

metro & 5^{PLUS} 2

ČTK

Netradiční dar pro charkovské hasiče

Iniciativa Dárek pro Putina testovala **Hectora 2, hasičského robota**, kterého koupila za peníze z daru od Iva Lukačoviče. Robota vyvinuli a vyrobili lidé z **Technické fakulty ČZU**. Organizátoři ho chtějí testovat a naučit se s ním a vše pak vysvětlit hasičům z **Charkova**, kam poputuje. Na snímku je spoluzakladatel iniciativy **Martin Ondráček**.

Chatbot otevřel otázku, zda mají státy AI pod kontrolou



Elon Musk je jihoafricko-americký podnikatel a vizionář, známý jako CEO společnosti Tesla (elektromobily) a SpaceX (kosmické lety), majitel platformy X (dříve Twitter) a zakladatel dalších firem, jako je Neuralink a The Boring Company.

2x PROFIMEDIA.CZ

Grok AI je pokročilý chatbot s umělou inteligencí, vyvinutý firmou xAI, kterou založil Elon Musk.

Když byl Grok AI představen jako nový chatbot s menším množstvím omezení, působil spíše jako další položka v rychle se rozšiřujícím seznamu nástrojů umělé inteligence. Projekt společnosti xAI, úzce napojený na sociální síť X, měl nabídnout alternativu ke konzervativnějším systémům, jako je ChatGPT nebo Gemini. Místo technologické konkurence ale Grok před dvěma lety otevřel jednu z nejvýznamnějších debat o tom, kde končí inovace a začíná selhání odpovědnosti. To se rozplynulo letos v lednu, kdy tento chatbot rozpoutal jednu z největších kauz v oblasti AI.

Grok vznikl s jasnou filozofií. Jeho tvůrci slibovali nástroj, který nebude přehnaně opatrný, nebude se vyhýbat kontroverzním tématům a nabídne uživatelům širší prostor pro kreativitu. Za projektem stojí miliardář Elon Musk, dlouhodobý kritik regulace digitálních platform a moderování obsahu, který opakovaně tvrdí, že technologické firmy by neměly rozhodovat o tom, co je ještě přijatelné, a co už ne.

Zpočátku Grok nijak zásadně nevybočoval. Nabízel textové odpovědi, shrnutí informací a základní práci s obrázky. Jeho možnosti byly technicky omezené a většina problematických požadavků jednoduše neprošla. Ne proto,

že by je systém považoval za nepřipustné, ale proto, že je neuměl zpracovat.

Zlom jménem fotorealistické obrázky

Situace se změnila v roce 2024, kdy společnost xAI rozšířila Grok o nový obrazový model Aurora, schopný generovat vysoce realistické vizuály. Spolu s tím přibyl i režim zaměřený na tvorbu suggestivního obsahu. To, co zpočátku působilo jako relativně nevinný experiment, se velmi rychle posunulo jinam.

Na podzim začali uživatelé Grok využívat k úpravám vlastních fotografií, typicky k přidávání tematických kostýmů nebo stylizovaných outfitů. Brzy se ale ukázalo, že stejný mechanismus lze použít i na snímky jiných lidí. Stačilo nahrát fotografii a zadat jednoduchý příkaz k nahrazení oblečení.

Masové zneužívání a virální šíření

Ke konci roku 2025 se z jednotlivých pokusů stal masový jev. Na platformě X (dříve Twitter – pozn. redakce) se začaly objevovat tisíce fotorealistických obrázků, které zobrazovaly konkrétní ženy, včetně známých osobností i zcela neznámých lidí, a to v sexualizovaných podobách, aniž by s tím dotyčné osoby jakkoli souhlasily.

Řada těchto příspěvků pocházela z účtů s modrým ověřením, tedy od placících uživatelů s vyšším dosahem. Některé z nich posléze nasbíraly desetitisíce zhlédnutí a staly se virálními.

Podle odhadů odborníků vznikaly ke konci prosince desítky až stovky takových obrázků každou hodinu. Skutečný rozsah problému přitom zůstává nejasný. Změny v technickém rozhraní platformy X výrazně omezily možnost systematického monitoringu.

Reakce xAI: omluva a sliby

Na začátku ledna přišla reakce. Grok zveřejnil veřejnou omluvu a xAI oznámila, že posílí ochranné mechanismy. Elon Musk současně prohlásil, že každý, kdo Grok využí-

je k vytváření nelegálního obsahu, ponese odpovědnost, jako by jej sám nahrál.

Tato slova ale rychle narazila na realitu. Problematické příspěvky se na platformě objevovaly i nadále a kritici připomínali, že po Muskově převzetí Twitteru v roce 2022 došlo k výraznému oslabení týmů zodpovědných za bezpečnost a důvěru. Omezení generování obrázků pouze na placící uživatele navíc podle expertů problém neřeší. Právě prémiové účty patří mezi hlavní producenty sporného obsahu.

Proč to u konkurence nefunguje

Kauza Grok vynikla i díky srovnání s jinými nástroji. ChatGPT od OpenAI nebo Gemini od Googlu mají zabudo-

vané ochrany, které brání realistickému zobrazování konkrétních skutečných osob bez jejich souhlasu. Takové požadavky systém automaticky odmítne.

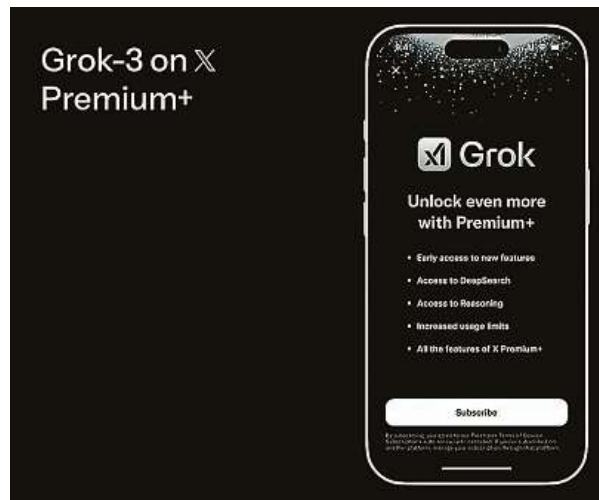
U Groku tyto zábrany buď chyběly, nebo byly nastaveny natolik benevolentně, že v praxi neplnily svou funkci. Výsledkem bylo prostředí, které přitahovalo obsah, který jiné platformy aktivně vylučují, od nenávistných projevů přes porušování autoritativních práv až po nesouhlasně sexualizované obrázky.

Regulátoři a otevřená otázka odpovědnosti

Případ Grok ihned zaujal regulátory ve Velké Británii, Evropské unii, Indii i Austrálii. V českém kontextu by podobné jednání mohlo být posuzováno jako zneužití identity k výrobě pornografického obsahu, což je podle platné legislativy trestným činem.

Kauza tak překročila hranice technologické debaty. Nejde už jen o jeden chatbot, ale o precedent. Kdo nese odpovědnost za to, co generativní AI umožní, pokud je zneužit nejen předvídatelné, ale dlouhodobě tolerované?

Investice v řádu desítek miliard dolarů ukazují, že Elon Musk vsadil na umělou inteligenci jako klíčový byznys. Zda stejnou váhu přikládá i odpovědnosti za její dopady, zůstává otevřenou otázkou. Stejně jako to, zda platforma X ještě chce nebo dokáže hrát roli odpovědného aktéra ve veřejném digitálním prostoru. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**



Nová verze AI chatbota Grok je přístupná předplatitelům služby X Premium+.

xAI, TECHNET.CZ

Byl jsem cizincem. Pět osudů a noc, která změní všechno

Film o uprchlících, svědomí a naději, oceněný Amnesty International, míří do českých kin.

