

metro®

PONDĚLÍ 29. LEDNA 2024 Č. 20 • WWW.METRO.CZ

Největší výběr her?

Stačí pípnout.



 smarty.cz

Více se dozvíš
na [smarty.cz](https://www.smarty.cz)



**MOBIL
.CZ**

Kup SIM
~~200 Kč~~
99 Kč

**Právě teď
na poštách
a e-shopu
MOBIL.CZ**

Akční cena 99 Kč platí
od 1. 1. 2024 do 29. 2. 2024.
Více na www.mobil.cz

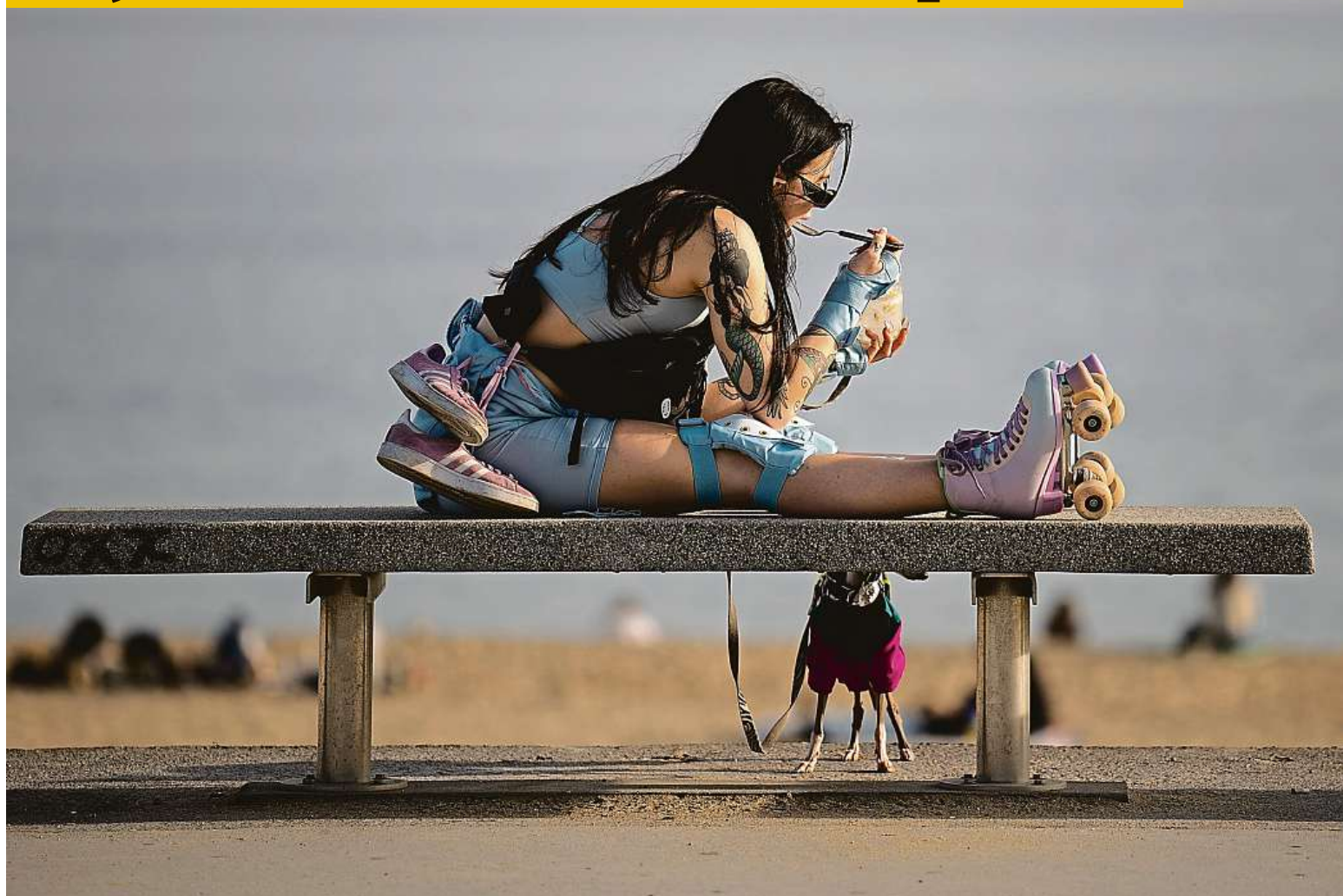


metro

Patrik Vebr bude obhajovat první místo na Pražském půlmaratonu. Rád sám sebe překonává. **STRANA 6**



Vyrazili v lednu na pláže



Ve Španělsku panovaly o víkendu **abnormálně vysoké teploty**. Lidé vyrazili opalovat se na pláž, někteří se dokonce **vykoupali** v moři. Výjimkou nebyla ani **zmrzlina** v Barceloně.

Fotky od AI

Městská policie v Opavě si na sociálních sítích pomáhá u svých statusů fotkami, které vytváří umělá inteligence. Podle zástupců tamních strážníků je to proto, aby nemuseli pokaždé řešit otázku ochrany osobních údajů. Při jedné z ukázek mění uniformovaný muž ve sněhu řidiče proraženou pneumatiku, jde však o výtvar AI. **STRANA 2**

Uvidí naháče

Poprvé po 1250 letech budou mít ženy v Japonsku možnost zúčastnit se tradiční slavnosti Hadaka macuri, které se také přezdívá festival naháčů. Muži na této akci každý rok v únoru vyrazí do ulic jen v bederních rouškách a ponožkách, aby rituálně zahnali smůlu a zlé duchy. Letos bude přítomno také čtyřicet žen. **STRANA 3**

Budte sobecké

Byznys mentorka Lucie Dědková radí ženám, jak vyvážit v dnešní době práci s rodičovskými povinnostmi. Například příliš nedoporučuje věnovat se mobilu, když tráví matky chvíle přímo s dětmi. „Pocit viny z toho, že často pracuji, mizí, pokud vidím, že jsou mé děti spokojené,“ říká mimo jiné pro Metro Dědková. **STRANA 7**

Prvně na bedně

Česká snowboardistka Zuzana Maděrová prožívá zajímavou sezonu. Po dvou čtvrtých místech se konečně o víkendu dostala na stupně vítězů. Při závodě Světového poháru v rakouském Simonhöhe prohrála až ve finále s domácí Sabine Schöffmannovou. Ester Ledecká naopak stále není fit, dál se léčí. **STRANY 13 a 14**

Strážníkům pomáhá také umělá inteligence

Muž v uniformě řeší problém řidičky uvízlé ve vánici. Na fotce to není skutečnost.

Možnosti umělé inteligence začínají využívat také strážníci. Konkrétně ti z Opavy. Několik dní už takto pracují na svých sociálních sítích, kde jim obrázky vyrábí právě umělá inteligence (AI). Reakce čtenářů jsou zatím podle

nich vesměs pozitivní, sledující oceňují inovativnost nápadu. Strážníci vždy autorství AI přiznávají. „Důvodem k tomuto kroku je především ochrana osobních údajů a GDPR,“ říká mluvčí magistrátu Roman Konečný.

AI tak například na Facebooku opavských strážníků vytvořila obrázek uniformovaného muže, který u vozu vedle stojící řidičky na zasněžené komunikaci mění proraženou pneumatiku. Strážníci

jím doprovodili příspěvek, který takovou činnost MP popisoval. Další znázorňuje seniorku na kolenu na přechodu pro chodce jako varování před kluzkými komunikacemi. „Strážníci zkrátka zkoušejí využívat umělou inteligenci a jsou nejspíše prvními, kdo to v branži v Česku zkusil a začal používat fiktivní fotografie vytvořené AI při prezentaci své práce i poučení obyvatel,“ řekl mluvčí opavského magistrátu Konečný.

Ředitel městské policie Jiří Klein jeho slova doplňuje tím, že používání skutečných snímků z reálných případů většinou není pro zveřejňování na sociálních sítích vhodné. „Často jsme řešili problém, jak sehnat ilustrační fotografie. Problém jsou autorství práva, navíc je na reálných fotkách potřeba rozmazávat registrační značky nebo obličeje,“ uvádí Klein důvod, proč se opavští strážníci vydali touto cestou. **ČTK**

KRÁTCE

Mají zloděje, lup nikoli

Za loňskou krádež zlatých sběratelských mincí za více než 1,2 milionu korun na veletrhu v Letňanech začali

pražští policisté stíhat jednoho z dvojice podezřelých mužů. V případě odsouzení mu hrozí až osm let vězení. Druhý podezřelý byl vypátrán ve Francii, kde byl odsouzen za jinou krádež na devět měsíců. Ukradené

mince kriminalisté zatím nenašli, dál po nich ale pátrají.

