




smarty.cz

metro®

ÚTERÝ 15. LISTOPADU 2022 Č. 217 • WWW.METRO.CZ

PÍPNOU STACÍ



Nový svět chytré
elektroniky a gamingu.

Otevíráme již 25. 11.
v Galerie Harfa Praha

Speciální nabídku slev zveřejníme již 21. 11.



LETNÁ 2022

KDE DOMOV MŮJ...

Naše země potřebuje nás. Potřebuje konkrétní kroky a řešení.

- Ovládají rostoucí výdaje a zdražování váš život?
- Nutí vás vysoké ceny energie hledat náhradní řešení?
- Jste nuceni kvůli současné situaci měnit své životní hodnoty?
- Způsobují vám rostoucí ceny konflikty v rodině?
- Jste ochotni se osobně zasadit pro to, abychom společně zastavili růst cen energie a zdražování?
- Pociťujete ve společnosti pokles sounáležitosti a vůle cokoli dělat?
- Dokážeme jako český národ držet při sobě?
- Jste stále hrdí na českou zemi?
- Jste ochotni se osobně přidat k tomu, abychom svojí účastí v co největším počtu vyjádřili nesouhlas se současnou situací?
- Chcete poznat řešení celé situace?
- Chcete přestat čekat na ještě horší časy, další krizi nebo konflikt a místo toho začít konat?

V TOM PŘÍPADĚ SE SEJDEME NA LETENSKÉ PLÁŇI.

Přesně před 33 lety (26. 11. 1989) se shromáždil milion Čechů, Moravanů, Slezanů a Slováků na Letné za změnu režimu.

Spojme na Letné opět naši sílu. Vraťme demokracii smysl a pravý význam.

SOBOTA 26. 11. 2022 OD 14:00 – LETENSKÁ PLÁŇ

- ✓ ZA NÍZKÉ CENY ENERGIE
- ✓ ZA NÍZKÉ CENY POTRAVIN
- ✓ ZA SNÍŽENÍ INFLACE
- ✓ ZA LIDSKOU SOUNÁLEŽITOST
- ✓ ZA NÁRODNÍ HRDOST
- ✓ ZA MÍR

PRO DOBROU NÁLADU A SPOJENÍ VÁS PO SKONČENÍ PROGRAMU ČEKÁ HUDEBNÍ ZÁŽITEK.
Tančete, zpívejte, radujte se!

LÉK Z LYSOHLÁVEK VĚDCI ZKOUŠEJÍ NA DEPRESE

ODBORNÍCI ZKOUMAJÍ OPTIMÁLNÍ DÁVKOVÁNÍ A VEDLEJŠÍ ÚČINKY STRANA 2



metro



Úterý, 15. listopadu 2022

Č. 217, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Leopold

mojemetro | denikmetro

Charkov obnovuje dopravu i díky Česku

Pomoc. Z Brna míří na Ukrajinu trolejbusy, z Plzně autobusy, z Prahy tramvaje. **Tradice.** Vozy z našeho území putovaly už v 70. letech. **Kryty.** Druhé největší město je staví i na zastávkách MHD, lidé zde mají wi-fi STRANA 4



Maskoty pro olympijské hry v Paříži jsou červené čapky svobody

Dvě postavičky zpodobňující frygické čapky, které se v období Francouzské revoluce staly symbolem svobody a nezávislosti. To jsou maskoty olympijských a paralympijských her v Paříži. Organizátoři včera představili dvě červené figurky Phryges v olympijské a paralympijské variantě, která má místo jedné nohy protěžu. Netradiční podobě maskotů dali přednost před postavičkami zvířat, které bývají tradičně symboly sportovního svátku pod pěti kruhy. Olympijské hry v Paříži se budou konat v roce 2024 od 26. července do 11. srpna. Paralympiáda na ně naváže 28. srpna až 8. září.

ČTK



Vědci dál studují lysohlávky. Proč?

Houby navozující psychedelické stavy, by se mohly stát lékem na těžkou nemoc.

Vědci z Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ) po nadějných mezinárodních studiích léčby deprese lékem z lysohlávek spouštějí další studii, shánějí pro ni dobrovolníky. Odborníci dosud zkoumali optimální dávkování a možné vedlejší účinky, podle výsledků u části pacientů trvalo zlepšení příznaků deprese i 12 týdnů po podání látky. „Nyní budou vědci zkoumat účinky po opakované dávce,“ řekl mluvčí NUDZ Jan Červenka.

Mezinárodní studie zvaná COMPASS Pathways se zabývá léčbou rezistentní deprese po-

mocí psilocybinu, což je psychedelická látka obsažená například v lysohlávkách. Uskutečnila se v deseti zemích, je největší svého druhu a zapojilo se do ní 233 pacientů, z toho osm bylo z ČR. U pacientů s rezistentní depresí nemají standardní formy léčby efekt. Vědci srovnávali účinky při podání různých dávek látky. „Dávka 25 mg má výrazně vyšší účinnost v čase oproti dávce jeden mg: 12 týdnů po podání dávky 25 miligramů bylo výrazné snížení depresivních symptomů u 20 procent pacientů oproti deseti procentům těch, kterým byl podán jen jeden miligram,“ uvedl lékař Tomáš Páleníček z NUDZ. Pacienti podle Páleníčka podávání látky obecně dobře snášeli, v den podání byly nejčastějšími nežádoucími účinky bolest hlavy, nevolnost a závrať. „Ve všech skupinách byl bedlivě sledován výskyt sebevražedných myšle-

nek a úmyslného sebepoškození. Jde o parametry, které se u populace s rezistentní depresí běžně sledují,“ dodal lékař. Ani v jedné léčebné skupině se nezhoršil faktor sebevražedných myšlenek. Účinky léků by navíc podle odborníků mohla ještě zlepšit dlouhodobá podpůrná psychoterapie. V nadcházející fázi, která začne koncem letošního roku nebo na začátku příštího, budou vědci dále zkoumat antidepressivní účinek psilocybinu a délku jeho trvání na velkém souboru pacientů.

Velkou depresivní poruchou ve světě trpí podle odborníků více než 320 milionů lidí. Celosvětově jde o hlavní příčinu invalidity a jednu z nejrychleji rostoucích duševních nemocí. Asi třetina těchto pacientů standardní léčba nepomáhá. Až 30 procent z nich se kvůli tomu alespoň jednou za život pokusí o sebevraždu. **ČTK**



Protesty za zelenější svět

Na některých univerzitách v Česku začali studenti stávkovat za klima. Mladí lidé vládu vyzývají, aby si vytyčila řešení klimatické krize jako svou prioritu a začala urychleně snižovat emise skleníkových plynů. Ty jsou příčinou globálního oteplování, které způsobuje například déle trvající sucho, častější záplavy nebo i rozsáhlé požáry. Protestní akce pokračuje až do čtvrtka, kdy se v Praze uskuteční velký průvod. **ČTK**



INZERCE

POZOR! Lidem s vbočenými palci mají nárok na BEZPLATNÝ ORTOSEPARÁTOR

Máte problémy s chůzí kvůli vbočeným palcům? Procházky po lese, nákupy nebo návštěva kliniky skončí s bolestí a odřenou nohou? Najít pěkné a pohodlné boty hraničí se zázrakem?

