

Actimel®

PODPORUJ SVŮJ IMUNITNÍ SYSTEM!

**20
MLD** PROBIOTIK

VITAMÍN **D**

VITAMÍN **B6**

VITAMÍN **C**

✓
**PROKÁZÁNA
ÚČINNOST
VITAMÍNŮ**



Actimel obsahuje vitamíny B6 a D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému. Při každodenní konzumaci v rámci vyvážené stravy a zdravého životního stylu. Vitamin C je obsažen pouze v produktové řadě s vitamínem C: příchutě Borůvka – ostružina, Granátové jablko – borůvka. Účinnost vitamínů v produktech Actimel, stejně jako v jiných obohacených potravinách, je ověřena stanovisky EFSA o bezpečnosti a účinnosti vybraných vitamínů.

Starožitnosti

VYKOUPIME KNIHY

zaplatíme á **2000,- Kč** za každou banánovou krabici knih, které od Vás koupíme.

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon: 773 735 939

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy,. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA s přítelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Pronájmy - poptávka

• Hledám pronájem pro 2os - pár bez zvířete. Nábytek nerozhoduje, dlouhodobě, dobrý stav. Podmínkou blízkost MHD. Děkuji. RK nevolat. T: 605845088

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizersky, Sumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

• Koupím spoluvlastnický podíl na jakémkoliv nemovitosti. Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. T.: 604492454.

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoli vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

Hobby - poptávka

• Koupím z pozůstalosti kabelky, staré kožichy, fotoaparáty, dečky, nábytek, obrazy, bižuterii, odznaky, mince, knihy, porcelán, housle. Tel. 608221020.

• Koupím staré vzduchovky a plynové pistole, vzduchové pistole, lovecké nože, dalekohledy, puškohledy. Slavia, CZ Zbrojovka a jiné. Tel. 608221020

Práce - nabídka

• BA přijme strážné na HPP i brigádu. HPP je vyhrazen pro OZP. Místo výkonu práce: České Budějovice. Nepřetržitý provoz, požadujeme základní znalost práce s PC. Tel.: 733 120 506.

• Hledáme AKTIVNÍ DŮCHODCE pro ostrahu našeho nebytového areálu v Modřanech. Zájemcům pomůžeme se získáním koncesované živnosti. Preferujeme osoby s ukončeným VŠ vzděláním nebo maturitou, min. výuční list podmínkou. Tel.: 733736029.



PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY



VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz



Chcete sřížít hodnoty jako **STRÁŽNÝ?** Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ?** Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH?** A můžete být klidně i **VEDOUČÍ!**

Dáme Vám **služební oblečení.** **Do práce** to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme.** A taky Vám dáme **zálohu na mzdu.**

Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPCE A OSTRAHA

- mzda od 125 Kč/hod.
- náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

Hledáme instalatéra/topenaře.

Požadujeme manuální zručnost a spolehlivost. Práce po Praze s nástupem **IHNEDE.** info@havlintzb.cz | 602 396 662

• Do školní jídelny přijmeme kuchaře/ku na plný úvazek. Nástupní plat 24 000 - 28 000 Kč. Nástup ihned nebo dle dohody. Škola J. Ježka pro zrakově postižené, Loretánská 19, Praha 1. Kontakt pro zájemce: 602610432, simona.fulkova@skolajj.cz, www.skolajj.cz

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí volné pracovní místo vedoucí Odboru sociálních věcí. Blíže informace jsou zveřejněny na www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 13.02.2024 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Ing. Holický, MBA, tel. 220 189 120.

SPŠS, škola hl. m. Prahy, Betlémská 4/287, Praha 1, hledá

KUCHAŘE/KU NA ČÁSTEČNÝ ÚVAZEK.

Své životopisy pošlete na e-mail: jana.kohoutova@betlemska.cz

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks) **zaplatíme odvezeme**

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stoly, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873

UŽ ZÍTRA

Herectvím občas příjemně odbočím do jiné sféry

HELENA VONDRÁČKOVÁ

TÝDENÍK každý pátek **ZDARMA**

5 PLUS 2

CHCETE UŠETŘIT?

- Porovnejte si během minuty nabídku finančních produktů z celého trhu.



V roce 2017 nám důvěřovalo více než 31 000 klientů.

metro

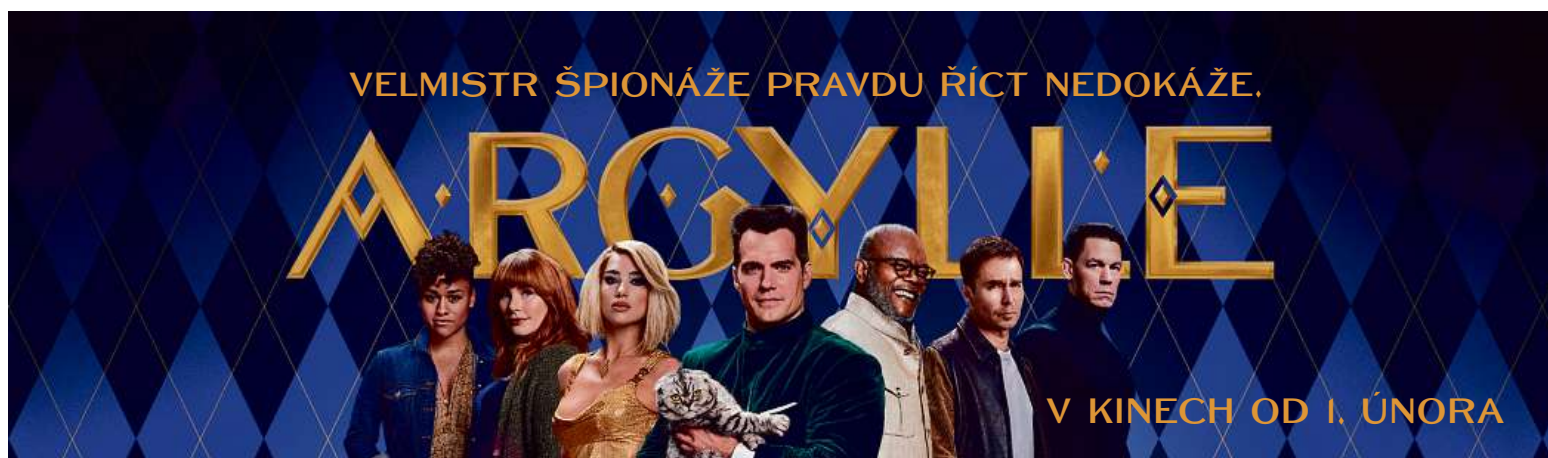
Nehrající kapitán českých tenistů Jaroslav Navrátil před Davis Cupem proti Izraeli mladému týmu věří. **STRANA 13**



Skoro jeden a půl milionu vysvědčení

Žáci základních a studenti středních škol si včera **převzali hodnocení** za uplynulé pololetí. Ministr školství Mikuláš Bek slíbil navýšení **peněz** pro resort, půjdou i na bezpečnost. **STRANA 3**

INZERCE



Pije se a bude dál. Únor bez alkoholu to nezmění

Pro mnohé je Suchej únor spíš recese. Jsou lidé, kteří se naopak snaží na protest proti kampani vypít co nejvíc.

Touha lidí po návykových látkách tu byla, jest a bude. Stejně jako lidé nepřestanou krást a lhát a zabíjet se. Stát se sice navenek tváří odmítavě, ale nejruznějšími kroky spotřebu podporuje. Tu alkoholovou zvláště.

