

Vánoce už odpíraly...

a přichází
POVÁNOČNÍ VÝPRODEJ



Síla 8 léků proti bolesti v jedné malé náplasti!

Bolest vám brání v normálním životě?

Důvěřujte síle biomagnetů!

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

100% MOBILITA
0% CENA!



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

Manžel trpěl na své prání

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

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

Konec otravování chemikáliemi

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

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

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

5 MINUT - Stačí, abyste jednou provždy:

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

ÚČINKY POUŽÍVÁNÍ NÁPLASTÍ



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

Nalepte a zapomeňte na bolest!

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

Odborník radí:

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

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

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



Marta, 37, Zlín



ZAVOLEJTE A OBJEDNEJTE SI PRODUKT NA VYZKOUŠENÍ ZDARMA!

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

ZAVOLEJTE: **555 440 971**

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



metro

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



Bruslilo se i u Bati



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

Jana Hlaváčová řekla své sbohem

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

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

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



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

PRVNÍ KLAPKA

65

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

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

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

TELEVIZE A SERIÁLY

Její nejslavnějším filmem byli druzí Básníci.

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

KRÁTCE

Zemřel vědec a disident

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

Bundy pro psy i pro lidi

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

INZERCE

DLOUHO OČEKÁVANÉ 75. CENY EMMY ŽIVĚ



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

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

home



Žezlo je tvé, synu. Královna se vzdala trůnu

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

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

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

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

Olympijský „fake“ vládne už přes půl století

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

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



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

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

Číslo správná, výklad špatný

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

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

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

Chybná interpretace dat z prestižního časopisu Euro-

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

Při životě nás udržují „veřejné peníze“

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

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

INZERCE

Moje nová záliba: Hýčkat sama sebe⁶⁶

Značka dm

VEGAN

Tak snadné s výhodnými cenami v dm

VŽDY VÝHODNĚ

Balea jemný pleťový čistící krém 150 ml

34⁹⁰ Kč

23,27 Kč za 100 ml

DLUHODOBÁ CENA od 25.02.2023 34,90 Kč

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app dm.cz

Covidové prázdné

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



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

NA CHVOSTU

27.

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

VLASTNÍTE VYSOKOŠKOLSKÝ DIPLOM? ŠANCE NA OBEZITU JE U VÁS VYŠŠÍ

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

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

lidé je berou spíše jako zábavu a výplň volného času.

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

11 procent mužů a jenom 12 procent žen.

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

EXTRÉM

242

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

Z „LOUŽÍ“ SE STALY STADIONY



Nejdřív velká voda, pak velký mráz

Rozlehlé plochy pro bruslení využívají v těchto dnech stovky lidí. Přírodní kluziště vytvořilo mrazivé počasí na loukách, kam se při nedávných záplavách rozlily řeky. Výhodou takových kluzišť je nejen rozlehlost, rovný led a to, že se na ně nemusí platit vstupné jako na zimní stadiony, ale jsou zejména bezpečná. Na rozdíl od rybníků je na zatopených loukách jen malá hloubka vody, takže ani případné proboreni ledu není nebezpečné. V Plzni se takové velké kluziště vytvořilo v obvodu Malesice u řeky Mže. Bruslaři využívali o víkendů i zamrzlou lagunu, která se vytvořila na Plzeňsku i nedaleko Dobřan (foto nahore).



Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

Led musí být tlustý alespoň 15 centimetrů

Do polí se vylilo také Labe na Litoměřicku. Na snímku je letecký pohled na pole nedaleko Mlékojed. Mimochodem, pokud se chcete vydat bruslit i vy a vyrazíte na klasický rybník nebo přehradu, máme pro vás pár tipů. Podle hasičů by měl být led tlustý alespoň 15 centimetrů. Tloušťku ledu můžete vyhodnotit na základě počasí v předcházejících dnech. Pokud bylo alespoň pět dní za sebou -5 stupňů, nejen v noci, ale i přes den, tak led nabyde síly 10 centimetrů. Za sedm dní při alespoň -5 stupňových mrazech bude mít led již 14 centimetrů. I přes pomůcku s počasím musíte mít na paměti faktory, které tloušťku ledu ovlivňují. Dávejte pozor i u břehu, kde je vrstva ledu nejtenčí. Často jsou na některých rybnících vykutány provzdušňovací otvory pro oxykličeni vody kvůli rybám, těmto plochám se samozřejmě vyhýbejte. Zmínované díry v ledu ale neslouží jen pro oxykličeni vody. Využívají je totiž například i rybáři. Snímek (vpravo) z velmi oblíbeného typu rybolovu na dírkách je ze Žďárska. Na chovný Vojtův rybník o víkendů vyrazily desítky lidí.

