pátek 23. ledna 2026 / č. 16

mojemetro denikmetro

metro

& 5 PLUS 2

PROFIMEDIA

Giganti chrání klid

Na snímku je **sněhová scenérie** metasekvojového lesa v části Linhuai v malebné oblasti mokřadů jezera Chung-ce-chu ve městě Su-čchien v **čínské provincii Ťiang-su.** V lese jsou **desítky tisíc stromů**, kam až oko dohlédne. Místo je oblíbeným cílem řady turistů. Ačkoli jsou tyto **jehličnany** nejmenší z druhů sekvojí, dorůstají až do výšky **padesáti metrů**.

Čtyři tisíce ostrovů. Tak to je tropický ráj uprostřed Mekongu

Nejjižnější laoské části vnitrozemské delty Mekongu jsou oblíbeným místem pro pozorování sladkovodních delfínů. Na druhém břehu už je Kambodža.

V polovině dubna se v Laosu slaví nový rok. Během těchto dnů je všude spousta vody a barev.

Na hranici mezi Laosem a Kambodžou se prohánějí ještě donedávna kriticky ohrožení sladkovodní delfíni.

Byla polovina dubna a v Laosu končilo období sucha. Na vypůjčené motorce jsme mířili do vnitrozemské delty proslulé řeky Mekong. Teploměr ukazoval vražedných čtyřicet stupňů.

„Žiju tady celý život a měl bych na to být zvyklý, ale to vedro je hrozné," postěžoval si Toui. Se svou těhotnou ženou pronajímal dva bungalovy ve vesnici Kiat Ngog, kde jsme našli útočiště při naší cestě na jih. „Mám rád zimu," dodal. Zima v Laosu znamená teploty kolem příjemných pětadvaceti stupňů od listopadu do ledna. Naše zastávka nebyla náhodná. Tato vesnice totiž patří mezi několik málo, kde ještě chovají slony. Dříve se využívali ke stahování dřeva a rozvozu rýže, ale s nástupem těžké techniky jejich ekonomický přínost klesal. Poslední hon na divoké slony se v těchto místech odehrál v roce 1988.

Tlustokožce zachránili turisté

Chov slonů v podstatě zachránil rozvíjející se turistický ruch a pro mnohé návštěvníky je vyjížďka na slonovi vítaným zpestřením. Jedna rada: Jestli se chcete slonovi zavděčit, dejte mu bambus.

Pro ty, kteří hledají při svých cestách klid, je ale toto místo ideální. Nachází se mimo hlavní trasy, takže sem příliš turistů nezavítá.

Druhý den ráno jsme pokračovali v cestě. Zhruba o sto kilometrů dál na jih, do oblasti zvané Si Phan Don, což znamená Čtyři tisíce ostrovů. To je ta vnitrozemská delta Mekongu na hranici s Kambodžou. Naším cílem byl nejjižnější cíp ostrova Khon, protože odtud se pořádají výpravy za vzácnými orcelami tuponosými, tedy sladkovodními delfíny.

Orcely k ostrovu připlouvají proti proudu Mekongu a jejich populace se za staletí ztenčila z několika tisíc na několik desítek, takže není jednoduché se s nimi potkat. Nám do karet hrálo roční období, protože jsme do Laosu vyrazili v závěru období sucha. Hladina Mekongu byla nízko a delfíni tak neměli mnoho možností, kde se před námi schovat. „Vidíš je?" ukázal po šesté ráno na zčeřenou hladinu majitel loďky, se kterým jsme se na výpravu vydali. V naprostém ranním tichu se v uctivé vzdálenosti od nás začaly objevovat ploutve a zakulacené hlavy těchto kytovců. „Je jich tady jenom sedm," doplnil náš průvodce. Ostatní za laoskou hranici ani nedoplují.

Vyškrtnuté orcely

Vědci si dlouhou dobu mysleli, že orcely čeká neblahý osud jiných vyhynulých živočichů. Před několika lety však v bangladéšských mangrovech objevili stádo devíti tisíc jedinců, takže orcely mohly být nakonec vyškrtnuty z kolonky kriticky ohrožených druhů.

Ostrovy (v laoštině det) Khon a Det jsou nádherné tropické ostrovy se vším, co k tomu patří. Spojuje je starý železniční most, který tu postavili Francouzi. Byla to jediná železnice v Laosu, a i když už tu po kolejích zbyly jen náspy, za mostem dodnes rezaví stará lokomotiva. Železnice ukončila činnost v roce 1945 po japonském útoku na tuto oblast.

Pro její stavbu ale měli Francouzi důvod. Ostrov se totiž nedá objet ani z jedné strany lodí. Z jedné strany stojí v cestě největší peřeje v jihovýchodní Asii – peřeje Phapheng. Z druhé strany zase Somphamitské katarakty. Obě místa stojí za to vidět a pozorovat mohutnou sílu vody, která se valí přes kameny, které jsou někdy ostré jako břitva. **VILÉM JANOUŠ**

Chov slonů v Laosu zachraňují turisté. Dříve se používali ke stahování dřeva a rozvozu rýže.

Na ostrovy v deltě Mekongu se z pevniny lze dostat pomocí trajektu. Pobere nejen lidi, ale i motorky, které jsou nejběžnějším dopravním prostředkem v jihovýchodní Asii.

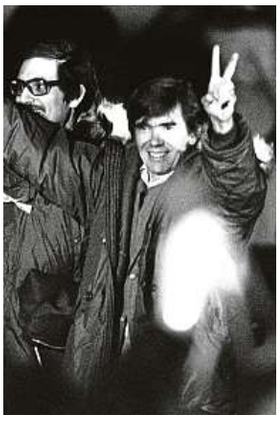
4X METRO

Konec minisukní v Íránu. Ponížení Američanů trvá 45 let

Propast mezi Íránem a Spojenými státy má prapůvod v aféře, která trvala nekonečných 444 dní. Vše vyvrcholilo 20. ledna 1981.

Prezident Jimmy Carter

Říjen 1978. Dav podporující Rúholláha Chomejního.



Propuštěný rukojmí 3x PROFIMEDIA

Írán je jednou z kolébek světové civilizace s městským osídlením datovaným až do 5. tisíciletí př. n. l.

Ve 20. století procházela země modernizací, kterou garantovaly „imperialistické" země v čele se Spojenými státy. Muži se blýskali západními automobily, ženy od 60. let běžně nosily minisukně. Na všechno přitom dohlížel osvícený monarcha, šáh Muhammad Rezá Pahlaví.

Narůstala gramotnost, vzkvétalo zdravotnictví a školství, dramaticky rostla životní úroveň. Jenomže nerovnoměrně. Hlasem upozaděných prostých Íránců se stalo islamisitické revoluční hnutí zaštítěné jménem duchovního Rúholláha Chomejního. Zpohodlnělý a od prostého lidu odtržený šáhův režim se začal bortit v roce 1978, na stranu islamistů se masivně přidávali levicově naladění studenti. Půda v zemi začala být pro šáha příliš horká, v lednu 1979 odešel i s rodinou do exilu.

Vydejte nám šáha

Monarchie záhy padla, během několika týdnů byla instalována islámská republika, sílily protiamerické protesty, které vyeskalovaly 4. listopadu 1979.

Rozbouřený dav stoupenců islámské revoluce a ajatolláha Chomejního tehdy přepadl veřejnosti uzavřený komplex americké ambasády v Teheránu, kde zajal přes šedesát tamních pracovníků jako rukojmí. Za jejich propuštění bylo požadováno vydání šáha do Íránu, sebekritika USA za jejich politiku vůči Íránu v minulosti a závazek, že se USA nebudou v budoucnosti vměšovat do íránských záležitostí.