Věděli jste, že valgózní palec může degenerovat kolenní a kyčelní klouby a dokonce i páteř? Zbavte se vbočeného palce dříve, než bude jediným řešením bolestivá operace a dlouhodobá rehabilitace.

Díky tomuto ortoseparátoru zvítězilo v boji se zakřivením palce u nohy již 22 062 Češek

Gelový ortoseparátor vbočených palců je výsledkem 14 let práce specialistů z Nizozemska. Výsledky za pouhý týden terapie jsou úžasné:

- ✓ Palec nohy se vrací do správné polohy
- ✓ 93 % zánětů způsobených degenerací mizí
- ✓ Tvar nohy se vrací do stavu před onemocněním
- ✓ Okamžitá úleva od bolesti, hojení ran a popraskané kůže

Zbavte se vbočených palců před létem!

Vyzkoušejte tento nový ortoseparátor **ZDARMA**

Pokud trpíte vbočenými palci, zavolejte ještě dnes a vyzvedněte si 1 kus ortoseparátoru ne za 2500 Kč, ale **ZDARMA!** Pospěšte si – rozhoduje pořadí přihlášek.

„Gelový ortoseparátor je komplexním řešením problému vbočených palců. Pohodlně a bezbolestně koriguje postavení palce nohy vůči noze. Separátor je vyroben z lékařského silikonu, je nealergický, bez zápachu a lze jej omýt pod tekoucí vodou.“ - specialista v oboru podiatrie

Akce platí do 18.11.2022 pro prvních 50 osob.

Linka: **tel. 296 849 603**

Pondělí-pátek 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00 (běžný místní hovor)



Krátke

Další kus dálnice

Ředitelství silnic a dálnic má stavební povolení pro další úsek dálnice D7 na Kladensku, a to mezi obcí Kutrovice a Panenským Týncem, který je poblíž hranice s Ústeckým krajem. Stavba by mohla podle předpokladů začít v prvním pololetí roku 2024.

Očkování pomáhá

Očkování proti koronaviru snižuje riziko postcovidového syndromu. „Ukazuje se, že u všech, co se nechali očkovat první a dru-

hou dávkou, se výrazně snížilo riziko postcovidového syndromu,“ řekl ministr zdravotnictví Vlastimil Válek, který při podzimní očkovací kampani proti covidu-19 navštívil Fakultní nemocnici Hradec Králové. Očkovací kampaň podle něj funguje. Počet těch, kteří se nechávají očkovat, se pohybuje mezi 10 tisíci a 15 tisíci denně. Čísla se oproti měsíci před kampaní zdvojnásobila. Postcovidové syndromy po onemocnění covidem se projevují od postižení centrální nervové soustavy po kožní problémy či gastroenterologické potíže. **ČTK**



Narození gepardů v Ústí je úspěch

V zoologické zahradě v Ústí nad Labem se narodila dvě koťata gepardů štíhlých. Jde o velký úspěch. Přestože tyto kočkovité šelmy chová 107 institucí, za poslední rok se mláďata narodila pouze ve čtyřech zool v Evropě. **ČTK**

K jednomu stolu zasednou rodiny místních i cizinců

Kterým českým jídlem byste pohostili návštěvu ze zahraničí?

Láska prochází žaludkem. Možná právě toto rčení inspirovalo před 18 lety zakladatele projektu Rodina odvedle, za kterým stojí nezisková organizace Slovo 21, k tomu, aby se pokusili skrze domácí kuchyni propojit rodiny Čechů a cizinců. Ti jednou do roka společně zasednou u prostřeného stolu. Letošní ročník, který proběhne v neděli 27. listopadu, nabídne šanci navázat nová přátelství a nahlédnout pod pokličku rodinám odlišných kultur.

Od roku 2004 proběhlo 868 setkání, kterých se účastnilo přes 4800 Čechů. Projekt se pyšní rakouským oceněním SozialMarie 2011, roku



Projekt se rozrostl do sedmi evropských států, třeba do Portugalska a Španělska.

SLOVO 21

2013 byl oceněný také nadací manželů Maurerových jako jeden z nejlepších projektů v oblasti gastronomie, který se zabývá pomocí sociálně slabším. Pochvalu získal i z míst nejvyšších – Evropská komise jej označila za jeden z nejlepších způsobů integrace cizinců do společnosti.

Jak to funguje

Pokud chcete poznat nové sousedy a ochutnat cizokrajnou domácí kuchyni, ještě zbývá pár míst, na akci je potřeba se dopředu přihlásit. To proto, aby mohli organizátoři rodiny předem spárovat podle kritérií, jako je věk, profese, počet a věk dětí nebo zá-

jmy, aby měli zúčastnění co nejvíce možností k rozhovoru i k navázání dlouhodobých přátelství. „Tento projekt je originální v tom, jak jednoduše vytváří prostor pro poznávání někoho, kdo je z odlišné kultury, to vše za pomoci našeho asistenta,“ popisuje za Slovo 21 Vojtěch La-

vička. S přihlášenými nejprve komunikují krajští koordinátoři, poté asistenti setkání, kteří se samotných obědů také účastní a pomáhají třeba s proměním počátečního ostychu.

Co dobrého uvaříte?

„Rodiny cizinců setkání považují za velmi vstřícné gesto od Čechů a vnímají je jako příležitost, jak získat v novém domově přátele,“ pokračuje Lavička. S tuzemskými rodinami v minulosti stolovali například lidé z Indie, Turecka, Ukrajiny, Arménie, Vietnamu nebo Nového Zélandu. „Aktuálně máme plný stav rodin cizinců, ovšem ještě stále máme několik volných míst mezi českými rodinami,“ láká k účasti Lavička. Setkání se po celém Česku uskuteční pouze třicet. Pokud jste na vážkách, na slovo21.cz najdete více informací. **VERONIKA REICHELTOVÁ**

INZERCE



Drogerie plná objevů

BLACK FRIDAY

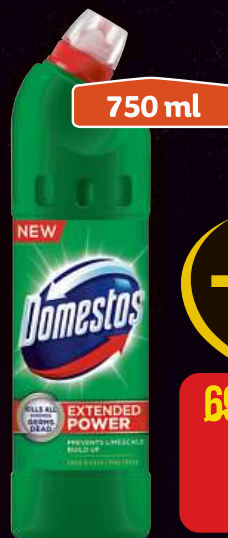
15.-21. 11. 2022



-52%

~~189⁹⁰~~
89⁹⁰

Bref Color závěs 4 ks



750 ml

-57%

~~69⁹⁰~~
29⁹⁰

Domestos bleach 750 ml



-50%
PŘI KOUPI 2 KS

ZA 1 KS PŘI KOUPI 2 KS
~~99⁹⁰~~
49⁹⁵

DentaMAX Medical zubní kartáčky 3 ks, různé druhy

www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 21. 11. 2022 nebo do vyprodání zásob.