Nejčastějším argumentem bývá, podobně jako u cigaret, že spotřební daň ze závislosti je významnou složkou státního rozpočtu i pro zdravotnictví a bez něho by lékařská péče zkolabovala. A že její výběr je mnohem vyšší než prostředky vynaložené na léčbu závislosti a nemocí z alkoho-

lu a cigaret. V reálu ale dosahuje spotřební daň z alkoholu asi jedné desetiny toho, co je na léčbu alkoholismu a chorob s ním spojených potřeba.

„Jsem si stoprocentně jistý, že mezi zdravím Čechů a spotřební daní na alkohol je nulová souvislost. Bavme se o teorii závislosti,“ uvedl loni v rozhovoru pro Aktuálně.cz ministr zdravotnictví Vlastimil Válek a rozčilil tím nejen své stranické kolegy. Výrok padl v době, kdy se u nás již poněkoličaté debatovalo o zrušení nulové spotřební daně na tichá vína. Zastánci daňového odlehčení argumentují, že by naši vinaři přestali být konkurenceschopní s vinařskými státy v Evropě, které víno také tímto způsobem nedaní.

Využití alkohol k financování státní správy se kdysi pokusilo už Československo mezi světovými válkami. Stát začal

ZAČALI S TÍM MUŽI

11

Před tolika lety vznikl Suchej únor. S myšlenkou jeden měsíc nepít přišla Liga otevřených mužů. Napoprvé se měsíční abstinence zúčastnila stovka mužů. Kampaní totiž zpočátku mířila jen na alkoholiky, ne alkoholičky. V současnosti je už zaměřena na obě pohlaví.

MĚSÍC NESTAČÍ

Měsíční detox má vliv pouze u příležitostného pijáka.

- Každodenní konzument alkoholických nápojů potřebuje k vyčištění organismu až tři měsíce abstinence.
- V roce 2022 utratila česká populace za alkohol téměř 110 miliard korun. Což jsou asi tři čtvrtiny peněz, které vydá stát za americká letadla F-35.

na tehdejší Podkarpatskou Rus dodávat levný rum. Z každého prodaného litru měly jít čtyři koruny na státní úředníky v této oblasti. Jenže distributoři s levným rumem kšeftovali, a tak se konzumace pití zvýšila. V hlášení z roku 1921 do Prahy se píše,

že „bylo vidět hrozný účinky na domorodém obyvatelstvu, muži, ženy i děti leželi po silnicích jako housenky...“.

Například jen Všeobecná zdravotní pojišťovna vynaložila v roce 2022 na léčbu alkoholiků kolem 840 milionů korun. **PAVEL HRABICA**

INZERCE



THE ENGLISH COLLEGE IN PRAGUE
ANGLICKÉ GYMNÁZIUM




Den otevřených dveří

7. 2. 2024

Studujte u nás!
Come and join us!

www.ecp.cz

Learn :more

KRÁTCE



Vojáci v náročném závodě

ČTK

Extrémní

Celý týden se v Jeseníkách koná 27. ročník mezinárodního mistrovství Armády ČR v zimním přírodním víceboji Winter Survival 2024, simulující činnost tříčlenných vojenských hlídek v zimním horském terénu. Tento ojedinělý a extrémně náročný závod je v podmínkách české armády nejnáročnější zimní sportovní soutěží, která zahrnuje adrenalinové disciplíny sportovního charakteru, prvky ze speciální tělesné přípravy a bojové aktivity malých skupin v nehostinném prostředí. Vedle českých vojáků přijeli také kolegové z Belgie, Francie, Litvy nebo Slovinska.

Půl milionu Kubánců odešlo ze země

Hospodářské problémy. To jsou důvody, proč z Kuby v letech 2022 a 2023 odešlo přes půl milionu lidí, nejvíce od komunistické revoluce z roku 1959. Převážná většina Ku-

bánců, kteří opustili svou vlast, odešla do Spojených států

Zapálil bar. Policie má podezřelého

V souvislosti s pondělním nočním požárem baru v Liberci s 15 zraněnými policie zadržela muže. Odpovídá popisu toho, po němž vyhlásila v úterý pátrání. Bar neměl ve svém okolí dobrou pověst, chodili do něj i narkomani či bezdomovci. Podle svědků požár úmyslně založil muž, který si přinesl plastový kanystr, zapálil jej a hodil mezi hosty se slovy, že všichni zemřou. „Nevím, možná měl nějaký konflikt s jinými hosty,“ řekl k incidentu provozovatel baru Theodor Lenárt, který svůj podnik už neotevře.

Evropa musí být připravena i bez pomoci USA

Evropa musí Ukrajině více pomoci v obraně před ruskou invazí. V projevu v německém parlamentu to prohlásil spolkový kancléř Olaf Scholz, který zároveň varoval, že pokud bude Ukrajina odkázána jen na Evropu, nebude její pomoc stačit. Scholz, který ve Spolkovém sněmu hovořil v debatě o rozpočtu pro letošní rok, rovněž vyzval k posílení Evropské unie, aby mohla ve světě v případě nepříznivého vývoje obstát i bez Spojených států. **ČTK**

Zkoumat, jak houby škodí i pomáhají

Léčivými i rizikovými faktory hub pro lidské zdraví nebo životní prostředí se bude zabývat nový program MycoLife – svět hub, který financuje Strategie AV21 Akademie věd ČR (AV ČR). Vědci připraví také první český psaný Velký atlas mikroskopických hub a budou monitorovat houby v ovzduší škol. Program potrvá do roku 2028.

Využití pro léčbu rakoviny

„Budeme hledat využití nových látek na léčbu rakoviny, neurodegenerativní onemocnění, antibakteriálních, antimykotických a antiparazitárních infekcí, které postihují lidi a rostliny,“ uvedl Miroslav Kolařík z Mikrobiologického ústavu AV ČR. Zkoumat léčivý potenciál hub a sledovat a předcházet tomu ničivému jsou hlavní dva cíle programu. Houby podle vědců stále představují slibný zdroj nových léčiv, jejich chemické látky jsou stabilní a mají často široké spektrum účinků. Některé druhy hub se ale pěstují v laboratoři velice obtížně, uvedla akademie. „Pěstování hub spočívá ve vytvoření takové směsi živin, která je pro růst daného druhu dostatečná. U části hub tyto podmínky neznáme, takže je nelze v prostředí laboratoře pěstovat, či rostou pomalu a produkují jen málo přírodních látek,“ vysvětlil Kolařík. Do projektu vědci zapojí i středoškolské

studenty, kteří budou monitorovat houby v ovzduší šesti škol.

Otrava z plísní

Lékařské statistiky podle AV ČR ukazují, že se v Česku

každý rok přiotráví houbami zhruba 300 lidí. Houby, potažmo plísně, mohou kromě léčby naopak kontaminovat například potraviny. Přísně se sleduje například aflatoxin, který patří mezi nejsilnější

známé karcinogeny. „Velkou hrozbou je migrace nových houbových patogenů, na které nejsme připraveni ani po stránce diagnostiky, ani léčby,“ uvedl Kolařík. Příkladem podle vědců může být šíření

dermatofytů přenášených morčaty, kdy onemocnění způsobuje výrazné vyrážky. Odborníci by je normálně objevili až při epidemické fázi, kdy jsou tak rozšířené, že je jejich zastavení nemožné. **ČTK**

