

metro



Taylor Swift je rekordmankou hudebních cen Grammy

Albem roku se na letošním 66. ročníku udílení cen americké hudební akademie stala **deska Midnights**. Taylor Swift jako první v historii tuto kategorii opanovala už počtvrté.

Za pitnou vodu platíme i tam, kde je to zbytečné

Kolik litrů vody odtočíte z kohoutku, abyste si nalili dvě deci chladného pití? Kolik litrů vody potřebujete na umytí jednoho příboru?

Petr má tři děti. Při pohledu na vyúčtování za vodu se drbe za uchem. „Doplatek za loňský rok je skoro dvanáct tisíc, a to máme kolem tisícovky měsíčně zálohu,“ říká hlava pětičlenné domácnosti.

Inflační průměr jen pro některé odběratele
Není to částka, která by rodinný rozpočet položila, ale rukou nad tím také nemávne. Řešení je jasné, synové musejí ubrat na intenzitě a délce každodenního sprchování. Největší peněžní podíl na vy-

účtování má teplá voda, kterou dodává místní vodohospodářská firma.

Ceny vodného a stočného se v letošním roce budou pohybovat přibližně mezi 110 až 135 korunami za kubík životodárné tekutiny. V průměru se zdražovalo o jedenáct procent, což by mělo odpovídat oficiální inflaci.

Dva druhy vody zatím nemáme
Málokdo si uvědomuje, že opravdu hygienicky čistá voda na pití a přípravu jídla či umytí nádobí tvoří z toho, co denně průměrný Čech protlačí kohoutkem, necelou desetinu. Vše ostatní jde na splachování WC, sprchu či vanu, na praní, úklid a další činnosti. Ale i k těmto devadesáti procentům, na něž by stačila jen voda užitková, potřebujeme pitnou vodu z vodovodu. Systémy, kdy je v obytném domě rozvedena voda pitná

NA HLAVU

90

Tolik litrů vody denně na osobu je spotřeba v Česku. V porovnání s rokem 1989 se jedná o téměř padesátiprocentní pokles. Celkově odeberou české domácnosti a ostatní odběratelé z podzemních a povrchových zdrojů asi 1,5 miliardy krychlových metrů. **čsú**

VODA DOMA KDYSI

Před zaváděním veřejných vodovodů musely s pitnou vodou domácnosti velice dobře hospodařit.

- První zdroje hygienicky ošetřené vody ve městech u nás vznikaly na přelomu 19. a 20. století.
- Do té doby museli lidé vystačit s vodou z obecních studní nebo od městských pump. Bohatší domácnosti si nechávaly vodu ve vědrech donášet domů.
- Koupání se většinou odehrávalo jednou týdně, v jedné vaně a jedné vodě se postupně umyli všichni členové domácnosti, včetně hospodyně. Voda se následně použila případně i na úklid. **PH**

INZERCE



BENU

Jít s receptem k nám se vyplatí!

V BENU Lékárnách pořídíte s kartou **BENU PLUS** více než 3000 léků z vybraných kategorií bez doplatku na recept.

BEZ DOPLATKU NA RECEPT VĚTŠINA LÉKŮ z vybraných kategorií



Zeptejte se na bližší informace přímo vašeho lékárníka nebo si vyžádejte ukázkový ceník. Informace naleznete také na www.benu.cz.

Flexitariánství jako spasitel?

Jaká je jedna z možností, jak čelit změně klimatu? Konzumovat potraviny rostlinného původu.

Klimatická krize necloumá jen se zabýhlými aktivisty, má dopad i na generaci Z, tedy lidi narozené mezi lety 1997 až 2012, která vymýšlí, jak být nápomocná. Přirozeně se více zajímá o životní prostředí než například generace před ní, a proto se mimo jiné vrací k již známému trendu flexitariánství, tedy k převážně vegetariánské stravě, která povoluje občasnou konzumaci masa. Právě jeho vynechávání, včetně živočišných výrobků, mladá generace považuje za správný krok k větší ekologické zodpovědnosti.

„Pesco-pollo“ taktika

Podle zahraniční studie z roku 2022 se až 79 procent zástupců generace Z rozhodlo mít alespoň jednou týdně plně rostlinnou stravu, přičemž 65 procent z nich tvrdí, že se chce rostlinně stravovat ještě častěji. Strava je tak flexibilní a mnohdy vegetariánská, či dokonce veganská.

Podle nutričního poradce Tomáše Ulče z plzeňské EUC kliniky si někteří flexitariáni ještě vybírají určité druhy živočišných výrobků. „Kupříkladu takzvaní pescetariáni do svého jídelníčku zařazují z masa pouze ryby, pollotariáni pak výhradně drůbež. Celkem častá je u flexitariánů variace „pesco-pollo“, kdy je výjimečně konzumována pouze drůbež a ryby, a součástí jídelníčku tedy nikdy není maso savců. Obvykle se tito lidé snaží také dodržovat zásady racionální výživy, proto se navíc snaží vyhýbat průmyslově zpracovaným potravinám. V případě, že hodlají do svého jídelníčku občas zařadit maso, snaží se zvolit takové, které pochází od dodavatele, kde je deklarován jistý respektující chov a vyšší kvalita života zvířat,“ konstatuje pro Metro Ulč.

Vynechání masa a živočišných produktů se obecně může zdát jako neužitečný krok, ale opak je pravdou. Nejen že živočišná výroba představuje zhruba 15 procent celosvětových emisí skleníkových plynů, přechod na rostlinnou stravu by navíc znamenal také snížení spotřeby vody až o 50 procent.

Až moc masa tělu neprospívá

Nejen pro planetu, ale i pro lidské tělo se podle Ulče flexitariánství zdá jako nejpřívětivější. „Za předpokladu, že flexitariáni kromě střídmosti v konzumaci masa dodržují také obecné zásady zdravé výživy, je dle mého názoru tento stravovací směr nejvíce vhodným, a to nejen pro lidské tělo, ale i pro společnost jako celek. V dnešní době mají živočišné výrobky u mnoha lidí v jídelníčku domi-

nantní postavení, což s sebou přináší celou řadu problémů spojených s civilizačními onemocněními. Zjednodušeně řečeno, občasná konzumace masa, myšleno jednou až dvakrát týdně, může být pro lidské tělo daleko více přínosná nežli konzumace každodenní. Dle mnohých studií je zjevné, že převážná konzumace rostlinných výrobků s pouze občasnou konzumací masa je spojena s mnohem nižším výskytem civilizačních onemocnění. Historicky bylo maso považováno za luxusní potravinu, dnes s ním plynáme a toto chování nepřináší benefity, a to jak zdravotní, tak vzhledem k udržitelnosti životního prostředí,“ vysvětluje Ulč.

