

# Vánoce už odpíraly...

a přichází  
**POVÁNOČNÍ VÝPRODEJ**



Síla 8 léků proti bolesti v jedné malé náplasti!

# Bolest vám brání v normálním životě?

## Důvěřujte síle biomagnetů!

Pan Josef P. (65) z Brna se léčil mnoho let na vlastní pěst, používal neúčinné domácí způsoby a otravoval organismus tabletami. Díky zásahu své manželky Evy (59) se za okamžik zbavil chronické bolesti kolen a migrén. A to vše bez opuštění domova!

100% MOBILITA  
0% CENA!



„Pepa si vždy stěžoval na různá onemocnění a bolest. Zároveň byl tak zatvrzelý, že se lékařům vyhýbal jako čert kříži. Nechtěl jít na prohlídku k internistovi, sám věděl „nejlépe“, jak se vyléčit. Na revmatické bolesti kolen používal zelné obklady a když měl migrénu, mazal si spánky éterickými oleji. Kromě toho bral obrovské množství tablet z televizních reklam. Už jsem neměla sílu s ním bojovat a prosit ho, aby konečně šel na prohlídku. Bylo mu už 65 let, v tomto věku je třeba pečovat o zdraví!“ – vzpomíná paní Eva.

### Manžel trpěl na své prání

„Cítila jsem se bezmocná, když jsem viděla, jak sotva vstává z křesla kvůli bolesti v kolenou vyzařující do boků a páteře. Jeho zdraví se zhoršovalo každý den, ale stále jako dítě trval na tom, že nepotřebuje lékaře. Nemluvte o tom, že mi doma vůbec nepomáhal, protože se cítil špatně. Nakonec celé hodiny ležel ztuhlý bolestí a začal mít problémy s játry. Musela jsem nějak reagovat! Myslela jsem si – když nemůže Mohamed k hoře, musí hora

k Mohamedovi! Poradila jsem se se svým fyzioterapeutem, který mi pomohl při úrazu krku. Řekl, že nejlepším způsobem pro mého manžela bude něco stoprocentně přirozeného, co nezatěžuje tělo a co může používat doma. Doporučil mi biomagnetické náplasti proti bolesti, které se nedávno začaly prodávat v Česku.“

### Konec otravování chemikáliemi

Pan Josef vypráví: „Když jsem uviděl tyto náplasti, které mi přinesla Eva, hodně jsem se nasmál. Čím ještě mě bude tato žena obtěžovat? Náplasti jsou dobré, když teče krev, ne když něco bolí. Bohužel téhož dne kvůli pronikavé bolesti v koleně jsem nemohl vylézt z vany a manželka mě z ní musela vytáhnout. Právě tehdy jsem se rozhodl dát těmto náplastem šanci, nechtěl jsem už přilévát olej do ohně. Nalepil jsem je podle pokynů na nejbolestivější místa a šel jsem spát.

Ráno jsem jako vždy venčil psa. Když jsem šel dolů po schodech, najednou mi došlo, že necítím žádnou bolest! Poprvé po mnoha letech jsem šel po schodech, aniž bych cítil otupělost nohou nebo píchání v kolenu a kyčli. Nemohl jsem tomu uvěřit. Nalepoval jsem náplasti další 2 týdny a úplně jsem zapomněl, že mě bolely nohy, kyčle a páteř! Mohl jsem se normálně šýbat, křičet se a chodit, cítil jsem se jako mladík! Používal jsem také náplasti na bolest hlavy a migrény se úplně zastavily. Přestal jsem

užívat léky proti bolesti, tělo se očistilo od všech škodlivých chemikálií a už nemám žádné potíže. Někdy však stojí za to poslouchat svou manželku!“

### 5 MINUT - Stačí, abyste jednou provždy:

- eliminovali i ty nejsilnější chronické bolesti. Lokální působení náplastí umožňuje okamžitě zadržet zdroj problému a uhasit bolest;
- až 6krát zrychlili hojení zánětů a otoků, které zesilují bolest;
- očistili tělo od toxinů a regenerovali játra, žaludek a ledviny, zatížené mnohaletým užíváním léků proti bolesti;
- zapomněli na stání ve frontách u lékařů, kupování drahých léků a bytí zátěží pro své blízké.

### ÚČINKY POUŽÍVÁNÍ NÁPLASTÍ



Až 98,7% účinnost biomagnetických náplastí byla potvrzena řadou klinických testů prováděných výzkumnými středisky v Evropě a USA. Výsledky jasně ukázaly, že až 9 z 10 lidí už po 5-10 minutách po aplikaci náplastí pocítilo značnou úlevu, a po celém cyklu používání bolest trvale zmizela.

### Nalepte a zapomeňte na bolest!

Biomagnetické náplasti jsou už dostupné v Česku v telefonickém prodeji. Pokud také trpíte chronickými bolestmi kloubů, páteře, krku, zdegenerovaných kyčlí, nohou, máte dost opakujících se migrén, bolesti

### Odborník radí:

„Biomagnetické náplasti bojují s jakýmkoliv typem bolesti, bez ohledu na její příčinu. Nezáleží na tom, zda trpíte revmatismem, osteoartrózou, ischiem, migrénami, žaludečními vředy, problémy s játry, bolestmi zubu nebo dutin. Magnetické pole o bezpečné síle okamžitě proniká do bolavých tkání a zastavuje impulsy bolesti už na úrovni nanobuněk. V důsledku toho za 5 minut informace o bolesti je blokována a nedostává se do mozku. Náplasti mají 8krát rychlejší účinek než nejsilnější léky proti bolesti, ale na rozdíl od nich jsou 100% přírodní, nezpůsobují vedlejší účinky a nezatěžují játra. Magnetické síly podporují krevní oběh, díky čemuž se zvyšuje okysličení tkání a orgánů a eliminují veškeré otoky a záněty. Tělo se postupně očisťuje od toxinů a zajišťuje trvalou úlevu od onemocnění a chronické bolesti.“

zubu, zad, svalů nebo jiných onemocnění – nenechte se bolestí znehybnit. Připojte se k více než 374 600 lidem po celém světě, kteří už vyzkoušeli biomagnetické náplasti, a užívají si života bez bolesti.

„Moje dcera měla bolesti břicha velmi často, cokoliv snědla, hned měla žaludeční potíže. Během vyšetření lékař nezjistil žádné nesrovnalosti a nařídil jednat dočasně. Je to dítě, nemohla jsem jí pořád dávat chemické přípravky, a domácí léky a bylinky nepomáhaly. Tyto náplasti jsou darem z nebes! Dcerka se hned po nalepení cítila lépe, jedla s chutí a bez problémů. Nalepovala jsem jí náplasti 2 týdny a bolesti břicha úplně pominuly.“



Marta, 37, Zlín



### ZAVOLEJTE A OBJEDNEJTE SI PRODUKT NA VYZKOUŠENÍ ZDARMA!

Připojte se k více než 82 000 lidí po celém světě, kteří si již užívají života bez bolesti. Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 18.01.2024 obdrží 100% REFUNDACI OD VÝROBCE!

ZAVOLEJTE: 555 440 971

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



# metro

O víkendu odešla do hereckého nebe Jana Hlaváčová. Bylo jí 85 let. Ztvárnila desítky různých rolí. **STRANA 2**



## Bruslilo se i u Bati



Lidé na mnoha místech republiky **vyrázili na brusle** na zamrzlé rybníky či pole, kam se vylily řeky. Radovánky si užili děti i dospělí třeba také **na Baťově kanále** na Hodonínsku.

# Jana Hlaváčová řekla své sbohem

Na první dobrou si vybavíme její slavnou hlášku ze série o Básnících, „měl ho tam“. Přitom rejstřík rolí herečky byl neuvěřitelně rozsáhlý.

Pražská rodačka zemřela v sobotu ve věku 85 let. „Já si paní Hlaváčovou pamatuju především z dob, kdy byla na jevišti s mým tátou a hráli spolu mnoho velkých rolí od Shakespeara po Čechova. Vždycky jsem se na ně rád díval. Je to kus života a historie a paní Hlaváčová byla svého času první dámou Národního divadla,“ uvedl herec a ředitel Divadla Na Jezerce Jan Hrušínský.

Jana Hlaváčová se stala držitelkou divadelních cen Thálie, byla i zasloužilou herečkou, ale titul po roce 1989 spolu s manželem Ludkem Munzarem vrátila. Své role vytvářela na divadelních scénách plzeňského, Národního i vinohradského divadla. Jen v Národním čítá seznam jejích rolí téměř sedm desítek, počet představení jde do stovek, možná i dál. Výrazně se Hlaváčová prosadila v televizi, kde putovala od komediál-



S herectvím začínala Jana Hlaváčová v Plzni, později se přesunula do Prahy do Národního divadla. Jeho členkou byla do roku 1990. MAFRA

## PRVNÍ KLAPKA

# 65

Před tolika lety poprvé předstoupila Jana Hlaváčová před kameru. Stalo se to ve filmu Kam čert nemůže.

ní polohy do složitých dramatických životních rolí v komediích i detektivkách.