Do toho ajatolláh Chomejní prohlásil americkou ambasádu za „doupě špionů".

Výjimka pro ženy a černochy

Situace houstla také ve Spojených státech, vysvobození rukojmích se stalo prioritou vlády Jimmyho Cartera. Již 17. listopadu došlo k pokroku islamisté rozhodli, že na svobodu budou propuštěny ženy, Afroameričané a ti, co neměli americké občanství. Počet zadržovaných rukojmí se ustálil na 52 osobách.

Zahynuli američtí vojáci

Washingtonu posléze nezbývalo než zvýšit tlak na íránský režim prostřednictvím hospodářských sankcí. Prezident Carter vydal zákaz dovážet íránskou ropu a nechal zablokovat konta íránské vlády v amerických bankách, dne 7. dubna 1980 pak USA přerušily diplomatické styky s Íránem a vyhlásily zákaz vývozu amerického zboží do Íránu s výjimkou potravin a léků.

Bezvýchodné pokusy americké diplomacie přimět íránskou vládu jednat o vydání rukojmí frustrovaly americkou veřejnost, která čím dál otevřeněji volala po razantním zákroku vlády. Pokus osvobodit rukojmí leteckým výsadkem v noci z 24. na 25. dubna 1980 byl ovšem neúspěšný, navíc při něm zahynulo osm amerických vojáků.

Velké ústupky pro Írán

Teprve v lednu 1981, po amerických prezidentských volbách, v nichž Carter doplatil i na přetrvávající nevyjasněnou situaci kolem zajatců v Teheránu, úspěšně zprostředkovalo propuštění rukojmí Alžírsko, které tehdy zastupovalo diplomatické zájmy USA v Íránu. V takzvaných Alžírských dohodách, uzavřených 19. ledna 1981, USA mimo jiné souhlasily s tím, že se nebudou vměšovat do íránských záležitostí.

Všech 52 rukojmí bylo nakonec propuštěno v den inaugurace nového amerického prezidenta Ronalda Reagana po 444 dnech zajetí, 20. ledna 1981, výměnou za uvolnění íránských kont a další ústupky. Přes Alžírsko rukojmí odletěla do americké vojenské nemocnice ve Wiesbadenu, kde je slavnostně přivítal už bývalý prezident Carter, který tolik usiloval o jejich propuštění, 25. ledna se rukojmí vrátila do USA.

Diplomatické vztahy mezi USA a Íránem nebyly dodnes obnoveny. **DAVID HALATKA**

SKOMÍRAJÍCÍ ÍRÁN

Režim islamistů je po 45 letech u konce s dechem.

- Íránem zmítají od konce prosince masivní demonstrace. Původně byly ekonomicky motivované, nyní jsou namířené proti režimu. **HAL**

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET
MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPÍME:
VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TÉŽ 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 PAPÍROVÉ, 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 VYKOUPÍME.
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

Půda plná kouzel

Kouzlo venkovské půdy v babiččině chalupě oživuje výstava Magická půda v podkroví břeclavské Havlíčkovy vily. Autentické, sto let staré osobní předměty i nábytek, které byly součástí předchozí expozice, výtvarník a florista Přemysl Hytych doplnil vazbami a dekoracemi ze sušených květin a dalších rostlinných materiálů. Sám autor návštěvníky výstavou osobně provede 29. ledna. V instalaci využil statice, slaměnky a další tradiční druhy květin, které byly uchovávány na půdách domů. **ČTK**

Divadelníci slavili zápis do UNESCO

V pražském prostoru Galaxie se uskutečnila zahajovací akce Amatéři sobě – slavíme!!!, která zahájila celoroční oslavy zápisu hraní amatérského divadla v České republice na Seznam nehmotného kulturního dědictví UNESCO. Setkání spojilo amatérské divadelníky, zástupce souborů, spolků i organizací, kteří se amatérskému divadlu dlouhodobě věnují, a nabídlo prostor pro společné setkání, sdílení a symbolický start celého roku oslav. Projekt Amatéři sobě vzniká ve spolupráci Národního institutu pro kulturu, ministerstva kultury a organizací, které jsou spjaty s divadlem. **MET**

Kultuře vládne Trenčín a Oulu

Slovenští umělci ukázali ve Finsku, jakou má jejich kultura energii.

Slovenský Trenčín, který od ledna spolu s finským Oulu nese titul Evropské hlavní město kultury pro rok 2026, se představil na zahajovacím festivalu ve Finsku. Zatímco Oulu otevřelo svůj kulturní rok o víkendu 16. až 18. ledna, Trenčín připravuje vlastní zahajovací víkend na 13. až 15. února 2026.

Na živé slovenské jeviště se proměnil bar Ihku v centru Oulu. Právě zde se představili umělci z Trenčína a seznámili diváky s rozmanitými formami kultury tohoto regionu.

Soubor Nadšenci přinesl do baru živou energii slovenského folkloru prostřednictvím tanečních a hudebních vystoupení, čerpajících z autentických tradic Trenčínského kraje. Jejich představení, obohacené o jemnou dávku experimentování a humoru, si rychle získala publikum.

Mim a performer Pavol Seriš, známý svým originálním stylem, bavil návštěvníky kombinací fyzického divadla, pantomimy a stand-up komedie. Jeho one-man show s velkou dávkou improvizace se setkala s nadšeným ohlasem.

Loutkové představení Čert Kolofón přilákalo rodiny s dětmi. Příběh mladého čerta, který byl poslán na Zemi za neposlušné děti, nabídl humor, dobrodružství a nádech romantiky v podobě precizní loutkové inscenace, která si v baru získala diváky všech generací.

V baru Ilhe v centru finského Oulu ukázal místnímu osazenstvu energii slovenského folkloru. TRENCIN2026.EU

„Spolupráce mezi městy, která nesou titul Evropské hlavní město kultury, není jen formální – je to živý proces výměny zkušeností, inspirace a především lidí. Výměna umělců, společné projekty a účast Trenčína v Oulu jsou ukázkou toho, jak může kultura spojovat Evropu i na osobní úrovni," řekl manažer pro evropský rozměr a mezinárodní vztahy projektu Trenčín 2026 Martin Mojžiš.

Jedním z překvapení trenčínské prezentace byl Mocktail Trenčín 2026 – nealkoholický koktejl podle vlastního receptu. Recept je inspirován jedinečným nealkoholickým ginem z léčivého pramene v Trenčínském regionu, který zaujal i v japonské Ósace. **MET**

MĚSTO KULTURY

Trenčín je středně velké slovenské město s přibližně 55 tisíci obyvateli.

- Nachází se na západě země nedaleko hranic s Českou republikou.
- Je známý svým hradem, římským nápisem z 2. století, vytesaným do skalního masivu, na kterém hrad stojí, a bohatým kulturním dědictvím. **MET**

INZERCE

Čaroděj z Kremlu o začátcích Ruska

Na den přesně, kdy začala válka na Ukrajině, vstoupí do kin film popisující příběh Vladimira Putina.

Čaroděj z Kremlu, tak se jmenuje politický thriller zachycující nástup Vladimira Putina k moci v Ruské federaci (RF). Do českých kin vstoupí 26. února, tedy téměř přesně čtyři roky od zahájení ruské invaze na Ukrajinu.