Tatry okouzlují Charkov

Čelí raketám, výpadkům elektriny, poničeným tramvajím, vymláceným kolejím. Ukrajina přesto zvelebjuje svou MHD.



České tramvaje se navrátily na ukrajinské koleje.

PROFIMEDIA

Poté, co ruské vojsko ve čtvrtku 24. února vpadlo na Ukrajinu, měl Charkov, město velké jako Praha, namále. Ubránil se, po ukrajinské ofenzivě z konce srpna je již daleko za frontovou linií. Metropole, která povstává z popela, ale sází na obezřetnost. To se týká i hromadné dopravy – Charkov bedlivě chrání řidiče i cestující.

V krytu najdou i wi-fi

„Na zastávkách MHD jsme postavili 11 krytů a spoustu dalších chystáme,“ uvedl šéf dopravního odboru charkovské radnice Ivan Kuzněcov. Zdůraznil, že úřady pořídily neprůstřelné vesty a přilby. „Vybrali jsme 25 míst s největší koncentrací lidí čekajících na veřejnou dopravu,“ přiblížil Kuzněcov s odkazem na budování krytů na zastávkách. „Jedná se o železobetonové konstrukce. V případě hrozby dělostřeleckého ostřelování se v nich lidé mohou ukrýt a přečkat letecký po-

plach. Zkušenosti s podobnými kryty v Izraeli ukázaly, že tyto stavby poskytují účinnou ochranu před střelami a střepinami,“ dodal. První takový kryt podle něj stojí v Charkově už od srpna a lidé v něm mohou komunikovat s dispečerem, mají bezplatně k dispozici síť wi-fi a také obrazovku, díky níž mohou sledovat přijíždějící vozy.

Z Plzně, Brna a také Prahy

„Válka vás nutí rychle se rozhodovat a orientovat v situaci,“ poznamenal Kuzněcov a jako příklad uvedl vedle budování bezpečnějších zastávek také místa, kde se obyvatelé města budou moci v zimě ohřát a sníst teplé jídlo. „Char-

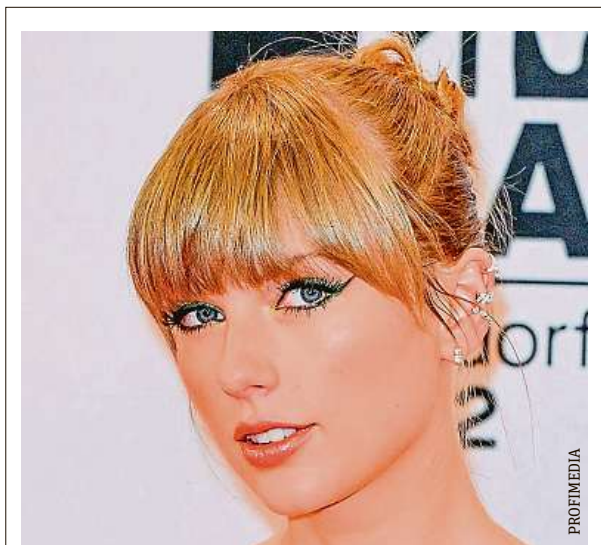
kovské metro v současné době funguje normálně, ale v případě potřeby se využívá jako kryt,“ dodal a připomněl další zásadní problém, se kterým se potýká městská doprava. A sice výpadky v dodávkách elektriny kvůli ruským vzdušným úderům. Město proto podle něj vypracovalo paralelní trasy pro autobusy, které nepotřebují elektrickou energii, a mohou v případě potřeby nahradit metro nebo tramvaje. „Proto potřebujeme autobusy a jsme velmi vděční Čechům, protože sedm nám jich poskytlo město Plzeň,“ řekl Kuzněcov s tím, že šest vozů už přepravuje v Charkově cestující a sedmý čeká na potřebný certifikát.

Pomoc v podobě trolejbusů podle něj přislíbilo Brno. A do ulic východoukrajinského města, které se nachází jen několik desítek kilometrů od Ruska, minulý týden vyrazila rovněž první starší tramvaj, kterou Charkovu nedávno daroval pražský dopravní podnik. „Je to velká podpora našeho města, protože ruští agresori nám zničili mnoho techniky – tramvaje, trolejbusy, autobusy. A tramvaje jsou dopravní prostředky, jež mají Charkované velmi rádi,“ řekl u příležitosti první cesty darované pražské tramvaje starosta města Ihor Terechov. Praha už dříve oznámila, že Charkovu věnuje celkem dvacet vyřazených vozů,

osm z nich podle Kuzněcova dorazilo. Charkovský dopravní podnik si musí tramvaje upravovat, mimo jiné potřebuje změnit rozchod kol, protože na Ukrajině se používají širší koleje než v Praze.

Tajemství krutých sutin

Původně české tramvaje v ulicích Charkova přitom nejsou novinkou, město křížují už dlouho. Charkov si pořídil první československé vozy typu Tatra T3 už v 70. letech. „Původně českých je prakticky 90 procent našich tramvajů,“ dodal Kuzněcov. Ruské útoky podle něj poškodily nebo zcela zničily v Charkově kromě desítek tramvajů také mnoho autobusů, trolejbusů i metro. A zdevastovaly infrastrukturu včetně tramvajového depa ve čtvrti Saltivka. V něm vzdušné útery poničily kromě budovy či střechy také vybavení. V jeho sutinách lze nyní vidět některé poničené tramvaje české výroby. Dopravní podnik už opravil kromě řady vozů také část poškozených tramvajových tratí nebo trolejvého vedení, upozornil Kuzněcov. „Město nyní nutně potřebuje doplnit vozový park městské hromadné dopravy, včetně autobusů, tramvajů či vagonů metra a specializované techniky, jako jsou sněhové pluhy,“ uzavřel Kuzněcov. **HAL a ČTK**



PROFIMEDIA

Totálně si podmanila MTV

Zpěvačka Taylor Swiftová (na fotce) získala během vyhlášení cen MTV Europe Music Awards čtyři ocenění, dominovala i v kategorii nejlepší umělec. Dvě ceny, za nejlepší píseň a nejlepší hip-hop, si odnesla zpěvačka Nicki Minaj. Rovněž dvě ceny putovaly do rukou francouzského DJ a producenta Davida Guetty. Předávání cen se letos uskutečnilo v německém městě Düsseldorf a objevila se na něm i ukrajinská skupina Kalush Orchestra, která letos vyhrála hudební soutěž Eurovize. **ČTK**

Krátce

Lavrov netrpí

Ruský ministr zahraničí Sergej Lavrov byl v dějišti summitu skupiny velkých světových ekonomik G20, který se od úterý koná na indonéském ostrově Bali, převezen do nemocnice. Podle guvernéra ostrova Bali se ale jednalo jen o prohlídku a šéf ruské diplomacie se těší dobrému zdraví. Nepotvrdily se

tak informace agentury AP, podle nichž byl Lavrov hospitalizován kvůli problémům se srdcem.