Její druhý manžel Luděk Munzar, se kterým se seznámila v Národním divadle, zemřel v lednu 2019 ve věku také 85 let. PH a ČTK

## TELEVIZE A SERIÁLY

Její nejslavnějším filmem byli druzi Básníci.

- Přesto většinu rolí kromě divadla odehrála v televizních filmech, inscenacích a seriálech.
- Nezapomenutelnou postavu domovnice zahrála v seriálu Byl jednou jeden dům.
- Z prvního vztahu měla dceru Terezu (její manžel zemřel), ze druhého, s hercem Ludkem Munzarem, dceru Barboru.

## KRÁTCE

### Zemřel vědec a disident

Ve Švédsku zemřel v pátek zakladatel Nadace Charty 77, jaderný fyzik František Janouch. Bylo mu 92 let. Oznámila to Nadace Charty 77, podle níž Janouch patřil k nejvýznamnějším osobnostem veřejného a společenského života druhé poloviny 20. století. Byl také autorem mnoha vědeckých prací, členem mezinárodních vědeckých organizací a přednášel na řadě univerzit.

### Bundy pro psy i pro lidi

Mrazivé počasí přeje proděm zimního oblečení. Ve srovnání s předchozím týdnem obchodníci aktuálně pozorují zvýšenou poptávku po teplých kabátech, rukavicích nebo čepicích. Zájem někde stoupl i meziročně. V chladných dnech ale Češi myslí také na své psí mazlíčky, kterým kromě bund a svetrů kupují například masti na tlapy. Navýšení prodeje zaznamenali obchodníci také například u speciálních bot pro psy, které se používají jako ochrana před sněhem a námrazou a také soli. ČTK

INZERCE

## DLOUHO OČEKÁVANÉ 75. CENY EMMY ŽIVĚ



Čeští diváci budou moci 75. galavečer udílení cen Emmy sledovat v přímém přenosu na televizní stanici Spektrum Home 16. ledna od 1:00 do 5:00 hodin.

Slavnostní předávání cen se letos uskuteční v losangeleském divadle Peacock Theatre a moderovat jej bude komik Anthony Anderson. Na televizní stanici Spektrum Home bude pro české diváky galavečer moderovat Libor Bouček. Ten také seriálovým fanouškům případně sdělí, jestli seriál Volejte Saulovi z dílny AMC, promění některou ze svých osmi nominací. Sledujte předávání cen Emmy alias seriálových Oscarů 16. ledna od 1:00 do 5:00 hodin středoevropského času na Spektrum Home.

SPEKTRUM  
home



## Žezlo je tvé, synu. Královna se vzdala trůnu

Dánská královna Margrethe II. oznámila včera svou abdikaci. Učinila tak v den 52. výročí nástupu na trůn, kde jí nyní střídá její syn, korunní princ Frederik. Třiaosmdesátiletá panovnice záměr „předat odpovědnost mladší generaci“ vyjevila již v poslední den minulého roku v projevu k zemi. Britský tisk v této souvislosti nepřímo vyzval pětasedmdesátiletého krále Karla III. že by mohl učinit podobné gesto ve prospěch prince Williama. IDNES.cz a ČTK

# Deset stupňů vedlo ke zlaté, kolik kroků přivede ke zdraví?

## Počítání pohybových aktivit těší nejen lékaře, ale i výrobce krokoměrů.

Moderátor Přemek Podlaha kdysi uváděl televizní soutěž Deset stupňů ke zlaté. Grálem současné doby je deset tisíc kroků, které by měly zaručit naše srdeční i celkové tělesné zdraví. Tato cifra ale patří k mýtům, které se kolem pohybových aktivit již desítky let motají.

### Olympijský „fake“ vládne už přes půl století

Tento počet stanovili kdysi japonští výrobci krokoměru, se kterým vyrazili do světa během letní olympiády v roce 1964 právě v Japonsku. Název novinky zněl v japonštině Deset tisíc kroků. Už šedesát let se tímto údajem zaštiťují rádcí životního stylu, ale i lékaři a další odborníci.

„Je dobře, že tento údaj už média částečně zkorigovala, ale nedávno i slavná BBC omylem rozšířila nový mýtus, i když se jednalo jen

o špatnou interpretaci dat,“ upozorňuje Aleš Linhart, předseda České kardiologické společnosti.

### Číslo správné, výklad špatný

Podle jedné z nejnovějších studií by totiž mělo, jak BBC uvedla, stačit ke zdravému srdci a odstranění rizika úmrtí na infarkt a úmrtí z jakékoli příčiny o čtyřicet procent méně pouhých 2300 až 4000 kroků denně. Benefity se údajně projevují i při pouhých 500 krocích. Studie ložské univerzity, která analyzovala data z mnoha zemí světa, však ve skutečnosti

uvádí, že až od nějakých osmi tisíc kroků denně je vliv na zdraví a hlavně na srdce skutečně pozitivní a „léčivý“.

„Od uvedených zhruba 2300 kroků se žádný benefit nedostaví, je to totiž spodní hranice, kdy je tělo nebo srdce stále ohrožené. Například skupina lidí, kteří nachodí asi čtyři tisíce kroků denně, je pořád ještě skupinou s nejvyšší úmrtností,“ varuje předseda kardiologické společnosti Linhart. Benefity se dostavují až přibližně u trojnásobku nachozených kroků.

Chybná interpretace dat z prestižního časopisu Euro-

pean Journal of Preventive Cardiology tak vneslo do světa nesmysl, který především internetem stále koluje bez opravy. „Nemusíte denně urazit zrovna dvacet tisíc kroků, ale určitě na to neumřete, ale oproti nechodcům si přidáte možná pět let života navíc, a jak já říkám, můžete si bez obav kupovat dlouhohrající desky,“ komentuje problematiku Aleš Linhart.

### Při životě nás udržují „veřejné peníze“

Chození a pohyb jako takový především přispívá ke snížení hmotnosti, která zase,

je-li kilogramů navíc hodně, přispívá k rozvoji obezity a s tím spojené cukrovky, zátěže na oběhový systém, ale také rakoviny a dalších chorob. Kromě toho, že následná léčba silně zatěžuje zdravotnické rozpočty každého státu. „Jedná se o nezanedbatelný socioekonomický problém, hospitalizace představují 15 až 20 procent celkových výdajů za akutní hospitalizační péči,“ říká na adresu lidí, kteří si způsobují zdravotní problémy nezdravým stylem života Jan Krejčí z I. interní kardiologické kliniky Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně.

INZERCE

99 Moje nová záliba: Hýčkat sama sebe66



**Balea**  
sanfte  
**WASCHECREME**  
mit wertvollem Mandelöl  
trockene und sensible Haut

Značka 

Tak snadné s výhodnými cenami v dm

**VŽDY VÝHODNĚ**

**Balea**  
jemný pleťový  
čisticí krém  
150 ml

**34<sup>90</sup> Kč**  
23,27 Kč za 100 ml

**DLOUHODOBÁ CENA**  
od 25.02.2023 34,90 Kč

ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



Profese, kde se denní porce kroků počítá na kilometry. MAFRA

### Covidové prázdnno

Uzavření společnosti rozjelo nebývale internetové nakupování a doručování až na práh. Současně posadilo do gaučů a k domácím počítačům tisíce lidí, kteří předtím, když už se jinak nehýbali, do zaměstnání alespoň došli po svých. Průměrný český obyvatel nabral v posledních zhruba pěti letech tři až pět kilogramů. Také proto, že vedle nepohybu zaháněli lidé covidové úzkosti jídlem. **PAVEL HRABICA**



Krokoměrů, které vám ukáží denní počty, je nepřeberně. ALZA

## NA CHVOSTU

# 27.

Takovou pozici ze 32 evropských zemí (EU i mimo EU) zaujímají čeští muži mezi obézními nad 15 let. V Česku je to to přibližně pětina populace. Průměr EU je kolem 16 procent.

## VLASTNÍTE VYSOKOŠKOLSKÝ DIPLOM? ŠANCE NA OBEZITU JE U VÁS VYŠŠÍ

Prodeje elektrických kol a elektrokoloběžek stoupá ročně o desítky až stovky procent.

- V Česku si lidé ročně koupí kolem 100 tisíc kol s elektrickým příšlapem. Koloběžek na elektřinu se prodá ještě víc.
- Elektrokoloběžky, i ty sdílené, však nenahradily jejich uživatelům jízdu automobilem,

lidé je berou spíše jako zábavu a výplň volného času.

- Víckrát za den se v Česku věnují v dospělé populaci pohybu pouhých čtyři procenta všech obyvatel země.
- Sportu či jiné aspoň desetiminutové fyzické aktivitě, jež zvedne tep a zrychlí dech, se jednou denně věnuje pouze

11 procent mužů a jenom 12 procent žen.