Film, který patřil k nejdiskutovanějším titulům posledního benátského festivalu, se vrací k počátkům putinovského Ruska a sleduje okolnosti, za nichž se z postsovětského chaosu začal formovat systém moci, jehož důsledky jsou patrné dodnes. Tvůrci i herci přitom upozorňují, že film v současnosti působí ještě aktuálněji než v době svého vzniku. V hlavních rolích září Jude Law jako Vladimir Putin a Paul Dano jako jeho fiktivní poradce. Hvězdnou sestavu doplňují Alicia Vikander a Jeffrey Wright. **MET**

DIVOKÁ LÉTA PŘI NÁSTUPU PUTINA

Film je adaptací francouzského bestselleru Mág z Kremlu, jehož autorem je Giuliano Da Empoli.

- Děj snímku začíná v Rusku 90. let 20. století, v období po rozpadu Sovětského svazu, kdy se společnost i politický systém teprve znovu utvářely.

BIOSCOP

- Film sleduje několik klíčových období: porevoluční 90. léta, Putinův nástup k moci a postupnou proměnu Ruska v autoritářský stát. Tyto dějinné etapy nejsou prezentovány jako učebnicový přehled, ale jako osobní zkušenost člověka, který byl jejich součástí.
- Snímek Čaroděj z Kremlu, který diváky zavádí do temných chodeb politického systému, kde každé slovo slouží účelu a žádná verze reality není definitivní, loni na festivalu v Benátkách získal Zlatého lva v kategorii Nejlepší film. **MET**

CTK
PROFIMEDIA

Nejkrásnější kočka na světě

Světová federace koček vyhlásila svého letošního vítěze v soutěži o nejkrásnější kočku na světě. Vítězem se stala habešská kočka jménem Darlen, která bezkonkurenčně porazila všechny soupeře. **PROFIMEDIA**

INZERCE

Češi objevili Turecko. K moři tam míří nejvíce turistů

Roste zájem o exotické destinace a hledají se zatím opomíjené cíle.

Turecko je mezi českými turisty nejoblíbenější destinací. Kromě příjemných pláží a dobrých hotelů nabízí i další atrakce. Například Nevsehir Culture Road Festival, který pořádá ministerstvo kultury a cestovního ruchu. Odehrává se v Kappadokii.

Zatímco v minulých letech bylo nejžádanější turistickou destinací Řecko, letos čeští cestovatelé nejčastěji volí zájezdy do Turecka. Vyplývá to z dat portálu Dovolena.cz, předního poskytovatele dovolených v České republice. Ve srovnání s loňským rokem vzrostl zájem o tuto evropsko-asijskou destinaci o 45 procent. Na druhém a třetím místě popularity se umístily Řecko a Egypt. Velký zájem je ale také o Bulharsko, Tunisko, Španělsko a Itálii. Mezi největší meziroční „skokany“ patří Kypr, který zaznamenal nárůst o 70 procent.

„Dovolená v Turecku nabízí skvělý poměr kvality a ceny. Hotely poskytují vysoký standard služeb all inclusive a cestovatelům tato země nabízí bohaté historické i kulturní zážitky,“ říká ředitelka prodeje Student Agency Travel Martina Hrnčířová.

Čeští turisté plánují letní dovolenou pro rok 2026 více než dříve – zájezdy v režimu first minute tvoří aktuálně 57 procent všech prodejů, loni to bylo o čtyři procenta méně.

Hrnčířová tvrdí, že nákup first minute dovolené přináší řadu výhod: „Především lze získat výhodnější ceny, které cestovní kanceláře nabízejí jen při nákupu s předstihem. Také je k dispozici širší výběr ubytování, včetně nejlepších hotelů, pokojů s výhledem nebo rodinných apartmánů, které se později rychle vyprodávají.“

Stranou ovšem nezůstávají ani exotické destinace. Jejich prodej vzrostl o 14 procent. Nejoblíbenější jsou ty s přímými lety, jako jsou Dominikánská republika, Thajsko či Vietnam.

Lidé ale začínají objevovat místa, o kterých neměli přinejmenším ani tušení. Mezi ně patří třeba portugalský ostrov Porto Santo s nedotčenými plážemi a klidnou atmosférou. Ve středomořských destinacích roste zájem o klidnější lokality, například o řecký poloostrov Peloponés, ostrov Skyros či přímořské městečko Parga, které lákají svou autentickou atmosférou. **MET**

Řecko patří mezi trvale nejoblíbenější cíle cestovatelů. Barvy domů na ostrově Santorini jsou přímo ikonické.

Do Egypta v posledních letech míří stále více Čechů. Kromě památek je lákadlem pestrý život v Rudém moři. 3X PROFIMEDIA

Plánujete cestu? Pomůže mapa

Cestovatelé dostali do rukou nový nástroj na vyhledávání a plánování cest. Nová verze vyhledávače mapa.letuska.cz poskytuje přehled a možnost intuitivního vyhledávání letenek za nejvýhodnější ceny. Autoři jsou přesvědčeni, že webová aplikace má potenciál změnit myšlení lidí o tom, jak vyhledávat informace o destinacích, cenách letenek, přímých i návazných letech napříč světem.

Šéf portálu Letuška.cz Josef Trejbal uvádí, že jde o jediný ucelený přehled letišť a letenek na české platformě. Lze v ní najít vše od inspirace, kam letět, přes ceny letenek až po praktické informace o délce letů z Prahy.

Hlavním tahákem pro uživatele je podle něho komplexní kombinace dat nízkonákladových dopravců a tradičních síťových aerolinek. „Jediným pohledem na mapu se uživatelům otevírají nekonečné možnosti k cestám. Zároveň zde vidí ceny letenek v reálném čase, a to jak od nízkonákladových dopravců, tak od standardních aerolinek. Vyhledávač v sobě má mnoho zajímavých funkcionalit,“ řekl Trejbal.

Mapa Letušky je výrazně vylepšenou verzí původního vyhledávače. Společnost ASIANA, která portál Letuška.cz provozuje, na něm chce budovat vedle vztahu s přímými uživateli i další byznysové vazby. „Tento vyhledávač v sobě soustředí obrovské množství unikátních dat o letech. Chceme tak nabídnout informace o letenkách partnerům z řad cestovních kanceláří i ambiciózním start-upům, které chtějí stavět vlastní i úplně odlišné produkty na pevných základech největšího českého prodejce letenek,“ uzavřel Josef Trejbal. **MET**

Sex se odkládá. Mladé ženy začínají sázet i na pilulky „po“

Mladí lidé v současnosti začínají sexuálně žít později než generace před nimi. Zdrženlivější postoj však automaticky neznamená zodpovědnější chování.

Na sexuální život mladých lidí má v posledních letech vliv také digitalizace a sociální sítě. Část mladých lidí navazuje méně osobních kontaktů a tráví více času on-line. PROFIMEDIA

Nejdřív kariéra až potom sex. Podle zkušeností gynekologů se věk zahájení sexuálního života mladých v posledních letech mírně posouvá. Zatímco předchozí generace zažívaly první intimní zkušenosti jako náctiletí, zpravidla během středoškolského života, současná generace má první sex až kolem dvacítky.

„Významnou roli v tom, kdy mladí zahájí sexuální život, hraje rodinné zázemí, vzdělání, sociální prostředí i životní priority mladé generace. Zejména ve větších městech vidíme, že mladí lidé kladou větší důraz na vzdělání, osobní rozvoj a kariéru,“ vysvětlil Jaroslav Vráblik, lékař gynekologické ambulance TopGynekologie.

První návštěva

Se zahájením sexuálního života by měla jít ruku v ruce návštěva gynekologa. „Objednání dívek ke gynekologovi bezprostředně po zahájení sexuálního života by mělo být samozřejmostí. Do ordinace by ale měly dorazit už mnohem dříve. První návštěva gynekologa se doporučuje už kolem 13 let, zpravidla po první menstruaci,“ míní gynekoložka kliniky Venova Elena Sudarikova.

