



metro®

ÚTERÝ 10. LEDNA 2023 Č. 7 • WWW.METRO.CZ

# Nejlepší ODMĚNA



[WWW.LINAOPLATKA.CZ](http://WWW.LINAOPLATKA.CZ)



Lina

# MAREK HILŠER: POLITIKA NENÍ MŮJ ŽIVOTNÍ CÍL

KANDIDÁT NA PREZIDENTA HOVOŘÍ O NÁROČNÉ ROLI OTCE PŘI KAMPANI STRANA 4



# metro



Úterý  
10. ledna 2023

č. 7  
www.metro.cz  
Svátek slaví: Břetislav

mojemetro | denikmetro

# Dobojováno. Babiš je podle soudu nevinný

**Velké finále kauzy Čapí hnízdo.** Soudce zprostil obžaloby Andreje Babiše i jeho tehdejší poradkyni Janu Nagyovou. **Překvapený advokát.** Po rozsudku Bruna připustil, že osvobození svého klienta nečekal STRANA 7



Vánoční strom na Staroměstském náměstí byl včera pokácen. O tom, jak se symbolem svátků naložit, čtěte na straně 2. ČTK

## K cementu dávají kokain

Zabavený kokain nově přidávají v Ekvádoru k cementu. Zabraňují také tomu, aby pak šla droga z betonu opět extrahovat. Inspirovat se chtějí těmito kroky i v Belgii. STRANA 8

## Pastrňák řadí

Český hokejista Bostonu David Pastrňák se blýskl v NHL hattrickem do sítě Anaheimu. S krajany Krejčím a Zachou hráli znovu v jedné lajně a spolu posbírali devět kanadských bodů. Pastrňák už má na kontě 32 gólů. STRANA 14

INZERCE

FILM **JAMESE WANA** PRODUCENTA **ANNABELLE BLUMHOUSE** PRODUCENTŮ **ČERNÉHO TELEFONU**

# M E G A N

NENÍ TO JEN HRAČKA. PATŘÍ DO RODINY

**V KINECH OD 12. LEDNA**

# Stovky tisíc jehličnanů se opět válejí na chodnících

**Pražané při vyhazování stromků zase tápou. Letos do celého procesu promlouvá ještě varování před silným větrem.**



Slovenská ulice na Vinohradech

DAVID SEDLECKÝ

„Stromky, kam se podíváš. Začátkem ledna se vždy na chodnících pražských ulic začíná objevovat jejich velké množství. Není tomu jinak ani v Praze 2 na Vinohradech, kde stromky leží v blízkosti kontejnerů na tříděný odpad,“ píše čtenář David Sedlecký, který za svůj fotoulovek získává odměnu tři sta korun.

Čtenářské fotografie každoročního jevu, tedy zelených symbolů Vánoc, které se povalují na chodnících či jsou jen opřené u kontejnerů, kaž-

dý rok zahrnují naši rubriku Metrohlídač na webu metro.cz. Stromek vhozený do popelnice či kontejneru totiž umí snadno zaplnit téměř celou nádobu a do dalšího svozu znemožňuje její užívání.

Správný postup je tedy podle zástupců největší svozové firmy hlavního města – Pražských služeb (PS) jasný. „V případě, že máte veřejně pří-

stupnou popelnicí nebo kontejner na směsný odpad, lze stromky volně odložit vedle nich. To se týká například většiny pražských sídlišť. Jiný postup platí v případě umístění směsných odpadních nádob ve vnitroblocích, v uzamčených klecích nebo pro majitele rodinných domků,“ říká pro deník Metro mluvčí PS Radim Mana. Popelnice za plo-

tem rodinného domu nebo ve dvoře vnitrobloku se podle něj považuje za neveřejnou. Nic na tom nemění ani její pravidelné přistavování před objekt.

„Stromky by vedle takových nádob rozhodně končit neměly, a to ani v momentě, kdy je popelnice přistavena ven k pravidelnému svozu. Správné místo pro vysloužilý stromek je v těchto případech separační stanoviště s barevnými kontejner,“ popisuje ideální postup Mana a dodává: „Obyvatelé činovních domů, jejichž popelnice na směsný i tříděný odpad se nacházejí ve vnitrobloku, prosíme o odložení stromku u nejbližšího veřejného stanoviště tříděného odpadu.“

Letos do vyhození jehličnanů promlouvá ještě varování před silným nárazovým větrem. Pokud fouká, je podle Many likvidaci stromčků vhodně naplánovat až na

dny, kdy bude klidněji. „Je zbytečné riskovat poškození majetku a ohrožení dopravy,“ míní Mana.

Pro vysloužilé symboly Vánoc jezdí zatím hlavně posádky menších nákladních vozů s valníkem. Z jejich korbou putují jehličnany na překladiště v ulicích Průmyslová, Proboštská a Puchmajerova. Odtud jsou jehličnany hromadně svázeny do kompostáren.

„Spolu s dalšími svozovými společnostmi v hlavním městě se každý rok musíme popasovat se zhruba třemi sty tisíci stromky. V kompostárně probíhá separace stromků. Očištěné poslouží k výrobě štěrky a kompostu,“ vysvětluje Mana. Část znečištěných nebo nedostatečně odstrojených stromků končí v malešické spalovně.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE

**GOLD INVEST SOLUTION**

Investiční zlato

Nemovitosti

Zlato jako uchovatel hodnoty,  
Vaše jistota proti inflaci.

Zvýhodněná cena zlata

Zlatý slítek ARGOR-HERAEUS - 100g

**133 000 Kč**

E-shop

Nakupujte zlato pohodlně za atraktivní  
ceny v našem e-shopu.

Pro registrované klienty nabízíme investiční  
zlato za zvýhodněné ceny.

[www.goldinvestsolution.com](http://www.goldinvestsolution.com)

Oficiální obchodník se zlatem a drahými kovy

**+420 603 731 201**

Kontaktujte nás pro individuální cenovou nabídku

Nabízíme zlaté slítky o hmotnostech 1-1000 g. Při odběru nad 2000g nabízíme individuální cenové podmínky. Cena je platná při předložení tohoto letáku. Cena platí do vyprodání zásob.

## I celé týdny po svátcích

V některých částech Prahy se každoročně válejí stromky na chodnících celé týdny po svátcích. Popeláři totiž uklízejí skutečně jen ty jehličnany, které najdou u kontejnerů. Aby se tomuto jevu předešlo, některé z městských částí v lednu organizují sběr vánočních stromků, a to na jimi vybraných místech. Činí tak kvůli čistotě veřejného prostoru.

- Pracovníci svozové společnosti Pražské služby každý rok uklízejí během ledna a února stovky tisíc vysloužilých vánočních stromů. Aby jim tato činnost přinesla co nejméně starostí, spouštěli v předchozích letech kampaň, jak správně se stromkem naložit, na Facebooku a v rádiu.
- Odnáset použité stromky je zakázáno také v případě, že je chcete „vrátit“ do lesa. Podle popelářů jde o jednu z největších hrozeb pro přírodu i pro zvěř.

Především kvůli zapomenutým ozdobám. Odložené vánoční dřeviny u nádob na směsný odpad svázejí pracovníci Pražských služeb v obvyklých dnech.

- Nepomůže ani to, když strom, který jste třeba měli v květináči, do lesa zasadíte. Důvod není ani tak v tom, že by se jehličnan v lese neuchytil. Mohl by však přitahovat nejrůznější škůdce a houby, které by ohrožovaly přírodní rovnováhu.
- Svazové čtyři také prosí Pražany, aby stromek u černých kontejnerů neodkládali dřívě než den před vyspáním. Díky tomu nebude nikomu jehličnan překážet, nikam neuletí a podobně.
- U barevných kontejnerů na tříděný odpad je situace s odvozem jiná. Stroměčky odveze speciální vozidlo v rámci pravidelných úklidů separačních stanovišť. JAR



Stromky do popelnice nepatří. Jejich svoz má svá pravidla.

PS

# HYUNDAI BAYON.

## Limitovaná edice Play.



### Bohatá výbava Play:

- 16" alu kola
- Parkovací kamera
- Audio s Apple CarPlay

Jen za:

**419 990 Kč**

**0,99%**  
Nízké splátky  
s miniúrokem

**0%**  
Nejvýhodnější Hyundai  
pojištění s možností  
nulové spoluúčasti

 Sada zimních  
pneumatik  
zdarma

 Slevová tankovací  
karta na 5 let

S Hyundai BAYON v limitované edici Play zaujmete své okolí 16" koly z lehkých slitin a užijete si prvotřídní komfort i zábavu díky kvalitnímu ozvučení audiosystémem s 8" barevným dotykovým displejem a bezdrátovým připojením Android Auto či Apple CarPlay. Vždy suverénně zaparkujete díky zadní parkovací kameře i senzorům a těšit se budete i ze snadného nastupování, zvýšené pozice při řízení a velkorysého prostoru pro cestující i zavazadla. Součástí nabídky je i 50% zvýhodnění na příslušenství, financování s navýšením jen 0,99 % a všechny další benefity Hyundai.