INZERCE

NEPORAZITELNÉ

Ředkvičky svazek
1 ks

15.90 **-50%**

7.90



Máslo

250 g, 100 g od 13,96 Kč Akce /
od 11,96 Kč Aplikace

29.90

BEZ
APLIKACE **34.90**



MAXIMÁLNĚ
6 ks.
/den

Kuře bez drobů
chlazené, 1 kg

84.90 **-41%**

49.90



CHOV PORÁŽKA BALENO



106.90 **-6%**

99.90

Jacobs
Velvet
instantní káva, 200 g,
100 g = 49,95 Kč

Školy dostanou více peněz

Školství pro letošní rok dostane o čtyři miliardy korun více, než se původně počítalo. Ministerstvo dříve pracovalo s výdajemi 269 miliard korun. Peníze by se podle předchozích vyjádření ministra školství Mikuláše Beka měly rozdělit. Jednu miliardu zřejmě dostanou vysoké školy, zbylé peníze pak půjdou do regionálního školství. Vysoké školy by část navýšení rozpočtu měly využít ke snížení rozdílů platů vysokoškolských učitelů. V regionálním školství by peníze měly pomoci s financováním platů nepedagogických pracovníků. Ministerstvo školství dá vysokým školám peníze navíc na zavádění bezpečnostních opatření po prosincové střelbě na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Tragédie podnítila debatu o nutnosti zvýšení ochrany měkkých cílů. Na Bezpečnostní radě státu ministr řekl, že pro školy uvolní o 200 milionů korun více na některá bezpečnostní opatření. **ČTK**



40.80 **-38%**

25.20

BEZ
APLIKACE **29.10**

Sedlčanský Hermelín
100 g

Akce platí v prodejnách hypermarket Albert od 31.1. do 6.2.2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

NEPORAZITELNÉ - produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letáčích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 24.1.2024. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více informací na www.albert.cz/nezporazitelne.

albert
HYPERMARKET

KULTURA

„Vytváříme prostředí, kde lze bezpečně chybovat“



Ředitel Kreativního kampusu Jiří Dejl usiluje o to, aby projekt propojil práci studentů všech možných oborů.

PROFIMEDIA

Místo pro kreativní tvoření je na světě.

Nový studentský počín se zaměřil na rozvoj uměleckých dovedností a kulturního managementu. Kreativní kampus je projektem studentů pražských univerzit pro žáky středních a vysokých škol, kteří mají aktivní zájem o kulturní dění v České republice.

Rozšiřovat se zde mají hlavně praktické dovednosti v oblasti art managementu, komunikace a eventové produkce. Program poskytuje možnost být součástí příprav zajímavých a různorodých kulturních událostí. „Jednotná definice kultury je složitá,

a proto si v této organizaci může najít uplatnění každý, kdo se chce se svým entuziasmem podílet na plánování zajímavých eventů,“ komentuje ředitel Kreativního kampusu Jiří Dejl.

Podpora z ministerstva

Prioritně se program soustředí na obohacení studentů v muzických, divadelních, performativních, výtvarných a společenských oblastech.

Projekt je zaštiťován mimo jiné podporou ředitele Smíchovské střední průmyslové školy a gymnázia Radka Sábílka a ministra kultury Martina Baxy. Podle něj je kultura v Česku mylně vnímaná jako něco, co mladou generaci vůbec nezajímá. „Tento projekt

PROJEKT STUDENTŮ PRO STUDENTY

Studentský projekt Kreativní kampus vznikl loni na podzim.

- Jeho náplní je pořádání kulturních a uměleckých akcí v oblasti divadla, hudby a umění.
- Jeho misí je zajistit spolupráci studentů, na které je celý projekt založený. V kampusu by mělo při tvoření docházet ke vzájemné pomoci a inspiraci.
- Zámec má dvě možnosti. Tou první je, že se může zúčastnit již vymyšleného

projektu. Druhou možností je, že zájemce do kampusu přijde s tím, že má projekt a potřebuje s ním pomoci.

- Kreativní kampus už se zapojil do prvního projektu, spolu s takzvaným Týdnem svobody, vzdělávací akcí spojenou s tematikou svobody a demokracie.

- K oslavám 17. listopadu studenti z pražských univerzit a středních škol vytvořili dobové prostředí přímo z roku 1989.

TES

zmíněné tvrzení vyvrací. A jsem za to rád, je vidět, že i mladá generace má vztah ke kultuře a chce být její součástí,“ konstatuje Baxa.

Rozvoj umění

Podle ředitele kampusu Dejla chce organizace dát hlavně prostor mladým a iniciativním lidem, aby mohli rozvíjet své dovednosti.

„Chceme tímto směrem přispívat k rozvoji českého uměleckého a kulturního prostředí. Po celou dobu budou studenti vedeni vedoucími daného projektu. Je to tedy skvělé prostředí pro rozvoj logického uvažování a schopnosti plánování, kde lze bezpečně chybovat,“ líčí Dejl.

Do budoucna platforma chystá spolupráce s kulturními institucemi a festivaly, jako je například Metronom.

„Představujeme si také pracovat na projektech, které by propojily studenty všech oborů. Například by na studentském festivalu zástupci hotelové školy měli svůj stánek s jídlem, zástupci zdravotních oborů by zde dělali zdravotní dozor, studenti komunikačních oborů by vedli celé dění festivalu a tak dále,“ dodává Dejl.

Podle něj se instituce nebrání ani spolupráci s jinými organizacemi či firmami, které by do kampusu zavítaly třeba za vidinou teambuildingu či za přiučením se něčemu novému.

TEREZA ŠIMUROVÁ

KRÁTCE

Ženské akty

Fotograf Lukáš Dvořák představuje snímky v Pasáži českého designu. Nadčasovým stylem práce oslovil a posunul vnímání ženské krásy na umělecké dílo. Výstava potrvá celý únor. MET

Virtuální realita, divadlo či kino

Ostrov na Karlovarsku začne letos na jaře s rekonstrukcí a modernizací interiérů v památkově chráněném Domě kultury.

Vznikne v něm kulturní a kreativní centrum se zaměřením na divadlo, hudbu, kino či virtuální realitu. Náklady přestavby včetně stavebních úprav a nákupu technického vybavení přesáhnou 80 milionů korun. Na investici získalo město evropskou dotaci, řekl místostarosta Pavel Čekan. Památkově chráněný Kulturní dům je od roku 1954 tradičním místem společenského života v Ostrově.

Každoročně je také dějištěm Dětského filmového a televizního festivalu Oty Hofmana, kde dětská i odborná porota oceňuje české pohád-

ky či seriály pro děti a mládež. Účastní se ho desítky škol v kraji.

Záměrem města je objekt zrekonstruovat a zmodernizovat vybavení tak, aby odpovídalo současným trendům. Projekt počítá například s nahrávacím studiem, hudebními zkušebnami či sálem, kde budou promítány filmy ve formátu 3D. „Část budou stavební a restaurátorské práce a část dodávka zejména technologií, jako je ozvučení či scénické osvětlení. Divadelní sál, kinokavárna či společenský sál budou ovládnuty ve smart technologiích,“ řekl Čekan. Na úpravy Domu kultury získala radnice evropskou dotaci z Integrovaného regionálního operačního programu. Bude činit 42 milionů ko-

run. Zbylou část dá šestnáctitřicetileté město z vlastního rozpočtu.