Současná medicína nabízí široké spektrum antikoncepčních metod – od kondomů přes hormonální pilulky, vaginální kroužky, náplasti, injekce až po nitroděložní tělíska. Výběr antikoncepce by měl být vždy individuální a probíhat po konzultaci s gynekologem. „Každá metoda má své výhody i nevýhody. Důležitá je bezpečnost, spolehlivost a dobrá snášenlivost. Tabletky jsou standard, ale musí se užívat pravidelně, pokud žena zapomíná, nefungují. Vaginální kroužek je sice spolehlivou ochranou, ale stále je to cizí těleso v těle a může někomu vadit nebo může být příčinou častějších zánětů. Injekce se aplikuje do svalu, ale žena často po její aplikaci nemenstruuje a není možné ji ihned vysadit, pokud by bylo potřeba. Antikoncepční náplasti mají vyšší pořizovací cenu a někdy se odlepují,“ popsala lékařka.

Přichází hormonofobie

K nejvyužívanější antikoncepci zatím stále patří pilulky. Zatímco před 60 lety vzbudily nadšení a přispěly k sexuální revoluci, nyní jejich obliba klesá. „V posledních letech zaznamenáváme rostoucí počet mladých žen, které odmítají hormonální antikoncepci. Důvodem je hormonofobie, tedy iracionální strach z užívání hormonů. Ženy s hormonofobií mají často chybné, neúplné a zavádějící informace, velmi často posbírané z neodborných internetových stránek,“ upozornil Vráblik.

Paradoxní ale podle něho je, že některé z těchto žen opakovaně sahají po nouzové antikoncepci, takzvané pilulce „po“, nebo podstupují interrupce. **MET**

ČEŠKY A SEX

První sex mívají mladí Češi kolem dvaceti let. Dříve do sexuálního života vstupovali jako náctiletí.

- Podle odhadů má nechráněný sex až třetina mladých párů. Mezi časté praktiky patří také přerušovaný pohlavní styk.
- Klesá zájem o hormonální antikoncepci. Podle dat Státního ústavu pro kontrolu léčiv objednaly lékárny v loňském roce 1,7 milionu balení, o milion méně než před 25 lety.
- Stále častěji ženy sahají po pilulce „po“. Obsahuje však vysokou dávku hormonů. **MET**

Lékaři poprvé vyzkoušeli novou metodu

Rituály a obsese nemocnému muži zabíraly i několik hodin denně, což výrazně omezovalo jeho běžný život, ale i možnost péče o něj. Operace byla provedena v celkové anestezii a následovala několikatýdenní fáze ladění stimulace. FN OLOMOUC

Opakované vtíravé myšlenky a donekonečna prováděné rituální činnosti. Tak se projevuje obsedantně-kompulzivní porucha – neurotická duševní choroba, která je sice léčitelná terapeuticky a psychofarmaky, ale u některých těžších pacientů může taková léčba selhat.

Právě toto se přihodilo dvaačtyřicetiletému muži s touto poruchou, jemuž pomohli až specialisté z Neurochirurgické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc. A to s pomocí metody hluboké mozkové stimulace (DBS). Ta byla u pacienta s touto diagnózou využita vůbec poprvé v České republice.

„Hluboká mozková stimulace je moderní neurochirurgická metoda, při níž jsou do přesně vybraných struktur v mozku implantovány velmi tenké elektrody. Ty jsou napojeny na neurostimulátor uložený pod kůží na hrudníku, podobně jako kardiostimulátor. Přístroj pomocí jemných elektrických impulzů moduluje funkci mozkových okruhů odpovědných za vznik konkrétního onemocnění,“ popsal metodu primář Neurochirurgické kliniky FN Olomouc David Krahulík.

Hluboká mozková stimulace se nejčastěji používá u neurologických onemocnění, jako jsou Parkinsonova choroba či esenciální třes. Vůbec první využití metody DBS u pacienta s obsedantně-kompulzivní poruchou v České republice provedli olomoučtí neurochirurgové u dvaačtyřicetiletého muže dlouhodobě hospitalizovaného v Psychiatrické léčebně Šternberk. Jeho stav se postupně zhoršoval a rituály a obsese mu zabíraly i několik hodin denně. **MET**

Viru je čtyřicet let

Bratři chtěli vysledovat kopírování, virus neměl za cíl ničit.

Jmenoval se Brain a objevil se v Pákistánu. Jednalo se o vůbec první počítačový virus, který byl zaznamenán. Je to mu čtyřicet let.

Vytvořili ho pákistánští bratři Farúkové. Brain přitom neměl za cíl ničit, ale „pouze“ sledovat ty, kteří nelegálně kopírovali software firmy bratrů Farúkových. Bratři virus vytvořili zřejmě i za účelem propagace své firmy Brain Computer Services.

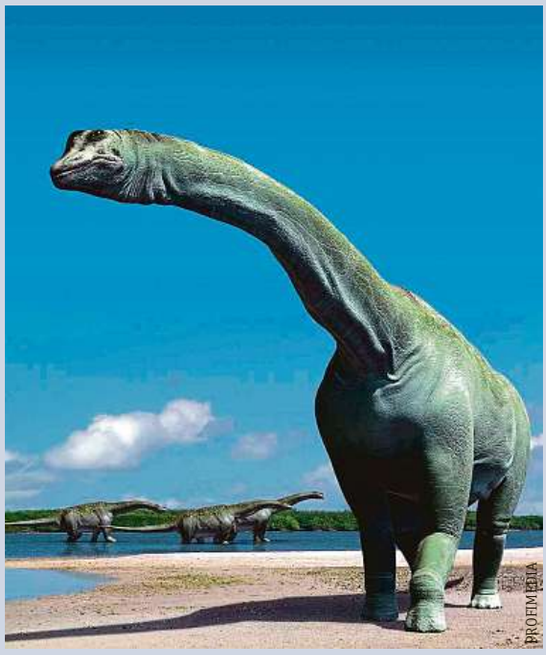
Ačkoli se Brain (Mozek) stal slavným, příliš se nerozšířil. Přenášen mohl být jen pomocí disket, které si uživatelé předávali mezi sebou. Napadal totiž systémové oblasti disku. Tento typ virů, takzvané „boot viry“, se šířily při restartování počítače, v jehož mechanice zůstala disketa s boot virem. Virus se spustil a napadl část pevného disku. Při dalším spuštění počítače pak z pevného disku napadal další diskety.

Před čtyřiceti lety přestaly být počítače v bezpečí. Objevil se počítačový virus a přenášel se pomocí diskety. PROFIMEDIA

Za první virus, který se rozšířil mimo uzavřenou síť (na počítače Apple II), bývá považován Elk Cloner z roku 1981, kdy jej napsal americký středoškolák Richard Skrenta. Virus se také šířil prostřednictvím disket a napadal počítače s operačním systémem Apple DOS.

Nebyl naštěstí ničivý; projevoval se tím, že při každém 50. spuštění počítače vypsal na obrazovku básničku. Autorství pojmu počítačový virus je pak připisováno Američanovi Fredu Cohenovi, který se jako jeden z prvních začal počátkem 80. let škodlivými kódy a obranou proti nim zabývat. Doktorand na Jihokalifornské univerzitě Fred Cohen představil první počítačový virus v listopadu 1983 na semináři o počítačové bezpečnosti.

