

metro

Hory hlásí bílo

TÝDENÍK
5 PLUS 2
UVNITŘ

Lyžaři si nejen na šumavské Kvildě užívají **ideální sněhové podmínky**. Mrazy v Česku na víkend **mírně poleví**, přes den se teploty na některých místech vyšplhají na **tři stupně**. Na horách na severu a severovýchodě **může připadnout až pět centimetrů** sněhu.

INZERCE



EVERYDAY
sales

VELKÝ ZIMNÍ VÝPRODEJ
SLEVY AŽ 50%
WWW.METROPOLE.CZ

METROPOLE
ZLIČÍN

Pomůže konopí rozpočtu státu?

Pravidla samopěstování a fungování konopných klubů upravuje první verze zákona o regulaci konopí. „Předloha neobsahuje zavedení regulovaného trhu s konopím, s nímž se počítalo,“ informovali Piráti. Proti regulování se staví hlavně lidovci.

STRANA 2

Výživu řeší víc mladší generace

Moc nezkoumáme, co všechno v potravinách do sebe ládujeme. „A když už se odborníci lidí ptají, co většinou jedí, mají strážníci tendenci vidět svůj jídelníček v lepším světle, než je realita,“ říká pro deník Metro Eliška Selinger ze Státního zdravotního ústavu.

STRANA 10

Vilu „zmrzačili“ načerno

V listopadu loňského roku tomu bylo už pět let, kdy se do památkově chráněné vily na Vinohradech zakously bagry. Podle zjištění deníku Metro teď přichází dobrá zpráva. „Dům bude obnoven,“ říká mluvčí radnice Prahy 10 Ján Bruno Tropp.

STRANA 6

Plíškovou čeká nasazená trojka

Tenistka Karolína Plíšková začne grandslamové Australian Open proti světové trojce Jeleně Rybakinové z Kazachstánu. Českou jedničku a nasazenou sedmičku Markétu Vondroušovou čeká hráčka z kvalifikace. Rozhodl o tom los v Melbourne.

STRANA 16

Legalizace konopí by pomohla státnímu rozpočtu

Konopné kluby, samopěstování či možná i regulace trhu.

Česká pirátská strana připravila podle dohody koaličních stran společně s týmem národního koordinátora pro protidrogovou politiku Jindřicha Vobořila vládní návrh k regulaci konopí. Ve středu jej představila pracovní skupině.

Zájmy by mohly převažovat nad dojmologií

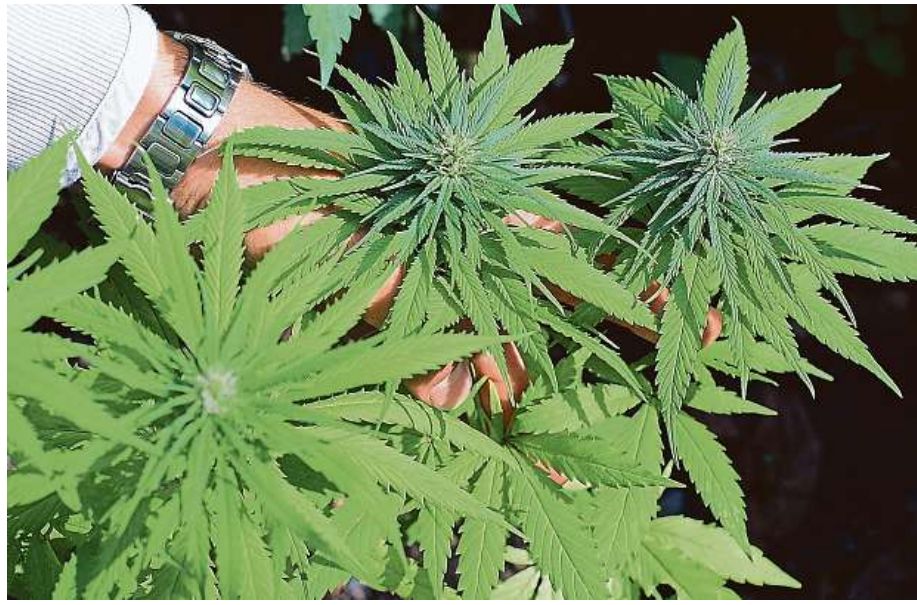
Vyjednalo se samopěstování omezeného množství rostlin a také dostupnost skrze konopné kluby. Podle slov poslankyně Kláry Kocmanové mají Piráti s většinou stran v základních bodech shodu. „Věřím, že nakonec dojdeme k dohodě i s těmi, kteří nyní váhají. Že nakonec převáží reálná data, expertizy a zájmy občanů nad dojmologií. Žádná strana totiž nemůže s vážnou tváří tvrdit občanům, že chce bojovat proti problémům spojeným s návykovými látkami, a zároveň odmítat řešení, která dle expertů daný problém zlepší,“ popsala Kocmanová.

Návrh vítají i konopní zástupci

Přípravný dokument znamená přelomovou změnu konopné legislativy, která by měla být v následujících měsících předložena do prvního čtení v Poslanecké sněmovně. Návrh změn vítají také čeští konopní zástupci, jako je například Český konopný klastř CzeCHemp, Asociace bezpečného konopí a spolek Legalizace.cz. „Zejména povolení samopěstování a ukončení trestání jinak bezúhonných dospělých lidí za pěstování a držení konopí pro osobní potřebu je krokem, jenž odpovídá moderním vědeckým poznatkům i pozitivním zkušenostem ze zemí, kde k takové regulaci již dospěli,“ vysvětluje předseda spolku Legalizace.cz Robert Veverka.

Regulace konopí?

Úplnou novinkou jsou návrhy v oblasti konopné léčby, které by měly být v blízké době upřesněny. Co však v návrhu zásadně chybí, je vznik regulovaného trhu. „Existence komerčního a přísně regulovaného trhu s licencovanými



Úplnou novinkou jsou návrhy v oblasti konopné léčby, které by měly být v blízké době upřesněny. MAFRA

mi pěstírny a prodejny je základním předpokladem úspěšné reformy protikonopných zákonů, jak se ukazuje po celém světě – od Colorada přes Kalifornii až po Kanadu nebo Švýcarsko a Nizozemsko,“ upozorňuje manažer konopného klastřu CzeCHemp Lukáš Hurt.

Absence regulace trhu s konopím je pro členy Vobořilovy pracovní skupiny obtížně pochopitelná. „Zdrženlivost vlády vůči regulaci komerčního trhu si nedovedu vysvětlit. Zejména ve světle dlouhých jednání, která jsme na toto téma vedli v prvním pololetí roku 2023 se zástupci resortů a s národním protidrogovým koordinátorem. Nechápu, proč se nakonec vláda rozhodla největší a nejsnáze vymahatelnou část chýstané reformy z návrhu odstranit,“ shrnuje předseda Asociace bezpečného konopí Tomáš Vymazal.

Miliardové přínosy do rozpočtu

Česká pirátská strana ale údajně bude o rozšíření návrhu dále jednat. Konkrétně o tom, aby vznikla po vzoru řady zahraničních zemí alespoň pilotní verze regulovaného trhu. Podle strany pouze pomocí legálně dostupného konopí lze efektivně omezit nelegální trh a dostupnost u rizikových skupin, jako jsou mladiství. Zásadním benefitem by byly i miliardové přínosy do státního rozpočtu.

„Za Piráty dlouhodobě prosazujeme odpovědně nastavenou regulaci konopí po vzoru

mnoha zahraničních zemí. Jasně se ukázalo, že stejně jako prohibice alkoholu v USA v minulém století, ani nynější kriminalizující přístup ke konopí nefunguje. Uživateli neubývá, pouze na potírání stát vynakládá další a další finanční prostředky. Jsem ráda, že se díky nám téma poprvé reálně otevřelo na vládní úrovni a podařilo se dohodnout první kroky. Nesmí ale zůstat pouze u nich,“ uvedla poslankyně Klára Kocmanová.

Je nutná regulovaná dostupnost

Také všechny tři zmíněné konopné organizace se shodují v tom, že reforma nefunkčních prohibičních zákonů je nezbytná. A zároveň upozorňují, že neexistence regula-

ného trhu je pouze polovičatým řešením. Povolení samopěstování i konopných klubů jsou dva velmi důležité kroky správným směrem, nicméně neřeší jeden z hlavních problémů, jenž je důsledkem současného represivního přístupu. Jde například o obrovské a neustále rostoucí zisky ilegálních producentů a dealerů, kteří představují největší riziko pro mládež, potažmo celou společnost.

„Pokud chceme skutečně omezit negativa spojená s rizikovým užíváním konopí, opuštění represivního rámce je nevyhnutelné. Součástí změn je pak nutné i přísně regulovaná komerční dostupnost,“ doplnila Jana Michailidu, členka Rady vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislosti. TEREZA ŠÍMRDOVÁ

MARIHUANA V EU

Podle zprávy Evropského monitorovacího centra pro drogy a drogovou závislost je nelegální marihuana nejvíce rozšířena ve Francii a Itálii, kde ji pravidelně užívá na čtyři miliony lidí.

- Spotřeba marihuany na našem území v posledních letech narostla podobně jako v Chorvatsku a Nizozemsku.
- Obyvatelé střední a východní Evropy přitom ke konopí tradičně tolik netihnou a jedná se tak o výjimku. TES

PŮL TUNY

11

Tolik let ve vězení s ostrahou uložil Krajský soud v Hradci Králové farmář, který pěstoval nelegální konopí. Za půl tuny konopí si měl vydělat desítky milionů korun. IDNES.cz

PŘÍNOSY LEGALIZACE KONOPÍ V ČESKU

Předminulý rok vznikla komplexní analýza dopadů regulace trhu s konopím. Jasně potvrdila, že by odpovědně nastavená regulace přinesla mnoho benefitů.