TEXT: ČTK A MAH, FOTO: ČTK

Lidé se vyhýbají zprávám, roste nechuť zapojovat se do diskusí

Kompletně se změnilo chování lidí na sociálních sítích.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

INZERCE

KRÁTCE

Zraněná zvířata

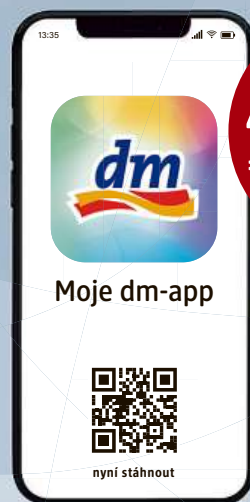
Pracovníci pražské záchranné stanice pro volně žijící živočichy loni přijali 5740 zvířat, což je o 565 více než předloni. Informace sdělila vedoucí stanice Veronika Kraslová. Zvířata se do stanice dostala třeba kvůli poranění. Nejčastějším druhem byl holub domácí, stanice jich přijala 1444. Ve srovnání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

Čtvrté místo

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

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

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



400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*

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

Moje dm-app
dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

KRÁTCE

Až na jaře

Generální inspekce bezpečnostních sborů bude mít výsledky prověřování policejního zásahu na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy nejdříve na jaře. Ministr vnitra Vít Rakušan to včera řekl v diskusním pořadu České televize Otázky Václava Moravce.

Optický kabel

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

Volby do Evropského parlamentu možná osloví mladé

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

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

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

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



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

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

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

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

CESTY



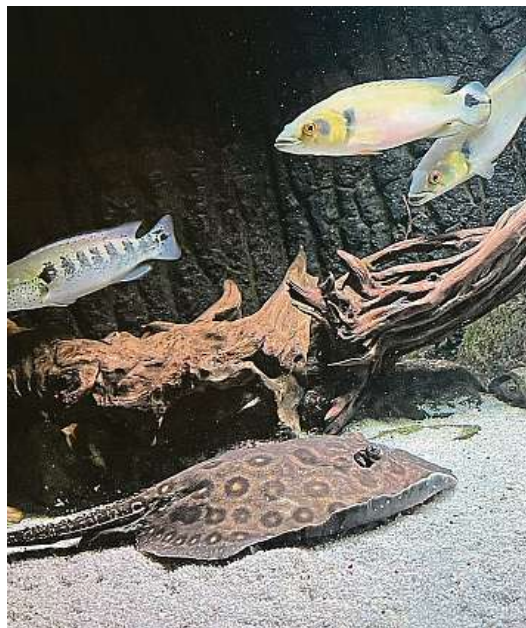
Prales na sídlišti

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

Ohřejte se v tropech

Zvířata hned za rohem

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



Pod hladinou

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

TEXT: MAH
FOTO: MAH A ARCHIV AKVÁRIA

INZERCE

Loterie Korunka NOVĚ v trafikách GECO.

www.geco.cz

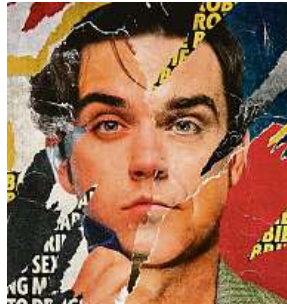
Dalších více než 350 míst, kde si teď můžete koupit nejen losy, ale i vsadit ty nejlepší loterie od Korunky.