Radnice chce co nejdříve vyhlásit výběrové řízení na zhotovitele, následně by mohla začít přestavba. Práce potrvají asi 15 měsíců. S dokončením se počítá v létě příštího roku. Po dobu stavebních prací čeká kulturní dům řada omezení. Na jaře začne rekonstrukce prvního patra, kde je společenský sál, před-sál a kavárna. Ty budou v létě nepřístupné. Letošní festival Oty Hofmana se v Domě kultury uskuteční, ale přesune se z říjnového termínu na září. V říjnu je v plánu celý objekt uzavřít. Konat se v něm nebudou plesy ani vánoční či jiné akce. Dům kultury v Ostrově, postavený v le-

tech 1954 až 1955, je příkladem tradicionalismu. Je dominantou Mírového náměstí, které vzniklo rovněž v architektonickém stylu. Před časem nechala radnice opravit vnější plášť budovy. Řemeslníci vyměnili okna a opravili fasádu. Práce vyšly na téměř 30 milionů korun. ČTK



Radnice připravuje rekonstrukci Domu kultury. PROFIMEDIA

KRÁTCE

Strhující inscenace

Pražský komorní balet chystá velkou premiéru, která bude událostí letošní divadelní sezony. Celovečerní inscenaci pro soubor tvoří světověznámý tanečník a choreograf Jiří Bubeníček a výtvarnice Nadina Cojocar. La Strada je strhující příběh o lásce a krutosti z cirkusového prostředí, který vzniká na motivy stejnojmenného filmu Federica Felliniho. Pražský komorní balet nové představení poprvé uvede 10. března v Divadle na Vinohradech. MET

JSME TRANSPARENTNÍ!

Dobrovolně zveřejňujeme v našich **reportech udržitelnosti** klíčová data, která ukazují, že u nás opravdu rozhodují činy. Chcete zjistit více? Podívejte se na www.kaufland.cz/reportudrzitelnosti



**KAUFLAND
PRO LEPŠÍ
BUDOUCNOST**

**Rozhodují
činy.**

Kaufland

„Pokud si někdo řekne, že tohle dobře zná, budu spokojená“

Uljana Donátová je výraznou osobností karlovarského filmového festivalu, kde už 23 let působí jako PR manažerka a tisková mluvčí. Je také autorkou několika knih – Taková ženská jako já, Matka v trapu nebo Matka s ručním omezením. Čtvrtou knihu napsala podle svého scénáře k muzikálu Biograf láska s hity Hany Zagorové, který v Divadle Kalich láme rekordy v návštěvnosti. Zároveň je také scenáristkou filmu Matka v trapu, který vstoupí do kin 22. února.

Celý svůj pracovní život se v různých profesích věnujete filmu. Pracovala jste třeba na snímcích Účastníci zájezdu, Anděl Páně 2 nebo Libáš jako bůh. Před několika lety jste ale začala psát knihy, co vás k tomu vedlo?

Před první knížkou jsem se dostala do bodu, že jsem neustále psala tiskové zprávy, materiály, a to pořád pracujete s fakty. Najednou jsem začala cítit potřebu vytvořit něco za sebe. Vyfabulovat si příběh, postavy, zhmotnit své životní zkušenosti. Psaní knih je pro mne odpočinek.

Teď jste ale v nové roli scenáristky. Film Matka v trapu podle vaší knihy má podtitul skorokomedie. Co si pod tím máme představit?

První scénář jsem napsala pro divadlo, jednalo se o muzikál Biograf láska na motivy písní Hany Zagorové, který se hraje v Divadle Kalich. Ale pokud jde o ten filmový, tak to máte pravdu. Ale zpět k vaší otázce. Hledaly jsme s režisérkou a producentkami, jak film nejlépe přiblížit divákům, a tak

vznikl nápad nazvat ho skoro-komedii. Hrdinky našeho příběhu, podobně jako každého člověka, potkávají nejen radostné chvíle, ale také situace, kdy se něco pokazí a nejsme úplně šťastní. Ve vztazích, v lásce, v rodičovství. Potřebujeme se na chvíli zastavit, podívat se na věci s odstupem, s nadhledem, s trochou zdravé sebeironie, a pak možná snáz najdeme cestu, jak věci změnit, napravit. A pokud ještě navíc máme vedle sebe člověka, který nám pomůže, je to výhra. Všechny ty radostné a těžké věci do sebe zapadnou správně a my můžeme jít dál.

Příběh je tedy určený ženám?

Ne jen jim. Nikdo z nás nežije ve vzduchoprázdnu, ženy a muži se vzájemně doplňují. Ale mít ve svém životě kamarádku, na kterou se můžete spolehnout, vnímám jako strašně důležité. V našem příběhu se hlavní hrdinky, Sylvie a Anna, potkají vlastně náhodou. Ani jedna opravdovou přítelkyni v tu chvíli nemá, ale nějak intuitivně poznají, že spolu by kamarádkami být mohly. Film je o ženách a pro ženy, ale muži v něm, stejně jako v životě, hrají důležitou úlohu. Věřím, že pokud na něj muži přijdou se svými partnery, třeba se jim pak podaří nahlédnout na vzajem-



Uljana Donátová ARCHIV

né vztahy zase z jiné perspektivy. Byla bych ráda, aby se v příběhu diváci poznali, aby viděli situace, které je mohly potkat, nebo je dokonce potkaly. Pokud si po zhlédnutí filmu někdo řekne „Tohle moc dobře znám“, budu spokojená.

Podle čeho jste volily obsazení?

Věřím, že se nám společně s režisérkou Hanou Hendrychovou a producentkami podařilo vytvořit úžasný herecký tým. Petra Hřebíčková a Lenka Vlasáková dokázaly skvěle zahrát ženský tandem kamarádek. Hrají úplně odlišné typy. Ženy, které svedla dohromady nečekaná situace, ale zrození přátelství jim naprosto věříte. A Jana Švandová jako matka jedné z nich je dokonalá tchyně, která zeti

nic nedaruje. Myslím, že její jiskřivé scény s Jaroslavem Pleslem budou diváky hodně bavit.

Už jsme zmínila, že jste autorkou libreta muzikálu Biograf láska. Jak k tomu došlo?

O práci pro divadlo jsem vůbec neuvažovala, ale když mě kamarád producent oslovil s nabídkou, byla to výzva. Šla jsem do toho, protože písně Hany Zagorové mám ráda od mládí. A zkusit něco nového bylo velmi lákavé. Zároveň jsem mohla vycházet z toho, co jsem si již vyzkoušela ve svých knížkách. Vytvořit příběh z ženského světa o pevném přátelství, které vám pomůže překonat situace, kdy se úplně nedaří. Občas se chodím podívat na představení a sleduji, jak publikum reaguje, že ho příběh dokáže oslovit. Společně s nádhernými písničkami Hany Zagorové vytváří úžasnou energii mezi diváky a souborem. To, že jsou představení vyprodaná dlouho dopředu, je krásná odměna. Je mi líto jenom jedné věci, že Hana Zagorová nemohla vidět jevištní podobu muzikálu. Četla různé verze scénáře a dala mi i podněty, jak příběh posunout, zájímala se o průběh příprav. Bohužel čas byl proti nám, ale doufám, že by byla spokojená. **IVETA BENÁKOVÁ**



Jana Švandová s Petrou Hřebíčkovou ve filmu Matka v trapu FALCON

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

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



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

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

Týden na horách? Při jarních prázdninách už je to jinak

Začátek února představuje pro školáky ve vybraných okresech také vítané volno v podobě jarních prázdnin. Poslední okresy přitom přijdou na řadu až v polovině března. Zatímco dříve jarní prázdniny znamenaly nejčastěji týden na horách, nyní už tomu tak zdaleka není. Během jarních prázdnin nejvíce táhnou zábavní centra, zoologické zahrady či akvaparky. O způsobu využití volného času přitom ve většině případů rozhoduje celá rodina společně. Vyplyvá to z průzkumu realizovaného prostřednictvím aplikace Instant Research agentury Ipsos.

České rodiny nejčastěji volí kombinaci kratšího pobytu s několika jednodenními aktivitami. Tento způsob trávení prázdnin preferuje více

než 40 procent dotázaných. Naopak možnost celotýdenního pobytu využívá jen čtvrtina z nich. Do programu promlouvá také počasí, více než polovina respondentů uvedla, že museli v minulosti kvůli změnám počasí rušit nebo měnit program jarních prázdnin s ohledem na vnitřní či venkovní aktivity.