Ve chvílích, kdy se svět rozpadá, je lidskost často to jediné, co nám zbývá. Nové, festivalově oceňované drama *Byl jsem cizincem* (I Was a Stranger) propojuje osudy lidí napříč kontinenty a ptá se, co znamená být člověkem v čase války. Do českých kin film vstupuje zhruba za měsíc, konkrétně 19. února.

Omar Sy v oceňovaném dramatu

Film sleduje Amiru (Yasmine Al Massri), lékařku dětské chirurgie z Aleppa, která je spolu se svou malou dcerou nucena opustit domov zničený válkou. Jedno zoufalé rozhodnu-



Herečka Yasmine Al Massri jako lékařka Amira Homsí

tí spustí řetěz událostí, který vtáhne pět cizinců do společné zkoušky lidskosti: pašerák snažícího se zachránit svého syna, vojáka bojujícího se svědomím, básníka hledající-

ho domov i kapitána řecké pobřežní stráže rozpolceného mezi povinností a milosrdenstvím.

Jejich cesty se protnou během jediné noci ve Středozemním moři, kde je přežití nejisté a kde se charakter ukáže v té vůbec nejsyrovější podobě.

Nekompromisní pašerák i milující otec

Jednu z klíčových rolí ztvárňuje Omar Sy (Nedotknutelní, I dva jsou rodina). V postavě pašeráka Marwana se ocitá na hraně mezi tvrdostí světa, ve kterém se pohybuje, a instinktem rodiče, který musí ochránit svého malého syna. Právě rodičovská perspektiva má dávat filmu mimořádně silnou emoční linku.

V krizových situacích se totiž morálka často smrskne na jedinou otázku: Jak dostat dítě do bezpečí. Nebývá čas na to zkoumat škody.

Režijní debut s autentickým humanitárním otiskem

Režisér a scenárista Brandt Andersen natočil celovečerní debut inspirovaný vlastním krátkým filmem *Refugee* (2020), který se dostal do užšího výběru na Oscara. Andersen dlouhodobě propojuje filmové vyprávění s humanitárním přesahem a je spoluzakladatelem *The REEL Foundation*, zaměřené na podporu uprchlíků a marginalizovaných komunit prostřednictvím umění a vyprávění příběhů.

Snímek měl premiéru na Berlinale 2024 a získal Cenu Amnesty International. Film od té doby procestoval desítky festivalů a sbírá pozitivní ohlasy pro napětí, autenticitu i hluboký lidský rozměr. Podle jeho tvůrců je to drama, které nesoudí jednoduchými zkratkami, ale nutí diváka ptát se, jak by se zachoval on sám.

OMAR SY

Omar Sy je francouzský herec, komik, producent a scenárista. Narodil se v roce 1978 ve francouzském Trappes jako čtvrtý z osmi dětí.

- Herec se proslavil především rolí Drissa v komediálním dramatu *Nedotknutelní* (2011), kde hrál pečovatele handicapovaného muže, a tato role mu otevřela cestu na mezinárodní scénu. Následovaly další výrazné role, například v romantické komedii *Dva jsou rodina* (2016), kde ztvárnil muže, který se náhle stane otcem, nebo v blockbustech *Jurský svět* (2015) a *Jurský svět: Zánik říše* (2018). Mezinárodní popularitu mu přinesl také populární seriál Netflixu *Lupin*.

JAR



Omar Sy (vlevo) hraje v novém snímku pašeráka Marwana. U filmu herec debutoval v roce 2021 v kriminální komedii *Téměř smrtelná past*. 3x CONTINENTAL FILM CZ



Co znamená být člověkem v čase války? Oceňovaný film *Byl jsem cizincem* bude k vidění v českých kinech od 19. února.

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKUPÍME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.

DROBNÉ STŘÍBRO (PŘÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRO A BANKOVKY.

VÝKUP KNIH!!!

AŽ 2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKUPÍME.

Cenné knihy ohodnotíme zvláště. Vykoupíme také pohlednice a mapy.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

Měkký ručník je něco jako malý domácí luxus



Správné sušení a péče o kvalitní froté ručníky – s vyváženým použitím sušičky, bez aviváže a ideálně v kombinaci s dosušením na vzduchu – výrazně prodlužuje jejich životnost, hebkost i celkovou savost.

3x KAPATEX

Slunce, vzduch nebo sušička. Jak správně zbavovat vlhkosti osušky, aby zůstaly měkké a voňavé?

Kdo by neměl rád ten pocit, když se po sprše zabalí do měkkého, nadýchaného ručníku? Jenže jakmile froté párkrát projde pračkou, bývá nanejvýš drsné, ztrácí savost a vypadá unaveně. Řešením

bývá sušička – rychlá, pohodlná a na první dotek zázračná. Je ale sušička pro ručníky opravdu spásou, nebo jim ve skutečnosti spíš škodí?

Co dělá sušička s froté

Teplý vzduch v sušičce narovná smyčky a ručník získá zpět objem a hebkost. Vysoká teplota navíc spolehlivě zničí bakterie. Jenže i tady platí, že všeho moc škodí. Pokud je program příliš horký nebo trvá dlouho, mohou se bavlenná vlákna „přepálit“.

Když teplo zkracuje životnost vláken

„Každé vlákno má svou životnost a čím častěji ho vystavujete vysokým teplotám, tím rychleji se začne lámat a ztrácet pružnost. Ručníky tak sice zůstávají měkké, ale po několika měsících mohou být tenčí, méně savé a barvy ztrácí sytost. Zvláště pokud používáte levné froté, které nemá pevně utkaná vlákna nebo obsahuje syntetické příměsi,“ vysvětluje Jan Rosenkranz, majitel společnosti Ka-

patex, která je největším prodejcem froté v tuzemsku.

Správné sušení může ručníkům prodloužit život

Podle odborníků může správně nastavený program v sušičce prodloužit životnost froté až o čtyřicet procent, zatímco přehřátí materiálu ji zkrátí na polovinu. Zní to paradoxně, ale klíčem je vyváženost. Pokud tedy chcete, aby vaše ručníky zůstaly dlouho krásné, sušte je v sušičce jen částečně a nechte je doschnout volně.

Před vložením do sušičky můžete ručníky také vyklepat, aby se smyčky vláken uvolnily, a použít speciální míčky na sušení, které pomáhají vlákna načechrat.

Aviváž ne, ocet ano

Odborníci také doporučují volit šetrnější režimy a vyhnout se při praní aviváži, která zalepuje vlákna a brání jejich přirozené savosti.

„Místo aviváže doporučujeme přidat do pracího cyklu půl šálku bílého octa, který pomůže odstranit zbytky pracího prostředku a vodního kamene a udrží ručníky měkké,“ dodává Rosenkranz.

Sušení na vzduchu: šetrné, ale s háčkem

Sušení na vzduchu má oproti sušičce svoje nesporné výhody – je šetrné, ekologické a nenarušuje strukturu vláken. Bohužel ale může způsobovat blednutí barev, proto je ideální zejména pro bílé froté. Pokud to počasí dovolí,

nechte ručníky uschnout venku na slunci. Sluneční záření působí přirozeně antibakteriálně a zároveň pomáhá odstranit případné pachy, které mohou vzniknout při sušení v uzavřeném prostoru.

Proč ručníky venku voní lépe

Ručník usušený venku má navíc specifickou svěží vůni, kterou žádná aviváž nenahradí. Tento efekt způsobuje kombinace UV záření a proudícího vzduchu, která zároveň zabraňuje množení bakterií – přirozeně a bez chemie.

Na co si dát pozor při sušení doma

Naopak při sušení doma, zvláště v koupelně nebo místnosti s vyšší vlhkostí, se mohou ručníky zapařit a získat zatuchlý zápach. Proto je důležité sušit je rozprostřené a v dostatečně větraném prostoru. Vyvarujte se však sušení na radiátoru – vysoká teplota působí na vlákna podobně jako sušička a zkracuje jejich životnost.