Vsade si s Raketou o 50 milionů!

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

Ztracený Robbie Williams v Nové éře. Hudba boduje

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



Robbie Williams NETFLIX



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

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

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

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

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

Ze Šumavy do Edenu

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

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

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

Miliony létají vzduchem

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

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

PAVEL URBAN

ČESKÁ TELEVIZE

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

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

INZERCE

Kalkulátor.cz

SROVNÁVAT SE VYPLATÍ

SROVNÁVÁME A HLÍDÁME PRO VÁS NEJVÝHODNĚJŠÍ CENY

ENERGIE

POJIŠTĚNÍ

FINANCE



MY POČÍTÁME, VY ŠETŘÍTE | WWW.KALKULATOR.CZ

NATIVE

ADVERTORIAL

Plzeňský Prazdroj vítá nový rok spoluprací

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Čistota především. S JETem bez obav

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

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

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

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

JET pro každou domácnost. Bez obav

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

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



FRATEL

Češi jsou nutričně málo gramotní. Ženy jedí jinak

Ve vlastním zrcadle se vždy vidíme krásnější. Neradi 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 dopátrala 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 chybovat 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 informace, jak jíst jinak. Je tu vegetariánství, snižuje se spotřeba masa, což nebyvalo. Vyrůstají občody 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 přístup-



Eliška Selinger uznává, že se obecně stravujeme přece jen lépe, než před dekádami. Vyžaduje to ale velké úsilí a stojí to peníze. ARCHIV E. S.

ná 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 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 délce dožití. Je vidět, že Pražané se mají v průměru lépe.

Řídí se daty o stravování populace například politici, ministerstva, 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 diskusi 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 hledá-

ní? Pro společnost je výhodnější opak, už kvůli nákladům na léčbu při špatném stravování.

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

Ano, marketing je součástí našeho nutričního prostředí. Těch vlivů je ale víc. Na vesnici, kde je jedna hospoda, asi víc možností najít 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 hubenější, aby zdravě jedli, ke zdravému stravování samo o sobě nepovede. I když se naše nutriční gramotnost zvýší, musí se současně s tím zlepšit i prostředí.

Na některých obalech potravin se už i v Česku začaly objevovat podobná označení jako na energetických štítcích 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. Blaha je zaveštváto v 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 ten áčkový, nebo ten éčkový bez nutnosti srovnávat minipísmenka na zadní straně třeba u 20 produktů. PAVEL HRABICA

NA JOULY



Na energetická označení potravin, jaké známe například z domácích spotřebičů nebo z budov, si teprve zvykáme. Nejsou v Česku povinná, mnozí naši výrobci se tomu brání, bojí se, že by se zdravější výrobky v konkurenci neobstáli. Označení proto najdeme zatím jenom na potravinách od velkých výrobců, kteří je tak už označují i v jiných zemích. Písmeno A představuje nejlepší variantu, E je na opačném konci „zdravého životního stylu“. Neznamená to, že je takový výrobek špatný, jen se vyplácí nejíst ho příliš často, pokud si chceme zachovat zdravější životní styl. PH

PLAY

Obrazy

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

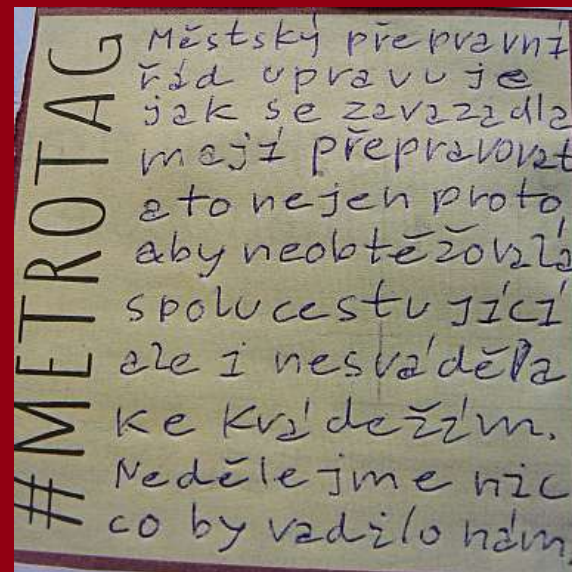
” Začnete vnímat detaily, poměr objektů v prvním a druhém plánu.