Ne každý cítí zodpovědnost

Fakt, že je mladá generace schopna kvůli klimatické krizi přestat konzumovat maso v takové míře, neplatí u starší generace. Ta podle zmiňované studie z roku 2022 sice chápe realitu současných klimatických změn, ale necítí takovou ekologickou zodpovědnost jako generace Z. Proto je nepravděpodobné, aby se starší generace rozhodla, zda změnit své stravovací návyky kvůli životnímu prostředí. A to i přesto, že je změna jídelníčku zásadním posunem ke zlepšení planety, popisují autoři studie.

Podle Ulče je ale v případě přechodu na stravování v modelu flexitariánství důležité, aby tělu nechyběly žádné živiny. „Správně nastavená flexitariánská strava s sebou podle mého názoru nenes žádná významná rizika nedostatku živin. Samozřejmě je ale důležité zaměřit se na skladbu a různorodost jídelníčku. Samotné omezení živočišných výrobků nestačí, je potřeba dbát i na kvalitu a variabilitu potravin rostlinných. Zařazovat ke každému jídlu vlákninu v podobě čerstvé i tepelně upravené zeleniny, preferovat celozrnné výrobky, zařazovat luštěniny, případně ořechy a semena,“ uzavírá nutriční poradce Tomáš Ulč. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

CO NA TO ČEŠI

Zatímco před dvěma lety byla mezi Čechy dvě procenta flexitariánů, loni jich bylo už pět procent.

- Jak prokázal loňský průzkum společnosti Danone, o způsobu svého stravování uvažuje čím dál tím více Čechů, kteří si uvědomují výhody zvýšeného příjmu rostlinné stravy.
- Mezi nejčastější důvody, proč respondenti rostlinné produkty kupují, patří benefity pro zdraví (33 %), chuť (24 %) a také přínosy pro planetu (14 %). Naopak maso konzumuje téměř denně 54 % respondentů a dalších 32 % několikrát týdně.

ČTK

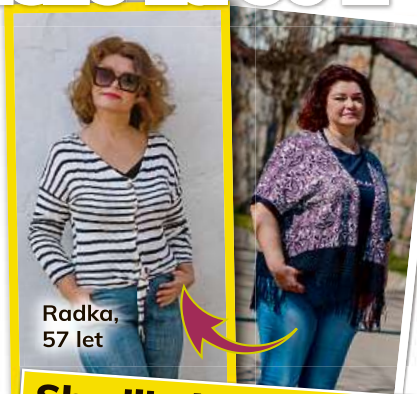
Tato náplast vám zajistí ploché břicho za 96 h

Tenká jako papír, pod oblečením neviditelná a neskutečně účinná.

Diskrétní náplast vám zajistí zhubnutí o 4 kg za necelých 24 hodin!

Bez odvodnění, pročištění, otravy chemikáliemi.

Objednejte si ji, dokud je k dispozici, už za 0 Kč!



Radka, 57 let

Shodila jsem 22 kg - bylo to banálně jednoduché!

Tyto náplasti mi zajistily něco, co nezvládl žádný jiný přípravek:

vrátily mi postavu velikosti M a úplně „vygumovaly“ ošklivý „sulc“ na stehnech a hýždích. Zlepšily se mi výsledky vyšetření, vrátila jsem se do bazénu, zase můžu chodit bez zadýchávání a vypadám asi nejlíp v životě. Nikdy by mě nenapadlo, že zhubnout z 91 na 69 kg bude ta nejjednodušší věc, kterou udělám.

Urychleně pomáhá zrychlit metabolismus. Výsledek? -9 cm v obvodech

Výborná metoda z Tasmánie představuje záchranu pro ty, kteří se neradi trápí a potí a z hubnutí chtějí mít jen to nejlepší: ploché břicho, lehké tělo a životní energii. Přírodní látky, slisované v tomto geniálním přípravku, zrychlují metabolismus až o 300 %. Jíte, co chcete, a tukové vrstvy se prostě nemají šanci ukládat!

Petr Dvořák, dietolog



ŠTÍHLÉ TĚLO UŽ ZA 4 DNY

BEZ OPAKOVANÉHO TLOUSTNUTÍ



Přilepte náplast na hubnutí



Hubněte 4 kg za 24 h



Vyměňte velikost oblečení za menší o 2 čísla



Získejte skvělou kondici už po 7 dnech



Jezte to, co máte rádi, a nebojte se jo-jo efektu

ZAVOLEJTE SI PRO BEZPLATNÉ balení náplastí spalujících tuk a na vlastní kůži se přesvědčte, že zhubnete už za 4 dny.

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 24.02.2024 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVOLEJTE 538 755 819



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



FRAJER

Jak se rodí česká jachta? Dlouho, draze

Aby mohla na moře vyplout nová jachta či katamarán, je potřeba celá řada věcí. Svě o tom ví Matyáš Mačát, který je od roku 2021 certifikovaným námořním architektem v oblasti rekreačních, závodních a komerčních plavidel.

„Nákladovost těchto projektů je obecně velmi těžko odhadnutelná a závisí na typu plavidla. Vývoj každého prvního prototypu v sérii může stát klidně až pětinašobek toho, co již následný sériový kus. Toto se mění v závislosti na míru technologického pokroku v daném designu,“ říká pro deník Metro Mačát, který se ve svých čtyřia dvaceti letech kromě inženýrské praxe profesionálně věnuje i vzdělávání českých a slovenských jachtařů.

Popište nám, jak loď od návrhu po konečný produkt vzniká? Vede od prvotního nápadu k jeho realizaci hodně dlouhá cesta?

Celý proces od samotného zadání určitého designu až po konečný produkt je opravdu velmi dlouhý a má několik částí. V první fázi se většinou analyzuje zákazník a trh v daném odvětví plavidel. Délka a složitost tohoto procesu závisí na typu plavidla. U našeho nového modelu katamaránu IC48, který se chystáme v blízké době představit veřejnosti, jsem například loď nejprve umístil mezi řadu lodí na trhu výkonnostně. Následně jsem určoval míru komfortu dle typického zákazníka a design směřoval k největší možné míře komfortu při zachování již dosažených výkonnostních parametrů.

Co se děje poté?

Počáteční analýzou designér určí u plachetnice základní

parametry pro hydrostatiku, výši možnosti naložení plavidla a jeho aerodynamickou výkonnost. S těmito vstupními daty se začíná hydrostatický design plavidla. Takový design se týká všech částí plavidla pod vodou a určuje jeho výkonnost a míru stability. Design trupu je asi má největší expertiza, protože mě ze všech designérských disciplín na jachtě nejvíce baví.

Proč právě ten?