Výměna kotlů

V Česku bude kvůli novým pravidlům o ochraně ovzdu-

ší nutné letos vyměnit až stovky tisíc kotlů. Zájem o výměny je zatím nízký, komplikovat je pak zřejmě mohou nedostatečné kapacity topenářů. Vyplývá to z informací Asociace podniků topenářské techniky. **ČTK**

Největší loď budí obavy

Největší výletní loď světa Icon of the Seas vyplula z floridského Miami na první okružní plavbu. Děje se tak na pozadí kritiky ekologů, kteří vyjadřují obavy z environmentálních dopadů metanových emisí tohoto gigantického plavidla, které je dlouhé 365 metrů, má 20 palub a pojme 7600 pasažérů. Těm nabízí řadu příležitostí k relaxaci. Ekologové však varují, že z lodi poháněné zkapalněným zemním plynem bude do ovzduší unikat nebezpečný metan. **ČTK**



Jsme psi velmoc

Po severských zemích je Česko v Evropě kynologickou velmocí, tuto pozici posílila i pandemie covidu, v jejímž průběhu přibýlo chovatelů psů. „Zájem roste. Když začal covid a s ním spojená omezení, každý chtěl domů pejska, aby mu dělal společnost na home office,“ řekl šéf Českomoravské kynologické unie Lubomír Široký na mezinárodní výstavě psů, která se o víkend uskutečnila v Brně. **ČTK**



DOBŘÁ INVESTICE

39

Cena zlata za poslední tři roky v Česku vzrostla stejně jako inflace. Zlato se v té době v hlavních světových měnách, jako je dolar nebo euro, zhodnotilo o 39 procent. V korunovém vyjádření to bylo o 33 procent. Vyplývá to z analýzy společnosti Incrementum. **ČTK**



Benátky oslavují slavného mořeplavce

Až do 13. února se v italských Benátkách koná tradiční karneval. Letošní ročník má podtitul Na východ. Oslavuje tak slavného cestovatele Marca Pola, od jehož úmrtí letos 8. ledna uplynulo 700 let. Marco Polo se vrací do benátské laguny jako hlavní hrdina karnevalové tradice. Benátky tak oslavují jednoho ze svých nejvýznamnějších představitelů. Návštěvníci úžasného karnevalu obdivují pouliční show s nejlepšími umělci mezinárodní scény v oblasti hudby a cirkusového divadla. I letos se koná vodní průvod na Velkém kanále nebo tradiční volba nejkrásnější dívky karnevalu – Festa delle Marie.

MET



2x AP

Pastevec muže nezabil. Přesto si odseděl 30 let

Jedná se o nejzávažnější justiční omyl po roce 1946 v Itálii. Beniamino Zuncheddu, který se před odsouzením živil jako pastevec na Sardinii, byl odsouzen za trojnásobnou vraždu. A odseděl si 30 let. Podle verdiktu odvolacího soudu neprávem. Zuncheddu řekl, že necítí zlost. „Před 30 lety jsem byl mladý, dnes jsem starý. Vzali mi všechno,“ řekl nyní 58letý Zuncheddu, který si přeje „být svobodným občanem“. Muž byl v roce 1991 obviněn z vraždy trojice mužů, která se stala nedaleko města Cagliari. Jednalo se o majitele a zaměstnance firmy, která chovala skot. Podle verze tehdejších vyšetřovatelů trojnásobná vražda souvisela se spory mezi chovateli a pastýři. Zuncheddu označil za viníka čtvrtý muž, který přežil útok se zraněním, a s touto verzí pak pracovala i policie a státní zástupci. Zuncheddu celou dobu tvrdil, že se ničeho nedopustil, což mu však přitížilo při stání u soudu, od kterého dostal doživotní trest, i později při žádostech o podmíněné propuštění, kdy se přihlíží, zda odsouzený přiznal vinu. „Neustále mi říkali, naprav se, doznej se, a my tě pustíme na svobodu, ale já jsem nic nespáchal,“ řekl. Obhájci odsouzeného pastýře poukazovali na rozpory mezi důkazy a na další okolnosti, které ukazovaly, že se nemohl nacházet na místě činu. Podle tisku je možné, že vražda souvisela s organizací Anonima Sarda, která podnikala únosy politiků, manažerů či podnikatelů na Sardinii za účelem získat vysoké výkupné. ČTK

INZERCE

99 Miluji produkty za výhodné ceny 66

Značka dm



Balea Sensitive sprchový gel 300 ml

19⁹⁰ Kč

6,63 Kč za 100 ml

V DLOUHODOBÁ CENA
od 05.08.2022 19,90 Kč
01.02.2022 21,90 Kč

Produkty v dm jsou dlouhodobě výhodné, změny cen ojedinelé

VŽDY VÝHODNĚ

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app
dm.cz

Po dlouhé době uvidí naháče

Ženy v Japonsku budou mít poprvé po 1250 letech příležitost zúčastnit se tradiční slavnosti Hadaka macuri, které se také přezdívá festival naháčů. Každý rok v únoru se během něj vydávají do ulic města Inazawa tisíce mužů oblečených pouze v bederních rouškách a ponožkách, aby rituálně zahaly smůlu a zlé duchy. Pořadatelé letos přizvali na část festivalu 40 žen, ty ale budou na rozdíl od mužů oblečené. Jednou z žen, které se dostaly do premiérové skupiny účastnic, je 36letá Ajaka Suzukiová, která za větší otevřenost festivalu léta bojovala. Novinářům na tiskové konferenci řekla, že o účasti na slavnosti snila dlouho. „Mohlo se mi to splnit, jen kdybych byla chlapec,“ citoval ji deník Jomiuri šimbun. Ženám se letos v Japonsku poprvé po 800 letech otevřel i ohňový festival Kacube v prefektuře Šiga, v jiných ohledech ale země dál lpí na tradicích. Týká se to například zápasů sumó, kde ženy nesmějí vůbec vkročit do zápasnického kruhu doháj. ČTK

Sildenafil citrát není jen na impotenci

NEKUPUJTE VIAGRU NA INTERNETU. LÉK MŮŽE PŘIVODIT I SMRT

Látka, která se používá k výrobě viagry, je také účinná při prevenci a léčbě otoku plic, testuje se na pacientech po mozkové mrtvici a argentinští vědci zjistili, že pomáhá překonat problémy spojené s pásmovou nemocí.

• Sildenafil citrát, jak se jmenuje účinná látka, byl původně

zkoumán v souvislosti s léčbou vysokého krevního tlaku a anginy pectoris.

• Během testování ale vědci přišli na jeho blahodárný vliv u mužů trpících poruchami erekce.

• Užití Viagry však není bez rizika. Lidem, kteří berou

některé léky na srdce, může dokonce přivodit i smrt. Riskantní je proto kupovat lék na internetu.

• V České republice také zůstává tento druh léků na předpis, na rozdíl například od Velké Británie, kde je možné od roku 2018 dostat Viagru bez něj. ČTK

Řekni to Vídni = Změňte.to? Metropole jdou digitální cestou

NEFUNGUJE.TO

Portál Pražana není jedinou formou, skrze kterou pražský magistrát digitalizuje. Vsází také na aplikaci Změňte.to, kam lze dávat podněty ke zvelebování či hlásit očividné problémy v ulicích.

- Aplikace má řadu příznivců. V minulosti se však na deník Metro obrátili i čtenáři, kterým nahlášení nepomohlo. „Letos měli i výpadek. Když jsem chtěl dotaz odeslat, objevila se hláška: Chyba Request failed with status code 400,“ popisuje Petr Žižka. **JAR**



Ve Vídni mají chytrý obrubník s energií ze slunce, jsou rychlejší ve výstavbě metra bez řídiče a ochlazují se dálkově obří klimatizací. V. O.

Z CESTUJÍCÍCH BUDOU KURÝŘI UŽ LETOS

Nápad vídeňského dopravního podniku Wiener Linien, který by cestujícím umožnil přepravu balíků v rámci kurýrní služby, byl představen již v roce 2021. Letos by měl být uveden do praxe.

- Podle vyjádření Wiener Linien musely být nejprve analyzovány pohyby cestujících, aby se identifikovaly vhodné tramvajové linky a nevhodnější stanoviště pro balíkové stanice. Začal také vývoj potřebné aplikace a zmiňovaných stanic, které by měly díky solární energii

fungovat i bez připojení k elektrické síti. MHD kurýři by mohli ušetřit kolem dvaceti procent skleníkových plynů, které vznikají při doručování zásilek.

- Pakliže se osvědčí testovací provoz, cestující a kurýři v jedné osobě by mohli v budoucnu využívat mobilní aplikaci, která by analyzovala jejich pravidelné cesty veřejnou dopravou. Následně by pak jednotlivcům do uložných boxů doporučovala balíčky, které je třeba přepravit přesně podél těchto cest. **JAR**

Rakouské hlavní město chystá desítky projektů, které mají zavést inovace v administrativě, v MHD či ve zdravotnictví. Jak je na tom Praha?

Hlavní město Rakouska jde tomu českému příkladem v mnoha oblastech. Kromě progresivnějšího vývoje městské hromadné dopravy, infrastruktury i celé řady originálních projektů à la kurýři v MHD (viz box výše), které u nás nejde z různých důvodů realizovat, je to pak také celá řada inovativních a digitálních vychytávek a novinek. Je proto potěšující, když zjistíme, že je na tom Vídeň v některých ohledech podobně jako Praha.

Třícítka projektů

Vraťme se zhruba o čtyři týdny zpátky v čase. Na začátku letošního roku představila vídeňská radnice jeden ze svých hlavních cílů – stát se digitální metropolí, kde moderní technologie budou lidem ulehčovat každodenní život i komunikaci s městskou správou.

Jak deníku Metro minulý týden potvrdili zástupci Zahraniční kanceláře města Vídně, zdejší magistrát plánuje zrealizovat několik desítek projektů, které zavedou digitální inovace například v administrativě, městské dopravě nebo zdravotních službách.