Berlín podpoří

Německo obyvatelům uhradí prosincové zálohy na plyn a dálkové teplo, aby jim jednorázově kompenzovalo vysoké ceny energií. **ČTK**

Výcvik Ukrajinců

15 000

Členské státy Evropské unie se včera rozhodly oficiálně zahájit výcvikovou misi na podporu ukrajinské armády, oznámilo české předsednictví v Radě EU. Cílem je poskytnout výcvik až 15 tisíc Ukrajinců, a to na základě v Polsku. Podle šéfa unijní diplomacie Josepa Borrellu operace začne do několika týdnů. **ČTK**

Matka. Za všechny peníze

Ruský diktátor Vladimir Putin poprvé uděloval čestný titul Matka-hrdinka. Obdržela jej i Medni Kadyrovová, choť Ramzana Kadyrova, vůdce autonomního Čečenska.

Titulem jsou oceňovány ženy, které porodily a vychovaly deset a více dětí.

Kadyrov předloni tvrdil, že má 14 dětí. Učinil tak u příležitosti zařazení svých dvou dcer na sankční seznam Spo-



Medni Kadyrovová PROFIMEDIA

jených států. „Čečenská rodina je silnější než vaše sankce!“ zareagoval. „Mimochoodem, kromě dvou nejstarších dcer mám ještě 12 dětí! Klidně i je zařadte do sankčních seznamů,“ dodal.

Titul Matka-hrdinka zřídil Putin v polovině srpna. Jeho udělení provází peněžní odměna ve výši jednoho milionu rublů, v přepočtu 387 tisíc korun. **ČTK**

Bojujeme proti korporacím. Rozdáváme ZDARMA přípravek, který více než 17 mil. lidí umožnil být fit

Nezávislí vědci vytvořili světový HIT: **neinvazivní regenerátor kloubů.**

„Tento přípravek je nepopíratelný ortopedický převrat.“

**1000 balení
ZDARMA.
To není chyba tisku!**

I Vám může pomoci léčit degenerativní změny v kloubech za 12 dní

BEZ OPERACE A ENDOPROTÉZY!



Profesoři Steven Kovalsky a James Evans vstoupí do dějin jako ti, kteří zachránili miliony lidí před obrovským utrpením, nepohyblivostí, invalidním vozíkem a bolestivými operacemi. Převratný přípravek, který vytvořili, každý den pomáhá pomáhat léčit revmatismus, artrózu a degenerativní změny kloubů u tisíců lidí v 26 evropských zemích!

2 geniální vědci a jeden přípravek, který zachraňuje před nepohyblivostí

Náš přípravek získal impozantní výsledky ve všech požadovaných testech. Bohužel některé firmy, které propagují vlastní produkty na klouby, se snaží zničit naše životní dílo. Proč? Protože se jedná o domácí přípravek, který pomáhá léčit revmatismus, artrózu a veškeré problémy s klouby při 1 kúře – a to konkurence nemá. Představte si, o kolik peněz mohou přijít velké firmy, pokud si místo tamtěch neúčinných přípravků začnou lidé hromadně kupovat náš geniální přípravek! Především je tento přípravek schopen výrazně potlačit bolesti zad, bolesti zad, píchání v kloubech, otoky a necitlivost v končetinách, a dokonce na 98,5 % zregenerovat kloubní chrupavku. To byla dosud nedosažitelná úroveň léčení potíží s klouby.

Profesoři Steven Kovalsky a James Evans, autoři přípravku, který pomáhá vyživovat 78 000 kostních buněk za 19 h

***Výsledky nezávislých
testů, které zpřístupnili
autoři přípravku:**

197 zkoumaných osob z 200 potvrzují, že za méně než 24 h ustoupila bolest a píchání v kyčlích a necitlivost v končetinách

U **194 osob z 200** se produkce kloubního mazu a kolagenu zvýšila dokonce o 87 % za 48 h

199 osob z 200 získalo pohyblivost za cca 12–30 dní

200 osob z 200 tvrdí, že by určitě doporučily tuto kúru svým blízkým

Jak funguje „ortopedický zázrak“?

Odborníci potvrzují, že fenomén inovativní metody spočívá ve spojení nejnovějších vědeckých objevů a aktivních látek nejvyšší kvality. V důsledku se jedná o jediný takový přípravek na světě, který podporuje odstranění všech druhů degenerativních změn v kloubech a pomáhá je léčit zevnitř, nejen zmírňovat jejich příznaky. Znamená to, že bez ohledu na věk a na pokročilost degenerace vašich kloubů může inovativní přípravek zvýšit produkci kloubního mazu až o 87 %, zregenerovat kloubní chrupavku a opravit vaše klouby.

Kúra účinně potlačuje:

- **Artrózu** (degenerativní změny kloubů)
- **Revma** (revmatický zánět kloubů)
- **Koxartrózu** (artrózu kyčelního kloubu)
- **Gonartrózu** (artrózu kolenního kloubu)
- **Rizartrózu** (artrózu malých kloubů ruky)
- **„Tenisový loket“** (entezopatii svalových úponů zápěstí)

Zbavte se strašáka poruchy pohyblivosti

Bojujeme proti vykořisťování farmaceutických gigantů, avšak

Klinické výzkumy potvrzují, že tato průkopnická metoda:

- Během **25 minut** potlačuje bolest páteře, kolen, ramen a kyčlí
- Během **3 hodin** zmenšuje otoky a „brnění“ v kloubech
- Během **5 hodin** uvolní svaly ztuhlosti
- Během **4 dní** dvojnásobně zvyšuje produkci kolagenu v organismu
- Během **12–30 dní** regeneruje pohybový aparát až **98,5 %**

Oni obdrželi BEZPLATNĚ přípravky a znovu získali pohyblivost!



„Díky této kúře už mi nehrozí invalidní vozík“

13 let jsem se potýkala se strašnou bolestí, která se dá jen těžko popsat. Začalo to běžným pícháním v křížci, o několik let později už jsem téměř nebyla schopná pohybovat se sama. Myslela jsem si, že už pro mě není žádná naděje. A tehdy mi dcera přinesla ten přípravek. Po 2 hodinách ustoupily bolesti, brzy nohy přestaly otékat a snaže se mi chodilo. Po 4 dnech už jsem chodila po schodech samostatně. A dneska se hýbu jako před 30 lety!

Janička, 72 let, Plzeň



PŘED



„Strašili mě endoprotézou“

Kvůli nemocné kyčli jsem už nemohl normálně chodit, ohýbat se a bolest mě trápila každý den. Říkali mi, že nutně potřebuji operaci. Tato metoda byla moje poslední šance. A podařilo se! Po cca 2 týdnech domácí kúry už mě nic nebolí. Pohyby mám plynulé a bezbolestné, jako by mi někdo vyměnil klouby za nové! Doporučuji.

Gustav, 66 let, Pardubice



„Vyřešil jsem úraz kolene za 7 dní“

Hraju v akademickém fotbalovém týmu už 3 roky. Bohužel jsem si před 4 měsíci zranil koleno. Sotva jsem mohl chodit, o běhání na hřiště nemluvě. Zkoušel jsem snad všechno, včetně fyzioterapie, ale až tento přípravek účinně vyřešil můj problém a „spravil“ moje koleno.

