

# VE ČTVRTFINÁLE ŽENSKÉ DVOUHRY JE TAKÉ ČEŠKA

AUSTRALIAN OPEN. NA KAROLÍNU PLÍŠKOVOU ČEKÁ POLSKÁ TENISTKA STRANA 8



# metro



Úterý  
24. ledna 2023  
Č. 17  
www.metro.cz  
Svátek slaví: Milena

mojemetro f denikmetro

# Prevence. Češi zdraví řeší, když je problém

**Pravidelné prohlídky.** Chodí na ně jen třetina z nás. **Nemoci.** Spousta vážných nebolí ani nemá významné příznaky. **Do ordinace.** Čím dříve do ní vyrazíte, tím lépe. **Jak často?** Záleží na doporučení odborníků STRANA 7



## Infotherma. Letošnímu ročníku výstavy v Ostravě vévodí fotovoltaika

Zejména fotovoltaice a skladování energie se věnuje letošní ročník čtyřdenní výstavy Infotherma, která včera začala v Ostravě. Největší výstava svého druhu v Česku se zaměřuje na vytápění, úspory energie a využívání obnovitelných zdrojů. Na výstavišti Černá louka se koná po dvouleté pauze, kdy se kvůli koronavirové pandemii uskutečnila pouze virtuálně. Na Infothermě se letos prezentuje 305 firem. Mezi zajímavé výrobky, které je možné vidět, patří například skleník, jež se na český trh chystá dodávat společnost Volteco z Trínce na Frýdecko-Místecku (na snímku).

ČTK

## Kočka. Má další problém

Známý pražský podnikatel Jan Kočka spolu s dalšími muži stojí před soudem v Praze. Podle žalobce v červnu 2021 nutili sedmapadesátiletého muže k převodu firmy. Kočkův advokát Vlastimil Rampula již dříve uvedl, že jeho klient považuje obvinění za nesmyslné. Kočka figuruje i v rozsáhlém případu údajných daňových podvodů, který od loňského března projednává pražský městský soud. V kauze je viněno 26 lidí a čtveřice firem, podle státního zástupce zkrátily daně o zhruba 150 milionů korun. Rodina Kočkových proslula pořádáním matějských poutí. Bratra Jana Kočky zastřelil v roce 2008 Bohumír Ďuričko, kterého soud poslal na 12,5 roku do vězení. **ČTK**

## Počasí

Lýžařské areály mohou vyrábět umělý sníh. Denní teploty se pohybují kolem nuly. Podle předpovědi by sněžit mohlo už ve čtvrtek. Včera se lyžovat učili předškoláci ve skiareálu Hlubočky na Olomoucku. Počasí trápí především chodce a řidiče. Včera hasiči vyprošťovali cestující z převráceného linkového autobusu na Přerovsku. Autobus sjel do příkopu a lidé se z něho nemohli dostat. **ČTK**



2x ČTK

### Počet Ukrajinců

# 636

Na konci loňského roku evidovala policie 636 282 Ukrajinců s legálním pobytem. Předloni to bylo zhruba 200 tisíc ukrajinských občanů, nárůst souvisí s ruskou invazí. Celkově mělo koncem loňského roku pobytové oprávnění 1,714 262 cizinců. **ČTK**

## Úřad práce. Volá a varuje

Úřad práce začal telefonovat příjemcům příspěvku na bydlení. Ministerstvo práce tak chce zjistit, jak byli s náročností žádosti a s vyřizováním spokojeni. Pokládá lidem dvě otázky: „Jak celkově hodnotíte zkušenost s úřadem práce při vyřízení příspěvku na bydlení“ a „Jak hodnotíte složitost vyřízení příspěvku na bydlení“. Svě zkušenosti lidí

oznamují jako ve škole na klávesnici svého telefonu. Podle zjištění ministerstvo pak chce případně upravit.

Úřad se ozve jen z čísla +420 950 172 234 v pracovních dnech od 9 do 17 hodin a nikdy nebude požadovat žádné osobní údaje. Ministerstvo varuje před podvodnými telefonáty. Doporučuje lidem zkontrolovat číslo, zda

jim skutečně volá úřad. Objevují se textové zprávy s odkazy na falešné internetové stránky o příspěvku na bydlení, které jsou podobné webu ministerstva a které žádaly bankovní či jiné údaje. Národní úřad pro kybernetickou bezpečnost a policie ve spolupráci se správcem národní domény CZ.NIC zablokovaly desítky takových adres. **ČTK**

### Potřebuje je stát?

# 1,5

Úřad pro zastupování státu ve věcech majetkových zpracuje přehled nemovitostí, které už jsou pro stát nepotřebné. Počítá s tím návrh ministerstva financí. Stát vlastní 1,5 milionu nemovitostí a neexistuje přehled, které už nepotřebuje. **ČTK**

# Patříme mezi nejlevnější v EU

**Kromě Slovenska a Polska máme nejlevnější benzin v Evropě.**

Pohonné hmoty v Česku patří k nejlevnějším v Evropě. Z okolních států řidiči natanakují levněji pouze v Polsku nebo ve Slovinsku, a to navíc pouze v případě benzínu. Naopak třeba v Německu jsou paliva i o osm korun dražší. Vyplývá to z informací analytika společnosti Finlord Borise Tomčiaka.