„Jednou z aktuálních priorit rakouského hlavního města je intenzivní rozvoj digitalizace veřejné správy a investice do technologických inovací. V nové digitalizační brožurě Wien wird digital! (v překladu Vídeň se digitalizuje! – pozn.

redakce) prezentuje na třicet projektů, které mají přinést reálná zlepšení do každodenního života obyvatel města,“ popisuje pro deník Metro mediální zástupkyně Zahraniční kanceláře města Vídně Kateřina Kuklíková. Mezi opatřeními podle ní nejsou žádné sci-fi scénáře, ale praktické projekty, které Vídeňané běžně využívají nebo na nich magistrát právě pracuje.

„Digitalizace se jako společná nit vine různými obory, ať už se jedná o administrativu a informační servis, dopravu, nebo zdravotnictví. Vídeňané se podle brožury mají dočkat konkrétních inovativních řešení v podobě digitálních komunikačních kanálů s úřady, chytrých semaforů nebo inteligentního řízení front na pohotovosti,“ dodává Kuklíková. Její slova potvrzuje i hlavní strateg pro oblast ICT města Vídně Klemens Himpele.

„Cílem je poskytnout analogovou kvalitu života, kterou je Vídeň známá, v digitální podobě. Řada kvalifikovaných kolegů na tom pracuje s velkým nasazením. Nová brožura tento proces odráží,“ vysvětluje Himpele.

Nebrblej a nahlaš to

Jaká digitální novinka se Vídni už osvědčila? Například mobilní aplikace Sag's Wien, tedy v překladu Řekni to Vídni, která občanům umožňuje být s městskou správou v úzkém kontaktu a jednoduše jí hlásit různé problémy. Jedná se ve své podstatě o obdobu pražské mobilní aplikace Změňte.to či brněnské varianty Brňáci pro Brno. „Díky ní se například nečekané poruchy, nebezpečná místa nebo znečištění mohou stát minulostí jen díky několika kliknutím v chytrém telefonu,“ doplňuje Kuklíková.

Všechno kloktá

Digitální služby města obstály podle Zahraniční kanceláře také v náročném období pandemie covidu-19. Vídeň se mohla spolehnout na důležité digitální pilíře, ať už se jednalo o bezproblémovou registraci na očkovačích místech, nebo úspěšný program domácích kloktacích testů Alles Gurgelt, což se dá přeložit jako Všechno kloktá. I tady se dá porovnávat s tuzemskými metropolemi. Praha má pod sebou například hned několik portálů pro místní obyvatele. „I nadále bude Vídeň uplatňovat takový přístup k digitalizaci, který není samoučelný, ale je primárně zaměřený na člověka a služby, které mu město může poskytnout,“ komentuje Kuklíková.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE

DOBŘÝ OBCHOD SE DĚLÁ PŘI NÁKUPU

Navštivte naše prodejny, tým profesionálů je vám k dispozici od pondělí do pátku 9.00 - 17.00 hodin.

PRAHA | BRNO | OSTRAVA | LIBEREC | KARLOVY VARY
ČESKÉ BUDĚJOVICE | BRATISLAVA | KOŠICE | BANSKÁ BYSTRICA

*Aktuální přesné výkupní a prodejní ceny k dispozici online a www.zlataky.cz

NAKOUPENO NA ZLAŤÁKY.CZ
Cena: od 48 000 Kč*
VIP výkupní cena: 46 000 Kč*

NAKOUPENO U KONKURENCE
Cena: od 48 000 Kč*
Výkupní cena: 44 400 Kč*

ZLAŤÁKY®
...Safe heritage

www.zlataky.cz
Zákaznická linka +420 232 003 050



Mrazivé ráno plné balonů

Jedenáct pestrobarevných horkovzdušných balonů se včera po osmé hodině ráno v mrazivém jitru vzneslo k nebi z malého letiště u Kežlic na Havlíčkovobrodsku na Vysočině. Uskutečnil se zde start již čtvrtého závodu o Pohár Jaroslava Haška. **IDNES.cz**

Lvy ohrožují mravenci

Lvům na savaně v Keni se stále méně daří při lovu a podle vědců za to může narušení rovnováhy druhů způsobné invazivními mravenci.

Malá změna přináší závažné dopady

Podle deníku The Guardian invazivní mravenci vytlačili domácí mravenčí druhy, což vedlo mimo jiné k tomu, že lvi přišli o svůj přirozený úkryt v akáciových porostech a to jim lov komplikuje. Ukazuje se, že i malá změna může mít dalekosáhlé důsledky, napsali autoři studie. V tomto případě dokázali malí mravenci překazit lov velkým šelmám, a to kvůli narušení léta budovaných vztahů.

Sloni bez jedovatých kousanců, lvi už nemají úkryt

Lvi na savaně využívají při lovu úkryt v listoví akácií, které donedávna chránil specifický druh akáciových mravenců (*Pseudomyrmex ferruginea*). Tito mravenci dokázali zabránit spášení listů slony, protože je odrazovali svými jedovatými kousanci, a díky tomu byly akácie stále zelené. Invazivní druh mravenců (*Pheidole megacephala*) ale ty akácie vytlačil, což mimo jiné vedlo k tomu, že sloni znovu zařadili akácie na svůj jídelníček a lvi už se mezi holými větvemi při lovu nemohou dobře skrýt. „V oblastech, kam invazivní mravenci pronikli, sloni stro-

my spásají pětkrát až sedmkrát rychleji než tam, kde tito mravenci nejsou,“ napsal spoluautor studie Todd Palmer z Floridské univerzity.

Menší úspěch

Tam, kde sloni dokážou spást více zelených listů, pak jsou lvi při lovu až třikrát méně úspěšní. „Lvi potřebují úkryt, aby dokázali s úspěchem pronásledovat a přepadnout svou kořist, a ten jim schází, když je méně stromů, za kterými se mohou plížit, což jim lov zeber výrazně komplikuje,“ vysvětlil Palmer. Podle něj výzkum poukazuje na to, jak klíčová jsou v přírodě i ty méně zjevné vztahy mezi jednotlivými druhy. **ČTK**

INZERCE

Masopust je 14 let v UNESCO



Masopustní průvod masek v Hamrech na Chrudimsku.

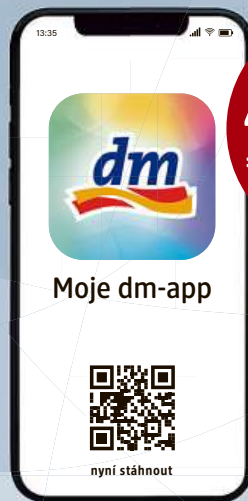
V několika vesnicích na Chrudimsku se uskutečnily masopustní obchůzky masek, které jsou jako tradice zapsané od roku 2010 na seznam světového nehmotného kulturního dědictví UNESCO. Další akce se ještě chystají. Masopusty se v sobotu konaly na několika místech i v Praze. **ČTK**



Lidé se veselili i na Karlínském masopustu v Praze. **2x ČTK**

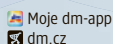
„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*

* Po prvním stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší active beauty kartou získáte ekupon na 400 extra bodů. Ekupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. Ekupon lze uplatnit pouze jednou. Ekupon lze kombinovat s produktovými kupony a ekupyony, nelze kombinovat s kupony, ekupyony či aktivitami na celý nákup. Sběrání a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., O regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.



dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

ČÍSLA DNE

4

Tolik let by měla trvat stavba Pražského okruhu, TV Nova to řekl šéf Ředitelství silnic a dálnic Radek Mátl. Severní část by měla vznikat v roce 2028. Mátl ale uvedl, že podmínkou je zvládnutí úředních procedur a případných soudních rozhodnutí.

68

V Praze působí asi 68 tisíc dobrovolníků, nejvíc se jich věnuje ochraně životního prostředí, dárčování krve, dobrovolnému hasičství, věnují se dětem nebo seniorům. Vyplývá to ze zprávy o dobrovolnictví za loňský rok, kterou vypracovala Rada dětí a mládeže hlavního města Prahy, která organizace zastřešuje. **ČTK**

Vzpomínka

V sobotu byl Mezinárodní den obětí holocaustu. Právě 27. ledna 1945 byl osvobozen koncentrační a vyhlazovací tábor Osvětim. Uskutečnily se vzpomínkové akce. V Terezíně byl Průvod světél. V Mníšku pod Brdy byly odhaleny kameny zmizelých a pamětní deska, připomíná 28 místních židovských obyvatel umučených nacisty. **ČTK**



FRATEL

„Hrozně mě baví překonávat sám sebe“

Jak si představujete dálkového běžce? Nejspíš bude samá šlachy, ani gram navíc, mine vás s urputnou grimasou a skoro jistě to bude střízlík: sotva 170 centimetrů, s váhou jako baletka. No jo, jenže pak potkáte usměvavého intelektuála Patrika Vebra, který se vytáhl na 192 centimetrů, a nestačíte zírat. S pětadvacetiletým českým vítězem loňského RunCzech půlmaratonu v Praze jsme rozhovor začali od prvních krůčků. Doslova.

Patriku, začnu trochu osobně. Mám pětiletého syna, už má za sebou kupu dětských závodů. Já i moje žena pravidelně běháme, má tedy náš vzor před očima. Byl to i váš případ, tahle inspirace rodičem?

