

metro



„Pod maskou se skrývá čím dál víc žen“

U nás doprovází Mikuláše čert, v Rakousku jsou to **hroziví krampusové**. Jak je to s **show** těchto **strašidelných pekelníků** u nás? Více prozrazuje jejich pražský šéf Jiří Jodl. **STRANA 10**

Když Klára potká Davida...

„Téma vztahové koučky samozivitelky, která si ale sama nedokáže najít lásku, mě ihned oslovilo,“ říká v rozhovoru pro deník Metro třicetiletý režisér Jeremy Tichý, jenž příští týden do tuzemských kinosálů uvádí svůj nový snímek s názvem Radost na dosah.

STRANY 4, 5

Írán. Země tisíce překvapení

V civilu se živí jako cyklokurýr rozvážející jídlo. Bicykl je však jeho vášní také v soukromém životě. Projel na něm Austrálii, Kanadu, Rusko a teď i Írán. „Bez problémů jsem tam mohl nosit kraťasy, jako turista jsem byl v této přísně muslimské zemi tolerován,“ říká.

STRANY 12, 13

Užijte si advent i výhled na Alpy

Jak prožijete letošní adventní čas? Vyrazte do Evropy a užijte si vánoční atmosféru nejen ve vyhlášených destinacích. Polská Poznaň, francouzský Štrasburk nebo švýcarský Curych či Ženeva mají co nabídnout. A to i s „přidanou hodnotou“.

STRANA 26

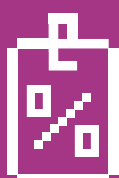
Angelina Jolie jako operní diva

Hlasový rozsah a intenzita prožitku proměnily Mariu Callas v legendu, jež dodnes fascinuje posluchače po celém světě. Ve filmu s názvem Maria, který je intimním pohledem do duše ženy, jejíž hlas i osobnost jsou nadčasové a inspirativní, ji hraje Angelina Jolie.

STRANA 20

Pípní si pro slevy
na PlayStation

BLACK



 smarty.cz

Více se dozvíš
na smarty.cz

Tipy z nabídky...

PlayStation 5 Digital Edition + Fortnite

9 490 Kč ~~11 490 Kč~~



PlayStation VR2

10 490 Kč ~~14 490 Kč~~

Astro Bot (PS5)

1 349 Kč ~~1 699 Kč~~



POPCORIN

„TREND KOMEDIÍ NEM



Zleva: Richard Genzer, Marek Vašut a Jakub Kohák mají mít v novém snímku pěknou řádku společných scén. Snímek *Radost na dosah* si odbude svou premiéru už příští čtvrtek.

2x SKY CINEMA DISTRIBUTION

Klára v podání herečky Barbory Šťastné je vztahovou koučkou už dlouhá léta. Během nich jí prošel pod rukama nespočet spokojených klientů a je vyhlášenou jedničkou v byznysu. David (Saša Rašilov) je úspěšným ředitelem marketingu zajaté firmy, ale jeho milostný život je na bodě mrazu. Od doby, kdy mu manželství zničilo vztahovou koučku, všechny podobné ženy nedokáže vystát. Osud tomu ale tak chtěl, když se Klára s Davidem potkávají a ihned si padnou do oka. Vše jde dobře až do chvíle, kdy Klára Davidovi řekne o své skutečné práci. Jak to dopadne, se diváci dozvědí od příštího čtvrtka v kinech.

„Náš nový snímek *Radost na dosah* je milá romantická komedie s hvězdným obsazením a slibuje nejen humorné momenty, ale i hezké životní situace,“ říká třicetiletý režisér

sér Jeremy Tichý, jenž do tuzemských kinosálů loni uvedl dramatickou komedii *Cool Girl!*

Co vás inspirovalo k tomu vytvořit romantickou komedii s takovým námětem?

Téma vztahové koučky samotné jsem miloval, která si ale sama nedokáže najít lásku, mě ihned oslovilo. Věřil jsem, že téma dokáže zpracovat nejen po komediální stránce, ale především po té romantické. Přijde mi, že se o věcech týkajících se vztahového poradenství příliš mnoho nemluví, i když se jedná o velice běžnou a důležitou součást našich životů. I když jsem se to ve filmu snažil podat spíše mile a úsměvně, vnímám, že by se lidé neměli bát či se stydět o takových věcech mluvit, a třeba někoho i inspirovalo, že jsou další cesty, jak na vztahu pracovat.

Ve filmu se objeví známí čeští herci jako Marek Vašut, Saša Rašilov, Richard Genzer, Jakub Kohák nebo Barbora Seidlová. Jak se vám s nimi pracovalo?

Samozřejmě jsem měl před natáčením ke každému z nich zdravý respekt, vlastně jsem úplně nevěděl, co čekat. Ale každý z nich mě velmi mile překvapil ať už chováním, profesionalitou, nebo přátelským přístupem. Každý z nich dokázal skvěle navnímat, jak byly jejich postavy původně zamýšleny, a dokázali jim vdechnout část sebe, což mnohokrát přineslo spoustu zábavných momentů. Byla to pro mě velká zkušenost a jsem moc rád, že jsem mohl tvořit s takovými herci.

Říkáte, že docházelo k mnoha humorným momentům, podělíte se o některé?

Většinu z nich budou moci diváci vidět na plátnech kin, takže bych nerad nějaké prozrazoval. Ale určitě bych vypíchl dvojici Richard Genzer a Jakub Kohák. Už dlouho obdivuji jejich improvizaci schopnosti, a proto jsem jim dal v rámci scén hereckou volnost. Díky tomu jsme ve střizně skončili s různými variantami scén a mohli si vybrat tu nejzábavnější. Vlastně každá jejich scéna už začínala vřelým očekáváním ve štábu, co ti dva zase vymyslí. A nikdy neklamali.

Co byste chtěl, aby si diváci odnesli z kina?

Chtěl bych, aby se diváci nejen dobře bavili, ale aby si také uvědomili, že opravdová láska a vztahy nejsou vždy jednoduché. Musíte být ochotni čelit výzvám, přijímat kompromisy a neustále na všem pracovat.

JEREMY TICHÝ

Třicetiletý režisér má na svém kontě již dva výrazné počiny. Tím novějším je snímek *Cool Girl!*, který loni sklízel rozporuplné reakce. O něco starší je poloamatérský seriál *Dračí prsten*, jenž si coby první fantasy série v tuzemsku dodnes drží v určitých kruzích až kultovní status.

- Tichý je i herec a ve svém loňském snímku ztvárnil i jednu z klíčových postav. Jeho výkon mohou zájemci posoudit na streamovací platformě Netflix. V roce 2022 se také mohl v tuzemských lokacích natáčeném snímku *The Gray Man*, kde si zahrál po boku herce Ryana Goslinga.

- „Když jsme natáčeli film *The Gray Man* před Rudolfinem, hrál jsem policistu, který zaklekl a zatýkal Goslinga. Když režisér zakřičel „stříh“ a všichni na place začali připravovat další záběr, dalších deset vteřin jsem ještě zamýšlený celou vahou klečel Ryanovi na zádech,“ vzpomíná Tichý.

JAR



„Tady stůj a nikam nechod.“ Režisér Jeremy Tichý uděluje na place pokyny hercům. Tento zde zmiňovaný jsme si ovšem vymysleli.



Jeremy Tichý není jen režisérem a scenáristou snímku, ale také si v něm, jak u něj bývá zvykem, zahrál menší roli.

2x ARCHIV J. T.

Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Mimořádná investiční příležitost

Zajištěné e-Finance dluhopisy akciemi

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Investiční a realitní koncern e-Finance, a.s. uvádí na český investiční trh tříleté dluhopisy s ročním úrokem 9 % v prvním roce, 8 % ve druhém roce a 7 % ve třetím roce zajištěné zástavním právem na akciích hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

Prostředky získané emisemi dluhopisů využívá k investicím, které jsou výhradně spojeny s komerčními nemovitostmi jako jsou hotely, bytové domy, kancelářské a obchodní prostory, které provozuje pod známou renomovanou značkou EFI.

Pokud začnete investovat s e-Finance, a.s. budete se podílet na vý-

nosech z komerčních nemovitostí. Investice s námi Vám přinese vždy atraktivní úrok s přiměřeným zajištěním skutečným majetkem. Do budoucna přednostně předložíme našim investorům nabídku na upsání akcií skupiny EFI Hotels & Properties, a.s. Pokud ji využijete, stane se přímými vlastníky EFI Hotels & Properties, a.s. s pravidelnou roční dividendou.

Investorské benefity

Každý investor investující do emisí zajištěných dluhopisů e-Finance, a.s. získá voucher na 20% slevu na až pětidenní pobyt pro 6 osob, ve kterémkoliv EFI Hotelu, viz. www.efihotels.com.

MIMOŘÁDNÁ INVESTIČNÍ PŘÍLEŽITOST

až 9%
roční výnos

9 % první rok, 8 % druhý rok, 7 % třetí rok

Zajištěné dluhopisy akciemi
hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.eu/dluhopisy-informace.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



BRNO, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52
+420 515 555 555



PRAHA, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65
+420 515 555 525



Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

PODZIMNÍ WELLNESS POBYTY NA ZÁMKU

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- 🛏 Ubytování ve stylových apartmánech
- 🌿 V Podzámčí vyhříváný venkovní bazén s terasami
- 🧖 Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou
- 🍷 Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- 👥 Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- 🍺 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 💍 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce



Račice 1. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Co je to smysl života? V majetku to úplně není

Štěstí je tak krásná a přepychová věc, ale prachy si za něj nekoupíš. Tak to podle textu Michala Horáčka nazpíval v roce 1992 Richard Müller.

Můžeme to nazývat štěstím, ale také smyslem života. Pro každého z nás je to něco jiného. Například rakouský psycholog Alfred Adler se ve své knize, právě s názvem Smysl života, zamýšlí nad různorodostí tohoto pocitu.

Podle toho, co lidé u psychologů nejvíce řeší, se dá žebříček životních hodnot dobře seřadit. Někoho trápí podle Adlera pocit méněcennosti, jiný řeší „pořadí“, jak ho vnímali rodiče v rámci více sourozenců. Jaká máme kritéria pro šťastný a smysluplný ži-



Život zalitý sluncem a pohodou. K ideálu je v reálném životě daleko, ale většina z nás ho má jako vysněný smysl života. ARCHIV

vot, na to již mnoho let hledá v pravidelném každoročním průzkumu mezi lidmi v celé Evropě pojišťovna NN. „Máme šanci, že budeme žít až o dvacet let déle než naši prarodiče. Jak dát delšímu životu smysl? Věříme, že klíčem je trávit čas s těmi, které máme rádi, být v pohodě

a být finančně zajištěni,“ vysvětluje výsledky průzkumu Michal Korejs, ředitel produktu NN Životní pojišťovny.

Ačkoli se zmiňuje o financích, tak například pojem „bohatství“, které s tím je spojováno, v žebříčku není na předních místech (viz box). Češi řeší smysl života

NEJEN O PENĚZÍCH

9

Až na takovém místě figuruje podle posledního průzkumu pojišťovny NN touha po bohatství jako nejdůležitějším smyslu života. Pro respondenty je ale finanční bezpečí součástí toho, aby mohli vnímat jiné životní radosti. PH

také v souvislosti s prodlužující se délkou života. Současná generace totiž údajně budou žít až o dvacet let déle než ty současné.

Z údajů Eurostatu ale vyplývá, že zdraví opouští Čechy už v 61 letech, zbylých 15 až 20 let dožívají se závažnými nemocemi. PAVEL HRABICA

INZERCE

AŽ JSOU VÁNOCE

Excellent

EVERYDAY SPECIAL

Excellent
Uzená vepřová panenka

- cena za 100 g • balení cca 500 g
- průměrná cena za balení 149,50 Kč

SUPER CENA

29⁹⁰

Excellent
Speciální paštika

- 120 g • 100 g = 29,09 Kč • různé druhy

~~41.80~~

-16%

34⁹⁰

albert

STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Ceny platí v prodejnách Albert od 13. 11. do 3. 12. 2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz

Osmaosmdesátiletý Polák vyzrál na dvakrát mladšího lumpa



Podvodník chtěl připravit seniora o desítky tisíc zlotých. PEXELS

Když se sejdou dva mazaní lidé, o výhře rozhoduje chytrost jednoho z nich. Nemusí to být vždy ten mladší a silnější.

Starší lidé jsou po celém světě předmětem zločinnosti. Dokazují to policejní statistiky mnoha zemí. Jak ukazuje

případ ze sousedního Polska, ne všichni senioři jsou bezmocní a bezmezně důvěřiví.

Hledají zklamané lidi
Podvodníci často hledají seniory, kteří mohou být velmi zklamaní, ať již osobní situací, nebo situací ve společnosti. Ne každý senior je však natolik důvěřivý, aby se nechal zastrašit a bez reptání se řídil pokyny podvodníků. Městská policie v Białystoku, město

v severovýchodním Polsku nedaleko ukrajinských hranic, informovala na svých internetových stránkách o zajímavé události, kdy nemuseli do svých hlášení zaznamenat dalšího postiženého staršího člověka.

Ukázalo se, že aktér chystaného podvodu mnohem mladšího lumpa přechytral. O celé záležitosti informoval portál tvn24.pl.

Připravte peníze do tašky a položte před dveře

Jak zdroj uvedl, osmaosmdesátiletý senior z Białystoku dal totiž podvodníkovi tvrdou lekci. Asi čtyřicetiletý muž seniorovi zavolal a vydával se za policistu, který sleduje zločineckou skupinu. Ta se měla podle jeho slov zaměřovat na vydírání starších obyvatel a inkasovat od nich peníze. Aby pomohl tyto zločince dopadnout, požádal podvodník 88letého muže, aby si

připravil všechny své úspory a nechal je v tašce na rohožce před bytem. Jenže senior, ač se zdál dotyčným „policistovi“ důvěřivý, prokázal neuvěřitelnou duchapřítomnost a mazanost.