Více než osmdesát procentům dotázaných vyhovuje stávající systém rotace termínů prázdnin dle okresů, který je u nás zaveden již přes sedmdesát let. Účelem systému je, aby docházelo k rovnoměrnému zatížení ubytovací kapacity a služeb. Týdenní jarní prázdniny jsou rozděleny do šesti turnusů podle okresů a každý následující rok dochází k cyklickému posunutí termínů.

„Jarní prázdniny pro nás představují zajímavou příležitost, jak do našeho areálu přivést nové zákazníky. Tomu podřizujeme také marketingové aktivity včetně mimořádných akcí jako vstup pro děti za symbolickou korunu. Vše ale záleží hlavně na počasí. Je-li na horách dostatek sněhu, na návštěvnosti je to samozřejmě znát,“ uvádí generální ředitelka Aquapalace Praha Vladana Horáková. **MET**



Děti i rodiče se rádi vyřádí i ve vnitřních prostorách. AQUAPALACE

VÍŠ, JAK PODPOROVAT SVŮJ IMUNITNÍ SYSTÉM?

Začni podporovat svůj imunitní systém

Jsi připravený podporovat svůj imunitní systém?

Jak zajistit, abychom si prvních slunečních paprsků mohli užívat v plné kondici a nic nás na cestách nezaskočilo? Klíčové je rozhodně mít vytrénovaný imunitní systém. Budeš ho potřebovat na zvládnání výzev každý den, tak ať je o něj dobře postaráno!

Kde bydlí imunitní systém?

Nejen láska, ale i zdraví prochází žaludkem a vede dále do tvých střev. Víš, že právě tam sídlí až 70 % imunitního systému člověka? Ve střevech totiž žijí kolonie přátelských bakterií a jsou jich tam dohromady skoro 2 kilogramy. Říká se tomu mikrobiom a každý z nás ho má stejně unikátní jako třeba otisk prstu.

Sláva probiotikům!

Svůj mikrobiom si musíš hýčkat. Přemýšlíš, jak na to? Nejlepší je začít hned po ránu. Připrav si pestrou a vyváženou snídani, a navíc můžeš přidat i Actimel s vitamíny B6 a D. Jediná lahvička Actimelu navíc obsahuje neuvěřitelných 20 miliard živých probiotických a jogurtových kultur.

Jak je to s tím vitamínem D?

I když je vitamín D pro zdraví velmi důležitý, většině lidí v těle často chybí. K čemu je ale vlastně tak dobrý? Vitamín D se stará o to, aby se tvůj imunitní systém vypořádal s každodenními výzvami, také pomáhá posilovat kosti lepším vstřebáváním fosforu a vápníku. Tady může Actimel být tvým velkým pomocníkem, protože ti dodá jednu třetinu doporučené denní dávky vitamínu D.



Zdravý návyk v jedné lahvičce

K základní rutině, kterou tvé zdraví nadevše ocení, patří pohyb, otužování, kvalitní strava a každý den něco malého, co ti dělá radost. To nejjednodušší, co můžeš navíc udělat pro podporu svého imunitního systému, je začít každé ráno lahvičkou Actimelu s vitamíny B6 a D. Actimel je jeden malý zdravý návyk, co má velký smysl.

Tak co, začneš svůj imunitní systém podporovat i ty?

Actimel®

20 MLD PROBIOTIK

PROKÁZÁNA
ÚČINNOST
VITAMÍNŮ



VITAMÍN D

VITAMÍN B6

VITAMÍN C

Actimel obsahuje vitamíny B6 a D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému. Při každodenní konzumaci v rámci vyvážené stravy a zdravého životního stylu. Vitamín C je obsažen pouze v produktové řadě s vitamínem C: příchutě Borůvka - ostružina, Granátové jablko - borůvka. Účinnost vitamínů v produktech Actimel, stejně jako v jiných obohacených potravinách, je ověřena stanovisky EFSA o bezpečnosti a účinnosti vybraných vitamínů.

Zastavění letiště nadzdvihlo i čtenáře

Zastupitelé schválili odstranění letňanského areálu z dokumentu zásad územního rozvoje. Developeri nyní mají k dispozici obří pozemek, který mohou využít.

Pražské letiště v Letňanech by mělo kvůli pár dní starému rozhodnutí zastupitelstva skončit a na místě by měli v relativně brzké době začít stavět developeri. Stane se tak navzdory tomu, že se jednalo o národní přírodní památku s výskytem sysla. Ani Agentura ochrany přírody a krajiny nevidí problém v tom dát zelenou developerům. Koho naopak celá situace nadzvedává ze židle, jsou čtenáři deníku Metro. Ti nad možným zastavěním pozemku o velikosti 762 335 metrů čtverečních krouží hlavami na našem Facebooku.

„Zrušte developer!“

„Pro mě je to osobní záležitost. Můj táta, který se narodil v roce 1932, tam létal a jako jeden z mála, možná jediný, pořizoval fotografie techniky a pilotů. To, co se teď děje, je čistočistý zločin. Pozemků, kde je možná výstavba, je v Praze a okolí spousta. Když o území rozhodují lidé, kteří k němu nemají vztah, dopadne to katastrofou,“ píše uživatel Jiří Koutník a dodává, že je zřejmé, že tahle změna nebyla zdarma, protože by ji dobrovolně žádný zdravý a slušný člověk nepodepsal.

S tímto tvrzením souhlasí například čtenář Daniel Žižka, podle kterého si na celé si-



Pražské letiště v Letňanech by mělo skončit a na místě začnou stavět developeri. Pociť to nejen Praha 18 a 19, ale i Praha 9 a okolí. MET

SEVEROVÝCHOD PRAHY SE ZMĚNÍ. ALE JAK?

Na nové byty v Praze nejsou peníze a jde o horké téma. Zda na území letňanského letiště vyrostou kvůli rozhodnutí magistrátu bytové věžáky, či něco zcela jiného, však není zatím vůbec jisté.

- Dá se ale s jistotou předpokládat, že takto velké území nebude možné využívat nejen pro bydlení, ale i další

funkce bez toho, aniž by zde firmy dobudovaly infrastrukturu.

- Minimálně by tu chyběly školy a silnice. Změna územního plánu by i podle některých politiků proto měla být v Letňanech dodatečně doprovázena i dohodami o tom, že zároveň budou probíhat i příslušné výstavby. JAR

tuaci někdo z politiků pěkně namastí kapsu. „Rozhodně to není v pořádku. Nic nám tu nezbyde, jen plno baráků. K čemu to? Developerství by měli zakázat,“ krouží hlavou Žižka.

Sysel se odstěhoval

Samostatnou kapitolou je v diskusi na našem Facebooku debata kolem již zmiňovaného sysla. „Zajímavé, že developerům nevádí nějaké zvíře, ale že se několik let bloko-

val Pražský okruh kvůli zábě, vadilo,“ píše na Facebooku Metra Pavel Dufek.

V podobném duchu se vyjadřuje uživatel Miroslav Peiker. „Všechno zastaví, namastí si kapsy a lidé už ani nebudou vědět, jak vypadá sysel,“ komentuje Peiker. Na jeho komentář na Facebooku Metra reaguje čtenářka s přezdívkou Mona Bublínka. „Podle posledních informací už tam syslové nejsou. Asi je někdo vyhubil. Proto se údajně rok

čekalo, jestli se to potvrdí. No a není tam, tak mají developeri zelenou. Další v pořadí je letiště Hradčany u Mimoně. Tam se kraj rozhodl postavit fotovoltaické elektrárny,“ zmiňuje uživatelka.