Vlastně jo, já s bráchou jsme měli sport na talíři od malička. Ale tím, že mamka v mládí dělala gymnastiku a tatka judo, tak to nebylo přímo o běhání. Já jsem začínal s futbalem v České Třebové, odkud pocházím. Po zhruba sedmi letech na pozici pravého obránce jsem se rozhodl pro změnu a začal chodit s bráchou na tréninky do ski klubu, kde jsme v rámci letní přípravy měli převážně běžecké tréninky. Tam mě závodění chytlo, přestoupil jsem do atletického oddílu v Ústí nad Orlicí a začal se věnovat výlučně běhu na střední a dlouhé tratě.

Běhání je hodně specifické. Já jsem začal teprve před pěti lety a pamatuju, jak jsem dřive nad všemi těmi funily na cyklostezkách a chodnicích kroutil hlavou. Teď už všechno, co běhání dává, chápu. Ale řekněte my vy, co vám tenhle jednoduchý sport přináší, čím vás uspokojuje, naplňuje. Čím je unikátní?

Já vidím krásu hlavně v té jednoduchosti, ryzosti a jakési surovosti. K běhu v podstatě nic moc nepotřebujete. Co nenatrénujete, to nemáte. Výkony jsou snadno porovnatelné, respektive řešíte buď čas, nebo umístění. Také mě hrozně baví překonávat sám sebe, neustále hledat a posouvat své hranice.

Jak ve vás ale uzrálo, že budete běhat na profesionální bázi?

Zlomové momenty byly dva. Prvním bylo poměrně nečeka-



Patrik Vebr, český vítěz loňského pražského RunCzech půlmaratonu. Trať dlouhou 21 kilometrů a 975 metrů zdolal za 1 hodinu 5 minut a 41 sekund.

MAFRA

né vítězství na mistrovství republiky v roce 2022 na trati 5000 metrů. Následovalo vítězství mezi českými běžci v závodě na deset kilometrů Prague Birell Grand Prix 2022, na základě čehož jsem získal nejprve podporu od Adidasu a poté i navázal spolupráci s RunCzechem. To, že v tom nejsem sám, někdo za mnou stojí a věří ve mě, je obrovská motivace.

Co vše musíte kariéře obětovat?

Především veškerý svůj volný čas a dále finance na různá soustředění a regeneraci.

Trpí vaše soukromí?

Musím říct, že mám velké štěstí, navíc přítelkyně Kája Sasynová rovněž běhá na skvělé úrovni.

Přibližte mi váš běžný tréninkový týden.

Momentálně jsem v přípravě fázi, kdy dáváme s trené-

rem Honzou Pernicou důraz na větší kilometráž ve volnějších tempích a nově také trochu silovou přípravu v posilovně. Pět až šest dní v týdnu trénuji dvofázově a průměrně naběhám teď okolo 170 km za týden. Svůj trénink nicméně sdílím na sociální síti Strava, takže kdokoliv chce, může mě sledovat.

K jakému cíli v roce 2024 směřujete? Plánujete i závody pořádané RunCzechem?

Hlavním cílem bude výkonostní růst ve všech disciplínách od 1500 m po půlmaraton. První závod, který v roce 2024 poběžím, bude Pražský půlmaraton právě pořádaný RunCzechem. Rozhodně to nebude jediný RunCzech podnik, který letos absolvuju, ale podrobněji budeme s trenérem plánovat sezonu až právě podle výkonu z Pražského půlmaratonu.

Tradičního půlmaratonu se v nádherných kulisách účastní tisíce běžců, ve velké převaze jsou ti rekreační. Poběží se v sobotu 6. dubna, do závodu tedy zbývá deset týdnů. Je reálné za tu dobu natrénuvat na solidní výkon pod dvě hodiny?

Věřím, že se správně strukturovaným tréninkovým plánem tahle meta není pro mnohé nereálná. Každopádně bych doporučil běhat delší běhy a delší intervaly na nižší intenzitě. Zkrátka si vybudovat kvalitní objemový základ, ze kterého člověk bude těžít nejen pro Pražský půlmaraton, ale i pro celý zbytek sezony. Z mého pohledu je pro běžné hobby běžce důležité, aby na takto dlouhý a náročný závod natrénoval tak, že si ho dokáže užít.



DAVID HALATKA
david.halatka@metro.cz

HECNETE SE?

Natrénuvat na půlmaraton je v silách obyčejného smrtelníka.

- Jako dítě jste se pravidelně věnovali nějakému sportu a ani v současnosti vám pohyb není cizí? V tom případě je doba deset týdnů dobrým odrazovým můstkem. Váš běžecký „půlmaratonský“ týden může vypadat po prvních zhruba šest týdnů podobně a můžete se z velké části řídit pocitem a chutí. Jen je dobré v tomto případě dodržovat zhruba stejný týdenní objem, se specifickým tréninkem klidně můžete začít až později.
- Podrobné, poměrně vyčerpávající rady najdete na webu svetbehu.cz/kdy-je-treba-zacit-trenovat-na-jarni-pulmaraton.
- V případě, že už máte něco odběháno, můžete prověřit svoji formu již za měsíc, v sobotu 24. února, kdy v Braníku v 11.00 odstartuje Zimní půlmaraton Vaší ligy.

HAL

Bud'te trochu sobecké. Říkejte ne, radí ženám byznys mentorka

Jak najít rovnováhu mezi rodinou a kariérou?

I v dnešní době se mimo jiné ženy stále setkávají s různými typy očekávání. Chtějí být skvělými matkami, partnerkami, přítelkyněmi, kuchařkami, ale také vydělávat spoustu peněz.

Co když je ale klíčem ke spokojenému životu něco jiného? Byznys mentorka Lucie Dědková radí, jak si najít životní cestu na míru. Sama se totiž v balancování mezi rodinným a profesním životem našla.

Naučte se nestíhat

„Ráda na svou rodinu koukám tak trochu z nadhledu. Díky tomu si mohu uvědomit, co je pro nás všechny důležité. Ženy totiž nejvíce frustrují věci, které dělají pro někoho jiného, a nikoliv pro sebe samé,“ říká pro deník Metro Lucie Dědková a dodává, že pro ni je důležité být většinu času spokojená s tím, co dělá.

„Svůj život jsem si rozdělila do čtyř oblastí, kterým přizpůsobuji každodenní program. Jedná se o můj čas na práci, čas, kdy si hraji s dětmi, čas, který trávím s partnerem a čas, kdy se věnuji jen sama sobě. Pak přirozeně nezbyvá tolik prostoru na úklid

KDO JE DŮLEŽITĚJŠÍ?

To, že používání mobilních telefonů má negativní vliv na děti, potvrdil americký výzkum.

- Studie University of California zkoumala 400 rodičů dětí ve věku 5 až 12 let, kteří používali televizi, herní konzole, počítače, tablety a telefony.
- Z výzkumu vyšla nejhůře situace, kdy rodiče používají telefon v absolutní blízkosti dětí. Očima totiž sledují displej, čímž vysílají dítěti zprávu, že je pro ně elektronika v tuto chvíli důležitější. **TES**

nebo vaření. Nebojím se však říkat ne a to mě osvobozuje. Vždycky se dá totiž najít kompromis či jiné řešení,“ tvrdí Dědková.

Pocit viny je jen v hlavě

Dvojice amerických vědkyň v jednom ze svých výzkumů zjistila, že používání chytrých telefonů během společných chvil s dětmi může snižovat pozornost rodičů, a tím oslabovat společný vztah.

„Často se setkávám s tím, že maminky hledají únik od každodenního stresu a scho-



Lucie Dědková pomáhá firmám a jednotlivcům s marketingovou strategií.

ARCHIV AUTORA

vávají se za obrazovku mobilního telefonu. Když se celý den snaží vše stihnout a na chvíli se zastaví, potřebují vypnout,“ říká Dědková a dodává, že by matky měly být s dětmi vědomě přítomné.

„Pocit viny z toho, že často pracuji, totiž mizí, pokud vidím, že jsou mé děti spokojené. Když jsme spolu, dávám jim veškerou pozornost,“ komentuje pro Metro Dědková.

Podle ní pocit viny opadne ve chvíli, pokud jsou ženy vědomě přesvědčeny, že pro své děti dělají maximum. „Po-

kud ho přesto máte, tak vždy radím: ptejte se proč. Co potřebuji? V čem mám pocit, že zanedbávám své děti? Co musím udělat, abych ten pocit neměla? A pokud máte větší děti, mají takový pocit i ony, nebo je to pouze váš dojem? Někdy jen stačí si v hlavě položit pár úderných otázek,“ radí mentorka.

Život podle představ

Lidé zastávají v životě různé role. Ty se mění podle věku, pohlaví, ale také přístupu. „Není třeba vyloženě překo-

návat tradiční mateřské stereotypy. Jde o to žít život podle vlastních představ a potřeb, ne podle očekávání okolí. Pokud žena touží po tom, být doma s dětmi a naplňuje ji to, je to v pořádku stejně tak, jako když se rozhodne věnovat kariéře. Já potřebuji obojí, a proto je pro mě důležitá možnost realizace i mimo domov,“ vysvětluje pro Metro Dědková. Podle ní se v konečném důsledku vnitřní spokojenost odráží i na dětech a také celkové atmosféře v rodině.