Senior uhodl, že mluví s podvodníkem, v rozhovoru však pokračoval. Řekl, že má doma čtyřicet tisíc zlotých (v přepočtu necelého čtvrt milionu korun). Podvodníka přesvědčil, že má peníze spočítané, ale místo nich uložil do tašky papírové kapesníky.

V potyčce tahal stařík za delší konec provazu

„Muž zakryl kapesníky bankovkami nízkých nominálních hodnot tak, že nákupní taška vypadala, že je plná peněz. Tím ale jeho trik neskončil. Na tašku připevnil provázek a ovázel si ho kolem ruky. Potom zavřel dveře a trpělivě čekal, až se falešný policista dostaví pro peníze,“ po-



Białystok WIKIMEDIA COMMONS

pisují městští strážníci Białystoku podrobnosti. Zločinec byl překvapený, když zjistil, že je taška připoutaná. Chvilí se s téměř devadesátiletým pánem o „tašku nabitou penězi“ přetahoval, ale nakonec své úsilí vzdal a dal se na útěk bez cenné kořisti.

Senior se tak nejen nenechal okrást, ale šel vypovídat i na policejní služebnu. Policie po výtečníkovi zahájila pátrání. PAVEL HRABICA

INZERCE



**Srdečně zveme
na slavnostní otevření
KFC K. Vary Varyáda DT
29. 11. 2024 v 10:00**

Prvních 100 hostů dostane kyblík pro jednoho ZDARMA!

Kpt. Jaroše 375/31, Dvory, Karlovy Vary



Úklid

Španělská provincie Valencia a okolní oblasti se vzpamatoávají ze smrtících povodní. Pokračuje tam úklid. Lidé vyklízejí naplaveniny a bahno ze zasažených budov, supermarketů a ulic. Říjnové bleskové záplavy nepřežilo přes dvě stě lidí. Španělsko poskytne pomoc za v přepočtu 350 miliard korun. **ČTK**



ITALOVÉ PŘÍSNĚJŠÍ

250

Pokuty za volání, řízení auta pod vlivem alkoholu, drog nebo překročení rychlosti budou v Itálii přísnější. Novelu zákona schválil tamní parlament. Mobil za volantem bude stát od 250 eur (6250 korun) do 1000 eur. Pokuta 570 až 2170 eur bude hrozit, pokud se u řidiče zjistí alkohol v krvi 0,5 až 0,8 promile. **ČTK**

Je v prestižní společnosti

Další prales. Podél českých hranic se nachází ceněná oblast.

Národní park Bavorský les, sousedící s Národním parkem Šumava, získal certifikaci IUCN II. „Nositeli tohoto prestižního ocenění jsou například nejstarší národní parky na světě – Yellowstone a národní park Serengeti v Tanzanii,“ říká mluvčí NPŠ Jan Dvo-

řák. Bavorský les, první národní park v Německu vyhlášený v roce 1970, se do nejvyšší kategorie dostal díky tomu, že už předloni dosáhl 75 procent bezzásahovosti, což je území, kde se neprovádějí úmyslné lidské zásahy. „Čistě přírodní procesy tak probíhají na více než 18 tisících hektarech z celkových více než 25 tisíců hektarů jeho rozlohy,“ doplňuje Dvořák. Podle ředitelky Národního parku Bavorský les Ursuly Schusterové neexistoval v Německu v době založe-

ní rezervace žádný právní rámec pro to, co je cílem národního parku. „Díky filozofii ‚nechat přírodu být přírodou‘ se hospodářský les stává pralesem s neocenitelnou druhovou rozmanitostí,“ říká.

Ředitel Národního parku Šumava Pavel Hubený je hrdý na to, že dokument získali sousedé české rezervace, která s nimi sdílí velké bezzásahové území. „Máme společné hodnoty, myšlenky, dlouholetá přátelství a společnou budoucnost,“ uvádí. Podle

něj je důležité, že je velká část bezzásahového území Šumavy přímo propojena s Bavorským lesem.

Certifikaci uděluje mezinárodní organizace IUCN (International Union for Conservation of Nature) zaměřená na uchování přírodních zdrojů. Organizace byla založena v roce 1948 a sídlí ve švýcarském Glandu. Spojuje 83 zemí a stovky státních, nevládních a mezinárodních organizací a kolem 10 tisíc odborníků a vědců. **ČTK**

INZERCE

generaliceska.cz

NEJLEPŠÍ POJIŠŤOVNA PRO VÁŠ ŽIVOT

Je skvělé mít jistotu, že jste si vybrali dobře. Generali Česká je nejlepší životní pojišťovna tohoto roku. Za první místo v soutěži Visa Nejlepší pojišťovna 2024 vděčíme v první řadě vaší důvěře. Děkujeme.

1. místo

VISA

Nejlepší pojišťovna 2024

NEJLEPŠÍ ŽIVOTNÍ
POJIŠŤOVNA 2024

2. místo

VISA

Nejlepší pojišťovna 2024

KLIENTSKÝ
NEPŘÍVĚTVIVÝ ŽIVOTNÍ
POJIŠŤOVNA 2024

3. místo

VISA

Nejlepší pojišťovna 2024

KLIENTSKÝ
NEPŘÍVĚTVIVÝ ŽIVOTNÍ
POJIŠŤOVNA 2024

S NÁMI V TOM NEJSTE SAMI

GENERALI
ČESKÁ POJIŠŤOVNA

„Krampusáků se bojí především dospěláci, vědí o svých hříších“



U nás doprovází Mikuláše čert. V německy mluvících zemích lekají krampusové. Nejsou to jen oni. Mají tam také další strašidla. Svátek krampusů, jejichž název vznikl ze slova krampas, tedy „něco neživého“, je 5. prosince, ale po horských vesničkách a městech v Alpách chodí průvod většinou od listopadu až do ledna. 2x VÝSTAVIŠTĚ PRAHA a 2x KRAMPUS.CZ

Nejvyšší čas sekat dobrotu, i když na otčenáše už není do neděle příliš času. Do areálu Výstaviště Praha dorazí dvouseťhlavá smečka pekelných bytostí. Krampusáků! Temným čertům z Prahy, jejichž původ pochází z Rakouska, šéfuje Jiří Jodl. Ten pro deník Metro prozrazuje, že v řadách čertů přibývají také ženy. „Je to dokonce půl na půl a holek je stále více,“ směje se Jodl.

Jak jste se ke krampusáctví dostal?

Mám dva syny a bydleli jsme na Jižním Městě. Když jsem byl malý, měl jsem rád období Mikuláše a Vánoc a tyto české tradice. Když chodili čerti, rád jsem za nimi venku lítal a chodil s nimi. A toto jsem naučil i své syny. Jediný problém byl, že čerti nevypadali jako čerti, tak jsem se o to začal zajímat a zjistil jsem, že se vyrábějí takové masky v Rakousku a dalších sousedních zemích. Pak jsem začal zjišťovat, jestli by se daly tyto masky zakoupit, a po několika letech mě komunita Krampus v Rakousku vzala mezi sebe. Za dobu, co se krampusáctví věnuju, mi rukama prošlo přibližně 200 masek. Letos už to bude 20 let, co se o toto zajímám.

Co na váš pekelný koníček říkají kamarádi?

Jak už jsem řekl, moje rodina je v tom celá zapojená. Kromě mých dvou synů, každý má svou masku, také manželka. Kamarádi říkají, že jsem blázen, ale dá se říct, že každý se už na nějakou naši akci přišel podívat, a dokonce se

KOSTÝMY

200

Až tolik tisíc korun stojí jeden kompletní kostým, který vyrábějí rakouští umělci. Čeští krampusáci je pořízují také u nás. Kostýmy běžně stojí kolem 40 tisíc korun. MAP

i zapojili do průvodu, když jsem jim zapůjčil kostým.

Jak dlouho příprava na čerta trvá? Není vám v kostýmu vedro? Jak kostýmy vznikají?

Jsou z různých materiálů. Nejčastěji dřevo, pravá kůže. Používají se směsi ocele a hliníku. Samotné masky bývají i ze silikonu nebo odlévané z pryskyřice. Kostýmy si různě zdokonalujeme. Pořizujeme lepší zvony, nějakou pyrotechniku. V kostýmu samozřejmě vedro je. Jeho váha se pohybuje kolem 18 kilo. Kožíč a maska přidají ještě dvě tři kila. Samozřejmě je to kus od kusu, každá maska je originál, takže je to různé.

Máte ve svých řadách i ženy? Docela by mě zajímal jejich pohled na tuto vyloženě mužskou záležitost.

Ženy, holky v krampus show chodí často. Dokonce bych i mohl říct, že bych řekl, že je to 50 na 50. Tohle je i trend v cizině. Holky na těchto akcích zažívají něco jiného než v běžném životě. Ale samozřejmě jsme v lekání dětí opa-

trní. Přes masky na ně vidíme. Je třeba říct, že děti se skvěle baví. Kdo se bojí víc, jsou dospěláci. Ti totiž o sobě vědí, že mají někde nějaký ukrytý vroubek.

Krampusáci se od sebe liší, mají jednotlivé postavy nějaká specifika? Příběhy? Jména? Historii?

My Češi to tak úplně nerozdělujeme. Rozdělují se jen na krampusáky, což jsou čerti s rohy, a perchty, to jsou ježibaby nebo čarodějnice. Tradice těchto masek je z Alp a tam patří Rakousko, Německo, Itálie, Slovinsko – tam jsou trošičku odlišné masky. Postupem času se tyto masky a průvody rozšiřují i do okolních zemí. Je to o fantazii každého řezbáře. Každý má svůj styl a vyrábí až 50 masek ročně. My si kupujeme masky od rakouských řezbářů, ale už i v Česku se tomu začínají věnovat. MAREK PEŠKA



Perchta. Nemá rohy.

JEDNOU ZA ROK SE BEZTRESTNĚ OPÍT DO NĚMOTY

„V roce 2019 jsme se s Jirkou potkali. Říkal tenkrát, že Krampus Show se konají v různých městech, jen ne v Praze. Tak jsme to zkusili a místo plánovaných tří tisíc lidí přišlo pět tisíc. A spousta z nich se do areálu nedostala,“ říká o začátcích krampusáků v hlavním městě programová ředitelka Renata Lišková z holešovického areálu.

- „S letošními více než 200 postavami se řadíme mezi tři největší akce tohoto druhu v České republice,“ říká pro deník Metro Lišková z multifunkčního areálu, který prochází velkou modernizací.
- Krampus, postava s velkými špičatými rohy – často popisovaná jako „napůl kozel, napůl ďábel“ – má za úkol v průběhu vánočního období trestat zlobivé děti. Je protikladem Mikuláše, který naopak hodným dětem nosí dárky. Příchod krampusů v Tyrolsku tradičně symbolizuje začátek zimy.

- Jak tato dávná „ďábelská“ tradice vznikla? „Její původ je velice spletitý,“ vysvětluje Karl Berger, přední odborník na lidové zvyky a ředitel Muzea tyrolského regionálního dědictví v Innsbrucku. Na jedné straně je krampus hrůzostrašným společníkem svatého Mikuláše. Společně s ním byl ústřední postavou Svatomikulášských her, které v období protireformace vymysleli jezuité. Krampus tak plnil výchovnou funkci –

smyslem jeho vzezření bylo přimět lidi uvědomit si své chybné jednání a vrátit se na jedinou správnou – tedy katolickou – cestu.

- Na straně druhé je s krampusem spjata legendární alpská postava – perchta, která souvisí se zjevením Páně. První zmínky o perchtě pocházejí z pozdního středověku a legenda, která se k ní váže, obsahuje křesťanské i nekřesťanské prvky. Za noci mezi 25. prosincem a 6. lednem se praktikovalo mnoho zvyků, při kterých se lidé převlékali do rozmanitých kostýmů a masek. Tím se každému jednou za rok naskytla jediná příležitost zachovat se nesprávně – například ukrást nějaké jídlo nebo se opít do němoty – aniž by byl vystaven nebezpečí trestu.
- Různé alpské vesnice, různé zvyky. Celá řada krampusáků se odlišuje nejen barvami svých kostýmů, ale také rohy či zvonce. MAP a TYROLSKO.cz



Krampusáci jsou vidět třeba i v netradičních situacích.

Hrozil mu invalidní vozík!

TOHLE HO ZACHRÁNILO!

„Kolena mě tak bolela, že jsem nemohl chodit.“ A když jsem od svých dcer dostal tento nový vynález, bolest byla za pár dní pryč.“

„Když jsem byl mladý, chtěl jsem žít ve městě. Ale můj starší bratr mě předběhl. Bylo mi 17 let a Stanislav - 5 let starší. Ve městě potkal nějakou dívku a odstěhoval se. Zůstal jsem já a moji rodiče. Kdybych taky šel do města, rodiče by zůstali na farmě sami. A můj otec byl nemocný. Měl stejný **problém s koleny jako já donedávna**“ říká Antonín (72) z Brna.

„Když mi bylo 19, potkal jsem Terezu. Bydlela v sousední vesnici. Vzali jsem to rychle. Vzali jsme se, nastěhovala se k nám a o rok později ... se nám narodily tři dcery! **Ano, ano, tři najednou! Trojčata!** Byla to senzace pro celou vesnici!

Celý život pracuji na venkově. Práce je hodně. Máme pole, spoustu zvířat. Dlouho jsem byl fit.