- V práci sedí dvě třetiny vysokoškolaček a téměř tři čtvrtiny vysokoškoláků.
- Nejméně se v Česku podle European Health Interview Survey hýbají muži v Pardubickém kraji a ženy ve Zlínském kraji. **LN a PH**

## EXTRÉM

# 242

Tolik maratonů uběhl za rok Ben Pobjoy z Toronta. Což představuje 10 211 kilometrů, to by mohlo odpovídat více než 30 tisícům průměrných kroků denně.



# Lidé se vyhýbají zprávám, roste nechuť zapojovat se do diskusí

## Kompletně se změnilo chování lidí na sociálních sítích.

Přibývá těch, kdo se vyhýbají zpravodajskému obsahu, a klesá ochota sdílet na sítích obsah nebo své názory. Ve výzkumu to zjistili vědci z Katedry mediálních studií a žurnalistiky Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity (FSS MU) a Národního institutu SYRI, který o situaci informoval v tiskové zprávě.

„Vždy jsme sledovali nepoměr mezi podílem aktivních tvůrců a pasivních čtenářů, ale v současnosti je ta nerovnost už opravdu velká. V našich datech jsme si toho mohli povšimnout na příkladu zapojování do on-line diskusí. Mezi roky 2020 a 2023 jsme uskutečnili více než 70 hloubkových rozhovorů s aktivními uživateli on-line sociálních sítí v Česku a ty nám poměrně jasně ukazují to, jak během pandemie a později během války na Ukrajině postupně klesala ochota lidí se

zapojovat do diskusí,“ uvedla Alena Macková z FSS MU. Podíl uživatelů, kteří nemají zájem se do on-line diskusí zapojovat, narostl během pandemie a po ní o více než deset procent, zároveň ale lidé diskuse čtou a formují si tak prostřednictvím sociálních sítí své názory.

Macková doplnila, že roste počet lidí, kteří se zprávám na sociálních sítích vyhýbají nebo se je snaží omezit, což souvisí s polarizací společnosti a zahlaceností informacemi. Lidé se tak na sociálních sítích

chtějí spíše bavit. V užívání sítí stále platí, že polovina populace používá Facebook, ale jeho důležitost pro získávání zpráv klesá. „To ale nesouvisí primárně s uživateli, ale s proměnou této sociální sítě a logikou, s jakou zobrazuje různé typy obsahů. Ty zpravodajské své prominentní místo na Facebooku ztratily.

Ruku v ruce s tím jde i utlumení debaty a jistá rezignace na roli Facebooku a dalších sítí v boji proti dezinformacím nebo odklon zpravodajských médií od on-line sociál-

ních sítí jako klíčového místa, kde se lidé dostávají k jejich zprávám,“ doplnila Macková.

Nadále sílí konkurence dalších sociálních sítí zaměřených více na video a na mladé lidi. Uživatelé Facebooku stárnou a místo zpravodajského kanálu příspěvků se často uzavírají do různých zájmových skupin.

Pro zprávy chodí lidé nejčastěji na síť X, kterou ale v ČR používá zlomek dospělé populace, zejména starší uživatelé. **ČTK**

INZERCE

### KRÁTCE

#### Zraněná zvířata

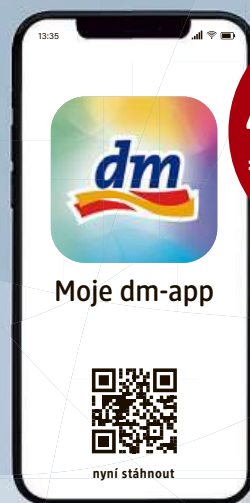
Pracovníci pražské záchrané stanice pro volně žijící živočichy loni přijali 5740 zvířat, což je o 565 více než předloni. Informace sdělila vedoucí stanice Veronika Kraslová. Zvířata se do stanice dostala třeba kvůli poranění. Nejčastějším druhem byl holub domácí, stanice jich přijala 1444. Ve srovnání s předchozím rokem ubylo ježků, více naopak zachraňovali holuby hřivnáče a rořýse.

#### Čtvrté místo

Česko zůstalo i v loňském roce vývozcem elektřiny do zahraničí, podíl exportu se však snižuje. Celkem loni exportovalo devět terawatthodin (TWh) elektřiny, což je meziročně o pět TWh méně. I přesto bylo Česko loni čtvrtým největším exportérem elektřiny v EU. **ČTK**

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



400 BODŮ  
= 100 Kč SLEVA\*

\* Po prvním stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší active beauty kartou získáte ekupon na 400 extra bodů. Ekupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. Ekupon lze uplatnit pouze jednou. Ekupon lze kombinovat s produktovými kupony a ekupony, nelze kombinovat s kupony, ekupony či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., O regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

Moje dm-app  
dm.cz

**dm**  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

### KRÁTCE

#### Perla Indočíny

V galerii & kavárně Art-n-Coffee v centru se zítra koná od 18 hodin cestovatelská beseda Marka Kováře o Kambodži. Zajímavostí bude vyprávění speciálního hosta, který osobně zná kambodžského krále, tedy monarchu plynně hovořícího česky. **MET**

#### Optický kabel

Jižní Ameriku s Austrálií poprvé propojí optický kabel vedoucí pod mořskou hladinou. Americká technologická společnost Google oznámila, že se na jeho instalaci v délce 14 800 kilometrů bude podílet společně s chilskou společností Desarrollo País a se státní telekomunikační společností OTP z Francouzské Polynésie. Projekt je už více než desátým podobným, na němž se Google podílel za posledních 15 let. **ČTK**

## Volby do Evropského parlamentu možná osloví mladé

Evropská unie chce k volbám do Evropského parlamentu, které se uskuteční letos v červnu, přilákat i velké množství mladých lidí.

Rozhodla se proto požádat o pomoc ty, kdo mohou mladé nejvíce zmobilizovat, tedy úspěšné umělce, herce, sportovce či další celebrity. Mezi těmi, na něž se chce Brusel v příštích dnech obrátit, patří také španělská zpěvačka Rosalía, italská rocková kapela

Maneskin či belgický zpěvák a rapper Stromae, napsal belgický list The Brussels Times. Dalšími oslovenými by měla být například zpěvačka Dua Lipaová či belgická hvězda Angele.

Cílem ale je obrátit se na co nejvíce umělců, sportovců či herců z celé sedmadvacítky, kteří mají velkou fanouškovskou základnu a mohli by motivovat mladé lidi, aby šli k volbám. Informace o pláno-



Taylor Swiftová koncertuje v Paříži devátého května. **MAFRA**

vané kampani přicházejí jen pár dní poté, co přišel s nečekanou výzvou i místopředseda Evropské komise (EK) Margaritis Schinas.

Ten na střeďní tiskové konferenci požádal americkou zpěvačku Taylor Swiftovou, aby přilákala své evropské fanoušky k hlasování v evropských volbách. „Nikdo neudokáže zmobilizovat mladé lidi lépe než mladí lidé, tak to funguje,“ uvedl Schinas. Dále

zmínil, že právě Swiftová loni vyzvala mladé Američany, aby se registrovali k prezidentským volbám, což den poté učinilo 35 tisíc lidí. „Doufám, že někdo z jejího mediálního týmu poslouchá tuto konferenci a předá jí náš vzkaz,“ doplnil místopředseda komise. Taylor Swiftová koncertuje v Paříži mimo jiné i 9. května. To je datum, na které připadá každoročně oslavovaný Den Evropy. **ČTK**

# CESTY



## Prales na sídlišti

Nedaleko soutoku Labe a Orlice, přímo ve stínu paneláků, se nachází unikát. Obří akvárium v Hradci Králové nabízí zážitek za každého počasí. Teplou expozice oceníte ale hlavně v těchto mrazivých dnech. Prohlídka začíná v místnosti, kde je aktuálně vystavena sbírka lebek exotických ryb. Ostré zoubky vypadají často až děsivě. Ale nebojte, nikdo vás tu nekousne. Ve druhé části prohlídky se ocitnete na tropické lávce uprostřed deštěného pralesa. Zde se budete moci pokochat krásou rostlin, jako jsou orchideje, bromelie a tillandsie v obdivuhodně tvarové i barevné rozmanitosti. Celkový dojem ještě umocňuje občasný tropický déšť či umělé připravovaná mlha. O několik schodů níž vás čeká zlatý hřeb procházky. Ocitnete se na dně sladkovodní tropické tůně.

## Ohřejte se v tropech

### Zvířata hned za rohem

Pokud budete mít na návštěvu Hradce Králové více času, máme pro vás i další tip. Hned vedle Obřího akvária je totiž ještě jedna možnost, kde můžete pozorovat zvířátka. V prostorách základní školy Bezručovy funguje už řadu let malé přírodovědecké centrum, kde chovají množství druhů plazů, ptáků, savců a obojživelníků. Centrum vzniklo jako chovatelský kroužek pro žáky školy, je ale přístupné také pro veřejnost. Minizoo má otevřeno celý rok, aktuální otevírací dobu si ale raději ověřte na webu [prirodovednecentrumhk.cz](http://prirodovednecentrumhk.cz).