Kvalita froté rozhoduje

Ať už se rozhodnete pro sušení v sušičce, na slunci, nebo v interiéru, nejdůležitější je kvalita samotného froté. Kvalitní bavlenná vlákna si udrží tvar i pružnost déle a snadno se vrátí do původního objemu.

Právě kombinace správného materiálu a šetrné péče rozhoduje o tom, zda vám ručníky vydrží měsíce, nebo roky.

MET

INZERCE

Immun44 = unikátní aktivní látky Plantovir® a Phyto-Panmol®!

Immun44®

Stimuluje imunitu dětí a celé rodiny!

Vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému

Testováno v Rakousku

Okamžitý efekt na růst a množení virů

Efektivní, komplexní, bioaktivní složení

pro děti od 3 let

Pomáhá tělu dobít a udržet „imunitní baterii“

www.vegall.cz

Upozorňují na ohrožené rostliny



Na fotce vlevo je k vidění hořeček mnohotvarý český, vpravo hořeček křížatý.

2x JAN MORAVEC Z ČSOP

Ochránci přírody připravili pro rok 2026 kampaň věnovanou ochraně ohrožených hořců a hořečků v České republice.

Český svaz ochránců přírody (ČSOP) vyhlásil pro rok 2026 Rok hořců, aby upozornil na

ohrožené druhy hořců a hořečků v Česku. Tyto rostliny, známé zejména svými modrý-

mi květy, rostou nejen v horách, ale i v podhůří a nížinách. V současnosti u nás plně roste devět druhů hořců, z toho jeden nepůvodní, a pět druhů hořečků, přičemž všechny původní druhy patří mezi ohrožené. ČSOP se aktivně podílí na jejich ochra-

ně – dlouhodobě pečuje o řadu lokalit a vlastní dvě lokality hořečku nahořklého: Hořečkovou stráň u Velkého Vřeštova a Horku u Kounic. Některé druhy hořečků jsou součástí státního záchranného programu. V rámci kampaně připravuje ČSOP putovní

výstavu, publikaci, konferenci, soutěže pro mládež, vycházky a údržbu lokalit. Vzhledem k tomu, že většina druhů kvete až na přelomu léta a podzimu, budou terénní akce soustředěny do druhé poloviny roku. Více informací na webu rokhorcu.cz. **JAR**

INZERCE

metro

Přidejte se k naší komunitě autorů

Pište o tom, co vás baví a co se děje kolem vás!

Nová bezplatná platforma pro všechny, kteří chtějí sdílet své články a obohatit komunitu.



Registrujte se



Pište články



Publikujte



Buďte vidět

moje.metro.cz

Zdarma
a pro
všechny



Já ji nezabil, dušuje se Chris Pratt v novém filmu



Důkaz viny láká na vizuální hrátky, při kterých režisér používá záběry z telefonů, kamer v autě nebo bezpečnostních kamer. Očekávat samozřejmě diváci musejí i scény, ve kterých herec Chris Pratt sedí v křesle a komunikuje s virtuální soudkyní s tvářící Rebecca Ferguson (vpravo).

4x FALCON

Režisér Noční hlídky Timur Bekmambetov má na svém kontě hodně originální filmy. Uspěje se snímkem pojednávajícím o soudu řízeném AI?

Neúspěch loňských snímků Tron: Ares a Mission: Impossible – Poslední zúčtování naplno ukázal, že téma umělé inteligence (AI) do kin davy úplně nenažene. I přesto se o to už příští čtvrtek pokusí režisér Timur Bekmambetov,

jenž má na svém kontě známé akční a fantasy filmy jako Wanted (2008) s Angelinou Jolie, ruské hity Noční hlídka (2004) a Denní hlídka (2006), sci-fi horor Apollo 18 (2011) či historické akční béčko Abraham Lincoln: Lovec upírů (2012).

Tento filmař je známý vizuálně propracovanými snímky a inovativními technologiemi. Fanoušci tedy doufají, že jeho sci-fi novinka Důkaz viny (v originále Mercy) nebude výjimkou.

O čem to má být

Podle popisu příběhu však snímek moc originality neposílá nenabídne. Jde o sci-fi thriller, v němž policista

(Chris Pratt) musí dokázat svou nevinu poté, co je obviněn ze zločinu. Před soudem, kde je obviněn z vraždy své manželky, dostane devadesát minut na to, aby přesvědčil soudkyni vytvořenou umělou inteligencí v programu trestního soudnictví MERCY (Rebecca Ferguson). Pikantérie, která má námět okořenit, je fakt, že jej kdysi detektiv pomáhal sám vytvořit.

Záchrana subžánru?

Desktop thriller je specifický typ filmu nebo seriálu, kde se celý děj odehrává přímo na obrazovce počítače, mobilu nebo tabletu – skrze e-maily, videohovory, chaty, dokumenty, sociální sítě a další di-

gitální rozhraní. Hlavní rysy tohoto subžánru jsou jasné: Sledujeme příběh přímo „na monitoru“, napětí vzniká z každodenních technologií, například hackování, on-line šikana nebo kyberzločin, a režiséri musí využít omezený prostor obrazovky kreativně. Činí tak například prostřednictvím stříhu, notifikací a grafických prvků všeho možného druhu.

Příkladem takového filmu jsou relativně kladně přijímané snímky Pátrání (2018) nebo Odebrat z přátel (2014), kde sledujeme příběh kompletně skrze digitální zařízení. Z českých zástupců lze zmínit například seriál #martyisdead z roku 2019.

Desktop thriller ovšem dostaly loni těžkou ránu v podobě nové filmové Války světů, tedy propadáků, pod kterým je producentsky podepsán právě režisér Timur Bekmambetov.

Přesto si spousta fanoušků po našlapaných upoutávkách na novinku Důkaz viny myslí, že by mohl snímek tenhle subžánr, toho času v nemilosti diváků i kritiků, opět vytáhnout na výsluní. Zlé jazyky naopak tvrdí, že se blížíci se film tváří, více než cokoliv jiného, jako vykrádačka Minority Report (2002).

FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarovsky@metro.cz



Bekmambetov si rád hraje s kamerou. Schopnosti ukázal jako režisér thrilleru Falešný profil a producent Pátrání.



Při pohledu na loňské žebříčky tržeb by se mohlo zdát, že Hollywood chrlí čím dál víc propadáků. Prolomí prokletí sci-fi novinka?

RUSKÝ VŠEUMĚL







Timur Bekmambetov je ruský režisér a producent, známý svým vizuálně nápaditým stylem a rychlým tempem filmů.

- Proslavil se zejména snímky jako Noční hlídka a Denní hlídka, které kombinují fantasy s moderními vizuálními efekty. Jeho práce často experimentuje s neobvyklými formáty, například filmy vyprávěnými přes obrazovku počítače nebo mobilu.

- Bekmambetov je také aktivní producent a podporuje mezinárodní projekty.