Až po šedesátce mě začala bolet kolena

Obzvlášť po večerech mně trhalo v těch nohou. Zpočátku stačily tablety a masti. Někdy to bylo lepší, někdy horší. Byly dny, kdy jsem normálně chodil a pracoval. Nebo že bylo těžké ráno vstát. Ale potom **každý den byl noční můrou**. Sám jsem nic nedokázal. Dcery se rozjely po

zemí, vdaly se, manželka měla delší dobu problém s nohama. Neměl kdo dělat! Začal jsem prodávat zvířata...

Chodil jsem k doktorům, ale **žádný nepomohl**. Předepsali mi léky proti bolesti a byly tak silné, že i když mě po jejich užití koleno bolelo méně, tak se mi točila hlava. A bolelo mě břicho. K tomu všemu jsem přibral 10 kilo, protože jsem byla celý život v pohybu a teď skoro vůbec.

Připadal jsem si jako zbytečný mrzák!

Moje dcery našly ve městě specialistu. Řekl **pouze operace**, protože změny v kolenou jsou pokročilé. **Rozdrcená chrupavka, natržené vazy...** To se snadno řekne **OPERACE!** Otec byl na operaci kolen, po které přestal úplně chodit, před smrtí jsme ho převáželi na invalidním vozíku. **A to byl před nemocí pohyblivý chlap!** Když jsme ho posadili na tento vozík, zhroutil se, neuplynulo ani půl roku a byl mrtvý.

Jednou v neděli za mnou přišly všechny tři dcery. Takhle spokojené. Přivezly balíček, prý ze Švýcarska. Netušil jsem, co se děje: **jaký balík, jaké Švýcarsko?!**

Ukázalo se, že i dívky se mé operace bály, protože si vzpomněly

na dědu na vozíku. A pořád pro mě něco hledali. Dozvěděli se o...

Biomagnetických regenerátorech kolenního kloubu pro úlevu od bolesti

Je to dlouhý název, ale od té doby si ho pamatuji. Byly to takové **opasky na kolena**. **Novinka. Nedávno patentovaná ve Švýcarsku.** Dcery objednaly. Už tehdy mě to odradilo a nechtěl jsem to nasadit, ale vyhraje něco se ženami! Začaly mě otravovat, abych to nosil. Konečně jsem mávl rukou. Byl večer, ukázalo se, že tyto opasky jsou pohodlné, tak jsem v nich šel spát. Ráno jsem vstal z postele, šel do kuchyně, udělal si kávu, sedl si s hrnkem a ... **najednou si uvědomuji, že CHODÍM normálně, a nekulhám jako posledních pár let!** Koleno mě stále bolí, ale méně než den předtím. Koukám, a mám tyhle regenerátory na kolenou, přes noc se mi na ně podařilo zapomenout. Křičím na manželku: **Zdá se, že to funguje!**

Tyto regenerátory jsem nosil každý den. Tak, na pár hodin. Nebo jsem v nich spal. Asi po 3 týdnech, manželka říká, že to bylo ještě o 2 týdny dřív, **vůbec jsem neměl**

bolesti! Vrátil jsem se ke svým aktivitám. Měl jsem více energie než před těmito bolestmi! Koupil jsem zvířata zpět. Dokonce víc, protože práce jde rychleji. Asi po měsíci jsem usoudil, že by možná stálo za to zajít k doktorovi, aby tato kolena zrentgenoval. **Nikdy jsem neviděl tak šokovaného člověka!**

Kolena jako nová! Jak jste to udělal?! - doktor stále opakoval.

Od té doby uběhly 4 měsíce, mám pocit, že mi je 30 let. A moje žena říká, že vypadá jako 20letá, protože po mně nosila regenerátory a už ji nebolí nohy!“

Antonín

BIOMAGNETICKÉ ANALGEZICKÉ REGENERÁTORY KOLENNÍCH KLOUBŮ

– je nejnovějším vynálezem Švýcarského Institutu Moderní Ortopedie. Pracovali na tom nejlepší odborníci v zemi, také na magnetoterapii. Hypoalergenní materiál, přizpůsobený tvaru lidského kolena, obsahuje **4 maximálně silné neodymové biomagnety**. Vydávají zdravotní energetické vlny, které pronikají kůží a pronikají hluboko do

struktury poškozených tkání. Začíná probíhat **regenerace šlach, meniskusu, vazů a kloubní chrupavky**. 97,6 % uživatelů biomagnetických analgetických regenerátorů kolenních kloubů zaznamenalo výraznou úlevu od bolesti již po prvním použití. Kompletní regenerace poškozených tkání kolena **trvá 14-33 dní**.

- + Hypoalergenní, prodyšný materiál
- + Pro ženy i muže
- + Snadno se nasazuje
- + Účinek za 14-33 dní, stačí min. 3,5 hodiny denně
- + Čím déle a častěji ho budete nosit, tím rychlejší bude efekt – můžete ho nasadit i na noc
- + Díky posílení kloubních struktur zevnitř se neduhy nevracejí
- + Urychlí rehabilitaci kolena o 91 %



Síla 4x 500 Gs

Švýcarská magnetoterapie u Váš doma!



Biomagnetické analgetické regenerátory kolenních kloubů debutují na našem trhu. Proto distributor nabízí 50 regenerátorů **ÚPLNĚ ZDARMA!** Akce platí pouze do 25.11.2024. Rozhoduje pořadí přihlášek.

50 kusů za 0 Kč!

Zavolejte:

234 076 032

Na Váš telefonát čekáme od pondělí do pátku 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00 (běžné místní volání bez příplatku)

FRAJER

BODRÉHO DOBRODRUHA U

Na kole projel Austrálii, Rusko i Kanadu. Nyní se Jan Kovář, sedmačtyřicetiletý cykloborec z Pardubic, vrátil z přísně muslimského Íránu. Přivezl si spoustu překvapení.

„Má cesta začala na pardubickém nádraží, kde jsem se rozloučil s přítelkyní a nastoupil do vlaku do Budapešti. Odtud už jsem pokračoval na kole podél Dunaje k srbským hranicím, kde mě překvapil hraniční ostnatý drát, který Maďarsko vztyčilo kvůli imigraci. Projel jsem jím ale bez problémů,“ rozhovoří se halasný chlapík, který se v civilu živí jako cyklokurýr rozvážející jídlo.

Na svou „iránskou“ výpravu se vydal 30. června, přičemž ve zmíněném Srbsku, konkrétně v oblasti jižního Banátu, zavítal do obydlí čes-

kých osídlenců, kteří sem přišli před dvěma sty lety. „Byl jsem pohoštěn, popovídali jsme si a já pokračoval dál do Bulharska,“ zavzpomínal cestovatel, který měl na pohostinném Balkánu pocit, jako by se tam zastavil čas.

Nemile burácivá Ankara

Následná cyklocesta Jana Kováře, který denně našlapal kolem 120 kilometrů, vedla přes výběžek Řecka až do Turecka, kde dorazil k průlivu Dardanely a nechal se převézt trajektem do města Canakkale. „Pokračoval jsem centrálním Tureckem, velmi kopcovitým, kde nejsou téměř žádní turisté, k hlavnímu městu Ankara,“ líčí rodilý Pardubák, na kterého byla šestimilionová metropole trochu silná káva. „Moc aut, moc lidí, velký provoz. Mám raději malá města a méně lidí, prostě přírodu. Navíc zde pomalu, ale jistě začaly teploty stoupat nahoru. Má spotřeba vody na den také. Vodu nebyl problém sehnat, byla u každé mešity,“ přiblížil dobrodruh z Pardubic, který byl v Turecku místními několikrát pozván na nocleh. „Muezzin, tedy správce mešity, mě několikrát pohostil a vůbec celé Turecko bylo vůči mně moc milé, kdekoli jsem jel, byl jsem středem pozornosti, každý se se mnou bavil – odkud jsem a kam jedu. Zvali mě často na čaj, pijí ho tam všude,“ doplňuje Kovář. Neuniklo mu, že po celém Turecku vandrují velké tlupy toulavých psů, ti jsou ale prý neškodní – borec z Čech se s nimi občas podělil o jídlo.

Cestovatel jen tak nezapomene, že v této části cesty – směrem k městu Erzurum – začaly každodenní úporné kopce. Krajina byla stále vy-

prahlejší, načež cesta směřovala k Vanskému jezeru a dál k íránským hranicím.

Fontána na mocném Araratu

„Celníci nevěřícíně koukali na cyklistu. Ale mrkli se na vízum a já mohl pokračovat. Írán byl pro mě něco jiného, než na co jsem byl zvyklý, ale od prvních okamžiků jsem byl překvapený otevřeností a laskavostí místních,“ usmívá se při vzpomínce dobrodruh, který byl i v Íránu opakovaně pozván na nocleh a také na místní jídlo, což byla většinou chlebová placinka, kuřecí nebo skopové maso se zeleninou a téměř všude se podával také meloun, který se zde hojně pěstuje.

Muslimský Írán, kde již více než čtyři desítky let vládne nekompromisní náboženský režim, Pardubáka mile překvapil. „V Íránu jsem bez problémů mohl nosit kraťasy, jako turista jsem byl tolerován. Ostatní tam mají dlouhé kalhoty,“ světil se Kovář, jehož cesta dál pokračovala k městům Orumíje a Tibríz, které cestovatel jen letmo projel, poněvadž měl plán vystoupat k hoře Ararat – ta se nachází v nadmořské výšce pět tisíc metrů na turecko-íránsko-arménské hranici.

Cestovatele čekaly opravdu náročné kopce a občas silnější vítr. „Také se mi párkrát přihodilo, že jsem byl kontrolován, odkud jsem, ale vše proběhlo v pořádku. Navíc mi drobná zdržení vynahradily úžasné přírodní scenerie, řeka a skály. „Přijel jsem k posvátnému klášteru, který byl arménský, ale všichni do něho mohli, i muslimové,“ zavzpomínal borec, před nímž se už tyčil Ararat. Zmocnila se ho však obava, kde bude spát. „Jedná se totiž o vo-

jenské území, našel jsem si ale malou planinu s keříky a doufal jsem, že cyklisty si nebudou všimnout. Vše proběhlo v pohodě. Ale myslím si, že o mně asi věděli už dávno, co jsem jel po silnici,“ vytanulo na mysli cestovateli.

Příjezd na Ararat byl nicméně opravdu náročný. „Měl jsem nějaké zásoby vody, ale nakonec mě zachránila fontána, ke které místní chodili s barely,“ podělil se o zážitky Jan Kovář. Poté, co minul posvátný Ararat, šlapal zpět do hloubi Turecka, kde svou skoro osm tisíc kilometrů dlouhou cestu zakončil.

Muslimové jsou jedničky

„Při návratu domů jsem v Turecku použil dálkový autobus, projel jsem Bulharsko, pak i Srbsko – s malou zastávkou v Bělehradě. A šup do Maďarska, do Budapešti, odtud jsem jel vlakem domů,“ završil své vyprávění Jan Kovář, jenž se navrátil z téměř tříměsíční výpravy.

Jeho dojmy z muslimských zemí jsou jen a jen dobré. „Narazil jsem pouze na přívětivost, pohostinnost a ochotu pomoci. A také mě potěšila velká ohleduplnost vůči cyklistovi. Co říci ještě k Íránu? Alkohol je tu zakázán. Strava byla pestrá. Moc chutné byli jejich krabi, chlebové placky a maso. Musím poděkovat všem, kteří mi umožnili tuto cestu uskutečnit,“ poznamenává Jan Kovář, jehož kolo zvládlo dlouhou cestu bez závažné poruchy, jen musel vyměnit čtyři pláště.

Cestovatele Írán upřímně nadchnul. Rád by se příště podíval hlouběji do jeho území, případně navštívil i sousední Turkmenistán. „Vše ale záleží na tom, jestli mi budou udělena víza,“ uzavírá bodry dobrodruh. **DAVID HALATKA**



Jan Kovář hrdě pózuje u Vanského jezera.



Pohádkově půvabná krajina ve východním Turecku

CHVÁTIL ÍRÁN



Stanování s výhledem na horu Ararat



Supermarket v Íránu



Obědové pochoutky íránské kuchyně

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
21. 11. – 27. 11. 2024

**VŽDY NÍZKÉ
CENY**



**94%
masa**

**ANGLICKÁ
SLANINA
REZNÍKŮV TALÍŘ**
krájená
100 g

18,90
~~29,90~~

36%



**NAŠE
BRAMBŮRKY
SOLTY**
různé druhy
150 g
100 g 11,93 Kč
■ 26,90 Kč

17,90
~~26,90~~

33%



**JEDINEČNÁ
NABÍDKA**

89,90

VEPŘOVÁ PLEC*
bez kosti,
balená ve vakuu
cena za 1 kg



22,90
~~49,90~~

54%

MANDARINKY
volné
cena za 1 kg



**RAJČATA
CHERRY**
balená | 250 g
100 g 6,36 Kč

15,90
~~34,90~~

54%



**GRANÁTOVÉ
JABLKO**
cena za 1 ks

12,90
~~29,90~~

56%

ilustrační foto

■ Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změn. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. * Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. ** Doporučená prodejní cena výrobce.

Do tuzemských kin se vrátí staří známí

Prosincové premiéry představí trochu jiného Pána prstenů i legendárního lva.

Rok 2024 přinesl do kin pořádnou nadílku očekávaných hitů. Momentálně se chodí na dvojku Gladiátora, hodně fanoušků bylo zvědavých také na druhého Beetlejuice a trhákem byl například Deadpool 3. Rok se sice pomalu blíží ke konci, filmaři ale mají ještě pár es v rukávu. Pojďme si je představit.

Animovaný Pán prstenů

Na začátku prosince vstoupí do kin snímek Pán prstenů: Válka Rohirů. Animovaný snímek se odehrává 183 let před událostmi, o nichž pojednává původní trilogie, a vypráví příběh rodu Helma Kladiva, legendárního krále Rohanu. Náhlý útok vychytralého a nemilosrdného náčelníka Vrchovců Wulfa, jenž touží pomstít smrt svého otce, přinutí Helma a jeho lid k odvážné obraně v prastaré pevnosti zvané Hláška, jež se nachází v údolí, kterému se od té doby říká Helmův žleb. Ve stále zoufalejší situaci musí Helma dcera Héra prokázat silnou vůli a odolat strašlivému nepříteli, který si chce podrobit ji i její lid.