Nejvíce se zde totiž projevuje takzvaná designérská spirála. Ta je důležitým aspektem právě v designu lodí, kde spolu vše souvisí. Námořní architekt totiž pracuje s estetikou a výpočty zároveň. Vstupních proměnných je zde mnoho a v průběhu návrhu se vzájemně ovlivňují. Například když vám interiérový designér řekne, že chce změnit nějaký spotřebič z estetických důvodů. Pro inženýra námořních systémů to může znamenat nutnost navýšení kapacity baterií nebo rovnou změnu celého okruhu. Tím se logicky zvýší míra naložení plavidla, a vy jako námořní architekt tím pádem musíte přidat trupu pod vodou více hmoty, abyste navýšili výtlak. A když se zvýší výtlak, potřebujeme pro zachování výkonnosti větší plochu plachet, tedy nejspíš delší stěžeň a takto donekonečna pořád dokola. Tedy spirála.

Když je design hotový a má zpracovanou příslušnou dokumentaci, je, předkládám, čas pořídit mu osvědčení. Ziskává se v Evropě?

Naše Loďnice Independent Catamaran certifikuje svá plavidla výlučně u institutu IMCI v Belgii, který je v tomto odvětví aktuálně nejsilnější globální autoritou. Proces cer-



„Independent Catamaran je jediná mezinárodní loďnice u nás. Proto pro ně dělám,“ říká pro deník Metro Matyáš Mačát. 2x ARCHIV M. M.

tifikace začíná v konci projektové fáze a pokračuje skrze celou výrobu prvního modelu v sérii. Zde je dohlíženo velmi detailně na každou fázi výroby, přičemž nakupované součástky většinou certifikují jejich výrobci sami. Tento proces je poměrně nákladný a zdoluhavý, protože vyžaduje mnoho návštěv zahraničních komisařů, kteří dohlíží na každou fázi výstavby konstrukce, v našem případě laminace.

A potom si kontroloři loď zkoušejí na vodě? Zda všechna ta teorie funguje v praxi?

Vlastně ano. Když je loď hotová a spuštěná na vodu, certifikace je u konce a probíhá už jen vámi nastíněné testování. Následně je ještě modifikováno pár dalších aspektů, probíhá tuning oplachtění, ovládání a loď je zaměřovaná pro uživatelský manuál. V této fázi lze zároveň plavidlo certifikovat pro závodění v hendikepových třídách. Když je dokončená certifikace a testování, je čas vypustit loď na trh a v ideálním případě spustit její sériovou výrobu.

Kdo je cílová skupina? Kolik lidí v Česku takový katamarán využije?

Upřímně, těžko říct, kolik je zrovna v Česku potenciálních zákazníků. Naše značka obecně cílí na celý svět a má velkou míru popularity i v zahraničí, kde jsou taková plavidla více oceňována než právě

u nás. Pravdou ale je, že se u nás prodali už i mnohem dražší a větší plavidla. Takže si myslím, že by se za námi jakýkoli český jachtař mohl ohlédnout s národní hrdostí. Česko však pochopitelně rozhodně není naším primárním prodejním polem.

Jak jste se ke své práci dostal?

Obecně je fakt to, že tu na akademické půdě námořní architektura a lodní design neexistují a naše země v tomto oboru nemá své specialisty. Toto je i z důvodu, že zde v této oblasti není zrovna příliš uplatnění na trhu práce. Moje cesta začala u pozemní architektury a jachtingu jako sportu. Později jsem došel do fáze, kdy jsem měl chuť tyto dvě záliby spojit do jedné budoucí profese. Navíc jsem se v té době na jedné přednášce o architektuře dozvěděl, že navrhnout loď je to nejsložitější architektonické cvičení pro pozemní architektky. Rozhodl jsem se tomu tedy věnovat naplno a musel jsem tam, kde se to dalo nejbliž studovat. Později jsem se dost pravděpodobně stal prvním certifikovaným námořním designérem u nás a zastupuji Česko na Royal Institute of Naval Architects, což je nejstarší a největší institut pro námořní architekturu.

FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



Vznikl nejrychlejší oceánský rodinný katamarán světa?

INZERCE

S VYSTŘIŽENÝM INZERÁTEM ZÍSKÁTE U POKLADNY 50 Kč SLEVOU NA VSTUPNÉ!

Deník METRO, 6. 2. 2024

FOR PASIV

11. VELETRH NÍZKOENERGETICKÝCH, PASIVNÍCH A NULOVÝCH STAVEB

Souběžně probíhající akce:
FOR WOOD

PVA
EXPO PRAHA

**SLEVA
50 Kč
NA ZÁKLADNÍ
VSTUPNÉ**

www.for-pasiv.cz

15.-17. 2. 2024

PARTNER PVA EXPO PRAHA

shopex.cz

Chcete odstranit tinnitus a zlepšit si sluch do 48 hodin?

HODNĚ UŠETŘÍTE:



**PŘI ZVOLENÍ NOVÉ
GENERACE PŘÍPRAVKU PRO
POSÍLENÍ SLUCHU za 0 Kč**

Sluchové vady mohou výrazně snížit komfort každodenního života, zbavit nezávislosti, způsobit zmatenost a podrážděnost, ale naštěstí - stejně jako zrakové vady - jsou napravitelné a v mnoha případech je lze dokonce zcela zvrátit! Odborníci o tom příliš často nemluví, protože jen sáhnutím po dalších radách a stále výkonnějších přístrojích lze zajistit zisk pro obor. Je tedy nejvyšší čas vyvrátit několik mýtů a ukázat vám, jak rychle a neinvazivně můžete získat zpět svůj dokonalý sluch - bez jakéhokoli poškození sluchu, ztráty sluchu, sluchové hyperakuzie nebo hučení v uších. **Určitě čtěte dál.**

**Revoluční opatření
s nadprůměrnou účinností ↓**

**5x ostřejší sluch
za pouhé 2 dny**

Inovativní přípravek, který si již získal srdce lidí s poruchou sluchu ve Spojených státech, Norsku a Velké Británii, právě dorazil do



**Ztráta sluchu začala
ustupovat 2. den.**

„Byl to skvělý pocit - použil jsem opatření a každý den jasněji jsem slyšela stále zřetelněji další a další zvuky: kroky sousedů na schodišti, bublání polévky v hrnci, šustění otočené stránky při čtení knihy - úžasné! Myslela jsem, že jsem odsouzena k hluchotě, a tady jsem! Po dvou dnech slyším všechno silně, hlasitě a jasně jako před 30 lety! Zmizel i tinnitus, takže se mi mnohem lépe spí.“



Tinnitus zmizel po 1 použití

„Senzační opatření - okamžitě umlčeno tinnitus, se kterým jsem se potýkal několik let. Slyším lépe, jasněji a bez zkreslení. Děkuji za tento přípravek!“

**VYUŽIJTE KAMPAŇ
„ROZDÁVÁME NA PŘIVÍTÁNÍ“**

**Pod číslem 569 812 987
obdržíte ZDARMA přípravek,
který:**

- Rozšiřuje rozsah slyšitelných zvuků až o 79 %.
- Odstraňuje tinnitus, dráždivé skřípání, praskání, hučení a dunění v hlavě.
- Zvrátí ztrátu sluchu již za 48 hodin
- Odstraňuje pocit ucpaného ucha, přetékání v uchu, bolest v uchu.
- Obnoví váš sluch na dokonalou kvalitu zvuku již od 20 decibelů (30 dB je jako tikot hodin).