Pro operační systém Unix napsal program, který se choval obdobně jako skutečný biologický parazit. **ČTK**



PROFIMEDIA

Gigant, který vyhynul

Je tomu dvacet let, co argentinští paleontologové oznámili, že odkryli pozůstatky gigantického dinosaura. Z několika objevených kostí odhadli, že se mohlo jednat o největšího tvora, který kdy na naší planetě žil. Dinosaurus vážil okolo 100 tun. **ČTK**

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

TV PROGRAM NA 23. 1.

ČT1

14.25 Reportéři ČT
15.15 Úsměvy Františka Smolíka
15.55 Ohnivé ženy se vracejí
17.00 Na cestě po Lucernském jezeře
17.30 AZ-kvíz
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance

20.10 Vyprávěj
Embéčko! Seriál (ČR, 2009-2013)
21.05 Všechnopárty
21.59 Výsledky losování Šťastných 10
22.00 Hercule Poirot XII
Viděla jsem vraždu
23.30 Inspektorka Candice Renoirová IV

ČT2

15.30 Bitvy 2. svět. války v barvě
16.15 Osudové lásky (3/12)
16.40 Pád Habsburků
17.35 Dobrovolně bezdětní
18.05 Stanley Tucci a všechny chutě Itálie II
18.45 Terapie (15/45)
19.15 Krásné živé památky (3/16)
19.40 Postřehy odjinud
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 Bojovník
Krimidrama (Fr., 1983)
22.05 Zúčtování v Malém Tokiu
Akční film (USA, 1991)
23.25 Noc
Romant. drama (Belg./Fr., 2023)
0.55 Televizní klub neslyšících
1.20 Přidej se
1.35 Na hranici tradic

Nova

12.25 Ordinace v růžové zahradě 2 (568)
13.40 Kriminálka Las Vegas VII (2, 3)
15.30 Výměna manželek X
17.00 Odpolední Televizní noviny
17.15 Odpolední sport. noviny
17.30 Na lovu VI
18.30 Ulice (5055)
19.30 Televizní noviny
20.10 Sportovní noviny, Počasí

20.20 Harry Potter a Ohnivý pohár
Fantasy (VB/USA, 2005)
23.30 Co ty jsi za číslo?
Komedie (USA, 2011)
1.45 Kriminálka Las Vegas VII (2)
Krimiseriál (USA, 2006)
2.50 Kriminálka Las Vegas VII (3)
3.45 Ulice (5055)

Prima

10.10 Polabí (36)
11.35 Inkognito
12.40 Námořní vyšetřovací služba XI (1, 2)
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

20.15 Máme rádi Česko
22.05 Máme rádi Česko
23.55 Ano, šéfe!
1.05 Policie v akci
2.00 Námořní vyšetřovací služba XI (1, 2)
Krimiseriál (USA, 2013)
3.50 Policie v akci
4.50 Libovky Pepy Libického

Óčko

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

19.00 Óčko hity
Klipy nonstop
20.00 Party ride
Dance music na večerní mejdan
22.00 O Black Party
Hip hop a R'n'B
23.00 Party ride
Dance music na noční mejdan

TV PROGRAM NA 24. 1.

ČT1

12.00 Z metropole, Regiony
12.25 Hobby naší doby
12.50 Postřehy odjinud
13.05 Chudák muzika
14.10 Kmotři z blat
14.45 Po stopách krve
16.20 Hercule Poirot XII
17.55 Kočka není pes
18.25 Kluci v akci
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny

20.10 Peče celá země
21.20 Všechnopárty
22.14 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
22.15 Komisař Montalbano
Tvar vody. Krimiseriál (It., 2000)
0.05 Hercule Poirot
Únos ministerského předsedy
1.00 Sama doma

ČT2

12.50 Postřehy odjinud
13.00 SP v biatlonu 2025/2026
14.15 Zlomený šíp
15.45 Modrá krev IV (3/10)
16.40 Starověké metropole (3/3)
17.35 Zázračná planeta: Zmrzlá planeta II (2/6)
18.25 Země (3/5)
19.20 Osudové lásky (3/12)
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 Tři mušketýři
Dobrodružný film (USA, 1993)
21.50 Jaguár
Dobrodružná komedie (Fr., 1996)
23.25 Giovanni Falcone
Životopisné drama (It., 1993)
1.25 Neznámá Země
Cesty světem
1.45 Prales Mionší

Nova

07.35 Víkend
08.30 Víkend
09.10 Pan profesor (9)
10.25 Na lovu: Hvězdný speciál III
11.55 Za pět minut dvanáct
13.00 Jack a obři
15.15 Krotitelé duchů
17.30 Mrakodrap
19.30 Televizní noviny
20.10 Sportovní noviny
20.15 Počasí

20.20 Jurský svět: Nadvláda
Sci-fi film (USA, 2022)
23.20 Já, legenda
Sci-fi film (USA, 2007)
1.20 Krotitelé duchů
Komedie (USA, 1984)
3.35 Kriminálka Anděl V (16)
Krimiseriál (ČR, 2023)
4.40 Babicovy dobroty IX

Prima

06.25 M.A.S.H (63-66)
08.30 Autosalon.tv
09.40 Fotr na tripu VII
10.20 Inkognito
11.25 Máme rádi Česko
13.20 Máme rádi Česko
15.10 Ženská pomsta
16.55 Pán a sluha
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 Asterix a Obelix: Říše středu
Dobrodružná komedie (Fr., 2023)
22.30 Nebezpečný
Thriller (USA, 2021)
0.30 Král Škorpion IV: Cesta k moci
Akční film (USA, 2015)
2.45 Bál šílených žen
Thriller (Fr., 2021)

Óčko

06.00 Ranní fresh
10.00 YouTube chart: Česko
12.00 Óčko hity
14.00 Óčko Chart
16.00 Soundtracky
17.00 Óčko hity
18.00 CZ & SK
19.00 Youtube chart: Česko
19.20 Óčko hity
19.30 Top 4 Óčko chart
19.50 Óčko hity

20.00 Party ride
Dance music na večerní mejdan
22.00 NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO
Švédská verze nahé seznamky
22.50 NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO
1.20 Party ride
Dance music

TV PROGRAM NA 25. 1.

ČT1

14.45 Bezvousák a princezna Kamila
15.20 Zamilovaná
16.10 Trezor
17.25 Rozpaky kuchaře Svatopluka (3/13)
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 Šance

20.10 Neuer (3/8)
Krimiseriál (SR, 2025)
21.10 Výborná SHOW
21.59 Výsledky losování Šťastných 10
22.00 Po stopách krve
Detektivka (ČR, 1969)
23.35 Případy detektiva Murdocha XVIII

ČT2

12.25 Na plovárně s Václavem Bělohradským
13.00 Kočka není pes
13.35 Pštrosi – život v běhu
14.25 Tajemství starověkých civilizací
15.20 V karavanu po Slovinsku (3/6)
15.50 Příběhy staveb
16.00 Vzpoura zvířat (3/3)
16.30 Hokej: Tipsport ELH

20.00 3.10 Vlak do Yumy
Western (USA, 2007)
22.05 Ten muž je mrtvý
Thriller (Fr./It./USA, 1972)
23.55 Zprávy v českém znakovém jazyce
0.05 Hackeři – zloději identity
1.00 Osvětim: Hlasy přeživších (2/5)

Nova

06.50 Odznak Vysočina II (5)
08.10 Zlatá labuť (4)
09.35 My, chalupáři
10.45 Ledničko, vyprávěj!
11.35 Matilda
13.35 Chceš mě, chci tě
15.30 Dítě Bridget Jonesové
18.05 Na lovu: Hvězdný speciál III
19.30 Televizní noviny
20.10 Sportovní noviny
20.15 Počasí