Kde se bude koncertovat?

Paní Karolína Kárníková na Facebooku Metra spekuluje, že postupné děláni výjimek v pořádání akcí na území přírodní památky v podobě obřích koncertů kdysi největší tuzemskou kolonii systémů nadobro vyhnalo. Právě letištní koncerty ale budou podle vyjádření několika uživatelů Pražanům velice chybět.

„Bude se hledat další dobré místo na pořádání koncertů. Pravda, nebylo to úplně ideální, přesto to je plocha s dobrou dostupností metra. No a jsem zvědav, až sem festivaly smět nebudou, kde budou mít nové působení,“ píše v diskusi uživatel Michal Valent.

Vyjádit se mohl každý

O tom, že se záměr zastavět území v budoucnu již bývalého letiště nesetkává jen s negativními reakcemi, svědčí i více než dvě desítky palců nahoru, které příspěvek informující o něm na našem Facebooku zaznamenal. Vyloženě kladné komentáře tu však nenajdete. Uživatelka Valerie Bromová nicméně upozorňuje na to, že pokud se chtěl někdo proti celé věci osobně postavit, mohl tak učinit přímo na magistrátním zastupitelstvu. „Chodte tam, občané,“ píše Bromová. Na její komentář ale lidé reagují v tom smyslu, že nemají na podobné věci čas. Úroveň některých diskutujících oglosoval uživatel Jarda Nosek: „Nemá smysl motat se mezi vševědy!“ FILIP JAROŠEVSKÝ

LINKA KONČÍ

140

Právě dnes zahajuje ostrý provoz trolejbusové linky 58 z Palmovky do Čakovic a Miškovic. Zatímco ve špičce bude mít interval sedm minut, o víkendech půjde o patnáct. Linka 58 plně nahradí autobusy číslo 140, které budou počínaje zítřkem oficiálně zrušeny. Další změnou je umístění nástupní zastávky Palmovka, jež není v autobusovém terminálu, ale v Zenklově ulici ve směru k Libeňskému zámku. JAR

INZERCE

KDY pondělí 5. 2., úterý 6. 2. 2024 od 10 do 17 h.

KDE Národní dům na Vinohradech, (bývalý dům železničářů - 1. mezipatro), Náměstí Míru 820/9, P-2 Vinohrady, metro stanice A



VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ a obrazů 17. až 20. stol.

ZLATO: zubní zlato i (nečistěné) šperky mince a zlomkové



až 1500 Kč za gr

STŘÍBRO: přibory, tabatěrky a technické stříbro



HODINKY: náramkové, kapesní až do roku 1990



ŠPERKY: granátové a brilantové šperky



firma H&Š tel.: 776 150 222, 603 505 686

KRÁTCE

Část Libeňáku padne v dubnu

Odborníci doporučili zbourat nyní uzavřený inundační most u Palmovky. Ten je součástí Libeňského soumostí. Silničáři počkají na platné stavební povolení a pak zahájí demolici. Práce by mohly začít v dubnu.

Poslední nákup

Zákazníci se včera mohli naposled vypravit do obchodního domu Kotva v Praze 1. Důvodem je rekonstrukce budovy, při níž v nižších patrech vzniknou luxusní obchody a ve vyšších kanceláře. Proměně se i okolí. Rekonstrukce potrvá dva roky. ČTK



**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



Firmy dávají jako benefit sdílená auta

Malé a střední firmy, které využívají auta jen občas nebo nevědí, kolik v daném období budou aut potřebovat, stále častěji využívají služeb sdílených automobilů. Převážně tak mají vyřešenou bez starostí a fixních nákladů. V době boje o zaměstnance a módní budování ekologické firemní kultury zaměstnavatelé oceňují, že tento způsob dopravy mohou využít i jako zaměstnanecký benefit, který navíc šetří životní prostředí.

A další výhody

„Pro firmy menší nebo střední velikosti je služba sdílených automobilů ideálním ře-

šením. Mohou je flexibilně využívat, jen když je potřebují, a přesně v počtu, kolik jich potřebují. To je ideální řešení, když najednou firma chce využít více vozů nebo když nějaký automobil nenadále vypadne. A to bez nutnosti drahého pořízení a udržování. Platí jen za čas, kdy auta skutečně využívají, a nemusí řešit žádný měsíční poplatek nebo depozit,“ říká Milan Beutl, šéf českého zastoupení Anytime Carsharing.

Další výhodou, kterou firmy a jejich zaměstnanci oceňují, je také snazší parkování. Možnost ukončit pronájem vozu lze totiž v Praze kde-

koli v modré či fialové zóně. Jednoduše má také firma přehled o nákladech na pracovní cesty. Vedoucí pracovníci a HR manažeři si chválí, že mohou zaměstnancům nabízet jízdy sdílenými vozy i jako benefit. Stále více lidí totiž hledí nejen na to, co v rámci benefitů dostanou, ale požadují i ekologické chování firmy.

Přepínání řidičů

„Pořízení této služby je navíc velmi jednoduché. Firma má profil, kam přidá zaměstnance firmy. Uživatel služby si pak může libovolně přepínat mezi firemním a soukromým

profilem a firma dostává pravidelné výpisy služebních jízd, kde vidí informace o všech jízdách, včetně vzdálenosti, času jízdy, ceny a řidiče,“ uzavírá Milan Beutl.

Tip pro Pražáky

Pokud jste z hlavního města, máme pro vás tip. Vyzkoušejte novou verzi aplikace PID Lítačka. Ta dostala upgrade, který ji proměnil na důmyslný vyhledávač spojení po Praze a Středočeském kraji. Na rozdíl od jiných aplikací totiž dokáže kombinovat městskou hromadnou dopravu, vlaky, taxi, chůzi, ale právě také sdílená auta a kola. **HO**

Elektrický francouz si poradí i s českými mrazy



Úzká světlá, ladná silueta – nám se design Méganu velmi líbí.



Navigaci si vzal na triko Google. Vypočítá vám i stav baterie v cíli.

Má slavné jméno svých předchůdců, ale je zcela jiný. Tenhle Renault Mégane přijel ve 100% elektrické verzi. Překvapilo nás, jak příjemně se s ním jezdí. Jeden z nejlepších elektromobilů.

Když v roce 2022 Renault uvedl na trh čistě elektrický Renault Mégane E-Tech postavený na platformě CMF-EV, byly v nabídce tři výbavy a dvě verze pohonu. Při pohledu do ceníku nyní najdete jen dvě verze. Liší se výbavou, motory i baterky jsou stejné. Ceny se pohybují lehce pod milionem a lehce nad ním u vybavenější verze.

Auto s 220koňovým elektromotorem jsme testovali v lednu, kdy byly teploty pod nulou. Zapnuté topení, studená baterka, zamlžená okna, váha 1,7 tuny, žádná lehká noha – to všechno u elektromobilu zvyšuje spotřebu. A proto nás překvapilo, že

j sme se dostali po týdenním testu na průměrnou spotřebu energie 17 kWh/100 km, což je prostě dobrá hodnota.

Na papírový dojezd 450 kilometrů na jedno nabití jsme se sice nedostali, ale dojezd 400 kilometrů auto zvládlo. Auto je stejně jako před dvěma lety postaveno na platformě CMF-EV, ta umožňuje zástavbu velmi tenké 110mm baterie s kapacitou 60 kWh. Díky ní kleslo těžiště vozu oproti spalovací verzi o 90 milimetrů. A protože je váha auta směřovaná na předek, včetně elektromotoru i palubní nabíječky, je s ním jízda zájímavá – ochotně se skládá do zatáček, ochotně z nich vy-



Renault auto vyrábí v továrně ElectriCity v Douai ve Francii. 3x METRO

jíždí, nad rozložením váhy tu opravdu někdo přemýšlel.