### Pod hladinou

Akvárium je se svými 130 tisíci litry největším svého druhu v Česku. Žije zde více než 40 druhů. Při prohlídce kolem vás pluje 500 ryb. Najdete tu opravdové rarity – mohutné přísavné krunýřovce, ryby rodu *Colossoma* měřící 90 centimetrů i přes metr měřící arrowany. Nás nejvíce okouzly trnuchy skvrnitě (na fotce u dna). Tihle rejnoci většinou „v přírodě“ moc vidět nejsou. Často jsou totiž zahrabáni v písku. V akváriu v Hradci Králové je ale nepřehlédnete. Praktické informace na závěr – vstupné je 150 korun, děti a senioři zaplatí stovku. Poslední prohlídka začíná v 17.30. Součástí objektu je také kavárna s příznačným jménem Café Piraňa. Více informací na webu [obriakvarium.cz](http://obriakvarium.cz).

TEXT: MAH  
FOTO: MAH A ARCHIV AKVÁRIA

INZERCE

## Loterie Korunka NOVĚ v trafikách GECO.

[www.geco.cz](http://www.geco.cz)

Dalších více než 350 míst, kde si teď můžete koupit nejen losy, ale i vsadit ty nejlepší loterie od Korunky.

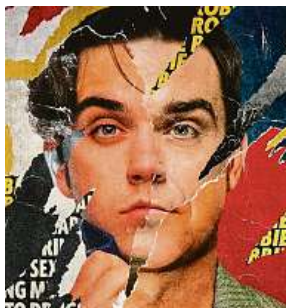
Vsad'te si s Raketou o 50 milionů!

18+ Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!



# Ztracený Robbie Williams v Nové éře. Hudba boduje

Netflix nabídl netradiční pojetí dokumentu o mládí Robbieho Williamsa. Voyo zase přichystalo dva podobné snímky z československé scény.



Robbie Williams NETFLIX



Čtyřdílný dokument Robbie Williams o stejnojmenném britském zpěvákovi a skladateli nabízí jeho ohlednutí do dob, kdy byl na vrcholu popularity, a to pomocí starých, často velmi autentických záběrů. Téměř padesátiletý Williams si sedne doma v trenkách na postel, pustí staré nahrávky a komentuje je. Skvělý nápad. Mimochodem, dílo má na svědomí režisér Joe Pearlman, který stojí i za loňským dokumentem o zpěvákovi Lewisi Capaldim. I ten si můžete na Netflixu pustit.

**Od drog k výsluní a depresím**  
Snímek nejdřív vezme diváky do začátků Robbieho kariéry s Take That, jeho experimentům s drogami a alkoholem či odchodu na sólovou dráhu. Postupně se dílem prolínají příběhy, jak vznikaly jeho největší hity, jak si užívá popularitu na obřím turné, ale i to, jak opět spadl do drog či depresí. Když však vi-

díte, jak hraje pro stovky tisíc lidí v Knebworthu, běží vám mráz po zádech. Typicky netflixovsky dramatickým stylem se zde ukazuje, jak se Robbie pere s britským bulvárem, který rozcupoval jeho píseň Rudebox. Snad nejdojemnější je až poslední díl, kdy se dá dohromady s herečkou Aydou Field, vrací se k Take That a zkrátka už si užívá rodiny. Tenhle chlap toho totiž zažil tolik, že by to některým vydalo aspoň na tři životy.

Kromě archivních záběrů, kde divák nakoukne pod pokličku toho, co musel veúspěšný interpret zažívat, je na dokumentu zajímavé to propojení do současnosti. Často Robbie zmáčkne pauzu ve chvíli, kdy mu okamžiky z minulosti nejsou příjemné,

jindy zase řekne: „To si nepamatuju.“ Je to uvěřitelné, upřímné, plné emocí, což divák ocení. Může to zasáhnout i ty, kdo jeho kariéru extra n sledovali, ale jeho hity znají.

## Ze Šumavy do Edenu

Dovolím si lehké srovnání. On totiž v posledních letech je na českém písečku takový Robbie Williams už trojnásobný Český slavík Marek Ztracený. Kdo jiný z domácích interpretů třikrát za sebou vyprodal fotbalový stadion v Edenu? Nemusíte dlouho přemýšlet, nikdo. Mnoho lidí ho zkrátka miluje a pak je samozřejmě velká skupina, která ho zrovna nemusí. Jeho písně považuje za jednoduché odrhovačky, což se dělo v Británii i Robbiemu. I on je ze zapadlého koutu Anglie, ze Stoke, podobně jako se Marek Ztracený prosadil ze Železné Rudy. No, dobře, konec snění.

Každopádně dokument Marek Ztracený: Cesta do Edenu nabízí v necelých čtyřiceti minutách detaily toho, jak se tak velké vystoupení vůbec řeší, zajímavé telefonní hovory o tom, jak a na kdy přidat třetí koncert. Ostatně tehdy se kroky zpěváka a skladatele probíraly i v médiích, což je v dokumentu také ukázáno. Režisér a kameraman Martin Linhart se svým týmem berou fanoušky nejen do Edenu, i když to si nechali hlav-

ně na záznam koncertu, který Nova dávala v první minutě tohoto roku, ale třeba i právě na Šumavu a dokonce i na utajenou svatbu Ztraceného. Je to svižné, někdy dramatické, často zábavné a uvolněné.

## Miliony létají vzduchem

Mimochodem, fanoušci Marka Ztraceného jistě znají i snímek Ztracený v O2 areně. Tam se loni v září vydala také slovenská hiphopová kapela Kontrafakt. Jeden z jejích členů Rytmus se objevuje i jako host u Ztraceného, ale to jen tak na okraj, kdybyste si to chtěli dát za sebou jako já.

A v něčem jsou si oba snímky podobné. Například se na velký koncert zkouší v prostorách, kde kdysi pánové začínali. Létají milionové částky, které je potřeba za tak grandiózní vystoupení utratit. Jen speciální kříž pro Kontrafakt stál v přepočtu 2,5 milionu korun. Divák je hlavně svědkem, jak se vše chystá. U dokumentu Kontrafakt New Era: Cesta do O2 areny, který režíroval Jakub Augustinský, se dozvíme víc i o charakterech členů kapely. O tom, jak je každý rozdílný, ale přesto jim to spolu funguje léta. Když Ego pronese jako omluvu za pozdní příchod na generálku větu „Potreboval som barbera“, je tam vše. Kdo má rád domácí scény, rozhodně si tedy na Voyu přijde na své.

PAVEL URBAN

## ČESKÁ TELEVIZE

Z domácí scény můžete na iVysílání vidět dokument Jindřicha Procházky o Daliboru Jandovi.

- Od tohoto pátku pokračuje třetí série cyklu Ikony Kamila Střihavky s hvězdnými hosty.

INZERCE

# Kalkulátor.cz

## SROVNÁVAT SE VYPLATÍ

SROVNÁVÁME A HLÍDÁME PRO VÁS NEJVÝHODNĚJŠÍ CENY

ENERGIE

POJIŠTĚNÍ

FINANCE



MY POČÍTÁME, VY ŠETŘÍTE | [WWW.KALKULATOR.CZ](http://WWW.KALKULATOR.CZ)

# NATIVE

ADVERTORIAL

## Plzeňský Prazdroj vítá nový rok spoluprací

**Program Volba sládků Plzeňského Prazdroje vstupuje do desátého roku své existence spoluprací s jedním z českých minipivovarů.**

Výsledkem spojení se Sibeerií je Cryonaut, pivo stylu Cold IPA se speciálními cryo chmely. Cryonaut bude celý leden na čepu ve více než tisícovce hospod a restaurací po celém Česku a Slovensku.

Plzeňský Prazdroj dlouhodobě spolupracuje s minipivovary, které si zakládají na vysoké kvalitě piva a nadšení pro pivovarské řemeslo. Od roku 2015 s nimi v rámci svého programu Volba sládků uvařil již třináct piv nejrůz-

nějších stylů a na letošní leden si připravil čtrnácté pivo, tentokrát ve spolupráci s minipivovarem Sibeeria.

„Na mrazivý leden jsme se rozhodli zařadit do programu Volba sládků pivo stylu Cold IPA, jednoho z nejnovejších pivních stylů vůbec. Piva Sibeeria jsou velice oblíbená pivovarskými odborníky i nadšenci, přístup kolegů z tohoto minipivovaru ke stylu Cold IPA nedávno ocenila i respektovaná organizace Hop Growers of America,“ říká manažer Volby sládků Tomáš Drahoňovský.

Výsledkem spolupráce je světlá, spodně kvašená Cold IPA s názvem Cryonaut o stupňovitosti 12,3 a obsahu alkoholu 5,5 %. „Při výrobě piv Cold IPA se využívá spodního kvašení za nižších teplot, než je obvyklé u ostatních IPA. Proto označení Cold. Navíc jsme pro chmeleň zvolili vymražované chme-

ly Cryo Idaho a Cryo Pop,“ vysvětluje název piva Cryonaut sládek Plzeňského Prazdroje Tomáš Pokorný. Vařilo se společně nejen v Prazdroji, ale i v pivovaru Sibeeria v pražských Vysočanech. Sládky obou pivovarů dohlíželi na to, aby nabídli milovníkům piva jedinečný zážitek.