20.20 Extraktoři (1)
Únos. Seriál (ČR, 2023)
21.25 Kriminálka Anděl (13)
Krimiseriál (ČR, 2008)
22.40 Střepiny
23.15 Nikdo
Akční film (Čína/Jap./USA, 2021)
1.10 Kriminálka Anděl (9)
Krimiseriál (ČR, 2008)

Prima

12.05 Receptář prima nápadů
13.00 Libovky Pepy Libického
13.40 Zahradnice po ruce
14.20 Vychytávky Ládi Hrušky
15.45 Jak se staví sen – extra
16.50 Ženy v běhu
18.55 Hlavní zprávy
19.32 Losování loterie Megamaxa
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 Líbáš jako Bůh
Romantická komedie (ČR, 2009)
22.55 Na doraz
Komedie (USA, 2010)
0.40 Sherlock
Skandál v Belgravii. Krimiseriál (VB, 2012)
2.45 Hra o přežití
Akční thriller (USA, 1994)

Óčko

06.00 Ranní fresh
10.00 Óčko Chart
11.30 Óčko hity
13.00 Soundtracky
14.00 Radio top 25
15.50 Óčko hity
16.00 New Music Radar
16.25 Óčko hity
18.00 CZ & SK
19.00 Top 4 Óčko chart
19.20 Óčko hity

20.00 O BLACK FRESH
Výběr z fresh novinek z O BLACK TV
21.00 Hot hity
Žhavé klipy
22.00 KOŤÁK LIVE. SLAVÍČEK
22.30 KOŤÁK LIVE: MAXMILIÁN DOLANSKÝ
23.00 Óčko flirt

metro®

Vydává: MAFRA, a. s., Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, www.metro.cz. **Kontakty:** 225 065 111, dopisy@metro.cz, jmeno.prijmeni@metro.cz. **Redakce:** šéfredaktor - Petr Holeček, zástupce šéfredaktora - Šimon Merta. **Tištěný náklad** ověřuje ABC ČR, člen IF ABC. **Inzerce:** sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, 225 065 120. **Tisk:** mafraprint – Praha a Olomouc
• Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. **Distribuce:** PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2026 nebo uvedení dodavatelé obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

Scenárista Jaroslav Dietl: „Člověk znovu a znovu vyhlašuje nějaká (tajenka).“

HEREC A MUZIKANT (VÁCLAV *1965) | ZAHYNOUT | INICIÁLY VYNÁLEZCE EDISONA | JINDE (SLOVENSKY) | HLADKÉ RYBY (RYB.)

DOMÁCÍ ŠIKULA | OVES (SLOVENSKY) | SCHOPNÉ OZVUKU | ZADNÍ ČÁST KRKU | OŽEHNUTÍ (ZASTARALE) (J. Č.) | FAUN, VILNÝ DÉMON | VYDÁVAT TIKÁNÍ / DÁVÁT POLIBKY | TOHLE | JMÉNO PEŠÁKA | HAŠKŮV KURÁT | OSTRŮVEK PÁSU ATOLU | TIPAŘI (SPORTOVNÍ SLANG)

HÁJOVÉ BYLINY | PODATI ŽALOBU / ERVÍNA (DOMÁCKY)

1. DÍL TAJENKY | TOPIVO / STEH NA RÁNĚ (ZASTARALE)

CITOSLOVCE TÍKÁNÍ | BARVA EKRY (TÉŽ ÉCRU) / PAŘÍŽ (SLOV | DIRIGENT (VÁCLAV) / ANKA, ANDA (DOMÁCKY) | ŠPATNÉ / KRYPTA

A TAK PODOBNĚ (OZN.) | IVA, IVKA / DIGITAL AUDIO TAPE (ZKR.) | BÝV. MINISTR (DAVID) / ST. PLOŠNÉ MÍRY | KŮŇ (BÁSNIC.) / SBOHEM (HOVOR.) -É

SPRCHA (ŘIDČEJI) | ANNO DOMINI (ZKR.) / KOŽNÍ ZÁNĚT | JM. HEREČ. POLÍVKOVÉ / TEXTILNÍ ROSTLINY | TRAPIČI / ANTIPATIE

KOŽNÍ NEMOC | NÁZEV PÍSMEN E / DOKONČENA | OBYVATEL CHODSKA / EGYPT. BŮH (TÉŽ ATEN) | HEREC (LADISLAV *1941) | LANĚ (SLOVENSKY)

PŘITAŽENÍ (ZASTARALE) | ČISTIDLO MOTORŮ / SCHOPNOST SÁNÍ | BIFLOUN (SLANG) / GENOVÁ (ZASTARALE)

REŽNÁ BARVA LÁTKY (ZŘ.) | VŠEOBECNÁ OBČANSKÁ STRANA (ZK / AMPÉRZÁVIT | TYP VOZŮ ŠKODA / MLADÝ SPORTOVEC | ÚSEK V DĚJINÁCH / ŽENSKÉ JM. (YVONNA)

INICIÁLY SPISOVATELE DICKENSE | ALTAJSKÁ REPUBLIKA / AKANTOVÝ LIST (ARCH.) | KLANY / ANALOGOVÝ POČÍTAČ | NÁZEV PÍSMENE N / VÝMĚŠKY LEDVIN

ŠKŮDCE ŠATŮ | 2. DÍL TAJENKY / GENERÁL EISENHOWER

MIKE (DOMÁCKY) | JMÉNO PŘENOSILOVÉ / PORTUGALSKO (ANGL.) | PRIMITIVNÍ PLAVIDLO / ZAOBLIT | GALANTNÍ MUŽI | VÝTAŽEK Z BYLIN

STŘEŠNÍ SVOD | ASIE (ANGLICKY) / NARKÓZA (SLANG) | OPAK „VZNIKY“ / ŘECKÝ BAJKÁŘ

ZNAČKA AVIVÁŽE | ANATOL, TOL (DOMÁCKY) / MÍSTO NA STOUPNUTÍ | RÁDCE MOHAMEDA / CÍLOVÁ ČÁRA

ŠPONA, HOBLINA (ZASTARALE) | SOPEČNÝ TUF / TAHOUNI | INTELEKT / SNÍST KOLEM DOKOLA | PLEVEC ZBĚHOVEC / MRKEV (SLOVEN.)

ŠKOLSKÝ VÝBOR (ZKR.) | TOTO (NÁŘ.) / ODCHÝLENÍ PŘEDNÍCH KOL | UMĚLÝ ČLOVĚK Z HLÍNY / PÍSMENA S | ASTAT (CHEM. ZN.) / STÁT SE OTYLÝM

3. DÍL TAJENKY | DŘ. VOLÁNÍ NA PATROLU / DISKONT S MÓDOU | KANCELÁŘSKÉ POTŘEBY (ZN.)

RUSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO | CITOSLOVCE ZAPÍSKÁNÍ / PŘEDLOŽKA (TÉŽ KU) | MENŠÍ TAKT / CALCIUM (ZN.)

ŽÁDNÝM ZPŮSOBEM | NÁČRTY | VELKÉ SOVY

POMŮCKY: ATON, ECRU, IKE, KIK, YETI, YVA | PODLE (KNIŽNĚ) | PŘITAKÁVAT | PATŘÍCÍ ATĚ

Tajenka: předsevzetí a znovu a znovu je porušuje.

AUTOR KŘÍŽOVKY: JAROSLAV VANĚČEK

TV PROGRAM NA 26. 1.