České republiky - a v rámci vítané akce výrobce - je k dispozici k odběru ZCELA ZDARMA. To znamená, že si nyní můžete vyzvednout nejmodernější specifika zvuku za 0 Kč a rozloučit se se svými problémy se sluchem bez kochleárních implantátů nebo jiných nákladných zákroků.

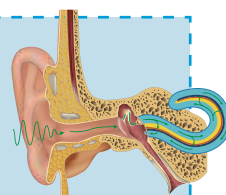
**Ušetříte až 7440 Kč ročně
a váš sluch bude jako nový!**

Odborníci z MedicReporters odhadli, že pokud by člověk s pokročilou ztrátou sluchu chtěl získat zpět plnou sluchovou schopnost pomocí metod, které jsou v České republice dosud k dispozici, musel by měsíčně vynaložit v průměru 620 Kč. Tyto náklady zahrnují konzultace, návštěvy ordinací, tablety a léky, nákup a pravidelnou výměnu sluchadel, operaci. A efekt zlepšení sluchu by nebyl vůbec zaručen! **Proto je revoluční měření bezkonkurenční - tento supermoderní metodu, která umlčí 99,8 % hučení v uších již při první aplikaci, regeneruje sluchový nerv,**

DOST! Už si nic nenamlouvejte - sluch se vám nevrátí sám od sebe ani s pomocí zastaralých naslouchadel - JE ČAS BĚŽET PRO INOVATIVNÍ OPATŘENÍ 21. STOLETÍ. **Vyžádejte si zdarma svůj přípravek, který obnoví 5x lepší kvalitu sluchu již za 48 hodin!**

Další den otravných zvuků, praskání, pískání a hučení v uších? Opět neslyšíte zřetelně, co vám vaši blízcí říkají, a zapínáte televizi na plný výkon, abyste se mohli dívat na svůj oblíbený pořad? Rodina si stěžuje, že nezvedáte telefon? Neslyšíte štěkot psa, který štěká vždy, když přijde na návštěvu pošták? Máte údajně v uchu naslouchátko, ale to vůbec nefunguje - jako by tam nebylo?

**PRŮLOMOVÝ
MĚŘENÍ SLUCHU
DOPORUČENÝ PRO:**



- Ztráta sluchu a porucha sluchu
- Senilní hluchota
- Tinnitus a sluchová přecitlivělost



Heřman Anděl, specialista v oboru laryngologie

rozšiřuje rozsah slyšitelných zvuků více než 3krát (včetně lidské řeči, vzdálených hlasů, hlasů ze zadu a šepotu) - a navíc za to nic neutratíte! Jeho neuvěřitelnou účinnost potvrdilo 299/300 lidí.

**Vaše zdraví je k nezaplacení -
zajistěte si spolehlivý sluch
až do vysokého věku**

Místo toho, abyste se smířili s postupnou ztrátou jednoho z nejdůležitějších smyslů, zastavte a zvrátte proces hluchoty hned teď! Požádejte o bezplatné balení nového přípravku a přesvědčte se, jak krásné je žít bez pískání v uchu, bez poruch sluchu a bez dezorientace způsobené problémy v komunikaci mezi lidmi. Vyzvedněte si svůj moderní měření za 0 Kč nyní - dříve, než budou všechny výrobky zdarma rozdány!

**Neplýtvajte už časem,
zdravím a penězi!**

Získejte zpět svůj vynikající sluch a umlčte svůj tinnitus do 48 hodin - **NAVŽDY!** Čeká na Vás **posledních 100 balení za 0 Kč - pospěšte si!**

Nabídka platí do **24.02.2024**

Zavolejte: 569 812 987

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

ROZDÁVÁME ZDARMA 100 KUSŮ

magneto-turmalínový pás 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, ischiasem, 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 pás 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 100 kusů nejnovějšího modelu magneto-turmalínového pásu proti bolesti **HIP KNEE!** Každému, kdo zavolá do **09.02.2024**, 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. Chce-

te-li zmírnit bolest, jednoduše nasadte pás kolem kyčle, ruky nebo kolena a jednoduše jej noste minimálně 2-3 hodiny denně. 2 segmenty biomagnetů všité 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. Přirozené 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 postižených zánětem.

Jedná se o nejoblíbenější a nejnovější model, který kdy globální magnát v oboru zdravotnických prostředků vyrobil. Univerzální velikost a snadné nastavení usnadňují přizpůsobení pásu různým částem vašeho těla bez ohledu na vaši postavu a váhu. Bude vám sloužit roky.

Proč ROZDÁVÁME magneto-turmalínový pásek proti bolesti **HIP KNEE?**

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

**Tato příležitost je zaručena
pouze do 09.02.2024**

Magneto-turmalínový pás proti bolesti **HIP KNEE** nebude k dispozici v obchodech. ROZHODUJE POŘADÍ APLIKACÍ. Doporučujeme vám pospíšet si a zavolat na číslo **296 330 573** hned teď, abyste se ujistili, že zásoby produktu ZDARMA se nevyčerpají.

POZOR: limit je 1 kus na domácnost.

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Letošní epidemie chřipky právě začala. Jak na ni?

Chřipková sezona je v plném proudu. Spolu s ní ale „řádí“ i covid a RS viry.

V současné době Státní zdravotní ústav hlásí průměrně 1750 nemocných na 100 tisíc obyvatel, což už je hranice epidemie (o epidemii se hovoří, pokud nemocnost přesáhne hranici 1600 až 1700 nemocných). Jedná se o celkový počet lidí s respiračním onemocněním, ale protože mezi nimi převažuje chřipka, hovoří odborníci o epidemii chřipky. „Chřipka je onemocnění charakterizované vysokou teplotou, většinou přes 38 stupňů, bolestmi kloubů a svalů, bolestmi hlavy a celkovou velkou únavou. V některých případech se přidává i zánět spojivek nebo kašel, případně nevolnost a zvracení, častěji u dětí. Je to poměrně

ně výrazné onemocnění, které zpravidla trvá týden, a minimálně dalších sedm dní, často i déle, trvá rekonvalescence,“ vysvětluje praktická lékařka Ludmila Bezdíčková.

Chřipka to ale být nemusí, v tomto období jsou aktivní i RS viry a covid, jejichž průběh je chřipce podobný. Sice existují nejrůznější antigenní testy pro rozpoznání toho, jaký vir onemocnění způsobil, ty se ale v ordinacích lékařů téměř nepoužívají.