- Například by se přiosťilo omezení přístupu ke konopí u rizikových skupin populace, jako jsou mladiství.
- Omezil by se nelegální trh a organizovaný zločin spojený s nelegální výrobou a distribucí konopí.
- Ustala by zbytečná šikana obyčejných lidí, často

seniorů, kteří v současnosti mohou reálně skončit ve vězení kvůli pěstování několika rostlin na výrobu masti. Policie by se tak mohla věnovat závažnějším činům.

- V neposlední řadě by měla regulace i pozitivní dopad na rozpočet, který je v opatrnější variantě odhadován až na dvě miliardy korun ročně.
- Mohlo by jít ale i o pět miliard a více, kdyby se zahrнула také možnost prodeje konopných produktů. TES

Musí mít garda medvědí čepice?

Aktivisté dlouhodobě usilují o zákaz nošení medvědí kožešin na tradičních čepicích britské královské gardy získali veřejně známého stoupence. Jeden z nejznámějších britských herců Stephen Fry vyzval elitní vojenskou jednotku, aby místo „kruté“ získaných kožešin používala umělé.

Čepice z medvědí kožešin jsou patrně nejznámějším symbolem jednotky strážící královský Buckinghamský palác v Londýně, před nímž pravidelně sledují střídání stráží tisíce turistů. Ochránci práv zvířat přitom již několik desetiletí usilují o to, aby garda

přestala používat kožešiny, kvůli nimž podle nich dochází k masakrům kanadských černých medvědů. „Tradice nikdy nemůže být omluvou pro krutost,“ řekl Fry, který

namluvil video zobrazující lov na černého medvěda.

Ministerstvo obrany tvrdí, že kožešiny pocházejí z legálních a licencovaných loví. „Pokud je nám známo, žádná

alternativa dosud nevyhověla standardům nutným pro efektivní náhradu ceremoniálních čepic,“ reagoval na Fryovu výzvu mluvčí ministerstva.

Činitelé ministerstva již dříve vysvětlovali, že umělé čepice podle nich nevyjadřují dobře a jsou například zcela nevhodné do deště, v němž nasáknou a ztěžknou. **ČTK**

INZERCE



Stephen Fry PROFIMEDIA

Týdeník Téma poradí, jak vyzrát na bolest

Bolesti zad, potíže s krční páteří a problémy s cévami. Tyto zdravotní trable lidí stále více směřují do péče neurochirurgů. Odborníků zabývajících se chirurgickým léčením nervových chorob, kam patří onemocnění mozku, páteře, míchy a periferních nervů. „Čechy nejčastěji trápí degenerativní onemocnění páteře, která se objevují v průběhu stárnutí, dále výhřezy a výrůstky na krční páteři,“ říká prof. MUDr. Martin Sameš, CSc., přednosta Neurochirurgické kliniky Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem a prezident České neurochirurgické společnosti. Stále častěji se objevují i nádory sluchového nervu. Nepříjemné šumění v uchu může bez zásahu lékařů přerůst až ve ztrátu sluchu. Více čtěte v novém vydání týdeníku Téma.



Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 12. 1. DO 14. 1.

KUPÓN NA SLEVOU

V APLIKACI

-25%

SUCHÉ LUŠTĚNINY

+ Aktivovat za 10 bodů

MARILKY
Polomáčené oplatky
různé druhy
47 g
(=100 g 10,43)

AKCE!

pouze
4,90

PODĚBRADKA
Minerální voda
ochucená
různé druhy
1,5 l PET láhev
(=11 8,60)

AKCE!

pouze
12,90

SHELMA
Kapsičky pro kočky
maso v omáčce
24x85 g
(=100 g 10,29)

AKCE!

pouze
209,90

free
Trvanlivá smetana ke šleháni s nízkým obsahem laktózy tuk 30 %
200 g
(=100 g 9,95)

-31%

28,90
19,90

Favourite's
Sledové filety
různé druhy
200 g
(=100 g 14,95)

AKCE!

pouze
29,90

GAMBRINUS
ORIGINÁL 10 Pivo
světlé výčepní
Max. 40 kusů na osobu/den
0,5 l vratná láhev
(=11 23,80)

AKCE!

pouze
11,90

Velvet
Toaletní papír
heřmáněk/levandule
3vrstvý
Max. 5 balení na osobu/den
8x18,75 m
(=1 role 6,24)

AKCE!

pouze
49,90

Běžná otevírací doba: pondělí - neděle: 7.00 - 22.00 hodin

Mladá Boleslav, Písek: 6.00 - 22.00 hodin, Pardubice: 6.00 - 21.00 hodin

Akceptujeme tyto platební prostředky:



AKCE! = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Nabídka zboží se může lišit dle velikosti prodejny. Za tiskové chyby neručíme. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz

* KC - měrná cena platná s Kaufland Card, A - měrná cena platná pro akci.



Moje první volba

Lepicí pasti i přes zákazy dál týrají zvířata. Sova měla štěstí

Pro volně žijící živočichy je těžké čelit nástrahám, které jim lidé staví do cesty.

Lepové pasti i přes zákazy a vysoké pokuty stále ničí životy zvířat. Za rok 2023 přijaly záchranné stanice přes deset tisíc zvířat, která byla prokazatelně zraněna kvůli lidské činnosti. „Z toho jsme evidovali padesát dva případů zachycení do zakázaných lepových pastí. Přesto, že je toto číslo vysoké, není definitivní. Spousta postižených zvířat se do záchranných stanic ani nestihne dostat.“ říká pro deník Metro Petr Stýblo z Českého svazu ochránců přírody.

Loňský rok byl v příjmu zvířat rekordní a v následujících letech tomu nemá být jinak. „Pro živočichy je těžké čelit nástrahám, které jim staví

me do cesty, a tak dochází ke zraněním čím dál častěji. Takovými nástrahami jsou například sloupy vysokého napětí, ochranné sítě na budovách, nezabezpečené duté stožáry, bazény, jímký, jedy proti škůdcům a lepové pasti. Lepové pasti jsou sice v tuzemsku zákonem zakázané, přesto stále ubližují. Konec konců přes jasný zákaz je na internetu nabízejí desítky prodejců. A nikdo je za to nepostihuje,“ dodává pro Metro Stýblo.

Zákon na ochranu zvířat proti týrání zakazuje lepové pasti v Česku již léta, a v roce 2021 se navíc zpřísnil. Od té doby hrozí až třímilionové pokuty za jejich užívání, prodej i dovoz. Důvod je prostý. Pasti si své oběti nevybírají, a tak v nich může uvíznout cokoli, co se jich dotkne a nedokáže se z jejich spárů vymanit. „U lepových pastí jsou to typicky nejružnější drobní živo-



Sova na fotografii je klikačka. Záchranáři ji včas odlepili. 2x ČSOP

čichové, jako například ptáci, netopýři, malí savci a plazi. Ti se na silně lepivý povrch přichytí, umírají hladem a žízní či se ve snaze uniknout závažně poraní,“ vysvětluje Stýblo.

Do jedné takové lepové pasti se chytla sova pálená, kterou museli vyprostit ošetřovatelé ze záchranné stanice Huslík v Poděbradech.

„To, že je mucholapka nebezpečnou nástrahou, by nám nejspíše potvrdil každý, kdo se ji někdy snažil zprovoznit. Lepí opravdu důkladně. Svě o tom ví i sova, která se do jedné takové mucholapky přimotala. Naštěstí došlo jen ke slepení části per. Sama by se však z této pasti vyprostit nedokázala. Tento případ se řadí mezi spoustu dalších, kdy jsme museli pomáhat přilepeným netopýřům, sýrkorkám, zvonkům a dalším. Lepové pasti jsou velmi nebezpečné,“ komentují ošetřovatelé ze zmíněné záchranné stanice a prosí veřejnost, aby zkusila řešit ochranu před hmyzem a nepohodlnými živočichy jinými způsoby, které nebudou způsobovat újmy na zdraví.

Za loňský rok Národní síť záchranných stanic eviduje již zmíněných padesát dva zvířat zachycených do lepo-

vých pastí. To je samozřejmě jen špička ledovce. Aby zvířata netrpěla, Český svaz ochránců přírody coby koordinátor Národní sítě záchranných stanic dlouhodobě usiluje o zabezpečení lidských staveb tak, aby neohrožovaly divoká zvířata, a omezení takových způsobů hubení „nepohodlných“ živočichů, které představují rizika pro nečlověčí druhy.

„Aktivity Národní sítě záchranných stanic v roce 2024 podporuje ministerstvo životního prostředí i ministerstvo zemědělství. Tato podpora však pokryje asi čtvrtinu celkových nákladů na záchranu zvířat. Pro účinnou pomoc zvířatům v nouzi je proto nezbytná podpora veřejnosti! Pokud chcete pomoci záchranným stanicím, můžete je až do konce ledna podpořit tím, že se stanete takzvaným Ježíškem pro zvířata,“ uzavírá Stýblo. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

invia

Nejlepší čas vybrat letní dovolenou!



🔍 **RADOST ZAČÍNÁ U NÁS**

✓ nejširší výběr
 ✓ nízká záloha
 ✓ nejvýhodnější ceny

First minute slevy až

50%



📍 OC Arkády Pankrác
📍 OC Chodov
📍 I. P. Pavlova (Bělehradská 122)

DĚSIVÁ A ZBYTEČNÁ SMRT



Bartošovice jsou obec, která se nachází v okrese Nový Jičín v Moravskoslezském kraji. Vrabec domácí byl zde zachycen na zahradě do lepivého pásu na škůdce.

Záchranné stanice na problém lepících pastí upozorňovaly mnoho let. Oblíbenou pomůckou sadařů zakázalo ministerstvo zemědělství v roce 2022. Hubila totiž nejen hmyz, ale i drobné ptactvo.

- V tuzemsku se ještě donedávna prodávaly a do současnosti užívají nejrůznější typy lepících pastí určených k hubení hmyzu na zahradách a v sadech. Zejména jde o lepící pásky či lepící pasti aplikované na kmeny ovocných stromů s cílem zabránit přístupu lezoucího hmyzu do jejich korun. Rovněž jde o lepící stítky či pásky volně zavěšené v korunách stromů aplikované s cílem likvidace létajících hmyzích škůdců.