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

PETR KUKAL
OKRESNÍ BÁSNÍK



@mojemetro



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

#METROTAG

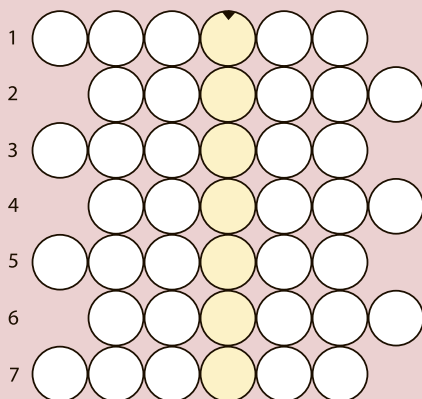
4	5	3	6	7	9	1	2	8
2	6	1	3	8	4	5	7	9
9	7	8	5	2	1	3	4	6
5	4	2	8	9	3	6	1	7
7	3	9	2	1	6	4	8	5
8	1	6	4	5	7	9	3	2
3	9	7	1	6	8	2	5	4
1	8	5	9	4	2	7	6	3
6	2	4	7	3	5	8	9	1

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: VODOJEM

LUŠTĚNKA

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.



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

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



Inkontinence moči? Už vás neděsí!

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

Přestaneš běhat na záchod.



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

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

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

Jedno GENIÁLNÍ ŘEŠENÍ pro 3 typy inkontinence:

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

Pod tímto číslem na vás čeká balíček přípravku:

519 790 346

ZAVOLEJTE, než vás předběhnou!

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

Číslo 1 ve všech odborných žebříčcích - rozhodně doporučuji

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



Kryštof Svěrák,
odborník na močové potíže

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

PODÍVEJTE SE, JAK SE VÁŠ ŽIVOT ZMĚNÍ ↓



PŘED



Mokré skvrny a zápach



Neustálé tlacení, bolest při močení



Běhání na toaletu, zánět močového měchýře

PO 4 DNECH

Komfort a hygiena 24 h/7

8 návštěv toalety místo 16

Močový měchýř bez bakterií 98,6 %

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

Už žádný život pod diktátem protivného močového měchýře!

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

Danička,
52 let, Telč



Lisování? Pálení? Svědění?

Bolí to? Tohle vám uleví už po 1 dávce

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

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

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

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

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

Regenerace močových cest

Bez chirurgického zákroku a vložek

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

Požádejte o produkt zdarma:

519 790 346

A OKAMŽITĚ ZABLOKUJTE NEKONTROLOVANÉ ÚNIKY

Po 4 dnech jsem byl úplně novým člověkem

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

Petr,
64 let, Praha



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

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

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

Zavolejte: 519 790 346

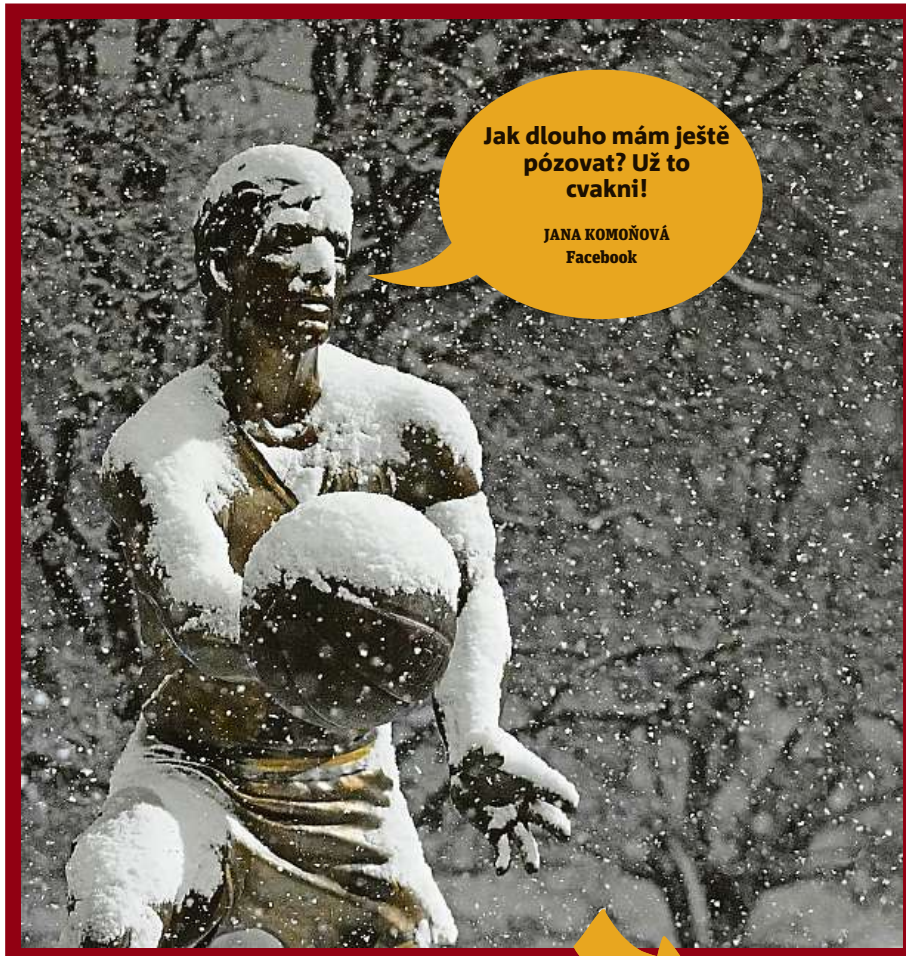
Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžné místní spojení bez příplatku.

POZNÁMKA: Na jednu domácnost připadá 1 balení výrobku.

SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	STŘEDA	ČTVRTEK
-2/2 °C	-2/2 °C	-5/1 °C	1/5 °C

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



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

FOTO: 2x AP

ČT1



- 20.10 Stíny v mlze (2/12)**
Hlasy. Krimiseriál (ČR, 2022). Hrají: P. Špalková, J. Vyorálek, J. Pleš, R. Rázlová, M. Hanuš
- 21.15 Dobré ráno, Brno! II (2/8)**
Komedialní seriál (ČR, 2023). Hrají: J. Kolařík, Z. Zlatohlavková, D. Hřebíček, V. Hrabák
- 21.50 Reportéři ČT**
Kauzy a reportáže
- 22.40 Slečna Marplová**
Vlak z Paddingtonu. Detektivní seriál (VB, 2004)
- 00.15 Grantchester VI (2/8)**
Seriál (VB, 2021)

ČT2



- 20.00 Vinnetou a Old Shatterhand v údolí smrti**
Western (N/It./Jug., 1968). Nebojácný indiánský náčelník a jeho bílý bratr musejí zabránit tomu, aby do rukou banditů padl dopis popisující cestu k ukrytému zlatu. Hrají: P. Brice, L. Barker, K. Dorová, R. Wolter
- 21.35 Legenda o vášni**
Romantické drama (USA, 1994). Hrají: B. Pitt, J. Ormondová
- 23.45 Malé ženy**
Drama (USA, 1994)
- 01.40 Apokalypsa: Válka světů (1/6)**

NOVA



- 20.20 Specialisté (194)**
Kyselina. Krimiseriál (ČR, 2023). Specialisté vyšetřují útok kyselinou neznámého pachatele na zakladatelku start-upu. Hrají: M. Dejdar, J. Hána, Z. Kajnarová, M. Lambora
- 21.25 Specialisté (195)**
Smrt u soudu
- 22.35 Víkend**
Příběhy štěstí, proher a objevů
- 23.15 Kriminálka Las Vegas III (14)**
Seriál (USA, 2002)
- 00.10 Dr. House VIII (20, 21)**

