

EVA SAMKOVÁ NESTIHNE DOLÉČIT SVÉ KOTNÍKY

ČESKÁ SNOWBOARDCROSSAŘKA VYNECHÁ ZIMNÍ OLYMPIÁDU STRANA 12



metro

mojemetrom | denikmetro

Pátek, 21. ledna 2022

Č. 15, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Běla

Lékaři: Nepodceňujte revizi vlastního těla!

Od ledna. Praktičtí lékaři se zaměří na silné kuřáky. **Prevence.** Kdo „dá“ více než 20 cigaret denně, ten by měl zajít na plicní. **Prohlídka.** Pojišťovny obesílají své klienty, zvou je na další screeningová vyšetření STRANA 6

Nejlepší je série Zkáza

Letošnímu ročníku fotografické soutěže Czech Press Photo vévodí snímek zachycující následky ničivého tornáda, které se v červnu prohnalo částí jižní Moravy. Pochází ze série Zkáza od Petra Topiče z mediálního domu MAFRA a.s. Celkem porotci letos vybrali ze čtyř tisíc snímků v osmi kategoriích od 250 fotografů, kteří svá díla mohli přihlašovat elektronicky celé září. Výstava vítězných fotografií začíná dnes v Národním muzeu a potrvá do konce května 2022. Otevřeno bude denně od 10 do 18 hodin. MAFRA



Kvůli stáži se vzdá mandátu

Poslanec Jan Farský se vzdá svého mandátu. Oznámil to na Twitteru poté, co ho k rezignaci vyzvalo předsednictvo hnutí Starostů a nezávislých. Farský čelil kritice opozice i koaličních partnerů za půlroční stáž v USA. Tu chtěl absolvovat současně s výkonem své poslanecké funkce. Do Poslanecké sněmovny místo něj nastoupí ředitelka libereckého divadla F. X. Šaldy Jarmila Levko, první náhradnice na společné kandidátce STAN a Pirátů pro Liberecký kraj. Počítá s tím, že z ředitelské funkce odejde. STRANA 5

INZERCE



SRDCE NA DLANI

KOMEDIE OD TVŮRČŮ HITU 'ŽENY V BĚHU'
V KINECH OD 20. LEDNA

KOPRODUCENTI: INFINITY innogy
DISTRIBUTOR: CinemArt
HLAVNÍ PARTNER: Prima
HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER: Zimpres
PARTNERI: BILLA, Wow, MEDIÁLNÍ PARTNERI: CPD, TV, LETOTALFIMA

Sněhové bouřky jsou vzácné, o to zrádnější



Nehoda u Žebráku. Srazilo se tam dvacet osobních aut a šestnáct kamionů. Při nehodě našťastí nikdo nezemřel.

2x ČTK

Zničehonic nával sněhu a silný vítr. Na D5 bouralo třicet šest aut.

Českem přechází studená fronta, kterou včera dopoledne místy provázelo intenzivní sněžení a prudký vítr. Ojedinele se objevily i zimní bouřky. Meteorologové varují, že sněžení v kombinaci

se silným větrem hlavně v místech nad 500 metrů nad mořem mohou vytvářet náledí a nebezpečné sněhové jazyky, na horách pak závěje, a to až do dnešního večera.

Bouřky v zimě jsou podle meteorologů spíše vzácné a obvykle méně plošné než ty letní, každou zimu jich bývá několik. „Nečekejte ale klasické letní blýskavice – zimní bouřky jsou o mnoho decentnější,“ upozornili meteorologové.

Nicméně právě v tom, že mohou překvapit, jsou nebezpečné. Právě tak bouřka způsobila i hromadnou havárii. Dálnici D5 na 33. kilometru ve směru na Prahu u Žebráku po jedenácté hodině zablokovala hromadná dopravní nehoda až čtyřiceti aut. Při nehodě se pět lidí zranilo, dálnice ve směru na Prahu byla až do večera uzavřena.

A jak bude o víkendu? Začne se pozvolna oteplovat, teploty se přes den budou po-

hybovat těsně nad nulou. Dnes bude proměnlivá, zpočátku zmenšená oblačnost. Ojedinele, na severovýchodě a jihozápadě, bude postupně místy sněžit. Večer bude v západní polovině Čech přibývat oblačnosti se sněžením. Nejvyšší teploty se budou pohybovat v rozmezí minus 2 až plus 2 stupně Celsia. Podobné počasí bude i přes víkend. Výraznější změnu počasí nepřinese ani první polovina příštího týdne. **IDNES.cz a ČTK**



Ski areál Vaňkův kopec v Horní Lhotě u Ostravy

2x ČTK



O víkendu na lyže

Lyžařská střediska nabízí dobré sněhové podmínky.

- Na sjezdovkách v otevřených skiareálech je dostatek sněhu a předpověď slibuje další sněžení, díky kterému by se mohly otevřít i zatím nezprovozněné vleky a lanovky. Zkrátka nepřijdou ani běžkaři.

- V největším českém středisku ve Špindlerově Mlýně se včera lyžovalo na 17 kilometrech sjezdovek, na nichž je asi půl metru sněhu. Za plného provozu středisko nabízí 27 kilometrů tratí a rozšíření provozu areálu chystá. I další skiareály hlásí rozšiřování tratí.

Krátce

Ridič zabil a ujel, rodina za něj nabízí 100 tisíc

Policisté žádají o pomoc svědky, kteří by mohli přispět k objasnění tragické nehody z letošního 2. ledna. U obce Nedažbyle na Českokubějovicku projíždějící vozidlo srazilo muže, jenž na místě zemřel. Ridič od nehody ujel. Příbuzní oběti nabízejí odměnu 100 tisíc korun tomu, jehož informace povedou k dopadení pachatele.

Našli motýla, kterého nikdo 100 let neviděl

V Hradci Králové se rozhořel boj o svah Rozárka. Ochránci by území chtěli nechat přírodě, protože v lokalitě našli velké množství chráněného hmyzu i obratlovců. Mimo jiné druh motýla, kterého tu nikdo neviděl sto let. Město ale podporuje obnovení lyžařské sjezdovky. Areál by mohl otevřít příští rok. **IDNES.cz**



Další dítě

Herečka Tereza Ramba se na sociálních sítích pochlubila šťastnou novínkou. Je z ní dvojnásobná maminka. Protože si soukromí střeží, neprozradila, kdy přesně druhého potomka porodila, ani jeho pohlaví. Na snímku je zachycena na festivalu v Karlových Varech v srpnu loňského roku. **MAFRA**

INZERCE

EX DRAŽBY
PORTÁL ELEKTRONICKÝCH
DRAŽEB A AUKEJ

**AUKCE NEMOVITOSTÍ
ZDARMA**

Prodejte Vaši nemovitost (byt, dům, pozemek) za nejvyšší možnou cenu formou elektronické aukce nebo dražby přes největšího dražebníka v ČR **JURIS REAL Dražby a.s.** s databází 100 000 registrovaných, poptávajících klientů.

800 22 33 88
www.prodejtojinak.cz

Auto-moto - poptávka

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



EXKLUZIVNÍ LÉČEBNĚ-REHABILITAČNÍ POBYT

8 DNÍ = 7 NOCÍ V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH - HOTEL RICHARD****

21.01. – 30.04.2022

pův. 15.550,- Kč = sleva cca. 35 %

9.990,- Kč osoba ve 2-lůžkovém pokoji

10.990,- Kč 1-lůžkový pokoj

Ubytování, bohatá polopenze, 1x aperitiv

1x lékařské vyšetření + 12x procedura

Denně volný vstup do bazénu, vířivky a fitness studia



REZERVACE TEL: 354 696 111, EMAIL: recepce@hotelrichard.com



Jako na WC? Fáma o voňavém nádraží vyvolává emoce

Čtenáři Metra se podělili o názory na esence ve ventilaci nádraží.