- Podle ochránců přírody v těchto pastech hynou desítky, spíše stovky zvířat ročně. Ústřední komise pro ochranu zvířat předloni potvrdila, že takové

pasti lze zakázat a jejich výrobu, prodej i aplikaci pokutovat.

- „Ministerstvo zemědělství vydalo na stránkách své ústřední komise přelomové stanovisko. Hovoří o tom, že hojně rozšířené, a zejména mezi sadaři oblíbené lepové pasti na hmyzí škůdce mohou způsobit týrání obratlovců,“ vysvětloval v roce 2022 pro deník Metro Petr Stýblo ze svazu ochránců a dodával: „Pokud jsou instalovány tak, že nezabrání přilepení ptáků či drobných savců či neobsahují takový návod k použití, který by eliminoval kontakt pasti s obratlovcem, jde jednoznačně o porušení zákona.“

- Pouze sdělení na obalu o tom, že pasti jsou určené na hmyz, přitom podle zástupců ochránců přírody logicky nestačí. S nadsázkou zástupci svazu v minulosti věc komentovali s tím, že zvířata, jak známo, číst neumějí. **JAR**

Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

Proč e-Finance, a. s.?



1,6 miliardy Kč

je hodnota komerčních a bytových nemovitostí ve vlastnictví koncernu e-Finance, a.s.

181 milionů Kč

již vyplatil koncern e-Finance, a.s. na úrocích plynoucích z dluhopisů určených veřejnosti

23 let

investuje v ČR do nemovitostních projektů

až 9 % ročně

je nadstandardní zhodnocení z dluhopisů pro veřejnost

Blíže informace o nemovitostním portfoliu e-Finance, a.s. najdete na internetových stránkách www.e-finance.eu v záložce **Pro Investory**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajímavým portfoliem dluhopisů, kdy **roční výnos činí až 9%**.

až **9%** roční výnos

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

Dluhopisy nesou pevné zhodnocení ve výši **9 % p.a. za první výnosové období, 8 % p.a. za druhé a 5 % p.a. za třetí roční výnosové období**. Uvedený úrok je fixovaný po celé období a jeho výše se nemění bez ohledu na případný pokles bankovních úrokových sazeb, které podle předpokladu odborné veřejnosti začnou klesat již ve 2. pololetí tohoto roku.

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

Jedná se např. o tyto projekty:

► **EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar**, jehož součástí je kromě luxusního hotelu s exkluzivním wellness i vlastní řemeslný EFI Pivovar či EFI Hostinec.

► **eFi Palace Hotel*****, který nabízí jak hotelové, tak dlouhodobé ubytování, parking, kongresové prostory, vlastní klubové fitness centrum, wellness centrum a v létě i SunBar s bazénem.

► **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**, který je tvořen hlavní budovou s nádvořím, předzámčím, podzámčím, okolními pozemky a lesy, které v úhrnu čítají přes 50.000 m². V hlavní budově v sezóně probíhají prohlídky ve dvou poutavých okruzích. Prostory Předzámčí a Podzámčí nabízí luxusní ubytování v apartmánech s terasami a pokojích. Od čer-

vence 2023 nabídne Předzámčí nově i moderní sál – Konírnu. Tento sál je vhodný pro pořádání svateb, firemních akcí, konferencí apod.

► **EFI Residence Holzova 28**, která nabízí krátkodobé i dlouhodobé ubytování v lukrativní čtvrti Brno-Líšeň

► **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách**. Tento horský apartmánový hotel disponuje 15 plně vybavenými apartmány vč. parkovacími místy. V současnosti společnost e-Finance díky velké poptávce uvolnila apartmány do prodeje, které se takto stanou skvělou investiční příležitostí. Do budoucna se zde plánuje výstavba druhého apartmánového hotelu včetně kongresových prostor, fitness a wellness centra.

Další projekty e-Finance najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

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



Zámek Račice

EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

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

www.e-finance.eu/dluhopisy

[@ info@e-finance.eu](mailto:info@e-finance.eu)

+420 515 555 555

Bratislavská 52, Brno



CELOROČNÍ PROHLÍDKY, WELLNESS I UBYTOVÁNÍ NA ZÁMKU RAČICE



Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice – Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Nově zrekonstruované Podzámčí nabízí 11 stylově zařízených apartmánů pro 2-4 osoby, společenskou místnost s krbem a kuchyní, wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou a venkovním vyhříváním bazénem.

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.

📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova

🏠 Příjemné posezení s občerstvením

👥 Společenský sál Konírna

🍷 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru

🎉 Stylové párty stan v předzámčí

👰 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce

🏊 V Podzámčí venkovní vyhřívání bazén s terasami

♨️ Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou



EFI Zámek Račice
člen e-Finance Group

Račice I. Račice – Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz



„Okamžitá kultovka“ v pražských kinech

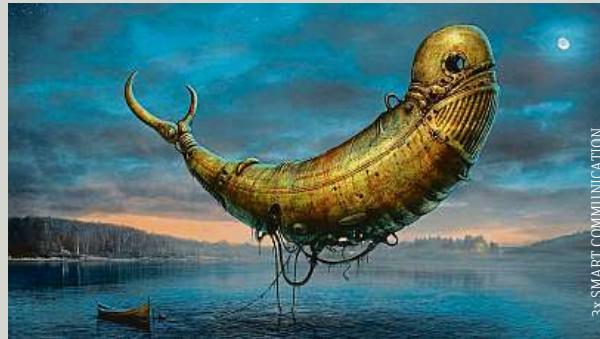
„Co by se stalo, kdyby se naprosto obyčejný člověk najednou začal zjevovat ve snech lidí po celém světě?“ ptá se černočerná komedie *To se mi snad zdá*. Snímek sleduje život nenápadného učitele Paula, jemuž záhadný snový jev ze dne na den obrátí život vzhůru nohama. Titulní roli ztvárnil Nicolas Cage, pro ně-

hož se jedná o jednu z nejvýraznějších a nejoceňovanějších rolí za poslední dobu. Prestižní magazíny na jeho výkon nešetří chválou, Asociace zahraničních novinářů v Hollywoodu mu za něj dokonce udělila nominaci na Zlatý glóbus. Novinka, která polechtá bránici každého diváka, měla svou světovou

premiéru na Mezinárodním filmovém festivalu v Torontu, kde se setkala s nadšeným přijetím diváků i kritiků. Magazín *The Hollywood Reporter* označil film za „okamžitou kultovku“, *IndieWire* zase za „nejlepší absurdní komedii posledních let“. Film můžete vidět v kinech Aero, Bio Oko nebo Světozor. **MET**



Cage v nové roli AEROFILMS.CZ



Svět postapokalyptického romantika plný parobotů

Villa Pellé bude od 24. ledna vystavovat obrazy Adolfa Lachmana. Hyperrealistický malíř, kreslíř digitálních obrazů a počítačových her, tvůrce objektů a člen české herní vývojářské společnosti Amanita Design v Dejvicích představí „svět postapokalyptického romantika obydlený roboty, paroboty, alfadaňky a novými živočišně strojovými druhy“. **MET**

Načerno zmrzačená vila je konečně zachráněna!

Velké pobouření vyvolalo bourání památkově chráněného domu na Vinohradech. Nový majitel ji obnoví.

V listopadu loňského roku to bylo pět let, kdy se do památkově chráněné vily na Vinohradech zakously bagry. Tak si totiž tehdejší majitel představoval úpravy domu, na které měl od stavebního úřadu povolení. Rondokubistická vila v lukrativní části Vinohrad však byla díky zásahu úřadů zachráněna. Tedy, zbylo z ní jen torzo. Tehdejší majitel půlku domu stihl zbourat. Načerno. Vila pak byla na prodej za 95 milionů. Deník *Metro* zjistil, že věci se daly do pohybu. „Nový investor nyní provede na základě výzvy stavebního úřadu zajištění stability torza stavby bytového domu ocelovou příhradovou konstrukcí,“ říká pro deník *Metro* mluvčí radnice Prahy 10 Ján Bruno Tropp.

A přináší dobrou zprávu. „Dům bude obnoven,“ tvrdí. Vlastník na základě stanoviska památkářů doložil stavebnímu úřadu desáté městské části dokument o záchraných pracích a zároveň plány na stavební úpravy, které památce dají její původní podobu. „O vydání dodatečného stavebního povolení je požádáno a stavební úřad v řízení již shromáždil podklady pro vydání rozhodnutí,“ doplňuje mluvčí Tropp a vysvětluje, že s obnovou vily souhlasí i památkáři. **MAREK PEŠKA**



Téměř zbouraná vila na Vinohradech. Stav k loňskému září. **METRO**

PROKLETÝ VINOHRADSKÝ DŮM V ULICI NA ŠAFRÁNCĚ?

Podle informací *Blesku* v roce 2013 prodala Praha 10 za 16 milionů korun.

- Vila o zastavěné rozloze 700 metrů čtverečních s pozemkem 1212 metrů čtverečních na lukrativním místě na Vinohradech prodala radnice pod vedením starosty Milana Richtera. Ten měl kontakty s vlivnými lobbisty Tomášem Hrdličkou nebo Romanem Ja-

nouškem. Podle odhadu reálních makléřů měla nemovitost hodnotu k 70 milionům.