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

 **HYUNDAI**

**5 LET**  
**Záruka**  
bez omezení km

**5 LET**  
**Hyundai**  
Assistance

\*Reprezentativní příklad financování Hyundai Bayon Play 1,2i s programem Hyundai Finance: pořizovací cena 419990 Kč vč. DPH; výše úvěru 125997 Kč; přímá platba 70% (293993 Kč); pevná úroková sazba 0,99% p.a.; RPSN 20,86% p.a.; 1.-24. měsíční splátka úvěru bez pojištění 5304 Kč; měsíční splátka pojištění 1052 Kč; měsíční splátka úvěru s pojištěním 6356 Kč; poplatek za poskytnutí úvěru 0 Kč; délka úvěru 2 roky. Celková částka k uhrazení (jistina, úroky, pojištění, poplatek) 152544 Kč, pojištění obsahuje havarijní pojištění a povinné ručení (spoluúčast 10%, min. 10000 Kč). Nabídka platí do 31.3.2023 nebo do odvolání. Poskytovatelem úvěrového financování a zadavatelem reklamy na finanční produkt je společnost ESSOX s.r.o. Poskytovatelem pojištění je společnost UNIQA pojišťovna, a.s. Příklad financování je orientační. BAYON – kombinovaná spotřeba 5,2-5,7l / 100km, emise CO2 118-129g/km. Fotografie je pouze ilustrativní.

# „Pokud lidé hledají spasitele, zklame je každý prezident“

Marek Hilšer je vedle Pavla Fischera „repententem“ v dobývání Hradu. Za pět let se v jeho životě mnohé změnilo. Stal se senátorem, narodila se mu dcera Sofie a syn František. Je jedním z uchazečů o nejvyšší ústavní funkci, který kandiduje zásluhou senátorských podpisů.

**Po čtyřech letech v Senátu jste stále stejně štíhlý. Váš nepotkala nemoc politiků, kdy nedopnou kalhoty?**

Zřejmě se mi to daří skrývat pod oblekem. Nejsem hubený, přibral jsem deset kilo. Během minulé prezidentské volby jsem měl propadlé tváře, vážil jsem zhruba sedmdesát kilogramů. Momentálně mám asi osmdesát. Ale, a to chci zdůraznit, nepřibral jsem v Senátu, ale hned po prezidentských volbách v těhotenství mé ženy.

**Nejdřív dcera, loni syn. Jaký je to nápor na psychickou soustavu a také na čas politika? A jaké je to být dvojnásobným otcem malých dětí po čtyřicítce?**

Na otce po čtyřicítce to nevnímám jako nápor. Teď se mi dělá kampaň hůř proto, že dvě malé děti vyžadují zapojení obou rodičů. A samozřejmě člověk od nich nerad utíká. Mívám výčitky svědomí. Vykoupat jedno dítě, druhé dítě, to vše je po večerech, pokud jsem pryč, na mé ženě. Je mi šestačtyřicet, pro mladé jsem stařec, pro staré cucák, je to někde mezi, ale nestěžuji si. Zvládám to, rozhodně minulá kampaň byla snadnější, ještě jsme neměli děti. Každý ví, co je to za nápor.

**Bylo vám třináct, když jste s rodiči emigroval do Španělska. Vnímali jste jako kluk už politiku?**

Vnímali. Jednak si vzpomínám na perestrojku, když k nám přišla z tehdejšího Sovětského svazu. Bylo mi nějakých deset let. Doma se o politice docela mluvilo. Táta třeba přinesl sovětské noviny Pravda, které byly najednou k nesehnání, a ukazoval nám, o čem se tam píše. Například o kritice československých podmínek. Navíc jsem už rok před emigrací věděl, že se na to rodiče chystají, obeznámili mě s tím. Když se u nás poslouchala Svobodná Evropa, upozorňoval jsem tátu, že je to moc nahlas, že by to mohli slyšet sousedí a



Minulá prezidentská kampaň vynesla později Marka Hilšera do Senátu.

MAFRA

nikam nepojedeme. U nás platilo, že něco jiného se říkalo doma a něco ve škole, i když to nikdo nezduřazňoval. Už v minulé kampani jsem narazil u stánku na rodiče s dětmi kolem deseti let, které volba zajímala. Takže jsem v dětství nebyl jediný.

**Máte kvůli osobní zkušenosti s emigrací vyšší míru empatie k uprchlíkům, a nemyslím jen ty z Ukrajiny?**

Jistě, zažil jsem situaci, kdy nemáte kde spát a bojíte se, že budete spát v parku. Jako dítě jsem to bral jako dobrodružství, ale viděl jsem na rodičích všech ostatních lidí v podobné situaci, že zhubli o deset dvacet kilo.

**Jste spíše individualista, nebo jste to jako kluk táhl v Chomutově v partě?**

Jsem člověk, který má rád společnost a vždycky jsem byl v nějaké partě. Ale vyrůstal jsem i mezi dospělými, stával jsem letecké modely, vyhlídl si mě jeden instruktor, ten mě zatáhl mezi partu dospělých modelářů. Tam jsem byl jedno velké ucho při jejich debatách. Takže jsem zase tak moc velký individualista nebyl. Na lékařské fakultě jsem se angažoval jako lídr v akademickém senátu. Zvnějšku to možná tak působilo, ale nikdy jsem předtím neuvažoval o vstupu do politiky, takže jsem se do všeho pouštěl sám za sebe. Do politiky jsem vstoupil spíš zadními vratky, nebýt i Miloše Zemana a dalších politiků. Ale třeba v minulé volbě Michal Horáček také nebyl obklopen

umělci a sportovci, také to byl solitér.

**Jak vzpomínáte na devadesátá léta. Teď si je spojujeme s politickými skandály a nájemnými vraždami?**



Pro mě to byla na začátku optimistická doba. Měli jsme naději a očekávání. Pocit, že se nám otevře svět a hodně toho dokážeme. Současní mladí lidé mají spíše obavy, co se děje s klimatem, že nebudou mít kde bydlet. O první iluze jsem přišel až s prvními aférami v roce 1997. Čeho si dodnes všímám, když jezdím po republice, je to, že potkávám šikovné lidi a vidím krásná města. Když jsme se vrátili 1. ledna 1991 z emigrace, přejeli jsme v mlze hranice na Šumavě a najednou jsem viděl rozbořené domy, neudržované stavby. Chomutov mě šokoval. Omšelý střed města, zazděná okna vybydlených domů, to byl obraz tehdejší doby. Přitom mi to předtím připadalo normální, když jsem v tom vyrůstal. Ale po barevném Španělsku a vůbec západní Evropě to byl kulturní šok. Tam měl každý dům svého domovníka, který uklízel každé ráno chodník.

Teď je moje rodné město úplně jinde.

**Každý žijeme v nějaké bublině. Nestane se vám, že vám manželka řekne, že je to v životě jinak, než to vidíte v Senátu?**

U stánků jsem se setkával i s lidmi, kteří se mnou zásadně nesouhlasí. Občas řeším problémy, které nemají se senátorskou prací nic společného, a vidím, kolik sil stojí něco změnit, někomu pomoci.

**Zvykne si člověk rychle na pohodlí, které mu nejvyšší politika nabídne? Na všechno máte lidi, asistenty, zázemí.**

Na začátku mi vadilo už jenom oslovení „pane senátore“. Nesnažím se ani trvat na oslovení „pane doktore“, s titulem se nikde neprosazují. Politika je nevyzpytatelná, není to můj životní cíl, cílem je něčeho dosáhnout. Jakmile vám začnou lidé otvírat dveře a bude se vám to líbit, je to první signál, že se s vámi děje něco divného.

**Hlasoval jste jako lékař pro dvě piva pro vodáky?**

Tohle hlasování jsem vyzkoušel, nebyl jsem přítomný. Ale na rovinu. Hlasoval bych pro určité množství. Také jsem jezdil na vodu, patří to k tomu. Ale je pravda, a to mě šokovalo, že současnost je jiná, než jsem ji jako vodák zažíval já. My měli plastové kanoe nebo lodky, nebyly rafty. Když jsem zase po nějakých dvaceti letech vyrazil znovu na vodu, byl jsem šokovaný. Jaká je to masovka. Lidé

na raftech jedou s naraženým sudem piva, jsou opilí. Snahu o regulaci chápu. Když si někdo dá jedno nebo dvě piva a najednou se to zakáže, tak mi to bere určitou svobodu. Jsou země, kde máte povolené určité množství alkoholu i za volantem. V létě, když je teplo a můžete si dát jedno pivo, je to božský nápoj. Pět nebo deset piv, to je přes míru. V životě jsem vypil nejvíce možná čtyři nebo pět piv.

**Co bych našel ve vaší domácí knihovně?**

Teď jsem četl Platonovu filozofii, baví mě literatura faktu a dějiny. To byste v knihovně taky našel.

**Čtete dětem pohádky?**

Čteme, manželka pochopitelně víc. My nemáme televizi, ale pouštíme občas dětem večerníčky, které jsou na internetu a které jsem zažíval jako kluk, například Maxipsa Fika. Já neměl televizi od doby studií.

**Jste manuálně zručný?**

O modelářství jsem už mluvil. V jedenácti letech jsem postavil třímetrový model letadla. Chválili mě, že jsem měl model neopatlaný. Pak jsme společně s tátou postavili rodinný dům. Přitom táta byl zubař a já student medicíny. Protože jsme tehdy neměli moc peněz, snažili jsme se něco odkoukávat od šikovných řemeslníků, abychom si pak poradili sami. Pořád jsme se s tátou hádali. On chtěl stavět rychle, já pečlivě. On mi říkal: Musíš vědět, na co se můžeš v životě vykašlat a co udělat do detailu pořádně. Jinak by se leccos nikdy nedokončilo.