Lidé v nádražní hale by se při čekání na vlak mohli cítit třeba jako v ovocném sadu, v pralese či na rozkvetlé louce. Stejně tak by jim však vůně mohla pořádně znepríjemnit život. Deník Metro vyzval před několika dny čtenáře, aby se podělili o své názory na případné provoňování pražských nádraží. S projektem před lety přišla Správa železnic. Nedávno se objevily hlasy, že plán znovu ožil. Ačkoliv se zpráva nakonec ukázala jako fáma, mezi čtenáři téma vyvolalo ohlasy.

Podle čtenářky Jitky Lipské, která se deníku Metro světuje se svými názory pravidelně, cestující spíše než

vůně v nádražním lobby zajímá včasný příjezd jejich vlakových spojů. „Docela mě to pobavilo. Je k smíchu, čím se zaobírají či zaobírali. Nebo si snad cestující stěžují, že na nádraží nevoní jasmín? Nejspíš ne,“ píše čtenářka.

Podle reakce několika čtenářů panuje také obava, že aroma může způsobovat alergie. Podobné kritice čelil před pár lety pardubický dopravní podnik, který vůně zavedl ve svých autobusech. „Mám suchý dráždivý kašel. Způsobují mi to vonné svíčky, aromalampy a deo spreje, pokud v nich jsou citrusové vůně. Ekologické to rozstříkávání umělých vůní také moc nebude. Stačí pořádně uklízet a vůně se dostaví sama,“ míní čtenářka Marie Zítková.

Alergii nicméně nezpůsobuje vůně samotná. Jsou to látky, které ji vyvolávají. Takže by čtenáře vůně neublížila

Pražské autobusy voněly

Voňavá MHD se neúspěšně testovala nejen v Pardubicích, kde se po čase cestující vůni nabažili a začali se bouřit.

- Také pražský dopravní podnik začátkem jara 2011 krátce rozjel testovací projekt nazvaný Voňavé autobusy. Jeho cílem bylo cestujícím zpříjemnit cestování.
- V daném období byla do vybraných pěti autobusů, které jezdily převážně na lince 125, nainstalována příjemná „zim-

ní vůně“. Šlo čistě o přírodní aroma, které neobsahovalo žádné chemické složky. Podle tehdejších zástupců podniku bylo určeno i k posílení imunity cestujících.

- Vybrané autobusy byly tehdy zvenku na vstupních dveřích označeny samolepkami a uvnitř autobusu vysely plakáty s informacemi o projektu. Z dotazníků a reakcí cestujících ale dopravce nakonec vyvodil, že nemá cenu v projektu pokračovat.

la v momentě, kdy by šlo o nějakou přírodní alternativu.

Podle plánu Správy železnic, která má budovu nádraží na starosti, se měly objektem linout decentní tematické vůně přidávané do vzduchotechniky již před třemi lety. Čtenáři Jakubovi Stránské-

mu by se tento nápad líbil. „Když by to byla směs několika druhů ovoce s příjemnou vůní, bylo by to určitě super. Někde by se třeba mohly přidat i vůně květin, ale aby to bylo všeho s mírou. Zkrátka bych vůbec nebyl proti tomu, nainstalovat vůně na různá

nádraží,“ říká čtenář Stránský.

Podle mluvčího Správy železnic Dušana Gavendy se cestující na voňavé nádraží v dohledné době těšit nemají. Oživení projektu rozhodně není na pořadu dne. To nemrzí například čtenáře Petra Rádlu, podle kterého chtěla Správa železnic vůněmi řešit problém s opeřenci. „Myslím, že cestujícím dělají léta větší starost každou chvíli nefungující jezdicí schody či rozšiřující se letka holubů v hale. Možná že ovoněním chtěla ta Správa překonat odér z holubího trusu,“ míní Rádl.

Voňavý projekt neopláče ani čtenář Michal Zrzavý. „Osobně mám názor takový – nádraží nevonět vůbec. Zaprvé bychom se cítili jako na WC, zadruhé by to mohlo zmást i čich při elektrické poruše na ventilaci. Není nad přirozený vzduch,“ uzavírá Zrzavý. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE



NINTENDO SWITCH

|| Ke konzoli navíc zdarma Switch Minecraft Dungeons

|| Nová dimenze ovládání

|| Lokální multiplayer jako nikdy dříve



7.549,-

Ponořte se do světa her kdekoliv chcete.



Tak klikni hned na [Mironet.cz](https://www.mironet.cz)



Nestavíme vzdušné zámky,
stavíme a vlastníme
skutečné nemovitosti již 20 let

ZAJIŠTĚNÉ DLUHOPISY S VYSOKÝM VÝNOSEM



- ✓ Investice od 50 000 Kč
- ✓ Dvouleté dluhopisy
- ✓ Roční úrok 6 %
- ✓ Úrok vyplácen jednou ročně
- ✓ Možnost předčasného splacení

Objednávky

e-Finance, a.s.
www.e-finance.eu
Tel.: 515 555 555
info@e-finance.eu

DVOULETÉ DLUHOPISY ZAJIŠTĚNÉ ZÁSTAVNÍM PRÁVEM K NEMOVITOSTEM

e-Finance CZ. a.s., člen realitní investiční skupiny e-Finance, a.s. uvádí na trh dluhopisy s vysokým ročním výnosem zajištěné zástavním právem na celém exkluzivním areálu zámku Račice čítající pozemky o výměře přes 50 000 m², nemovitosti a samotný zámek Račice. V reakci na rostoucí inflaci se společnost e-Finance CZ, a.s. rozhodla vydat emise zajištěných dluhopisů s ročním výnosem 6 %, které našim investorům pomohou ochránit úspory před znehodnocením.

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



LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ S WELLNESS V BRNĚ

NOVÝ EFI SPA HOTEL **** SUPERIOR S WELLNESS, RESTAURACÍ A ŘEMESLNÝM PIVOVAREM

- Pobyty se snídaní a večeří
- Parkování v areálu
- Dobíjecí stanice na elektromobily
- Pivovar a restaurace v objektu
- Finská sauna o ploše 36 m²
- Vířivka pro 6 osob
- Hyperbarická komora OXYLIFE
- Odpočívárna v třípodlažní věžičce

www.efispahotel.cz | Tel.: +420 515 557 500



EFI SPA Hotel
člen e-Finance Group

Stínová vláda. I méně známí

Expremiér a šéf hnutí ANO Andrej Babiš představil svou „stínovou vládu“. Babiš zároveň novou vládu kritizoval. „To, co předvedla nová vláda za měsíc, potvrzuje to, že je nekompetentní. Není schopna řešit problémy naší země a našich občanů,“ řekl. Poukázal na snížení slev ve veřejné dopravě a také na to, že vláda není schopna řešit dopady zvýšených cen energií.

Juchelka „ministrem“

Kromě Aleny Schillerové jako ministryně financí či Karla Havlíčka jako ministra průmyslu a obchodu jsou ve stínové vládě také bývalý předseda Sněmovny Radek Vondráček jako ministr spravedlnosti nebo bývalá středočeská hejtmanka Jaroslava Pokorná Jermanová v roli ministryně kultury.