- Jedním z dalších majitelů byla firma, která se zabývala odstraňováním staveb a jež na dům bez povolení poslala bagry. Ve firmě byli lidé, kteří měli blízko k dalším kontroverzním osobám – ke „kolotočářské“ rodině Kočkových. Za demolicí domu dostala fir-

ma pokutu. Dům získal před dvěma lety nový majitel, ten s konečnou demolicí u úřadů neuspěl a loni ruinu prodával za 95 milionů. **MAP**



Původní podoba **GOOGLE MAPS**

Stoupl počet souhlasů s činy mladého střelce

Policie dál řeší reakce některých lidí na prosincovou střelbu na filozofické fakultě. Podle náměstka policejního prezidenta Tomáše Kubíka jich přibývá. Nejčastějšími skutky jsou schvalování trestného činu a nebezpečné vyhrožování, následují násilí proti skupině obyvatel a jednotlivci a šíření poplašné zprávy. V pěti případech jde podle náměstka o cizince, čtyři osoby policie převezla k psychiatrickému vyšetření. Nejčastěji příznivci střelce hodnotí jeho činy na sociálních sítích. Při střelbě, která se stala 21. prosince, přišlo o život 14 studentů a pedagogů, zraněno bylo 25 lidí. **ČTK**

CHVÁLÍ STŘELCE

175

Policie zatím zjistila 175 poznatků typu schvalování prosincové střelby na Filozofické fakultě Karlovy univerzity. V 98 případech zahájila úkony trestného řízení, přičemž 14 pachatelů bylo potrestáno. **ČTK**

Úklid na baterky i o něco snazší třídění. Popeláři měli pestrý rok

Největší svozová firma v hlavním městě přinesla loni do životů Pražanů množství změn.

Pražské služby vydaly ve svém podnikovém zpravodaji přehled toho, co se jim v roce 2023 opravdu povedlo. Vyplývá z něj několik věcí. Třeba to, že byl loňský rok pro obyvatele metropole plný nejrůznějších změn. Posvítné si na to, které to byly.

Testování elektrického samosběru

Největší pražská svozová firma se postupně připravuje na dobu bateriovou.

„Na jaře jsme v ulicích metropole otestovali elektrický samosběrný vůz značky Ravo 5 eSeries. Tyto stroje plní nezastupitelnou roli při čištění



Vůz RAVO 5 eSeries jezdí rychlostí až 40 km/h. Ideální je pro rychlé čištění nádob, mobiliáře, vysávání listí a vyprazdňování košů. PS

a údržbě silnic. Pomáháme snižovat lokální emise i hlukovou zátěž, a navíc se snažíme splnit závazky plynoucí z Klimatického plánu Prahy 2020–30,“ uvádějí zástupci Pražských služeb.

„Lokální emise jsou palčivým problémem měst, proto je potřeba využívat všechny cesty k jejich snižování. To bateriové stroje umožňují. Bonusem je i výrazně nižší hluková zátěž,“ popisuje pro de-

ník Metro mluvčí firmy Alexandr Komarnický.

Kouzelné čipy

Elektrický sběrný vůz ale není jedinou novinkou, která se v souvislosti s nepořádkem v hlavním městě testuje. Operátor ICT nyní se svozovými společnostmi od loňska testuje takzvané RFID čipy umístěné do kontejnerů. V praxi to funguje tak, že v okamžiku provedení výs-

pu nádoby dojde automaticky bezkontaktně k načtení čipu umístěného na nádobě pomocí RFID čtečky instalované na svozovém vozidle.

Plast a tetrapak ruku v ruce

Třídění v hlavním městě prošlo loni největší revolucí od svého zavedení, začala éra multikomoditního sběru. „Z ulic zmizely všechny černé popelnice s oranžovým víkem na nápojové kartony. Krabice od džusů, smetany, mléka či vína patří nově společně s plasty do žluté popelnice. Město tím ušetří milióny a lidem to usnadní třídění,“ míní zástupci svozové společnosti.

Nový sběrný dvůr

Loni v létě otevřely Pražské služby v Klikaté ulici v Praze 5 jubilejní desátý sběrný dvůr. Po metropoli jich je celkem dvacet. Lidé se v nich mohou zbavit nadměrného

odpadu, vysloužilého vybavení domácností, elektrických spotřebičů, nábytku, pneumatik a jiných objemných věcí. „Jeho součástí je i re-use point. Tak se tam někdy zastavte,“ radí mluvčí služeb Komarnický.

Re-use point jinak

Když je řeč o re-use pointech, od loňského září svozová firma na zkoušku upravila provoz re-use pointu na sběrném dvoře v ulici Generála Šišky v Praze 12. Lidé si tu mohou od té doby pro věci jednoduše přijít i bez předchozí objednávky. „Ostatní fungují v režimu rezervuj a vyzvedni. Do re-use pointu může člověk odevzdat nepotřebnou, ale stále funkční věc, která poslouží někomu dalšímu,“ radí Pražské služby.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE



LÁZEŇSKÝ POBYT za mimosezonní ceny navíc s mimořádnou zimní slevou od 28. ledna – 3. března
Léčivé účinky františkolázeňských přírodních zdrojů násobíme účinky molekulárního vodíku!

LÁZEŇSKÉ SANATORIUM Dr. PETÁK

RADOST PRO ŽENY – 8 400 Kč 7 500 Kč

- 4 x polopenze
- 11 lázeňských procedur
- 1 x klasická masáž zad
- 1 x hydromasážní vana
- 1 x slatinný zábal na záda
- 1 x parafinový zábal na ruce
- 1 x aromamasáž obličeje a dekoltu
- 1 x laserterapie
- 1 x solná jeskyně
- 3 x vibrační masáž nohou
- 1 x koupel v minerální uhlíčitě vodě obohacené molekulárním vodíkem v kombinaci s perličkovou koupelí
- **BONUS:** 3 x pitná kúra nápoje s molekulárním vodíkem H₂

ZÁZRÁK NA BOLESTI ZAD A KLOUBŮ

– 8 900 Kč 7 990 Kč

- 5 x polopenze
- 11 léčebných procedur, při kterých se používají výhodně františkolázeňské přírodní léčivé zdroje)
- 2 x rašelínový zábal
- 1 x rašelínová koupel
- 2 x částečná masáž zad a šíje
- 1 x hydromasážní vana
- 1 x miner. perličková koupel
- 2 x suchá uhlíčitá koupel
- 2 x plynové injekce
- 4 x inhalace molekulárního vodíku
- **BONUS:** 4 x pitná kúra posílená o molekulární vodík H₂

ZÁZRÁK NA BOLESTI ZAD A KLOUBŮ

– 12 460 Kč 11 890 Kč

- 7 x polopenze
- 20 léčebných procedur
- 3 x rašelínový zábal
- 2 x rašelínová koupel
- 3 x částečná masáž zad a šíje
- 3 x plynové injekce
- 2 x miner. perličková koupel
- 2 x suchá uhlíčitá koupel
- 5 x inhalace molekulárního vodíku
- **BONUS:** denně inhalace molekulárního vodíku a pitná kúra posílená o molekulární vodík H₂

SENIORSKÝ TÝDEN – 12 100 Kč 11 490 Kč

- 7 x rozšířená polopenze
- 17 procedur
- 2 x rašelínový zábal
- 2 x klas. masáž zad
- 1 x minerální uhlíčitá koupel
- 2 x parafinový zábal na ruce
- 3 x suchá uhlíčitá koupel
- 5 x inhalace molekulárního vodíku
- 2 x vstup do solné jeskyně
- **BONUS:** 5 x pitná kúra s molekulárním vodíkem



Další nabídku lázeňských pobytů naleznete na www.sanatoriumpetak.cz

Tel.: 773 709 189

e-mail: recepce@sanatoriumpetak.cz

Lázeňské sanatorium Dr. Peták
Lesní 111/13, 351 01 Františkovy Lázně

99 Budu se hýčkat každý den66

certifikovaná
přírodní kosmetika



VEGAN

Značka

alverde
sérum na řasy s kofeinem
8 ml

109 Kč

136,25 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 02.08.2022 109 Kč

Značka

alverde
tělové máslo
makadamový ořech
200 ml

79⁹⁰ Kč

39,95 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 07.02.2023 79,90 Kč



VEGAN



VEGAN

Značka

alverde
odličovací pleťový olej
100 ml

69⁹⁰ Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 29.07.2020 69,90 Kč



VEGAN

Značka

alverde
Pro Climate
pleťový krém 24 h
50 ml

79⁹⁰ Kč

15,98 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 05.01.2024 79,90 Kč
24.10.2023 89,90 Kč



VEGAN

Purity Vision
bio růžová voda
100 ml

219 Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 10.10.2023 219 Kč

Nejlépe s oblíbenými značkami
za výhodné ceny

**VŽDY
VÝHODNĚ®**



VEGAN

Značka

alverde
Hydro
oční polštářky
2 ks

29⁹⁰
Kč

14,95 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 19.08.2023 29,90 Kč



BIO

Havlík APOTEKA

pečující a čistící
Ranní maska
30 ml

249
Kč

83 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 16.02.2023 249 Kč



VEGAN

Značka

alverde
krém na ruce
bio měsíček & bio aloe vera
75 ml

49⁹⁰
Kč

6,65 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 12.08.2022 49,90 Kč

15.09.2021 59,90 Kč



VEGAN

Saloos
bio ricinový olej
50 ml

134
Kč

26,80 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 06.06.2023 134 Kč



VEGAN

Značka

alverde
Sensitiv
mycí pěna
bio vilín & bio heřmánek
150 ml

74⁹⁰
Kč

49,93 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 05.10.2023 74,90 Kč

12.08.2022 79,90 Kč

27.11.2020 89,90 Kč

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

FRAJER

Češi jsou nutričně málo gramotní. Ženy jedí jinak

Ve vlastním zrcadle se vždy vidíme krásnější. Neradí přiznáváme hříchy a informace o sobě si přikrášlujeme. Eliška Selinger ze Státního zdravotního ústavu se dlouhodobě zabývá stravovacími trendy v české populaci. Musí ale kombinovat údaje z mnoha zdrojů, aby se dopátřala alespoň přijatelné pravdy.

Nakolik je výzkum výživy, kterým se zabýváte, objektivní? Můžete se spoléhat na pravdomluvnost respondentů?