První větší animovaný projekt ze Středozemě byl světem významnému japonskému režisérovi a scenáristovi, Kenjimu Kamiyamovi. Fanoušky Pána prstenů také nej-



Dáte šanci Pánovi prstenů ve stylu japonské animace? Na filmu se také podílí i část tvůrců původní trilogie. VERTICAL ENTERTAINMENT



Film Mufasa: Lvi král po vizuální stránce kombinuje pokročilou CGI animaci a fotorealistické techniky. FALCON

spíš potěší, že je film produkován pod dohledem scenáristky Philippy Boyensové, která spolupracovala na původní trilogii.

Odkládaný antihrdina

Snímek Lovec Kraven vychází z komiksového světa Marvelu. Zaměřuje se na příběh

Sergeje Kravinoffa alias Kravena, jednoho z nejikoničtějších antihrdinů Marvelu. Děj snímku odvypráví, jak se Kraven stal nejobávanějším lovcem světa. Hlavní roli ztvární Aaron Taylor-Johnson. Ve filmu se objeví ale i Russell Crowe a herečka a tanečnice Ariana DeBose.

Původní datum premiéry bylo několikrát odloženo, ale aktuálně je stanoveno na 13. prosince.

Slavný lev

Těsně před Vánocemi do kin dorazí Mufasa: Lvi král. Ve snímku vypráví starý Rafiki malé lvičce Kiaře, která je dcerou Simby a Naly, legendu o vzestupu milovaného krále Lvi říše. Hlavním hrdinou příběhu je osiřelý lvičce jménem Mufasa, které bloudí samo africkou divočinou, dokud nepotká přátelského lva a následníka trůnu, který se jmenuje Taka. Tito dva lvi pak spolu spustí běh událostí, během nichž musí nesourodá skupina hrdinů naplnit svůj osud a čelit nemilosrdnému nepříteli.

Tento film má ambice přinést hlubší vzhled do osobnosti Mufasy, což by mělo potěšit fanoušky původního příběhu Lviho krále, ale i nováčky. Bez zajímavosti není ani fakt, že snímek využívá fotorealistickou animaci podobnou remaku původního filmu, který běžel v kinech v roce 2019. Prapůvodní animák měl premiéru už v roce 1994.

Třetí ježek

Na druhý svátek vánoční je naplánována pro změnu premiéra filmu Ježek Sonic 3. Modrá videoherní legenda si už dvakrát poradila se zlým Doktorem Robotnikem, kterého hraje Jim Carrey. Ten se objeví i ve třetím snímku. Přitom po premiéře dvojky Carrey naznačoval, že už myslí na herecký důchod. MAH

ČESKÁ STOPA

Do kin se v závěru roku chystá i česká komedie V dobrém i zlém.

- Ve filmu o dvou manželských párech, které se odváží na první sousedskou návštěvu a následně prožijí neobvyklý večer plný nečekaných chvil a zvrátí, se představí Jiří Langmajer, Petra Hřebíčková, Martin Hofmann a Táňa Pauhofová. MET

INZERCE

BIOMEDICA

ZNÁTE RÝMOVNÍK?

RÝMOVNÍK CITRONOVÝ se u nás pěstuje jako pokojová rostlina s intenzivní vůní listů a mnoho z nás ji má doma. Rostlina, díky svým známým vlastnostem, hraje pozitivní roli v sychravém a studeném počasí. Její vůně napomáhá navozovat pocit klidu a uvolnění. Má široké použití. Z rýmovníku si můžete připravit i šťávu a využít tak bohaté účinky této rostliny i při vnitřním užití.

RÝMOVNÍKOVÝ extrakt
Tekutý doplněk stravy se svěží bylinnou příchutí a vitamínem C, napomáhá v sychravém a studeném počasí.
Balení 240 ml

RÝMOVNÍKOVÝ balzám
Kosmetický přípravek s bylinnými silicemi a rýmovníkem pro masáž v oblasti prsou, zad a krku. Uvolňující se silice osvěží dýchací cesty.
Balení 50 ml

K zakoupení v lékárnách a na www.bio-medica.cz



PYŽAMOVÝ DEN 22. LISTOPADU 2024

Oblékněte dnes pyžamo tam, kam by vás to normálně nenapadlo! Vyjádřete společně s námi podporu těžce nemocným dětem, které tráví v pyžamu celé své dny, ale i týdny a měsíce. Nadační fond Dům Ronalda McDonalda poskytuje už dva roky zázemí rodinám těchto dětí přímo v areálu pražské Fakultní nemocnice Motol. Tím, že zůstaneme v pyžamu vyjadřujeme solidaritu jak dětem, tak právě i rodinám, které prožívají léčbu společně s nimi. Sledujte naše sociální sítě a objevte, jaké známé osobnosti dnes zůstaly v pyžamu.

#SPOLECNEVPYZAMU



Dům
Ronalda McDonalda
nadační fond



Více informací se dočtete zde
nebo na www.drmcđ.cz

Čerstvé dánské jedle

Královny mezi vánočními stromky

ZAČÍNÁME
UŽ DNES!

- Prvotřídní výběrová **kvalita**
- **Nejoblíbenější** na trhu
- Garance **čerstvosti**
- **Dokonalý vzhled**, bohatá pravidelná koruna
- 60 až 80 jehliček na cm²
- Až 3 cm **dlouhé jehličí**, tmavozelené a husté
- Podmanivá **vůně lesa**
- Jedle z Dánska mají **širší kmeny**, proto udrží více živin a **déle vydrží**
- Jehličí s třivrstvou

Výška	Typ	Cena (Kč)
100–150 CM	Premium	469
150–200 CM	Standard	679
	Premium	839
200–250 CM	Premium	1 099
	Exclusive	1 599

OŘEZ STROMKU **ZDARMA!**



Stromy na plantáži **vybírá tým odborníků** a vybraných vedoucích prodejen pod **dozorem českého dendrologa**. Označuje jen ty kusy, které splňují naše **nejpřísnější kritéria**. A přesně ty pak dodáváme do Vašich domácností.





strukturou lépe
odolává suchému
vzduchu v pokoji

- **Více minerálů**
díky dánské
půdě

Unikátní koncept stylových Vánoc, který zahrnuje **více než 1 300 druhů** **ORIGINÁLNÍCH A DESIGNOVÝCH** ozdob a dekorací v moderních i klasických vánočních stylech: **TRADIČNÍ / SEVERSKÝ / SAMETOVÝ / BÍLÝ**. U nás pořídíte nejen všechny oblíbené vánoční ozdoby, ale i takové, které jinde nenajdete a které dodají Vaším svátkům jedinečný nádech.

CHYTRÝ STOJAN

Kmen se automaticky
zafixuje pomocí kovového
mechanismu – sklíčidla

1 299 Kč

599 Kč

SADA VÁNOČNÍCH TALÍŘŮ THUN 8 ks

4 mělké ø 27 cm, 4 hluboké ø 22 cm
design exkluzivně pro Mountfield

4 680 Kč

1 990 Kč

VÁNOČNÍ KVĚTINA

ø 24 cm

199 Kč

99 Kč

VONNÁ SVÍČKA

Hmotnost 310 g,
Skořicové hvězdičky
s pomerančem

420 Kč

210 Kč

KERAMICKÝ DOMEČEK

Na svíčku,
výška 11 cm

280 Kč

140 Kč

VELKÝ ANDĚL S HVĚZDOU

Výška 66 cm,
LED diody

1 800 Kč

900 Kč

SADA VÁNOČNÍCH KOULÍ

4 ks, ø 8 cm

220 Kč

110 Kč

Tiskové chyby, změny cen, vyobrazení a technických parametrů na této straně vyhrazeny.

E-SHOP

Nakupovat můžete také 24 hodin denně na www.mountfield.cz

otevřeno i v neděli

Mountfield

Hit Vánoce:

Nová generace umělých stromků

10 druhů s výškou až 210 cm

- JEDLE NORDICKÁ • BOROVICE KRÁLOVSKÁ
- JEDLE SKANDINÁVSKÁ • JEDLE DELUXE

- **NEJMODERNĚJŠÍ TECHNOLOGIE VÝROBY** – laserové řezání, vstříkování PE a PVC materiálů a přísné testování odolnosti
- **REALISTICKÉ VĚTVÉ A JEHLIČÍ** – 3D technologie napodobuje každou jehličku i větev, takže stromek vypadá jako živý. Kombinace měkkého PVC a realisticky tvarovaných PE větví dodává stromku autentický vzhled.
- **RYCHLÉ SLOŽENÍ** – chytrý konstrukční systém „cvak-cvak“ umožňuje snadné sestavení i rozložení
- **REVOLUČNÍ SYSTÉM QUICK SET™** – stačí jednoduše spojit jednotlivé části stromku a předem nainstalovaná světýlka se po připojení okamžitě rozžijí. Zapojení je snadné a rychlé – bez nepřehledných kabelů a zbytečného nepořádku (vybrané modely).
- **STABILITA** – pevné kovové stojany zajišťují dokonalou stabilitu stromku a jsou součástí každého balení



INTEGROVANÉ OSVĚTLENÍ

Předinstalované LED diody s více funkcemi eliminují nutnost rozmotávání a instalace kabelů (vybrané modely)

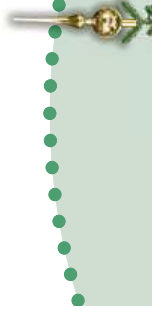
DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ NA OSVĚTLENÍ



REALISTICKÉ VĚTVÉ A JEHLIČÍ



Malá ukázka z nabídky 10 DRUHŮ:	Velikost (cm)	Prodejní cena (Kč)	Akční cena (Kč)
BOROVICE KRÁLOVSKÁ včetně stojanu	150	3 980	1 990
JEDLE SKANDINÁVSKÁ včetně stojanu	167	3 980	1 990
BOROVICE KRÁLOVSKÁ včetně stojanu	180	5 780	2 890
JEDLE NORDICKÁ včetně stojanu	180	8 980	4 490
JEDLE DELUXE včetně stojanu	210	9 380	4 690
BOROVICE KRÁLOVSKÁ s LED osvětlením včetně stojanu	180	10 760	5 380





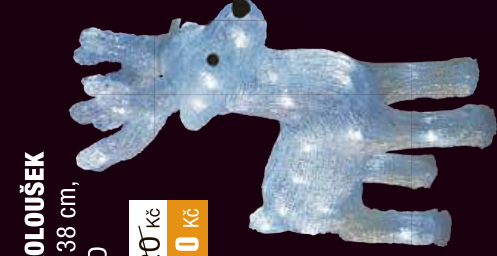
výška 210 cm,
1 949 větví, včetně
kovového stojanu

~~1 180 Kč~~
590 Kč

Výška 60 cm



Vstupte do světa rozzaře-
ných Vánoc, kde se každý
okamžik třeptá magickým
světlem. LED dekorace
v podobě kouzelných po-
stav, svítících řetězů a ori-
ginálních ozdob promění
domov v pohádkový příběh
plný kouzelných světél.
V nabídce více než 350
druhů LED dekorací.



Výška 38 cm,
40 LED

Výška 24 cm

~~720~~ Kč **360** Kč

Výška 60 cm,
60 LED

~~1980~~ Kč
990 Kč

Nakupovat můžete také 24 hodin denně na **www.mountfield.cz**

Mountfield

Do kin vtrhne slavná sopranistka Maria Callas

Legendární operní pěvkyni v novém filmu ztvární Angelina Jolie.

Maria Callas byla jedinečnou operní divou s hlasem, který dokázal vyjádřit hluboké emoce i absolutní technickou dokonalost. Její hlasový rozsah a intenzita prožitku ji proměnily v legendu, jež dodnes fascinuje posluchače po celém světě. Callas vynikala schopností naplno ztělesnit každou roli, což z jejích vystoupení učinilo nezapomenutelné zážitky.

Příběh snímku, který do českých kin vstoupí 9. ledna, sleduje americko-řeckou operní pěvkyni, která se po oslnivém, ale bouřlivém životě ve světlech reflektorů na operní scéně uchyluje do ústraní v Paříži. Mezi vzpo-



Životopisné drama s Angelinou Jolie v hlavní roli trvá přes dvě hodiny.

BIOSCOPI

mínkami na svou slávu, zklamání a komplikované vztahy se Callas vyrovnává s otázkami vlastní identity a smyslem života, který zasvětila hudbě.

Angelina Jolie, proslulá nejen svou hereckou univerzálností, vnáší do postavy Marii Callas emocionální hloubku a intenzitu. Přináší tak nový pohled na ženu, která dokázala být nezastavitelnou silou na scéně, ale v soukromí byla křehká a zranitelná. Podle

tvůrců Jolie svým výkonem podtrhuje vnitřní rozpor Callas – silné, ale osamělé divy, která se ve svých posledních dnech snaží smířit se svým výjimečným, leč složitým životem.