Cyril, 23 let, Hradec Králové

nejsme charitativní organizace. Víme, že když se o této akci na vrácení uhrazených peněz dozví hodně lidí, budeme zahlceni objednávkami. Je to vaše poslední možnost získat bezplatné balení preparátu.

**NEDEJ SE
PODZIMNÍ AUŘE!
Postarej se o svoje
zdraví a zdraví svých
blízkých už teď!**

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení přípravku na domácnost

25 minut a bolest mizí a po 12 dnech budou vaše klouby JAKO NOVÉ

Prvních 1000 lidí které zavolají do 03.12.2022
obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVOLEJTE:

516 803 599

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

INZERCE



S | Televize Seznam

DNES 20:15

JAK BÁSNÍKŮM
CHUTNÁ ŽIVOT

Il Boemo. Ve Francii získal cenu kritiky

Film českého režiséra Petra Václava *Il Boemo* o životě a tvorbě hudebního skladatele Josefa Myslivečka vyhrál na festivalu ve francouzském Arrasu cenu kritiky. Pořadatelé zprávu zveřejnili na Twitteru. „Členové poroty udělili cenu filmu *Il Boemo* Petra Václava,“ uvedli organizátoři. Ocenění bylo uděleno v partnerství s Francouzským sdružením filmových kritiků. Snímek, který vznikl

v česko-italsko-slovenské koprodukcí, letos soutěžil také na 70. ročníku filmového festivalu v San Sebastiánu ve Španělsku. Přestože hlavní cenu nevyhrál, režisér filmu považuje za úspěch pro českou kinematografii už to, že byl film vybrán do hlavní soutěže. *Il Boemo* se na základě rozhodnutí České filmové a televizní akademie zúčastní také boje o Oscara v kategorii cizojazyčných filmů. **ČTK**

Ananas na pizze ve hře pomůže lidem rozlišit dezinformace

Projekt Zvol si info funguje už šest let. Nyní se parta mladých lidí, která bojuje s dezinformacemi, spojila se studenty z dalších univerzit a vytvořili multimediální výstavu *Designformace*. Předsedkyně spolku Veronika Batelková pro deník Metro hovořila nejen o aktuální expozici.

K čemu slouží výstava *Designformace*?

Dlouhodobě hledáme způsoby, jak předávat mediálně-informační gramotnost různým cílovým skupinám, a snažíme se jít rozličnými cestami. Tou hlavní je, že vzděláváme pomocí workshopů a přednášek, ale zároveň hledáme přitažlivější možnosti. Výstava *Designformace* vznikla proto, že jsme zjistili, že dezinformace v Česku nikdo nevystavoval a téměř ani v Evropě. Vzali jsme to tedy jako výzvu, říkali jsme si, že vystavit dezinformace nebude snadné. Bavili jsme se, že design jako nástroj může sloužit k pochopení složitých témat. Rozhodli jsme se proto jít cestou designu,

kdy jsme ve spolupráci Masarykovy univerzity s Univerzitou Karlovou udělali výzkum mezi učiteli, co oni potřebují k výuce mediální gramotnosti. Výsledky jsme odprezentovali studentům Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a ti pak připravili prototypy, jaké digitální pomůcky můžou pro výuku fungovat. My jsme z nich vybrali ty, které jsou podle nás nejlépe zrealizovatelné, a vystavili je. Výstavou se snažíme ukázat, že nemusí být těžké s tématem dezinformací pracovat, pokud učitelé využijí nějaké digitální pomůcky. Chtěli jsme dostat téma dezinformací mezi lidi nějakým inovativním způsobem.

Můžete to na jednom příkladu popsat?

Ano, třeba na tématu sociálních bublin. Každý uživatel sociálních sítí je uzavřený v bublině a dostává jiné informace než ostatní díky algoritmům. My můžeme přijít na základní školu a říct jim, že se tohle děje, anebo je můžeme nechat si zahrát hru, ve které si to reálně zkusí. Tako-



Veronika Batelková ARCHIV

vá hra je právě v rámci jednoho z prototypů, který se jmenuje *Pizza záhada*. Žáci či studenti získávají různé informace o ananasu na pizze. Je to schválně trochu legrační téma, abychom nezabrušovali třeba do politiky. Studenti si tedy vyzkoušejí, jaké to je, když dostávají nějaké informace, a potom si udělají názor na kauzu. Pak ale zjistí, že kdyby měli těch informací, které má třeba jiná skupina, víc, mohl být jejich názor zformulován trochu jinak. Lépe si to pak zapamatují pro běžné situace do budoucna.

Vždyť to psali na netu

Výstava *Designformace* s doprovodným názvem *Vždyť to psali na netu* je k vidění do konce roku v Kampusu Hybernská v Praze. Je zde šest návrhů digitálních pomůcek.

- Více informací o projektu se zájemci dozvědí na stránkách *designformace.cz* nebo na webu *zvolsi.info*.

Nebude ale tahle forma pro některé učitele spíše ještě obtížnější?

Uvědomujeme si, že je to těžší a že to zaujme spíše aktivnější učitele, kteří se nebojí inovací. Proto pracujeme na metodice k jednomu prototypu, kde se to snažíme učitelům co nejlépe usnadnit, aby dostali návod, jak se vším pracovat. Jsou to zatím opravdu jen prototypy. Chtěli jsme ukázat, že to je vůbec možné. Pokud se nám podaří získat další finance, můžeme udělat metodiku k více ukázkám. Ale to, že pomůcky využívají

učitelé, kteří opravdu chtějí, a mnozí další nikoliv, je obecný problém.

Jak se vám vlastně obecně vzdělávání daří?

Víme, ke komu mluvíme. Jsme mladí, což může být pro někoho nevýhoda, ale my to bereme jako výhodu, protože my se pohybujeme ve stejném prostoru jako studenti, na stejných sociálních sítích. Pro některé učitele je to vítané, protože sice chtějí být studentům blíž, ale nechťejí si kvůli tomu třeba instalovat TikTok. My jsme ti, kteří to udělají za ně. Sledujeme trendy a mluvíme stejným jazykem jako studenti či žáci. Když děláme workshopy pro učitele či knihovníky, nikdy jsem se zatím nesetkala s negativní reakcí. Spíš si myslím, že kvůli svým povinnostem nemají na některé věci kapacitu, kterou my naopak máme. Ale uvědomujeme si, že musíme být také trochu odborníci na vzdělávání, takže já si třeba dělám pedagogické minimum. **PAVEL URBAN**

Potřetí

Foodbloggerka Lucie Arichteva vydává třetí díl *Pěkně vypečené kuchařky*. Kniha má 12 kapitol, jež jsou tentokrát rozděleny podle druhů těsta. „Recepty z dostupných surovin jsem sepsala tak, aby se snadno připravovaly i člověku dosud pečícím nepolíbenému,“ říká Arichteva. K objednání je na peknevypecenykramek.cz. Svou speciální kapitolu mají v knize plné fotografií a ilustrací tentokrát také recepty bez lepku. **IBE**



Krátce

V nové lokalitě

Anglický hudebník Sting se příští rok opět vrátí do Česka. Konkrétně vystoupí 18. července v pardubické Enteria aréně na speciálním koncertu *My Songs*. Vstupenky budou v prodeji od pátku na stránkách LiveNation.cz.