Průměrná cena nejprodávanejšího benzínu Natural 95 v ČR byla v minulém týdnu 36,22 koruny za litr, litr nafty pak stál 37,29 koruny za litr. Podle analytiků lze očekávat v následujících týdnech zdražení paliv. K nižším cenám nafty se srovnání se sousedy přispívá zejména snížená spo-

### Embargo na dovoz ruských paliv cenu zvýší

V Německu či v Itálii jsou ceny kolem 45 korun za litr. Dražší je benzin i v Rakousku. Nafta je pak při srovnání s okolními státy v Česku úplně nejlevnější, řekl Tomčiak.

- Například v Polsku nebo na Slovensku se její ceny pohybují kolem 40 korun za litr, v Rakousku atakují hranici 43 korun za litr.

- Pohonné hmoty v České republice zlevňovaly vytrvale od konce loňského října, jen

v prvních dnech tohoto roku zdražily. Navzdory poklesu cen jsou ale paliva stále dražší než ve stejnou dobu loni.

- Před rokem byl benzin v Česku o 21 haléřů na litru levnější než nyní, za naftu tehdy motoristé platili o 2,32 korun na litru méně. V příštích týdnech lze ovšem podle analytiků očekávat už obrat trendu ke zdražování. Blížící se embargo na dovoz ruských paliv do EU, které začne platit 5. února. **ČTK**

třební daň, uvedl analytik. Podle Tomčiaka by proto česká vláda měla z ekonomického hlediska začít uvažovat o navýšení spotřební daně u nafty. „Pomocná ruka, kterou do mácnostem a firmám v posledních měsících poskytl, byla obrovská. Aby dluh státu

rychle nestoupal, tak bude nutné začít se zvyšováním daní,“ řekl. Upozornil, že řada zemí už různé daňové výhody, které na pohonné hmoty aplikovaly v loňském roce, zrušila. Zmínil například Německo, Itálii nebo Maďarsko. **ČTK**

### Krátce



Monika Babišová a Alena Schillerová na mítinku **2x MAFRA**



## U Babiše se to poštuchovalo

Expremiér Andrej Babiš se včera znovu distancoval od svého vlastního výroku, který pronesl v debatě České televize, že by neposlal vojáky na pomoc pobaltským státům a Polsku, pokud by byly napadeny Ruskem. Babiš vyrazil do Brna, kde lidem přichystal zabijačku. Přišli také jeho odpůrci. Mezi oběma skupinami došlo ke strkanici. S Babišem přijela jeho žena a kolegyně. Babiš také obvinil média, že jeho rivalovi Petru Pavlovi straní. **ČTK**

## V Žatci znovu vaří pivo

V Žateckém pivovaru skončila několikaměsíční pauza, kdy se zde pivo nevařilo. Po ukončení velkovýroby v jeho prostorách vznikl minipivovar. První várku zájemci ochutnají již brzy. Společnost Sedmý schod tu začíná vařit populární druhy piv. V provozu zůstalo také Muzeum pivovarnictví Žatecka vedle pivovaru. Pivo se bude točit v restauraci U Orloje, která spadá pod městskou organizaci Chrást chmele a piva. **IDNES.cz**

Účinnost při odstraňování aterosklerotických potíží potvrdilo 46 789 lidí

**Pokud máte ucpané žíly a hrozí vám infarkt...**

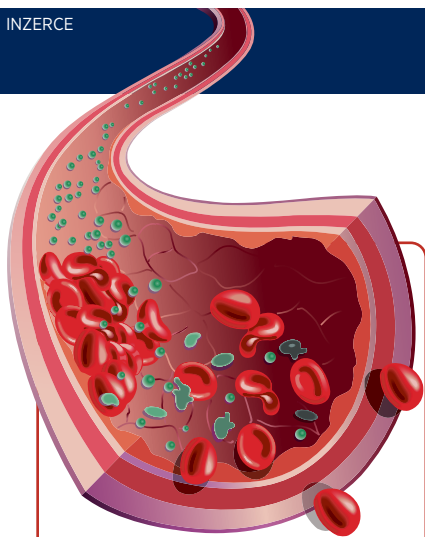
# Použijte domácí kúru, která pomáhá ODSTRANĚNÍ ATEROSKLERÓZY ZA 12 DNÍ

Prof. Connor Thomas potvrzuje: přípravek pomáhá snížit riziko infarktu myokardu, mrtvice a ischemie končetin o 94 %



Prof. Connor Thomas je vedoucí 7členného týmu, který vyvinul inovativní formuli, která drtí aterosklerotický plak a rozšiřuje lumen krevních cév až 2krát.

Jste si vědomi nebezpečí oteklých lýtek, problémů s pamětí a bolestí hlavy? Už to nemůžete dál ignorovat! Revoluční CARDIO formule je vaší vstupenkou ke zdravému životu za pouhých 12 dní. Další dobrá zpráva: pokud jste se narodili v letech 1935 až 1980, máte nárok na **BEZPLATNÉ** vyzkoušení inovativního léku.