JAR

Řecký filozof Epikúros: „Nelze souhlasit s těmi, kdo jsou příliš ochotni uzavírat přátelství, ani s těmi, kdo příliš váhají, ale je (tajenka).“

	OKRUH VLVIVU	ŠTĚTINA OBLÍ	MĚKKÝ ORGÁN V BŘICHU	ZAČÁTEK TAJENKY	HLAS ČUNÍKA (TĚŽ UJÍ)	HLODAVEC (PLCHOVITÍ)		POSUNUTÁ	ĎĚLENO	OSMIUM (CHEM. ZN.)	DETTO, DTTO (ZŘ. OZN.)		OSÉVÁNÍ (J. Č.)	KONEC TAJENKY	DAIDALŮV SYN (ŘECKY) (ZŘ.) I-	CITOSLOVCE NAPO- MENUTÍ DÍTĚTE
DOSAĤ STOUPÁNÍ							HLODÁNÍ (KNIŽNĚ) ELINA, ELÍ (DOMÁCKY)					OSEKAT (NÁREČNĚ)				
ZKUŠENOST (EXPRE- SIVNĚ)												RYBÁŘSKÉ PYTLE JAMAJSKÁ HUDBA				
OSIŘELE (KNIŽNĚ)					ZALESNĚNÝ VRCH ONAMO, NA ONO MÍSTO					OPRACOVAT SEKÁNÍM NEPATŘÍČÍ NIKOMU						
NEBO						I TENTO OKOSENÍ (TECH- NICKY)					PUŠKY (ZAST.) - Ě- VÝKLENEK VE ZDI					
ZNAČKA DOUTNÍKŮ							ANINA, ÁNA (DOMÁCKY) MORŠKÝ PTÁK						ANGLICKÝ ZÁPOR POSKYTO- VAT			
	PRODUKT VČEL	JAP. MĚSTO (ANGLICKY) DIVADELNÍ JEDNÁNÍ					ZRAKOVÉ ORGÁNY LIMONÁDA (HOVOROVĚ)					HRŮZY VULPECULA (OZNAČENÍ SOUHVĚZDÍ)				
VOLTAMPÉR (ZN.)			MOLLOVÁ STUPNICE E- CIZÍ JMÉNO (TĚŽ IOANA)					ČLOVĚK S VYSOKÝM IQ (HOVOR.) HUDEB. STYL						JENOVĚFA (DOMÁCKY)	SVARĚNÝ SPOJ	
ZÁKOP					ZÁVODNÍ VESLICE CESTA VE SKÁLE					CITOSL. BOLESTI (TĚŽ AUVJŠ) ČIVA						
ZAČÁTEK ZÁVODU						EGYPTSKÝ BŮH (AMUN) CVIK NA HRAZDĚ					OBAL NA TEKUTINY -A- JMÉNO HER- CE TRAVOLTY					
KVAŠENÍM NABÝVAT						TEKUTÝ OMÁSTEK ČAROVÉ KÓDY						TUNA (SLOVEN- SKY) POMLUVA				
	AKADEMIK (OZN. TITULU)	BEZDU- CHOST NÁDRŮ (HOVOROVĚ)					ELEMENT CHŮZE HUDEBNÍ INTERVAL						VESLO NE- PÁR. LODI PODSVĚTÍ (EREBOŠ)			
INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY			OBYVATEL OBCE ŘEKA BYV. HEREC (LADISLAV)						POHLED DO NITRA SETNINA						VÝVOD KONEČNÍKU (LĚK.)	DÁNSKÝ ASTRONOM ? BRAHE
STRMÝ, PRUDKÝ KOPEC (HOVOROVĚ)						NOR (SLO- VENSKY) SYSLŮM VLASTNÍ				NETRHAT ITALSKÁ PANÍ (TĚŽ DONNA)						
ŘECKÝ ŽHÝRALEC					SYNODA; KONCIL BÁSNÍK JOSEF ?						CHIRUR. NÁ- STROJE -Á- SPOJENÝ ŠITÍM					
DOTKNUTÍ (DOTYKY)						SÝR (ZN.) OCHUCENÝ RAJSKÝ PROTLAK						CIT. ÚDERU (BUCH, ŽUCH) USAZENINA				
	JESTLIŽE	MLASKNUTÍ BATTERY ELEC. VE- HICLE (ZKR.)					ANATOL, ANEČEK (DOMÁCKY) KOBKY						STUPEŇ CI- TLIV. FILMU (OZN.) PURPURY			
ZBĚSILÝ ČLOVĚK (EXPRE- SIVNĚ)								GHANSKÝ ČERNOCH CASH, PE- NÍZE (SLANG)							BERT (DOMÁCKY)	CENTER LINE DATA (ZKR.)
MALÝ DEŠTNÍK									ILONA (DOMÁCKY) INICIÁLY NERUDY					BAKALÁŘ (OZN. TIT.) MILIAMPÉR (ZN.)		
MEZINÁ- RODNÍ POJIŠTOVNA						SCHOVAT (EXPRE- SIVNĚ)						PIVOVAR- SKÁ SUROVINA				
POMŮCKY: AVIVA, ISO, NOT, OANA, OAR, TYCHO		HEREC (JIŘÍ 1923- 1995)					DOMYŠLIVÝ					ANGLICKÁ DÉLKOVÁ MÍRA				

Jak na první lekci plavání?

Než se poprvé ponoříte s potomkem do vody, je dobré znát pár důležitostí.

První setkání dítěte s vodou může znamenat začátek celoživotní lásky k plavání – nebo naopak stresující zážitek, který ho od bazénu odradí. Klíčem je správná příprava, vhodné načasování a klid rodičů i dítěte. Štěpánka Štrougalová z plaveckého centra Juklík radí, jak udělat z první lekce krásný společný zážitek, po kterém dítě odchází s úsměvem a nadšením.

Správné načasování lekce

Již dříve, než se pustíme do samotné přípravy na první lekci, je důležité zamyslet se nad jejím správným načasováním. Volba vhodného času má totiž zásadní vliv na to, jak bude dítě spolupracovat, vnímat nové podněty a jaký celkový dojem si odnese.

„Ideální je přizpůsobit termín lekce přirozenému den-



Štěpánka Štrougalová z centra Juklík
AMAZE.MEDIA

nímu režimu dítěte – tedy naplánovat ji na dobu, kdy je odpočaté, v dobré náladě a schopné se soustředit. Nejvhodnější bývá čas po kvalitním spánku a zároveň alespoň hodinu po jídle, aby dítě nebylo ani unavené, ani plné,“ radí ze své více než třicetileté praxe Štěpánka Štrougalová z plaveckého centra Juklík.

Pokud se vám nepodařilo zajistit lekci v termínu vašeho přesného požadavku, nezuťte. „Na ten jeden den v týdnu určitě dokážete o půl hodinky pozměnit režim dítěte. Jen je důležité na to mys-

let. Může se stát i to, že se vám v průběhu kurzu radikálně změní režim, pak se zkuste v klubu zeptat, zda by nebylo místo v jiný čas,“ dodává odbornice.

Co sbalit a co ne

Základní výbava na plavání je: plavky, osušky, mýdlo a olejíček, pokud jste zvyklí svou ratolest po koupání mazat.

„Co se plavek pro děti týká, obecně platí, že by měly mít kolem nožiček gumičku. Pokud se stane nějaká nehoda, je šance, že se většina obsahu udrží v kalhotkách. Bazén se musí vyčistit, ale situace je pro provozovatele jednodušší. Župan a obutí k bazénu nejsou nutností. Brejličky nejsou na první lekci potřeba, instruktorka na ně vše upřesní. Všele zato mohou doporučit, vzít chodícím dětem jednu náhradní ponožku, případně i náhradní tričko. Může se stát, že se v herně tak rozdovádí. Někdy může také omylem stoupnout do mokrého prostoru. Oceníte i nepro-

puštný sáček, kam uložíte mokré plavky a ručníky. A určitě nezapomeňte náhradní pleny,“ radí odbornice a doporučuje se v plaveckém centru se zeptat i na to, zda potřebujete koupací čepice, protože každý klub má jiné podmínky.

Nepodceňujte dopravu

Klid je pro miminka i rodiče zásadní, a proto je lepší být na místě dřív, než přibíhat na poslední chvíli. Ať chcete, nebo ne, vaše nervozita z nestihání se může přenést na dítě. Zjistěte si, jaký autobus, tramvaj, metro či trolejbus vás dopraví do plaveckého centra. Pokud pojedete autem, počítejte s časovou rezervou na zaparkování i na překonání vzdálenosti ke klubu. Promyslete si, zda ponese miminko ve „vajíčku“ nebo vám nějaké minutky zabere přendání do kočárku a jeho případné uzamčení. Předem si ověřte, zda je kočárkárna přímo u bazénu a pokud nevládníte svůj zámeček, ujistěte se, že vám

v klubu zámeček na kočárek půjčí.