**Umíte vařit?**

Teď jsem dělal kachnu. My ale nejsme rodina, která by hodně vyvářela. Doba covidová nám ale přála, zvládl jsem například roládu. Nedávno jsme například poprvé připravovali srnčí.

**Lidé často hledají v prezidentovi spasitele. Jste spasitel?**

To není dobře. Pak je každý prezident zklame. Jak zpívá Nohavica, pane prezident, vy to za nás všechno zařídíte. Tak to v životě nechodí. Lidé ale mají v prezidentovi vidět a cítit zastání v politické kultuře. Ale nikdo za nás demokracii nezařídí. **PAVEL HRABICA**

# Největším hitem na internetu je nyní „voličský průkaz“

**Velké politické události vyvolávají adekvátní odezvu na internetu. Lidé proto hledají související výrazy a témata.**

Co se nejvíc googlilo během vánočních svátků a po silvestru v souvislosti s nadcházející volbou prezidenta České republiky?

## Spočítejte mi šance mého favorita

Kdybyste například hledali internetového skokana v prezidentském tématu, stal se jím bezesporu voličský průkaz. Spojení slov „voličský průkaz prezidentské volby“ vzrostlo ve výše uvedeném období o 3250 procent! Bezesporu to souvisí se zvýšeným



zájmem mezi lidmi, kteří plánují dovolenou, nebudou pracovat v místě bydliště nebo jim tentokrát záleží na tom, aby se voleb zúčastnili.

Mnohasetprocentní nárůst zaznamenala také „prezidentská volební kalkulačka“. Ta



vykázala na Googlu nárůst o 850 procent.

## Co vlastně chtějí?

Kdo jsou a proč by měli být na Pražském hradě? Lidé se výrazně zajímali i o názory a volební programy kandidátů. Čím méně známý uchazeč, tím větší zájem. Skok o osm set procent si připsala kombinace slov „Petr Pavel program“. Generál ve výslužbě byl také v porovnání se svými konkurenty nejvyhledávanější. Pokud se jeho počty vyhledávání určí jako základ sto procent, jeho největším pronásledovatelem byl během vánočních a novoročních svátků Andrej Babiš s 87 procenty. Danuše Nerudová si připsala 75 procent

## Volby po česku

# 7.

Letošní prezidentská volba je sedmá v pořadí. Neúčastní se jí stávající prezident, který podle zákona potřeby v řadě kandidovat nemůže.

# 3.

Potřeby budeme hlavu státu volit v přímé volbě. První dvě proběhly vždy dvoukolově, napoprvé nezvítězil nikdo.

## Někdy to skřípalo

Prakticky žádná z voleb české hlavy státu se neobešla bez komplikací.

- V roce 1998 se proslavila Dagmar Havlová, když pískotem reagovala na urážky republikánských poslanců vůči svému manželovi a současně prezidentovi.
- Václav Klaus byl v roce 2003 zvolen až ve třetím kole, potřeboval v nich celkově největší počet hlasů. Miloše Zemana podtrhla v tajné volbě ČSSD.

a překvapivě čtvrtým se stal Jaroslav Bašta s 33 procenty. V přehledu schází Karel Diviš, ten totiž v té době čekal na soudní rozhodnutí, jestli se může kvůli nejasnostem o počtu podpisů vrátit zpět do boje. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

## Máte vlhkost ve zdech?

- V suterénu nebo v obytných místnostech?
- Odlupuje se vám omítka?
- Degradují vám nátěry na vlhkém zdivu?
- Ničí vlhko vaše tapety?
- Dochází ke vzniku plísní a hub?
- Máte v místnostech vysokou vlhkost vzduchu?
- Nemůžete ve vlhkém sklepě nic skladovat?
- Jsou vaše náklady na vytápění příliš vysoké kvůli vlhkým zdem?

## ZIMNÍ SLEVY 30%

## Pomůžeme Vám

- Dlouholetou zkušeností s vysoušením zdiva
- Objednejte si **nezávazně** odbornou prohlídku, analýzu škody a předběžný odhad nákladů
- Speciálně vyvinutá metoda nízkotlaké injektáže
- Suché zdivo jednou **provždy**
- Neohrožuje statiku zdiva
- Aplikace **zvenku** nebo z **místnosti**
- **Pevná cena** bez skrytých vícenákladů

Zavolejte nám na  
703 123 191 nebo  
e-mail: info@sanacezdi.cz  
www.sanacezdi.cz

pracujeme na  
celém území  
Čech

# Veganuary. Měsíc bez masa

Odstartoval již druhý ročník Veggie Challenge – české obdoby známé výzvy Veganuary. Jde o třicetidenní výzvu, do které se po celém světě přihlásilo již více než půl milionu lidí, do prvního českého ročníku se v loňském roce přihlásilo více než 15 tisíc osob, které společně teoreticky ušetří až 11 tisíc zvířat a téměř 180 tisíc kg ekvivalentů CO<sub>2</sub>. Dle průzkumu z loňského dubna počet spotřebitelů, kteří nějakým způsobem omezují konzumaci živočišných produktů vzrostl od konce roku 2020 o 10 procent, přičemž tři procenta z nich se stravují vegansky, sedm procent vegetariánsky, 25 procent flexitariánsky a čtyři procenta jedí z masa pouze ryby. Občasných konzumentů masa je aktuálně v Česku 25 procent.

Právě pro osoby, které s rostlinnou stravou začínají nebo chtějí omezit svou spotřebu živočišných produktů, je výzva jako dělaná. „Veggie Challenge pomáhá účinně překonávat nejčastější bariéry, které lidem brání stravovat se více rostlinně. Během výzvy se účastníci seznámí s nejnovějšími produkty a postupně budou dostávat také tipy na recepty a nejrůznější vzdělávací články,“ předsta-

vuje akci manažerka kampaně Tereza Trávníčková.

Do ní se stejně jako v loňském roce zapojí mezinárodní i lokální výrobci rostlinných produktů a informovat o ní budou i vybrané retailové řetězce, včetně Lidlu, dm drogerie nebo řetězce Albert. „V Albertu se snažíme přinášet zákazníkům stále větší nabídku rostlinného stravování, ať se jedná o ovoce, zeleninu, luštěniny, rostlinné nápoje, či alternativy masa. Naší specialitou jsou také již hotová vegetariánská a veganská jídla. Veggie Challenge bereme jako příležitost, jak povzbudit zákazníky k objevování skvělé chuti rostlin a jejich benefitů pro zdraví i přírodu. Zdraví a šetrnost k přírodě patří (spolu s podporou lokálních dodavatelů) mezi naše tři základní pilíře. Proto nám zapojení do Veggie Challenge dává velký smysl,“ komentuje účast Tereza Tláškalová, Brand Communication Manager ve společnosti Albert Česká republika.

Do propagace se zapojují i restaurace včetně řetězců rychlého občerstvení.

Je známé, že ve dvou a více se to lépe táhne. Jinak tomu nebude samozřejmě ani v tomto případě. Každý, kdo se rozhodne zapojit, najde po-



Zapojíte se a zkusíte rostlinnou stravu?

VEGGIE CHALLENGE

třebnou dávku motivace nejen na webu veggiechallenge.cz ale také v moderované facebookové skupině a nově také v mobilní aplikaci. Výzva tak nemůže být snadnější. Kromě toho, že uživatelé v aplikaci najdou více než sto veganských receptů, si do ní budou moci ukládat také své oblíbené recepty, vytvářet nákupní seznamy, získávat odměny za denní výzvy a sledovat, jak pozitivní dopad má jejich zapojení do výzvy.

Správně sestavená a vyvážená veganská strava je nejen bezpečná, ale může též pomoci

při prevenci či léčbě některých nemocí. „Rostlinná strava bohatá na celistvé potraviny nabízí celou řadu benefitů. Pro zdraví je zajímavý především vysoký obsah vlákniny, která prospívá našemu srdci, imunitě i mozku, a pak také vysoký obsah antioxidantů, které nás zase chrání před reaktivními látkami z prostředí. Obohacením stravy o celistvé rostlinné potraviny si tak dopřejete i pěknou dávku zdraví prospěšných a ochranných vitamínů,“ říká nutriční terapeutka Veronika Baťová.

Motivací k zapojení mohou být i životy zvířat. Každý, kdo se rozhodne pro snížení konzumace či úplné vyloučení živočišných produktů, jak masa, tak mléčných výrobků a vajec, přispěje k menší poptávce po těchto produktech a následnému snížení zbytečného utrpení a umírání zvířat v budoucnosti. Výpočty pro vegetariánskou a veganskou stravu zahrnují ušetření přibližně 1,8 suchozemského zvířete po dobu 30 dnů. Čistě rostlinná strava tak může potenciálně ušetřit životy až 200 suchozemských živočichů za 10 let. METRO

## „Mírné zimy už nejsou pro nás překážkou“

„Když ale psa máte a máte ho rád, tak pro něj uděláte cokoli na světě,“ říká reprezentantka ČR v mushingu Dagmar Nešněrová.

Nedostatek sněhu nebo jeho úplná absence v minulosti musherům činily velké problémy. Nyní se už tak podle Dagmar Nešněrové, která se 30 let věnuje mushingovým sportům, tedy závodům se psím spřežením, nečeje.

Od doby, kdy se závoděním začínala, se řada věcí změnila, a psi tak třeba musí před startem projít přísnou veterinární prohlídkou. Nutností je i dopingová kontrola zvířat. Držitelka několika repub-

likových, evropských i světových ocenění říká, že s mírnými zimami se vyvinul fenomen podzimních závodů.