To auto má páru, švih, je tiché a velmi pohodlné. Někteří kolegové z branže si stěžovali, že je ukodrcané, tak jsme se na to zaměřili. Ale není. I rozbité okresky, kočičí hlavy a vysoké dálniční

rychlosti zvládá s překvapivou bravurou.

Prakticky je na tom taky dobře. Hluboký kufr má objem 400 litrů a suprové je nabíjení – disponuje tím s výkonem 130 kW. AC nabíjení zvládne s parádním výkonem až 22 kW. **PETR HOLEČEK**

DACIA POJEDE DAKAR 2025



Speciál bude mít jméno Sandier.



Pohled do kabiny. Bude to high-tech.



Šestiválec bude mít výkon 360 koní a obsah tři litry. Už se těšíme! 3x DACIA

PLAY

Jezero piraň

Kolumbijská vesnička Puerto Nariño je výchozí bod pro kratší či delší výlety do amazonské džungle, kam se doporučuje vypravit s místním průvodcem. Ten můj se jmenoval Larry a pocházel z příbuzné komunity, kde žil se svou rodinou.

V Amazonii jsem nebyla poprvé, na vlhké klima i možné deště jsem zvyklá, na cestu lodí také. Moc ráda se vozím na menších lodkách, protože můžu pozorovat přírodu, a zejména ptactvo okolo. Vydali jsme se společně až k jezeru Tarapoto, kterému se přezdívá lago piraňa. Jedna z atrakcí je tedy love-

” Byla jsem ubezpečena, že pirani útočí jen v případě otevřené rány.

ní piraň. Nejsem žádný rybář a dlouho nevydržím sedět bez mluvení, ale piraňu jsem si ulovit chtěla. Proto jsme na jezeru vypnuli motor a na syrové maso se je snažili chytat. Larry jel jak o závod – co návnada, to jedna ryba. Mně návnadu spíš okusovaly, ale nevzdávala jsem se. Po pár minutách se to i mně konečně povedlo a postupně jsem ulovila celkem čtyři pirani. Byla jsem na sebe náležitě pyšná a také jsem se těšila, až si je uděláme k obědu. Když jsme doložili, přišel čas na koupání. Ve stejném jezeru a na stejném místě, kde jsem před chvílí vylovila pirani, jsem skočila do vody. Byla jsem ubezpečena, že pirani útočí jen v případě otevřené rány, takže je to plně bezpečné. Úplně komfortně jsem se tedy ve vodě necítila, ale místním se má důvěřovat, a v Amazonii to platí dvojnásobně. Pocit osvěžení se bohužel nedostavil, protože teplota vody byla jak horké kafe, ale zajímavou historku jsem díky tomu získala.



TROTAMUNDOS
VĚČNÁ CESTOVATELKA
A OBDIVOVATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR

@mojemetro



Vaše svíčky mohou pomoci napadené Ukrajině, konkrétně výrobě zákopových svíček. Ty produkují a na Ukrajinu vozí lidé z projektu **Pomáháme Ukrajině**. Nyní na adrese **U Plynárny 71/389** v Michli umístili popelnici pro vaše zbytky nepotřebných svíček. „Nádobu denně vyprazdňujeme a vosk putuje rovnou do výroby,“ říká **Jan Riedl z Pomáháme Ukrajině**.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, 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!

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

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

LUŠTĚNKA: OBOJZIVELNÍK
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

- vyrobený z ovoce
- odborové organizace
- pásek na krku psa
- opak „příjezd“
- strava (zast.)
- ochudit v kvalitě (expr.)
- odražený zvuk
- malá ovce
- opak „přilivý“
- peněžní částky
- malta na zdi
- fotbalové kopy

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Z METRA

Šikula

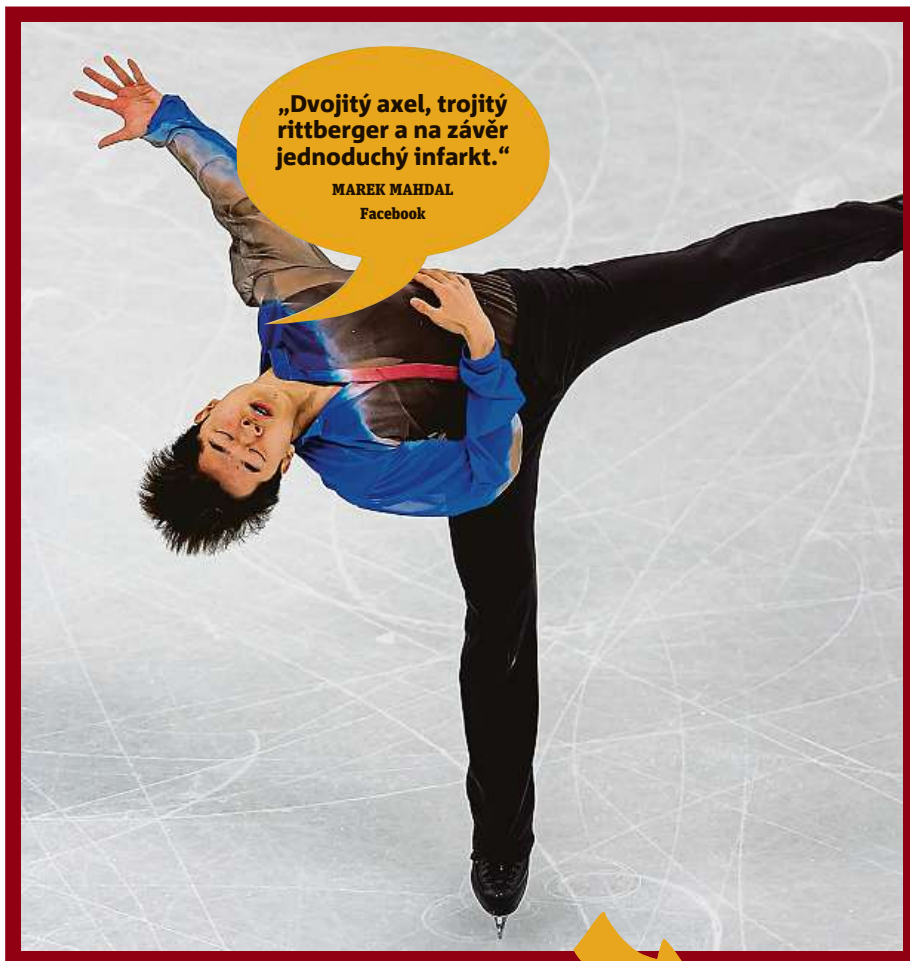


BUTCH

SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
4/8 °C	3/7 °C	7/11 °C	8/12 °C