## ICHSNÁ CHOROBA NEMÁ ŠANCI?

**Používejte jednu denně k:**

- ✓ Snížit LDL cholesterol o 76 %
- ✓ Vyčistíte žíly od ucpaní
- ✓ 3krát zpevníte stěny tepen
- ✓ Zlepšit krevní oběh

## Víte, proč se ateroskleróze říká „mor naší doby“?

Prof. Thomas vysvětluje: zúžení průsvitu žil a tepen vede k ischemii, která může vyústit v rychlou hypoxii jednotlivých orgánů, a to je jednoduchá cesta k infarktu, hypoxii plic, mrtvici nebo nekróze končetin. Proto náš přípravek nejprve pomáhá rozbit aterosklerotické pláty a odstraňovat je z tepen, pročištěje žíly. Náš výzkum potvrzuje, že 147/150 lidí užívajících přípravek po 7 dnech léčby si může dovolit větší námahu bez pocitu dušnosti, závratí a otoků končetin.

### PODPOŘTE SVÉ SRDCE!

Fantastická CARDIOformule Vám pomůže:

1. Zbavte se 1. dne dušnosti, závratí a tísně na hrudi
2. Odstraňte otoky a necitlivost končetin
3. Snížete riziko srdečního infarktu, mozkové mrtvice a ischemických končetin o 94 %
4. Regulujte svůj krevní tlak za 6 dní
5. Zlepšete paměť a koncentraci

Moderní léčbu, podporující odbourávání žilních blokády, vytvořil tým prof. Connor Thomas v Centru kardiologie v Oxfordu.

## Co můžete očekávat: silné srdce + čisté žíly + normální krevní tlak

Výzkumy potvrzují, že především L-ARGININ a L-LYSIN obsažené v přípravku pomáhají snižovat krevní tlak a zabraňují náhlým přívalům krve do mozku, což má za následek regulaci krevního tlaku a krevního oběhu. Za druhé, aktivní složky pomáhají inhibovat tvorbu aterosklerotických plátů a snižují LDL cholesterol, čímž podporují činnost srdce. A za třetí, přípravek dává šanci odstranit blokády tím, že účinně odblokuje ucpané žíly a tepny. Díky těmto třem krokům se za chvíli budete cítit lépe. Konečně se vydáte na dlouhou procházku a bez obav spřádáte plány do budoucna.

## Pro nemoci je to plýtvání životem – pečujte o své zdraví s fenomenální formulí CARDIO

Díky inovativní léčbě získáte šanci na odstranění aterosklerózy,

## Číslo 1 proti infarktu a mrtvici podle MedicReporters

snížení cholesterolu a posílení srdce. Mezi vaše povinnosti patří pravidelný příjem produktu - 1x denně a zbytek za vás udělá skvělá CARDIO formule. Než se nadějete, můžete znovu získat

zdraví, vitalitu a zlepšit výsledky testů. Nepromarněte další den nemoci a životem ve strachu. Vezměte věci do svých rukou a kontaktujte kvalifikovaného poradce, který zodpoví všechny vaše otázky, vrátí vám peníze a zašle vám bezplatný balíček inovativní receptury. Hodně štěstí!

### MED PRO SRDCE PRO STARŠÍ I MLADÉ

Tisíce lidí po celém světě zjistily, že s KARDIOformulí je možné všechno. Je čas na tebe!



**Danuše, 64 l.**

Bylo mi vyhrožováno smrtí! Tento lék uvolnil mé žíly za 2 týdny

No... je to částečně moje chyba, protože jsem léta ignorovala časté bolesti a otoky v lýtkách. Bylo to každým rokem horší. K tomu se přidala dušnost i po ujetí pár metrů. Naštěstí jsem od dcery dostala tento úžasný přípravek, který mi pomohl téměř okamžitě. Už po prvním dni nohy přestaly otékat, bolet a tolik tuhnout. Každý další den jsem mohla udělat pár dalších kroků volně... až po 2 týdnech jsem byla úplně vyléčena!



**Karel, 72 l.**

Díky kúře jsem se vyhnul bypassům!

Kvůli onemocnění koronárních tepen bylo moje srdce ve velmi špatném stavu. Bylo mi neustále nevolno, tlačena na hrudní kosti, byla jsem slabá, srdce mi bušilo jako blázen a potil jsem se jako ..... bral jsem tolik preparátů, že už jsem nechtěl přidávat, ale brácha Přesvědčil mě, že je to 100% přírodní prostředek, který pomůže ulevit mému srdci. A skutečně - po 10 dnech všechny tyto příznaky zmizely. Vypadá to, že budu žít o něco déle. Pozdravy.

**Získejte testovací produkt za 0 Kč a podělte se o svůj názor**

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 10.02.2023 obdrží 100% náhradu výrobce!

Zavolejte: **381 601 360**



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

# Na houpačce. Zlaté časy měli pronajímatelé v srpnu 2022

**V roce 2021 zdražovalo bydlení o desítky procent.**

Ceny lámaly rekordy. Investice do nemovitostí se jeví jako nevyčerpatelný zlatý důl.



Rok 2022. Málo se stavělo a málo se také prodávalo. UDI

Na rozdíl od stavebních povolení, jejichž vydání trvá v Česku déle než v rovníkové Africe, reaguje bytový byznys podstatně rychleji. Extrémní růst cen nových i starších bytů a nepříjemně drahé hypotéky přinutily zájemce o nemovitosti, aby se začali poohlížet po nájemním typu bydlení.