Lipo láká na klip

V novém singlu *Vidím*, jak se stmívá rapera a hu-

debníka Lipo se na pozadí nepředvídatelných dějinných událostí odehrává působivý lidský mikropříběh. Refrén nazpíval producent ODD. Výpravny videoklip, který si autor sám režíroval, odkazuje k probíhajícímu válečnému konfliktu na Ukrajině. Lipo novinkou ohlašuje čtvrtou sólovou desku *Příběhy*, která vyjde pod nezávislým vydavatelstvím *Autentik Music* už 25. listopadu.

Universum Lenny

Na začátku září vydala zpěvačka a skladatelka Lenny dosud nejrockovější desku *Heartbreak Culture*. Mezi úspěšnými singly figuruje i balada *Friends For Life*. Emotivní píseň se nyní dočkala i jednoduchého videoklipu točeného na jeden záběr, kterým zpěvačka zve fanoušky na dosud největší koncert od O2 universa, kde zahraje 24. listopadu. **MET**

Střední Čechy. Jsou oblíbenou destinací u hostů ze zahraničí

V období od července do září letošního roku zaznamenaly střední Čechy rekordní návštěvnost za posledních 11 let. Ve třetím čtvrtletí se podle dat Českého statistického úřadu zvýšil celkový počet příjezdů hostů do hromadných ubytovacích zařízení meziročně o 1,7 procenta a počet přenocování o 1,5 procenta. Do středních Čech přijelo v tomto období celkem 485 tisíc hostů, což bylo o 6,5 procenta více než v roce 2019. Meziročně ubylo domá-

cích hostů, počet ubytovaných zahraničních hostů v letní sezoně vzrostl o 84 procent. Nejčastěji přijíždějí zahraniční hosté z Německa a Slovenska.

Meziroční nárůst návštěvnosti zaznamenalo celkem šest krajů Česka včetně Středočeského, který se umístil v návštěvnosti na pátém místě. Počet přenocování hostů v hromadných ubytovacích zařízeních dosáhl v hlavní turistické sezoně celkem 1,328 milionu nocí, což bylo

o 1,5 procenta více než ve stejném období předchozího roku. Největší nárůst zaznamenal jako tradičně měsíc červenec.

„Máme radost, že se letní sezona ve středních Čechách opět vydařila a zavítalo k nám tolik návštěvníků. Především pak kvitujeme návrat zahraničních hostů nejen ze sousedních zemí,“ komentuje Jakub Kulhánek, ředitel Středočeské centrály cestovního ruchu.

Nejvíce zahraničních hostů přijelo z Německa. Tvořili 30 procent ze všech zahraničních hostů. V porovnání se stejným obdobím minulého roku se jejich počet zvýšil o 70,7 procenta. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili návštěvníci ze Slovenska s meziročním zvýšením o 53,9 procenta. Na třetím místě se umístili hosté z Polska. Ze zemí mimo EU byli v ubytovacích zařízeních nejvíce zastoupeni obyvatelé Spojených států amerických a turisté z Velké Británie.



Oblíbený je třeba Mělník.

STŘEDOČESKÁ CENTRÁLA CESTOVNÍHO RUCHU



Vánoční atmosféra

Nádvoří zámku Dobříš se v sobotu 10. prosince promění v rozmanitý adventní tržiště, na kterém si na své přijde úplně každý. Vánoční trh, nad kterým převzala záštitu paní Livia Colloredo-Mannsfeldová, nabídne pravou adventní atmosféru. Za znění vánočních koled a uprostřed vyzdobeného nádvoří si návštěvníci pochutnají na místních specialitách a zakoupí rozličné sváteční dekorace. „Máme radost, že se po proticovidových opatřeních konečně setkáme s návštěvníky zámeckého vánočního trhu. Atmosféra bude krásná, nádvoří vánočně vyzdobené a těšit se můžete na prodejní stánky se širokým sortimentem,“ informuje Kateřina Doušová ze zámku Dobříš. Návštěvníci si dají pochutiny z colloredských ryb, škarvy, oříšky, vína, kávu, různé druhy sladkostí a chystá se také ochutnávka z vepřových hodů – jitrnice, guláš, klóby a další. Nakoupit si lidé budou moci například keramické šperky, tašky, med a medové svíčky, vánoční ozdoby a dekorace nebo šperky. Trh se uskuteční od 11 do 19 hodin a vstupné je zdarma.

Těhotné a kojící ženy potřebují větší množství pramenité vody

Svůj denní příjem by podle lékařů měly zvýšit o více než půl litru.

Zatímco běžný dospělý člověk by měl podle odborníků každý den vypít zhruba dva litry vody, v těhotenství a při kojení je nutné příjem tekutin významně navýšit. Nedodržování pitného režimu může ohrožovat správný vývoj plodu, způsobovat vyčerpání organismu a zhoršovat životní funkce matky i dítěte.

Dostatek tekutin je klíčový i při kojení – mateřské mléko tvoří voda z 87 procent. A právě voda je podle lékařů pro maminky nevhodnějším nápojem i co do složení – ideálně by to měla být voda pramenitá či přírodní minerální s nízkým obsahem minerálů.

„Během těhotenství dochází v organismu k mnoha změnám zajišťujícím správný vývoj plodu,“ popisuje Petra Hanulíková, lékařka z Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze-Podolí. „Jedná se napří-

klad o vyšší míru zadržování vody v těle, zvýšení množství cirkulujícího objemu krve či její větší průtok ledvinami,“ pokračuje Hanulíková. Těhotné ženy by proto podle ní měly z nápojů přijmout 2,3 litru tekutin denně. Tekutiny přijaté ze stravy by měly tvořit dalších 0,7 litru. Ideálně by těhotná žena měla z nápojů i stravy přijmout tři litry tekutin denně.

Hlídat jen množství nestačí

Nastávající i čerstvé maminky by měly podle lékařů věnovat zvýšenou pozornost také složení tekutin, které přijímají. Ideální je čistá pramenitá voda nebo přírodní minerální voda s nízkým obsahem minerálů.

„Obsah minerálů ve slabě mineralizovaných vodách je v rozmezí od 50 do 500 miligramů na jeden litr. V silně mineralizované vodě může být rozpuštěno i více než pět tisíc miligramů minerálů,“ objasňuje Jiří Pražan, prezident Svazu výrobců nealkoholických nápojů. „Hranice pro kojeneckou vodu je na úrov-



Ideální je neperlivá pramenitá voda v kojenecké variantě.

ni zmíněných 500 miligramů. Proto je kojenecká voda vhodná pro každodenní pití těhotných i kojících žen, stejně jako pro přípravu kojenecké stravy,“ popisuje Pražan. Zároveň upozorňuje na to, že kromě nízké mineralizace musí voda vhodná pro těhotné a kojící ženy splňovat také přísné limity pro obsah dusičnanů či sodíku.