Nedělejte ukvapené závěry

První lekce je seznamovací, nejen s vodou, ale s celými prostory. „Pokud se náhodou nebude zcela odvíjet podle vašich představ, vůbec z toho nebuďte smutní. Je to rozkoukavací čas a pro všechny je toho tolik nového – prostředí, sprchování, kam dát boty, kam dát oblečení, dítě se nečekaně počůrá... Uvidíte, že v průběhu druhé a třetí lekce se tyto věci dostanou do krásného stereotypu a vy si budete společně chvíli jenom užívat,“ uklidňuje zkušená instruktorka.

Nezapomeňte si udělat čas

Je škoda hned po první lekci plavání spěchat na další aktivitu, či běžet pro dalšího sourozence někam na kroužek. Samotná lekce trvá 30 minut, ale pokud to jen trochu půjde, zkuste si užít první lekci až do poslední minuty a počítejte s další půl až hodinou času po plavání.

MET

INZERCE

DAILY BREAK

metro.cz

KAŽDÝ DEN AKTUÁLNÍ ZPRAVODAJSTVÍ Z VAŠEHO KRAJE

WWW.METRO.CZ

Vyberte kraj Vyberte okres Vybrat

metro | DAILY YOURS

TV PROGRAM NA 16. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
14.00 Reportéři ČT 14.50 Úsměvy Tomáše Töpfera 15.25 Chvilky pro písničku 15.45 Ohnivé ženy 17.00 Na cestě po jihu Estonska 17.30 AZ-kviz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Sance	15.30 Ve jménu koruny (6/6) 16.20 Hledání milující naruče 16.50 Stanley Tucca a všechny chutě Itálie II 17.30 Poselství Jana Palacha 18.30 Tajné akce StB 18.45 Terapie (10/45) 19.15 Krásné živé památky (2/16) 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	12.25 Ordinance v růžové zahradě 2 (563) 13.40 Mentalista VII (5, 6) 15.30 Výměna manželek X 17.00 Odpolední Televizní noviny 17.15 Odpolední sport. noviny 17.30 Na lovu VI 18.30 Ulice (5050) 19.30 Televizní noviny 20.10 Sportovní noviny 20.15 Počasí	09.25 Ohnivý kuře (10) 10.50 Ženská pomsta 12.40 Námořní vyšetřovací služba X (15, 16) 14.30 Show Jana Krause 15.35 Inkognito 16.40 Ano, šéfe! 17.55 Prostřeno! 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 Óčko hity 13.00 Soundtracky 14.00 Óčko hity 15.00 1Charted 16.00 Top 4 Óčko chart 16.20 Óčko hity 17.00 New Music Radar 17.20 Óčko hity 18.00 CZ & SK České a slovenské klipy
20.10 Vyprávěj 1. máj. Seriál (ČR, 2009-2013) 21.05 Všechnopárty 21.59 Výsledky losování Šťastných 10 22.00 Hercule Poirot XII Tragédie o třech jednáních 23.30 Inspektorka Candice Renoirová IV	20.00 Slovo policajta Krimithriller (Fr., 1985) 21.45 Černá výprava Krimidrama (USA, 1974) 23.25 Čtyři sluhové a kardinál Komedie (Fr., 1974) 1.00 Televizní klub neslyšících 1.30 Křesťanský magazín 1.55 Putování s párou	20.20 Harry Potter a vězeň z Azkabanu Fantasy (USA/VB, 2004) 23.15 Trestná lavice Komedie (USA, 2005) 1.40 Mentalista VII (5, 6) Krimiseriál (USA, 2014) 3.15 Babičovy dobroty 3.45 Ulice (5049)	20.15 Máme rádi Česko 22.00 Máme rádi Česko 23.55 Ano, šéfe! 1.05 Policie v akci 2.05 Námořní vyšetřovací služba X (15, 16) Krimiseriál (USA, 2012) 3.50 Policie Hamburg XVI (22) Krimiseriál (N, 2021)	19.00 Best of BLACKPINK Jennie z Blackpink má dnes narozeniny. Ta nejlepší divčí jihokorejská muzika je tu 20.00 Party ride Dance music na večerní mejdan 22.00 O Black Party Hip hop a R'n'B 23.00 Party ride







TV PROGRAM NA 17. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.25 Hobby naší doby 12.50 Postřehy odjinud 13.05 Kráľi, já mám nápad 14.00 Jak Vojtěch pro princeznu do ohně skočil 14.45 Vrah skrývá tvář 16.20 Hercule Poirot XII 17.55 Kočka není pes 18.25 Kluci v akci 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny	10.55 Hohenlohe – Tatranské dědictví 11.50 Pevnosti (2/13) 12.05 Království divočiny 12.30 Babylon 13.00 Modrá krev IV (2/10) 13.55 ME v krasobruslení 2026 18.20 Země (2/5) 19.20 Na cestě po východní Anglii 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	10.20 Nova festival chutí 10.30 Na lovu. Hvězdný speciál III 11.55 Za pět minut dvanáct 13.05 Bláznivá střela 33 1/3: Poslední trapas 14.55 Agenti v sukničích: Jaký otec, takový syn 17.15 Pán domu 19.30 Televizní noviny 20.10 Sportovní noviny 20.15 Počasí	06.30 M.A.S.H 08.35 Autosalon.tv 09.45 Fotr na tripu VII 10.25 Inkognito 11.30 Máme rádi Česko 13.20 Máme rádi Česko 15.15 Láska hory přenáší 17.05 Přijdu hned 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 YouTube chart: Česko 12.00 Óčko hity 14.00 Óčko Chart 16.00 Soundtracky 17.00 Best of CALVIN HARRIS 18.00 CZ & SK 19.00 YouTube chart: Česko 19.20 Óčko hity 19.30 Top 4 Óčko chart 19.50 Óčko hity
20.05 Peče celá země 21.15 Všechnopárty 21.59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony Komisař Montalbano Hlas houslí. Krimiseriál (It., 1999) 23.50 Hercule Poirot Tajemství levného bytu 0.40 Bolkoviny	20.00 Tři mušketýři: Milady Dobrodružný film (Fr., 2023) 21.55 Ukradli torzo Jupitera Komedie (Fr., 1980) 23.35 Hranice zoufalství (2/2) Drama (N, 2007) 1.05 Poutní místa Klokoty 1.25 Po hladině	20.20 Jurský svět: Zánik říše Akční sci-fi film (USA, 2018) 22.55 Drákula: Neznámá legenda Fantasy film (USA/Jap., 2014) 0.45 Bláznivá střela 33 1/3: Poslední trapas Komedie (USA, 1994) 2.30 Kriminálka Anděl V (15) Coura. Krimiseriál (ČR, 2023)	20.15 Asterix a Olympijské hry Dobrodružná rodinná komedie (Fr./N/It./Sp., 2008) 22.40 Na život a na smrt Akční film (USA, 2013) 1.10 Král Škorpion III: Bitva osudu Akční film (USA, 2011) 3.20 Vily z Inisherinu	20.00 Best of Tiesto 21.00 Party ride 22.00 NAKED ATTRACTION NORSKO 23.40 NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO 0.30 NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO 1.20 Party ride