TEREZA ŠIMURDOVÁ

INZERCE

KDYŽ ZLU NASTAVÍTE LIDSKOU TVÁŘ

**METODA
MARKOVIČ:**
Hojer

VOYO ORIGINAL | UŽ TEĎ



Neporazitelný přiletí v březnu. Vydržíte?

Animovaný seriál platformy Prime Video je poctou superhrdinskému žánru. A také si jde svoji vlastní pořádné osudovou a krví zbrocenou cestou.

Když jsem před necelými třemi lety takřka jedním dechem sjel první sérii animovaného seriálu streamovací platformy Prime Video *Neporazitelný* (Invincible), jenž byl natočen podle předlohy autora komiksově série *Živí mrtví* Roberta Kirkmana, provázely mě příjemné pocity. Tvůrci devítidílné série totiž superhrdinský žánr uchopili takřka novým, svěžím způsobem. Občas krvavě brutálním, přesto ne tak podvrtným, jak to známe z jiného neméně oblíbeného seriálového kousku od Amazonu – *Bandy* (The Boys). Během loňského listopadu jsem proto každý týden hlтал další a další epizodu druhé, neméně povtavé a skvěle napsané sezony. Pak ale náhle přišla tvrdá stopka.

Bude to divnější

Ač měla druhá řada *Neporazitelného* mít celkem osm epizod (první sezona jich měla devět), dočkali jsme se dosud jen čtyř. Datum premiéry druhé části druhé řady bylo oznámeno teprve tento týden. *Neporazitelný* a spol. s druhou polovinou epizod přispěchá na obrazovky zmiňované internetové televize 14. března. Oznámení mimochodem přišlo v den jednadvacátého výročí komiksově předlohy.

Jak to dopadne s Markem, který vyslyšel volání o pomoc jisté mimozemské rasy, aby to pro něj i jeho planetu mělo následně nečekané osobní důsledky? Herec Fred Tatasciore, který v sérii namlouvá více postav, prozradil o zbývajících epizodách následující: „Všechno, co řeknu je, že to bude divnější. Bude to zkrátka divnější a divnější. A zábavné, v dobrém slova smyslu. Obecně, je tam hromada šlepných mimozemšťanů.“

Neporazitelný animák

Mark Grayson je na začátku úvodní sezony na první dob-



Nolan alias Omni-Man přišel na planetu Zemi kolem roku 1980 a se svými schopnostmi se rychle stal nejsilnějším hrdinou. 3x PRIME VIDEO



Invincible je pořádně krvavá podívaná. Ústřední komiksový hrdina je pak jednou ze tří nejkoničtějších postav vydavatelství Image.



Nesmrtný (zcela vlevo) dostal v první sezóně od Nolana na pamětnou. V druhé řadě to zkusí jako lídr mladšího týmu.

rou vlastně celkem průměrný středoškolák. Až tedy na to, že jeho otec je Omni-Man, nejmocnější hrdina planety a místní analogie Supermana. Když se otcovy schopnosti čerstvě projevují i u Marka, začne spolu tahle nesourodá dvojka trénovat. Mark, jenž si bez váhání volí superhrdinské jméno *Neporazitelný* (Invincible), se však obratem do-

stává do ostré akce, při níž jeho nové jméno prochází těžkými zkouškami. Po otci sice Mark zdědil nadlidskou sílu, rychlost, odolnost nebo létání. Nemálo důležitý je ale i jeho smysl pro spravedlnost a pokoru, který mu tluče do hlavy jeho veskrze lidská a nadpřirozenými schopnostmi neobdařená matka. Nikdo však naivního Marka nedoká-

že připravit na to, co jej a jeho planetu brzo čeká.

Chytré výpůjčky

Z děje nehodlám nic moc dalšího prozrazovat. Seriál *Neporazitelný* je navíc hrozně těžké strčit do nějaké škatulky. Tvůrci totiž servírují jak nadšázku, tak i dávku poctivé superhrdinské klučičky naivity. Poctivou teen romantiku klidně vzápětí následují silné temné podtóny s pořádně explicitními dávkami brutality. Hlavní tvůrce seriálu Kirkman je pak coby ostřílený komiksový scenárista a znalec komiksů mistr v pomrkávání a vypůjčování si motivů z jiných, slavnějších předloh. Jak už jsem ovšem zmínil, činí tak s takovou lehkostí, že jeho snaha nepůsobí lacině ani podvrtně.

V hlavním hrdinovi Markovi se bez okolků zrcadlí Peter Parker, tedy marvelovský Spider-Man, v dalších postavách zase poznáte reinkarnaci černošského ranaře Lukea Cage, mutantky Scarlet Witch, démonického Hellboye či jednotlivých členů Ligy spravedlnosti od DC. Nejednou zde vyplavou povědomé motivy z *Avengers*, *Dr. Strange* či *Lokiho* (multiversum), případně filmového a komiksového Thora. V akčních scénách ve vzduchu lze pak číst rukopis Zacha Snydera. A tak by se dalo pokračovat do nekonečna.

Osudový závěr

Neporazitelný je na jedné straně poctou superhrdinskému žánru, na té druhé si jde svoji vlastní pořádně osudovou a zábavně nepředvídatelnou cestou. Druhá řada naplní rozjždí hru o to, zda je Mark schopen být superhrdinou, jakého lidstvo v současné problematické situaci potřebuje, jak a zda vůbec se vypořádá se svým vztahem s otcem, a bude-li ještě někdy relevantní jeho osobní život i studium na nové škole. Za mě prozatím obrovský palec nahoru. Čekání na březen bude ještě dlouhé. Vydržím to vůbec?

NEPORAZITELNÝ

Otcem komiksového seriálu je jeho hlavní tvůrce Robert Kirkman, který napsal i původní komiks. Režie jednotlivých epizod se ujal například Jeff Allen, William Ruzicka, Haylee Herricková, Sol Choi, Tanner Johnson a další.

- Hrají: Steven Yeun, J. K. Simmons, Sandra Ohová, Seth Rogen, Zazie Beetzová, Mark Hamill, Walton Goggins, Jason Mantzoukas, Mae Whitmanová a další.
- Komiksová předloha vyšla poprvé v nakladatelství Image Comics v roce 2003. Vycházela do roku 2018. Celkem bylo vydáno 144 dílů.
- Několik postav bylo pro seriál přizpůsobeno vzhledu svých hlasových představitelů. Oproti předloze se změnila barva pleti, rod či rasa postav. Z Marka Graysona se tak stal asiát, ze Shrinking Raye dokonce žena. I Amber Bennetová dostala stejnou barvu pleti jako afroameričanka Beetzová. JAR

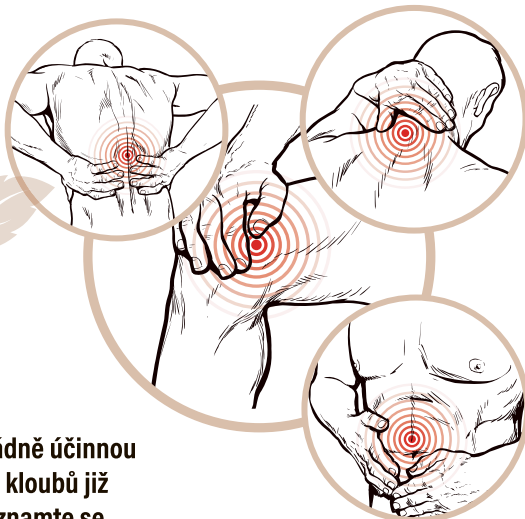


FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

🌿 Kořeny ti dávají zabrat? 🌿 Bolí a otékají kolena? 🌿 Trhá páteř při každé změně počasí?

BOŽÍ PANACEUM NA BOLEST

Uhasí bolesti svalů a kloubů za 7 minut



Zázračná formule sv. Rocha odstraňuje intenzivní bolest jakéhokoli původu již po 1 použití!

Vynikajícím výzkumníkům se podařilo znovu vytvořit prastarou, mimořádně účinnou recepturu, která odstraňuje bolest, záněty, modřiny, otoky a degeneraci kloubů již od první aplikace – podle původní, dochované receptury z 15. století. Seznamte se s fenomenálním analgetickým a protizánětlivým koncentrátem, který vás okamžitě zbaví bolestí, ztuhlosti kloubů, svalových kontraktur a všech nemocí – důvěřujte receptu nemocničních mnichů a brzy získáte sílu a mimořádnou energii do života.

Původní receptura této zázračné masti vznikla v 15. století v Římě – sv. Rocha – patrona lékárníků, nemocných a ochrnutých lidí. Postavilo na nohy lidi trpící artritidou (doslova!), stejně jako kloubů, otoky nohou, svalové křeče, přetížení páteře – které sám zažil – mu pomohly přiblížit se lidem trpícím degenerací a ochrnutím. Po měsících získávání rostlinných extraktů, surovin, bylinných extraktů a vytváření prozdravotních směsí s Božím vedením vytvořil fenomenální recept, který odstraňuje bolest a ztuhlost kloubů a snižuje otoky a bolesti svalů – jehož uklidňující účinek byl cítit po pouhých... 7 minutách.