Objektivní měřítko toho, co lidé konzumují, nemáme. Nemohu vám odebrat krev, abych zjistila, že skutečně jíte tolik zeleniny, jako přiznáváte, protože žádný takový spolehlivý test neexistuje. Lidé mají obecně tendenci v dotaznících nadreportovat, zvláště když se jich šikovně zeptáte, co zdravého jedí. I tak ale když řeknou, že si dají denně tři porce zeleniny, minimálně to znamená, že alespoň nějakou jedí. Lidé také mají tendenci v dotazníku snižovat příjem potravin, které úplně zdravé nejsou. Podobně jako řeknou svému lékaři, že kouří denně deset cigaret, a ve skutečnosti je to dvacet. V té nepřesnosti ale není úmysl. Mozek má totiž tendenci myslet si, že jí nebo se chová lépe, než je tomu v reálném životě. Lžeme si sami sobě do kapsy. Když se dělají výzkumy, pochopitelně existují metody, jak chybovost snížit, ale absolutní obrana proti tomu není.

Jak se v posledních dekádách mění naše stravovací návyky? Je to přece jen k lepšímu?

Nějaké změny budou určitě, někdy i k lepšímu. Mladší generace výživu řeší víc než jejich rodiče a prarodiče. Kulturní zvyky jsou sice trvalejšího rázu, ale je tu internet, kde se snadno hledají infor-

mace, jak jíst jinak. Je tu vegetariánství, snižuje se spotřeba masa, což nebývalo. Vyrůstají obchody se zdravou výživou, které tu kdysi neexistovaly, dostupnost se zlepšila. Jak je to ale doopravdy, na to nemáme tak dobrá data jako jiné země. Mám konkrétní zkušenosti z Velké Británie, mají Národní průzkum výživy. V pravidelných intervalech se ptají reprezentativních vzorků v populaci, co jedí. Průzkumy běží pravidelně a opakovaně od roku 2008, tedy již více než 15 let. Databáze je veřejně přístupná pro výzkumníky, ale anonymizovaná. Jedná se o skupiny kolem několika desítek tisíc lidí, což je docela velký vzorek, a výzkumníci tak mají lepší představu, jak se populace stravuje.

Nelze u nás něco vyčíst z údajů od Českého statistického úřadu?

Ano a ne. Například konzumační data ohledně cukru a jejich vývoj v průběhu let. Ve skutečnosti to jsou ale statistiky prodeje. Jenže prodáno neznamená snědno. Také víme, že ženy jedí jinak než muži, jinak konzumují alkohol. Starší lidé jedí jinak než mladší a další rozdíly. Ne vše jde dobře vidět jen z národních statistik.

Dá se alespoň říci, jak jsme na tom v rámci Evropy, ve světovém porovnání?

Nemáme sice přesná data o stravě, ale máme poměrně dobrá zdravotní data. Ta nejsou dobrá. Zdravěji určitě nežijeme. Dvě třetiny populace trpí nadváhou či obezitou, které jsou určitě spojeny i s nevhodnou stravou, nemůžeme všechno svalovat jen na stres nebo nedostatek pohybu. Máme také data o nemocích srdce, výskytu nádorových onemocnění. To hodně



Eliška Selinger říká, že žít zdravě je bohužel dražší. ARCHIV E. S.

s výživou souvisí. Pokud jsou u nás tato čísla výrazně vyšší než v okolních zemích, geny za to nemohou.

Jak jsme na tom regionálně v rámci celého Česka?

Socioekonomická situace ovlivňuje zdraví výrazně. Třeba Praha je vždy extrém. Například v dožití. Je vidět, že Pražané se mají v průměru lépe.

Řídí se daty o stravování populace například politici, ministři, úřady, které mají možnost něco ovlivnit?

Zájem o data je. Vždyť máme tolik lidí s obezitou, že její důsledky zatěžují naše zdravotnictví. S řešením je to už slabší. Problém vidím i v tom, že v nejrůznějších komisích, které se tomu věnují, sedí hlavně kliničtí lékaři, ale měli by tam být i lidé ze sociologického prostředí, a především z veřejného zdraví. Dopady jsou dobře vidět třeba v diskusích o prevenci. Vždy se mluví hlavně o nutnosti preventivních prohlídek, screeningových programů. Jenže prevence začíná dávno před ordinací lékaře, ne v ní.

Kdo tedy nejvíc tlačí na stravovací návyky? Nejsou to náhodou lifestyle časopisy a servery?

Do jisté míry ano. Ale důležitější je vytvářet obecné podmínky, prostředí, které je pro zdravé stravování příznivější. Proč má člověk, který chce jíst lepší potraviny, za ně platit víc? Investovat

víc času a energie do jejich hledání? Pro společnost je výhodnější opak, už kvůli nákladům na léčbu při špatném stravování.

Jenže reklamy v televizi nás tlačí spíš k nákupu toho nezdravého. Chipsy, alkohol, sladkosti...

Ano, marketing je součástí našeho nutričního prostředí. Těch vlivů je ale víc. Na vesnici, kde je jedna hospoda, asi víc možností najíst se zdravě nemám, pokud si právě nemohu sám něco připravit. Také cenová dostupnost v obchodech má vliv. Když v obchodě vidím zeleninu, nekoupím si ji ne kvůli tomu, že ji nechci, ale proto, že stojí třeba sto korun a nemám na ni. Nebo v práci. Mám-li na oběd jen třicet minut a jednu kantýnu v dosahu, moc si také nevyberu. Mohu mít vlastní pohled na zdravý životní styl, ale prostředí mě v tom nepodporuje. U nás vidíme zdravou výživu jen jako osobní volbu, ne jako souhrn dalších vlivů. Jen edukace a články v novinách nepomohou. Apelovat na to, aby byli lidé hubení, aby zdravě jedli, ke zdravému stravování samo o sobě nepovede. I když se naše nutriční gramotnost zvýší, musí se zlepšit i prostředí.

Na některých obalech potravin se už i v Česku začaly objevovat podobná označení jako na energetických štítech spotřebičů.

Ano, takzvané Nutriscore, které je jedním z možných kroků na usnadnění výběru. Zatím je najdete jen na obalech především nadnárodních výrobců – pro ně bylo zavedení snazší, když už to mají ve svých domovských zemích. Je to shrnující označení výživových údajů, které jinak najdete obvykle na zadní straně obalů a které říkají, kolik má potravina cukru, bílkovin či energie. Nutriscore škála je od A do E. Snaha je zvest to u všech balených potravin a nápojů. Tam, kde to zavedli, mají výrobci snahu dbát na zlepšení složení svých výrobků, nechtějí mít nabídku v „červených písmenech“, když konkurenční produkt je třeba zelený. Také bych přivítala možnost rychle se rozhodnout u pultu s jogurty, jestli si koupit tenáčkový, nebo ten ečkový bez nutnosti srovnávat minipřemka na zadní straně třeba u 20 produktů. PAVEL HRABICA

NA JOULY



Na energetické označení potravin, jaké známe například z domácích spotřebičů nebo z budov, si zvykáme. Není to povinné, mnozí naši výrobci potravin se tomu brání. Označení proto najdeme zatím jen na potravinách od velkých výrobců, kteří to už tak označují v jiných zemích. PH

INZERCE

KDY pondělí 15.1., úterý 16.1.2024 od 10 do 17 h.

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



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

ZLATO: zubní zlato i (nečistěné) šperky mince a zlomkové

STŘÍBRO: přibory, tabatěrky a technické stříbro

HODINKY: náramkové, kapesní až do roku 1990

ŠPERKY: granátové a brilantové šperky



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



DÁREK: Chladivá mast proti bolesti za 0 Kč!

7 MINUT A BOLEST ZMIZÍ

Darujte zdraví svým blízkým

- Milovaná babička si stěžuje na bolesti kloubů?
- Dědeček se snaží protáhnout bolavá záda?
- Ztratili vaši rodiče svou dřívější kondici?
- Má někdo z vašich blízkých RA, artrózu, degeneraci?

LÉČEBNÝ OBKLAD V MASTI OKAMŽITĚ zmrazí bolest jakéhokoli původu.

1 zkušební balení ZDARMA! Vyzvedněte si zde: 296 183 106

Trpíte opakovanými bolestmi kloubů? Všimli jste si, že ochromující bolest zad, kolen nebo kyčlí „vypíná“ vašeho blízkého? Pozorujete grimasu bolesti ve tváři milovaného dědečka nebo babičky, když se zvedá ze židle? Procházky se pro vás staly utrpením a strastí? STOP - nedovolte, aby vás a vaše blízké artritida a bolesti svalů a kloubů připravily o radost z aktivního života. **Získejte nyní ZDARMA průkopnickou mast proti bolesti a nepromarněte kvůli bolesti už ani den.**

Chladivý zázrak na RA, artrózu a degeneraci

„Na takový komplexní vzorec jsme čekali léta,“ - říká Gustav Lakomá, odborník na fyzioterapii společnosti MedicReporters. „Jedná se o první běžně dostupný **expresní lokální přípravek proti bolesti, který** má navíc protizánětlivý účinek - to znamená, že současně **bojuje proti intenzivní bolesti jakéhokoli původu a stimuluje tělo k regeneraci poškozených buněk a tkání.** A to vše bez zatěžování jater a žaludku dalšími prášky proti bolesti, což je důležité zejména u starších a nemocných lidí.“



Anestetická mast již po 1. aplikaci:

- UVOLŇUJE NAPJATÉ SVALY
- ZMRAZÍ BOLEST ZA 7 MINUT
- ZMÍRŇUJE RA (revmatoidní artritidu)

**ÚČINNOST POTVRDILO 299/300 OSOB
VE VĚKU 30-82 LET.**



Nepostradatelný při bolestech zad a ischiasu.
Današe, 56 l.



Natírám si kolena touto mastí a konečně necítím to nepříjemné křupání v kloubech. Mohu nohy narovnávat a ohýbat bez bolesti! Aleš, 60 l.