Rhinoviry, ale i koronaviry

Běžné nachlazení, které se projeví škrábáním v krku nebo rýmou, je způsobeno většinou sezonními koronaviry nebo rinoviry a u zdravých lidí většinou trvá zhruba tři dny. „Může se samozřejmě protáhnout i na týden, ale už ho zpravidla nedoprovází vysoká horečka a člověk s ním většinou může fungovat a pracovat. Kdežto u chřip-

ky to opravdu nelze,“ vysvětluje lékařka Bezdíčková.

Nemoc vyležte

Respirační nemoci jsou virového původu, tedy na ně neúčinkují antibiotika. Ty se nasazují na léčbu až v případě těžkého průběhu onemocnění nebo dalších komplikací. Proto není ani nutné navštívit lékaře, o svém zdravotním stavu je možné ho informovat a poradit se telefonicky. Platí, že čím dříve se s léčbou začne, tím dříve se vám uleví. I když žádný konkrétní lék, který by na chřipku fungoval a během pár hodin zabral, neexistuje. Léčí se pouze symptomy.

„První pomoc při chřipce a nachlazení je zabezpečit klidový režim a také suplementace vitaminy ve vhodných dávkách. Pokud se vyskytne teplota, doporučujeme užívat léky s obsahem paracetamolu nebo ibuprofe-

nu v doporučených dávkách. Samozřejmě nejvhodnější je poradit se se svým lékařem nebo lékárníkem a popsat mu symptomy, které onemocnění provázejí,“ uvádí Kristína Malíková, konzultantka OZ Medicamentum.

Rychle a vhodně nastavená léčba v kombinaci se spánkem a klidovým režimem nezkrátí dobu léčby, ale určitě pozitivně ovlivní její průběh. Pocit diskomfortu nebude tak zásadní a zároveň klesá riziko toho, že se k chřipce přidají další onemocnění nebo komplikace. Nebezpečí chřipky totiž tkví v tom, že oslabuje sliznice dýchacích cest, to ulehčuje průnik jiných bakterií a virů do těla. S náloží si snadněji poradí organismus s dobrou imunitou. I když vás chřipka postihne, má smysl imunitu podporovat – ideální je zvýšit příjem vitamínu C, vitamínu D, vhodný je například i zinek. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

FAKTA O CHŘIPCE

Inkubační doba chřipky je 1 až 4 dny. Člověk je od nakažení infekcí zhruba týden.

- Příznaky nachlazení přicházejí postupně, i v rozmezí několika dní, při chřipce se projevují všechny najednou v krátkém časovém rozestupu. Zimnice, horečka, kašel a celková slabost většinou trvají tři dny, čtvrtý den se

nemocný cítí lépe, ale stále je širitelem viru. Pokud i pátý den horečka přetrvává, je potřeba vyhledat lékařskou pomoc.

- Od šestého dne se nemocnému vrací síly, nemá problém vstát z postele. Návrat do kolektivu se ale doporučuje až po 24 hodinách bez jakéhokoliv příznaku onemocnění. **MET**

INZERCE

Immun44®
PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL®** - biologicky aktivní vitamíny z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.



Doplňek stravy

www.vegall.cz

Engystol®
**OSLABENÁ IMUNITA?
CHŘIPKA? NACHLAZENÍ?**
PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNÁKŮ

- k podpoře imunitního systému
- ke zmírnění příznaků virových infekcí
- při nachlazení a chřipce

PRO DĚTI OD 1. DNE VĚKU, DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu použití. Obdržíte v lékárně bez receptu. Před použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.


-Heel

Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klívkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
Tel: 241 740 540, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz
www.engystol.cz



Proč jsou děti často nemocné? Mají citlivost vyšší než dospělí

Dětské kolektivy bývají pro přenos nejrozličnějších infekcí ideální. Děti se pohybují blízko sebe, dotýkají se, půjčují si věci nebo společně svačí. A viry a bakterie se tak mohou snáze přenášet z jednoho na druhého.

Děti jsou na nákazy velmi citlivé, je to i proto, že jejich imunitní systém ještě není zcela zralý. Rodí se s určitou imunitní výbavou, která ale nedokáže dítě ochránit před vším. Postupem času se imunita vyvíjí i podle toho, se kterými mikrobi se setká. Ty si zapamatuje a příště již doká-



Jednou ze „zbraní“ proti nemocem je u dětí mytí rukou. Ti nejmenší získávají základní návyky už ve školkách a často je pak dodržují mnohem lépe než dospělí lidé.

2xMAFRA

že proti nim efektivně zasáhnout. „Imunita dítěte se vyvíjí již během těhotenství, postupně se tvoří jednotlivé složky takzvané nespecifické a specifické imunity a po narození se vyvíjejí dále. Vzhle-

dem k nezralosti imunitního systému jsou malé děti náchylnější k infekcím,“ vysvětluje dětská lékařka Zora Szitászová.

Proto jsou děti, které nastoupí poprvé do kolektivu,

například do mateřské školy, tak často nemocné. Jejich imunita viry a bakterie, jež mezi ostatními v kolektivu kolují, nezná, a snadno se proto nakazí. „Dětská imunita se s většinou nemocí setkává poprvé a některé jí mohou dát více zabrat, protože tělo na ně ještě nezná vhodnou odpověď. Imunita dítěte proto potřebuje správné stimuly a měla by být ve vhodné míře vystavovaná podnětům, aby se na ně naučila reagovat,“ potvrzuje odborník na imunitu Adrián Doboly z biotechnologické laboratoře Natures.

Na druhou stranu, pokud se organismus dítěte potýká s infekcí nebo onemocněním, i když mírným, nedoporučuje se vystavovat ho dalším infekcím, například neštovicím. Také děti mladší jednoho roku by neměly přijít do kontaktu s infikovanými lidmi. Jejich imunita a organismus jsou ještě velmi nezralé, a dokonce i běžné onemocnění může způsobit závažnější problémy nebo

trvalé následky, které nemusejí být v raném věku okamžitě zřejmé.

Kdy nechat dítě raději doma?

Pokud má dítě jen rýmu a kašel, není potřeba běžet s ním hned k lékaři. Velmi často stačí volně prodejné léky, případně rada lékárníka. „Pokud se jedná o počínající rýmu, je vhodné nasadit přípravky ve formě sprejů či kapek do nosu. Doporučuji začít se sprejem z mořské soli, nejlépe i s přísadkou mědi, který často zabrání propuknutí zánětu v nosní dutině a vyplaví nečistoty. Dojde-li k zabarvení hlenu a ucpávání nosu, pak jsou na řadě volně prodejné léčivé přípravky, které také snižují otok sliznice a uvolňují dýchání. Škrábání v krku může vyřešit včasné podání sirupu, u větších dětí je možná aplikace spreje nebo oblíbených cucacích pastilek,“ radí Roman Staszko, vedoucí Lékárny AGEL v Novém Jičíně.