MET

KRÁTCE

Singl Monet má videoklip

Skupina Support Lesbiens představila nový videoklip k singlu Monet, který je součástí alba Sugarfire. Na albu najdou fanoušci i tři písničky v češtině. Desku kapela pokřtí 26. března v pražském klubu Roxy, kam dorazí i několik zajímavých hostů. **MET**

Voskovce připomíná pamětní síň

Sázava na Benešovsku zpřístupní pamětní síň herce a dramatika Jiřího Voskovce. Nové prostory vznikly v informačním centru v kulturním domě. Se slavnostním otevřením se počítá příští rok, kdy se bude připomínat 120 let od Voskovcova narození. První návštěvníci si ale síň prohlédnou už letos 1. prosince. **ČTK**

INZERCE

maxa

Gratulujeme
do jižních Čech k výhře
20 000 000 Kč

**Maximální trefa je až 50 milionů.
Vsad'te si také!**

maxa.cz

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



Nová figurka

Figurku Jana Amose Komenského představil řezbář Jaroslav Beneš ve svém legendárním betlémě, který čítá přes tři stovky lidí a zvířat. S výrobu betléma začal v roce 1994 a každým rokem jej rozšiřuje o několik figurek. Zahájení výstavy se uskuteční 1. prosince, ukončení 6. ledna příštího roku. **ČTK**



Rudá věž smrti bude v péči státu

Za dva roky bude Národní kulturní památka otevřena veřejnosti.

Rudá věž smrti v Ostrově na Karlovarsku přejde do vlastnictví státu a stane se součástí objektů spravovaných Národním památkovým ústavem (NPÚ). Stát objekt převezme od Konfederace politických vězňů (KPV). Informoval o tom ministr kultury Martin Baxa. Zástupci ministerstva kultury, ministerstva financí, KPV, NPÚ, finanční správy a Národního muzea podepsali Memorandum o společném postupu k památkové obnově Rudé věže smrti a přípravě expozice připomínající utrpení politických vězňů na tomto místě. Součástí dohody je vypořádání s dluhem zhruba 25 milionů korun vůči státu, který vznikl, když bývalé vedení KPV nevyúčtovalo státní dotace. Ministerstvo financí prostřednictvím Finanční správy ČR přišlo s řešením, že bude tato stavba převedena na stát, tedy na ministerstvo kultury. **ČTK**

„SYMBOL HRŮZY MUSÍ BÝT ZACHOVÁN“

NPÚ je podle své ředitelky Nadi Goryczkové připraven převzít objekt a po provedení oprav ho za dva až tři roky otevřít veřejnosti.

- „Rudá věž smrti je místem, které symbolizuje hrůzy a utrpení, jež zažívali ti, kteří byli nespravedlivě uvězněni a pronásledováni za své politické názory. Národní muzeum jako významná česká paměťová instituce považuje za svou povinnost přispět k tomu, aby zde vznikla stálá expozice, která bude nejen

připomínat utrpení politických vězňů, ale též to, že svoboda a lidská práva nejsou samozřejmostí, ale hodnotami, za něž musíme neustále bojovat a chránit je,“ uvedl Michal Lukeš, generální ředitel Národního muzea.

- Rudá věž smrti v komunistickém pracovním táboře Vykmánov II je věžovitá stavba určená k drčení a třídění uranové rudy z jáchymovských dolů. Stala se symbolem utrpení politických vězňů v 50. letech 20. století. **ČTK**



Místo, kde se odehrávalo utrpení politických vězňů

MAFRA

ZAČÁTEK NAPÍNAVÉ DETEKTIVNÍ SÉRIE



*Pro milovníky Enoly Holmes
a Případů pro W+W*

Píše se rok 1890 a zdá se, že v poklidné vesnici Swinburne se nic neděje. To si alespoň myslí všichni kromě dvanáctileté Marty. Ta tuší, že její výstřední bohatá sousedka a pěstitelka vzácných květin slečna Wodehousová rozhodně nezemřela přirozenou smrtí. Proto se Marta chopí šance a spolu s vychovatelkou Adou a kočkou Pivoňkou se vrhnou do vyšetřování. Podaří se jim dokázat, že stará dáma byla zavražděna? Cesta za pravdou však bývá pořádně klikatá a během pátrání bude třeba porušit nejedno pravidlo...



FRAGMENT

www.albatrosmedia.cz

Evropský týden HIV. Může být léčba prevencí?



Evropský týden testování je kampaň, která vybízí organizace, aby se na jeden týden spojily a podpořily povědomí o testování. PROFIMEDIA

Nechte se zdarma vyšetřit na HIV po celé republice.

Přes 30 let uplynulo od doby, kdy lidé vnímali nákazu HIV jako v kultovním filmu Philadelphia. Tedy jako něco, co se týká převážně homosexuálů, drogově závislých a vždy končí smrtí. V současnosti však už na HIV existují léky, díky nimž nemocní přestanou být infekční a žijí stejně jako zdraví lidé. Infekce už také není doménou gayů, naopak neustále přibývá infikovaných heterosexuálů. V současnosti je počet nakažených v obou skupinách téměř vyrov-

náný. Každý rok testy v Česku nově odhalí okolo 250 HIV pozitivních.

97 poraden

V Česku riziko nákazy HIV stoupá. Jen od letošního ledna do konce září přibýlo podle Státního zdravotního ústavu 317 nově diagnostikovaných lidí s touto infekcí. Z nově nakažených lidí virem HIV je 209 Čechů a cizinců s dlouhodobých trvalým pobytem v Česku, 100 ukrajinských uprchlíků se statutem dočasné ochrany a osm cizinců s krátkodobým pobytem v zemi z Francie (dva), Keni, Ukrajiny, Moldavska, Polska, Nigérie a Nizozemska. „Zatímco u jiných infekčních ne-

NEMOC A CELEBRITY

HIV se nakazilo také hned několik slavných osobností. Které to jsou?

- Frontman britské rockové kapely Queen Freddie Mercury
- Herec, kterého proslavil sitcom Dva a půl chlapa, Charlie Sheen
- Český expolitik Dominik Feri

TES

mocí je sporné, zda a nakolik jejich šíření u nás ovlivnila válka na Ukrajině, u viru HIV o tom není pochyb. Přišly k nám statisíce lidí ze země, kde je nemocných mnohonásobně více než u nás. A ne všichni nakažení byli doma léčeni,“ upozorňuje epidemiolog Roman Prymula.

Doporučuje proto lidem, kteří měli v nedávné minulosti nechráněný sex a dosud nebyli vyšetřeni, aby využili Evropského týdne testování na HIV a žloutenku, který právě probíhá. V pondělí je poslední den, kdy se zájemci mohou nechat zdarma vyšetřit v 97 poradnách či v mobilních testovacích místech ve všech krajích. Podrobné informace a kontakty najdou na webu www.tadyted.com.

Stejně kvalitní život

Situaci by podle odborníků mohlo zlepšit větší povědomí o testování, díky němuž by se k léčbě nemocní dostali dříve, než infekce závažně oslabí jejich imunitní systém. „Pokud je pacient dobře léčen, tak se v jeho krvi přestává množit HIV, není nakažlivý a virus nešíří dál. Tento koncept označujeme ‚léčba jako prevence‘. Nejenže má pozitivní přínos pro nemocného, ale zároveň i pro celou společnost,“ popisuje Pavel Dlouhý, předseda Společnosti infekčního lékařství ČLS JEP a primář Infekčního oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem. Díky účinné léčbě žijí HIV pozitivní lidé stejně kvalitní život jako zdraví. Dožívají se vysokého věku a mohou například počítat dítě.

Právě v terapii HIV lékaři pozorují značný posun k lepšímu. „V začátcích léčby musel pacient denně užívat až 25 tabletek. Dnes medikace natolik pokročila, že stačí

pouze jedna tableta denně,“ vysvětluje Dlouhý a dodává, že tento způsob léčby se v dnešní době týká většiny nemocných. Další možností je například injekční terapie, kterou lékař pacientovi aplikuje jednou za dva měsíce. Přesto se léčení pacienti často potýkají s předsudky, a to nejen ve společnosti, ale třeba i ve zdravotnických zařízeních, kde bývají neprávem odmítáni kvůli možnému přenosu nákazy. „Z jejich zkušeností víme, že mají problém najít třeba zubaře či chirurgické pracoviště. I pro některé lékaře je obtížné přijmout skutečnost, že dobře léčený pacient už virus nešíří. Skutečné riziko nákazy přitom představuje ten člověk, který infekci HIV má, ale neví o ní,“ vysvětluje Dlouhý.

Virus ničí imunitní systém

Přes skvělé výsledky léčby nelze ani v současnosti HIV infekci podceňovat. Její nebezpečí tkví v tom, že se dlouho nijak neprojevuje a nakažený o ní řadu měsíců nebo let nemusí vůbec vědět – nemá proto důvod se nechat na HIV testovat. Virus ale mezitím postupně ničí imunitní systém člověka a v posledním stadiu se plně rozvíjí v onemocnění AIDS, kdy může i nyní pacient podlehnout závažné infekční či nádorové komplikaci. „Čím později infekci odhalíme, tím větší hrozí riziko, že je obranyschopnost narušena natolik, že se nám nepodaří léčbou její fungování obnovit. Proto je důležité neotálet, a pokud jsme si vědomi nějakého rizika, nechat se otestovat. Řada zájemců chodí na testy pravidelně, aby na případnou infekci přišli včas,“ říká Svatava Snopková, vedoucí HIV centra Fakultní nemocnice v Brně.

Otestovat se zájemci mohou i mimo Evropský týden HIV kdekoli po celém Česku. Například testy u České společnosti AIDS pomoc jsou anonymní a bezplatné. „Jedinou podmínkou je vyplnění anonymního dotazníku předem. Ten nám pomůže správně určit, na které další pohlavní choroby bychom měli zájemce testovat,“ přibližuje Stanislav Pekárek, ředitel České společnosti AIDS pomoc. Ta provozuje testovací checkpointy na více než deseti místech v tuzemsku, například v Praze, Brně, Ostravě, Olomouci nebo Českých Budějovicích.

TES

INZERCE

Nemovitosti - poptávka

• Oddlužení Vaší nemovitosti, vyplatím dluhy, zástavy, exekuce! Vykoupím Vaši nemovitost, peníze ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet. 737352730

Koupím spoluvlastnický podíl na jakékoliv nemovitosti. Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. Tel.: 605 15 11 11



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI,
PROSÍME, DO KOŠE
NEPATŘÍME!

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓÓ

KNIHY DOBROVSKÝ

Sleva 10 %

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

TUTO REKLAMU JSTE ZŘEJMĚ VIDĚLI již mnohokrát.

A LE T I T O L I D É N A N I O D P O V Ě D Ě L I !

„Ponižující bolest“



„Když se zdravý člověk nemůže hýbat kvůli bolesti zad, je to tragédie! Nečekal jsem, že někdy budu mít problémy s kořenovou bolestí. Ale stalo se – strašná bolest, vztek a bezmoc. První záchvat byl pro mě tak zlý, že jsem si řekl: nikdy více! A slovo jsem dodržel. Magnetický turmalínový pásek na mě spadl jako dar z nebe, po několika dnech bolest byla pryč. Teď ho nosím jednou za čas. Vím, jak je to s kořenovou bolestí – jedním útokem to nekončí. Proto je lepší se zabezpečit. Doporučil jsem tyto pásky mnoha svým známým, protože jsou opravdu úžasné! Něco tak rychlé působícího na trhu ještě nebylo.“

Radomír R. (53), Cheb

„Opravdu to funguje!“



„Bez toho pásku bych skončil na operačním stole, protože jsem měl strašně zničené obratle. Sotva jsem se mohl hýbat. V jedné poloze jsem také dlouho nevydržel. Té měř celý důchod šel na pásky a rehabilitace. Nakonec se nade mnou fyzioterapeut slitoval. Řekl mi o tomto pásku proti bolesti, který pomohl několika jeho klientům. Zapíná se na suchý zip a není potřeba nic víc dělat. Po jediném dni jsem byl schopen vysedět ve svém křesle přes celé zprávy. Po týdně jsem přestal brát prášky. Jsou to 2 měsíce a bolest se nevrátila.“

Jan B. (77), Ostrava

„Na operaci už nemyslím“



„Noční můra začala před 2 lety. Jednoho rána jsem nemohla vstát z postele. Podařilo se mi rozhybat, ale bolest v kříži mi stále vyzařovala podél páteře při každém pohybu. Specialista řekl, že pouze operace. Nejbližší termín byl za 3 roky, do té doby bych se asi zbláznila z bolesti. Když mě sousedka uviděla, jak chodím ohnutá, řekla mi o těchto páskách. Téměř okamžitě po nasazení jsem cítila, jak bolest ustupuje. Nechala jsem ho přes noc. Ráno jsem hned vstala z postele, nebyla jsem ztuhlá ani bolavá. Po 2 týdnech bolest v dolní části zad zmizela.“

Šárka C. (61), Prostějov

ROZDÁVÁME ZDARMA 130 KUSŮ

magneto-turmalínový pásek proti bolesti
HIP KNEE, bojuje až s 5 zdroji bolesti!

NENÍ TO TISKOVÁ CHYBA

Pokud jste se narodili před rokem 1976 a:

- ➔ jste unaveni z dlouhotrvající bolesti kyčle, které se chcete nadobro zbavit,
- ➔ trpíte artritidou, revmatismem, ischiase, posttraumatickými bolestmi,
- ➔ stěžujete si na bolesti zad, beder, kolen, loktů a ramen,
- ➔ trpíte degenerací kyčelního kloubu, tenisovým loktem nebo diskopatií,
- ➔ trpíte jiným druhem bolesti způsobené degenerací...

...vyzvedněte si magneto-turmalínový pásek proti bolesti **HIP KNEE**, který bojuje s bolestí způsobenou problémy s kyčlí, bedry, koleny, lokty nebo rameny a zvrátí degenerativní změny bez ohledu na jejich příčinu.

Skladem čeká zabalených 130 kusů nejnovějšího modelu magneto-turmalínového pásku proti bolesti **HIP KNEE**! Každému, kdo zavolá do **25.11.2024**, je dáme ZCELA ZDARMA – na principu „kdo dřív přijde, ten dřív mele“ Stačí jen ústně telefonicky potvrdit své datum narození.