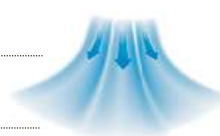
Úleva od bolesti ramene po zranění za 5 minut.
Blažej, 42 l.

Bojuje proti bolesti a posiluje nemocné klouby

GEL COMPRESS doporučený

9750 odborníky v Evropě

- ☑ Zmírňuje bolesti kloubů, kolen a páteře
- ☑ Chladí a znečitlivuje za pouhých 7 minut
- ☑ Odstraňuje vrzání a praskání kloubů
- ☑ Zmírňuje revmatické potíže a artritidu
- ☑ Odstraňuje kontraktury, ztuhlost kloubů, neuralgie a záněty
- ☑ Zvyšuje pohyblivost kloubů až o 55 %



Okamžitě se vstřebává a nezaněchává mastné skvrny!



Vtírejte lokálně nebo použijte k relaxační masáži k překonání:

- Bolesti zad • Bolesti kolen • Bolesti zápěstí
- Bolesti kyčlí • Bolesti ramen • Hematomy
- Pohmožděníny • Zánět • Revmatismus
- Bolest kořene • Poúrazová bolest
- Myofasciální bolest • Bolest při artritidě

Specializovaná pomoc v boji proti silné bolesti

Urychlete zotavení po pohmožděních, vykloubeních, zlomeninách a úrazech, překonejte revmatické bolesti, chronické bolesti zad, kloubů a svalů, rozlučte se s „boláky“ v kostech, vyzařujícími neuralgiemi, ztuhlostí kloubů a omezením pohybu. Stačí pravidelně používat inovativní protizánětlivou mast a navrátit zdraví a kondici sobě i svým blízkým - včetně seniorů. **Bude to ten nejkrásnější dárek, který můžete někomu dát, protože není nic cennějšího než zdraví.**

DOKONALÝ DÁREK! Nenechte si ujít příležitost:

Zavolejte si o mast proti bolesti ZDARMA: **296 183 106**

Prvním 100 lidem, kteří se ozvou do 27.01.2024, ZÍSKÁ 100% REFUNDACI.

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

100% PŘÍRODNÍ SLOŽENÍ • KONCENTROVANÁ FORMULE • OKAMŽITÁ ÚLEVA OD BOLESTI



Upozornění:
Toto je poslední
bezplatný vzorek,
který bude
distribován.

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerohoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizersky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vy koupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. Potřebujeme: dlouhodobě, dobré MHD, nábytek nerozhoduje, ale dobrý stav ano. RK nevolat. Tel. 605845088

• Hledám byt k dlouhodobému pronájmu v Praze s dobrým spojením MHD. Slušné a solidní jednání. Pouze od přímého majitele. RK nevolat. T. 608771545.

Starožitnosti

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy,. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

• KOUPÍM OBRAZY - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

VYKUPÍME KNIHY

zaplatíme á **2000,- Kč** za každou banánovou krabici knih, které od Vás koupíme.

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon: **773 735 939**

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

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

Vzdělávání - nabídka

• KURZ HERECTVÍ v Praze s možností uplatnění. Tel. 723210112

Byty - poptávka

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní kancelář prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přátelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

Práce - nabídka

• OSTRAHA AREÁLU za 110 Kč/hod čistého. Denní/noční 12h směny. Práce u metra Zličín. Pro muže i ženy na DPP (brigádu). Možnost záloh. Tel. 703891086

SPŠŠ, škola hl. m. Prahy, Betlémská 4/287, Praha 1, hledá

UČITELE/KY CIZÍCH JAZYKŮ (AJ, ŠJ) NA CELÉ I ČÁSTEČNÉ ÚVAZKY

Info a CV na: reditel@betlemska.cz



POJĎ PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!

MÁME Pobočky PO CELÉ PRAZE

KOHO HLEDÁME

ŘIDIČ SK. B • ŘIDIČ SK. C • ZNAČKAŘ • MANIPULAČNÍ DĚLNÍK práce na PC • POPELÁŘ • METAŘ

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s. Pod Šancemi 444/1, Praha 9, Tel.: 704 657 974, 705 809 151 www.psas.cz

• Základní škola Vodičkova, Vodičkova 22, Praha 1 hledá pro školní rok 2024/2025 učitele/učitelku na 1. stupeň. Tel.: 222 231 648.

• ZŠ Pošepného náměstí 2022, Praha 4 - Chodov, přijímá pracovníky uklídky školních prostor. Práce na plný úvazek, nástup ihned (příp. dle domluvy). Požadujeme spolehlivost, preciznost, flexibilitu, bezúhonnost, kladný vztah k dětem. Pro více informací volejte na tel. 272926315, příp. pište na e-mail skola@zsposepneho.cz.

• Hledám zdrav. sestru do ordinace pediatra v Praze 10, 3 x týdně na 3 hod. a 2x ročně na celý týden. ordinace@vorlickovap.cz, tel. 267311964, 723039421

Čerpací stanice TOMEGAS
Plzeňská ul., Praha 5

Přijíme obsluhu na HPP

Mzda 30.000 - 35.000 Kč/měs.
Tel.: 727 871 595

Hobby - poptávka

• Koupím poštovní známky - pohledy. Tel. 606286629

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks) zaplatíme odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



EUROPAPIER - BOHEMIA
Velkoobchod s papírem

SKLADNÍK

- Praha 10, přátelský kolektiv
- Nástupní mzda 31.000 Kč včetně odměny
- Možnost plně hrazených přesčasů
- 13. mzda + další mimořádné odměny
- Flexipassy 1.500 Kč/kvartálně
- Stravenky 180 Kč, 5 týdnů dovolené
- Průkaz na VZV/retrak zdarma
- Další atraktivní benefity

Martin Čukalovský - tel.: 727 931 214
m.cukalovsky@europapier.cz | www.europapier.cz
K Pěrovně 1384/13, Praha 10 – Hostivař

TÝDENÍK PRÁVĚ V PRODEJI

Když začne v uchu šumět...

TÉMA



Když v uchu šumí...
A co když v něm píská? O signálech těla

ROZHOVOR S NEUROCHIRURGEM PROF. MUDR. MARTINEM SAMEŠEM

O SIGNÁLECH TĚLA, NÁDORECH MOZKU, VÝHŘEZECH PLOTĚNEK I BOLESTECH KRČNÍ PÁTEŘE

KRÁTCE

Sedmička oslaví kulaté výročí

V listopadu roku 1884 nastal historický okamžik. K Praze byla připojena obec, která se jmenovala Holešovice-Bubny. Tato obec se stala sedmou částí české metropole. Rok 2024 se proto ponese ve znamení oslav 140. narozenin Prahy 7. Již nyní sedmá městská část založila tematickou facebookovou stránku 140 let Prahy 7. Zajímavostem z minulosti této městské části bude věnována také kniha, která vyjde letos na podzim. **MET**

Výstava potrvá do konce května

Památník Lidice připomíná výročí 100 let od narození autorky Pomníku dětských obětí války v Lidicích Marie Uchytlové výstavou. Ta je prodloužena až do konce května. Návštěvníci ji mohou zhlédnout ve volně přístupné vý-

stavní síni In Memoriam v areálu památníku. Výstava nazvaná Slzy všech lidí jsou stejné měla původně končit v dubnu, ale i kvůli návaznosti na výročí potrvá nakonec déle. Je putovní, památník ji postupně zapůjčí dalším institucím. Slavné sousoší dětských obětí čeká záchranný průzkum a bude třeba je restaurovat.

Nepublikované fotografie

Jana Palacha připomene v Mělníku výstava dosud nepublikovaných fotografií z jeho pohřbu. Konat se bude i přednáška historika Petra Blažka. Pietní akt k uctění Palachovy památky začne v úterý v 10 hodin v Jungmannových sádkách a u pomníku vytvořeného maďarským sochařem Andrászem Beckem. Poblíž něj bude možné si prohlédnout výstavu na několik panelích, které budou následně přesunuty na náměstí Míru. **ČTK**

ZOOALBUM První návrhy jmen



Gorilí samička Duni si prohlíží nožičku svého mláděte. To se v Zoo Praha narodilo 2. ledna a je vnoučetem slavné Moji. Jakého je pohlaví a jak se bude jmenovat? Odpověď na první otázku budeme znát po analýze DNA. O návrhy

jména jsme požádali kamerunské školáky z oblasti Biosférické rezervace Dja, kteří se účastnili našeho projektu Toulavý autobus a stali se ochránci goril. Z nich pak vybere veřejnost. První návrhy v místním dialektu badjoué

jsme již obdrželi: Mantile (gorilí mládě), Ntile ekomo (lesní gorila), Nkubar (nejvyšší skála v okolí) či Saampan.



Skauti vypustí strašidla do ulic metropole

Pro skautské oddíly, další dětské organizace i širokou veřejnost pořádají pražští skauti zítra odpoledne netypický orientační závod nazvaný Prahou plnou strašidel. Děti s rodiči nebo skupiny kamarádů se mohou vydat hledat na území Starého Města a Malé Strany strašidelné obyvatele tamních uliček a procvičit si mozkové závity u nejrůznějších šifer.

„Týmy po startu obdrží bloček zašifrovaných adres míst, na nichž se nacházejí strašidla. Úkolem týmu je adresy vyluštit a poté místo za pomoci mapy najít,“ vysvětluje základní

princip hry organizátorka akce Markéta Staňková.

Závod pro veřejnost má volnější pravidla, stojí na jednodušších šifrách a může se ho zúčastnit kdokoli. Registrace probíhá na místě startu – na Střeleckém ostrově – z areálu SK Start Praha. Startovní činí 100 korun za hlídku. Start poběží od 15 do 16.30 a týmy mohou být maximálně pětičlenné.