Pokud je ale kašel silný či vytrvalý nebo sekret z nosu zbarvený, může se jednat o začínající infekci. Pak je vhodné nechat dítě doma a do kolektivu ho neposílat, aby nejen neinfikoval ostatní děti, ale aby se k mírné infekci, kterou dítě už má, nepřidala další. Navíc tyto příznaky mohou znamenat, že se jedná o covid, který sice většina dětí překonává bez vážnějších problémů, mohou ho ale šířit dál i mezi dospělé či seniory. Každopádně pokud se k projevům nachlazení přidá teplota nebo se zhorší dýchací potíže, je namístě navštívit lékaře.

Pozor na alergie i intolerance

Malé děti trpí také často na průjem, zažívací obtíže, záněty močových cest nebo kožní projevy. Podle pediatričky je to zcela obvyklé a není potřeba se znepokojovat. Pozor je ale třeba dávat na alergie nebo nesnášenlivost. „Vždy je nutné velmi přesně posoudit, zda se jedná o infekci způsobenou nezralou imunitou, respektive jejím přechodným oslabením nebo o poruchu imunity. Proto je rozumné nechat dítě vyšetřit pediatrem, který zváží, zda je nutné i vyšetření u imunologa,“ říká pediatrička Szitászová. Znamená to, že žádná nemoc by se neměla podceňovat, ale také by neměla být zbytečně přeceňována bez názoru odborníka. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE



Glukánek⁺

Pro silnou imunitu vašich dětí!

- ✓ Pro děti již od 1 roku
- ✓ Přírodní kvasniční betaglukan
- ✓ betaglukan o minimální čistotě 80% dle certifikace Biorigin
- ✓ Vhodné pro diabetiky

www.senimed.cz
www.lekarnasenimed.cz

Doplnek stravy. Dbejte na vyváženou, pestrnou stravu a zdravý životní styl.



Základy imunity získává dítě již v matčině těle.

Na viry zkuste sílu přírody

Své nezastupitelné místo v léčitelství mají i některé houby, jako je hlíva ústříčná, shiitake nebo reishi.

Když se střídají teploty jako na houpačce, je náš imunitní systém velmi namáhaný. A nejde jen o venkovní teploty, kdy je jeden týden minus 10 stupňů a druhý o dvacet či dokonce pětadvacet více. Jde také o rychlé přechody z vytopených místností či vyhřátých aut do studeného a vlhkého exteriéru.

Imunitu je proto potřeba neustále posilovat, a to i v době, když už jsou chřipky a další virové infekce v plném proudu. Odborníci se shodují, že velmi často stačí doslova obyčejné věci – zdravě a pravidelně jíst, dostatečně pít, spát, hýbat se a otužovat se. Také pomáhá zvýšit příjem vitamínů a minerálních látek.



Léčivé houby dodávají tělu vlákninu i vitamíny.

PROFIMEDIA

Zelená lékárna

„K odedávna využívaným prostředkům posilujícím imunitu můžeme přiřadit rudbecii, zvanou též třapatka nachová, neboli echinaceu pur-

pureu. Kromě toho, že výrazně zvyšuje imunitu, vykazuje i značnou aktivitu antibiotickou, a to nejen proti bakteriím, ale i virům.“ radí bylinkářka Jarmila Podhorná z fir-

my Naděje. „Při prevenci infekčních onemocnění se musíme také zaměřit na likvidaci bakterií v organismu. Jedním z nejvyhledávanějších prostředků je lichořeřišnice větší, kdy tinktura pomáhá organismu likvidovat bakterie, jako jsou streptokoky a stafylokoky, a to v urogenitální oblasti nebo v dýchacích cestách,“ doplňuje Jarmila Podhorná. Na některé druhy bakterií můžete zkoušet i tinkturu z česneku, která působí také antibakteriálně a navíc protiplísňově.

Mezi vyhledávané antimikrobiální prostředky patří také tinktura ze semen grepu. „Likviduje spoustu virů, bakterií, plísň i jednobuněčných parazitů. V tomto směru je prostředkem univerzálním, používaným k prevenci při virových problémech, jako jsou afty, opary a infekční problémy sliznic,“ doporučuje bylinkářka.

Léčivé houby

Své nezastupitelné místo v léčitelství mají i některé hou-

by, jako je hlíva ústříčná, shiitake nebo reishi. Často bývají součástí různých doplňků stravy. „Hlíva ústříčná obsahuje cenné betaglukany, což jsou polysacharidy, které napomáhají zvyšovat funkci imunitního systému. Má i antibakteriální účinky, díky kterým ji lze považovat za přírodní antibiotikum. Shiitake, podobně jako hlíva ústříčná, napomáhá, díky výše zmíněným betaglukanům, zlepšovat naši obranyschopnost. Má i antivirové účinky. A dokonce pomáhá regulovat cholesterol a krevní tlak,“ vysvětluje Martina Weissarová, hlavní výživové poradkyně KetoDiet.

Houby obecně dodávají tělu vlákninu, provitamin A i vitamin D, který v žádné jiné rostlině nenajdeme. Jeho nedostatek se může projevit například vysokým tlakem nebo dalšími kardiovaskulárními onemocněními či pobolíváním kostí v zimě u starších lidí. Dále obsahují draslík, vápník, hořčík a železo.

KAMILA HUDEČKOVÁ

INZERCE

TEREZIA

PŘÍRODA MÁ SÍLU

PODPOŘIT VAŠI IMUNITU

Vyrábí česká rodinná firma

Bez konzervačních látek

Žádejte ve své lékárně

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

S RAKYTNÍKOVÝM OLEJEM

IMUNITA - VITALITA

NEJSILNĚJŠÍ HLÍVA S BETAGLUKANY*

600 mg

v denní dávce
hmotnost 23 g

Doplňek stravy

SÍLA PŘÍRODY V KAŽDÉ KAPSLI

www.terezia.eu

Nejsilnější hlíva na trhu s nejvyšším obsahem deklarovaných betaglukanů.*

Obsahuje také rakytník pro **podporu přirozené obranyschopnosti** organismu.

Originální receptura ověřená **mnoha spokojenými zákazníky**.

* Dle průzkumu z lékáren, srpen 2023.

PLAY

Obsluž si!