„Cryonaut je osvěžující pivo vařené z ječného plzeňského sladu a pro tento typ piva typického přídavku rýžových vloček. Použité chmely, americké Cryo Pop, Cryo Idaho, Sabro a novozélandské Moteuka a Taiheke, mu dávají vyšší hořkost – 40 jednotek IBU a výrazné chmelové aroma s jemným dozvukem tropického ovoce, citrusů a bylin. Hlavní doménou tohoto piva je skvělá pitelnost, takže ho jistě ocení nejen příznivci nových pivních stylů, ale i tradiční čeští pivaři,“ hodnotí společné pivo sládek ze Sibeeria Jiří Bauer.

Pivo Cryonaut veřejnosti představili zástupci obou pivovarů společně s prvním značkovým pivním barem Sibeeria v centru Prahy, jenž dostal název Sibeeria Tap Room. „První ohlasy a zájem příznivců našeho piva potvrzují, že se spolupráce s Plzeňským Prazdrojem vydařila, a jsme rádi, že můžeme pokřtít naši novou restauraci právě Cryonautem,“ říká jeden z majitelů pivovaru Sibeeria Ruslan Shishimtsev a dodává: „Věříme, že se Sibeeria Tap Room brzy stane vyhledávaným místem pro všechny fanoušky pestrých pivních chutí.“

Všechny důležité informace o nové restauraci naleznete o nové restauraci naleznete zájemci na stránkách [www.sibeeria.cz](http://www.sibeeria.cz) v sekci Tap Room. Lednový speciál Cryonaut si pivní fanoušci mohou vychutnat ve více než 900 hospodách a restauracích po celém Česku a ve více než 200 podnicích na Slovensku.

# Uklizeno nebo peníze zpět. Zkuste si vysavač JET až na 100 dní

**Samsung připravil pro své zákazníky nabídku, která se neodmítá. Exkluzivní akce na vysavače JET je pro všechny, kteří dosud měli obavy. Teď se naskytla jedinečná příležitost vysavače vyzkoušet na vlastní podlahu – u sebe doma, a to až 100 dní s garancí vrácení peněz.**

Najít ten správný vysavač může být oříšek. Někdy to chce hodiny hledání, čtení recenzí, vyzvídání tipů od přátel a jednoduše mnoho času a práce. Kvalitní vysavač může být i velká investice. Samsung připravil nabídku, která všechny tyto komplikace řeší. Efektivní čištění bez námahy, mimořádný výkon a dlouhá výdrž baterie charakterizuje vysavače Samsung JET. Jsou to revoluční pomocníci zabalení do elegantního designu. Zní to skvěle? Už se nemusíte bát investovat, o své peníze rozhodně

nepřijdete. Pokud totiž JET přece jen nebude ladit s vaší domácností, máte při nákupu na oficiálním e-shopu [Samsung.cz](http://Samsung.cz) možnost získat peníze do 100 dní zpět.

**Čistota především. S JETem bez obav**

Vám JET strach nenažene, ovšem zato rád postraší nečistoty a se všemi si hravě poradí. Jeho vysoký výkon a funkce optimální dráhy vzduchu, která snižuje odpor při jeho průchodu, zajistí extra účinné vysávání. Vysavače navíc mají rozličné kartáče, které jsou perfek-

ně kalibrované na nejrůznější typy podlah a nečistot. Naprosto nepřekonatelné jsou vysavače JET, i pokud sdílíte domov s domácím mazlíčkem. Nástavec Pet Tool+ zachytí všechny jejich chlupy bez zamotávání.

Čistota je půl zdraví a Samsung to ví. Stanice All-

-in-One je tu od toho, aby při vyprazdňování neunikla mimo koš jediná prachová částice. Vysápací stanice slouží též jako nabíječka.

**JET pro každou domácnost. Bez obav**

Kdo si ještě není jistý, že mu Samsung JET podstatně ulehčí úklid, toho možná

přesvědčí akce, která od 15. ledna běží na oficiálním e-shopu Samsungu. Až do 31. března 2024 si tam můžete koupit jakýkoli vysavač Samsung JET s možností do 100 dnů vrátit. Vysavač je pouze potřeba vrátit funkční, s veškerým příslušenstvím a v původním obalu.



# PRAHA

## Bance chybějí dárci. Málo je židlí, skříní a paland

Před pár dny Nábytková banka Praha oslavila výročí. Už tři roky pomáhá lidem, kteří nemají dostatek finančních prostředků na základní vybavení bytu. Banka, která spadá pod Centrum sociálních služeb Praha, sídlí na pomezí Líbuše a Kunratic. Nepoužitelný nábytek sem může darovat každý. „Stále se snažíme zlepšovat, zrychlovat procesy, doby svozu, zkvalitňování našeho pracoviště,“ říká pro Metro vedoucí banky Tomáš Valenta.

### Které druhy nábytku momentálně banka postrádá?

Aktuálně chybí dárci, ti nám ve srovnání s prvním rokem klesli o zhruba padesát procent. Konkrétně máme nedostatek nečalouněných židlí, šatních či policových skříní, šuplíkových komod, botníků, paland a malých jídelních stolků. Čeho máme naopak přebytek, jsou dětské

postýlky, kontejnery k pracovním stolům, nejrůznější skřínky, pracovní a kancelářské stoly.

### Jaký nábytek preferujete?

Funkční, nečalouněné bytové vybavení v dobrém stavu a nejlépe vyrobené po roce 1990.

### Mění se v průběhu roku poptávka? Je například v létě víc zájem o větráky?

Poptávka po bytovém vybavením je standardní po celý rok s výjimkou poptávky lednic s mrazákem a právě ventilátorů v letních měsících.

### Co rozhoduje o tom, kdo má na váš nábytek nárok?

Pro nás je velmi důležitá garance potřeby. Náš cíl je, aby každý kus bytového vybavení šel do domácnosti, kde je opravdu potřeba. S tímto nelehkým úkolem nám pomáhají pracovníci sociálních



Více informací najdete na webu [nabytkovka.cz](http://nabytkovka.cz).

CSSPRAHA

služeb či úřadů práce, bez kterých již žádat nelze.

### Může si klient u vás vybrat?

Každý klient se svým sociálním pracovníkem si může vybrat dle doložené žádosti bytové vybavení, které poptává. V případě, že dané kusy v hale máme, rádi nabídneme

me a následně přivezeme přímo do pražské domácnosti.

### Na závěr se pochlubte. Kolika domácnostem už jste pomohli?

Za dobu fungování jsme pomohli celkem 1304 potřebných domácností 10 603 kusy bytového vybavení. **MAH**

INZERCE

**KDY** pondělí 22. 1., úterý 23. 1. 2024 od 10 do 17 h.

**KDE**

**Národní dům na Vinohradech,**  
(bývalý dům železničářů - 1. mezipatro),  
Náměstí Míru 820/9,  
P-2 Vinohrady, metro stanice A



## VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ a obrazů 17. až 20. stol.

### ZLATO:

zubní zlato i (nečištěné)  
šperky mince a zlomkové



### STŘÍBRO:

příbory, tabatěrky  
a technické stříbro



### ŠPERKY:

granátové a brilantové šperky



### HODINKY:

náramkové, kapesní  
až do roku 1990



**200 Kč**

z vykoupeného předmětu  
při předložení vydání.

firma H&Š tel.: 776 150 222, 603 505 686

## MÓDA PROSTĚJOV

## LEDNOVÁ LIKVIDACE

TOTO JE SKUTEČNÝ  
KUPON **minus 50%**

Při nákupu dámského nebo pánského kabátu a odevzdání tohoto kuponu Vám odečteme 50 % z jeho aktuální ceny.

**A pozor! Tato akce platí i pro již zlevněné kabáty!**

Platnost kuponu do 31. 1. 2024. Kuponu nelze sčítat.

**Dále likvidujeme zboží již od 99,- Kč.**

Přijďte využít naprosto super možnost. Těšíme se na Vás. Nabízíme všechny velikosti dámských i pánských kabátů, obleků, kalhot, košil, atd. !!!

**[www.modaprostejov.cz](http://www.modaprostejov.cz)**

**KDE? PRAHA, Vinohradská 123**

5 minut chůze od zastávky metra "FLÓRA" směrem k centru, zastávka tramvaje "Radhošťská", vedle Všeobecné zdravotní pojišťovny, naproti restaurace Apetit. Parkování doporučujeme v PALÁCI FLÓRA.

**KLADNO, Tyršova 1396 - 50m od Sokolovny**

# PLAY

## Obrazy

Je půlka ledna a všichni už mají nový nástěnný kalendář. Všichni až na lemply jako já, kteří poznali, že je něco špatné, až když měli podruhé za sebou neděli ve středu. Kromě drobných potíží, jako že v neděli se nechodí do práce a ve středu jo, což se pak šéfům špatně vysvětluje, to ale přineslo i některá pozitiva. Třeba jsem byl díky odloženému nákupu ušetřen řady dilemat – kalendáře měli už jen dva: nějaký charitativní na podporu mladých žen, co nemají na oblečení, a pak světové malíře. A Hanka říkala, že se mi víc líbí ti malíři.