Kvůli nedostatku sněhu se stávalo, že po několikaměsíčních přípravách měly mírné zimy na svědomí rušení závodů jak v Česku, tak v zahraničí. „Podzimní přípravná sezona existovala i před 30 lety. Konaly se závody, ale nebraly se příliš vážně,“ uvedla Nešněrová. Změna nastala o něco později, kdy se na podzim začaly konat také významné soutěže jako mistrovství Evropy a světa. „Jsou to obrovské závody, kdy se sejde i 500 až 600 psů a jezdí se celý týden,“ doplnila musherka. Naopak zimní soutěže oslabily a přesouvají se i místo jejich konání. Dříve se běžně konaly v Alpách, nyní se pořádají spíše ve Švédsku či Norsku. „I tam se třeba závody souvávají víc na sever,“ podotkla závodnice s tím, že



Dagmar Nešněrová ČTK

sama letos se saněmi se svou smečkou vyjela v rámci tréninku jen dvakrát. Psi trénují třikrát až čtyřikrát týdně. Nešněrová skupinu zapřahuje na čtyřkolku, na závodech pak používá tříkolku, v zimní sezóně saně. „Kolikrát jsem vyjela na saňový závod tak, že jsem předtím na saních vů-

bec nejela. Sbalili jsme pejsky a vybavení, přijeli do Alp a tam jsem za ten rok třeba poprvé stála na saních,“ popsala Nešněrová.

U psů sportovců je podle ní důležitá dostatečná strava. Na samotných soutěžích je přítomen veterinář. Dříve kontroloval, jestli mají zvířata potřebná očkování, a ošetřoval je v případě zranění či jiného zdravotního problému. Všechny závodníky kontroluje ještě před zahájením soutěže. Kromě vytrénovaných jedinců postupně zaučuje další generaci. Mladé psy zapřahuje ke zkušenějším spřežením, od kterých štěňata dovednosti odkoukají. Důležité podle ní, je aby pes uměl odbočovat. Se zastavením spřežení je to těžší, je ale zvykem, že pomalejší spřežení pouští při závodech rychlejší závodníky. Nešněrová upozornila, že sport je finančně i časově náročný. ČTK

### Za oběd

## 180

Za oběd v restauraci podle společnosti Sodexo Benefitly utratili Češi v prosinci průměrně 180 korun, v mezinárodním srovnání o 29 korun více. ČTK

### Prezidentská debata

## 1,54

Superdebatu osmi kandidátů v České televizi sledovalo 1,54 milionu diváků starších 15 let. Je to o 624 tisíc diváků více než při debatě před prvním kolem v roce 2018. ČTK

### Nezaměstnanost

## 3,7

Nezaměstnanost v prosinci stoupla na 3,7 procenta. Práce je víc než uchazečů. Podle analytiků se nárůst opakuje každý rok. Většina firem se letos propouštět nechystá. ČTK



# Kauza pro mě končí, řekl Babiš

**Expremiér se omluvil za slova o politickém procesu. Trvá ale na tom, že šlo o politické trestní stíhání.**

Pro prezidentského kandidáta Andreje Babiše aktuálně kauza Čapí hnízdo končí. Řekl to na briefingu v Průhoncích u Prahy poté, co soud bývalého premiéra a jeho někdejší poradkyni Janu Nagyovou nepravomocně osvobodil. Poděkoval své manželce Monice a rodině i Nagyové, která je podle něj statečnou ženou, jež „měla tu smůlu, že Babiš šel do politiky“. Expremiér se omluvil za to, že kauzu v minulosti nazval politickým procesem. Trvá ale na tom, že šlo o politické trestní

stíhání. Babiš poznamenal, že celá záležitost byla pro něj i pro jeho rodinu obrovským traumatem. Šest let podle něj museli bojovat s nepravdou. „Opakovaně jsem tvrdil, že jsem nikdy nic nezákonného nespáchal, neporušil jsem zákon. Tato kauza byla vždycky využita v rámci různých voleb,“ uvedl. Nepřemýšlel o žádosti nějaké satisfakce.

Nagyová poznamenala, že se o věci satisfakce ještě bude radit s právníky. Kauza podle ní měla dopad na její rodinu, práci, známé či přátelství. „To je něco, o čem určitě budu mluvit se svým právníkem, protože jsem z toho rozhodně nevyšla bez úhony,“ doplnila.

Babiš řekl, že je pro všechny české občany dobrou zprávou, že žijeme v právním státě. Prezident Miloš Zeman mu po vyhlášení rozsudku telefonoval a poblahopřál. Pro Babiše to bylo povzbuzením. **ČTK**

## Známý případ

Podle soudce Jana Šotta se v kauze, která se týká 50milionové dotace na stavbu areálu, neprokázalo, že by skutek popsany v obžalobě byl trestným činem. Verdikt není pravomocný, státní zastupce se proti němu může odvolat k vrchnímu soudu.

- Soudce necítil při rozhodování o kauze žádný vnější tlak. Politickými kroky obžalovaného Babiše včetně oznámení jeho kandidatury na prezidenta se nezabýval.
- „Upřímně řečeno jsem tento výsledek nečekal – podle toho, jakým způsobem tady někdy probíhala ta jednání, kdy tady v jednací síni hodně rezonovala nervozita,“ řekl Babišův advokát Eduard Bruna. **ČTK**

## Krátce



Múzy v nadživotní velikosti v kolínském divadle **ČTK**

## Zachráněné sochy

Město Kolín umístilo do foyer divadla čtyři sochy múz, které byly vyrobené v nadživotní velikosti v 50. letech minulého století. Podle původních plánů architekta Jindřicha Freiwalda měly stát na fasádě divadla, kam se ale nikdy nedostaly. Sochy byly náhodou objeveny v jednom skladu v Kuřimi. Sochy byly částečně zničené, a město je tedy zachránilo. Kolínské divadlo je významnou funkcionalistickou stavbou československé meziválečné divadelní architektury.

## Řidič úmyslně boural, zabil sebe a další dva lidi

Kriminalisté učinili další krok k objasnění nehody, která se stala loni v srpnu na Rychnovsku. Podle nich řidič záměrně se svým autem ve vysoké rychlosti čelně narazil do protijedoucího auta. Zabil 46letou ženu a 18letého spolujezdce. Viník zemřel po nehodě také. Případ policie vyšetřuje jako takzvanou rozšířenou sebevraždu. Policie případ zřejmě odloží, protože nelze stíhat osobu zemřelou. **ČTK**

INZERCE

**ZASTAVME VLÁDU  
A JEJÍ KANDIDÁTY  
PAVLA, NERUDOVOU A FISCHERA.  
NAŠE ZEMĚ TRPÍ!**

**JEDINÝ MOŽNÝ  
PREZIDENT**

**VOLTE BABIŠE**

Zadavatel a zpracovatel: ANO 2011

## Staříká legenda

160

Nejstarší podzemní dráhou na světě se pyšní Londýn. První souprava tu vyjela před 160 lety, 10. ledna 1863.

V tehdy asi třímilionovém největším městě světa byl zprovozněn první sedmikilometrový úsek metra mezi Bishops Road (v současnosti nádraží Paddington) a Farringdon Street. První vlaky byly poháněny párou. Aktuálně má londýnské metro 11 linek s 272 stanicemi a s 402 kilometry drah je 11. nejdelším metrem světa. ČTK



## Chaos a lídři

Brazílský krajně pravicový exprezident Jair Bolsonaro (na fotce) odsoudil nedělní útok svých příznivců na parlament, soud a prezidentský palác a odmítl jakoukoli zodpovědnost za něj. Agresi asi 3000 lidí, kvůli níž byly zatčeny zatím tři stovky osob, odsoudila řada světových lídrů. Bolsonaro upozornil, že vždy bránil demokracii a svobodu, přičemž odmítl obvinění svého nástupce a současného prezidenta Luize Inácia Luly da Silvy, podle kterého svým chováním nepokojí podnitil. ČTK



## Bílý prášek. Kam s ním?

**Bohatství drogových kartelů končí i v luxusních novostavbách.**

Kolumbie, Venezuela, Peru, Ekvádor. To jsou jihoamerické země, v nichž se mimořádně daří kokainovému prášku, keři, z něž se získává kokain.

Poslední jmenovaná země přitom s kokainovým byznys-

sem nebojuje jen slovy, ale také ráznými činy. „Zabavený kokainový prášek ekvádorskými vládními experti smíchávají s cementem a některými chemickými sloučeninami, které zabraňují tomu, aby šla droga z betonu opět extrahovat,“ uvádí agentura Europa Press.

„V Ekvádoru zadrželi loni policisté asi 200 tun kokainu, přičemž 120 tun bylo nasypáno do betonu. Ten byl použit i při výstavbě luxusní čtvrti v metropoli Quitu,“ podotý-

ká Europa Press s tím, že mícháním do cementu se může zničit až 1,5 tuny kokainu za hodinu, zatímco pálením jen 70 kilogramů za hodinu.

Podle Martina Raithelhubera, experta z Úřadu OSN proti drogám a zločinu, je Ekvádor první zemí, jež likviduje kokain v takovém množství metodou přidávání do betonu.