ČT1

20.10 **Místo zločinu Zlín (4/12)**
Déjà vu. Krimiseriál (ČR, 2025)
21.15 **Reportéři ČT**
21.55 **Fenomén doby: V zajetí alkoholu**
22.25 **Sága rodu Hardacrů (4/6)**
Dramatický seriál (VB, 2024)
23.10 **Komisař Montalbano**
01.05 **AZ-kvíz**
01.30 **Z metropole, Týden v regionech**

ČT2

20.00 **Mezi supy**
Western (N/Fr./It./Jug., 1964)
21.40 **Jakub lhář**
Tragikomedie (N/ČR, 1974)
23.20 **Sraz (4/6)**
00.10 **Hackeři – zloději identity**
01.05 **Před půlnocí**
01.30 **Za našima humny**
01.55 **Ta naše povaha česká**
02.25 **Hlavačkovo a Grebeníčkovo Uherské Hradiště**

Nova

20.20 **Odznak Vysočina IV (1)**
Pod ledem. Krimiseriál (ČR, 2026)
21.35 **Specialisté (125)**
Odvykací kúra.
Krimiseriál (ČR, 2021)
22.45 **Víkend**
23.25 **Extraktoři (1/6)**
Únos. Seriál (ČR, 2023)
00.40 **Kriminálka Las Vegas VII (4, 5)**
Krimiseriál (USA, 2006)

Prima

20.15 **Polda (7)**
Alibi. Detektivní seriál (ČR, 2016)
21.30 **Polda (8)**
Hvězda nad Prahou
22.40 **V. I. P. vraždy II (6)**
Marod na skok.
Detektivní seriál (ČR, 2017)
00.00 **Ano, šéfe!**
01.15 **Policie v akci**
02.10 **Námořní vyšetřovací služba XI (3)**

Óčko

15.00 **New Music Radar**
15.30 **Óčko hity**
17.00 **3x3**
17.45 **Óčko hity**
18.00 **CZ & SK**
19.00 **Óčko hity**
21.00 **KOŤÁK LIVE**
21.30 **Hot hity**
22.00 **NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO**
22.50 **Óčko flirt**

TV PROGRAM NA 27. 1.

ČT1

20.10 **Inspektorka Candice Renoirová IV**
Krimiseriál (Fr., 2016)
21.00 **Četnické humoresky (4/39)**
Beáta. Krimiseriál (ČR, 2000)
22.20 **Snowboarďáci**
Komedie (ČR, 2004)
00.05 **Sága rodu Hardacrů (4/6)**
Dramatický seriál (VB, 2024)
00.50 **AZ-kvíz**
01.15 **Zajímavosti z regionů**

ČT2

20.00 **Stanley Tucci a všechny chutě Itálie II**
20.45 **Únos Zaremu**
21.40 **Letecké katastrofy**
22.30 **Odhalené krásy Pompejí (1/2)**
23.15 **Poválečná léta v Berlíně**
00.00 **Evropa dnes**
00.30 **Televizní klub neslyšících**
00.55 **Cesta za školou**
01.25 **Před půlnocí**

Nova

20.20 **Chalupáři (8)**
Režisér.
Komediální seriál (ČR, 1975)
21.20 **Comeback**
Komu zvoní hrany / Zlatá ledvina.
Sitcom (ČR, 2010)
22.40 **Na Vaši straně**
23.15 **Kriminálka Las Vegas XV (4)**
00.10 **Kriminálka Las Vegas VII (6, 7)**

Prima

20.15 **Polabí (37)**
Rodinný seriál (ČR, 2026)
21.35 **7 pádů Honzy Dědka**
22.40 **7 pádů Honzy Dědka**
23.55 **Ano, šéfe!**
01.05 **Policie v akci**
02.00 **Námořní vyšetřovací služba XI (5, 6)**
Krimiseriál (USA, 2013)
03.50 **Policie v akci**
04.50 **Libovky Pepy Libického**

Óčko

16.50 **Óčko hity**
17.00 **3x3**
17.45 **Óčko hity**
18.00 **CZ & SK**
19.00 **Óčko hity**
20.00 **Soundtracky**
21.00 **KOŤÁK LIVE**
21.30 **Hot hity**
22.00 **NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO**
22.50 **Óčko flirt**

TV PROGRAM NA 28. 1.

ČT1

20.10 **Vyprávěj**
21. srpen. Seriál (ČR, 2009-2013)
21.05 **Pustina (4/8)**
Seriál (ČR, 2016)
22.05 **Mimořádná událost**
Komediální drama (ČR, 2022)
23.50 **Inspektorka Candice Renoirová IV**
Krimiseriál (Fr., 2016)
00.40 **AZ-kvíz**
01.10 **Kuchařská pohotovost**

ČT2

20.00 **Modrá krev IV (4/10)**
21.00 **V karavanu po Slovinsku (4/6)**
21.30 **Americký voják**
22.00 **Bojovník**
Krimidrama (Fr., 1983)
23.55 **Zabijte diktátora**
00.50 **Princ Evžen a osmanská říše (1/2)**
01.45 **Před půlnocí**
02.10 **Turnaj, který svět neviděl**

Nova

20.20 **Výměna manželek XIX (4)**
21.40 **Bachelor Česko II (19)**
23.05 **Kriminálka Las Vegas XV (5)**
Krimiseriál (USA, 2014)
00.05 **Kriminálka Las Vegas VII (8)**
Krimiseriál (USA, 2006)
00.55 **Kriminálka Las Vegas VII (9)**
01.50 **Kriminálka Las Vegas XV (5)**
Krimiseriál (USA, 2014)
02.30 **Víkend**

Prima

20.15 **Kamarádi (82)**
Rodinný seriál (ČR, 2026)
21.40 **Show Jana Krause**
22.35 **Show Jana Krause**
23.50 **Ano, šéfe!**
01.00 **Policie v akci**
02.00 **Námořní vyšetřovací služba XI (7, 8)**
Krimiseriál (USA, 2013)
03.50 **Policie v akci**
04.45 **Libovky Pepy Libického**

Óčko

14.00 **Óčko hity**
15.00 **YouTube chart: Česko**
17.00 **3x3**
17.45 **Óčko hity**
18.00 **CZ & SK**
19.00 **Óčko hity**
20.00 **O Black List**
21.00 **Hot hity**
22.00 **NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO**
22.50 **Óčko flirt**

TV PROGRAM NA 29. 1.

ČT1

20.10 **Inspektorka Candice Renoirová IV**
Krimiseriál (Fr., 2016)
21.00 **Gejzír**
21.30 **Máte slovo s M. Jílkovou**
22.30 **Na stopě**
22.55 **Případy detektiva Murdocha XVIII**
Krimiseriál (VB/Kan., 2024)
23.45 **Pustina (4/8)**
00.45 **AZ-kvíz**

ČT2

20.00 **Tajná nacistická věda (2/8)**
20.50 **Otcové průmyslu (4/10)**
21.20 **Naše lázně (1/10)**
21.50 **Osvětim: Hlasy přeživších (3/5)**
22.30 **Největší apokalypsy dějin II (4/6)**
23.25 **Zapomenuti lidé Indie**
00.15 **Československý filmový týdeník 1976 (1602/2379)**
00.30 **Křesťanský magazín**

Nova

20.20 **Chalupáři (9)**
Náhradník.
Komediální seriál (ČR, 1975)
21.30 **Bachelor Česko II (20)**
23.10 **Kriminálka Las Vegas XV (6)**
Krimiseriál (USA, 2014)
00.10 **Kriminálka Las Vegas VII (10, 11)**
Krimiseriál (USA, 2006)
02.00 **Kriminálka Las Vegas XV (6)**
02.45 **Babicovy dobroty VI**