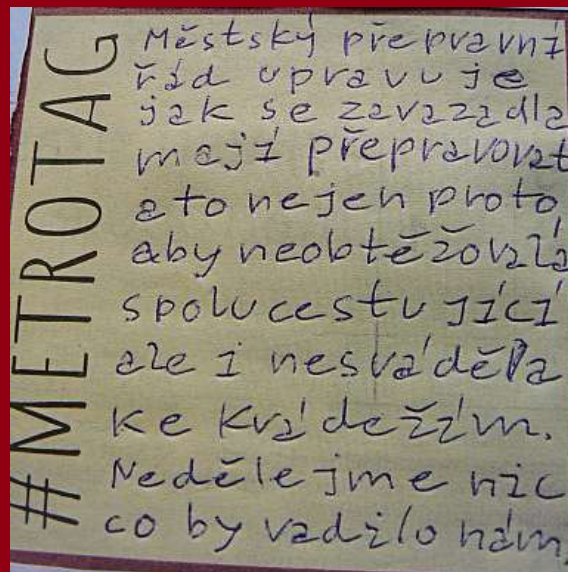
**” Začnete vnímat detaily, poměr objektů v prvním a druhém plánu.**

Mám pracovní stůl u zdi, kalendář mi visí ve výši očí. Není to ostatně poprvé, takže moje letošní zkušenost spíš jen ověřuje, co dlouho vím: když se na nějaký obraz díváte osm hodin denně, za takových deset dní mu začnete trochu rozumět. Začnete vnímat detaily, poměr objektů v prvním a v druhém plánu, barevné přechody. Něco se vám vyjeví jen za ranního světla, něco za odpoledního, něco zase v noci pod žárovkou. Jen když jste odsouzeni sledovat určitou linii celé hodiny, ji v celku jiných objevíte – abyste mohli užasnout. A tak si nakonec myslím, že největšími znalci výtvarného umění nejsou kunsthistorici a estetiци, ale kustodi. Lidi, co v galeriích proseděli deset let před jedním obrazem. S nimi bych o něm chtěl mluvit. V Praze za měsíc skončí krásná výstava barokního bohéma Petra Brandla. Jděte na ni (nebo na kteroukoli jinou), vyberte si jeden obraz a sedte před ním čtyři hodiny. Stojí to za to.

PETR KUKAL  
OKRESNÍ BÁSNÍK



## @mojemetro



**Sundáváte si batoh v MHD?** Víte, že byste si ho podle přepravního řádu měli sejmut už při vstupu do vozu? Čtenáři Metra reagují na naši páteční výzvu a posílají „batohové“ komentáře. Pokud vás také nějaké napadají, jako **Karla Bognera**, zašlete nám své mínění nebo i fotku přímo z MHD do Hlídače na **Metro.cz**.

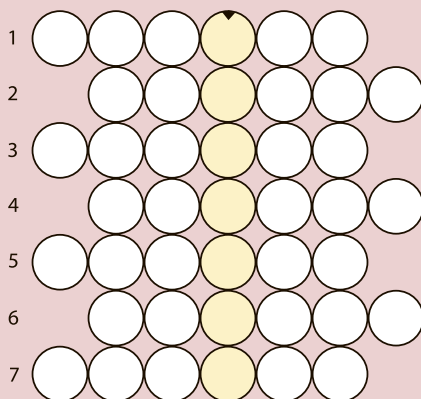
## #METROTAG

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: VODOJEM

## LUŠTĚNKA

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.



1. trestní čin, klamání
2. kdo vodí psa
3. dát za peníze
4. porážka (sport.)
5. opak „odejít“
6. překopání (zř.)
7. počátek potoka

**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!



# Inkontinence moči? Už vás neděsí!

## OPRAVUJE MOČOVÝ MĚCHÝŘ ZA 96 HODIN. A JE A JE K DOSTÁNÍ ZA 0 KČ

### Přestaneš běhat na záchod.



Rozlučte se s plenkami, studem, bolestí, pálením a zápachem. Tento prostředek navrátil důstojný život 1,5 milionu Evropanů!

Jediný způsob, jak doma utěsnit močový měchýř! Kúra vyvinutá předními odborníky v oboru urologie vás zbaví pomočování a pocitu neustálého tlacení - bez chirurgického zákroku nebo lékařského dohledu. „Nezáleží na tom, jaký typ inkontinence vás postihl. Náš přípravek si s ní poradí okamžitě a navždy,“ říká Edvard Holland - tvůrce přípravku. U příležitosti uvedení na trh v České republice rozdáváme 100 balení zdarma. Chtěli byste jeden z nich získat? Okamžitě nám zavolejte - platí pravidlo „kdo dřív přijde, ten dřív mele“!

**P**růlom v boji proti inkontinenci! Britští odborníci vytvořili metodu, která z vašeho života konečně vyloučí mokré skvrny na spodním prádle, honičky na záchod, noční vstávání a další nepříjemnosti. Účinnost tohoto inovativního výrobku je přímo šokující: **až 98 % uživatelů získalo plnou kontrolu nad močovým měchýřem v průměru za 96 hodin.**

#### Jedno GENIÁLNÍ ŘEŠENÍ pro 3 typy inkontinence:

1. Exerciční (při kašli, smíchu, námaze)
2. Urgentní (noční pomočování, zánět močového měchýře)
3. Z přeplnění (po těhotenství nebo při hypertrofii prostaty)

Pod tímto číslem na vás čeká balíček přípravku:

**519 790 346**

ZAVOLEJTE, než vás předběhnou!

„Tato metoda v sobě spojuje tři obrovské výhody: je účinná, všestranná a snadno použitelná,“ říká Edvard Holland - ředitel výzkumného centra, v němž byl průlomový objev učiněn. „Náš přípravek **dokonale funguje u lidí všech věkových kategorií**. A to i v případě, že u nich močová inkontinence (NTM) již přešla do akutní fáze.“ A věděli jste,

**Číslo 1 ve všech odborných žebříčcích - rozhodně doporučuji**

Britská formule má potenciál učinit z inkontinence zcela zapomenutý problém. Po jeho užívání také 299/300 lidí přestane trpět chronickými infekcemi močového měchýře.



**Kryštof Svěrák,**  
odborník na močové potíže

Funkce močového měchýře a vždy suché spodní prádlo - již za 96 hodin

#### PODÍVEJTE SE, JAK SE VÁŠ ŽIVOT ZMĚNÍ ↓



**PŘED**



Mokré skvrny a zápach



Neustálé tlacení, bolest při močení



Běhání na toaletu, zánět močového měchýře

**PO 4 DNECH**

Komfort a hygiena 24 h/7

8 návštěv toalety místo 16

Močový měchýř bez bakterií 98,6 %

že v českém časopise čeká se **100 bezplatnými baleními** unikátní kúry? Jeden z nich bude váš, pokud dostatečně rychle zavoláte na číslo uvedené na této stránce.

#### Už žádný život pod diktátem protivného močového měchýře!

Než jsem se dozvěděla o tomto produktu, točil se můj život kolem... toalety! Když jsem někam šla, musela jsem se ujistit, že je tam otevřená toaleta. Už zase zvládám dlouhé cesty na nákupy do obchodu, žádné fronty... Přípravek Prof. Hollanda způsobil, že nyní ovládám svůj močový měchýř, a ne svůj močový měchýř! Už jsou to 4 měsíce, co ho používám, a mezi návštěvami toalety vydržím až 2,5 hodiny!

**Danička,**  
52 let, Telč



Lisování? Pálení? Svědění?

**Bolí to? Tohle vám uleví už po 1 dávce**

Jaké tajemství se skrývá za tímto úžasným receptem? Profesor Edvard Holland říká: „Úplně složení výrobku je přísně tajné. Co o něm mohou říci, je jeho účinek na lidský organismus.“

Především potlačuje nadměrnou reaktivitu močového měchýře od prvních minut. To pocítíte jako ustání obtěžujícího tlacení. → Poté léčba pomáhá zvýšit sevření

močové trubice až 8krát. Již to nepustíte při kýchnutí, zvedání nákupu nebo změně polohy. → Důležité je, že přípravek posiluje svaly pánevního dna u žen a pečuje o prostatu u mužů. Proto je přípravek ideální pro obě pohlaví! Jsem přesvědčen, že v současné době není na trhu účinnější, bezpečnější a 100% neinvazivní metoda záchranu močových cest. Během pouhých 96 h jsou všechny úseky močových cest posíleny, jsou pružnější a odolnější vůči útokům bakterií - od ústí močové trubice až po ledviny.