Teplotní rekordy: ↓ -24,0 °C (1830) ↑ 14,8 °C (2020) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.10 Hořící keř (3/3) Minisérie (ČR/Pol., 2013). Obětoval život, aby probudil národ z letargie. Hrají: T. Pauhofová, J. Pokorná, P. Stach, V. Kotek. Režie A. Hollandová</p> <p>21.30 Máte slovo s M. Jílkovou Tváří v tvář problému. Živě s M. Jílkovou</p> <p>22.25 Na stopě</p> <p>22.50 Maigret a muž s jednou rukavicí Detektivka Francie (2004). Hrají: B. Cremer, F. Gourlat</p> <p>00.25 AZ-kvíz</p>	<p>20.00 Evropa z výšky Velká Británie</p> <p>20.50 Světem na kole (4/8) Eswatini, královstvím jeskynních maleb</p> <p>21.20 Technické kletoty (4/8)</p> <p>21.50 Sabotáž v Osvětimí Příběh o ženském hrdinství, oběti, oddanosti a naději</p> <p>22.45 Zázraky techniky IV</p> <p>23.35 Agent Hamilton (4/10)</p> <p>00.20 Mauthausen: Cesta bez návratu</p>	<p>20.20 Jedna rodina (50) Bůh plodnosti. Komedialní seriál (ČR). Děti usoudí, že je Klára těhotná. Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek</p> <p>21.45 Kriminálka Anděl (1) Záchvěv lidskosti. Krimiseriál (ČR, 2008). Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík, M. Tactík</p> <p>23.00 Na vaší straně</p> <p>23.35 Kriminálka Las Vegas IV (2) Krimiseriál (USA, 2003)</p> <p>0.30 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně II (13, 14)</p>	<p>20.15 Zoo (170) Co odnesla voda. Rodinný seriál (ČR, 2023). Hrají: M. Pečáčková, Š. Bilina, E. Burešová, T. Klus</p> <p>21.40 Inkognito V zábavné show Inkognito se čtveřice osobnosti snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu</p> <p>22.50 Inkognito</p> <p>23.55 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!</p> <p>01.00 Policie v akci</p>	<p>19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan, protože čtvrtek je malej pátek</p> <p>20.00 Top 4 Kítkat Óčko chart První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka</p> <p>20.15 Óčko hity</p> <p>21.00 Facebook jukebox Píšte si o klipy na přání přes Facebook.cz/ockotv</p> <p>22.00 Naked Strraction Poland</p> <p>22.30 Virtuální svět TV</p> <p>0.00 Óčko flirt</p>

„Domácí atmosféra pomůže, bude to rachot“

Mladý tým je ve formě. Kapitán českých tenistů věří v brzké úspěchy.

Domácí atmosféra v menší hale může českým tenistům během kvalifikačního zápasu Davisova poháru proti Izraeli pomoci. Novinářům to řekl kapitán týmu Jaroslav Navrátil. Tenisté se Izraelcům o víkend postaví v Třinci-Vendryni v hale s kapacitou okolo 1300 míst. Menší hala byla vybrána s ohledem na bezpečnostní opatření (viz box).

Kapacita haly je podle Navrátila s ohledem na soupeře ideální. „Myslím, že to bude rachot. Domácí kulisa a atmosféra klukům pomůže, pokud by se nedařilo,“ doufá kapitán, který připomněl, že před domácím publikem český tým naposledy hrál před

KVALIFIKACE POD PŘÍSNÝM DOHLEDEM

Bezpečnostní opatření doprovázející víkendovou kvalifikaci Davisova poháru mezi českými a izraelskými tenisty jsou největší za poslední desetiletí.

- „Chystala se dva měsíce, na starosti je má policie,“ uvedl šéf organizačního týmu Vojtěch Flégl. Návštěvníky čekají důkladné kontroly, pořadatelé nedoporučují přícházet s velkými zavazadly.
- Do bezpečnostních opatření spadá už výběr haly. Zápas se bude hrát ve Vendryni v hale s kapacitou okolo 1300 míst. Flégl dodal, že vět-

šina opatření nebude pro návštěvníky viditelná. Všímnou si určitě zvýšeného počtu policistů či bezpečnostních ráků u vstupů.

- Flégl očekává, že zápasy bude sledovat vyprodaná hala. Její příprava trvala pět dní, kdy se stavěly tribuny i kurt. Ten přivezly nákladní vozy ze zahraničí.
- Pořadatelé se zaměřují i na dopravu, která bude zajištěna kyvadlově. Parkovat mají diváci u hokejové haly. Odtud je budou vozit dva vypůjčené autobusy. **ČTK**

pět lety v Ostravě proti Nizozemsku.

K týmu se v úterý připojil i Tomáš Macháč, který přiletěl z Australian Open, kde si

zahrál 3. kolo dvouhry a semifinále čtyřhry. „Aklimatizace probíhá dobře. Myslím, že jsem přesun zvládl. Je skvělé, že budeme hrát se stejnými

míčky jako v Austrálii,“ uvedl Macháč.

Pro jeho týmového kolegu Jakuba Menšíka to bude první zápas Davisova poháru v domácím prostředí. „Věřím, že to bude trochu jiné. Podmínky máme připravené přímo pro nás. Jsme ve skvělé formě a ve skvělé sestavě. Všichni se těšíme na zápas. Podmínky jsou sice skromnější, aréna trochu menší, věřím ale, že atmosféra bude výborná,“ řekl v 18 letech nejmladší hráč českého týmu.

Kapitán má s mladým výběrem velké plány. „Jsem za to rád. Generace Radka Štěpánka a Tomáše Berdycha už skončila. Pak jsme měli několik let pauzu a hráli spíše baráže,“ uvedl Navrátil. Věřící, že nyní se to může změnit. „Tým má perspektivu. Už loni jsme zvládli těžké soupeře. Věřím, že v horizontu pěti let můžeme hrát finále,“ doufá kapitán. **ČTK**

KRÁTCE

Žena versus muž

Utkání hvězd NBA zpestří souboj pohlaví. Ve střelbě trojek se v sobotu 17. února poměří Stephen Curry a Sabrina Ionescuová. Pětatřicetiletý Curry dal nejvíce trojek v historii NBA (3585). Úspěšnost ve střelbě z dálky má 42,6 procenta. O devět let mladší hvězda New Yorku Liberty Ionescuová měla v minulém ligovém ročníku pro změnu při trojkách úspěšnost 44,8 procenta.



Sabrina Ionescuová AP

Méně diváků na zahájení her

Slavnostní zahájení olympijských her v Paříži nakonec bude moci na břehu Seiny sledovat méně diváků, než původně Francouzi uváděli. Ministr vnitra Gérald Darmanin uvedl, že odhaduje počet lidí na 300 tisíc. V dřívějších plánech figurovalo až dvojnásobné množství fanoušků. Slavnostní zahájení her se poprvé uskuteční

mimo stadion. Na pouti po Seině by se mělo vydat 160 lodí se sportovci. Hry začnou 26. července.

Nové tváře

V nominaci českých hokejistů na únorové Švédské hry v Karlstadu jsou jako nováčci brankář Šimon Zajíček s útočníkem Ondřejem Kašem z Litvínova. Po šesti letech se vrací osmatřicetiletý kanonýr Martin Růžička z Třince. **ČTK**

Pět mladých hokejistů obvinila policie

V souvislosti se skandálem kanadských hokejistů z juniorského mistrovství světa v roce 2018 si pět hráčů vylechlo obvinění ze sexuálního napadení. Před soudem stanou Carter Hart z Philadelphie, Michael McLeod a Cal Foote z New Jersey, Dillon Dube z Calgary a bývalý hráč NHL nyní působící ve švýcarském týmu Ambri-Piotta Alex Formenton. Hráči vinu podle médií odmítli. **ČTK**

INZERCE

SLAVIA

JARO V RÁJI!

SLAVIA - JABLONEC 11. ÚNORA 18:00	
SLAVIA - PARDUBICE 25. ÚNORA 15:00	
SLAVIA - SPARTA 28. ÚNORA 18:00	
SLAVIA - TEPLICE 10. BŘEZNA 15:00	

Nákup vstupenek

Actiměl®

**PODPORUJ SVŮJ
IMUNITNÍ
SYSTEM!**



Actimel obsahuje vitamíny B6 a D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému.
Při každodenní konzumaci v rámci vyvážené stravy a zdravého životního stylu.