tři mušketyřky. Pivoňka zachraňuje Eda v komplikované situaci. Rodinný seriál (ČR, 2023). Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, V. Freimanová, T. Klus, M. Preiss</p> <p><b>21.40 Inkognito</b> V zábavní show Inkognito se čtveřice osobností snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu</p> <p><b>22.50 Inkognito</b></p> <p><b>23.55 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>01.00 Policie v akci</b></p>	<p><b>15.00 Kitkat Óčko chart</b></p> <p><b>17.00 Vánoční výhry</b></p> <p><b>18.00 Óčko hity</b></p> <p><b>19.00 Party ride</b></p> <p><b>20.00 Top 4 Kitkat Óčko chart</b> První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka</p> <p><b>20.15 Óčko hity</b></p> <p><b>22.00 Naked Attraction Poland</b></p> <p><b>22.30 Virtuální svět TV</b></p> <p><b>0.00 Óčko flirt</b></p>



# Dva nováčci a domácí souboj proti Finsku

**Hokejová reprezentace zná vyvolené pro Švýcarské hry.**

Dva nováčci zařadil trenér národního týmu Radim Rulík do nominace na nadcházející druhý turnaj seriálu Euro Hockey Tour. Premiéra česká obránce Mikuláše Hovorku a útočníka Jakuba Rychlovského. Turnaj pro český výběr začne příští týden ve čtvrtek pražským zápasem proti Finsku, poté se tým přesune do Curychu.

Do mužstva se vrací bývalý kapitán Roman Červenka, Michal Kempný, Tomáš Kundrátek nebo David Kaše, který reprezentoval naposledy v listopadu 2021. Sedmadvacetičlennou nominaci tvoří dva brankáři, deset obránců a 15 útočníků. V týmu je 18 hráčů, kteří v listopadu ovládli turnaj Karjala.

„Oproti nominaci na první akci jsme udělali určité změny, ale nemyslím si, že jsou zásadní. Vzali jsme čtyři nové obránce, pět útočníků a jednoho brankáře, kteří s námi nebyli,“ řekl Rulík a dodal, že opět se svými asistenty přihlíželi k rolím, ve kterých jsou hráči využíváni v klubech, nebo k držení hokejky.

Rulík věří, že jeho svěřenci na Švýcarských hrách navážou na výkony z prvního turnaje. „Cíle jsou vždy jasné, dané a národní tým nemůže mít jiné. V první řadě budeme chtít pokračovat v systému hokeje, který jsme hráli v listopadu. To jsme řekli už na začátku sezony. Chceme zabudovat další hráče a vidět, jak ho budou zvládat,“ řekl.

V české extralize momentálně hraje 15 reprezentantů. Pardubice a Vítkovice, které příští týden čekají odvetné zápasy čtvrtfinále Ligy mistrů, zastupuje jen brankář Dyna-

ma Roman Will. Rulík ale odmítl, že by na to bral ohled.

Stejně jako na minulé akci trenér plánuje, že do každého utkání povede tým jiný kapitán a sestava se bude měnit. Na Karjale do složení týmu zranění nepromluvalo.

Na druhou akci sezony, která vyvrcholí květnovým mistrovstvím světa v Praze a Ostrově, ze zdravotních důvodů nejeďe Ondřej Kaše, jehož chtěl Rulík vyzkoušet ve dvojici s bratrem Davidem. „Ondru jsme oslovili a nejdříve řekl, že jo. Pak měl ale srážku na tréninku a neměl pocit, že by týmu něco dal. Proto se omluvil,“ vysvětlil Rulík. S ohledem na nedávné zranění v týmu chybí i Jan Kovář.