Prima

20.15 **Polabí (38)**
Rodinný seriál (ČR, 2026)
21.35 **Inkognito**
22.40 **Inkognito**
23.50 **Ano, šéfe!**
01.00 **Policie v akci**
02.00 **Námořní vyšetřovací služba XI (9, 10)**
Krimiseriál (USA, 2013)
03.50 **Policie v akci**
04.45 **Libovky Pepy Libického**

Óčko

15.00 **Óčko Chart**
17.00 **3x3**
17.45 **Óčko hity**
18.00 **CZ & SK**
19.00 **Best of MARPO**
20.00 **Soundtracky**
21.00 **Top 4 Óčko chart**
21.20 **Hot hity**
22.00 **NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO**
22.50 **Óčko flirt**

METRO.CZ

INZERCE

KLINICKÉ TESTY PROVEDENÉ VÝZKUMNÝMI STŘEDISKY V USA POTVRZUJÍ:

OSVOBODÍTE SE OD BOLESTI KLOUBŮ BĚHEM NĚKOLIKA MINUT

Revoluční biomagnetické náplasti nenávratně eliminují zdroj chronické bolesti kloubů a páteře

Přetištěno
z Health News Today

Autor: John Webster, vědecký novinář

Mám tu čest vás informovat o průlomovém řešení pro osoby trpící na chronické bolesti kloubů a páteře. Tým vědců z Centrálního Institutu Revmatologie v Connecticutu vyvinul inovativní metodu proti bolesti. Jedná se o **biomagnetické náplasti *Magnetum Arthro*, které nenávratně bojují proti bolesti a stimulují regeneraci kloubů, nezávisle na příčině a stupni pokročilosti potíží.**

3 tajemství účinnosti náplastí

Průlomová technologie – náplasti *Magnetum Arthro* využívají pokročilou magnetoterapii, která působí terapeutickým magnetickým polem na nejhlubší tkáňové struktury.

Nejvyšší výkon – každá náplast obsahuje speciální polarizované biomagnety s bezpečnou silou až 2000 Gs, které zaručují rychlou úlevu od bolesti.

Cílené působení – jedinečný systém umožňuje umístit náplast na bolestivé místo na těle, čímž zaručuje precizní, cílené působení a okamžitou úlevu.

Síla magnetoterapie proti bolesti

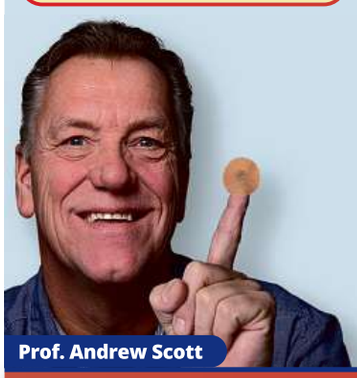
Magnetické pole stimuluje přirozené regenerační procesy organismu, snižuje záněty a urychluje hojení tkání. Náplasti proti bolesti *Magnetum Arthro* využívají tuto technologii a dodávají precizně kalibrované magnetické pole přímo do zdroje bolesti. Úleva je cítit již po několika minutách od aplikace jediné náplasti.

Vypravil jsem se do Connecticutu, abych si osobně promluvil s profesorem Andrew Scottem, jedním z tvůrců této naprosto průlomové metody boje proti bolesti. Zde je úryvek z rozhovoru:

Na jaké druhy bolesti působí náplasti *Magnetum Arthro*?

A.S.: Náplasti působí na různé druhy bolesti kloubů a páteře, jak akutní, tak chronické. Zejména je doporučuji osobám trpícím na:

- **artritidu**
- **fibromyalgii**
- **bolest zad**
- **bolest ramen, krku, hlavy**
- **ischias**
- **syndrom karpálního tunelu**
- **zánět svalů a šlach**
- **kýlu**
- **bolest po úrazech**
- **otok, křeče**



Prof. Andrew Scott

Jak rychle je možné očekávat účinky?

A.S.: Mnoho osob hlásí výrazné snížení bolesti již během 5–7 minut od aplikace 1. náplasti. V pokročilejších případech silné, dlouhodobé bolesti může minout pár dní, nebo dokonce několik dní, než se začne bolest snižovat.

Jakým způsobem náplasti *Magnetum Arthro* bojují proti bolesti?

A.S.: Silné magnetické pole generované náplastmi **precizně proniká do bolestivých tkání**, stimuluje regenerační procesy v organismu, zlepšuje cirkulaci krve a potlačuje mikrozáněty v tkáních, které jsou příčinou každého typu bolesti.

Každá náplast vyzařuje bezpečné biomagnetické vlny o síle 2000 Gaussů, které okamžitě pronikají do tkání do hloubky až 9,5 cm, **okamžitě blokují impulzy bolesti** a stimulují zklidňující a regenerační procesy. Okysličení a výživa tkání vzrůstá až o 157 %. **Mizí záněty, zduření a otoky**, které doposud zhoršovaly bolestivé potíže.

Stačí nalepit náplast na bolestivé místo na těle. Již během prvních minut bolest mizí a v poškozených tkáních začíná proces jejich obnovy. A ještě jednou připomínám – **nezáleží na tom, zda bolest vychází z kolen, kyčlí, zápěstí, kotníků nebo páteře**, nebo je těžké jednoznačně určit její zdroj. Náplasti *Magnetum Arthro* bojují proti každému druhu bolesti.

Existují studie, které potvrzují účinky náplastí?

A.S.: Účinnost magnetoterapie při léčbě bolesti kloubů a svalů byla potvrzena klinickými studiemi v USA i Evropě. Výsledky opublikované v *Medical Journal of Britain* ukazují:

1. Degenerace kloubů: 4týdenní používání biomagnetických náplastí u 60 osob s degenerací kolenních kloubů výrazně snížilo bolest a zlepšilo funkci kloubů.

2. Bolesti páteře: Ve studii 100 osob s chronickou bolestí dolní části páteře se magnetoterapie ukázala jako účinnější než standardní farmakologická léčba.

3. Revmatická artritida: 8týdenní terapie biomagnetickými náplastmi u 40 účastníků snížila bolest, ztuhlost a otoky, což vedlo k regeneraci kloubů.

Náplasti zmírňují bolest tím, že eliminují její zdroj na mikrocelulární úrovni. Přinášejí úlevu při bolestech svalů, kloubů a zad, nezávisle na příčině.

„Trpěla jsem dlouhodobou bolestí kolen, kvůli které jsem nemohla normálně chodit. Od té doby, co používám tyto náplasti, bolest ustoupila a já si můžu užívat každodenní procházky".

Jana Prokopová, Louny

Jak získat biomagnetické náplasti na bolest Magnetum Arthro?

Toto je oficiální premiéra náplastí *Magnetum Arthro* v Česku. V souvislosti s tím hlavní distributor připravil pro Čtenáře až **100 propagačních balení.** Můžete získat jedno z nich zcela **ZDARMA,** pokud zavoláte ještě dnes na číslo speciální infolinky. Bezplatná balení přípravku budou automaticky přidělena všem volajícím. Pospěšte si! **Rozhoduje pořadí přihlášek.**

Akce platí do 30.01.2026 nebo do vyčerpání zásob.

Zavolejte: 555 441 749

Infolinka je k dispozici od pondělí do pátku v hod. od 8:00 do 20:00, v sob. a neděl. 9:00 do 18:00. (Běžné místní volání bez dalších poplatků)