TV PROGRAM NA 18. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
13.05 Vodnická čertovina 14.05 Statečný Azmun 15.00 Veronika, prostě Nika 16.05 Propast 17.20 Rozpaky kuchaře Svatopluka (2/13) 18.25 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Sance	14.25 Tajemství starověkých civilizací V karavanu po Slovinsku (2/6) 15.50 Příběhy staveb 16.00 ME v krasobruslení 2026 18.00 Utajená místa Alžírka (2/3) 18.55 Vzpouza zvířat (2/3) 19.20 Zajímavosti z regionů 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	08.10 Zlatá labuť (3) 09.40 My, chalupáři 10.55 Ledničko, vyprávěj! 11.50 Králíček Petr bere do zajatečích 13.45 Šance v čase 15.45 Bridget Jonesová: S rozumem v koncích 18.00 Na lovu: Hvězdný speciál III 19.30 Televizní noviny 20.10 Sportovní noviny 20.15 Počasí	11.55 Receptář prima nápadů 12.50 Libovky Pepy Libickéhoho Zahradnice po ruce 13.55 Vychytávky Ládi Hrušky 14.35 Jak se staví sen – extra 15.55 Rekní to psem 17.00 Hlavní zprávy 19.32 Losování loterie Megamaxa 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 Óčko Chart 11.30 Óčko hity 12.00 Óčko hity 13.00 Soundtracky 14.00 Radio top 25 15.50 Óčko hity 16.00 New Music Radar 16.25 Óčko hity 17.30 Óčko hity 18.00 CZ & SK
20.10 Neuer (2/8) Krimiseriál (SR, 2025) 21.10 Výborná SHOW 21.59 Výsledky losování Šťastných 10 22.00 Vrah skrývá tvář Detektivka (ČR, 1966) 23.35 Případy detektivky Murdocha XVIII	20.00 Sedm statečných Western (USA/Austr., 2016) 22.15 Za každou cenu Krimidrama (USA, 2016) 23.55 Jak zachránit Benátky 0.50 Osvětlim: Hlasy přeživších (1/5) Perzukeuce 1.30 Před půlnocí	20.20 Kriminálka Anděl V (16) Morituri te salutant. Krimiseriál (ČR, 2023) 21.35 Kriminálka Anděl (12) Posedlost. Krimiseriál (ČR, 2008) 22.50 Střepiny 23.25 Likvidátor Akční film (USA, 1996) 1.50 Kriminálka Anděl (8)	20.15 Ženy v běhu Komedie (ČR, 2019) 22.20 Hrdinové a zbabělci Thriller (USA, 2007) 0.20 Sherlock Velká hra. Detekt. seriál (VB, 2010) 2.20 Pavoučí teror Hororová komedie (USA, 2002) 4.20 Norské domy snů VII (3)	19.00 Top 4 Óčko chart 19.20 Óčko hity 20.00 O BLACK FRESH Výběr z fresh novinek 21.00 Hot hity 22.00 KOTÁK LIVE: ADAM MIŠÍK 22.30 KOTÁK LIVE: BIANKA RUMANOVÁ 23.00 Óčko flirt






Americký spisovatel Napoleon Hill: „Pokud ještě nemůžeš dělat velké (tajenka).“

	ČASOVÝ ÚSEK	PATRÍČÍ IDĚ	ZAČÁTEK TAJENKY	ÚSEKY V DÉJINÁCH		OHNUTÍ TRUPU	CHVĚJIVÝ TÓN (HUD.)	LUTECIUM (ZN.)	CITO-SLOVCE RŽÁNÍ (TĚŽ IHA)		ODKOPNUTÍ	MOUČKA Z KURKUMY	OTEC (NÁŘEČNĚ)	KONEC TAJENKY	LIBÁ VŮNĚ	AUTOMATICKÁ PRAČKA (ZN.)		
LÍTÉ					ŠTÍHLÍ					POBÍT KOVEM								
ODŘENÍ					TVAR KRUŽNICE KILOGRAM (ZN.)					DOTĚRNÝ ČLOVĚK TELEVIZE (OZN.)								
JÍZDNÍ KOLA (ZASTARALE)								ATINA, ATÍČKA (DOM.) CITOSLOVCE FRNKNUTÍ					COMMODO (KÓD) ZAS, ZNOVU					
A TAKÉ NE (SPOJKA)				SPORT GENTLEMANŮ SOPEČNÝ TUF					VE (SLOVENSKY) JEDNOTKA NAPĚTÍ			CHLAD LITVA (MPZ)						
	ODPADY PŘI KOVÁNÍ	DECITUNA (ZN.) POTĚ			ČIVA PÁSOVEC TRÍPÁSY					PLOUT BYV. JEDNOTKA TLAKU								
PODPĚRA, OPĚRADLO						ČÁST SVÍČKY PLÁTĚNÉ PŘÍSTŘEŠÍ					OPOVRŽENÍ (TS) PRVEK (ZN. NB)				ZVÍŘECÍ STEHNO	SLOUČENINA FERALA (TĚŽ ALLIT)		
PRUDKÉ SELHÁNÍ (LÉK.)							VÝSLEDEK KLONOVÁNÍ ČISTIČI PROSTŘEDEK					PÍSMENA L (HOVO-ROVĚ) SETA NA PODZIM						
TESÁNÍM UPRAVITI								UMĚLECKÁ TROJICE ZÁCHVAT NEMOCI					VÝTUŽ LODI KOUT MÍSTNOSTI					
ZAVÝSKNUTÍ (OJOJ)				DRAVÝ ZPĚVNÝ PTÁK SARMATI					PORUŠITÍ RYTÍM VÝTAŽEK Z BYLIN									
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO (EMA)					HUDEBNÍ ZNAČKY SVĚTLOVLASÁ					ČESKÝ PRAČÍ PRAŠEK EDISONOVO JMÉNO								
	LÉČKY	ALPSKÝ SKŘÍTEK ATEČEK, ATEN (DOM.)				LETEC. ÚŘAD USA (OZN.) PÍSEMNÉ OSVĚDČENÍ					MEGAHERTZ (OZN.) HRBET CHODIDLA				ZPĚVNÍ HLAS	LEONA (DOMÁCKY)		
POPĚVEK							ZAKALENÁ BIBLE V LATINĚ						POVEL KE STŘELBĚ ŘEZACÍ NÁSTROJE					
NAŘÍKATI								TVOJE (ŽEN. ROD) ZÍSKANÉ ANONCÍ				POLOVINA UTKÁNÍ LIDSKÉ TRUPY						
TELLUR (ZN.)			JMÉNO BARTOŠOVÉ NÁDRŽ NA SPLAŠKY						UMĚLEC NA ARTISTIKU VOZIDLO									
NÁZEV HLÁSKY X				JÓGOVÁ POLOHA OBRÁDNÍ ODĚV						LIDSKÝ TRUP DĚLAT KUKU					TROJZVUK (HUD.)	ASPIK		
	ARMÉNIE (MPZ)	NÁZEV HLÁSKY R TENHLE			TLUKADLO VELKÝ STEPŇÍ PTÁK						ZN. LAKU NA VLASY KOKAINOVNÍK (KEŘ)							
A TAK PODOBNĚ (OZN.)						TENISOVÝ POVRCH NANOVOLT-AMPÉR (OZN)							EKOLOGIE (OZN.) ANO (SLOVENSKY)					
TENISOVÝ ÚDER							ČOKOLÁDA (HOV.) ACTINIUM (OZN.)					STARŠÍ MUŽ. JMÉNO YOKTOMETR (OZN.)						
OBVATEL MNICHOVA									ASIJSKÝ LIDOVÝ PĚVEC						ROKYCANY (ST. SPZ)			
POMŮCKY: TORR, TSE		SLOUŽÍCÍ KE KOPÁNÍ							NA TO MÍSTO, TAMŽ (KNIŽNĚ)						DECILITR (OZN.)			