- Stínovým ministrem obrany je Lubomír Metnar, pro místní rozvoj Klára Dostálová. Dopravu má na starosti Martin Kolovratník, životní prostředí Richard Brabec.
- Nově do pozic, v nichž budou kriticky sledovat své vládní kolegy, „zasednou“ Jana Mračková Vildumetzová (vnitro) nebo poslanec za ANO a bývalý moderátor hudebního pořadu Međuza Aleš Juchelka (práce a sociálních věcí).

Vznik stínové vlády hnutí ANO komentoval premiér Petr Fiala. Podle něj je na každé opoziční straně, jakou strategii komunikace zvolí. „Pokud se ANO rozhodlo pro klasickou stínovou vládu, je to jejich strategie,“ uvedl. Dodal, že ODS se v opozici rozhodla pro práci na principu externích týmů, expertů a skupin. **ČTK**



Protest

Zemědělci z velkých firem protestovali proti změnám v rozdělování dotací. Podle nich nespravedlivě zvýhodňují malé zemědělce, kteří v příštích letech dostanou více peněz. Na to reagují drobní sedláci, kteří se v příštích dnech chystají veřejnosti představit, jak vypadá jejich udržitelné a produkční hospodaření bez vlivu „korporátního agrobiznisu“. **3x ČTK**



INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

Vyznačuje se výraznou a aromatickou chutí. Směs kávových zrn se skládá z odrůdy arabica, která pochází z Peru a Hondurasu. Zrna kávy robusta mají původ v Ugandě.



dmBio
bio zrnková káva
espresso
1 kg

279 Kč
27,90 Kč za 100 g

DLOUHODOBÁ CENA
od 21.01.2021 279 Kč

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

www.dm.cz
www.facebook.com/dm_cesko
instagram.com/dm_cesko

Číslo dne

3,1

Ministerstvo financí v nové prognóze zhoršilo odhad růstu ekonomiky v letošním roce na 3,1 procenta z listopadových 4,1 procenta. Zároveň úřad čeká oproti odhadům z listopadu vyšší průměrnou inflaci za celý letošní rok, a to 8,5 procenta. V listopadu ministerstvo počítalo pro letošní rok s inflací 6,1 procenta.

22

Řetězce obchodů s levným zbožím plánují letos další rozvoj. Vzniknou desítky nových prodejen. Přes rostoucí inflaci, tlak na mzdy nebo zvyšující se ceny energií zatím drží ceny na původních hodnotách. Nizozemská síť Action, která na český trh vstoupila předloni, včera v pražských Kbelích otevřela svou 22. prodejnu v Česku. Desítky dalších svých obchodů plánuje také polská síť Pepco, mezi nováčky mezi diskonty v ČR je německý řetězec Tedi. **ČTK**

Šéf STAN: Podcenili jsme to

Hnutí bude pod palbou kritiky zřejmě i nadále.

Starostové a nezávislí (STAN) si zadělali na problematický start ve svém vládním angažmá. Nejdříve navrhli ministrem průmyslu a obchodu muže, který je spjat s podnikáním v daňových rájích. Šéf hnutí Vít Rakušan tehdy tvrdil, že o ničem nevěděl. Po-

slední dny museli řešit sponzorské dary od trestně stíhaných podnikatelů. U sponzorů STAN zasahovala Centrála proti organizovanému zločinu kvůli podezření z daňových úniků. Rakušan i v tomto případě tvrdil, že o historii firem nevěděl.

Další potíží je případ Jana Farského. I to bude podle politologů zřejmě nadále tématem pro opozici. Příznává to také sám Rakušan. „Příznávám, že jsme celou situaci podcenili, vnímali ji chybně,

neodhadli jsme, jakým způsobem ovlivní politickou realitu, ve které se pohybujeme. Naše současná pozice si žádá těžká rozhodnutí,“ řekl šéf hnutí, ministr vnitra a vicepremiér. „Dopředu se nedomyšlelo, že by jeho zahraniční stáž a půlroční neúčast mohla vzbudit tolik emocí,“ dodal předseda senátorského klubu STAN Petr Holeček.

Farský již oznámil, že se vzdá mandátu, čelil totiž kritice opozice i koaličních partnerů za půlroční stáž v USA,

již chtěl absolvovat současně s výkonem poslanecké funkce. V dolní komoře ho nahradí ředitelka libereckého Divadla F. X. Šaldy Jarmila Levková.

Rozhodnutí Farského opustit Sněmovnu ocenily vládní strany, i když samy příznávají, že mělo přijít mnohem dříve. Kritika ale na STAN dále padá z opozice. Zaznívají hlasy o tom, že se jedná o podvod na voliče a že Farský kandidoval v rozporu s předvolební koaliční smlouvou Pirátů se STAN. **ČTK a MAP**



KOMERČNÍ SDĚLENÍ

KOSMAS

TIP NA DOBRÉ
ČTENÍ

Znáte Toprecepty.cz? Tento oblíbený portál s uživatelskými recepty je největším webem o vaření u nás. Navštíví jej měsíčně miliony lidí, kteří hledají konkrétní recept nebo jen inspiraci, co uvařit či upéct. Mohou vybírat z více než 60 000 receptů, z nichž

mnohé patří mezi rodinné poklady jejich uživatelů.

NAŠE KUCHAŘKA nabízí 150 těch nejoblíbenějších a **NAŠE MOUČNÍKY** nabízí 150 tradičních i méně obvyklých sladkých receptů. Budte si jisti, že všechny jsou dobře prověřené.

www.kosmas.cz

Krátce



Anežka Skolová s miminkem jsou v pořádku. ČTK

Žena před
porodem dostala
kardiostimulátor

Nezvyklý postup a kombinaci zákroků zažili minulý týden lékaři v Krajské nemocnici T. Bati ve Zlíně. Těhotná ženě museli několik hodin před císařským řezem zavést kardiostimulátor. Bez něj hrozila jejímu srdci při císařském řezu srdeční zástava. Narodil se zdravý chlapec, také matka je v pořádku.

Více lidí dostane
peníze na bydlení

Na příspěvky na bydlení dosáhne v souvislosti s dražšími energiemi širší okruh lidí, dávky budou navíc vyšší. Změny schválil v novele Senát, zamíří k podpisu prezidentovi. Podporu by nově mohli pobírat i podnájemníci a také vlastníci rekreačních objektů, kteří v nich trvale bydlí. Podpora bude stát až o tři miliardy korun navíc. ČTK

Tělo je jako auto. Nekašlete na STK vlastního zdraví

Očkování proti covidu, léčba chronicky nemocných.

Od ledna přibyla praktickým lékařům ještě jedna „povinnost“. Zaměřují se na kuřáky.

Nebudu nadávat, nebudu lhát, přestanu se přejídat, zhubnu deset kilo. Podobná předsevzetí jste možná začátkem roku již od někoho slyšeli. Třeba jste si některé z nich dokonce dali sami.

Osmdesát tisíc dopisů každý měsíc

Možná byste se ale měli zamyslet nad tím, jestli není vhodná i „STK“ vašeho těla. Často totiž hlavně muži věnují více péče svých plechovým miláčkům v garážích než svému zdraví. Stojí to jen čas a pojišťovny prohlídky, na rozdíl od servisu auta, hradí. Je to levnější než potom mnohonásobně dražší operace nebo dlouhodobé léčení.

Například Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP) pošle měsíčně v průměru 80 tisíc dopisů svým klientům. „Zve-me je na jeden ze tří screeningových programů. Cílem je oslovit zejména ty klienty, kteří nechodí na preventivní prohlídky a neabsolvuji screeningová vyšetření,“ řekla deníku Metro Viktorie Plívová, mluvčí VZP.