Za 7 minut se degenerace začnou obracet a bolesti svalů a kloubů jsou „vypnuty“

To, co se právě chystáte číst, vám pomůže pochopit, jak Boží dar uzdravování ovlivnil recept, který možná brzy budete mít ve svých rukou. Božská „sedmička“ není náhoda. 7 je číslo Boží. Za 7 dní Bůh stvořil svět. V roce 7 př. n. l. Ježíš se narodil, bylo ustanoveno 7 smrtelných hříchů, 7 svatých svátostí a andělské číslo 7 rezonuje s vibrací víry a spirituality. Ve starých spisech lze nalézt poznámky mnichů doprovázejících sv. Rocha, který na něm potvrdil milost Božího uzdravení.

Zázračný analgetický a protizánětlivý koncentrát, který během 7 minut zmírňuje i chronické, silné bolesti kloubů a svalů, byl tehdy považován za důkaz existence péče vyšších sil, jejichž spojením s hmotným světem

**Efektivita prokázána
99/100 lidmi ↓**

**Svatý. Rocha zmírňuje bolesti
zad, zmírňuje ischias, ztuhlost
a degeneraci kloubů.**

**Získejte svůj balíček
za 0 CZK**

**Ulevíte si i od té
nejvytrvalejší bolesti**

Přírodní rostlinné extrakty a látky s nejsilnějšími analgetickými, protizánětlivými, antihemoragickými, antibakteriálními, antivirovými, relaxačními, anestetickými a regeneračními vlastnostmi, uzavřené ve formě koncentrátu pronikajícího přímo do hlubokých tkání pokožky - jsou absolutně nejvíce silná zbraň proti bolesti, artritidě, RA nebo neuralgii. Mast díky flavonoidům a esenciálním olejům hřeje a znecitlivuje, snižuje svalové napětí, brzdí degenerativní procesy a odstraňuje motorický diskomfort již od první aplikace.



Heřman Péro - expert
MedicReporters v oblasti traumatologie

byl sv. Roch. A právě tento vzorec si nyní může najít cestu do vaší domácí lékárničky.

Nechte se obklopit ochranou sv. Rocha a používejte zklidňující mast, kdykoli jste nemocní

Ortopedi a traumatologové se shodují: modernizovaný analgetikum-protizánětlivý biokoncentrát je v současnosti neúčinnějším prostředkem pro úlevu od bolesti svalů, kostí a kloubů pro mimonemocniční použití. Výzkumy potvrzují, že mast nanesená na bolavé místo okamžitě znecitlivuje nervová zakončení, zlepšuje mikrocirkulaci krve a aktivuje procesy rychlé regenerace poškozených tkání. Proto všechny záněty, bolesti, hematomy, otoky, brnění nebo necitlivost v kloubech zmizí po prvním použití této úžasné formule. A to bez zatěžování žaludku chemikáliemi a dalšími prášky.

Recept mnichů vám poskytne pohodlí, které si zasloužíte

Dost utrpení a života v bolesti. Už nemusíte bojovat se ztuhlostí a pocitem zablokovaných kloubů, revmatickými bolestmi, migrénami, otoky – sáhnete ještě dnes po zklidňující masti nemocničních mnichů a osvobodíte se od intenzivní bolesti jakéhokoli původu za 7 minut. Nečekejte - poslední bezplatná balení koncentrátu proti bolesti jsou již na českém skladě!

Mast proti bolesti od mnichů:

- 🌿 **Ulevuje** od únavné bolesti šíje, páteře, kolen, ramen - za pouhých 7 minut
- 🌿 **Zmírňuje** degeneraci, RA (revmatoidní artritidu), artritidu, ischias, bolesti kořenů, kontraktury a svalovou ztuhlost
- 🌿 **Odstraňuje** otoky, hematomy a záněty po pohmožděninách, výronech a úrazech
- 🌿 **Uvolňuje** napětí v těle a prohřívá bolavé svaly a klouby
- 🌿 **Odstraňuje** migrény, neuralgie, křečové žíly, otoky a pocit „těžkých“ nohou

Boží jiskra sv. Rocha † Starověký lék na bolest a artritidu

Uzdravená svědectví:

„Kvůli paralyzující bolesti v kolenou jsem sotva chodila, pohybovala jsem se o berlích. Tuto mast používám na nohy 3 dny a nyní mohu koleno ohýbat hladce a bez bolesti! Je to skutečný zázrak! Otok kotníku je také pryč, nohy neatékají, jsou lehčí - a zítra jdu na dlouhou procházku s vnoučaty.“
- Danička, 61 l.



„Jedna aplikace a chronická bolest v bedrech byla pryč. Páteř není ztuhlá a bolavá a mohl jsem se vrátit do práce na dvorku.“ - Karel, 53 l.



Zázračná analgetická a protizánětlivá mast St. Roch pouze nyní k vyzvednutí za 0 Kč!

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 17.02.2024
obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

Zavolejte: **352 579 606**

POSPĚŠ SI!

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

PLAY

Dršťková

Velmi dbám o svou pověst okresního intelektuála. Na malém městě, kde žiju, je totiž velká konkurence a člověk může být z pomyslného trůnu svržen dřív, než otočí rundu. Tak to furt hlídám a příživuju: mám nestádní názory (ať už to znamená cokoli), říkám slova jako „narativ“ a „bezprecedentní“ a koupil jsem si baret. V jednadvacátém století se ovšem intelektuální pověst nekonstituuje (to taky často říkám) jenom v hospodě, ale taky na sociálních sítích. Na těch nových, co se jmenují jako větrové bombóny nebo vyhynulý mamut, už se nechytím, tak to musím všechno oddřít na starém dobrém Efkú. Kromě toho, co tam píšete, jsou hlavním indikátorem vašeho intelektuálství stránky a skupiny, které máte ve sledovaných. Je to úplný tanec mezi vejci. Zvýšenou návštěvnost stránek o estetice těla lze snad ještě uhrát na zájem o baroko. Mít ale štítek předního fanouška skupiny neokrektního humoru nelze ničím omluvit. Denně se proto do úmuru přihlašuji do skupin jako Zvyky a tradice předků nebo Knižní iluminace. Je to řehole, ale furt to nějak šlo. Až do doby, co kamarádka z městečka na Vysočině začala sdílet posty jejich Prodejný masa a uzenin. Hlavně tedy pravidelnou nabídku polévek. Gulášová. Zabíjačková. Dršťková. S fotkami! Od té doby trestuhodně zanedbávám masopust na Hlinceku i Vyšehradský kodex. Můj profil zcela ovládly nejnižší pudy. Bojím se, že není daleko doba, kdy se kolem mě začne konstituovat nějaký bezprecedentní narativ.

” Od té doby zanedbávám masopust na Hlinceku i Vyšehradský kodex.

rekního humoru nelze ničím omluvit. Denně se proto do úmuru přihlašuji do skupin jako Zvyky a tradice předků nebo Knižní iluminace. Je to řehole, ale furt to nějak šlo. Až do doby, co kamarádka z městečka na Vysočině začala sdílet posty jejich Prodejný masa a uzenin. Hlavně tedy pravidelnou nabídku polévek. Gulášová. Zabíjačková. Dršťková. S fotkami! Od té doby trestuhodně zanedbávám masopust na Hlinceku i Vyšehradský kodex. Můj profil zcela ovládly nejnižší pudy. Bojím se, že není daleko doba, kdy se kolem mě začne konstituovat nějaký bezprecedentní narativ.



PETR KUKAL
OKRESNÍ BÁSNÍK

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

REŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: PILOTI

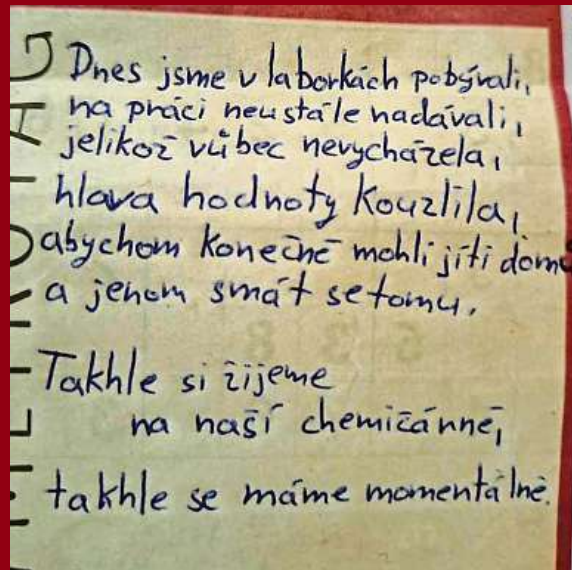
LUŠTĚNKA

Doplňte podle legendy vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

- obdělát motykou
- svazek květin
- meškat
- tajenka
- rozpouštědlo barev
- patřící tetě (kolo)

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4				O		
5						
6						

@mojemetro



Vážení čtenáři, v redakci slavíme druhé Vánoce, metrotagové básničky nám totiž v **Hlídači** na **metro.cz** rozkvétají jako sněženky. Dnešní úroda přišla z pardubické chemičárny, studentky **Verča a Jitka** odložily křivule, vypnuly digestoř a poslaly nám své již druhé veršotepecké dílko, opět krásně voní perníkem. Díky :)

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!



SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES



2/6 °C

ZÍTRA



2/6 °C

STŘEDA



3/7 °C

ČTVRTEK



5/9 °C

Teplotní rekordy: ↓ -24,0 °C (1830) ↑ 15,3 °C (2002) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Stíny v mlze (4/12)
Prank. Krimiseriál (ČR, 2021). Dvanáct dílů a dvanáct různých případů. Hrají: P. Špalková, J. Vyorálek, J. Plesl, R. Rázlová

21.25 Dobré ráno, Brno! II (4/8)
Komedialní seriál (ČR, 2023). Hrají: J. Kolařík, Z. Zlatohlávková, O. Kokorský

22.00 Reportéři ČT
Kauzy a reportáže s Anetou Snopovou

22.40 Slečna Marplová
Detektivní seriál (VB, 2006)

00.15 Grantchester VI (4/8)

ČT2



20.00 Divokým Kurdistánem
Dobrodružný film (N/Sp., 1965). Voda je v poušti cennější než zlato a zdejší kmeny své prameny hájí vlastními životy. Hrají: L. Barker, M. Versiniová, R. Wolter, G. Rojo. Režie F. J. Gottlieb

21.45 Soumrak dne
Romantické drama (VB, 1993). Sloužili svým pánům lépe než sami sobě. Hrají: A. Hopkins, E. Thompsonová, J. Fox

00.00 Drama žárlostivosti
Komedie (It./Sp., 1970). Hrají: M. Mastroianni, M. Vittiová, G. Giannini, M. Zarzo

NOVA



20.20 Specialisté (198)
Sen o štěstí. Krimiseriál (ČR, 2023). Hrají: M. Dejdar, J. Hána, Z. Kajnarová, M. Lambora

21.25 Specialisté (199)
Mrazivý případ

22.30 Víkend
Příběhy štěstí, proher a objevů

23.10 Kriminálka Las Vegas III (22)
Nesplacený dluh. Seriál (USA, 2002). Hrají: W. L. Petersen, M. Helgenbergerová

00.10 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně II (7, 8)

PRIMA



20.15 Malá velká liga (7)
Tak díky, ty vole! Rodinný seriál (ČR, 2023). Růžička si zoufá, že definitivně přišel o Sáru. Hrají: M. Němec, A. Fixová, S. Haváčová, A. Joura

20.55 Malá velká liga (8)
Ty vole, ty vole!

21.30 Hubne celá vesnice
Kdo pro svou vesnici vyhraje půl milionu korun?

22.35 Mordparta II (7)

23.45 Receptář prima nápadů

00.30 Policie v akci

ÓČKO



19.00 Party ride
Dance music na dnešní mejdan

20.00 Óčko hity
Klipy nonstop

21.00 Facebook jukebox
Píšte si o klipy na přání přes Facebook.cz/ockotv, vaše vzkazy zobrazíme přímo ve vysílání

22.00 Naked Attraction
Nové premiérové díly originální verze nahé seznamky

22.30 Virtuální svět TV

0.00 Óčko flirt

Tato zvláštní rostlina šokuje odborníky okamžitou úlevou od bolesti kloubů, ztuhlosti, pálení a necitlivosti končetin

Pozoruhodné analgetické a protizánětlivé vlastnosti této po staletí zapomenuté rostliny byly znovu objeveny. Tisíce lidí hlásí okamžitou úlevu od bolesti, revmatismu a kloubních potíží za pouhých 30 dní - bez vedlejších účinků, lékařských předpisů nebo injekcí.

Přetištěno z *Medicine&Health Bulletin*

Znovuobjevení této jedinečné rostliny ze 17. století způsobilo v celosvětovém zdravotnickém systému revoluci. V šesti národních klinických studiích bylo prokázáno, že zvláště vypadající mladé výhonky a kůra tohoto vzácného stromu jsou více než účinné proti bolestem kolen, kyčlí, páteře, artróze, revmatismu a artritidě, stejně jako proti necitlivosti, brnění a ztuhlosti končetin. Žádné návštěvy klinik nebo lékáren.

Tímto exotickým stromem je *Acacia catechu* - která roste v jižní Asii, především v Indii, Barmě a Nepálu. V dávných dobách si původní obyvatelé těchto oblastí všimli, že jejich kulhající koně okusují kůru a jedí mladé výhonky tohoto stromu. Jako mávnutím kouzelného proutku jejich problémy s chůzí pominuly a zvířata se rychle vrátila do formy. Začali mu říkat „koňský strom“. Bohužel postupem času, kvůli válkám vedeným v Asii, bylo toto tajemství rostliny na stovky let zapomenuto.

„*Acacia catechu* pomáhá lidem, kteří předtím neúspěšně vyzkoušeli mnoho jiných metod úlevy od bolesti kloubů a páteře. V oblasti úlevy od chronických bolestí kloubů nepochybně dochází k revoluci, která ohromila mě i mnoho odborníků po celém světě“ - říká profesor Andrew Clayton, vedoucí jedné z klinických studií.

„Výtažek z kůry a mladých výhonků tohoto pozoruhodného stromu je klíčovou účinnou látkou nové formule proti artritidě, který působí proti bolestem a degeneraci kloubů a páteře a který jsem měl možnost testovat před necelými třemi měsíci,“ dodává vědec.

V ČEM SPOČÍVÁ JEHO ANALGETICKÝ ÚČINEK?

„Během klinických studií provedených na skupině 543 účastníků jsme zjistili, že *Acacia catechu* působí proti zánětům v tkáních, které jsou příčinou bolesti, otoků a degenerace. Dosud žádná jiná látka rostlinného původu nebyla tak účinná v boji proti bolesti kolen, kyčlí, páteře, krku, chodidel, loktů a zápěstí.

Miliony lidí na celém světě trpí artritidou a problémy s pohyblivostí, ale většina z nich nikdy neslyšela přesnou diagnózu. Místo toho, aby řešili skutečnou příčinu bolesti, sahají po injekcích a nesčetných lécích proti bolesti, které tělo navíc zatěžují a způsobují vedlejší účinky. Není to však jejich chyba, pokud se chtějí alespoň na chvíli zbavit trápení. Bohužel běžně používané metody řešení bolesti kloubů fungují jen ve velmi málo případech.

Naštěstí máme k dispozici toto pozoruhodné přírodní řešení na bolest kloubů přímo z dale-

ké Asie, které od chvíle, kdy bylo minulý měsíc oznámeno jeho existence, vzalo USA a Evropu útokem.“ - vysvětluje profesor Clayton z chicagského výzkumného centra.

JAK ACACIA CATECHU PORÁŽÍ BOLEST?

„Zde je důvod, proč pocítujeme bolest: kloubní tkáně jsou napadány přetrvávajícími zánětlivými mikrostavy, které jsou způsobeny zhoršeným průtokem krve. Ty způsobují otoky, pálení, brnění a necitlivost končetin.

Katechiny a flavonoidy obsažené v extraktu z kůry a výhonků *Acacia catechu* vykazují silné analgetické a protizánětlivé účinky. Blokují působení enzymu produkujícího leukotrieny, které jsou zodpovědné za vznik zánětu. Obnovují normální krevní oběh a oksylichují, čímž okamžitě hasí zánět kloubních chrupavek a vazů, trvale zmírňují bolest a odstraňují otoky a zduření. To je obzvláště užitečné v boji proti onemocněním souvisejícím s RA, konkrétně s revmatoidní artritidou, artritidou, ischiem, lumbagem a syndromem karpálního tunelu.

Kromě toho *Acacia catechu* regeneruje a chrání chrupavčitou tkáň, jejíž degradace je příčinou osteoartritických změn. Výsledkem je výrazné zlepšení pohyblivosti kloubů a regrese i dlouhotrvající a pokročilé degenerace,“ vysvětluje profesor.

Až dosud se vědcům nedařilo extrahovat účinné látky z *Acacia catechu*, aniž by ztratili většinu jejich cenných vlastností, ale nakonec se jim toto obtížné umění podařilo.

Marie Chytilová, která jako jedna z prvních českých žen začala tento nový přípravek užívat, popisuje jeho účinky takto: „Mnoho let jsem trpěla strašnými bolestmi páteře, které vyzařovaly do nohou. Neustále jsem chodila nakřivo, nohy mi otékaly, nezcitlivěly, každý krok byl utrpením. Sotva jsem se dostala do přízemí, a to ještě s pomocí, protože jsem byla celá ztuhlá. Díky této nové kúře se mi konečně ulevilo. Bolest a necitlivost zmizely.“

JAKÉ JSOU NÁZORY OSTATNÍCH ODBORNÍKŮ?

„Jedná se o 100% přírodní řešení, které je vhodné pro každého, kdo trpí bolestmi kloubů, zad, revmatismem, artritidou, ischiem a dalšími osteoartikulárními potížemi. Předchozí terapie nebyly tak účinné a tato kúra zabrala prakticky u každého z mých klientů bez vedlejších účinků“ - říká ředitel Orthopaedic Center of Ohio.



ZNOVUOBJEVENÝ ZPŮSOB NA BOLEST KLJOUBŮ:

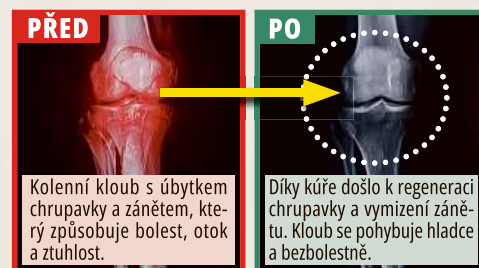
V jižní Asii se tomuto stromu v 17. století říkalo „koňský strom“, protože kulhající koně rádi okusovali jeho kůru a mladé výhonky - díky tomu se jejich stav rychle zlepšoval. Nedávno byly znovuobjeveny jeho úžasné vlastnosti, které zmírňují bolest a regenerují chrupavky a přinášejí úlevu všem, kteří trpí bolestmi kloubů a páteře a pálením, brněním a necitlivostí končetin.