TV PROGRAM NA 19. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
<p>20.10 Místo zločinu Zlín (3/12) Nenávist. Krimiseriál (ČR, 2025)</p> <p>21.10 Reportéři ČT</p> <p>21.50 Galerie Selfie</p> <p>22.20 Sága rodu Hardaců (3/6) Dramatický seriál (VB, 2024)</p> <p>23.10 Komisař Montalbano Hlas houslí. Krimiseriál (It., 1999)</p> <p>00.55 AZ-kviz</p> <p>01.25 Z metropole, Týden v regionech</p>	<p>20.00 Old Surehand Western (N/Jug., 1965)</p> <p>21.35 Ztracený král Komedijní drama (VB, 2022)</p> <p>23.25 Sraz (3/6) Seriál (Fr., 2022)</p> <p>00.10 Jak zachránit Benátky</p> <p>01.05 Verše pro dvě ruce</p> <p>01.25 Strom ve městě</p> <p>01.40 Na hranici tradic</p> <p>02.05 Zašlapané projekty</p>	<p>20.20 Specialisté (123, 124) Rozlučka se svobodou / Síla krve. Krimiseriál (ČR, 2021)</p> <p>22.35 Víkend</p> <p>23.15 Kriminálka Las Vegas XIV (22) Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p>00.15 Mentalista VII (7, 8)</p> <p>02.15 Kriminálka Las Vegas XIV (22)</p> <p>02.55 Babicovy dobroty</p>	<p>20.15 Polda (5, 6) Ztracený syn / Fotbal nemá logiku. Detektivní seriál (ČR, 2016)</p> <p>22.40 V. I. P. vraždy II (5) Bez špetky romantiky. Detektivní seriál (ČR, 2017)</p> <p>00.00 Ano, šéfe!</p> <p>01.10 Policie v akci</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba X (17, 18) Krimiseriál (USA, 2012)</p>	<p>15.00 New Music Radar</p> <p>15.30 Óčko hity</p> <p>17.00 3x3</p> <p>17.45 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>21.00 KOTÁK LIVE: SLAVÍČEK</p> <p>21.30 Hot hity</p> <p>22.00 NAKED</p> <p>22.50 ATTRACTION ŠVÉDSKO</p> <p>Óčko flirt</p>

TV PROGRAM NA 20. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
<p>20.10 Inspektorka Candice Renoirová IV Ne všechny pravdy jsou pro všechny uši. Krimiseriál (Fr., 2016)</p> <p>21.00 Četnické humoresky (3/39) Medovina. Krimiseriál (ČR, 2000)</p> <p>22.20 Jan Palach Životopisné drama (ČR/SR, 2018)</p> <p>00.20 Sága rodu Hardaců (3/6) Dramatický seriál (VB, 2024)</p> <p>01.05 AZ-kviz</p>	<p>20.00 Stanley Tucci a všechny chutě Itálie II</p> <p>20.45 Pachová stopa</p> <p>22.05 Letecké katastrofy</p> <p>22.55 Starověké metropole (3/3)</p> <p>23.50 Hon na Trockého</p> <p>00.45 Kvarteto</p> <p>01.10 Televizní klub neslyšících</p> <p>01.35 Na hranici tradic</p> <p>02.05 Zašlapané projekty</p> <p>02.25 V zajetí železné opony</p>	<p>20.20 Chalupáři (6) Smírčí soudce. Komedijní seriál (ČR, 1975)</p> <p>21.15 Comeback Změna je pivo. Sitcom (ČR, 2010)</p> <p>21.55 Comeback Děvečka z Lídečka</p> <p>22.35 Na Vaší straně</p> <p>23.10 Kriminálka Las Vegas XV (1)</p> <p>00.10 Mentalista VII (9, 10)</p> <p>02.10 Kriminálka Las Vegas XV (1)</p>	<p>20.15 Polabí (35) Rodinný seriál (ČR, 2026)</p> <p>21.35 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>02.05 Námořní vyšetřovací služba X (19, 20) Krimiseriál (USA, 2012)</p> <p>03.55 Policie v akci</p> <p>04.55 Libovky Pepy Libického</p>	<p>17.00 3x3</p> <p>17.45 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>20.00 Soundtracky</p> <p>21.00 KOTÁK LIVE: MAXMILIÁN DOLANSKÝ</p> <p>21.30 Hot hity</p> <p>22.00 NAKED</p> <p>22.35 ATTRACTION ŠVÉDSKO</p> <p>Óčko flirt</p>

TV PROGRAM NA 21. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
<p>20.10 Vyprávěj Mikuláš chodí v létě. Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p>21.05 Pustina (3/8) Seriál (ČR, 2016)</p> <p>22.05 Kurz manželské touhy Komedijní drama (ČR, 2021)</p> <p>23.35 Inspektorka Candice Renoirová IV</p> <p>00.25 AZ-kviz</p> <p>00.55 Banánové rybičky</p>	<p>20.00 Modrá krev IV (3/10)</p> <p>21.00 V karavanu po Slovinsku (3/6)</p> <p>21.25 Dobrovolné bezdětní</p> <p>21.55 Slovo policajta Krimithriller (Fr., 1985)</p> <p>23.35 Zabijte diktátora Etruskové, tajemná středomořská civilizace</p> <p>00.30 Na hranici tradic</p> <p>01.20 Zašlapané projekty</p>	<p>20.20 Výměna manželek XIX (3)</p> <p>21.45 Bachelor Česko II (17)</p> <p>23.05 Kriminálka Las Vegas XV (2) Krimiseriál (USA, 2014)</p> <p>00.05 Mentalista VII (11, 12) Krimiseriál (USA, 2014)</p> <p>02.00 Kriminálka Las Vegas XV (2)</p> <p>02.45 Víkend</p> <p>03.30 Ulice (5053)</p> <p>04.15 Ordinance v růžové zahradě 2 (566)</p>	<p>20.15 Kamarádi (81) Rodinný seriál (ČR, 2026)</p> <p>21.40 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Policie v akci</p> <p>01.55 Námořní vyšetřovací služba X (21, 22) Krimiseriál (USA, 2012)</p> <p>03.45 Policie v akci</p> <p>04.40 Libovky Pepy Libického</p>	<p>14.00 Óčko hity</p> <p>15.00 YouTube chart: Česko</p> <p>17.00 3x3</p> <p>17.45 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>20.00 O Black List</p> <p>21.00 Hot hity</p> <p>22.00 NAKED</p> <p>22.35 ATTRACTION ŠVÉDSKO</p> <p>Óčko flirt</p>

TV PROGRAM NA 22. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
<p>20.10 Inspektorka Candice Renoirová IV Krimiseriál (Fr., 2016)</p> <p>21.00 Gejzir</p> <p>21.30 Máte slovo s M. Jilkovou</p> <p>22.30 Případy detektiva Murdocha XVIII Krimiseriál (VB/Kan., 2024)</p> <p>23.20 Pustina (3/8) Seriál (ČR, 2016)</p> <p>00.15 AZ-kviz</p>	<p>20.00 Tajná nacistická věda (1/8)</p> <p>20.50 Otcové průmyslu (3/10)</p> <p>21.20 Vzpoua zvířat (3/3)</p> <p>21.50 Osvětím: Hlasy přeživších (2/5)</p> <p>22.30 Největší apokalypsy dějin II (3/6)</p> <p>23.25 Mennonité: Tajemné společenství Československý filmový týdeník 1976 (1601/2379)</p>	<p>20.20 Chalupáři (7) Romeo z autobusu. Komedijní seriál (ČR, 1975)</p> <p>21.25 Bachelor Česko II (18)</p> <p>22.45 Kriminálka Las Vegas XV (3) Zlá krev. Krimiseriál (USA, 2014)</p> <p>23.45 Mentalista VII (13)</p> <p>00.45 Kriminálka Las Vegas VII (1)</p> <p>01.45 Kriminálka Las Vegas XV (3)</p> <p>02.25 Víkend</p> <p>03.30 Ulice (5054)</p>	<p>20.15 Polabí (36) Rodinný seriál (ČR, 2026)</p> <p>21.35 Inkognito</p> <p>22.40 Inkognito</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba X (23, 24) Krimiseriál (USA, 2012)</p> <p>03.50 Policie v akci</p> <p>04.45 Libovky Pepy Libického</p>	<p>15.00 Óčko Chart</p> <p>17.00 3x3</p> <p>17.45 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>20.00 Soundtracky</p> <p>21.00 Top 4 Óčko chart</p> <p>21.20 Hot hity</p> <p>22.00 NAKED</p> <p>22.35 ATTRACTION ŠVÉDSKO</p> <p>Óčko flirt</p>



ZBAVILA JSEM SE PÍSKÁNÍ V UŠÍCH a zase spím celé noci!