„Objem nově poskytnutých hypoték, tedy těch skutečně nových, spadl v červenci pod deset miliard korun. Tak nízké číslo jsme viděli naposled na začátku roku 2016, kdy ovšem ceny nemovitostí

byly mnohem nižší,“ připomněl už na podzim Michal Skořepa, ekonom České spořitelny a člen vedení České společnosti ekonomické.

## Češi už nevnímají nájemní bydlení jako problém

Propad hypotečního trhu přinutil zájemce hledat dostupnější cesty. Zlatý grál českého myšlení, vlastnictví bytu, přece jen v druhé polovině loňského roku ztratil na

atraktivitě. Lidé si spočítali, že platit pronájem je vyjde levněji než splácet hypotéku. Nájemní byty se staly hitem, hlavně mezi těmi, kterým nestačí úspory a platy na drahé hypoteční splátky. Kdo pronajímá rodinný dům nebo byt, mohl si mezi zájemci vybírat.

Ale ani tento boom dlouho nevydržel. Očekávaný obrat nastal i na nájemním trhu. „Ze srpnového a zářijového maxima, kdy na jeden byt při-

## Metropole zabrzdily

# 2002

Od tohoto roku šly prodeje bytů v Praze jen a jen nahoru. Až do loňského roku. Skončilo tak dvacetiletí bytového růstu, drahé hypotéky donutily investory dupnout na brzdu. Podobně je na tom také slovenská metropole Bratislava. Tam ale nákupní bytová jízda trvala o něco méně, pouze čtrnáct let.

trech čtverečnících se nyní platí kolem 21 tisíc korun měsíčně bez energií.

## Jedni Ukrajinci přijeli, jiní odjeli

V Brně vyrostly nájem o dvě procenta na 282 korun za metr, tedy asi cca 18,5 tisíce za průměrný 65metrový byt. Na Ostravsku nájemní ceny bytů dokonce klesly, a to o pět procent na 178 korun za metr čtvereční. Průměrný 65metrový byt se pronajímá za 11,5 tisíce korun.

Pronájemním trhem zahýbala loni uprchlická vlna z Ukrajiny. To ovlivnilo ceny nájemního bydlení. Především poté, co se část uprchlíků vrátila zpět a přibyly volné byty. Na pronájemní trh se také dostala bydlení, která si lidé pořizovali ještě narychlo před očekávaným zdražováním hypoték.

Někteří majitelé bytů řešili zdražování a inflaci tím, že svůj velký byt pronajímají a sami se přestěhovali do menšího. PAVEL HRABICA

padalo 39, respektive 34 zájemců, to pokleslo na zhruba 16 uchazečů na byt,“ komentuje houpačkovou situaci nájemního bydlení Hendrik Meyer, šéf realitní skupiny European Housing Services.

Ukazuje se, že průměrné ceny za metr čtvereční se už přibližně rok drží na stejné výši. Například v Praze platili obyvatelé nájemního bytu v lednu 2022 v průměru 333 korun. Za byt asi o 65 me-

## Krátkce

### Nehádat se, inkasovat

V nejisté době se zvyšuje zájem o pronajímání bytů prostřednictvím specializovaných správcovských společností. Čistý zisk z pronájmu je sice menší, ale správce garantuje majiteli bytu platby i v okamžiku, kdy byt není obsazený. Na-

víc majitelům nemovitosti odpadají potíže s vymáháním dlužných částek.

### Hypo jede dolů

Hypoteční trh loni zažil katastrofální rok. Objem poskytnutých hypoték za celý rok propadl o 64 procent, banky poskytly nové hypotéky za 162 miliard korun. Vyplyvá to z aktuál-

ních dat Hypomonitoru České bankovní asociace. Jen za prosinec propadl objem poskytnutých hypoték meziročně o 82 procent na 7,8 miliardy korun. Úroková sazba u skutečně nových hypoték bez refinancování mírně vzrostla z 5,96 na 5,98 procenta. Před rokem byla tato sazba dokonce jen 2,3 procenta. MET



## Zjistili, jak žijí nevidomí

Sdružení přátel vodících psů pořádá pro děti různých ročníků v těchto týdnech na jedné z pardubických základních škol přednášky o každodenním životě nevidomých lidí. Svě příběhy dětem prvních ročníků včera vyprávěla Jana Štrochová, která s přibývajícím věkem oslepla a pomáhá jí fenka Nikita. „Bylo to úžasné. Ani dospělého by kolikrát nenapadlo, co všechno má udělat, natož děti. My komunikujeme i neverbálně, nevidomý tuto možnost nemá,“ řekl učitel Jan Sýkora. ČTK



INZERCE



## Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY



Stáhnout v







PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE  
NASKENUJTE QR KÓD

## Krátkce

## Moskvané se nenechají odradit

Obyvatelé Moskvy dál pokládají květiny u pomníčku obětem ruského raketového útoku v ukrajinském Dnipru, kde před devíti dny zemřelo nejméně 46 lidí, včetně šesti dětí. Neoficiální pietní místo vzniklo v Moskvě u památníku ukrajinské spisovatelky Lesji Ukrajinky. Ruská policie květiny a další

předměty z památníku opakovaně odkládila a několik lidí na místě zatkla.