Jednou z mnoha preventivních akcí, které letos zasáhnou obyvatele Česka, je screening kuřáků. Důvodem rozjezdu screeningového programu je fakt, že kuřáci jsou ohroženi rakovinou plic, na kterou se v drtivé většině přijde pozdě.

Plicní screening začíná, zatím na něj není čas

Praktičtí lékaři by měli oslovovat pacienty ve věku 55 až 75 let, kteří vykouří denně více než dvacet cigaret. Od praktika by měl kuřák mířit nejdřív k ambulatnímu plicnímu lékaři. V případě, že u něho CT odhalí na plicích nesrovnalosti, další vyšetření ho čekají na specializované plicní klinice. Pro-

gram bude ale nějakou dobu zřejmě jen zbožným přáním, protože lékaři jsou zavaleni covidovými pacienty.

„Nás to nehorázným způsobem zatíží, já nyní denně ošetřuji čtyřicet lidí, takže už jedu nadoraz,“ říká lékařka Drahomíra Nová z plicní ambulance na poliklinice v Plzni-Doubrovce. Plicní kliniky jsou přesto na příjem pacientů, které k nim praktici pošlou, připraveni. Kuřácký plicní screening probíhal v minulosti spíše jako pilotní projekt, nyní se konečně dostává do běžného vyšetřování v ordinacích.

Prevence zachraňuje mužům životy

Až o deset let dříve, než se choroba projeví, ji dokáže odhalit včasná prohlídka u praktického i odborného lékaře. Řeč je o nejčastějším nádorovém onemocnění mužů, rakovině prostaty. I to je důvod, proč od příštího pondělka až do pátku začnou urologická pracoviště po celé zemi nabízet vyšetření těm, kteří se třeba styděli takovou návštěvu absolvovat.

„K návštěvě bych chtěl pozvat zejména muže mezi 50 a 70 lety, kteří zatím nebyli na vyšetření prostaty, i všechny, koho trápí jakékoli potíže,“ říká Roman Zachoval, předseda České urologické společnosti. Ke zjištění nádoru lékaři používají takzva-

ný PSA test, který mapuje hladinu prostatického specifického antigenu.

Právě včasně krevní vyšetření se zaměřením na prostatu odhalilo u triapadesátiletého Jana onemocnění. Vyšetření prostaty nepovažoval za nutné, ale po usilovném naléhání své ženy se nechal přesvědčit. Po stanovení diagnózy podstoupil úspěšnou laparoskopickou operaci, při které mu lékaři nádor odstranili, a ihned začal s rekonvalescencí. „Hned druhý den jsem se mohl postavit na nohy a celé zotavování bylo našťastí velmi rychlé,“ vzpomíná Jan.

Stydět se? Nesmysl

„Muži často vyšetření odkládají ať už z důvodu studu, nebo pro obavy z mýtů, které panují kolem urologického vyšetření a možných komplikací chirurgické léčby nemoci prostaty,“ vysvětluje pražská uroložka Jitka Kuncová.

Urologové usilují také o zavedení plošného screeningu rakoviny prostaty. Podobně jako je tomu od letoška u silných kuřáků. Loni proto spustili pilotní projekt, v něm se pokoušejí zjistit, jak nejlépe zachytit ty, jichž by se nádor mohl týkat a vážně je ohrozit. Totoho výzkumu se účastní tisíce mužů v celém Česku, zdravotní pojišťovna, část praktických lékařů a vybrané laboratoře. PAVEL HRABICA

Čísla hovoří jasně

85

Až 85 procent zhoubných nádorů plic v posledním stadiu zachytí lékaři kvůli zanedbaným preventivním prohlídkám. Na rakovinu plic tak ročně zemře často zbytečně kolem 5400 lidí.

63

Lékaři odhadují, že v Česku žije momentálně okolo 63 tisíc mužů s rakovinou prostaty. Ne u všech ale byla tato diagnóza dosud stanovena. Při včasné zachytu rakoviny prostaty se dosahuje až 99procentní úspěšnosti léčby.

Je dobré vědět

Prevence šetří peníze i zdraví pacientů. Důležitá je ale součinnost lékařů, pojišťoven i pacientů.

- Preventivní prohlídky na karcinom děložního hrdla jen u VZP využilo v roce 2020 přes milion jejich klientek.

- 370 tisíc klientek absolvovalo mamografický screening, 350 tisíc klientů screening karcinomu tlustého střeva a konečnicku.

- Seznam urologických pracovišť, která od 24. do 28. ledna nabízejí preventivní vyšetření na rakovinu prostaty, najdou zájemci na adrese www.cus.cz/pro-pacienty/.

Hledání slova na pět uchvátilo svět

Wordle. To je nový a velmi nakažlivý internetový hit.



Tak vypadá Wordle. ARCHIV

Možná jste si už všimli, že lidé na sociálních sítích (Facebooku, Twitteru) začali sdílet podivnou kombinaci šedivých, zelených a žlutých čtverečků. Obvykle připojují i šifru, která může mít podobu „Wordle 214 3/6“.

Ne, nejde o celosvětové spiknutí, kdy sociální sítě ovládli roboti mluvící v tajemných šifrách. „Kód“ říká, jak

rychle uživatel aktuální Wordle vyřešil.

Jenom jednou denně

Kdo někdy hrál třeba deskovou hru Scrabble, Wordle pochopí prakticky okamžitě.

Hraví manželé z Brooklynu

Wordle vytvořil americký softwarový vývojář Josh Wardle. Je mu šestatřicet let, žije v newyorském Brooklynu.

- Původně hru zamýšlel jen jako pokus, jak zabavit svou

manželku Palak Shah během pandemie.

- Choť mu s vývojem hry, na její stránky chodí již přes tři miliony návštěvníků denně, vydatně pomáhala.

Wordle je zkratka o tom, že musíte uhodnout slovo o pěti písmenech. Nejprve máte k dispozici všechna písmena abecedy, ale hra vám s každým dalším pokusem napovídá, která písmena ono tajné slovo obsahuje, nebo ne. Ne-

platné písmeno označí po pokusu je použít šedě, to, které je správně, ale na jiné pozici, žlutě, a to, jež jste trefili na správném místě, zeleně.

S každým dalším pokusem se vám tak výběr písmen zužuje a u nějakého čtvrtého až

pátého pokusu už z omezeného výběru písmen hádáte slovo, které by se mělo vejít na daných pět pozic. Musíte se v tu chvíli také řídit již správně uhodnutými pozicemi, takže se vám hra vlastně i trochu zjednodušuje, byť kolikrát se stává, že si stále lámete hlavu třeba i u třech uhodnutých pozic z pěti. Ale o tom to zkratka celé je.

Kouzlo hry tkví i v tom, že je vždy na daný den k dispozici pouze jedna. Není tedy vůbec za čím se hnát, není to ona běžná mobilní či webová hra, jež se vám ohraje za jedno celé odpoledne, během kterého ji vylučíte celou. Wordle si zapnete třeba ráno nebo při obědové pauze, dáte mu pět deset minut, nasdílníte případně výsledek na sociální síť a můžete jej zase až do dalšího dne pustit z hlavy.

Umí také háčky a čárky

Kdo neumí anglicky, nemusí se strachovat, český ekvivalent této hry už je také k dispozici. Najdete jej na stránce hadejslova.cz a funguje úplně stejně jako originální Wordle. Vlastně je trochu těžší, protože máme oproti angličtině o něco více znaků abecedy kvůli diakritice.