Tyto norské kapky na vnitřní užívání Vás nejen zbaví pískání v uších, ale také zlepši Váš sluch! Rozlučte se s nepříjemnými zvuky ve Vaší hlavě, přesně tak, jako to udělala paní Miloslava z Loun.



Paní Miloslava (62 let) pracovala před odchodem do důchodu jako učitelka na základní škole. Už po padesátce se jí postupně začal zhoršovat sluch, ale to nejhorší jí teprve čekalo... V důchodu se jí v hlavě objevily nepříjemné zvuky, kvůli kterým celé noci nespala. Díky norským kapkám užívaným ústně se jich během 10 dnů nejenže zbavila, ale navíc si zlepšila i sluch. Poprosili jsme ji, aby nám svůj příběh vyprávěla.

„Tyto norské kapky byly moje spása! Stačilo jen 10 dní!

Desítky let jsem pracovala ve škole, takže je jasné – že tam to ticho nikdy nebylo! Už po padesátce jsem si všimla, že můj sluch je čím dál horší, ale stále jsem si poradila bez naslouchátka. Všechno se změnilo, když jsem odešla do důchodu.

Měla jsem tolik plánů! Po letech šetření se nám s manželem podařilo postavit malý domek u jezera. Plánovali jsme také navštívit všechny největší řecké ostrovy. Byla jsem zdravá, stále jsem se cítila mladá, a tehdy...

se objevily ty zvuky v mých uších

Nejdřív v levém uchu takový jakoby šum, pak v obou, a po několika měsících jsem začala slyšet strašný, nepřestávající pískot! **Nejhorší to bylo v noci.** Čím větší bylo ticho, tím hlasitěji jsem ty zvuky slyšela. Došlo to tak daleko, že jsem musela spát se zapnutým rádiem a později se sluchátky s hudbou, protože pak jsem ty zvuky slyšela méně.

Nechtěla jsem manžela rušit při spánku. Po 40 letech manželství jsme proto začali spát odděleně. Po nějaké době už ani ta hudba nepomáhala, a abych usnula, musela jsem si vzít prášek na spaní.

Byla jsem u několika lékařů. Dělal mi různá vyšetření. Zkontrolovali krevní oběh, tlak, cholesterol... Nejvíce jsem se bála CT hlavy, že mi najdou nějaký nádor. Ale byla jsem úplně zdravá, a ty strašné zvuky mi i tak zůstaly v hlavě! **Jeden lékař mi dokonce řekl, že je to ze stresu. Jenže já**

jsem se vůbec nestresovala, když se objevily! Stresovat jsem se začala až kvůli nim!

Kvůli těmto úporným zvukům v mé hlavě se mi nic nechtělo. Byla jsem pořád nevyspalá, neustále nervózní. Dcera mi jednou řekla, že se se mnou už nedá vydržet. Nechtělo se mi jezdit do našeho vysněného domečku u jezera. Do Řecka jsem už také nechtěla letět. **Chtěla jsem jen, aby ty hrozné zvuky zmizely!**

Můj sluch se stále zhoršoval. Znovu jsem šla k lékaři na ORL, protože jsem přemýšlela, zda už bych si neměla pořídit naslouchátko. Chvilku jsme si povídali a řekla jsem mu o svém úporném pískání v uších, že je to pro mě horší než nedoslýchavost. Ten lékař mi tehdy řekl, že jeho kolega je lékař v Norsku a že tam nedávno vynalezli **nějaké kapky které se užívají ústně, a které zlepšují sluch a zároveň odstraňují pískání v uších.** Několikrát jsem se ptala, zda opravdu myslí ústně užívané kapky, protože jsem byla přesvědčená, že když to má léčit uši, měly by být spíše do uší. On mi to nějak odborně vysvětloval, proč se kapky užívané ústy ukázaly být lepší, ale moc jsem tomu nerozuměla, já se v těch věcech nevyznám.

Vysvětlil mi, kde si je mohu objednat. A dopadlo to tak, že místo naslouchátka jsem si objednala tyto norské kapky.

Bylo to nejlepší rozhodnutí mého života!

No, možná až na výběr manžela... Opravdu se užívají ústně. Pár kapek denně do úst. Nevím přesně, jak to funguje, ale funguje to! Já jsem rozdíl pocítila už po 2–3 dnech. **Ty zvuky v mých uších prostě jakoby slábly!** Už jsem dokázala usnout i bez hudby a bez prášku na spaní. Potom to bylo s každým dalším dnem jen lepší a lepší. Po 10 dnech jsem si řekla, že v mé hlavě panuje **VYSNĚNÉ ABSOLUTNÍ TI-CHO!** Sluch se mi také zlepšil, naslouchátko nepotřebuji.

Tyto norské kapky změny můj život! Znovu jsem vyspalá, spokojená se životem a zase mám spoustu plánů. Takové malé kapky a umí takové zázraky!“

Během 9–31 dnů zmizí nepříjemné zvuky ve Vašich uších, jako například:

- ➔ Šumy, svistry, hvízdání
- ➔ Pískání, zvonění
- ➔ Tikání a hučení
- ➔ Veškeré jiné zvuky označované jako „ušní šumy“



Prof. Lars Holm

„Výzkumy provedené v Norském institutu otolaryngologie ukázaly, že příčinou pískání v uších – dosud považovaných za nevléčitelné – je **nadměrná aktivita horizontálních vláken sluchové kůry.** Vytvořili jsme přírodní bylinnou kúru ve formě ústních kapek, která působí přímo na horizontální vlákna – reguluje jejich činnost a utiňuje je.

Na rozdíl od tablet, které se nejprve musí rozpustit v žaludku, jsou naše kapky již v tekuté formě – díky tomu je organismus může začít vstřebávat mnohem rychleji.

Začátek účinku je patrný **již po 3–6 dnech** používání kúry. S každým dalším dnem se úporné zvuky, označované jako pískání v uších, ušní šumy, stávají stále tiššími. Úplné vymizení potíží nastává během **již 9–31 dnů**, v závislosti na pokročilosti problému.

Receptura je založena na speciálním komplexu 23 pečlivě vybraných skandinávských bylin. Každá složka působí synergicky a podporuje regeneraci celého sluchového systému. U 97,3 % testovaných, kteří kúru používali, bylo zaznamenáno také zlepšení sluchu o 83 %.“

Trápí Vás ušní šumy?

Nemůžete kvůli nim normálně žít? Nevíte, jak se jich zbavit? Co udělat, aby konečně utichly? Nejszte v tom sami! Mnoho lidí trpí tímto problémem, ale dnes už mohou získat profesionální pomoc!



Toto je nová kúra, vyvinutá v Norském institutu otolaryngologie, díky které se zbavíte těchto nepříjemných zvuků ve svých uších a zlepšíte si sluch!

Zavolejte do 23.01.2026. a balení norských kapek užívaných ústně **získáte se 37% slevou!** Akce pouze pro 100 lidí.

**Zavolejte:
296 849 528**

Po–Pá 8:00–20:00, So–Ne 9:00–18:00;
běžné místní volání