## Anticena hrozí i Tomu Hanksovi

Na americké filmové anticeny, Zlaté maliny, jsou letos nominováni i dva oscaroví herci, šestašedesátiletý Tom Hanks a 51letý Jared Leto. Udílení anticen proběhne 11. března. **ČTK**

INZERCE

Televize Seznam

DNES 20:15

**JÁ UŽ BUDU HODNÝ, DĚDEČKU!**



## Rozkošná radost v bombardované zemi

Miss Ukrajiny 2015 Anastasia Lenna je proslulá i tím, že během ruské invaze velmi aktivně pomáhá své vlasti. Dokonce přímo na frontu převážela humanitární pomoc, o čemž své fanoušky informovala i na Instagramu. V srpnu, kdy již byla ve čtvrtém měsíci těhotenství, cestou na bojiště havarovala. Naštěstí bez vážnějších zranění. Nyní se Anastasia Lenna těší z narození prvního potomka. Syn se narodil v pátek 20. ledna, vážil 3,6 kilogramu a měří 53 centimetrů.

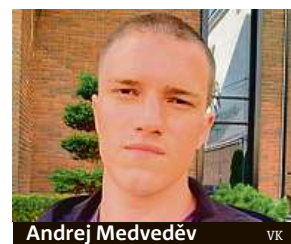
IDNES.cz

## Svědék zvěrstev. Činy wagnerovců

Bývalého velitele ruské žoldnéřské Wagnerovy skupiny Andreje Medveděva, který nedávno uprchl do Norska, zadržela ve skandinávské zemi policie.

Deportace do Ruska muži s největší pravděpodobností nehrozí, sdělil agentuře Reuters jeho právní zástupce v Norsku. „Dotyčný byl zadržen na základě imigračního zákona a zvažujeme jeho internaci v tábore pro cizince s ilegálním pobytem,“ řekl agentuře AFP zástupce norské policie Jon Andreas Johansen. Policie nechtěla upřesnit důvody zadržení ani sdělovat další podrobnosti.

Šestadvacetiletý Medveděv překročil rusko-norskou hra-



nicí v noci ze 12. na 13. ledna a ihned zažádal o azyl. Podle svého advokáta je připraven hovořit o svých zkušenostech z Wagnerovy skupiny s lidmi vyšetřujícími válečné zločiny. Medveděv je považován za potenciálně cenného svědka, který by mohl potvrdit brutalitu, s níž si zjevně wagnerovci na Ukrajině počínají. **ČTK**

## Pijany čeká mokrý trest

Noční život v Londýně se vymyká z opratí. Radnice má chytré řešení.

Londýnská čtvrt' Soho, proslulá svým bezuzdným nočním životem, testuje neotřelou metodu boje proti bezostyšným pijanům. „Zdi a fasády domů na nejrůznějších místech nyní natíráme průhledným nanotechnologickým lakem, který dokonale odpuzuje tekutiny,“ poznamenala pro agenturu AFP místní radní Aicha Lessová. „Když si na ni muž s plným močovým měchýřem chce ulevit, zeď tekutinu okamžitě odrazí a potřísní jej,“ doplňuje Lessová s povděkem, že je to velmi účinné a včasně.

Ve čtvrti Soho je na 400 barů, restaurací a diva-



Soho, vyhlášená a luxusní londýnská čtvrt'

PROFIMEDIA

del, ale také zhruba 3000 stálých obyvatel, které obtěžuje hluk i zápach. Jejich stížnostmi se loni, po konci pandemie, začala zabývat městská rada. „Moč samozřejmě není příliš příjemná a naši obyvatelé jsou naštvaní. Jen co

ráno překročí práh domu, ucítí odpudivé aroma,“ popsala stížnostmi místních Lessová.

Městská rada se inspirovala zkušenostmi z jiných měst, zejména v Německu. Vybrala deset fasád, kde náter použila. Kolemjdoucí va-



„Tato zeď není pisoár.“

ISABEL INFANTES

ruje nápis „Tato zeď není pisoár“. Výsledky nové metody vyhodnotí za šest měsíců.

Motivace městské správy přitom je i finanční. Městská rada pro čtvrt' Westminster, pod kterou spadá i Soho, každoročně vydá téměř milion li-

ber, v přepočtu 27 milionů korun, za čištění a mytí ulic od moči.

Za močení na veřejnosti hrozí pokuta 50 až 80 liber (zhruba 1360 až 2200 korun), město aktuálně uvažuje o jejím navýšení. **HAL a ČTK**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova. Tajenka je v označených políčkách.