Nechirurgická, beztabletová a neinvazivní magneto-turmalínová terapie tlumení bolesti odstraňuje chronické bolesti kloubů, které jsou široce známy z odborného tisku. Chcete-li zmírnit bolest, jednoduše nasadíte pásek kolem kyčle, ruky nebo kolena a jednoduše jej nosíte minimálně 2-3 hodiny denně. 2 segmenty biomagnetů vsíté do materiálu o celkové síle až 7500 Gs vytvářejí magnetický obal hluboké buněčné interakce. Jímí generované terapeutické biomagnetické pole zlepšuje mikrocirkulaci a urychluje zánik zánětu, díky čemuž se zvyšuje výživa chrupavek a tvorba tekutin. Díky tomu se klouby regenerují. Přírodní magnetické impulsy generované páskem působí na celou bolestivou oblast, odstraňuje napětí a blokády. Bolest mizí – bez ohledu na její zdroj nebo příčinu. Nanokrystaly turmalínu zapuštěné v materiálu vyzařují povzbuzující infračervené vlny, které dále zesilují analgetický účinek. Zesilují působení biomagnetů, zlepšují cirkulaci a urychlují regeneraci šlach, svalů a vazů požitých zánětů.

Jedná se o nejoblíbenější a nejnovější model, který kdy globální magnát v oboru zdravotnických prostředků vyrobil. Univerzální velikost a snadné

nastavení usnadňují přízpusobení pásku různým částem vašeho těla bez ohledu na vaši postavu a váhu. Bude vám sloužit roky.

Proč ROZDÁVÁME magneto-turmalínový pásek proti bolesti HIP KNEE?

Nejme charita. Očekáváme, že tato propagační kampaň bude mít ohlas po celé republice, díky čemuž získáme mnoho nových zákazníků.

Tato příležitost je zaručena pouze do 25.11.2024

Magneto-turmalínový pásek proti bolesti **HIP KNEE** nebude k dispozici v obchodech. ROZHODUJE POŘADÍ APLIKACÍ. Doporučujeme vám pospíšet si a zavolat na číslo **296 849 579** hned teď, abyste se ujistili, že zásoby produktu ZDARMA se nevyčerpají.

POZOR: limit je 1 kus na domácnost.

Poslední šance!

Zbavíte se bolesti a neutratíte ani 1 korunu!

Toto je vaše poslední šance získat magnetický turmalínový pásek proti bolesti HIP KNEE zcela ZDARMA!

Přečtěte si názory lidí, kteří ho již používají. Jsou šťastní, protože se zbavili nepříjemné bolesti. Mohou normálně chodit, běhat a hrát si se svými vnoučaty.

A NEMUSELI utrácet tisíce korun za návštěvy specialistů a neúčinné terapie.

Akční nabídka pouze do 25.11.2024

Toto je produkt nejnovější generace. Využijte svou poslední šanci získat jej za 0 Kč! Zavolejte co nejdříve!



296 849 579

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod. (Normální místní připojení bez příplatků)

„Už chodím normálně“



„Lékaři nic vám nepomohou, když máte revma! Do lidí cpou jen prášky nebo řikají, že v takovém věku je to normální! Někdy mě nohy tak bolely, že jsem nemohla vstát z postele a jít na záchod. Moje muka skončila, když mi děti přinesly tento zázračný pásek. Stačí si ho nasadit na pár hodin denně, ale někdy jsem v něm ležela déle. Nohy mě přestaly bolet tak rychle, že jsem tomu nemohla uvěřit! Teď už můžu normálně chodit a vycházet z domu!“

Anežka R. (83), Pardubice

„Ideální pro starší lidi“



„Dala jsem tyto pásky svým rodičům.“ Oběma bylo přes 80 a oba věřili, že když nepomohou prášky, nepomůže nic jiného. A přece silné léky proti bolesti se v tomto věku nedoporučují! Moje máma měla revmatické bolesti. Táta hodně bolelo koleno. Tento pásek si poradil s oběma problémy. Oba byli překvapeni, jak rychle jejich bolest přestala! Navíc se tak snadno nasazují, že to perfektně zvládnou i starší lidé, stačí jim to jen jednou ukázat. Tyto pásky byly hitem mezi mými známými a rodinou! Ukázalo se, že pro několik lidí byly spásou. Jsou to lidé různého věku a stěžující si na různé bolesti. Tyto pásky pomohly všem.“

Petra D. (55), Jihlava

„Ortoped byl v šokovan“



„Když jsem byl mladý, byl jsem cyklista. Říká se, že sport je to zdravé, ale když mi bylo přes 40 let, ukázalo se, že mám zničená kolena. Zkoušel jsem různé věci, ale nic nepomáhalo. Pořád jsem slyšel, že v takovém případě pomůže jediné operace, a už jsem se k tomu rozhodl, když jsem se dozvěděl o těchto páskách. Objednal jsem to bez speciálního přesvědčení a pak... Šok! Bolest byla menší už po prvním použití. Ale to můj ortoped byl opravdu šokován, když mě o několik měsíců později vyšetřil a ukázalo se, že moje kolena jsou jako nová! Dokonce jsem se vrátil k sportování, i když už nešílím jako za mých mladých let!“

Otokar T. (46), Prachovice

Jídlo, nebo vložky? Realita menstruační chudoby je drsná

Problém získává stále větší pozornost.

„Už třetí měsíc v řadě přemýšlím, jestli mám koupit jídlo, nebo hygienické vložky. Zítra mě čeká důležitá schůzka, ale jak ji zvládnu, když nemám žádné pomůcky?“ Dokážete si představit, že byste si každý měsíc museli pokládat podobnou otázku a rozhodovat, co z nezbytných věcí si můžete dovolit?

Tisíce žen a dívek u nás čelí právě takové volbě, ale často i nedostatku empatie nebo ochotě tento problém veřejně řešit. Naštěstí díky osvětě a různým iniciativám zaměřeným na dostupnost menstruačních pomůcek se situace pomalu mění k lepšímu.

Osudné příběhy

„Mě to naštěstí nepotkalo, ale vím, že na některých školách se pořádají sbírky pro po-

třebné. Je pravda, že anketa mě přinutila přemýšlet o tom, že to je věc, kterou žena neovlivní a musí na ni vynakládat další výdaje, tudíž se mi líbí, že v jiných zemích jsou menstruační pomůcky osvobozené od daně,“ zní jedna z výpovědí, které zaznamenával průzkum magazínu žena-in.cz.

Některé ženy naštěstí problém menstruační chudoby nezasáhl, jiné však čelí finančním omezením, kdy musí volit levnější pomůcky, nebo dokonce hledají pomoc u přátel.

Cílem průzkumu bylo přiblížit, jak menstruační chudoba reálně ovlivňuje každodenní život a finanční situaci žen, a podpořit diskusi o možných řešeních.

S nižší cenou

Z průzkumu vyplynulo, že tři procenta žen utratí více než 250 korun za menstruační potřeby měsíčně. Do částky

250 korun se vejde necelých 40 procent, do 150 korun 28,6 procenta a zbytek cenu neřeší. Cena, kterou ženy za menstruační potřeby platí, vadí 57 procentům zúčastněných. Zároveň necelých 50 procent respondentek uvedlo, že si menstruační potřeby pořizují v nižší cenové kategorii. Téměř 10 procent odpovídajících se někdy ocitlo v situaci, kdy neměly na nákup menstruačních potřeb peníze, a skoro 10 procent má nějakou takovou ženu ve svém okolí.

Máme vyšší DPH na pomůcky

Autorky průzkumu se dále zajímaly o to, zda by ženy uvítaly sníženou nebo nulovou sazbu DPH na menstruační potřeby.

Drtivá většina, konkrétně 86,4 procenta, by to uvítala. O skutečnosti, že v jiných státech Evropské unie je sazba DPH na menstruační pomůcky nižší než u nás, nebo dokonce nulová, vědělo

37,4 procenta zapojených, více než polovina o tom neměla tušení a 10 procent odpovídalo, že to nijak neřeší. 87,7 procenta žen by dále chtělo, aby některý z obchodních řetězců zlevnil hygienické pomůcky o výši daně, tedy o 20 procent.

S právě takovou kampaní přišel letos na jaře obchodní řetězec Tesco a snížil hygienické potřeby vlastní značky o hodnotu DPH.

„V naší společnosti si bohužel stále mnoho žen nemůže dovolit pravidelně nakupovat menstruační pomůcky a musí se uchýlovat k náhradním řešením, jako je vata, noviny nebo látky ze starého oblečení. Taková improvizace nejen ohrožuje zdraví, ale zároveň ženy vylučuje z běžného života – omezuje je v práci, škole nebo společenských aktivitách,“ vysvětluje Katarína Navrátilová, generální ředitelka Tesco Česká republika a ambasadorka kampaně, a dodává, že se Tesco rozhod-

lo na tento problém upozornit a otevřít prostor pro celospolečenskou diskusi o menstruační chudobě jako součást své dlouhodobé strategie diverzity a inkluze se zaměřením na genderovou rovnost.

Inspirací může být Španělsko

Nejen výsledky zmíněného průzkumu, ale také další iniciativy nám ukazují, že problém menstruační chudoby získává stále větší pozornost.

Díky rozličným kampaním prodejců nebo dobročinných organizací se také začínají prosazovat různé kroky, jako jsou slevy nebo veřejná debata o možnosti úplného zrušení DPH na menstruační pomůcky.

Inspirací mohou být například evropské země jako Španělsko, Skotsko či Maďarsko, kde právě nulovou sazbou DPH na menstruační pomůcky nebo jiné podpůrné programy, které ženám usnadňují přístup k těmto nezbytným potřebám, již zavedly. **TES**

Cukrovka může zapříčinit i oslepnutí

S diabetickou retinopatií se v Česku léčí na 100 tisíc pacientů. Zhruba dvěma tisíci z nich již nemoc způsobila kompletní slepotu.

Pro diabetiky 1. i 2. typu jsou proto pravidelná vyšetření zraku stěžejní. K očnímu lékaři by na prohlídky měli docházet alespoň jednou ročně, to však dodržuje jen polovina z nich.

EUC Klinika v Ostravě nově zavádí technologii s podpo-

rou umělé inteligence, která oční pozadí vyšetří do 10 minut. Diabetická retinopatie neboli poškození cév vyživujících sítnici oka je jedna z nejčastějších komplikací cukrovky.

Jedná se o plíživé a nezvratné poškození očí, které vzniká v důsledku dlouhodobě vysoké hladiny cukru v krvi i dalších přidružených komplikací, jako je například vysoký tlak. Pro vznik onemocnění

je rizikové i kouření. Při zanedbání prevence hrozí pacientům v krajním případě až slepota. Po deseti letech s diabetem existuje riziko diabetické retinopatie až u poloviny cukrovkářů.

Podle statistik se s určitou formou retinopatie setká až 45 procent diabetiků 1. nebo 2. typu. Pravidelné vyšetření očí však neabsolvuje až 40 procent pacientů s cukrovkou. **MET**



Cukrovka se nedá vyléčit.

PROFIMEDIA

INZERCE

**DARUJTE
PŘEDPLATNÉ,
RADOST NA
CELÝ ROK**

mfdnes.cz/darek

OBJEDNÁVEJTE NA **225 555 522** NEBO
NA NAŠICH STRÁNKÁCH **MFDNES.CZ/DAREK**.
NABÍDKA PLATÍ DO 31. 12. 2024.

DNES



Vysněná škola?

Připravte se na přijímačky s BASICem

Listí ze stromů už takřka opadalo, za chvíli tu máme Vánoce. Zdá se tedy, že právě teď je ten pravý čas začít přemýšlet o přijímacích zkouškách. Pokud na to nechcete být sami, můžete se již teď hlásit do BASICu na speciální Přípravu na přijímací zkoušky. Věřte, že s BASICem neprohloupíte.

Aktuální zprávy jsou takové, že téměř všichni, kteří se v tomto vzdělávacím centru na přijímačky připravovali, se dostali na svou vysněnou školu, na kterou se hlásili. Studijní centrum Basic je tu pro všechny, kdo potřebují podpořit ve čtení, psaní, gramatice, matematice, ale i s učením obecně. Zkušení lektori se tu věnují žákům prvního i druhého stupně základní školy, středoškolákům a v neposlední řadě i vysokoškolákům. Vítání jsou zde i sami dospělí. Vždyť nikdy není pozdě začít na sobě pracovat.

ŠIROKÁ NABÍDKA VZDĚLÁVACÍCH SLUŽEB PRO VŠECHNY

Kromě přípravy na zkoušky, má BASIC vskutku širokou nabídku svých služeb. Lektori ve svých hodinách aplikují osvědčenou metodu, která naučí studenty, jak se mají sami efektivně učit a jak zvládnout problémy se čtením, psaním, českou gramatikou i matematikou. Mohou sem tedy zavítat děti i dospělí, kteří mají vyloženě nechuť k učení, nedokážou se dostatečně soustředit, nejde jim samotným se učit, zaměňují písmenka, domýšlejí slova při čtení nebo zadržávají. Když něco čtou, neví o čem a nerozumí textu, vynechávají písmenka a neradi píšou, pletou si měkké I a tvrdé Y v diktátech, mají potíže s matematikou a trápí je špatná paměť. Ti všichni sem mohou přijít rozklíčovat své problémy a dát zelenou radostnějšímu učení.

PROČ SI VYBRAT PRÁVĚ BASIC?

1. Poskytují individuální pomoc šitou na míru potřebám vašich dětí a vaší rodiny.
2. Využívají specializovanou studijní metodu s prokazatelnými výsledky.
3. Své lektory si sami školí a vzdělávají.

V ČEM JE VÝUKA V CENTRU JINÁ NEŽ TŘEBA VE ŠKOLE?