Cenné zdroje pramenité vody odpovídající potřebám těhotných a kojících žen lze nalézt i v tuzemsku. Už více než 30 let zásobuje Česko ko-

jeneckou vodou významný zdroj v Teplicích nad Metují, který leží v národní přírodní rezervaci Adršpašsko-teplické skály. Voda z řídké osídlené zalesněné oblasti s minimální průmyslovou aktivitou je tak kvalitní, že nemusí procházet žádnou další úpravou ani čištěním. Pod značkou Natura kojenecká nabízí spotřebitelům po celé republice vyvážený obsah vápníku a hořčíku i nízký podíl dusičnanů sodíku či minerálů. Je tak vhodná nejen pro dlouhodobé požívání dospělými i dět-

mi, ale splňuje i nejpřísnější kritéria pro přípravu kojenecké stravy a pro pokrytí zvýšeného přísunu tekutin těhotných a kojících žen. Více užitečných informací naleznete na nazdravikazdyden.cz.

Čas na pití připomene aplikace či lahev

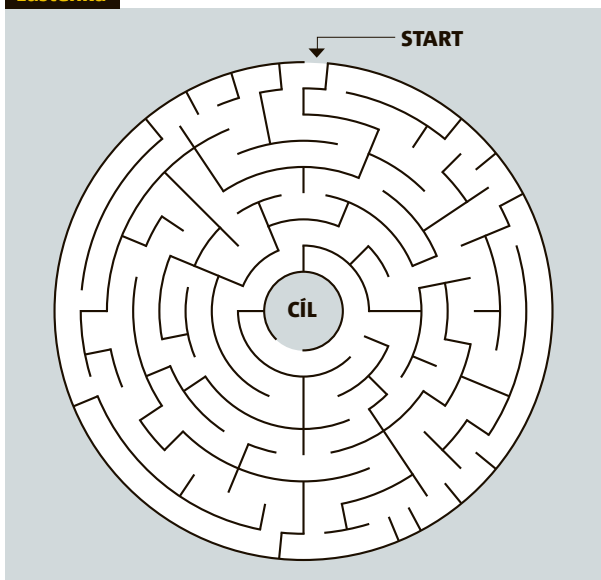
Jak ale dostatečný pitný režim ohlídat? Pomoci mohou speciální mobilní aplikace, v nichž lze nastavit ideální denní příjem tekutin. Aplikace pak uživatelé s pravidelnou frekvencí formou notifikací v telefonu či chytrých hodinkách připomínají, že by měl tekutiny doplnit. Pokročilejší aplikace dokonce dokážou rozlišovat mezi jednotlivými druhy nápojů.

Zajímavou alternativou jsou také „chytré“ odečítací lahve. Ty pomocí rysek a písků znázorňují objem tekutiny, jenž by měl v danou denní dobu v nádobě zbyvat. Jejich výhodou spočívá jednak v tom, že lze dodržování pitného režimu ověřit jediným pohledem, jednak z nich lidé mohou tekutiny v případě potřeby rovnou doplnit.

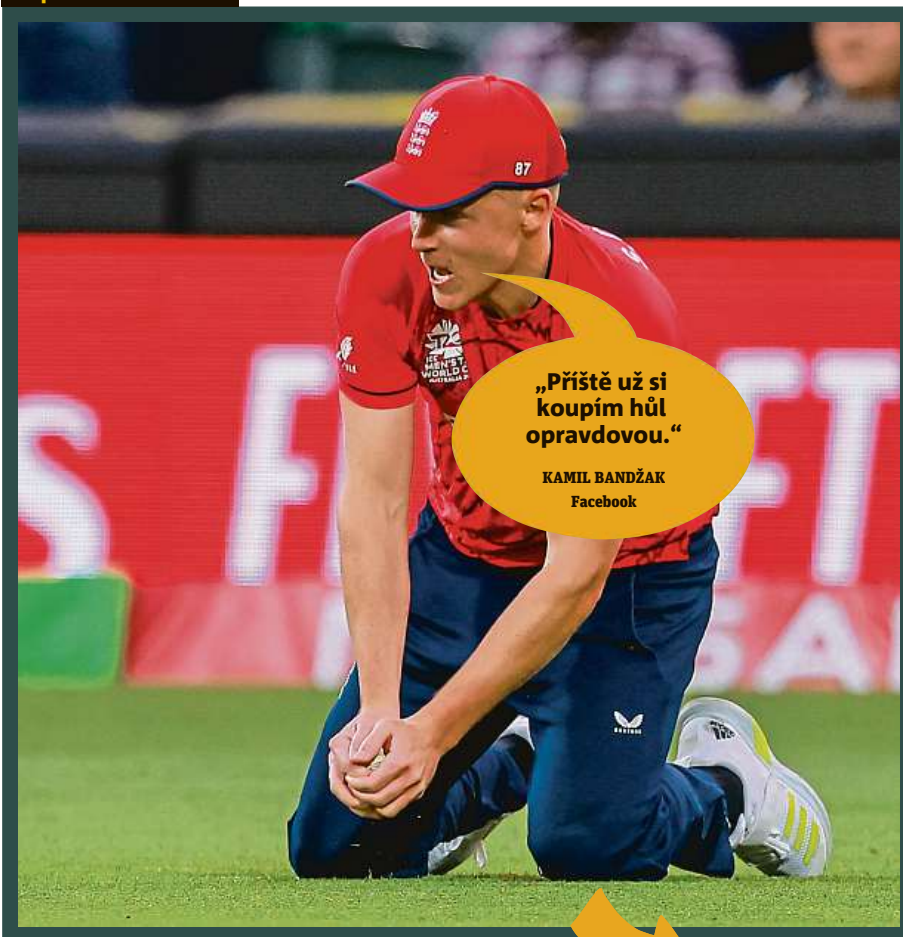
Sudoku

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

Luštěnka



Napište svou bublinu



„Příště už si koupím hůl opravdovou.“

KAMIL BANDŽAK
Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
5/9 °C	6/10 °C	4/8 °C	3/7 °C

Teplotní rekordy: ↓ -8,0 °C (1983) ↑ 16,4 °C (2006) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 Infocentrum: Drahé Česko, ...?</p> <p>20.15 Osmy</p> <p>Černá komedie (ČR, 2014)</p> <p>21.40 Hercule Poirot XIII</p> <p>23.10 Komisař Moulín</p> <p>00.45 AZ-kvíz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Zahradá je hra</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 13. komnata Kláry Cibulkové</p>	<p>16.15 Vytrvalí (2/3)</p> <p>17.10 Sto divů světa (2/13)</p> <p>18.05 Objevování světa II</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Vražedná místa</p> <p>21.40 Z lásky nenávisť 4 – Domácí násilí na dětech</p> <p>22.35 Letecké katastrofy</p> <p>23.20 Ghislaine Maxwelllová a její oběti (2/3)</p> <p>00.10 Oběť (2/4)</p> <p>01.10 Tajemství Vatikánu (2/5)</p> <p>02.05 Cesty víry</p> <p>02.35 Zašlapané projekty</p> <p>02.50 Divnopis</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na loulu II</p> <p>18.25 Ulice (4367)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>MasterChef Česko VI (23)</p> <p>21.40 Soubor na talíři</p> <p>22.45 Víkend</p> <p>23.40 Dr. House VIII (6)</p> <p>Rodiče. Seriál (USA, 2011)</p> <p>00.35 Dr. House VIII (7)</p> <p>Mrtvý a pohřbený. Seriál (USA, 2011)</p> <p>01.35 Soubor na talíři</p> <p>02.25 Novashopping</p> <p>02.40 Na loulu II</p> <p>03.50 Pojišťovna štěstí (12)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (66)</p> <p>V africkém stylu. Rodinný seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba X (22)</p> <p>03.00 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně VI (1)</p> <p>03.55 Komisař Rex VI (8)</p> <p>05.35 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Simply Life</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>17.30 Gamingmania</p> <p>Novinky ze světa her s Bárrou Hací</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>21.30 Tattoo Fixers Extreme</p> <p>Krotitelé extrémně zrušovaných kérek</p> <p>22.00 Naked Attraction Norway</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