Zpravodajský server The Brussels Times připomněl, že „ekvádorská“ metoda by mohla napomoci protidrogovým opatřením v Belgii. Ser-

ver uvedl, že spalovací pece v Belgii zvládnou najednou jen zhruba jednu až 1,5 tuny kokainu. Úřady v belgickém přístavu Antverpy přitom loni zadržely takový objem kokainu, že jim nestačily kapacity pro jeho likvidaci. Spalovací pece byly zcela vytížené a zabavenou drogu bylo nutné děle skladovat, což zvyšuje riziko její krádeže.

Belgické ministerstvo vnitra ve své reakci uvedlo, že „o znehodnocování kokainu v betonu uvažuje“. HAL a ČTK



## Náhradník

Jen čtvrtina Britů chová sympatie k britskému princovi Harrymu, vyplývá z průzkumu zveřejněného agenturou YouGov. Harry v těchto dnech poskytuje rozhovory americkým médiím a propaguje knihu svých pamětí s názvem Spare (Náhradník), ve které mimo jiné popisuje své zážitky z války v Afghánistánu a přichází s další kritikou britské královské rodiny. ČTK

## Krátko

## Díky Trumpovi

Na základních a středních školách ve Spojených arabských emirátech se začne učit o holocaustu. Toto oznámení přichází poté, co v rámci dohody zprostředkované bývalým americkým prezidentem Do-

naldem Trumpem Spojené arabské emiráty v roce 2020 normalizovaly své vztahy s Izraelem.

## Záhadný Suchoj

Ruské letectvo k útokům proti cílům na Ukrajině s největší pravděpodobnos-

tí nejméně od loňského června používá nejnovější bojové letouny Suchoj Su-57. Přímo nad územím nepadené země ale tyto stroje zřejmě nelétají, uvádí k ruské invazi britská vojenská rozvědka. Su-57 je víceúčelový stíhací letoun páté generace, jež nepřá-

telské radiolokátory mohou jen obtížně zachytit.

## Berlín je opatrný

Německo po cestujících z Číny nově požaduje negativní covidový test. Karanténa vyžadována není. ČTK

INZERCE

**Portmonka**

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY

KAUFLAND AKČNÍ LETÁK

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Google Play | App Store

## Auto-moto - poptávka

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



TEĎ MĚ MŮŽETE MÍT POŘÁD U SEBE! ČTĚTE METRO-LEKTRONICKY.

KLIKNĚTE NA METRO.CZ A JE TO.

VESELÍ ODBORNÍKŮ NA VÝŽIVU A FITNESS CELEBRIT JE U KONCE!

# Americká náplast zeštíhluje o 2 konfekční velikosti během 76 hodin! Rozdáváme 100 balení zdarma



ZAVOLEJTE CO NEJDŘÍVE. ROZHODUJE PRAVIDLO, **KDO DŘÍV PŘÍJDE, TEN DŘÍV MELE.**

Diskrétní, přírodní, nemilosrdná vůči odolnému tuku. Náplast vyvinutá v Americkém institutu pro zdravé tělo zeštíhluje o 16 kg během 76 hodin. A tím to nekončí. Lidé s ní hubnou milovými kroky, z velikosti XXL na S. Bez cvičení a diet. Myslíte si, že na vás nebude fungovat? Američtí odborníci vysvětlují: tuto náplast používáme u lidí s abdominální obezitou nebo inzulinovou rezistencí. Pro ni prostě neexistují beznadějně případy. Chcete se o tom přesvědčit? Zavolejte a získejte balení přípravku zdarma.



**-22 KG** HENRY, 69 LET, Phoenix, stát Arizona



**NEJEDNÁ SE O TISKOVOU CHYBU. AMERICKÉ NÁPLASTI NA HUBNUTÍ JSOU NYNÍ ZDARMA!**

## Náplasti se dostaly do Evropy a odborníci na hubnutí nařikají

Americké náplasti, které zeštíhlují přes kůži, jsou skutečnou pohromou pro domácí odborníky na výživu, samozvané fitness „guru“ a výrobce přípravků na hubnutí. Proč? Protože **opravdu fungují!** Dělat to, co by měla skutečná léčba na podporu redukce hmotnosti dělat: **precizně a bez jakékoli námahy** odbourávají tukové zásoby. Vnucují vám, že pro krásnou postavu se musíte potit a hladovět? Zasmějte se těmto podvodníkům do tváře a použijte americké náplasti na hubnutí **za 0 Kč.**

**Účinky jsou viditelné již během 3 dnů:**

- ✓ **Denně zhubnete 4 kg**
- ✓ **Zúží se vám pas o 6,4 cm**
- ✓ **Budete mít ploché břicho**
- ✓ **Celulitida zmizí z 98%**
- ✓ **Obléknete velikost S**

Čím je americký patent, který chtěla chamtivá dietní lobbistická organizace zakázat?

musí být velmi účinné, maximálně koncentrované, spolehlivé a připravené k okamžitému domácímu použití. A tím jsou náplasti z našeho institutu, které zeštíhlují přes kůži. Účinné látky v nich obsažené působí jako drony Grey Eagle: přesně zaměří přebytečný tělesný tuk a zničí ho jednou provždy! Kromě toho se do těla uvolňují 24 hodin 7 dní v týdnu. Představte si to, **hubnete, i když spíte!** To vám nezajistí ani ten nejnáročnější trénink nebo nejpřísnější dieta“.

## Tuto léčebnou kúru doporučují... členové komanda!

Původně měly náplasti sloužit armádním záložníkům, kteří potřebovali rychle získat kondici před návratem do aktivní služby. Účinky byly šokující: 90% mužů zhublo o 2 konfekční velikosti během 3 dnů a museli tuto léčebnou kúru přerušit, aby neměli podváhu. Náplasti byly poté testovány na lidech s obezitou (což je v USA velký problém), kteří více než 15 let necvičili. A zde bylo znovu dosaženo velkého úspěchu: každý ze 40 897 dobrovolníků a dobrovolnic shodil průměrně 21 kg! A co je nejdůležitější, **nadváha se už nevrátila.**

## Americký objev a ušetřený český rozpočet

Tyto náplasti na hubnutí doporučují američtí vědci i odborníci. Proč se v České republice rozdávají ZDARMA?

„V Evropě není snadné prorazit s vědeckými inovacemi. O hubnutí koluje spousta mýtů a takzvaní odborníci propagují zastaralé metody, a... předstírají, že fungují. Tímto způsobem si títo šarlatáni

## „Vyhnul jsem se bariatrické operaci, tedy zmenšení žaludku

*Mé problémy s váhou byly... obrovské! Kvůli velkému množství tuku mi odešly klouby. Jednou jsem se také... zasekl v židli. Myslel jsem, že abych zhubl, budu muset jít pod kudlu. Nic takového se nestalo! Díky náplastem jsem se dostal ze 120 kg na 98 kg a stále hubnu.*

zajišťují stálý přísun zoufalých zákazníků. A zuřivě si brání svoji pozici na trhu. Tato zeštíhlující kúra byla na kontinentu blokována přes 2,5 roku,” vysvětluje vedoucí Amerického institutu pro zdravé tělo.

## Prohlášení profesora Andersona

Důvěřujeme naší léčebné kúře natolik, že jsme se rozhodli poslat do vaší země **zásilku 100 balení zdarma.** Češi, přesvědčte se **BEZ RIZIKA**, že zhubnout o 2 konfekční velikosti bez diet

a cvičení je otázkou pouhých 3 dnů. Pozor! Rád bych vám také připomněl staré dobré americké pravidlo: obchod je obchod (business is business). **Nejsme charitativní organizací.** Víme, že jakmile se o této léčebné kúře začne mluvit, budeme zaplaveni objednávkami. Máte tedy nyní **jedinečnou příležitost** vyzkoušet náplasti na hubnutí ZDARMA,” zdůrazňuje profesor Anderson. Neváhejte. Zavolejte a získejte ZDARMA balení náplastí, které zeštíhlují přes kůži. Telefonní číslo autorizovaného distributora je uvedeno v dolní části stránky.



## „Za 30 let svého života mám nyní nejlepší postavu!

*S nadváhou se potýkám od svých 20 let, když jsem během těhotenství přibrala 10 kg. Pak už to bylo jen horší. Při své výšce 168 cm jsem vážila 90 kg a myslela jsem si, že už nikdy nebudu krásná. Po léčebné kúře náplastmi vážím 70 kg. Nezáleží na tom, co jím. Doporučuji a děkuji!*



**-20 KG** RADKA, 50 LET, Praha



Prof. Kenneth Anderson, spoluvývojář náplastí na hubnutí vysvětluje: „V USA nemáme bezplatnou zdravotní péči ani čas na složité dietní programy. Pro své úspěchy tvrdě pracujeme od rána do večera, takže naše léky a léčebné postupy

**Americká náplast pro speciální úkoly vám odstraní 100% nežádoucího tuku ZDARMA!**



Prvních 100 osob, které zavolají do 31.01.2023, obdrží od výrobce **100% REFUNDACI PRODUKTU.**

**ZAVOLEJTE: 566 809 531**

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

INZERCE



Krátké

## Zaz v Praze

Francouzská zpěvačka a skladatelka Zaz je dalším účinkujícím, na kterého se mohou těšit návštěvníci šestého ročníku festivalu Metronome Prague. Ten proběhne od 22. do 25. června na pražském Výstavišti. Prodej vstupenek byl již spuštěn na webu metronome.cz. Dalšími potvrzenými vystupujícími jsou třeba Jamiroquai nebo Aurora.