Sotva by mě někdy napadlo, že se tématem kulturní války může stát samoobslužná pokladna. Ale v nedávné době se objevilo několik článků a plamenných diskusí, podle kterých jsou samoobslužné pokladny v samoobsluhách čiré zlo, které ukazuje, jak si nás chtějí mocní a bohatí zotročit. Považte – jdete nakoupit a prodejna vás nedobrovolně zaměstná tím, že si máte zboží sami načíst čtečkou. Na internetu kolují zaručeně očitá svědectví o vzpouře svobodných nakupujících, kteří prostě k samoobslužné pokladně odmítli jít a pěkně si počkali,

”Nepřátelé pokroku začnou volat po starém dobrém světě, který tyto novoty neznal.

li, až udělá živá prodavačka svou práci. Nejsou přece „ovčané“, a pokud mají dělat práci za pokladní, měli by dostat slevu, no ne? Trošku se pozapomnělo, že slovo samoobsluha je od významu „sám se obsloužit“. Proč tito svobodní občané nestojí před regálem a nevyžadují, aby jim zboží prodavačka osobně vydala?

Dnes to jsou samoobslužné pokladny, zítra to bude něco jiného. Princip je týž. Nepřátelé pokroku a „novot z EU“ si vyberou cokoli, co je ve společnosti nové, a bez ohledu na to, že to třeba i dobře slouží (samoobslužné pokladny šetří váš čas, takže i peníze), začnou volat po starém dobrém světě, který tyto novoty neznal. Výběr škodlivých novinek je navíc selektivní. Elektroauta, transgender, povinné roušky a samoobslužné pokladny ne, ale spalovací motory, antibiotika a samoobsluha ano. Tedy tradicionalismus, ale jen kam jim paměť sahá. A to moc daleko není, nejčastěji do staré dobré normalizace.

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: KONIK

LUŠTĚNKA

K	A	T	Y	K	
1					
L	E	S	O	T	Ě
					2
N	U	F	K	E	C
		3			
K	Í	N	R	A	P
				4	
T	E	K	O	K	L
		5			

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

@mojemetro



Pohled na Prahu, ten se nikdy neomrzí, máte také stejný názor? Díky @miroslav.kopriva.prague za fotku na Instagramu a použití našich hashtagů #metrotag #mojemetro, podle kterých jsme fotku našli. Malujte, pište do rámečku níže a označujte nás na sociálních sítích těmito hashtagy, těšíme se na vaše díla!

#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!

Stripoff.....AUTOR

Pokud vám elektronický systém přihlášek na střední školy ani dnes nefunguje,...

... zkuste se uklidnit třeba osvědčenou meditační polohou,...

... pohledem na skotačivou muchomůrku králíci...

... nebo na půvaby naší Zcelany H.

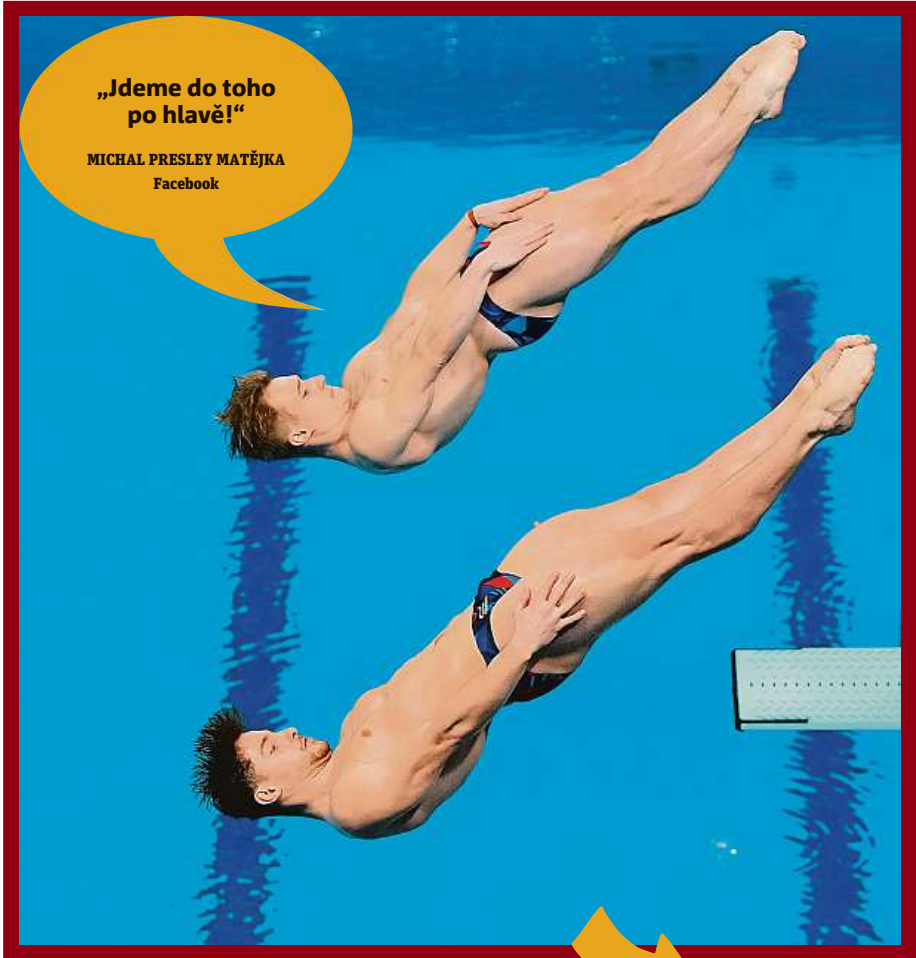
Ale třeba už vám funguje.

ky24

honza-smolik.com

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

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



POČASÍ

DNES

8/12 °C

ZÍTRA

8/12 °C

ČTVRTEK

6/10 °C

PÁTEK

9/13 °C

Teplotní rekordy: ↓ -20,0 °C (1895) ↑ 14,5 °C (2004) Bio: ♥ ♥ ♥



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
20.10 Mimořádná událost Komedie (ČR, 2022). Co se stane, když strojevedoucímu ujede vlak i s cestujícími? Hrají: I. Chmela, J. Plodková, J. Boková, J. Plesl. Režie J. Havelka 21.55 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem Povídky (2010). Hrají: M. Donutíl, V. Žilková, R. Hrušínský, D. Jurčová. Režie M. Zábranský 23.10 Komisař Moulín Napětí. Krimisériál (Fr., 2002). Hrají: Y. Rénier, C. Michu 00.35 AZ-kvíz	20.00 Sisi: Atentát na císařovnu Počátkem září roku 1898 se u Ženevského jezera odehrála tragédie 20.55 Stop time / Zastavený čas Časosběrné dokumentární snímání zpěvačky, herečky, kněze, pražského kavárníka a provozovatele lyžařského vleku 22.30 Česko na drogách (3/6) Pervitin, kokain, MDMA a další... 22.50 Mistři šifer 23.40 Agent Hamilton (5/10) Sériál (Švéd., 2019)	20.20 Jedna rodina Rozlučka. Komedie (ČR, 2024). Hrají: T. Kostková, F. Blažek, B. Kohoutová, M. Plánková 21.40 Comeback Lupiči. Sériál (ČR, 2008). Hrají: T. Matonoha, M. Dejdar, K. Leichtová, D. Batulková 22.15 Comeback Zdravý a nemocný 22.50 Kriminálka Las Vegas IV (4) Krimisériál (USA, 2003) 23.50 Skopičiny	20.15 Zoo (171) Pivoňka v pasti. Rodinný seriál (ČR, 2023). Síd s Hadákem se mají zúčastnit stylového focení. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, T. Klus 21.40 7 pádů Honzy Dědka Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla 22.50 7 pádů Honzy Dědka 00.00 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! 01.05 Policie v akci	19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan 20.00 Top leden 2024 Nejhranější klipy v lednu na Óčku 21.00 Facebook jukebox Pište si o klipy na přání přes Facebook.cz/ockotv 22.00 Naked Attraction Poland Polská verze nahé seznamky 22.30 Virtuální svět TV Vydějte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova 0.00 Óčko flirt