Číslo dne

74

Trenér brazilských fotbalových mistrů světa z roku 2002 Luiz Felipe Scolari ukončil ve 74 letech kariéru. ČTK



Jedničkou

Nelly Kordová obhájila loňské prvenství na golfovém turnaji v Belleair na Floridě a po zisku osmého titulu na okruhu LPGA je světovou jedničkou. ČTK

Bez Hložka a Schicka

Česká fotbalová reprezentace se chystá na dva přípravné zápasy. Přišla ale o další opory.

Jaroslav Šilhavý má další starosti. Už minulý týden při nominaci musel opomenout hráče ze Sparty, Slavie, Plzně a Ostravy. Nyní mu před duely s Faerskými ostrovy a Tureckem vypadli útočníci Patrik Schick, Adam Hložek a Martin Doležal. Ve výběru je nahradili jiní ofenzivní hráči Tomáš Pekhart, Antonín Růsek a nováček Jan Navrátil.

Schick nestihl doléčit svalové zranění, jeho spoluhráče z Leverkusenu Hložka neuvolnil německý klub, který ho bere na přípravu do USA. Zdravotní problémy má také Doležal z polského Zagłębie Lubin. „Vzhledem k tomu, že tento termín není v oficiálním mezinárodním kalendáři FIFA, tak Leverkusen má

právo hráče neuvolnit, a nám nezbyvá než to respektovat. Situace kolem Patrika Schicka byla taková, že jsme čekali, jestli stihne doléčit zranění. Počítali jsme s tím, že by odehrál první zápas proti Faerským ostrovům. Bohužel však v pořádku není, stejně jako Martin Doležal,“ řekl manažer reprezentace Tomáš Pešíř.

Třiatřicetiletý Pekhart, jenž od léta působí v tureckém Gaziantepu, za národní tým odehrál 24 utkání a vstřelil dvě branky. O deset let mladší Růsek v reprezentačním dresu dosud nastoupil jednou, jeho olomouckého spoluhráče Navrátila čeká ve 32 letech premiéra.

Reprezentanti se sešli večera v Praze a odpoledne trénovali. Ve středu sehrají v Olomouci utkání s Faerskými ostrovy a v sobotu ho absolují v Gaziantepu proti Turecku. Sraz je krátký. „Není ani příležitost nějak pracovat s týmem, co se týče taktických věcí na hřišti,“ dodal Šilhavýho asistent Jiří Chytrý. ČTK



Koně o komfort nepřišli

Navzdory dražším energiím budou mít koně při parkurovém Prague Playoffs stejný komfort jako obvykle. Do stáji u O2 areny jich na vyvrcholení seriálu Global Champions a doprovodné soutěže dorazí více než dvě stovky. Znovu je čekají vytápěné boxy a sprchy s teplou vodou. Podmínky jsou nastaveny stejně jako při předchozích ročních elitních akce, která se v Praze poprvé konala v roce 2018. Přimo v O2 areně pořadatelé museli zakrýt led. Pod speciálním povrchem, který na kolbiště přivážejí z Německa, je plocha pokryta gumovými čtverci. ČTK

Krátce

Mandát se vrátí

Hokejový útočník Jan Mandát bude po skončení dvouletého trestu za doping opět působit v extraligových Pardubicích. Šestadvacetiletý hráč, který měl v prosinci 2020 pozitivní test na kokain, může za Dynamo nastoupit v lednu.

Navrhují čtyři roky

Světová antidopingová agentura (WADA) požaduje pro krasobruslařku Kamilu Valijevovou čtyřletý zákaz činnosti. Valijevová měla loni v prosinci pozitivní test na zakázaný trimetazidin. Zveřejněno to však bylo až po týmové soutěži na OH v Pekingu.

Zlín bez trenéra

U fotbalistů Zlína skončil kvůli neuspokojivým výsledkům hlavní kouč Jan Jelínek. Zlín je v lize až předposlední. Pohárový duel s Vyškovem, kterým „Ševci“ zakončí podzimní část sezony, odkoučují ve čtvrtek Vít Vrtělka s Petrem Jiráčkem. ČTK

Ronaldo. Kouč se ho prý snaží vyštípát

Hvězdný portugalský fotbalista Cristiano Ronaldo zkritizoval trenéra Manchesteru United Erika ten Haga. Pětinásobný vítěz Zlatého míče prohlásil, že nizozemský kouč se ho snaží z klubu vyštípát. Sedmatřicetiletý Ronaldo to řekl v rozhovoru pro TalkTV. „Je to tak. A nejde jen o trené-

ra, ale také o dva, tři další lidi z klubu. Beru to jako zradu. Někteří lidé mě tady nechtějí a bylo to tak už v minulé sezoně,“ uvedl Ronaldo. Podle něj brání některé věci v klubu posunout ho výš. „Takový klub by měl patřit mezi tři nejlepší v lize, ale bohužel tomu tak není,“ dodal. ČTK

INZERCE

Pětiboj. Šéf Čechů očekává velké zmatky

Šéf českého moderního pětiboje David Marčev nahrazení jízdy na koni překážkovou disciplínou předpokládá. Český svaz se to sice snažil zvrátit a navrhl změnu v pravidlech parkuru, ale neuspěl. Marčev očekává při zavádění revoluční novinky zmatky. Pro budoucnost moderního pětiboje bude zásadní, jestli se dostane do programu OH 2028 v Los Angeles. „Následující dva roky mají být testovací a využití k tomu budou juniory a dorostenci. Očekáváme, že pravidla se budou neustále měnit,“ řekl Marčev. ČTK

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, garáže vše do r 1990.
Tel. 734843403



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

O₂

Sleva 800 Kč na vánoční dárky

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

O₂ pods+

Sluchátka s inteligentním potlačením hluku



Našim
499 Kč
~~1499 Kč~~

Přijďte si pro ně do nejbližší
O₂ Prodejny nebo jděte
do aplikace Moje O₂.

Slevový kód na 1000 Kč pro zákazníky O₂ za každou aktivní službu
lze uplatnit při nákupu vybraného zařízení u O₂ do 24. 12. 2022.
Úplné podmínky Vánoční akce na o2.cz.

Inteligentní síť **O₂**