## ČRo. Nové nápady

Český rozhlas přijímá od tvůrců a nezávislých producentů náměty na audio formáty v různých žánrech. Náměty lze posílat prostřednictvím rozhlasového webu v průběhu roku. Formáty natočené podle schváleného námětu budou využity ve vysílání některé ze stanic Českého rozhlasu nebo na audio portálu mujRozhlas či webu. MET



## Krysař slavil 2000. reprízu

V pražském divadle Kalich oslavili dvoutisícovou reprízu muzikálu Daniela Landy s názvem Krysař. „Náš Krysař je archetypálním příběhem o moci, konfliktu různých sociálních skupin a zneužití akumulovaného napětí ve společnosti. Bohužel je to v naší době ještě daleko aktuálnější než v době vzniku muzikálu. Vždy se najde něco, co lidi nesmiřitelně rozdělí na dvě skupiny, a vždy se najde někdo, kdo se toho bude snažit z jakéhokoliv osobního důvodu využít,“ říká Daniel Landa. Producent Divadla Kalich Michal Kocourek zároveň oznámil, že scéna zahájila práce na novém nastudování druhého autorského Landa muzikálu Tajemství. Ten byl poprvé uveden v roce 2005, obnovená premiéra je v plánu v září 2024. MET

## Stypkovy písně zazní s filharmonií

V ostravském Gongu proběhnou dnes a zítra unikátní koncerty.

Janáčkova filharmonie Ostrava (JFO) pokračuje v programu svého Cyklu G, ve kterém propojuje symfonickou hudbu s jinými žánry a prostor dostávají původní autorské projekty. V ostravském Gongu zazní dnes, přesně dva roky po odchodu Davida Stypky, a v přidáném koncertě i zítra jeho písně v podání blízkých přátel a kolegů. Pod taktovkou Stanislava Vavřína vystoupí společně s orchestrem Janáčkovy filharmonie kapela Bandjeez, zpěvačky Ewa Farna a Kateřina Marie Tichá a také zpěvák Mirai Navrátil.

„Davida Stypku vnímám jako bystrostného ryziho umělce. Koncert je poctou jemu a jeho tvorbě, která nám zůstává dál. Věřím, že je to podobné jako u odkazu skladatelů, kteří jsou pro nás denním chlebem, i když je zde forma sdělení trochu odlišná. David Stypka bezpochyby patřil k nejzásadnějším českým umělcům posledního desetiletí. Právem se tak ve dvakrát vyprodaném Gongu rozezní jeho písně v podání blízkých přátel spolu s naším orchestrem,“ uvedl ředitel JFO Jan Zemla.

„Bude mi velkou ctí vystoupit dvakrát v Gongu zrovna s Davidovými písněmi. Mám před tím respekt, měl jedinečný a mužný hlas a srovnávat to nelze, tak snad to lidé nebudou mít tendence dělat a jen si všichni užijeme Davidovy písně v živém provedení s orchestrem. Už teď mám

husinu,“ říká zpěvačka Ewa Farna.

Na koncertě zazní v orchestrálním provedení celkem 18 skladeb. A to jak písničky z alb Davida Stypky, jako Osudová, Vrány taky, Jericho či O lítání, tak i píseň I přes to všechno, kterou napsal společně s Míraiem Navrátilem pro jeho kapelu, nebo společný duet z alba Kateřiny Marie Tiché s názvem Divoká.

Právě tato zpěvačka už přes rok vystupuje s kapelou Bandjeez, která předtím Stypku doprovázela. „Jednu nebo dvě Davidovy písně hrajeme s Bandjeez i na našich normálních koncertech – většinou to bývá Čaruj a Farmářům. Ty mám moc ráda, protože jsou takové lehké, radostné. Ale jednou z nejsilnějších Davidových písní vůbec je pro mě Helium. Je temná, ale ne beznadějná – a miluju v ní ty krásné obrovské vokály, všechny tři písně na koncertech zazní,“ dodává Tichá.

David Stypka spolupracoval nejen s Ewou Farnou a Kateřinou Marií Tichou, ale také se skupinou Mirai.

„Přítomnost Davida byla vždycky pro všechny zúčastněné něčím kouzelným. Měl umění si podmanit své okolí brutálním charismatem, co tryskalo celou místností. Pro mě osobně byl a je vzorem, i přestože byl jen kámoš z vedlejší vesnice, kluk, co s ním vykuřuju cigára u něj na zahradě pod pergolou, když potřebujeme dopsat písničky, ne hrůza z televize. Měl jsem to uzavřené, ale teď se zase učím jeho texty na oba koncerty a zase ty vzpomínky trochu bolí. David byl skvělý,“ doplnil svou osobní vzpomínku zpěvák Mirai Navrátil. IVETA BENÁKOVÁ

David Stypka



Rodák z Dobré u Frýdku-Místku, český zpěvák, kytarista a textař. Vystupoval s kapelou Bandjeez, která vznikla v roce 2011 s původním záměrem uvést do života Stypkovy písně z projektu Wakeup songs, což byly skladby vymyšlené, nahrané a publikované hned po probuzení.

- Debutové album kapela vydala v roce 2014. Stypka následně získal řadu hudebních ocenění, mimo jiné Anděla jako objev roku 2016, další rok získal Anděly jako interpret roku a skladba roku za duet s Ewou Farnou Dobré ráno. Stypka zemřel v roce 2021. MET

I pro žáky

Koncerty z Cyklu G jsou doporučovány žákům od druhého stupně základních škol, proto byl jejich termín posunut na 18. hodinu. Začínají tedy o hodinu dříve, než je v případě koncertů JFO obvyklé.

- Příštími koncerty budou 14. a 15. března akce Hudba ve filmu, kde zazní skladby například z Dne nezávislosti, Schindlerova seznamu, Titanicu či Avataru. IBE

## Sebastian a Marpo. Hudební spojení

Kapela Sebastian v čele se zpěvákem Sebastianem Navrátilem začala před rokem psát novou kapitolu ve své hudební tvorbě. Na singl Lalala navázala skladbou Tvý jméno a v září letošního roku pak ještě před turné singlem Hledám. Jedno měly tyto tracky společné – vymykaly se dosavadní tvorbě jednaticetiletého zpěváka. To platí i o nejnovejší písni s názvem Nezapomínám, ve které se objevil i rapper, zpěvák, bubeník a fighter Otakar Petřina mladší aka Marpo. Fanoušci se tak

mohou těšit na Sebastianův dosud nejtvrdší singl bez servítků. MET



Sebastian, Marpo R. KUDLÁČEK

**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**

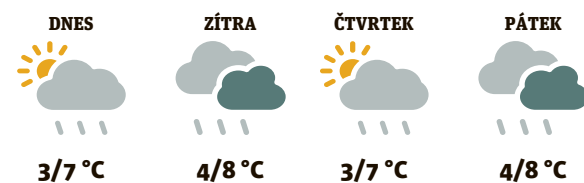


**Luštěnka**

- |                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| 1. opak „předklon“               | 7. jm. herečky          |
| 2. výrobce zvonů                 | Bydžovské               |
| 3. zimní kabáty (hovor.)         | 8. obyvatel státu Zair  |
| 4. opak „východy“ (svět. strany) | 9. řada lidí            |
| 5. zadarmo                       | 10. zitřejší den        |
| 6. bojové prostředky             | 11. nedovolení (mn. č.) |
|                                  | 12. chaos               |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z

**Počasí**



Teplotní rekordy: ↓ -25,0 °C (1849) ↑ 16,7 °C (1991) Bio: ❤️❤️❤️



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

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.35 Na cestě po severním Altiplanu</p> <p>17.05 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>Svatba. Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p>21.05 Jedna ruka netleská</p> <p>Černá komedie (ČR, 2003)</p> <p>22.50 Agatha Christie: Zkouška nevin (2/2)</p> <p>Detektivka (VB, 2018)</p> <p>00.20 AZ-kvíz</p> <p>00.45 Banánové rybičky</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Kuchařská pohotovost</p>	<p>15.50 Svět zvířat</p> <p>16.45 Tajemství stavitelů pyramid</p> <p>17.30 Sto divů světa (10/13)</p> <p>18.25 Kouzla a nebezpečí skandinávské zimy (2/4)</p> <p>19.30 Běžkotoulky</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Manželské etudy: Ivana a Pavel</p> <p>20.40 Manželské etudy po dvaceti letech: Ivana a Pavel</p> <p>21.35 Manželské etudy po 35 letech: Ivana a Pavel</p> <p>22.45 Čtyři sluhové a čtyři mušketýři</p> <p>Komedie (Fr., 1974)</p> <p>00.35 Balthazar (3/6)</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.30 Ulice (4397)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Jedna rodina (2)</p> <p>Komediální seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Mise nový domov II</p> <p>23.00 Kriminálka</p> <p>Las Vegas VIII (16)</p> <p>00.00 Kriminálka Miami III (5, 6)</p> <p>02.00 Kriminálka</p> <p>Las Vegas VIII (15)</p> <p>Novashopping</p> <p>03.10 Na lovu</p> <p>03.55 Střepiny</p> <p>04.30 Ordinace v růžové zahradě (13)</p>	<p>16.00 Policie v akci</p> <p>16.55 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (78)</p> <p>Jak bolí zrada.</p> <p>Rodinný seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>00.55 Policie v akci</p> <p>01.50 Námořní vyšetřovací služba XII (7)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2014)</p> <p>02.45 Policie Hamburg (3)</p> <p>03.40 Komisař Rex VIII (11)</p> <p>04.40 Jak se staví sen</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>Začni každý den s hity, které tě nakopnou, a k tomu ti naservírujeme aktuální zprávy v infolíště! Šťavnatý, lahodný a osvěžující</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>Klipy na přání, soutěže a zajímaví hosté nejen z hudební scény</p> <p>21.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>23.00 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů se vzkazy diváků Óčka</p>



## IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

# VÍCERYCHLOSTNÍ HUMOR

Kamarád Petr mi zavola v nezvyklou hodinu večer. Bylo znát, že to prostě do rána vydržet nemohl. „Ty fakt budeš volit XY?“ vyhrkl hned po pozdravu. Bylo mi jasné, o co kráčí. To je totiž tak: když lidé z četby běžných médií emigrovali na sociální síť, ukázalo se, že v tomto prostoru je mnohem snadnější ovlivňovat veřejné mínění. Jako první toho využili amatérští i profesionální trollové. Ale pak si i ostatní uživatelé navykli používat trolly techniky pro svůj prospěch. A začali trolit také. Jenže tím pádem došlo ke zvláštnímu jevu. Internetový národ

Citát

## V takové chvíli nemůžete jít veřejně s pravdou ven.

nejsme vždy jistí, kdy náš „přítel“ mluví vážně. Sociální síť se staly vícerychlostními a není hned zřejmé, kdo jede v jakém pruhu.

Teď před volbami vznikla spontánní iniciativa chválit jednoho z prezidentských kandidátů, říkáme mu XY. Původně to byl outsider, ale některým lidem došlo, že hlasy pro něj budou ubírat hlasy jednomu z favoritů, říkáme mu třeba AB. A tak se infosféra naplnila nejen dvojsmyslným absurdním chválením outsidera, ale i záplavou dotazů mezi přáteli přesně ve smyslu: „To myslíš vážně?“ V takové chvíli nemůžete jít veřejně s pravdou ven, takže nezbývá než v komentářích ke svému příspěvku mlžít. Dokud vám před půlnocí nezazvoní telefon.

Anketa

## Co nesmí chybět na pánské jízdě?



**Danteslav Kozodoj**  
Kvalitní whisky a odlehlá samota.



**Jiří Petroušek**  
Pánové, neprozrazovat, nebo nám to zakážou.



**Ondra Schild**  
Minimálně jeden člen výpravy nezvestný.

## @mojemetro



Ladislav Hladík má rád Metro, miluje svoji přítelkyni a zároveň má docela dost volného času. Usedl tedy ke stolků, vzal do ruky propisku a vystřihl milé pozdravení zvěčněné do žlutého rámečku, který se nachází pod tímto textem. Vše nám přišlo do redakce pěkně postaru, úhledně složeno do dopisní obálky.

## #METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

## Háje a poctivec

Chtěla bych poděkovat neznámému pánovi, který našel igelitovou tašku s nákupem a peněženkou ve voze metra mezi stanicemi Opatov a Háje ve čtvrtek 5. ledna a poctivě ji předal dozoru metra. Moc si vážím takového přístupu a děkuji za ušetřené starosti. Rovněž děkuji dozorcům z obou stanic za vstřícné jednání. Všem přeji hezké dny.

J. STOJLOVÁ

## Poslové jara v Holešovicích

Při cestě Prahou mě o víkendu překvapily rozkvetlé sakury u kostela sv. Antonína Paduánského na Strossmayerově náměstí. Opravdu mě to hodně překvapilo. Máme sice extrémně teplou zimu, ale čekala bych jen pár rozkvetlých větví. Celé stromy určitě ne.

HELENA DLOUHÁ

dopisy@metro.cz,  
www.facebook.com/  
denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Řešení sudoku

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

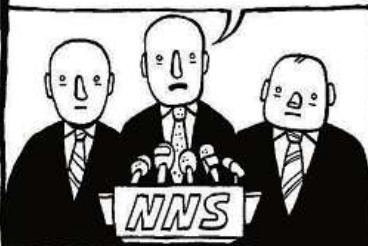
Řešení luštěnky

KOMPARZISTKA

Komiks

## Stripoff..... NNS

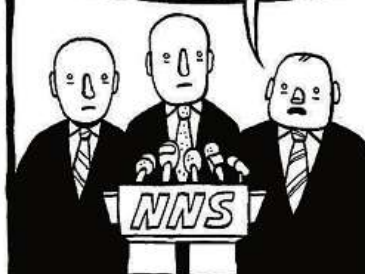
V nadcházejících volbách podpoříme kandidáta, který zajistí okamžitě zlevnění energií a pohonných hmot,...



... zvýšení platů a důchodů, dále okamžitý mír a prosperitu naší země mimo strukturu Evropské unie a NATO.



Promiňte, šéfe, já myslel, že se bude volit prezident.



Tohle vypadá spíš na nějakého supermága z neznámých důvodů zatíženého na Česko.



honza-smolik.com

# Rehabilitace není masáž, je potřeba aktivní zapojení

**Nemoci páteře a zad patří k nejčastějším onemocněním Čechů ve věku 25 až 64 let.**

Bolest zad si nevybírání – sužuje mladé i starší, ženy i muže. Příčiny mohou být různé, někdy se stačí jen špatně pohnout. Typicky při nazouvání či zouvání bot, kdy se člověk předkloní a už se nenarovná. Nervy, kterých je kolem páteře mnoho, se špatným pohybem podráždí, což vede ke stažení svalu, takzvanému spazmu. A to způsobí bolest.

Horší je to v případě, kdy je bolest dlouhodobá a ze zad vystřeluje jinam, nejčastěji v případě bederní páteře do jedné nebo obou nohou. Dů-

vodem může být často vyhrzlá ploténka. Pokud se vyklene směrem do páteřního kanálu, může dráždit nervový svazek, co kolem ní vede, a to způsobuje velké bolesti táhnoucí se až dolů do nohy.

Meziobratlová ploténka je původcem bolesti zad u čtyřiceti procent pacientů. „Nejčastějším místem výhrzeu meziobratlové ploténky je oblast bederní páteře, konkrétně segment posledních dvou bederních obratlů L4/5 a L5/S1, to je odhadem devadesát procent všech případů. Naproti tomu je výhrzeu ploténky v oblasti krční páteře přibližně patnáctkrát méně častý. Nepříjemné bolesti zad ale vyvolávají už i trhlinky v meziobratlových destičkách, u nichž k výhrzeu samotnému ještě nedošlo,“ vysvětluje Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.



Cvičení vám uleví. PROFIMEDIA

Pokud je bolest zad slabší, většina lidí ji „řeší“ volně dostupnými léky. Pomáhá i suché teplo v místě bolesti, uvolňovací cviky, lehké promasírování či tejpování. Je-li ale bolest silná a neustává, případně vystřeluje do končetin, je nutné vyhledat lékaře. Ten má širší arzenál léčebných prostředků, zejména sil-

nější léky na bolest, případně vás pošle na specializovaná pracoviště. Velmi často vám ale předepíše rehabilitaci, protože cvičení je v případě problémů se zády vyzkoušenou a prověřenou metodou.

Avšak pozor, rehabilitace není masáž, jak si mnozí lidé myslí. „Bohužel toto je ten nejzákladnější omyl, jaký mezi lidmi koluje. Fyzioterapeut není masér. S člověkem pracuje pomocí nejrozličnějších konceptů a technik na základě indikace lékaře, který vyloučí závažné postižení pohybového aparátu vyžadující jinou léčbu. Fyzioterapeut pracuje pomocí nejrozličnějších konceptů a technik na základě indikace lékaře, který vyloučí závažné postižení pohybového aparátu vyžadující jinou léčbu. Fyzioterapeut pracuje pomocí nejrozličnějších konceptů a technik na základě indikace lékaře, který vyloučí závažné postižení pohybového aparátu vyžadující jinou léčbu.“ Každopádně vždy potřebuje aktivní spolupráci pacienta, a to nejen v rámci sa-

motné rehabilitace, ale i v běžném životě,“ vysvětluje Yvona Angerová, přednostka Kliniky rehabilitačního lékařství 1. lékařské fakulty UK a VFN v Praze. Důležitou součástí rehabilitace pak často bývá i fyzikální léčba pomocí elektrického proudu, magnetů, ultrazvuku či vody.

Masáže jsou efektivní při regeneraci svalstva, mohou zmírnit akutní bolesti, ale nerozeženou chronické problémy. „Dříve lidé chodili buď na fyzioterapii, nebo na masáže. Nyní ale sledujeme trend, kdy i díky lepší informovanosti služby střídají podle potřeby. Při fyzioterapii chceme po klientech součinnost při provádění cviků, na masáži si lehnou, odpočívají a nechají si uvolnit i ty svaly, na které se při fyzioterapii nedostane,“ vysvětluje Iva Bílková. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

**8 TÝDENNÍ KURZ  
LIDOVÝCH NOVIN  
OD 20. 1. 2023  
ZA CENU  
PŘEDPLATNÉHO  
940 Kč**

Připraveno odborníky dle  
aktuálních testů CERMAT.