**Chcete získat sebedůvěru, abyste už nikdy nepolevili? Tuto příležitost si nesmíte nechat ujít!**

Již 1,5 milionu Evropanů dostalo svůj neposlušný močový měchýř pod kontrolu a znovu si užilo radost z dlouhých cest - bez nervydrásajícího

Regenerace močových cest

**Bez chirurgického zákroku a vložek**

Budete chodit na záchod 3x méně často již za 96 h

Požádejte o produkt zdarma:

**519 790 346**

A OKAMŽITĚ ZABLOKUJTE NEKONTROLOVANÉ ÚNIKY

Po 4 dnech jsem byl úplně novým člověkem

Myslel jsem, že inkontinence je ženské trápení, ale bohužel... V svých 60 letech a ve mně tam dole se to uvolnilo. Styděl jsem se, že mám s čistotou větší problémy než můj tříletý vnuk. Naštěstí mi syn, který je vědec, přivezl z nějakého zahraničního symposia tento přípravek. Vzal jsem si ho a od té doby nevím, co je to únik. Po čtyřech dnech jsem přestal v noci vstávat na záchod a jsem vždycky v pořádku, i když vezmu vnučka „na ramena“.

**Petr,**  
64 let, Praha



hledání toalety, radost ze závodního sportování - bez pomočování a z dlouhého hodování s dostatkem nápojů - bez strachu, že za to zaplatí noční návštěvou toalety. Teď jste na řadě vy. Zavolejte na číslo uvedené na této stránce a požádejte o **bezplatné balení revolučního inkontinenčního přípravku**. Zasloužíte si důstojný a zdravý život a lepší šanci k tomu prostě nenajdete! Těšíme se na váš telefonát.

**Místo plýtvání penězi za vložky si vyzvedněte ZDARMA HIT proti inkontinenci a žijte na 100 % bez mokrých nehod.**

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 03.02.2024 r., obdrží **BALENÍ ZDARMA!**

**Zavolejte: 519 790 346**

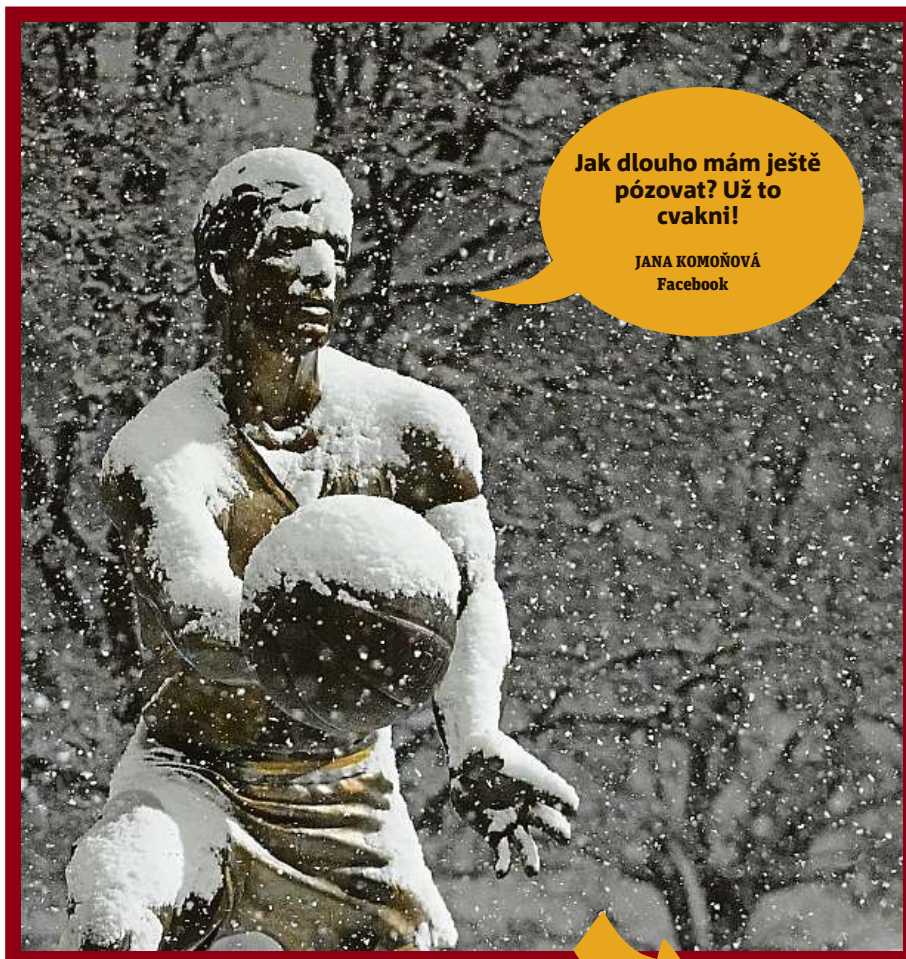
Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžné místní spojení bez příplatku.

**POZNÁMKA: Na jednu domácnost připadá 1 balení výrobku.**

**SUDOKU**

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

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



**POČASÍ**

<b>DNES</b>  -2/2 °C	<b>ZÍTRA</b>  -2/2 °C	<b>STŘEDA</b>  -5/1 °C	<b>ČTVRTEK</b>  1/5 °C
----------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------

Teplotní rekordy: ↓ -23,1 °C (1820) ↑ 11,2 °C (1796) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

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

FOTO: 2x AP

<b>ČT1</b>	<b>ČT2</b>	<b>NOVA</b>	<b>PRIMA</b>	<b>ÓČKO</b>
<p><b>20.10 Stíny v mlze (2/12)</b> Hlasy. Krimiseriál (ČR, 2022). Hrají: P. Špalková, J. Vyorálek, J. Pleš, R. Rázlová, M. Hanuš</p> <p><b>21.15 Dobré ráno, Brno! II (2/8)</b> Komedialní seriál (ČR, 2023). Hrají: J. Kolařík, Z. Zlatohlávková, D. Hřebíček, V. Hrabák</p> <p><b>21.50 Reportéři ČT</b> Kauzy a reportáže</p> <p><b>22.40 Slečna Marplová</b> Vlak z Paddingtonu. Detektivní seriál (VB, 2004)</p> <p><b>00.15 Grantchester VI (2/8)</b> Seriál (VB, 2021)</p>	<p><b>20.00 Vinnetu a Old Shatterhand v údolí smrti</b> Western (N/It./Jug., 1968). Nebojácný indiánský náčelník a jeho bílý bratr musejí zabránit tomu, aby do rukou banditů padl dopis popisující cestu k ukrytému zlatu. Hrají: P. Brice, L. Barker, K. Dorová, R. Wolter</p> <p><b>21.35 Legenda o vášni</b> Romantické drama (USA, 1994). Hrají: B. Pitt, J. Ormondová</p> <p><b>23.45 Malé ženy</b> Drama (USA, 1994)</p> <p><b>01.40 Apokalypsa: Válka světů (1/6)</b></p>	<p><b>20.20 Specialisté (194)</b> Kyselina. Krimiseriál (ČR, 2023). Specialisté vyšetřují útok kyselinou neznámého pachatele na zakladatelku start-upu. Hrají: M. Dejdar, J. Hána, Z. Kajnarová, M. Lambora</p> <p><b>21.25 Specialisté (195)</b> Smrt u soudu</p> <p><b>22.35 Víkend</b> Příběhy štěstí, proher a objevů</p> <p><b>23.15 Kriminálka Las Vegas III (14)</b> Seriál (USA, 2002)</p> <p><b>00.10 Dr. House VIII (20, 21)</b></p>	<p><b>20.15 Malá velká liga (3)</b> Nula, ty vole! Rodinný seriál (ČR, 2023). Kromě trpělivosti s dětmi dochází Růžičkovi i peníze. Hrají: M. Němec, A. Fioxová, S. Haváčová, A. Joura</p> <p><b>20.55 Malá velká liga (4)</b> Dobry to je, ty vole!</p> <p><b>21.30 Hubne celá vesnice</b> Kdo pro svou vesnici vyhraje půl milionu korun? Reality show (ČR, 2024)</p> <p><b>22.35 Mordparta II (5)</b> Krimiseriál (ČR, 2017)</p> <p><b>23.50 Receptář prima nápadů</b></p>	<p><b>17.00 Best of SKRILLEX</b></p> <p><b>18.00 Óčko hity</b></p> <p><b>19.00 Party ride</b> Dance music na každý den</p> <p><b>20.00 Óčko hity</b></p> <p><b>22.00 Naked Attraction</b> Sandra (70) hledá pohodového týpka, se kterým bude moci pozorovat západy slunce</p> <p><b>22.30 Virtuální svět TV</b> Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova</p> <p><b>0.00 Óčko flirt</b></p>

# Zdraví na prvním místě!



## Jak na cholesterol, zdravé srdce a imunitu? **REISHIA** Áčko mezi Reishi.

Když nám tělo dává najevo, že naše celková vitalita a zdraví nejsou zcela v pořádku, nepřehlížejme jeho signály. S přibývajícím věkem je totiž mnohem těžší se s těmito neduhy vypořádat.