Na fenomén hledání písmenek se už chytly i různé velké firmy. Na slávě hry se tak nezapomněly na sociálních sítích přizvat i třeba velké značky, jako je Lego, Nokia či hotely Hilton. HAL a iDNES.cz

Krátké

Pokáraná Vídeň

Rakouské omezování výše přídatků na děti žijící v cizině, které se týká mimo jiné tisíců Čechů, porušuje právo Evropské unie. K tomuto závěru včera dospěl generální advokát Soudního dvora EU, podle něhož by proto soudci měli vyhovět žalobě Evropské komise a nařídit Vídňi zrušení této kontroverzní úpravy zavedené před třemi lety.

Na svobodu? Ne!

Norská státní zástupkyně včera prohlásila, že krajně pravicový terorista Anders Behring Breivik, který v roce 2011 zabil 77 lidí, je stále „velmi nebezpečný člověk“. Není proto vhodným kandidátem na podmíněně propuštění po deseti letech vězení, o které v souladu s norskými zákony požádal. ČTK

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Spolehlivě odstraňuje nečistoty a dodává nádobí zářivý lesk. Díky složení tvořenému obnovitelnými surovinami je šetrný k pokožce i k životnímu prostředí.



Denkmit nature
přípravek
na mytí nádobí
granátové jablko
500 ml

27⁹⁰ Kč

5,58 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 19.10.2021 27,90 Kč



EXPRESNÍ
VYZVEDNUTÍ
dm.cz/expres

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm.cesko



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Pozor na podfuk

Originální Wordle je vždy zdarma a bez reklam.

- Na fenoménu se přizívají různé napodobeniny, které plní aplikační obchody v Androidu i iOS a najdete v nich v lepším případě kupu reklam, v horším i malware.

Tropický ráj. Ženy, nechodte polonahé

Kostarická vláda si vysloužila kritiku za manuál, v němž doporučovala turistkám, jak se chovat v této středoamerické zemi, aby jim nehrozilo nebezpečí. Mimo jiné podle něj nemají chodit v noci samy a mají si dávat pozor, kolik vypijí alkoholu a jak jsou oblečené.

Vláda kritiku odmítla s argumentem, že chtěla jen vytvořit „bezpečné prostředí“ pro turisty.

Manuál bezpečného chování si sice vydala kostarická vlád-

ní komise už loni v červnu, do centra pozornosti na sociálních sítích se ale dostal až nyní v souvislosti se sexuálním napadením dánské turistiky několika muži na pláži v Puerto Viejo de Talamanca z počátku ledna. Některá sdružení bojující za práva žen obvinila vládu, že se příručíčkou bezpečného chování snaží svést zodpovědnost za podobné činy na ženy.

Kostarický prezident Carlos Alvarado už dal pokyn, aby byla příručka upravena. ČTK

Před 150 lety

Slovenský architekt Josip Plečnik svými stavbami ovlivnil podobu mnoha měst někdejší habsburské monarchie. Rodák z Lublaně, který se narodil před 150 lety, 23. ledna 1872, zanechal nepřehlédnutelné stavby ve Vídni, slovenské metropoli i dalších městech bývalé Jugoslávie. V českém prostředí je Plečnik nejvíce známý díky působení v roli hradního architekta za úřadování prezidenta Tomáše Garrigua Masaryka. ČTK



PROFIMEDIA

Youtuberská limuzína stojí. Žáci se vozí raději ve svém

Na „buštěhradském hrádku“ se studenti učí nejen točit videa, ale také hrát a vytvářet počítačové hry.



Cítát

Většina youtuberů nemá pedagogické vzdělání. Nemůžeme je proto na výuku příliš oslovovat.

DANIEL ČERNÝ, ŘEDITEL STŘEDNÍ MULTIMEDIÁLNÍ ŠKOLY U2B

Mladých lidí, které živí YouTube, je v tuzemsku čím dál tím víc. Bylo tedy jen otázkou času, než se začne fenoménem vytváření videí pro tuto platformu coby studijním oborem reálně zabírat nějaká česká škola. Pro mnohé proto nebylo překvapení, že před časem otevřela své dveře studentům škola U2B poskytující střední vzdělání v multimediálních oborech zaměřující se na youtubering a e-sporty. První střední youtuberská škola v Česku tak nejen vychovává influencersy, ale i profesionální hráče počítačových her.

Škola snů

Střední youtuberská škola se nachází v Buštěhradě, kousek od Kladna. Její existence se datuje od začátku září, v médiích se však řeší teprve v posledních týdnech. O tom, jak to v takzvaném buštěhradském Disneylandu vlastně chodí, koluje již nyní řada mýtů. Deník Metro proto oslovil ředitele školy Daniela Černého.

„Jsme běžná střední škola s denní výukou. Věnujeme se oboru, který se jmenuje Nová

média, ale pořád je to podle rámcového programu ministerstva školství pro obor multimediální tvorba. Žáci ráno přijdou a mají předměty jako čeština, matematika, angličtina, dále také filmovou tvorbu, tvůrčí grafiku, základy žurnalistiky. A pak speciální předměty jako e-sporty, fashion a fotografii a předmět zaměřený na vývoj počítačových her,“ říká pro deník Metro Černý.

Žáky podle něj nejvíce přitahuje již zmiňovaná tvorba zaměřená na YouTube. „Je to proto, že mezi zřizovateli jsou minoritní akcionáři Google a protože dnešní mladí lidé většinou jiná filmová média nesledují. Studenti se učí, jak natáčet, jak svou tvorbu propagovat a jak ji prezentovat. Dalším populárním stu-



Praktické předměty se vyučují buď ve škole, nebo ve skutečných studiích.

3x U2B.CZ

dijním zaměřením jsou e-sporty, což jsou počítačové hry. Nejde o neužitečné trávení času, jak se na počítačové hry dívá starší generace. Naši studenti se učí hry vytvářet, hlavně po stránce animace a programování, věnují se herní videoher jako profesionálnímu e-sportu. Trénují jako v každém jiném sportu v rámci svého týmu, hrají ligu a různé turnaje,“ dodává Černý, který je ve svých 25 letech pravděpodobně nejmladším ředitelem v tuzemsku.

„Nejmladší ředitel školy se nevyhlašuje jako nějaká anketa. Obecně se v tomto duchu píše obvykle o mně coby řediteli střední školy nebo o řediteli základky v Opavě panu Frgalovi,“ doplňuje Černý. Letos na jeho škole studuje 25 studentů.



Škole se přezdívá Buštěhradský Disneyland.

Pro příští rok navýšili kapacity na stovku.

Limuzínou do školy

Chcete-li vaše dítě dát studovat multimediální střední školu U2B s učebnami v Buštěhradě, na Barrandově či ve Slaném, můžete si pořádně připlatit. Rodiče, kteří na školu přihlásí své děti, mají také na výběr ze tří variant: Exclusive, Premium a Standard. První jmenované školné vyjde na 312 tisíc korun za rok studia, druhé na 108 tisíc a třetí na 35 400 korun.

„Tyto studijní balíčky se však netýkají studia, ale služeb nad rámec. Většina studentů studuje zdarma nebo jim školné hraje jiná organizace. Protože se balíčky netýkají školní výuky, je závěrečný výstup pro všechny žáky školy stejný – státní a profilová maturitní zkouška,“ vysvětluje pro Metro Černý.