Na Střeleckém ostrově se také uskuteční vyhlášení výsledků, velká ohnivá show (18.50) a vyhlášení soutěže o nejlepší strašidlo. **MET**

Koncerty se blíží

Hned dvakrát se v pražské O2 areně představí slovenská hudební legenda Marika Gombitová. Zatímco koncert 16. ledna je vyprodaný, na 30. ledna lístky ještě jsou. Se svými hosty, skupinou Kandráčovci, Jankem Lehotským nebo Felixem Slováčkem, zavzpomíná i na další velikány československé hudební scény, kteří už na její koncert přijít nemohou. „Pochopitelně nejvíc budou chybět Karel Gott, Miro Žbirka a Vašo Patejdl. Nazpívala jsem s nimi nádherné duety a byli to mí velcí přátelé. Nejen kolegové,“ říká zpěvačka. **MET**



INZERCE

Pomáhá tajemství švýcarských oftalmologů

ZAOSTŘÍT ZRAK

na krátko a do dálky lépe než laserová operace?

Pokud trpíte krátkozrakostí nebo dalekozrakostí a myslíte si, že jste odsouzeni k neustálému prohlubování vady, mýlíte se. Pokud si myslíte, že nosit brýle ve vašem věku je normální, jste na omylu.

Přední odborník na regeneraci očí odhaluje tajemství nechirurgického zlepšení zraku. „Většina zrakových vad je způsobena ztuhlými a degenerovanými svaly, které řídí pohyb čoček. Metoda vědců ze Švýcarska spočívá v nenáročném stimulaci svalů pro intenzivní regeneraci. Studie prokázaly, že zlepšil zrak tisícům lidí, kteří byli tradičními specialisty odsouzeni k nebezpečným laserovým operacím.“

Zde je důvod, proč prof. Hochstein dostává nespočet díky z různých částí světa od lidí, kteří už dávno ztratili naději na ostré a jasné vidění a zlepšili si zrak používáním optiregeneračních brýlí.

„Zpravidla jsem skeptická ale když jsem viděla výsledky výzkumu optiregeneračních brýlí, rozhodla jsem se to zkusit. Z odborného tisku je známo, že pravidelná stimulace svalů oční bulvy zlepšuje ostrost vidění na blízko a dálku. Po 4 týdnech jejich používání jsem začala číst nejmenší tisk z oftalmologické tabulky. Někdo říká, že je to zázrak, já říkám, že je to věda.“
- Jiřina D., 53 l., Praha, optický technik

„Strávím hodiny před počítačem, což mi způsobilo syndrom suchého oka, pálení, bolesti očí a hlavy. Díky pravidelnému používání optiregeneračních brýlí bolest nadobro zmizela a můj zrak se zlepšil.“
- Kristína R., 37 l., Ostrava, účetní

„Více než 30 let jsem měl zhoršující se krátkozrakost. O účinnosti této metody mě přesvědčil až experiment na vlastní kůži. Za pouhý 1 měsíc se mi zlepšil zrak o 3 dioptrie. Teď můžu kutit i se slabým světlem garážové lampy.“
- Petr R., 61 let, Olomouc, elektrikář

Objevte a uvidíte, jak rychle zlepšíte vaši ZRAK!
Již dnes stojíte před důležitou volbou, která může změnit váš život: **NEBO**

ZDARMA PROMO AKCE PRO PRVNÍCH 100 čtenářů tohoto čísla.

Neděláte nic. Necháváte, aby vám prohlubující se zraková vada dál ničila život!

Zavolejte na horkou linku:
555 440 976
a získáte 1 pár optiregeneračních brýlí v hodnotě **1139 Kč zcela ZDARMA!**

V případě obsazené linky volejte, **dokud se nedovoláte.**
Provoz horké linky: Po-pá 8:00-20:00, so-ne 9:00-18:00.

PLAY

Na běžky!

Víte, že nejsem příznivcem novoročních předsevzetí? Vysvětlení je jednoduché. Nepiju alkohol ani nekouřím, takže se těchto neřestí nemusím vzdávat. Nepřejídám se, takže jsem docela štíhlý a pohledný. Na to, jak už mám přetočený tachometr, tak se hodnotím docela dobře. Novoroční výzvy prostě ke mně nepatří. Navíc se pak nemusím trápit, když je nejsem schopný naplnit. Letos ale udělám vzácnou výjimku. Dupal jsem nad tím, jak podpořit brzké pětadvacáté narozeniny Rádia Impuls. A už to mám! Já si v únoru vezmu své oblíbené

„Naplním přísloví, podle kterého si pětadvacítka k pětadvacítce sedá.“

běžky a vyrazím na slavnou Jizerskou padesátku! Přesněji řečeno to bude stylově pouze poloviční trať. Tím naplním staré přísloví, podle kterého si pětadvacítka k pětadvacítce sedá. Milý čtenář ale ví, že podobné akce vyžadují tvrdou přípravu, jako to bylo před výstupy na Mont Blanc nebo Matterhorn.

Jizerská 25 se sice může zdát jako jejich slabý odvar, ale zdání klame. Bez tvrdé přípravy to nezvládnou! A k takovému tréninku potřebuji jako v minulosti nějakého parťáka. Tentokrát jde o Michala, který už legendární závod absolvoval několikrát. Hned při prvním výcviku jsem od něj dostal zásadní radu. Pokud prý nejsem závodník, tak se mám na závodění vykašlat. Jde totiž hlavně o to, aby si člověk bílou stopu užil, a ne aby se uhnal. A vzhledem k tomu, že jsem známý požitkář, беру si tuhle radu k srdci. Bylo by trapné zdolat Mont Blanc ve Francii a pak zemřít na běžkách v Jizerských horách. To jistě uznáte, nebo ne?

ZUŘIVÝ REPORTÉR

ALEŠ RŮŽIČKA

VYSÍLÁ KAŽDÉ VŠEDNÍ RÁNO NA RÁDIO IMPULS

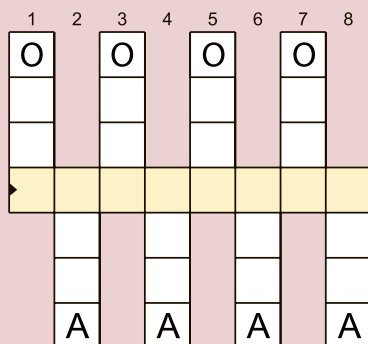


8	6	2	5	1	7	4	3	9	
7	4	9	2	3	6	1	8	5	
3	5	1	8	9	4	2	6	7	
5	9	8	7	4	2	6	1	3	
1	2	6	3	5	8	7	9	4	
4	3	7	1	6	9	5	2	8	
9	1	3	4	2	5	8	7	6	
6	8	5	9	7	1	3	4	2	
2	7	4	6	8	3	9	5	1	
2	7	8	4	4	5	9	3	1	6
3	5	6	2	7	1	9	8	4	
4	1	9	3	8	6	2	5	7	
8	2	4	1	9	3	6	7	5	
7	6	3	5	2	8	4	9	1	
1	9	5	7	6	4	8	2	3	
5	8	2	6	4	7	1	3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

LUŠTĚNKA: PODIVANÁ
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

1. svazek slámy
2. zasklené otvory
3. polední jídlo
4. lrka (slovensky)
5. bota
6. vozidla
7. ocas
8. písmena A (hovor.)



@mojemetro



**DO MHD BEZ BATOHU NA ZÁDECH.
NAŘIZUJÍ TO I PŘEPRAVNÍ PODMÍNKY**

metro

Sundáváte si **batoch v MHD**? Víte, že byste si ho podle přepravního řádu měli sejmut už při vstupu do vozu? Na **Facebooku Metra** se rozhořela vášnivá diskuse. Oceníme, když nám svůj „batochový“ názor vypíšete i do metrotagového rámečku na této stránce. Ofoťte jej a pošlete třeba do **Hlídače na metro.cz**.

#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!

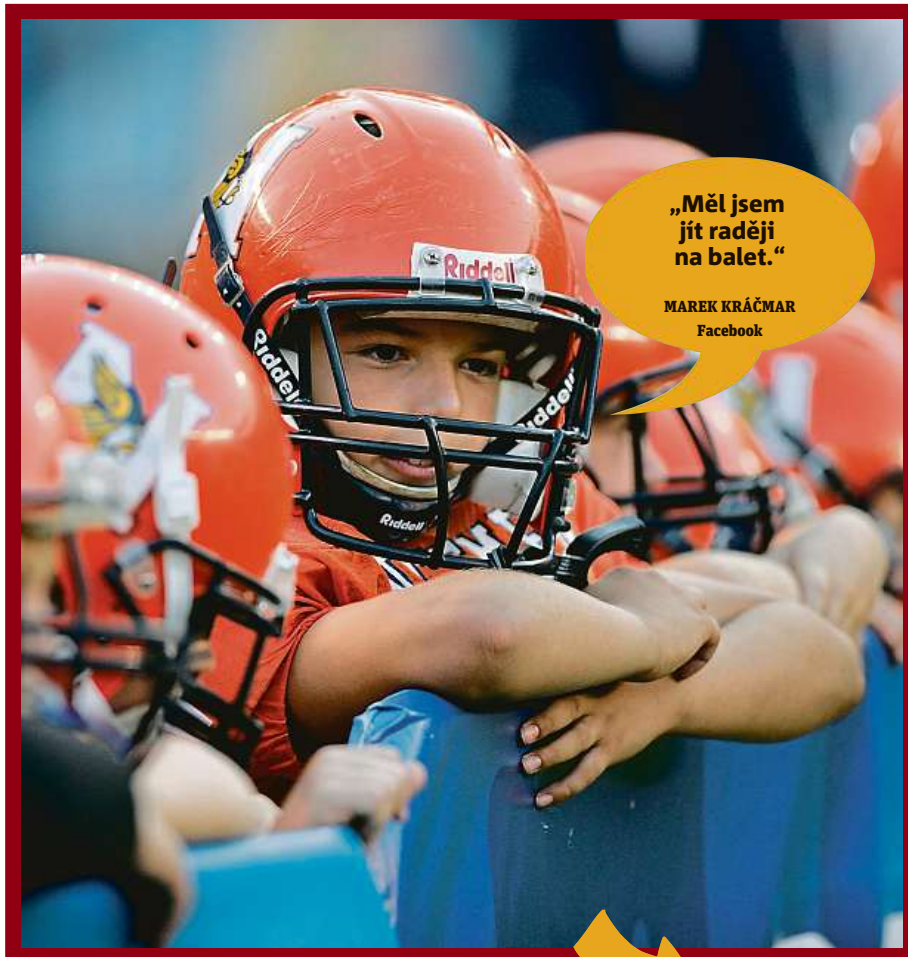
Zítra a v neděli hraje Divadlo Spejbla a Hurvínka představení Hurvínkovo moře snění.