Účinky zázračné houby Reishi byly objeveny již před mnoha staletími. Obsahuje okolo 200 různých vitamínů a minerálů, přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu, zdravé funkci oběhového systému a krevního tlaku a má významný vliv na posílení imunity. Abychom z Reishi cenné látky získali, je vhodné použít extrakt, který naruší její pevnou strukturu. Doplněk stravy **ReishiA 800 mg EXTRACTUM** obsahuje 100% čistý extrakt této houby a tím zaručuje maximální účinnost. K dostání v lékárnách.

## Víme jak na ekzém, pomůže konopí!

Začervenalá, svědivá a pálivá pokožka potřebuje rychlou úlevu a regeneraci. Jestliže toužíte po dlouhodobé pomoci, svěťte se do rukou lékárníky ověřeného přípravku.

Rychlé zmírnění svědění, pálení, prnutí a zarudnutí pokožky přináší **Exema zklidňující krém**. Jeho složení s konopným olejem, bambuckým máslem, kyselinou mléčnou a sníženým pH účinně ulevuje od ekzémů a zabraňuje jejich opětovnému návratu. Je tedy skvělým pomocníkem při nutkové potřebě pokožku škrábat. Zároveň ji však také hydratuje a posiluje. Použití krému je bez vedlejších příznaků na rozdíl od kortikoidů. K dostání v lékárnách.



## STOP BOLESTI revmatických kloubů



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zaručovacího prostředku.



**NOVINKA**  
**ÚČINNĚJŠÍ**  
**SLOŽENÍ**

Bolest kloubů potrápí čas od času každého. Pokud ji ale pociťujete při každodenních činnostech, nemůžete ráno vstát z postele nebo vás omezuje při sportu, jedná se o varovný signál vážnějšího problému, který není radno podceňovat.

Omezte včas revmatickou bolest kloubů díky jedinečnému přípravku **REVMA BLOK® AKUT FORTE** obsahujícímu léčivou rašelinu, která patří k ověřeným prostředkům **při bolestech, brnění a trnutí kloubů**. Obsažené přírodní extrakty kostivalu, šišáku, rozmarýnu a bazalky navíc stimulují přirozené protizánětlivé mechanismy, zklidňují otoky a podporují regeneraci kloubů. Pravidelnou masáží dochází ke zlepšení hybnosti kloubů. Tento zdravotnický prostředek je účinný jak při revmatické bolesti kloubů, tak také při degenerativním poškození kloubů nebo při jejich přetížení. Žádejte ve svých lékárnách.

**ZABIJÁK CUKRU!**

**NOVÝ A SILNĚJŠÍ\***



Silnější a účinnější složení oproti \*DIAMizin Gurmar.

Jedním z největších strašáků dneška jsou potíže s nedostatkem inzulínu v těle, což obvykle bývá zapříčiněno obezitou, nezdavým životním stylem, nedostatkem pohybu a dědičností. Hledáte-li způsob, jak vyrovnat kolísající hladinu cukru v krvi, vsadte na účinný přípravek z vaší lékárny.

Vyzkoušejte novinku **DIAMizin® Forte**. Tento nový a silnější zabiják cukru, ověřený doplněk stravy s posíleným složením o morušovník, chrom, vitaminy B6, B12 a B9, stabilizuje hladinu cukru v krvi a omezuje chuť na sladké. Přípravek obsahuje extrakt z rostliny *Gymnema sylvestre* (Gurmaru). Její účinné látky, kyseliny gymnemové, přispívají k optimální hladině glukózy v krvi a snižují chuť na sladkosti. Napomáhají tak redukci váhy.

# Excelentní generálka

**Český tenista Jiří Lehečka ovládl před Australian Open turnaj v Adelaide.**

Parádní jízda. Pro mladého tenistu to byl premiérový titul na okruhu ATP. Ve finále turnaje v Adelaide porazil Lehečka po obratu nenásazeného Brita Jacka Drapera 4:6, 6:4, 6:3. Zápas trval dvě hodiny a devět minut. „Teď je pro mě těžké cokoli říct. Je to můj první titul a je to pro mě hodně emotivní. Neuvěřitelné,“ řekl Lehečka na kurtu.

Ten se záhy přesunul do Melbourne, kde už netradičně v noci na neděli začal letošní první grandslamový turnaj, Australian Open. Lehečka do něj vstoupil dnes v noci soubojem se Španělem Bernabém Zapatou. První den si zahráli čtyři Češi. Tomáš Ma-

cháč porazil Japonce Šintaru Močizukiho 7:5, 6:1, 7:5, Barbora Krejčíková zvítězila nad japonskou tenistkou Mai Hontamaovou 2:6, 6:4, 6:3 a šestnáctiletá Brenda Fruhvirtová slavila po vítězství nad Rumunkou Anou Bogdanovou 2:6, 6:4, 6:3 premiérový triumf v hlavní soutěži grandslamu. Naopak Sára Bejlek podlehla Leylah Fernandezové 6:7, 2:6. Dalších šest Čechů hrálo v noci na dnešek. **ČTK**



Jiří Lehečka se raduje z triumfu na turnaji v Adelaide. PROFIMEDIA



## Kilde je po pádu v pořádku

Zranění norského lyžaře Aleksandera Aamodta Kildeho nejsou tak vážná, jak se spekulovalo. Při pádu v sobotním sjezdu ve Wengenu si vykloubil rameno a pořezal nohu. Uvedl to národní svaz s tím, že vicemistr světa už je po operaci, sezona pro něj ale skončila. Kildemu těsně před cílem došly síly a skončil v ochranných sítích. V nemocnici se o něj stará americká lyžařka a jeho přítelkyně Mikaela Shiffrinová. Její kolegyně jely o víkend v rakouském Zauchensee. Češka Ester Ledecká byla nejdříve v super-G osmnáctá, Světový pohár pokračoval sobotním sjezdem, kde obsadila 24. místo, včera byla v super-G jedenáctá. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 - 17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

### Práce - nabídka

• Bezpečnostní agentura nabízí pracovní místa na HPP v Praze. Info při osobním pohovoru. Tel: 601533524

• PŘIJMEME IHNEDE invalidní důchodce na úklid na 4 hod. denně odpoledne, pracoviště Praha 1, Praha 2. Plat 11.500 Kč měsíčně. Tel.: 603280173

### 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 a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403

### Služby - nabídka

• Levná oprava ISSO žaluzií na plastová okna. Výměna: silonového vedení, řetízového ovládání (přetržený řetízek). Cena za 1 křídlo 150 Kč. T. 774518402

### Nemovitosti - nabídka

Agentura  
Optima s.r.o.



Zprostředkování  
prodeje a pronájmu

Odhad nemovitostí  
Rekonstrukce

info@agenturaoptima.cz  
732 564 193  
www.agenturaoptima.cz

### Knihy a časopisy

**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@antikvariety.cz

### Cestování - nabídka

### RELAX V TERMÁLNÍCH LÁZNÍCH

Maďarsko - Sárvár - Hotel Park Inn\*\*\*\*  
Strava all inclusive akce 4-3  
Termín: 26. 5. - 30. 5. a 1. 9. - 5. 9. 2024  
Cena: 11.990 Kč/os.

Zahrnuje: dopravu z Prahy a okolí, 4x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, stravu all inclusive, neomezený vstup do termálních lázní, delegata

KONTAKT: CK A.Ša s.r.o. Příbram,  
tel.: 318 63 99 99 a 603 864 519  
po-pá 8.00 - 16.00 hod. • www.kcasa.cz

## KRÁTCE

### Nepostoupili

Čeští házenkáři prohráli na mistrovství Evropy v Německu ve druhém ze tří utkání základní skupiny s Portugalskem 27:30 a po vítězství Dánska ztratili šanci na účast v další fázi turnaje. Dnes Češi zakončí skupinu duelem proti Řecku.

### Bronz z ME

Cyklistka Jarmila Macháčová si vyjela na mistrovství Evropy dráhařů v Apeldoornu bronz v bodovacím závodě a postarala se o první medaili pro českou výpravu.

### Hokejistky berou stříbro

České hokejistky získaly na mistrovství světa hráček do 18 let stříbrné medaile, které znamenají historický úspěch. Při první finálové účasti v Zugu včera odolávaly favorizovaným Američankám, ale prohrály 1:5. **ČTK**



JAN BRYCHTA/ČESKÝ KRASOBUSLAŘSKÝ SVAZ

## Tři umístění v elitní desítce

Všichni čeští zástupci prošli na mistrovství Evropy v krasobruslení v Kaunasu z krátkých programů do volných jízd, třikrát svítila česká vlaječka v první desítce. V tancích na ledě byli Natálie a Filip Taschlerovi (na snímku dole) sedmí, Kateřina a Daniel Mrázekovi (nahore) devátí. Právě devátou příčku obsadil mezi muži také Georgii Reshtenko. Barbora Vránková byla na 24. místě. „Když si uvědomím, že mistrovství bylo dříve, než jsme zvyklí, a že ne všichni závodníci byli v dosavadním průběhu sezony zdraví, nemůžu to hodnotit jinak než jako úspěch,“ řekl Stanislav Židek, předseda Českého krasobruslařského svazu. **IBE**



LUDWIG WELNICKI