SPORT



Další zraněnou lyžařkou je Sofia Goggiaová

Královna sjezdu posledních let Italka Sofia Goggiaová (na snímku) se při tréninku zřejmě vážně zranila a je další elitní lyžařkou na marodce. Podle médií si olympijská vítězka zlomila nohu, italský svaz podezření zatím nepotvrdil a diagnózu zveřejní až na základě výsledků vyšetření. Ze svahu v Ponte di Legno, kde trénovala obří slalom, Goggiaovou vrtulník dopravil do nemocnice v Miláně. Sezona už skončila pro vážně zraněnou Petru Vlhovou ze Slovenska nebo Švýcarku Corinne Suterovou. Pauzu si dává také americká hvězda Mikaela Shiffrinová, ale její zranění by nemělo být vážné.

ČTK

ČÍSLA DNE

1

Stolní tenistka Hana Matelová se Slovenkou Barbarou Balážovou se dočkaly v Manchesteru prvního titulu na turnajích WTT. Zkušená dvojice absolvovala na akci Feeder čtvrté finále na světových turnajích a velšsko-anglický pár Anna Hurseyová, Ho Tin Tin porazila 3:1.

60

Sprinterský král loňského mistrovství světa Noah Lyles v neděli v Bostonu vylepšil rekord mítinku na 60 metrů na 6,44 sekundy. Vítězným výkonem z podniku zlaté kategorie atletické World Indoor Tour se dostal do čela letošních světových tabulek. Šestadvacetiletý Američan se nechal slyšet, že míří za medailí na halovém mistrovství světa.

ČTK

KRÁTKÉ

Bronz na závěr

Mistryně světa v lukostřelbě Marie Horáčková zakončila ziskem bronzu World Indoor Series v Las Vegas. Na finálovém turnaji v rozstřelu podlehl v semifinále Michelle Kroppenové z Německa, kterou porazila v prosinci na Berlin Open. V souboji o třetí místo však předčila Italku Chiaru Rebagliatiovou.

Raději na silnici?

V neděli si po suverénním výkonu dojel Mathieu van der Poel v Táboře již po

šestý titul mistra světa v elitní kategorii mezi cyklokrosaři. Přesto fenomenální Nizozemec zvažuje své další působení v této disciplíně. Jak všestranný závodník vysvětlil v rozhovoru s médii na jihu Čech, chce se více soustředit na své působení na silnici.

Mají stejně bodů

Útočník Martin Růžička z Třince vede produktivitu hokejové extraligy před Tomášem Filippim z Liberce. Oba nasbírali 51 bodů, ale Filippi sehrál o čtyři duely více.

ČTK

Češi mezi favority nepatří. Překvapí?

Biatlonové MS trápí počasí, včera tréninky zrušil vítr.

S touhou potěšit domácí fanoušky a vylepšit zatím nepříliš úspěšnou sezonu vstoupí čeští biatlonisté od zítřka do mistrovství světa v Novém Městě na Moravě. Šampionát potrvá do 18. února a vrací se do zrekonstruované Vysočiny Areny po 11 letech. „Mít doma mistrovství světa je bez diskuse highlight. Tím, jak se náš tým generačně obměňoval, hodilo by se nám to možná o nějaký pátek později, na druhou stranu jsme rádi, že to tu je. Pomáhá to celému sportu a máme sportovce, kteří mohou uspět,“ řekl sportovní ředitel Českého biatlonu Ondřej Rybář. „Někdy můžete od někoho něco čekat a pak vyskočí někdo jiný. Byl bych rád, kdyby se něco takového znovu povedlo,“ doplnil.

Poslední česká šampionka z vytrvalostního závodu v roce 2021 Markéta Davidová, která je také poslední do-



Biatlonové mistrovství světa v Novém Městě na Moravě je za dveřmi. Zleva předseda svazu Jiří Hamza a sportovní ředitel Ondřej Rybář. ČTK

mácí medailistkou z vrcholné akce, měla během sezony potíže se střelbou a je v pořadí SP na 24. místě. „Týmy se připravovaly v nadmořské výšce v Anterselvě. Holky přijely domů o malinko dřív, protože měly ještě plánované cvičení v Jablonci na pásu. Vše ale šlo podle plánu,“ uvedl Rybář.

Šampionát teď komplikuje počasí. Silný vítr zrušil veške-

ré včerejší tréninky. Organizátoři toho využili k doplnění sněhu na tratě. Pořadatelé mají v zásobnících 50 tisíc metrů krychlových technického sněhu. Kvůli dešti ho mírně ubývá.

Biatlonisté by se na tratě ve zrekonstruované Vysočině Areně měli dostat až dnes dopoledne, den před prvním závodem, kterým bude smíšená štafeta.

ČTK

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Nemovitosti - poptávka

• Koupím spoluvlastnický podíl na jakémkoliv nemovitosti. Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. T.: 604492454.

Ostatní

• Koupím nábytek, šicí stroje, obrazy, hračky, porcelán, sklo, věci z půdy, mince, knihy, časopisy, jízdní kola, lustry, věci z 1. a 2. světové války, různou veteš. Vše, co vám doma překáží. Jednotlivě i celé pozůstatosti. Platba hotově. Slušné a vstřícné jednání. Volejte na tel.: 604962685

Svitková má do Slavie přinést také zkušenosti

Fotbalová reprezentantka Kateřina Svitková se po třech a půl letech vrátila do Slavie. V pražském klubu bude 27letá záložnice v jarní části sezony hostovat z Chelsea. Její kariéru v Anglii výrazně ovlivnila zranění a operace kolena. „Věříme, že se stane vzorem i pro naše mladé hráčky, které sní o podobné kariéře,“ řekl člen představenstva Slavie Daniel Konrád.

ČTK