SUDOKU

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

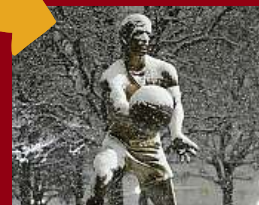
	7	4		8	3			
6								
	1	3		2		8		
				6	9			8
	2							9
5			7	4				
		1		9		2	6	
								5
			5	1		4	3	



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	NEDELE	PONDĚLÍ
-3/1 °C	-2/2 °C	-1/3 °C	-1/3 °C

Teplotní rekordy: ↓ -21,3 °C (1799) ↑ 17,4 °C (1993) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

ČT1



20.10 Doktor Martin (1)
Pražák. TV seriál (CR/SR, 2015).
Hrají: M. Donutil, J. Cvančarová, N. Lichý, G. Marcinková

21.05 Všechnopárty
Zábavná talk show Karla Šípa

22.00 Hercule Poirot
Vánoce Hercula Poirota. Detektivka (VB, 1994). O svátčích míru a lásky by se vraždil nemělo. Hrají: D. Suchet, P. Jackson, V. Dobtcheff, M. Tandy. Režie E. Bennett

23.45 Komisař Montalbano

01.40 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Muž z Ria
Komedie (Fr./It., 1964). Neustále na prahu smrti, ve víru dobrodružství snaží se vyrvat svou sroubenku ze spárů únosců. Hrají: J.-P. Belmondo, F. Dorléacová, J. Servais, S. Renantová

21.55 Polda a bandita
Komedie (USA, 1977). Hrají: B. Reymolds, J. Gleason, S. Fiedlová, J. Reed. Režie H. Needham

23.35 Letecké katastrofy
Hněv, který se nevyplatí

00.20 Apokalypsa: Válka světů (1/6)
Velká rozepře

NOVA



20.20 Rychle a zběšile 2
Akční film (USA/N, 2003). Brian přišel o práci poté, co nechal šéfa ilegálních pouličních závodů uniknout před zákonem. Teď se vrací do Miami se starým parťákem a pracuje v utajení pro policii, aby se vyhnul stíhání za své činy. Hrají: P. Walker, E. Mendesová, T. Gibson, C. Hauser. Režie J. Singleton

22.30 Prcí, prcí, prcíčky. Svatba
Komedie (USA/N, 2002). Hrají: J. Biggs, M. Cheeková, A. Hannganová, J. Jonesová

00.25 Dr. House VIII (18, 19)
Seriál (USA, 2011)

PRIMA



20.15 Máme rádi Česko
Zábavné Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit. Co všechno vědí o České republice? V roli kapitánů se opět proti sobě postaví J. Prachař a V. Kotek. Dále účinkují D. Gondík, L. Záčková, K. Bartoš, O. Sokol, M. Tactik

22.05 Máme rádi Česko
Dále účinkují J. Koller, K. Neumannová, P. Šporcl, J. Strach, J. Schneiderová a L. Olšovský

23.55 Ano, šéfe!

01.00 Policie v akci

ÓČKO



16.00 Óčko hity

17.00 New Music Radar

18.00 TOP 4 ÓČKO CHART

18.15 Óčko hity

19.00 Party ride
Dance music na páteční mejdan

21.00 O black list party
Rap na páteční party

22.00 O BLACK CZ & SK PARTY

22.30 Virtuální svět TV

0.00 Óčko flirt

KRÁTCE

Drželi se poločas

Čeští házenkáři v úvodním utkání základní skupiny na ME v Německu i přes nadějnou poločasovou remízu 9:9 prohráli s favorizovaným Dánskem 14:23.

Virtuálně vede

Účastníci Rallye Dakar mají za sebou část dvou denní etapy, při které nemohou využívat pomoc svých týmů a musejí nocovat ve speciálních bivacích na trati. V dunách pouště Rub al-Chálí pohasly šance řady favoritů a problémy mají i Češi. Proražená pali-

vová nádrž zastavila motocyklistu Dušana Drdaje, potíže řeší automobilový jezdec Tomáš Ouředníček nebo kamiony týmu Tatra Buggyra ZM Racing řízené Jaroslavem Valtrem starším a Pascalem de Baarem z Nizozemska. Naopak Martin Macík je v čele virtuálního pořadí kamionů.

Finišovali devátí

Čeští reprezentanti Tomáš Mikyska, Michal Krčmář, Jonáš Mareček, který musel na tretné kolo, a Vítězslav Hornig skončili devátí ve štafetě Světového poháru v Ruhpoldingu. **MET**

Hašek pojede sledovat Slavii, Spartu i Plzeň

Šedesátiletý Ivan Hašek má za sebou první týden od jmenování novým trenérem české fotbalové reprezentace. Osobně navštívil kapitána mužstva Tomáše Součka, následně plánuje on a asistenti hovořit s dalšími hráči. Se svými novými spolupracovníky také podnikl inspekční cestu do Německa, kde si prohlédli hotel a tréninkový stadion, kde budou reprezentanti pobývat během letního mistrovství Evropy. Kouč na webu FAČR uvedl, že se chystá i na soustředění do zahraničí za elitními českými kluby Spartou, Slavii a Plzní. **ČTK**

ČÍSLA DNE

35

Ester Ledecská obsadila v tréninku na sjezd Světového poháru v Zauchensee 35. místo, na nejrychlejší Italku Federicu Brignoneovou ztratila 3,34 sekundy.

12

České vodní pólistky při návratu na ME po 26 letech končí dvanácté. Včera prohrály s Němkami 12:15. **ČTK**

Hokejistky zabojují o medaili

České hokejistky do 18 let postoupily na MS do semifinále a budou hrát o medaili, kterou přivezly naposledy před deseti lety. Ve čtvrtfinále turnaje ve švýcarském Zugu výběr trenéra Dušana Andrašovského porazil Švédsko 4:2.

Český tým vstoupil do šampionátu dvěma porážkami, po úterní výhře nad Německem skončil ve skupině A na třetím místě. S druhým celkem skupiny B Švédskem sice mladé reprezentantky ve čtvrtfinále prohrávaly, ale

zásluhou kapitánky Adély Šapovalivové, která se trefila dvakrát, Terezy Plosové a Lindy Vocetkové dokázaly skóre otočit. Všechny české střelkyně působí ve švédských klubech, mladší sestra dvojnásobného medailisty z MSJ Ma-

tyáše Šapovaliva dala na turnaji už sedm branek.

Semifinále se hraje zítra. Češky zatím získaly na MS do 18 let dva bronzy, před rokem v Östersundu skončily páté. Semifinále hrály naposledy před devíti lety. **ČTK**

Povede se další pokus?

V Melbourne byl rozlosován první grandslamový turnaj roku 2024.

Česká tenistka Karolína Plíšková začne grandslamové Australian Open proti světové trojce a loňské finalistce Jeleně Rybakinové z Kazachstánu. Budou proti sobě hrát po čtvrté, Plíšková zatím ani jednou neuspěla. Marie Bouzková bude v 1. kole čelit krajanice Lindě Noskové. Českou jedničku a nasazenou sedmičku Markétu Vondroušovou čeká hráčka z kvalifikace, turnajová dvaatřicítka Jiří Lehečka se utká se Španělem Bernabem Zapatou.

Češek je zatím v hlavní soutěži sedm, muži jsou ve třech. O postup usilují v kvalifikaci Jakub Menšík, Vít Kopřiva, Sára Bejlek, Brenda Fruhvirtová, Dominika Šalaková a Gabriela Knutsonová, kteří se dostali do závěrečného kola.

Kvůli zranění zápěstí chybí Karolína Muchová, odhlásila

NOVAK DJOKOVIČ

Úřadující šampion bude mít na startu Australian Open soupeře z kvalifikace.

- První hráč světového žebříčku zaútočí v Austrálii na 11. titul a rekordní 25. grandslamový, kterým by se v čele historického žebříčku odpoutal od Australanky Margaret Courtové.

se také nastávající maminka Petra Kvitová.

Turnajová devítka Barbora Krejčíková začne první grandslamový turnaj sezony proti Japonce Mai Hontamaové. Osmnáctiletá Linda Fruhvirtová narazí na nasazenou desítku Beatriz Haddadovou Maiaovou z Brazílie, Kateřina Siniaková se střetne s Rumunkou Jaqueline Cristianovou.

V mužské části pavouka začne Tomáš Macháč proti soupeři z kvalifikace. Jiřího Veselého, který startuje díky chráněnému žebříčku, čeká Francouz Arthur Fils. **ČTK**



ČESKÝ KRASBRUSLAŘSKÝ SVAZ

Vránková jde do volných jízd ze 24. místa

Krasobruslařka Barbora Vránková se dočkala velkého seniorského debutu. Svou premiéru si odbyla v Kaunasu. V krátkém programu na mistrovství Evropy získala 50,08 bodu. Až do úplného závěru soutěže to vypadalo, že jí to těsně na postup do volných jízd nebude stačit, ale poslední závodnice svým nepodařeným programem rozhodla, že Češka se zítra odpoledne představí ve volných jízdách. Sportovní dvojice Barbora Kuciánová a Martin Bidař při společném debutu na vrcholné akci udržela 13. místo po krátkém programu. **IBE**