**PŘÍPRAVA  
Z ČEŠTINY  
A MATEMATIKY  
PRO ŽÁKY  
5. A 9. TŘÍD**

**NETRAP SE,  
PŘIPRAV SE!  
PŘIJÍMAČKY NA  
STŘEDNÍ ŠKOLY**

**LIDOVÉ NOVINY**

Objednávejte na 225 555 533 nebo  
na [www.lidovenoviny.cz/prijimacky](http://www.lidovenoviny.cz/prijimacky)



Přírodní přípravek

**ODSTRAŇUJE PROBLÉMY  
S INKONTINENCÍ  
ZA 14 DNÍ!**

**V boji proti močové inkontinenci  
došlo k průlomu. Zapomeňte na  
ponížování a strach z protečení  
– nová formule vás účinně  
zbaví problému!**

**Doporučeno pro ženy, které  
nosí absorpční výrobky pro  
inkontinenci moči.**

**100%  
SATISFAKCE**

**V**stáváte v noci s potřebou použití záchodu? Hledáte toaletu při každé procházce nebo nákupu? Bojíte se, že obyčejné kýchnutí povede k nehodě? Možná budete překvapeni, kolik žen se potýká se stejným problémem! Výzkumy potvrzují, že až 38 % žen starších 45 let trpí močovou inkontinencí.

**Certifikovaná  
biochemička,  
urolog, klinický  
odborník  
na výživu**

„Většina žen s tímto problémem se stydí to přiznat,“ říká, přední americká urolog. „Společně s týmem špičkových odborní-

ků jsem se pustil do hledání řešení jejich problému. Společně jsme vytvořili 100% přírodní bylinnou uroaktivní formuli, která snižuje uretrální tlak za pouhé 2 týdny a 4krát prodlužuje dobu mezi jednotlivými močeními.“

Složky použité v přípravku podporují tělo při přestavbě a posílení svalů pánevního dna. Regenerace je 3x rychlejší a hypersenzitivita močového měchýře je snížena v průměru o 97%. Studie prokázaly, že po 4 dnech kúry se frekvence močení snižuje o 60%.

„Nehody s močovým měchýřem se mi stávaly několikrát denně, takže jsem musela pod džíny nosit speciální kalhotkové plenky. Připadala jsem si jako zchátralá stařenka. Pomohl mi až tento přípravek. 10 dní a dala jsem soběm plenkami!“

– Kristína, 56 let.

Pokud chcete skoncovat se svými problémy s inkontinencí a chcete se znovu cítit sebejistě a přitažlivě, bylinná uroaktivní formule je pro Vás! **Pouze teď ji získáte ZDARMA ve Speciální Akci Výrobce.**

**Speciální akce pro prvních 50 žen!**

Zavolejte do 13.01.2023 a dostanete jedno  
balení uroaktivní **formule ZDARMA!**  
Pokud je horká linka obsazená, volejte dokud se  
nedovoláte od pondělí do pátku 8:00–20:00,  
sobota–neděle 09:00–18:00



**Volejte teď:  
296 849 519**

Běžný místní hovor bez příplatku

# Pastrňák? Je to umělec, říká kouč

**Český hokejista Bostonu v NHL zazářil hattrickem.**

Útočník David Pastrňák svým prvním hattrickem v sezoně NHL řídil vysokou výhru hokejistů Bostonu na ledě Anaheimu. Český kanonýr k vítězství 7:1 pomohl i asistencí a s 58 body se posunul na třetí místo v kanadském bodování zámožské ligy. Mezi střelci je s 32 góly druhý se ztratou jediné branky na Connora McDavida. Zásadní podíl na výhře Bruins měli také autor tří bodů David Krejčí (1+2) a Pavel Zacha, který připravil úvodní dvě branky zápasu. Po boku Pastrňáka hráli ve znovu obnovené rzye české útočné formaci. Dohromady nasbírali hned devět kanadských bodů. Přesto, že hrál Boston na druhé straně kontinentu, napadalo po hattricku na led několik desítek čepic.

Tři branky nasázel Pastrňák poprvé od 24. března mi-



David Pastrňák AP

nulého roku, kdy se prosadil proti Tampě Bay. Více třígólových večerů v bostonském dresu zažili pouze Cam Neely (14) a Phil Esposito (26).

„Dávat góly je moje práce, ale zároveň je to věc, která nikdy nezevšední. Prosadit se v NHL není jednoduché, proto mám radost z každé trefy. Není to samozřejmost,“ řekl Pastrňák, který v kariéře nasázel už třináct hattricků.

Boston bodoval ve 14. zápasu za sebou a v čele Východní konference i celé NHL zvýšil náskok před druhou Carolinou na 11 bodů. „Od prvního zápasu fungujeme perfektně jako tým. Každá lajna plní přesně to, co má, a těžíme z toho všichni. Hokej tady je opravdu zábava,“ pochvaloval si Pastrňák, který v posledních třech utkáních nastřílel sedm gólů.

Radost z formy českého útočníka má také trenér Bruins Jim Montgomery. „Pro mě to je umělec. Vždyť je tak kreativní. Když ho pozorujete, pokaždé předvede něco, co diváky zvedne ze sedáček,“ prohlásil kouč.

A uznání se Bostonu dostalo také od soupeře. „Dá se toho od nich spoustu odkoukat, myslím to vážně,“ poklonil se Pastrňákovi a spol. útočník trápícího se Anaheimu Adam Henrique a dodal: „Jak jejich veteránský tým hraje dva těžké venkovní zápasy ve dvou dnech, jako by snad byli doma... No, máme se od nich vážně co učit.“ **PUR a IDNES.cz**



## Debut bude proti Messimu

Portugalský fotbalista Cristiano Ronaldo (na snímku) by se měl poprvé po přestupu do Saúdské Arábie představit v exhibičním zápase proti Paris St. Germain, za který nastupuje jeho argentinský rival Lionel Messi. Duel, v němž se francouzskému šampionovi postaví výběr hráčů an-Nasru a al-Hilálu, se bude hrát ve čtvrtek 19. ledna v Rijádu. O Ronaldově plánovaném startu řekl listu L'Équipe trenér jeho nového týmu Rudi Garcia. První soutěžní duel by měl Ronaldo odehrát 22. ledna proti Ittífáku. Úvodní dva zápasy vynechá kvůli disciplinárnímu trestu. **ČTK**

### Krátce

#### Přišel Nigerijec

Třetí zimní posilu fotbalistů Plzně se stal útočník Rafiu Durosinni. Dvacetiletý Nigerijec přišel do Viktorie z druhoholigové Karviné na půlroční hostování s opcí. Do Zlína zamíří obránce Michal Jeřábek, který hrál na podzim v Michalovicích na Slovensku.

#### Oživení z USA

Vedoucí tým basketbalové ligy Basket Brno posílil na postu rozehrávače o Američana Randyho Culpeppera. Třiatřicetiletý hráč přichází z tuniského US Monastir. Křídelní hráč z USA De'Riante Jenkins zase posílí Nymburk, místo krajan Gerela Simmonse.

#### Lze i s covidem

Pořadatelé grandslamového Australian Open překvapili oznámením, že na turnaji nebudou po hráčích vyžadovat negativní testy na koronavirus. Teoreticky tak mohou k zápasům nastoupit i tenisté, kteří budou covidem-19 nakaženi.

#### Obří skok Noskové

Finálová účast na turnaji v Adelaide vynesla českou tenistku Lindu Noskovou na 56. místo světového žebříčku. Osmnáctiletá vítězka juniorky na Roland Garros z roku 2021 se k novému kariéernímu maximu posunula o 46 příček ze 102. pozice.

#### Bale se rozloučil

Velšský fotbalista Gareth Bale ve 33 letech ukončil profesionální kariéru. Bývalý nejdražší hráč světa naposledy hrál za Los Angeles FC. Předtím působil v Southamptonu, Tottenhamu a Realu Madrid. Za národní tým odehrál 111 zápasů. **ČTK**

## Rahmův šok

Španělský golfista Jon Rahm (na snímku) vyhrál první turnaj PGA Tour v novém roce, přestože v úvodu finálového dne zaostával za prvním místem o sedm ran. V posledním kole tradiční akce Tournament of Champions na Havaji ale zahrál deset úderů pod par hřiště a po největším obratu v historii turnaje předstihl o dva údery průběžného lídra Collina Morikawu z USA. Rahm se stal druhým španělským vítězem turnaje po Sergiu Garciovi, který to dokázal před 21 lety. Získal tak prémii 2,7 milionu dolarů. **ČTK**



## Atletika. Sluka touží po změnách

Reprezentační šéftrenér Pavel Sluka volá po změně podpory mladých atletů, aby dokázali sbírat úspěchy i jako dospělí. Finanční prostředky by měly víc směřovat k těm nejtalentovanějším, u nichž je předpoklad dalšího výkonnostního růstu. U juniorů by neměl být kladen důraz na okamžitou výkonnost, ale na dlouhodobý rozvoj s vrcholem na těch největších seniorských akcích. Své vize Sluka shrnul v koncepci rozvoje české atletiky do roku 2032, kterou představil v podcastu na

webu Českého atletického svazu. Česká atletika se potýká s generační výměnou.

Úspěšní závodníci z nedávné minulosti, jako byly Zuzana Hejnová nebo Barbora Špotáková, postupně odcházejí a za nimi je „díra“. Medaile z MS i ME loni přivezl jen dvatřicetiletý oštěpař Jakub Vadlejch, na evropském šampionátu získali cenné kovy ještě čtyřicátince Špotáková a jednatřicetiletý koulař Tomáš Staněk. „Věková kategorie 24 až 30 let nám vypadla,“ uvedl Sluka k situaci. **ČTK**