3 – JÍL, SÁL

4 – KOČÍ, ÚDAJ, USNĚ

5 – BUŇKA, DÁSEŇ, ODDAT, OTŘES

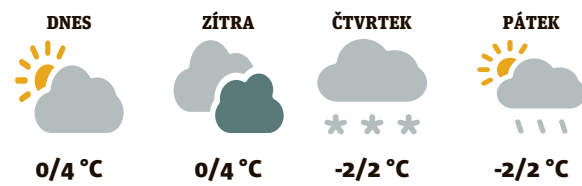
6 – KNÍREK, PŘÍKAZ, REPORT, VĚDOMÍ

7 – TROJZUB

10 – HORLITELKA, NÁVĚSTIDLO

1 2 3 4 5

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -21,2 °C (1942) ↑ 13,8 °C (1834) Bio: ❤️❤️❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

TV typy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.15 Na krok od nebe V</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.05 Domácí péče</p> <p>Komedieální drama (ČR/SR, 2015)</p> <p>22.35 Agatha Christie: Vraždy podle abecedy (2/2)</p> <p>Detektivka (VB, 2018)</p> <p>00.00 AZ-kvíz</p> <p>00.30 Bolkoviny</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Rájské zahrady</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.40 Banánové rybičky</p>	<p>16.15 Tajemství stavitelů pyramid</p> <p>17.00 Sto divů světa (12/13)</p> <p>17.55 Kouzla a nebezpečí skandinávské zimy (4/4)</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Manželské etudy: Zuzana a Stanislav</p> <p>20.40 Manželské etudy po dvaceti letech: Zuzana a Stanislav</p> <p>21.35 Manželské etudy po 35 letech: Zuzana a Stanislav</p> <p>22.35 Dobrodružství Robina Hooda</p> <p>00.15 Balthazar II (1/10)</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4407)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.00 Cesta na Hrad: Jeden z jednoho</p> <p>20.30 Jedna rodina (4)</p> <p>Komedieální seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.45 Mise nový domov II</p> <p>23.15 Kriminálka Las Vegas IX (6)</p> <p>00.10 Kriminálka Miami IV (2, 3)</p> <p>02.10 Kriminálka Las Vegas IX (6)</p> <p>02.55 Novashopping</p> <p>03.25 Na lovu III</p> <p>04.30 Ordinace v růžové zahradě (24)</p> <p>05.20 Novashopping</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (82)</p> <p>Rodinný seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.10 Policie v akci</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba XII (17)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2014)</p> <p>03.05 Policie Hamburg (13)</p> <p>Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>04.00 Návrat komisaře Rexe IX (6)</p> <p>05.45 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>Vstávání s muzikou</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Užití Dubaj</p> <p>11.10 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>18.00 Užití Dubaj</p> <p>Krásy Dubaje, adrenalin a gastro zážitky s Andreou Bezděkovou a Vildou Šířem</p> <p>18.10 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>23.00 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů se vzásky diváků Óčka</p>

# Češi prevenci podceňují. Zdraví začnou řešit, až když je problém

**Na pravidelné prohlídky dochází pouze třetina obyvatel.** Podchycení nemoci v počátku je přitom zásadní.

Spousta vážných nemocí nebolí ani nemají žádné jiné významné příznaky, ale to neznamená, že vám neškodí, či dokonce pomalu „nezabíjejí“. Typicky se jedná o cukrovku, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, ale i celou řadu zhoubných nádorů. Například o tom, že máte rakovinu děložního čípku, prostaty nebo nádor na tlustém střevě, nemusíte mít dlouhé roky ani zdání. A když začnete mít potíže, může být nádor v takovém stadiu, že už je léčba vysoce komplikovaná, nebo dokonce nemožná.

## Nešvar, který vás může stát všechno

Podle Svazu zdravotních pojišťoven České republiky chodí na základní preventivní prohlídky v doporučené frekvenci jen asi 32 procent Čechů. O něco více navštěvují lidé zubního lékaře, u něj absolvuje pravidelné zubní prohlídky zhruba 50 procent populace.

Podobně si pak vedou prohlídky zaměřené na včasný záchyt rakoviny. Podle průzkumu PAQ Research je navštěvuje pouze polovina obyvatel Česka v klíčovém věku.

„V dospělém věku nechodí k lékařům zejména mladší lidé, kteří se cítí zcela zdraví, někdy je důvodem i nedůvěra, preference samoléčby podle doporučení známých či internetu, nedostatek času a někdy paradoxně i obava, „aby mi něco nenašli“, vysvětluje praktická lékařka Jana Uhrová. „A určitá skupina občanů své zdraví zanedbává úmyslně,“ poukazuje na nešvar Uhrová.



Frekvence lékařských prohlídek vychází z doporučení odborníků.

## Čím dříve vyrazíte do ordinace, tím lépe

Přítom podchycení onemocnění v počátcích je pro úspěšnou léčbu klíčové. „Při včasné odhalení nemoci je statisticky významně větší šance na rychlejší, účinnější a často i jednodušší léčbu pacienta,“ zdůrazňuje Ladislav Friedrich, prezident Svazu zdravotních pojišťoven ČR. „Typicky se to týká například nádorových onemocnění, kterých se specializovaná preventivní vyšetření týkají nejčastěji, ale třeba i odhalení vysokého tlaku, který může indikovat jiné obtíže,“ říká Friedrich.

Včasná prevence navíc pro stát představuje výrazný způsob, jak ušetřit finance. Zanedbaná prevence vede k předčasným úmrtím a dopadá na zdravotní systém.