Jako červený hadr na býka na mnohé kritiky youtuberské školy zapůsobila informace, že někteří studenti od školy mají kromě drahé techniky k dispozici také limuzínu. Podle některých zpravodajských webů zde luxusní svez-

ni využívají protekční žáci jako odvoz do školy a zpět domů. „V současnosti limuzínu nikdo nevyužívá, většina žáků má vlastní automobil. Od příštího roku plánujeme školní dopravu. Bude fungovat jako běžné svozy soukromých škol. Inspirovali jsme se střední školou Open Gate, jen naše zastávky jsou plánovány třeba na Zličín, Veleslavín či Kladno,“ popisuje Černý.

Hledá se kantor

Mezi učiteli youtuberské školy se zatím neobjevila žádná známá jména. Důvodů je vícero. Jedním z nich je podle Černého fakt, že praktické předměty jednoduše musí učit aprobovaní středoškolsí profesori. „Líbí se nám ale tip na bratry Královy, určitě je oslovíme,“ svěřil deníku Metro Černý.

Vedení školy mělo také oslovit mladého youtubera Karla Kováře alias Kovyho. Spolupráci se však pro letošní školní rok dohodnout nepodařilo.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosovsky@metro.cz

INZERCE




Portmonka


TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

NYNÍ NA



Stáhnout v





PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Krátce

Pozdrav do nebe

Frenštát pod Radhoštěm na Novojičínsku se zítra rozloučí s legendárním sportovcem a valašským patriotem Karlem Lopraisem. V 11.00 se na frenštátském hřbitově bude konat smuteční obřad, od 13.00 se pak na náměstí Míru uskuteční vzpomínková akce Pozdrav do nebe pro Karla Lopraise. Šestinásobný vítěz kategorie kamionů na Rallye Dakar zemřel 30. prosince 2021 v 72 letech.

Zachránili tisíce let starou studnu

Restaurátoři Univerzity Pardubice dokončili záchranu více než 7000 let

staré studny. Mimořádně zachovalý a významný nálezkem objevený v roce 2018 u Ostrova na Chrudimsku odborníci zakonzervovali a připravili k předání. Unikát z období neolitu poputuje do Východočeského muzea v Pardubicích.

Na apríla otevřou nové expozice

Strakonické muzeum středního Pootaví otevře 1. dubna nové stálé expozice. Dokončilo několikaletou opravu. Náklady byly 140 milionů korun, proti původní částce stouply kvůli vícepracím asi o 20 milionů. Expozice chtělo muzeum otevřít loni v červenci, ale práce zbrzdila pandemie. **ČTK**

Rok 2021. Alejí roku je lipová Klokotská alej

Vytrvalost se vyplácí. Vítězství přišlo na třetí pokus.

Jedenáctý ročník ankety Alejí roku byl nabitý zajímavostmi. Pořadatel, sdružení Arnika, se poprvé v historii soutěže rozhodl na krátký čas odtažit průběh hlasování, což u lidí zaznamenalo velký úspěch, a tak se letošní počet hlasujících vyšplhal na 8878 (předošlý ročník bezmála sedm tisíc hlasů). Perličkou je jistě počet hlasů pro vítěznou Klokotskou alej z Tábořska, které svůj „palec na

horu“ dalo 999 lidí. Vítězná alej navíc potvrdila, že vytrvalost se vyplácí – třikrát po sobě se stala vítězkou svého regionu, loni dokonce už obsadila druhé místo v celostátním hlasování. „Klokotská alej lemujíc cestu, která byla založena benediktiny už koncem 17. století, alej zde byla vysazena v roce 1836,“ upřesnila organizátorka soutěže Klára Ondrigová.

O tom, že každý hlas byl rozhodující, svědčí výsledky z Pardubicka, kde vítězka regionu Alej ke hřbitovu na Křížovém vrchu získala 188 hlasů, druhé místo obsadilo stromořadí Chodníček na Vinice se 187 hlasy a na pomyslný

bronz dosáhla Alej Svobody Hlinsko–Studnice díky 186 hlasům.

Slavnostní vyhlášení a předání cen by mělo být tradičně v květnu, a to právě pod korunami vítězné aleje. Nominující Klokotské aleje Jana Hralová na místě převezme hlavní cenu, let balonem. Všech 14 regionálních vítězů se pak může těšit na dárkové balíčky, knihy o památných stromech či vstupenky do botanických zahrad po celé ČR.

Patroni ankety ještě zvolí tři nejkrásnější fotografie, jejichž autoři získají hodnotné ceny. Vítěz bude vyhlášen 27. ledna v poledne. Více najdete na alejroku.cz. **MET**

Týdeník Téma. Jak jíst zdravě

Leden je měsíc předsevzetí spojených zpravidla s hubnutím či zdravějším stravováním. Plánujeme, že nebudeme jíst tučné a sladké, že vynecháme přílohy či pečivo, že budeme jíst hodně ovoce a zeleniny. Jenže na výhradně syrové vegetariánské stravě většina z nás nevydrží. Nehledě na to, že i tenhle na první pohled super zdravý jídelníček nám může uškodit. I zde platí „všeho s mírou“. „Například velké množství brokolice může negativně ovlivnit štítnou žlázu, nadbytek vlákniny může působit nadýmavě, ale omezit i vstřebávání minerálních látek,“ říká prof. Ing. Jana Dostálová z Ústavu analýzy potravin a výživy Vysoké školy chemicko-technologické v Praze a Společnosti pro výživu. Ne vše, co je rostlinné, je prostě vždy i zdravé. V každodenním shonu navíc musí čas od času každý z nás sáhnout i po průmyslově zpracovaných potravinách a polotovarech. Podle čeho se při jejich výběru řídit? Čtete v novém vydání týdeníku Téma.

INZERCE

Pro lepší svět. {SPOLEČNĚ}

30 zelených projektů

Přihlaste do 28.02. své návrhy projektů

Oslavte s námi jubileum 30 let dm na českém trhu a udělejte ze svého okolí lepší místo pro život.

Hledáme 30 trvale udržitelných projektů, které společně podpoříme.

Nominujte právě teď své srdcové zelené projekty.

Více na dm-spolecne.cz

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)

dm
 ZDE JSEM ČLOVĚKEM
 ZDE NAKUPUJI

Výsledky

Nejlépeších 15 alejí napříč celou Českou republikou:

- 1. Klokotská alej – 999 bodů (na snímku)



- 2. Alej jírovců v Malé Kladovce – 670
- 3. Tyršova alej v Orlové – 407
- 4. Alej do Janovického lesa v Rýmařově – 373
- 5. Alej červených dubů v Šilheřovicích – 362
- 6. Skřípelská alej – 272
- 7. Dubová alej na hrázi městského rybníka Prostějov – 243
- 8. Jírovcová alej u křížové cesty v Zahražanech – 197
- 9. Českovelienická kaštanová alej – 196
- 10. Alej ke hřbitovu na Křížovém vrchu – 188
- 11. Chodníček na Vinici – 187
- 12. Alej Svobody Hlinsko–Studnice – 186
- 13. Ripperova promenáda v Lázních Jeseník – 172
- 14. Lipová alej v Potštátě – 161
- 15. Alej Edvarda Beneše mezi Hlavňovicemi a Přestanícemi – 161 **ARNIKA**

Hleďte šlágr o seriálu Úlice a svých krestarách | České hory: Kam vyrazit na lyže

TÉMA

Prof. Jana Dostálová, odbornice na analýzu potravin a výživy

Příliš zeleniny může škodit

Obří slalom

V neděli odstartuje na Kyčerce první etapa dětských lyžařských závodů. Nejmenší lyžaři pojedou obří slalom. Absolutní vítězové celé třídní série soutěže obdrží nové lyže. Zalyžovat si však mohou i dospělí, sezona na Kyčerce je v plném proudu. Na sjezdovkách v areálu leží 30 až 50 centimetrů převážně technického sněhu. **MET**

POHÁR KYČERKA 2022



23. LEDNA
 6. ÚNORA
 13. ÚNORA

Sudoku

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

Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.