Reprezentace se sejde v pondělí odpoledne v Praze. Po čtvrtčinném utkání proti Finsku se přesune do Curychu, kde se o víkend utká s domácími hokejisty a se Švédskem. **ČTK**



**„Bude záležet na tom, zda budou všichni hráči zdravotně v pořádku, abychom mohli měnit sestavu. Uvidíme, jestli budeme mít i nyní štěstí.“**

**RADIM RULÍK**  
TRENÉR HOKEJISTŮ ČR

## Hattrick

Tomáš Hertl (na snímku) se zasloužil v NHL třemi góly o výhru hokejistů San Jose 5:4 v prodloužení na ledě New York Islanders a byl vyhlášen první hvězdou zápasu. Český útočník zkompletoval svůj šestý hattrick v soutěži v závěru základní hrací doby, když skóroval dvakrát při hře hostů bez brankáře. „Každý rád dává góly. Obzvláště když pomůžou týmu,“ řekl Hertl, který vstřelil v NHL hattrick po téměř dvou letech. „Toto vítězství ukazuje, čeho jsme schopni. Jsem šťastný, protože jsme si v sezóně prošli spoustou nepříjemností,“ dodal Hertl. **ČTK**



## ÚTOKY NA ROZHODČÍ

# 4

Tolik hokejistů přijde v extralize o dva zápasy kvůli fyzickému napadání rozhodčích. Disciplinární trest za své přestupky v 25. kole dostali spartánský obránce Ondřej Mikliš, kladenský útočník Michael Frolik, Slovinc Rok Macuh z Olomouce a opora litvínovské ofenzivy Ondřej Kaše. V předchozích 24 kolech přitom řešila disciplinární komise jediný podnět tohoto typu. Mikliš a Frolik navíc k zastavení činnosti dostali pokutu ve výši deseti procent základní měsíční odměny. **ČTK**

## Turnaj hráčů NHL bez Čechů

Komisionář NHL Gary Bettman oficiálně potvrdil plán kanadsko-americké soutěže uspořádat v příští sezoně turnaj pro čtyři země, který by volně navazoval na Světový pohár. Akce, o jejímž konání v minulých dnech informovali záměstři novináři, se mají zúčastnit týmy Kanady, USA, Švédska a Finska a hrát mají výhradně hokejisté z NHL. Se startem české reprezentace se nepočítá. „Ještě to není definitivní, ale na tohle se soustředíme,“ řekl Bettman po jednání Rady guvernérů NHL. **ČTK**

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

### Práce - nabídka

• SP hledá bezpečnostní pracovníky pro Prahu a Horoměřice, 12hod směny. Čistý TR, občanství ČR. Certifikát strážný výhodou. Tel.: 733618655, 736528900

### Auto-moto - poptávka

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

### Nemovitosti - poptávka

**Vyplatíme Vaše dluhy!**  
Vykoupíme Vaší nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

**737 352 730**

## KRÁTCE

### Proti Dánkám

České florbalistky budou hrát čtvrtfinále mistrovství světa v Singapuru v pátek od 10.00 SEČ s Dánskem, které vyhrálo v předkole play-off nad Norskem 4:3 v prodloužení. Zopakují si tak souboj z duelu o semifinále z MS z roku 2021, kdy Češky vyhrály 7:5. **ČTK**

### Do Síně slávy

Příští týden budou do Síně slávy českého hokeje uvedeni bývalí hráči Roman Turek, Tomáš Kaberle, Petr Sýkora a parahokejový funkcionář Roman Herink. Počet oceněných v Síně slávy, která byla založena v roce 2008, se rozrostla na 150 členů. **ČTK**

## Nic od sebe nečeká

Řada zranění provázela kariéru antukového krále Rafaela Nadala, ale nucená pauza nikdy nebyla tak dlouhá. Nehrál rok. I proto sedmatřicetiletý španělský tenista před návratem v Brisbane nemá od sebe žádná očekávání. Pusť se podle emotivního proslvu na sociálních sítích na neprobádaný terén. „Docela jsem se bál to oznámit, protože jsem rok nehrál zápas a je

to operace kyčle. Ta mě ale neznepokojuje nejvíc, je to vše ostatní okolo,“ řekl Nadal, vítěz 92 turnajů, 22 grandslamů, z toho čtrnácti na Roland Garros. „Myslím, že jsem připravený, a doufám, že vše půjde dobře. Že si to na kurtu budu moci užít. A že znovu pocítím nervy, iluzi, obavy, pochybnosti. Očekávám od sebe, že nebudu nic očekávat,“ řekl Nadal. **ČTK**



Sleva až  
**5 000 Kč**

# Opravdová přání, opravdové dárky

Pro vás i vaše blízké

 **vodafone**