## Jak často chodit na prohlídky a k jakému lékaři?

Frekvence prohlídek vychází z doporučení odborných společností, záleží i na konkrétní zdravotní pojistovně, u které je jedinec pojištěn. Základní rozsah prohlídek je pro všechny po-

jišťovny stejný, u některých novinek nebo specializovaných vyšetření se však může počet proplacených prohlídek u doktora mírně lišit.

Ze zákona mají lidé jednou za dva roky nárok na preventivní prohlídku u praktického lékaře, jednou za rok –

u některých pacientů dokonce dvakrát – je pak hrazená prohlídka u stomatology. Ženy mají od 15 let jednou ročně nárok na gynekologické vyšetření, jehož součástí je i screening karcinomu děložního hrdla.

Součástí prevence jsou i screeningová vyšetření pro včasná odhalení onkologických onemocnění. Na mamografii mají jednou za dva roky nárok ženy starší 45 let, jednou za rok je pak pro lidi starší 50 let proplácen screening karcinomu tlustého střeva a konečniku.

Pro prevenci rakoviny je ale také velmi důležitá životospráva. Mezi negativní vlivy patří dlouhodobý stres, málo pohybu, špatné stravování, přemíra kouření, ale i alkoholu nebo cukru. Například kouření zdaleka nesouvisí jen s rakovinou plic. Negativně působí na celé spektrum orgánů, od úst, jícnu, nosu přes plíce, žaludek, slinivku břišní až po střeva a močové cesty. Kouření je rozhodně jedním z největších zabíječů, to se týká nejen maligních onemocnění, ale negativně ovlivňuje například také cévy a srdce. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

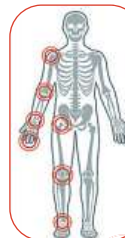
INZERCE

NOVINKA NA TRHU!

## AMERICKÁ REVOLUCE V BOJI PROTI BOLESTI!

Již 3682 Čechů konečně mohlo pocítit úlevu od bolesti a trvale zlepšit jejich zdravotní stav díky přírodní kúře.

**L**idé trpící artritidou a nesnesitelnou bolestí se můžou konečně vrátit k normálnímu životu. Byla odhalena nechirurgická metoda, která má za úkol „TLUMIT IMPULZY“ bolesti od 1. minutu.



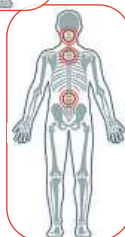
které mohou ulevit od bolesti. Díky tomu za pouhých 60 sekund můžete pocítit úlevu a zmírnit bolesti zad, ramen nebo kolen.

**Konec s podezřelými metodami a zastaralými prostředky**

### 41 různých bolestí, jedno řešení

Inovativní náplasti proti bolesti konečně v Česku. Díky síle magnetoterapie a akupunktury, mohou přirozeně snižovat i ty nejsilnější bolesti. Jsou opakem prostředků, které můžou zákrně ničit žaludek a játra.

Stačí je přilepit na kůži v místě bolesti a terapeutické magnety vyšlou do orgánů impulsy,



Zde je pravděpodobně nejučinnější alternativa ke archaickým prostředkům. Díky biomagnetickým náplastem, se můžete zbavit bolesti, činnost jednotlivých orgánů bude zase správně nastavena bez nákladných a časově náročných prostředků a metod, efektivně a rychle!

## PRODUKT ZDARMA PRO PRVNÍCH 50 LIDÍ!

Pokud trpíte bolestmi a narodili jste se v letech 1938 až 1968. máte nárok na balení biomagnetických náplastí ZDARMA.

Pospěšte si! Život bez bolesti je na dosah:

Bezplatná nabídka platí do 27.01.2023 nebo do vyčerpání limitu 50 účastníků



**234 076 192**

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Běžný místní hovor bez příplatků)

**UPOZORNĚNÍ: rozhodující je pořadí přihlášek!**



Dlouhodobý stres negativně ovlivňuje naše zdraví.

2x PROFIMEDIA

## Vynechá MS

Trojnásobná olympijská vítězka Ester Ledecká se kvůli letní zlomenině klíční kosti, s níž musela jít v listopadu na druhou operaci, nezúčastní mistrovství světa v alpském lyžování. To začne za dva týdny ve francouzských střediscích Courchevel a Méribel. S účastí na světovém šampionátu ve snowboardingu, který bude ve druhé polovině příštího měsíce (19. a 21. února) v gruzinském Bakuriani, zatím Ledecká počítá. **ČTK**



## Krátce

### První dvě medaile

Šestnáctiletá snowboardistka Adéla Keclíková a stejně stará skokanka na lyžích Anežka Indráčková se postaraly o první české medaile ze zimních olympijských her mládeže v Itálii. Keclíková získala v paralelním obřím slalomu stříbro, Indráčková přidala bronz na středním můstku. Akce se koná v regionu Furlánsko – Julské Benátsko, skokanské soutěže hostí Planica ve Slovinsku.