- 3 – APE, EMU, HIO, OSM, TÁC, VAZ
- 4 – JUMP, LAČL, NOHA, OČKO, SPOJ, TRUP, UZEL
- 5 – BOUŘE, ILUZE, LOVCI, SMETÍ, VČELA, ZLATO, ZNOVU

V	Ý	H	Y	B				
L								
Ů								
N								
O								

Napište svou bublinu



„Hurá, i Češi přijedou do Pekingů!“

RADIM SMITH
Facebook

Počasí

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

Teplotní rekordy: ↓ -24,8 °C (1850) ↑ 13,1 °C (2007) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.15 Jak zničit vlastní mužstvo</p> <p>17.30 AZ-kviz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Spunti na cestě (3/13)</p> <p>21.05 13. komnata Mariana Jelineka</p> <p>21.35 Všechnopárty</p> <p>22.30 Profesionálové</p> <p>23.20 Kriminální V</p> <p>00.25 AZ-kviz</p> <p>00.50 Toulavá kamera</p> <p>01.20 Objektiv</p> <p>01.50 Případy detektiva Murdocha XIII</p> <p>02.35 Dobré ráno</p> <p>05.10 V kondici</p>	<p>16.00 Tajemství nacistů (2/6)</p> <p>16.50 Divočina bez hranic (3)</p> <p>17.20 Bavorsko, země hor a jezer</p> <p>18.15 Heydrich – konečné řešení (21/44)</p> <p>18.45 Tanky v pekle bojů</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Manželé z roku II</p> <p>21.45 Arabeska</p> <p>Thriller (USA, 1966)</p> <p>23.30 Hamilton: V zájmu státu</p> <p>Akční thriller (Švéd., 2012)</p> <p>01.15 Láska nezná mezí</p> <p>02.15 Popcorn</p> <p>02.45 Cesty víry</p> <p>03.10 Evropa jedna báseň</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami VII (11)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4190)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Survivor Česko & Slovensko (2)</p> <p>22.45 60 sekund</p> <p>Akční film (USA, 2000)</p> <p>01.00 Kriminálka Miami VII (10)</p> <p>DeLuca motel. Krimiseriál (Kan./USA, 2008)</p> <p>01.55 Kriminálka Miami VII (11)</p> <p>02.35 Krok za krokem V (24)</p> <p>03.05 Na lovu</p> <p>03.50 Gympl s (r)učněním omezeným (80)</p>	<p>15.50 Ano, šéfe!</p> <p>16.55 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Máme rádi Česko</p> <p>21.55 DREAM TEAM – Mířti dílny</p> <p>23.25 Ano, šéfe!</p> <p>00.35 Policie v akci</p> <p>01.25 Námořní vyšetřovací služba II (3)</p> <p>Zmizelý. Krimiseriál (USA, 2004)</p> <p>02.15 Jake a Tusloch V (21)</p> <p>03.05 Policie Hamburg XI (1)</p> <p>03.50 Jak se stává sen</p> <p>05.10 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 FLASHBACK</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Top 3 Óčko Chart</p> <p>14.45 Óčko trendy</p> <p>15.00 Óčko hity</p> <p>15.30 ZONY UČÍ SKOKY</p> <p>15.35 Óčko hity</p> <p>17.00 Novinky</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desetka</p> <p>Top 10 klipů dle diváka Óčka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>22.00 Party ride</p> <p>1.00 Óčko hity</p>

NEMUSÍTE TRPET NATAŽENÉ KLOUBY

BEZPLATNÝ LÉK POMÁHÁ ZMÍRNIŠTŘÍLENÍ V KOLENOU A DOLNÍ ČÁSTI ZAD



Díky bezplatnému ošetření má šanci získat zpět kondici již 159 500 Čechů

Nový přípravek používaný jako pomocný prostředek může podporovat přetěžované klouby a zmírňovat revmatická onemocnění bez ohledu na stupeň poškození chrupavky a příčinu degenerace. Je to profesionální, zcela přírodní receptura na podporu unavených kloubů, která může pomoci snížit pohybová omezení a urychlit vaše zotavení.

Průlomová formule prof. Hopkinson je extrémně profesionální, okamžitá záchrana pro unavené klouby. 85 % lidí zaznamenává první účinky jeho působení po 24 hodinách a celých 9/10 dotázaných deklaruje, že se jim komfort pohybu vrací již po 7 dnech léčby. Jak je tohle možné? Odborník vysvětluje:



Neotravuj se chemií – věř přírodním složkám

Prof. Luis Hopkinson,
tvůrce inovativní metody podporující klouby

Místo toho, abyste své tělo zasypávali chemickými pomůckami, stojí za to zvolit JEDEN osvědčený, 100% přírodní vzorec, který komplexně podporuje poškozené klouby. Tím jsme se řídili při tvorbě nového preparátu. Pouhá 1 kapsle pomáhá zvýšit produkci synoviální tekutiny, „promazávání“ kloubů.

Získej zpátky pohybovou zdatnost

Inovativní metoda si získala velkou oblibu na kongresu Nova Medica ve Stockholmu, kde se léčba prokázala jako velmi účinná jak u lidí trpících poškozenými klouby, po úrazech, tak u lidí, jejichž klouby jsou v průběhu let přetěžovány nebo zhor-

šovány. Hopkinsonův preparát v každém případě intenzivně vyživuje kostní buňky, posiluje svaly a také zvyšuje tvorbu přirozeného kolagenu odstraněním tření mezi kostmi.

VSTÁLA JSEM NA NOHY. Bolest kolen zmizela!

„Měla jsem blokádu (injekce hormonů), používala jsem mastičky - nic nepomáhalo.



Byl to jen nový přípravek, který mě doslova postavil na nohy! Úleva se dostavila 2 hodiny po užití první dávky a po 10 dnech léčby jsem šla na první dlouhou procházku - BEZ BOLESTI. Jsem potěšena!“

Johana P., 65 let, Dubí

3 KROKY K PLNÉ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Jak funguje?



1. Snížení bolesti, zápalu a otoků
2. Regenerace kloubové chrupavky – likvidace nedostatků a rýh
3. Stimulace organismu k zvětšení produkce kloubní tekutiny

Klouby nemusí Tě omezovat

Inovativní prostředek podporuje opravu poškození na povrchu kloubní chrupavky a zvyšuje klouzání tekutiny vyplňující prostory mezi kostmi. Díky tomu může podpořit úlevu od nepohodlí, ztuhlosti kloubů a zánětu. Účinky léčby se sčítají s každým dalším dnem a zajišťují:

5 SUPER VÝHOD

Preparát může pomoci:

- ✓ Posílit klouby v kolenou, kyčlích, loktech, ramenech a zápěstích
- ✓ Výživit kostní buňky a odlehčit kloubům
- ✓ Omezit třískání a „střílení“ v kostech
- ✓ Zmenšit omezení pohybu

Podpoř klouby a nenechej se uzemnit v posteli!

Je možné, že inovativní kapsle jsou šancí pro přirozené přepřehování turbodmychadlem v procesu regenerace kosterního systému a kloubů. Proto se úleva od degenerace může dostavit i po několika dnech léčby a charakteristické „praskání“ v kolenou se může stát jen nepříjemnou vzpomínkou.