PRIMA



- 20.15 Malá velká liga (3)**
Nula, ty vole! Rodinný seriál (ČR, 2023). Kromě trpělivosti s dětmi dochází Růžičkovi i peníze. Hrají: M. Němec, A. Fioxová, S. Haváčová, A. Joura
- 20.55 Malá velká liga (4)**
Dobry to je, ty vole!
- 21.30 Hubne celá vesnice**
Kdo pro svou vesnici vyhraje půl milionu korun? Reality show (ČR, 2024)
- 22.35 Mordparta II (5)**
Krimiseriál (ČR, 2017)
- 23.50 Receptář prima nápadů**

ÓČKO



- 17.00 Best of SKRILLEX**
- 18.00 Óčko hity**
- 19.00 Party ride**
Dance music na každý den
- 20.00 Óčko hity**
- 22.00 Naked Attraction**
Sandra (70) hledá pohodového týpka, se kterým bude moci pozorovat západy slunce
- 22.30 Virtuální svět TV**
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova
- 0.00 Óčko flirt**

Zdraví na prvním místě!



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

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

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

Víme jak na ekzém, pomůže konopí!

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

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



STOP BOLESTI revmatických kloubů



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



NOVINKA
ÚČINNĚJŠÍ
SLOŽENÍ

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

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

ZABIJÁK CUKRU!

NOVÝ A SILNĚJŠÍ*



Silnější a účinnější složení oproti *DIAMizin Gurmar.

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

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

Excelentní generálka

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

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

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

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



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



Kilde je po pádu v pořádku

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

KRÁTCE

Nepostoupili

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

Bronz z ME

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

Dvě porážky

České pozemní hokejistky v olympijské kvalifikaci prohrály 0:6 s Chile a po druhé porážce ve skupině přišlo o šanci na postup na hry do Paříže. Předtím Češky podlehly Japonkám 0:2. Výběr trenéra Garetha Grundieho zakončí turnaj v Indii proti Němkám. **ČTK**



JAN BRYCHTA/ČESKÝ KRASOBUSLAŘSKÝ SVAZ

Tři umístění v elitní desítce

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



LUDWIG WELNICKI

Davidová předvedla senzační stíhačku

Biatlonistka Markéta Davidová obsadila ve stíhacím závodě Světového poháru v Ruhpoldingu 11. místo, Tereza Voborníková doběhla na 16. příčce. Vyhrála Italka Lisa Vittozziová. V závodě mužů, který vyhrál Nor Johannes Dale-Skjvedal, z českých reprezentantů bodoval jen čtyřicátý Vítězslav Hornig.

Davidová odstartovala až ze 46. pozice, ale díky bezchybné střelbě a rychlému běhu vymazala ztrátu 50 sekund na čelo. Na jedenácté příčce za Vittozziovou zaostala o 65 sekund, od

umístění v nejlepší desítce ji dělily čtyři desetiny. „Už jsem se usmívala, když jsem odjížděla z poslední položky ze střelnice. Sama jsem ani nedoufala, že by to mohly být čtyři nuly,“ řekla Davidová České televizi. Voborníková na střelnici chybovala jednou a na 16. místě byla o 15 sekund pomalejší než Davidová. Bodovaly i zbývající české reprezentantky na startu. Pěťadvacátá byla Lucie Charvátová, která zazářila v pátek osmým místem ve sprintu, Jessica Jislová dojela o tři místa za ní. **ČTK**

RALLYE DAKAR

7.

Martin Macík si dalším etapovým triumfem upevnil vedení v kategorii kamionů na Rallye Dakar. Třetí skončil v sedmé etapě Aleš Loprais a je průběžně druhý. Automobilový jezdec Martin Prokop byl 12., průběžně už je šestý. **ČTK**

BYTYQI PŘIŠLA O PÁS

0:3

Česká profesionální boxerka Fabiana Bytyqi prohrála v Berlíně s Tinou Rupprechtovou 0:3 na body a přišla o pás mistryně světa v lehké minimuší váhové kategorii do 46,2 kg organizace WBC. Bytyqi si ve 23. zápase připsala první porážku. **ČTK**