„Jedná se o naprostou inovaci a průlom v oblasti boje proti bolesti kloubů. Funguje pro lidi, kteří vyzkoušeli vše, aby dosáhli kýžené úlevy, ale bez úspěchu. Tento přípravek pomáhá, když všechny metody selhaly...“

- odborník na revmatologii z Harvard Medical.

„Je ideální volbou pro ty, kteří mají problémy s bolestmi nohou a páteře. Naše klinické studie potvrzují, že je více než účinný při poskytování rychlé a hlavně bezpečné úlevy“ - odborník na revmatologii, ředitel soukromé kliniky s pobočkami v několika městech.

Díky inovativní kúře proti artritické bolesti mohou nyní lidé trpící touto chorobou konečně klidně spát - bez bolesti, brnění, mravenčení, loupání a necitlivosti nohou, rukou, krku a zad. Jsou opět fit a plní energie. Mohou se věnovat svým oblíbeným činnostem, hrát si s vnoučaty, chodit na procházky, prohlížet si památky, chodit sami nakupovat a **jednoduše si užívat svůj nový život bez bolesti**. A to vše 100% přirozeně a bez vedlejších účinků.



POUZE DO 01.02.2024

Čtenáři tohoto článku mohou využít 100% dofinancování v rámci pilotní akce pro obyvatele Česka a získat jedno balení kúry proti artritické bolesti **ZDARMA!**

Počet **BEZPLATNÝCH** balení je 100.

Žádosti se přijímají na čísle:

555 440 973

(Po-pá 8:00-20:00, so-ne 9:00-18:00).

POZOR: Vzhledem k velkému zájmu volejte za několik minut znovu, pokud je linka obsazená..



Xavi a Klopp se rozloučí

Trenér Xavi Hernández (na snímku) po sezoně odejde od fotbalistů Barcelony. Čtyřiačtyřicetiletý kouč, který se v září katalánskému klubu upsal do léta 2025, to nečekaně oznámil po ligové porážce 3:5 s Villarrealem. Stejným prohlášením překvapil kouč Liverpoolu Jürgen Klopp. **ČTK**

Maděrová na stupních

Mladá česká snowboardistka uspěla v Rakousku.



Česká závodnice Zuzana Maděrová na trati **PROFIMEDIA**

Skvělou formu potvrdila Zuzana Maděrová v sobotu, když byla druhá v paralelním obřím slalomu v Simonhöhe a poprvé v kariéře se ve Světovém poháru dostala na stupně vítězů. Dvacetiletá Češka prohrála ve finále s domácí Rakušankou Sabine Schöffmannovou. Pro Maděrovou byla dosavadním maximem v elitním seriálu dvě čtvrtá místa z této sezony. Těsně pod medailovými příčkami skončila v prosincovém obřím slalomu v Cortině d'Ampezzo a před týdnem ve slalomu v bulharském Pamporovu. „Od rána to bylo skvělé. Trať byla přesně taková, jakou mám ráda, úplně zmrzlá. Finálové jízdy byly super, cítila jsem se dobře,“ uvedla Maděrová.

Už v pátek se dařilo po návratu do Světového poháru snowboardcrossařce Evě Adamczykové, která hned první start v seriálu proměnila ve Svatém Mořici ve vítězství. Její reprezentační kolega Kryštof Choura byl poprvé ve velkém finále a obsadil čtvrtou příčku. **PUR a ČTK**

KRÁTCE Z FOTBALU

Zaskočil divák

V utkání německé fotbalové ligy mezi Wolfsburgem a Kolínem nad Rýnem zaskočil po indispozici čtvrtého rozhodčího u postranní čáry jeden z diváků. Nahradil Thorbena Siewera, kterého ve 14. minutě trefil míčem do obličeje obránce hostů Max Finkgräfe.

Šok v FA Cupu

Čtvrté kolo Anglického poháru bylo svědkem senzačního postupu fotbalistů Maidstone, týmu hrajičho až šestou nejvyšší soutěž. Jeho obětí se stal druholigový Ipswich, který outsiderovi podlehl doma 1:2.

Duel zopakují

Kvůli chybě videorozhodčího se bude opakovat prosincový zápas belgické fotbalové ligy mezi Anderlechtem a Genkem (2:1). Hostům neuznali regulérní gól. **ČTK**

O MS proti Rumunsku

Čeští házenkáři se v play-off kvalifikace o postup na mistrovství světa utkají s Rumunskem. Dvojzápas začnou 8. nebo 9. května venku, odvetu bude na programu 11. nebo 12. května. Rozhodl o tom los v Kolíně nad Rýnem, kde včera po uzávěrci tohoto vydání vyvrcholil evropský šampionát. Mistrovství světa bude od 14. ledna do 2. února příštího roku hostit trojice zemí Dánsko, Chorvatsko a Norsko. **ČTK**

V Oceánii

Vodní slalomář Jiří Prskavec (na snímku) vstoupil vítězně do nové sezony, v níž bude na hrách v Paříži obhajovat olympijské zlato z Tokia. Dvojnásobný světový šampion na kajaku vyhrál mistrovství Oceánie v australském Penrithu. S dvousekundovou penalizací porazil o 18 setin sekundy Francouze Anatolea Delassuse. **ČTK**



INZERCE

Práce - nabídka

• Na denní úklidový servis administrativních budov přijmeme invalidní důchodce. Práce v lokalitách: Praha, Brno, Hradec Králové, Plzeň, Písek a Chrudim. HPP, 10 hod. týdně. Plat 9000 Kč/měsíc. Nabídka určena pro OZP. Email: michal.patera@vigmajordom.us.cz, tel. 723682675

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730



Portmonka

ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

VŠECHNY VSTUPENKY POD PALCEM

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

PRO ZÍSKÁNÍ
APLIKACE
NASKENUJTE
QR KÓD

www.mojeportmonka.cz



Uspěl Ital

Italský tenista Jannik Sinner (vlevo) vyhrál Australian Open a získal první grandslamový titul v kariéře. Čtvrtý nasazený hráč otočil v Melbourne finále s Rusem Danilem Medveděvem a zvítězil po takřka čtyřech hodinách 3:6, 3:6, 6:4, 6:4, 6:3. Triumf v ženské dvouhře obhájila Běloruska Aryna Sabalenková, která porazila ve finále Čeng Čchin-wen z Číny za hodinu a 17 minut 6:3, 6:2. **ČTK**



INZERCE

T

DISPLEJ JAKO KORÁLEK

PRO TELEFONY
SE CHODÍ K NÁM

Redmi 10 5G
64 GB

1,-

TARIF 10 GB PLUS S VÝHODOU



V eShopu
výhodněji



Platí do 31. 1. 2024 při uzavření Účastnické smlouvy na tarif 10 GB Plus s výhodou v eShopu nebo aplikaci Můj T-Mobile na 2 roky a jejím dodržení. Základní cena telefonu je 4 499,- Kč. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na www.t-mobile.cz/telefony

Ledecká pokračuje v léčbě v Německu

Ester Ledecká nenastoupila včera do superobřího slalomu na lyžařském Světovém poháru v Cortině d'Ampezzo. Start se rozhodla vzdát kvůli pokračujícím zdravotním potížím, které jí stály účast už v pátečním sjezdu. Do sobotního závodu v nejrychlejší disciplíně zasáhla, ale po chybě jej nedokončila.

Tým české lyžařky a snowboardistky uvedl, že Ledecká se přesunula do Mnichova na další vyšetření. „Jsem moc

smutná. Viróza se mě pořád drží a jsem slabá jako kuře. Na to, abych se řítila z kopce stovacetkilometrovou rychlostí, to fakt není,“ oznámila.

Do včerejšího závodu měla Ledecká nastoupit stejně jako v sobotu se startovním číslem jedna. Ráno se ještě rozcvičila a zkusila se rozjet na kopci. „Ale chybí mi síla. Takže jsme se s Franzem (trenérem Gamperem) dohodli, že se vrátím do postele a budu závodit, až mi bude



Ester Ledecká sobotní závod nedokončila. **AP**

aspoň o trochu líp. I přes snahu lékařů pořád ještě nejsem schopná jít do práce,“ litovala Ledecká. Věřící, že bude moci nastoupit tento týden v Garmisch-Partenkirchenu, kde jsou na programu v pátek sjezd a v sobotu superobří slalom. Na další vyšetření míří podle vyjádření týmu do Mnichova proto, aby byla co nejbližší německému dějišti. „Věřím, že mě snad někdo dá konečně do kupy, protože se to vleče přes dva měsíce.“ **ČTK**

KRÁTCE

Vyhrál Neuville

Belgický pilot Thierry Neuville vyhrál podruhé v kariéře Rallye Monte Carlo. Jezdec Hyundai zvítězil v zahajovací soutěži mistrovství světa s náskokem 16,1 sekundy před obhájcem prvenství Sébastienem Ogierem z Toyoty, který v domovské rallye usiloval o desátý triumf. **ČTK**