LIMITOVÁN POČET REFUNDOVANÝCH BALÍČK!

Více než 150 000 lidí již využilo program úhrady produktů, díky léčbě dostali šanci znovu získat svobodu pohybu. Pokud je vám více než 40 let a máte české občanství, máte nárok na bezplatné ošetření

ZDARMA PRODUKT



2022 rokem dobrých změn – využij MEGA slev!

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 31.01.2022 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

Zavolejte: **225 379 391**

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

Je rozhodnuto. Samková do Pekingu nepocestuje

Česká olympijská výprava přišla o jednu z velkých nadějí na medaili.

Snowboardcrossařka Eva Samková nebude kvůli zlomeným kotníkům startovat na zimních olympijských hrách v Pekingu. Dvojnásobná olympijská medailistka však věří, že se na závodní svahy po uzdravení vrátí. „Rozhodnutí nejít do Pekingu bylo těžké, ale správné. Teď se soustředím na to, abych se uzdravila a fungovala dál. Zahojím se a vrátím se zpátky,“ uvedla Samková.

Olympijská vítězka ze Soči 2014 a bronzová medailistka z Pchjongčchangu 2018 se zranila 11. prosince při dojezdu závodu smíšených týmů v rakouském Montafonu, v němž získala s Janem Kubičkem stříbro. Za cílem se Čes-

ké hvězdě „seklo“ prkno do sněhu a kotníky nevydržely. Na klinice v Montafonu-Schrunsu týž den večer podstoupila operaci, po níž má v nohou šrouby.

Osmadvacetiletá Samková se snažila intenzivně rehabilitovat, dokonce si zkoušela nazouvat snowboardinové boty. Nakonec ale po dohodě s lékaři nebude riskovat. „Jakékoli jiné rozhodnutí by znamenalo riziko nejen pro sportovní kariéru, ale i pro civilní život,“ uvedl profesor Pavel Kolář z Centra pohybové medicíny. „Eva i všichni kolem ní se maximálně snažili, aby mohla závodit. Její zranění jsou však rozsáhlá a start na olympiádě by pro ni v současné době byl příliš velkým rizikem,“ řekl člen lékařského konzilia doktor Jiří Dostal z Centra sportovní medicíny.

Samková od začátku zimy potvrdovala svoje kvality. Vyhrala závod Světového poháru na budoucím olympij-



Citát

Dříve jsem říkala, že olympiáda není nejdůležitější věc na světě, a teď můžu dokázat, že to tak cítím.

EVA SAMKOVÁ
ČESKÁ SNOWBOARDCROSSAŘKA

ském svahu v Číně a v Montafonu skončila pátá. „Na začátku sezony se mi jezdilo dobře,“ konstatovala úřadující vítězka Světového poháru snowboardcrossařek.

Ve snowboardcrossu budou na olympiádě reprezentovat Kubičik a Vendula Hopjáková, kteří se vedle soutěží

Medailové naděje

Bez Evy Samkové v Pekingu mají velkou šanci na českou medaili další tři ženy.

- Hlavní adeptkou na stupně vítězů je **Ester Ledecká**, která je největší favoritkou v paralelním obrím slalomu na snowboardu a šanci má také na lyžích ve sjezdu a superobřím slalomu. Stálíci je rychlobruslařka **Martina Sáblíková**, šanci by měla mít také biatlonistka **Markéta Davidová**.

jednotlivců společně představí i v premiérovém týmovém závodě smíšených dvojic. „Na parťáky z týmu jsem už teď pyšná. Držím jim palce, stejně jako všem ostatním sportovcům české výpravy. Přeji všem zdraví, radost a úspěšné tažení,“ vzkázala Samková. **ČTK**

Předolympijská smůla

Kvůli zdraví přišli o účast na OH také další čeští sportovci.

- **LOH 2021** – Skifář **Ondřej Synek** zrušil účast v Tokiu, lékaři u něj diagnostikovali takzvaný syndrom nejasného snížení výkonu. Nejele ani překážkářka **Zuzana Hejnová**, kvůli zraněné achillovce nemohla trénovat.
- **ZOH 2018** – Biatlonistka **Gabriela Koukalová** se kvůli přetrvávajícím problémům s lýtky rozhodla vypustit celou olympijskou sezonu. K biatlonu se už nevrátila.
- **LOH 2016** – Tenista **Jiří Veselý** přišel kvůli angíně o hry v Riu de Janeiro. Kvůli obavám z viru Zika vzdali už dříve účast **Tomáš Berdych** a **Karolína Plíšková**.

- **ZOH 2014** – Další český snowboardcrossař **Michal Novotný** si v závodě SP necelý měsíc před startem OH v Soči vážně poranil obě kolena a musel na operaci. Těsně před začátkem her si hokejista **Vladimír Sobotka** zlomil kolenní česku a vypadl z nominace. **ČTK**



Bouzková končí, Vondroušová pokračuje

Česká tenistka Markéta Vondroušová je ve třetím kole Australian Open. Stříbrná olympijská medailistka v duelu s ruskou Ljudmilou Samsonovovou otočila druhý set a vyhrála 6:2 a 7:5. Připojila se tak k Barboře Krejčíkové, která do této fáze úvodního grandslamu sezony postoupila ve středu. Naopak neuspěla Marie Bouzková (na snímku), Estonce Kaie Kanepiové podlehla 2:6 a 6:7. Turnaj opustily i senzační šampionka loňského US Open Emma Raducanuová a světová trojka Garbiñe Muguruzaová ze Španělska. Bez české účasti bude pokračovat mužská dvouhra, protože Tomáš Macháč vypadl ve 2. kole s Američanem Maximem Cressym po setech 1:6, 6:3, 1:6 a 6:7.

AP

Krátce

V tréninku šestá

Lyžařka Ester Ledecká zajela šestý čas v prvním tréninku na sjezd Světového poháru v Cortině d'Ampezzo. V italském středisku byla nejrychlejší domácí Sofia Goggiaová, za kterou česká závodnice zaostala o 0,82 sekundy. Dnes je na programu druhý trénink sjezdu, zítra závod. V neděli se má jet superobřím slalom.

Útok nenápadně zastavil asistent

Basketbalistům Brooklynu možná pomohl ke střeďnému těsnému vítězství 119:118 v hale Washingtonu i nesporný zásah jejich asistenta trenéra Davida Vanterpoola, který zpoza postranní čáry zastavil jeden z útoků soupeře vložením

ruky do přihrávků. Situace nastala necelých šest minut před koncem zápasu při vedení Nets 109:103 a znamenala pro domácí tým ztrátu míče a protiútok soupeře. Žádný ze tří rozhodčích totiž koučův „obrný zákrok“ nepostřehl.

NSA. Půl miliardy pro sportoviště

Národní sportovní agentura (NSA) bude kvůli zdražování energií žádat půl miliardy korun navíc ve srovnání s rozpočtem, který schválila bývalá vláda Andreje Babiše. „Peníze jsou potřeba pro zachování fungování sportovišť, protože náklady na energie se valně většinou provozovatelů zvýšily až několikanásobně,“ informoval mluvčí NSA Jakub Večerka. **ČTK**

Hokej. Další covid

Hokejisté Vítkovic a Brna jsou dalšími extraligovými týmy, které musí kvůli nemoci covid-19 v kádru do karantény. Ostravané si již s předstihem odložili zápas s Hrad-

cem Králové, po včerejším potvrzení nemoci u hráčů a rozhodnutí krajské hygienické stanice nebudou hrát ani v neděli s Libercem. Kometa si odložila tři nejbližší zápasy. **ČTK**