Celý výukový program je postaven na objevech



a poznatků z oblasti vzdělávání spisovatele a humanisty L. Rona Hubbarda. Své poznatky shrnul ve své „studijní technologii“. Jedná se vlastně o metodu JAK SE UČIT.

Jsou v ní popsány negativní projevy při učení jako nesusoustředěnost, bolest hlavy, špatná paměť, nuda, pálení očí, nechuť a podobně, jejich příčiny a také, a to hlavně, jejich zvládnání. Studijní centrum BASIC je součástí mezinárodní sítě neziskových vzdělávacích organizací, která byla založena už v roce 1972 univerzitními profesory a pedagogy v USA, kteří dosáhli výjimečných výsledků pomocí výše zmíněných vzdělávacích faktů.

OD PRVNÍHO KROKU AŽ PO RADY NA DOMA

Vášim prvním krokem pro přihlášení do výuky nebo pro získání více informací je domluvit si v centru úvodní konzultaci, která je zcela bezplatná. Tady se udělají krátké testy, podle kterých se určí úroveň studentových dovedností ve čtení, psaní, gramatice a matematice. Na základě výsledků je pak stanoven individuální plán výuky se zaměřením na odstranění konkrétních problémů. Přihlásit se a začít můžete kdykoliv během roku. Výuka je vedena formou individuálních lekcí s proškolenými lektory a probíhá ve studijním centru.

Po celou dobu je lektor v úzkém kontaktu s rodiči a informuje je o postupu výuky a o pokrocích. Stejně tak poskytuje rady, jak se s dítětem učit doma.

CO MŮŽETE OČEKÁVAT?

1. Naučí vás, jak zvládat problémy s učením a jak se s vašimi dětmi učit tak, aby je to bavilo.
2. Zbavíte se každodenní frustrace a do vašeho života se vrátí pohoda a radost.
3. Svým dětem zajistíte lepší budoucnost.

Ukázalo se, že aby byla výuka dostatečně efektivní, je třeba chodit do centra minimálně dvakrát týdně na dvě vyučovací hodiny. Přes letní prázdniny jsou zde speciální intenzivní kurzy, kdy sem student dochází po dobu jednoho nebo dvou týdnů každý den na čtyři vyučovací hodiny.

BASIC VZDĚLÁVÁ I TY, KTEŘÍ SAMI VZDĚLÁVAJÍ ČI VYCHOVÁVAJÍ

Studijní centrum také pořádá přednášky a semináře pro rodiče a širokou veřejnost na témata učení se s dětmi, ale také o výchově, komunikaci v rodině, o emocích, motivaci dětí a lidí kolem sebe. Lektori vyjíždějí s některými přednáškami dokonce i do školek, škol, knihoven a mateřských center. A v létě se jim velice osvědčily letní intenzivní kurzy a příměstské tábory s učením.

Více informací ze světa vzdělávání najdete na internetových stránkách
www.basic.cz



NEOBVYKLÁ MÍSTA



Advent trochu jinak

Vychutnejte si letos kouzlo předvánočního času v některém z nejkrásnějších a méně známých evropských měst, kde Vánoce dostávají jedinečný nádech. Projděte se uličkami metropole zahalených do svátečních světél a vychutnejte si atmosféru, kterou jindy nezažijete. Hned jako první se nabízí francouzský Štrasburk (na snímku), který se pyšní jedním z nejstarších trhů v Evropě, jež se každoročně rozprostírají v malebných středověkých uličkách. Zdejší adventní trhy nabízí neuvěřitelné vánoční kouzlo – vůni pečených kaštanů, tradiční pochutiny a stánky s ručně vyrobenými ozdobami, které vykouzlí Vánoce jako z pohádky. Také adventní atmosféra ve švýcarském Curychu naplňuje všechna přání o dokonalých Vánocích. Bahnhofstrasse, slavná obchodní ulice, září více než kilometr dlouhým osvětlením a vede až k Christkindlimarktu – jednomu z největších krytých trhů v Evropě. Curych nabízí i zážitky, jako je třeba návštěva světoznámé čokoládovny.



Advent bez davů? Romantika s výhledem na Alpy



Ženevské jezero

Švýcarská Ženeva, známá jako nejmenší metropole světa, se během nejkrásnějších svátků v roce promění v pohádkové město s výhledem na zasnežené Alpy. Představte si, jak se procházíte kolem stánků s fondue, čokoládou a horkým jablečným mostem, zatímco vánoční světla tančí na hladině jezera. Klid, ticho a pravá švýcarská adventní atmosféra. K ikonickým atrakcím patří také ruské kolo s výhledem na Montreux a ikonické jezero.

TEXT: MET, FOTO: INVIA

Polské Vánoce bez davů

Zavítejte do jednoho z nejstarších a nejmalebnějších měst Polska. Poznaň se pyšní vyhlášenými trhy v centru s tradičním jídlem a živou hudbou či divadelními představeními. Zatímco Krakov či Vratislav navštěvují davy turistů, Poznaň nabízí klidnější a intimnější prostředí, kde vánoční atmosféra dýchá autentičností. Nejenže si při procházce nazdobeným městem odpočínáte, ale můžete navštívit i řadu kulturních a historických památek. Při návštěvě rozhodně doporučuji nevynechat Staré město a Tumský ostrov s katedrálou sv. Petra a Pavla, Muzeum historie nebo knihovnu Raczyńských.

NEŽ OTOČÍTE
DALŠÍ STRÁNKU,
ČTĚTE DALŠÍ

POZOR, ČEŠTÍ OBČANÉ!

Revoluční recept švédských vědců
obnovuje sluch za 72 hodin
bez chirurgického zákroku a sluchadla

K DISPOZICI JE
1000 BALENÍ ZDARMA

Je vám mezi 28 a 95 let? Získejte přípravek ZDARMA!

Žijeme v době, kdy máme na dosah ruky obrovský technologický pokrok a znalosti, ale přístup k nim má jen hrstka nejbohatších vyvolených. Proto odborníci na klinice NordMed ve Stockholmu zahájili inovativní zdravotní program. Díky této iniciativě dostávají tisíce lidí z celé Evropy zdarma revoluční přípravek, který napravuje sluch a chrání před hluchotou a přetrvávajícím hučením v uších. **Tržní hodnota tohoto přípravku je 3000 Kč!** V současné době zahrnuje zásilka geniálního přípravku i Českou republiku a je zcela zdarma. Právě jste získali možnost získat ZDARMA řešení, které vám navrátí plný požitek ze zvuků a každodenní konverzace. Zavolejte nám na číslo uvedené na této stránce.

Objev švédských vědců oceněný Nobelovou cenou
Organický stimulátor vnitřního ucha je:

- Zlepšení porozumění řeči o 70%
- Snížení výskytu tinnitu o 60%
- Tlumení zvuků o 20-30 dB
- 3krát lepší komunikace ve skupině
- 8 hodin kvalitního spánku - bez hučení v uších
- 4krát lepší slyšitelnost v hluku
- Pohodlný poslech rádia, sledování televize

Zdravý sluch za pouhých 72 hodin - získejte ZDARMA
ZAVOLEJTE si o bezplatné balení přípravku

566 809 503 | Pospěšte si, kdo dřív přijde, ten dřív mele

Získáte 4x lepší sluch - u sebe doma!

Nemusíte čekat ve frontách, objednávat se ani chodit na kontroly. Stačí zavolat na číslo uvedené na této stránce a požádat o BALÍČEK na posílení sluchu ZDARMA, který vás ochrání před opakovaným výskytem tinnitu.

Pokud splňujete tyto podmínky, máte 100% nárok na švédský program nechirurgické obnovy sluchu:

- Váš rok narození je mezi lety 1929 a 1996
- Máte české občanství
- Chcete znovu slyšet bez léčby a naslouchadel

Okamžitě zavolejte na autorizovanou linku pomoci, jejíž číslo je uvedeno na této stránce. Požádejte o 1 z 1 000 bezplatných balení výrobku proti hluchotě. **Upozornění: tato nabídka platí pouze do vyprodání zásob.**

Kvalita švédských vědců do české kapsy

„Mocná zbraň proti hluchotě“, „aplikujete jednou denně a problém je pryč“, „tinnitus zmizí, jako by ho někdo vypnul tlačítkem“ - to jsou nadšené názory již více než 12 000 lidí, kteří se zúčastnili kampaně institutu NordMed a využili bezplatné kúry. V České republice se ekologický přípravek stává také senzací: **již za 72 h začíná posilovat řasnaté buňky**

ucha a zlepšuje periferní prokrvení mozku. Velkolepé účinky se dostávají okamžitě: prakticky úplné ustání hučení a pískání v uších, slyšení přirozených okolních zvuků ve vynikající kvalitě, zbavení se bolesti hlavy a pocitu přetékajícího nebo vatového v uchu.



NordMed Institute ve Stockholmu - zde byl vyvinut průlomový organický přípravek, který zvyšuje vedení zvuku v uchu o 70% a potlačuje proces pokročilé hluchoty během 72 hodin

- *Po 3 dnech tinnitus zmizel. Tento přípravek obnovuje normální stav.* Radek, 55 let, Pardubice
- *Jako bych dostal nové uši darem. Mluvení mi opět přináší potěšení.* Helena, 68 let, Most
- *Konečně mluvím jako rovný s rovným. Žádné opakování, žádný křik.* Dalibor, 60 let, Jihlava

299/300 lidí potvrzuje:

potěšení z poslechu roste každým dnem

Před kúrou:



Problémy se
sluchem

72 h:



Čistý zvuk
90-100 dB

5 dní:



Slyšitelné zvuky
50-60 dB

20 dní:



I slabé zvuky o
hlasitosti 30-40 dB
jsou zřetelné

Dokonalý sluch ihned -

pro vás nebo pro někoho, koho máte rádi

Ekologický přípravek, který vznikl v zemi, kde **si lidé udržují sluch v kondici až do 90 let**, je k dispozici na telefonním čísle uvedeném na této stránce.

D Ů L E Ž I T Ě: Pokud se někdo z vašich blízkých potýká s přetrvávajícím hučením v uších nebo ztrátou sluchu, můžete si pro něj rezervovat bezplatné balení přípravku. Výrobce přípravku **nevyžaduje žádné certifikáty ani záruky.**

Dokonalý sluch - bez operace a bez nákladů.

Vyzvedněte si přípravek za 0 Kč: 566 809 503

NABIDKA PLATÍ DO: 13.12.2024

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

PLAY

Umění recenze

Píšete recenze k produktům na e-shopech? Pro mě to moc není, jsem na to moc líný a nemám nutkání se takto veřejně projevovat. Čímž nemyslím nic zlého, já mám zase nutkání se veřejně projevovat v tomto sloupku. Každý dle svého vkusu.

V tomto ohledu je pozoruhodný příběh amerického spisovatele Kevina Killiana, který od roku 2004 až do své smrti v roce 2019 napsal na Amazonu téměř 2400 recenzí. Killianovy recenze, psané v první osobě, nejsou ve skutečnosti recenzemi

„ Jsou to ve skutečnosti prozaické útržky, esejistické postřehy, básně.

– jsou to deníkové záznamy, prozaické útržky a básně, vyprávěné širokou paletou postav. Autor tak na ploše tisíců recenzí rozetých v časovém období patnácti let rozehrává velkolepou literární hru, která nemá v historii obdoby. Je to nový druh již známého paraziticko-symbiotického vztahu umění a veřejného prostoru. Známe obtisky lidové

tvořivosti a živočišné poezie na dveřích veřejných záchodků, podobně je to s graffiti na stěnách budov. A jako veřejné záchody a fasády, i komentáře na e-shopu jsou veřejným prostorem, který stimuluje kreativitu. Po Killianově smrti se jeho recenze mohly snadno ztratit, protože nepoužívané účty jsou časem deaktivovány a Amazon nemá povinnost Killianovy recenze uchovávat. Naštěstí je spisovatel Will Hall všechny posbíral a nyní je vydává v objemné knize Selected Amazon Reviews. Knihu lze zakoupit a ohodnotit na Amazonu.

Sledujte mě na jantpnek.substack.com.

JAN ŠTĚPÁNEK
A JEHO INTERNETY



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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: OTEC

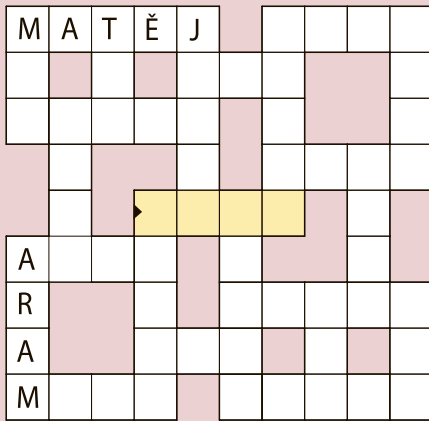
LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – DAV,
ESA, EVA,
LĚK, MÁG,
TÝM

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

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



@mojemetro



Náš metrotagový kočičí seriál nabírá obrátky, tentokrát tu máme rozzuřeného kočičáka, jehož tvůrce si říká @tellevizor. S autorem souhlasíme, hladového kocourka nikdo potkat nechce. Stejně jako manžela, syna, vnuka nebo dědečka :) Ale teď vážně: kdo zvedne rukavici a přispěje osmým obrázkem do kočičího metrotagu?

#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!

KOMIKS RED MEAT
A DALŠÍ SKVĚLÉ KOMIKSY
OD NAKLADATELSTVÍ CREW



K DOSTÁNÍ NA
WWW.OBCHOD.CREW.CZ
A U DOBRÝCH KNIHKUPCŮ.

RED MEAT

odstavný pruh
na informační dálnici

Z tajných archivů
Maxe Cannona



U příležitosti oslav 3 000 000 prodaných balení kultovního přípravku na klouby rozdává výrobce 100 přípravků za 0 Kč!