### Zlomil si nohu

Útočník Bostonu Tomáš Nosek se minimálně měsíc neobjeví v NHL. Český hokejista utrpěl v utkání na ledě newyorských Rangers zlomeninu v levé noze. Bruins oznámili, že Nosek po léčbě a rehabilitaci čeká za čtyři týdny vyšetření, které rozhodne o době jeho možného návratu. Nosek v této sezoně nastoupil v dresu jasně nejlepšího týmu NHL do 42 zápasů a zaznamenal tři góly a pět asistencí. **ČTK**

# Každá soupeřka to se mnou bude mít těžké, říká Plíšková

**Česká tenistka si pochvaluje spolupráci s německým koučem.**

Z jedenácti českých tenistek startujících v hlavní soutěži Australian Open zůstala ve hře už jen Karolína Plíšková. Turnajová třicítka smetla v osmifinále za 57 minut Číňanku Čang Šuaj po výhře 6:0, 6:4 a je přesvědčená, že s podobnou hrou bude těžko porazitelná.

„Podala jsem dobrý výkon, hlavně v prvním setu. Dominovala jsem od základní čáry a hrála opravdu dobře. Viděla jsem statistiky a trefila jsem dost vítězných úderů, přičemž jsem moc nechybovala. Byl to dobrý zápas,“ řekla Plíšková. „Výsledky jsou jedna věc, ale je fakt, že mám v Austrálii ze své hry dobrý pocit. V Melbourne zatím hraji konzistentně a moc nechybuji. Sedí mi i servis. Poslední zápas byl určitě nejlepší, jaký jsem tu letos odehrála,“ uvedla rodačka z Loun.

Světová exjedička vynechala minulý ročník Australian Open kvůli zranění ruce. Nejlépe v Melbourne skončila před čtyřmi lety, kdy hrála semifinále. „Loni mě mrzelo, že jsem tu nebyla. Mám Austrálii a tento turnaj ráda. Ve druhé části sezony to bylo lepší, ale i tak jsem nebyla sto procentní. Poté jsem cítila, že se vracím ke své hře. Teď v tom pokračuju a jsem stejně jako na US Open ve čtvrtfinále,“ doplnila Plíšková.

Tricetiletá Češka se proboujvala mezi osm nejlepších hráček na grandslamu už po jedenácté. V boji o semifinále vyzve Polku Magdu Linetteovou. Na rodačku z Poznaně narazí potřetí za posledních pět měsíců. Na konci srpna uspěla ve 2. kole US Open po dramatickém boji česká tenistka (6:2, 4:6, 7:6), na listopadovém turnaji o Pohár Billie Jean Kingové zvítězila Linetteová (6:4, 6:1). Polka se dostala do čtvrtfinále grandslamu poprvé.

„Nechci říkat, že to je dobrý los, i když podle žebříčku to tak je. Viděla jsem ji tento týden hrát a předvádí dobrý

## Úspěšný pár

Barbora Krejčíková a Kateřina Siniaková postoupily do čtvrtfinále čtyřhry. Pár Okšana Kalašnikovová, Alycia Parksová vyřadily 6:0, 6:3.

- Naopak sedmnáctiletá Linda Fruhvirtová dohrála při svém povedeném debutu na grandslamovém Australian Open v osmifinále. Rodačka z Prahy nestačila na Chorvatku Donnu Vekičovou, které podlehla 2:6, 6:1, 3:6. **ČTK**

tenis. Nesmím jít na kurt s tím, že vše bude fajn a vyhraju. Když ale předvedu to co v osmifinále, bude to mít každá soupeřka se mnou těžké,“ podotkla Plíšková. Je ráda, že má po boku opět německého kouče Saschu Bajiina, k němuž se na konci minulého roku vrátila. „Získali jsme spolu několik úspěchů, proto jsem ho vzala zpět. Věřím, že máme před sebou dost turnajů a úspěchů. Doufám, že vyhraje i nějaké trofeje,“ dodala Plíšková. **ČTK**



Plíšková zahrála 33 vítězných míčů a nasbírala 12 es. **AP**

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

### Práce - nabídka

• SOŠP PROFIT Praha 3 přijme ihned učitele/ku EKO předmětů, Šj a Mat v lib. komb. od 28.8.2023. Po domluvě i dříve. CV mail: kasajova@skola-profit.cz

### Auto-moto - poptávka

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



Pavel Nedvěd **AP**

## Juventus. Odvolá se?

Zástupci Juventus Turín se hodlají odvolat proti odpočtu 15 bodů v probíhající ročníku italské fotbalové ligy kvůli finančním podvodům při přestupech. Klubovní právníci čekají na zveřejnění důvodů verdiktu z minulého týdne, aby se mohli obrátit na Italský sportovní soud při Italském olympijském výboru. „Budeme se bránit u soudu.

Musíme být připraveni na všechno,“ řekl nový ředitel Juventus Maurizio Scanavino.

Fanoušci slavného klubu při nedělním domácím utkání s Bergamem protestovali proti bývalému vedení, v němž dlouho působil i Pavel Nedvěd. Bývalý český reprezentant dostal minulý týden osmiměsíční zákaz působení ve fotbale. **ČTK**

## Číslo dne

# 39

Útočník Dominik Lakatoš z Vítkovic vede pořadí produktivity v hokejové extralize před Petrem Holíkem z Komety Brno. Oba mají 39 bodů, Lakatoš však vstřelil více branek. Po 38 bodech nasbírali třinečtí Marko Daňo a Martin Růžička a Lukáš Pech z Českých Budějovic. **ČTK**