BOLESTI KLOUBŮ, ZAD A KOLEN ZMIZELY ZA 6 MINUT

BEZPLATNÉ BALÍČKY ČEKAJÍ NA ČÍSLE: **296 183 107**



Právě v této budově vytvořil profesor James Scott se svým týmem přípravek, který obnovuje kloubní chrupavku až o 90 % během 14 dnů.

Za svůj objev získali prestižní ocenění
Nejlepší lékařský objev roku 2022.

Toto je jediná příležitost, jak si zdarma vyzvednout inovativní prostředek na klouby, který odstraňuje bolest, necitlivost a otoky nohou, rukou a zad během pouhých 6 minut. Již více než 3 000 000 lidí po celém světě potvrzuje, že tato vynikající kúra odstraňuje bolesti po úrazech a problémy s artritidou již po 1. aplikaci. Specifický výrobek vyvinul významný odborník profesor James Scott. Jak vznikl?



„Chtěl jsem najít způsob, jak se zbavit bolesti.“

Dobré ráno, jmenuji se James Scott. Rád bych vám pověděl o produktu, který mě před několika měsíci zachránil a dnes pomáhá milionům lidí po celém světě. Pravdou je, že donedávna chyběla účinná léčba, která by si poradila s artritidou. Sám jsem si to vyzkoušel na vlastní kůži. Před několika lety jsem se potýkal s hroznými bolestmi páteře a necitlivostí končetin. Bolest byla tak nesnesitelná, že jsem se nemohl soustředit na práci. Upřímně řečeno, už jsem nebyl schopen ničeho, ale nemohl jsem se smířit s myšlenkou, že takový bude od nynějška můj život. Smutný, prázdný... mrtvý.

Rozhodl jsem se bránit. Dal jsem dohromady tým špičkových vědců a společně jsme vyvinuli vzorec, který pomáhá doplnit až 87 % deficitu kloubní synovie. A to znamená, že se vaše klouby brzy přestanou o sebe třít, mikropoškození kloubní chrupavky se zregeneruje a bolest, otoky a záněty navždy zmizí. Přesně to se stalo v mém případě.

Dnes jsem zdravý, fit a aktivní muž, který si užívá života. Doufám, že náš vzorec bude dělat totéž i pro vás.

Věděli jste, že každý, kdo je starší 35 let, musel až dosud počítat s tím, že jeho klouby budou každým rokem tužší a méně odolné vůči zranění? Naštěstí se to díky profesorovi Scottovi změnilo. Lidé v nejlepších letech už nejsou odsouzeni k poklesu kondice. Ne nadarmo je jeho inovativní vzorec mnohými odborníky označován za zázračný přípravek proti artritidě. A přestože od jeho uvedení na evropský trh uplynulo teprve několik měsíců, získal již řadu ocenění v oboru.

Jedná se o jednu z nekomplexnějších a nejdražších léčebných metod, které kdy byly vyvinuty. Donedávna byla dostupná pouze na soukromých klinikách v zahraničí. Nyní se vám může dostat do rukou zcela zdarma.

Nezáleží na tom, zda vás artritida postihla po úrazu či poranění, nebo se objevila s věkem. Nezáleží na tom, zda trpíte bolestmi zad, kyčlí, kolen nebo loktů - v každém případě můžete nepříjemnosti porazit působením „zevnitř“. To je velký krok vpřed v prevenci a boji proti problémům s klouby.

Jaké účinky můžete očekávat?

- Okamžitá úleva od bolesti kloubů, kolen a páteře
- Odstranění slzení, necitlivosti a tření kloubů do 6 minut
- Snížení otoků
- 90% rekonstrukce chrupavky
- 3násobné zvýšení produkce kolagenu v těle
- Úleva od revmatické a artritické bolesti
- Urychlení zotavení po úrazech, pohmožděninách a poraněních.
- Obnovení plné pohyblivosti nohou a rukou
- Eliminace vystřelování v kolenou a loktech při ohýbání

Pro koho je tato akce výhodná?

Každá osoba žijící v České republice, která zavolá na uvedené číslo a odkáže na tento článek. Nemusíte nic podepisovat ani posílat žádná potvrzení.

Do kdy je nabídka platná?

Tuto nabídku můžete využít do **13.12.2024** v nebo do vyčerpání zásob propagačních přípravků. Proto je velmi důležité zavolat co nejdříve, abyste si mohli balení rezervovat.

Proč rozdáváme balení ZDARMA?

Protože společnost výrobce letos slaví 20. narozeniny a minulý týden dosáhl prodej jejího nejoblíbenějšího přípravku (nejprodávanějšího přípravku na klouby) 3 000 000 balení! Nejlepším způsobem, jak tento úspěch oslavit, je uspořádat akci, v rámci které mohou ti, kteří ještě neměli tu čest konkrétní přípravku užívat, získat za 0 Kč.

Pozor na podvodníky! Na trhu je nyní mnoho padělků tohoto opatření. Nechte se oklamat. V naší zemi si originální přípravek Prof. Scott nekoupíte v žádné lékárně, získáte ho pouze prostřednictvím specializované infolinky.

Zavolejte a získejte ZDARMA regenerátor kloubů

Prvních 100 lidí, kteří zavolají na číslo 296 183 107, obdrží od výrobce 100 % refundaci.

V souladu s podmínkami akce platí omezení: 1 balení na domácnost.

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

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ

DNES

-1/3 °C

ZÍTRA

0/4 °C

NEDĚLE

5/9 °C

PONDĚLÍ

5/9 °C

Teplotní rekordy: -16,7 °C (1858) 15,7 °C (1930) Bio:

NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1

20.20 **Komisařka Florence VI (2/4)**
Tajemství úlu. Krimiseriál (Fr., 2021). Hrají: G. Hamonová, A. Varga, D. Pinon, J. Ugolinová

21.55 **Všechnopárty**
Zábavná talk show Karla Šípa

22.50 **Hercule Poirot**
Smrt na mysu – 2. Detektivní seriál (VB, 1990). Hrají: D. Souchet, H. Fraser, P. Jackson

23.45 **Maigret**
Čekání na vraha. Detektivní seriál (Fr./Belg./Švýc., 1998)

01.15 **AZ-kvíz**

ČT2

20.00 **Neúprosný**
Akční krimithriller (USA, 1976). Hrají: C. Eastwood, T. Dalyová, H. Guardino, B. Dillman. Režie J. Fargo (Opakování 23.11./ČT1)

21.40 **Policejní inspektorka**
Drama (Fr., 1979). Hrají: Miou-Miou, J.-M. Thibault, L. Escudéro, J.-P. Kalfon a další. Režie Y. Boisset

23.25 **Letecké katastrofy**
Pohroma v kokpitu

00.10 **JFK: V zákulisí**
22. listopad 1963 navždy změnil USA. Dokument (USA)

NOVA

20.20 **Taneční (8)**
Seriál (ČR, 2024). S kým chci tančit na vánočním plese? A podle koho se tančí u vás? Hrají: J. Ježková, S. Rašilov, D. Kolářová, D. Batulková

21.40 **Comeback**
Holter. Sitcom (ČR, 2009)

22.15 **xXx**
Akční film (USA, 2002). Drsný chlapík a kaskadér je vyslán do Prahy jako zcela nový druh agenta americké tajné služby. Hrají: V. Diesel, A. Argentová, M. Csokas, S. L. Jackson

00.40 **Mentalista V (7, 8)**

PRIMA

20.15 **Česko Slovensko má talent**
Další série úspěšné talentové show je tu letos znovu! Sledujte opět ty nejlepší talenty i hodnocení nové poroty!

22.10 **Máme rádi Česko**
Zábavný pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit

23.50 **Ano, šéfe!**
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

01.00 **Námořní vyšetřovací služba III (13, 14)**

ÓČKO

18.00 **Top 4 Kitkat Óčko chart**

18.15 **Óčko hity**

19.00 **YOUTUBE CHART: CHORVATSKO**
Co trenduje ve světě?

19.30 **Party ride**
Příprava na dnešní mejdan

21.00 **O Black Party**
Hip hop a r&b party

22.00 **Virtuální svět TV**
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 **Óčko flirt**



Portmonka
ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

**VŠECHNY
LETÁKY
POD
PALCEM**



PRO ZÍSKÁNÍ
APLIKACE
NASKENUJTE
QR KÓD



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

www.mojeportmonka.cz

SPORT



„Mám na to urvat výsledek“

Tenista Jakub Menšík bude startovat na Turnaji mistrů hráčů do 21 let. Devatenáctiletý český talent to uvedl v pořadu Debl na televizní stanici Premier Sport. V Saúdské Arábii se bude hrát od 18. do 22. prosince v Džiddě. „Jsem rád, že se mi podařilo kvalifikovat, byl to z jeden cílů. Mám určitě na to tam urvat i skvělý výsledek,“ řekl. **ČTK**

KRÁTCE

Duely ze špičky

Souboj aktuálně nejlepších týmů hokejové Tipsport extraligy ozdobí páteční program 21. kola. Pardubice budou hájit vedení na ledě druhého Litvínova, třetí Sparta se představí v Mladé Boleslavi, která je před dnešní předehrávkou čtvrtá. Dojde i k přímé konfrontaci posledních dvou týmů tabulky – čtrnáctý Liberec přivítá o skóre lepší Třinec.

Hrály necelých dvacet minut

Čerstvé mistry Evropy Hana Matelová se Slovenkou Barborou Balážovou na finálovém turnaji série WTT vypadly ve čtvrtfinále. Zastavily je domácí Japonky Mijuu Kiharaová, Miju Nagasakiová. Jediné stolní tenistky z Evropy v asijské přesile mezi osmi nejlepšími páry sezony prohrály 0:3 po setech 10:12, 1:11 a 2:11. Utkání trvalo jen 18 minut.

Jedinečné řešení úložných prostor

V londýnské aukční síni Sotheby's jdou do aukce skřínky ze šaten Realu Madrid, do nichž si dávali věci například Zinédine Zidane, Cristiano Ronaldo nebo David Beckham. Vyvolávací cena každé z nich činí 10 tisíc liber (zhruba 304 tisíc korun). V dražbě bude celkem 24 skříněk z let 2002 až 2022.

Dostane kartu?

Americká lyžařská hvězda Lindsey Vonnová by se chtěla do SP vrátit 21. a 22. 12. ve Svatém Mořici. Národní federace požádala FIS o divokou kartu.

Vládnu Italky

Italské tenistky ovládly Pohár Billie Jean Kingové. Ve finále v Malaze zdolaly Slovensko 2:0 už po dvouhrách a získaly v týmové soutěži známé dříve jako Fed Cup pátý titul. **ČTK**

Favorité budou hrát doma

Úředním hracím termínem osmifinále fotbalového poháru je středa 26. února.

Obhájci trofeje fotbalisté Sparty v osmifinále domácího poháru přivítají v pražském derby Duklu. Lídr nejvyšší soutěže Slavia bude hostit Tábořsko a doma se před-

staví i finalista minulého ročníku MOL Cupu Plzeň, která nastoupí proti jinému druholigovému celku Zlínu.

Sparta se po triumfu nad Brnem i ve druhém utkání této sezony MOL Cupu představí doma, kde ji bude tentokrát čekat pražský soupeř s nováčkem nejvyšší soutěže Duklou. V minulém vzájemném duelu v rámci ligy Letenští v srpnu porazili soupeře z Julisky 2:0.

Los byl velmi přívětivý pro Slavii, červenobílí v Edenu přivítají sedmý celek druhé ligy Tábořsko. Týmy se dosud utkaly jen v přípravných zápasech. Slavia jako jediná v této ligové sezoně ještě neprohrála.

Jarní finalista minulého ročníku Plzeň se v MOL Cupu podruhé během necelého roku utká se Zlínem. Ševce, kteří po sestupu z nejvyšší soutěže bez porážky vedou

druhou ligu, porazila v dubnovém semifinále 3:0.

Výhodu domácího prostředí bude mít v osmifinále také čtvrtý český zástupce v hlavní fázi evropských pohárů Mladá Boleslav, účastník Konferenční ligy přivítá na svém stadionu celek Bohemians Praha 1905.

Další zápasy: Pardubice–Ostrava, Olomouc–Kroměříž, Hradec Králové–Jablonec, Hlučín–Teplice **ČTK**

VYŘAZENÍ LIGISTÉ

Z MOL Cupu dosud vypadly čtyři celky z nejvyšší české soutěže. Karvinou a Slovácko postupně vyřadila třetiligová Kroměříž.

- Z prvoligových mužstev už opustily pohár také Liberec a poslední Česká Budějovice. **ČTK**

Bez bodů

Český hokejový útočník Martin Nečas (vlevo) neprodloužil v NHL sérii 13 zápasů, v nichž bodoval. Caroli na přesto vyhrála 4:1 na ledě Philadelphia a posunula se do čela Východní konference. Nečas je třetí v produktivitě NHL. Pětdvacetiletý letošní mistr světa z Prahy si připsal v 18 zápasech 30 bodů za 11 branek a 19 asistencí. Produktivně vládne Kanadčan Nathan MacKinnon z Colorada, v 19 zápasech nasbíral 34 bodů (za sedm branek a 27 asistencí). **ČTK**



Kopecký opustí lavičku týmu z Varnsdorfu

Fotbalisty Varnsdorfu už nepovede na jaře do bojů o udržení ve druhé lize Ivan Kopecký. Čtyřiapadesátiletého trenéra vedení klubu podle Deníku odvolalo. Varnsdorf přezimuje na posledním místě, z 16 podzimních kol získal jen 11 bodů a na výhru čeká už tři měsíce.

„V úterý ráno mi pan Gabriel oznámil, že ukončíme naši spolupráci,“ popsal setkání s šéfem klubu Vlastimilem Gabrielem Kopecký, jenž převzal severočeský tým před touto sezonou. **ČTK**