

metro

„Dřevo bylo jasná volba“

Tomáš Izaiáš a Tomáš Kruczek, dva kamarádi už od školky, lidem předávají hřejivost dřeva a přirozenou kresbu letokruhů prostřednictvím nejrůznějších výrobků už od svých 18 let. Jak vznikl jejich vztah ke dřevu a které moderní technologie ve firmě používají? **STRANA 5**

Udrží Sparta svůj náskok?

Necelé dva měsíce zimní pauzy jsou pryč, o víkendu začne jarní část první fotbalové ligy. V roli mírného favorita do ní vstoupí obhájce titulu Sparta, která po podzimních 19 kolech vede tabulku o pět bodů před druhou Slavíí, ale odehrála o zápas více než pražský rival. **STRANA 12**



Jede traktor, je to... protest!

V Libereckém kraji po úterní první demonstraci **včera znovu protestovali farmáři**, do Liberce se jich s traktory sjelo **kolem sedmdesáti**. Opakovaně žádají, aby jim český stát ani Evropská unie **nebránily hospodařit a omezily byrokracii**.

Proč potřebujeme smutek?

Nikdo ho nemá rád, přesto patří k životu stejně jako radost nebo vztek. Zatímco radost vyhledáváme a důležitost vzteku přinejmenším nezpochybňujeme, protože nás upozorňuje na nepříjemné věci a v ohrožení nám dodává sílu a odvahu, před smutkem utíkáme, či ho dokonce skrýváme. Zbavovat se ho nebo jej

potlačovat je ale podle „odborníka na truchlení“, vysokoškolského pedagoga a psychoterapeuta Jakuba Formánka, doslova nebezpečné. Platí totiž paradox, že když se smutku nevěnuje potřebná pozornost, zvětšuje se. „Všem lidem říkám: hlavně se svého smutku nezbavujte. Jinak ztěžkne a zůstane s námi.

A pak už ho ani radost neutáhne,“ říká Formánek, který coby kaplan pomáhal řadu let nevléčitelně nemocným dětem i dospělým smířit se se smrtí a jejich blízkým pak zvládnout smutek a bolest ze ztráty. K čemu je smutek dobrý? Proč ho potřebujeme prožít? Čtete v novém vydání týdeníku Téma. **MET**



KRÁTCE

Lyžuje se!

Teplé počasí ovlivňuje také provoz skiareálů. Ovšem dál se lyžuje! Otevřeny jsou sjezdovky v Klínech na Mostecku. Na horách napadlo v noci na včerejšek několik centimetrů sněhu. V západní části Krušných hor jsou otevřeny všechny větší lyžařské areály. Lyžuje se také v Krkonoších i Orlických horách, jsou otevřeny desítky kilometrů sjezdovek. Je tam až 120 čísel sněhu. **ČTK**

„Srdeční“ rekord

„Dodnes jsem vděčný,“ říká muž po 40 letech s darovaným srdcem.

Nizozemec Bert Janssen se stal rekordmanem v délce života s darovaným srdcem a byl zapsán do Guinnessovy knihy rekordů. Transplantaci podstoupil jako osmnáctiletý v nemocnici v roce 1984.

U Jansseny se v dospívání objevily příznaky podobné chřipce. Lékaři mu diagnostikovali kardiomyopatii, která

ovlivňuje schopnost srdce pumpovat krev v těle. Jeho kardiolog v Nizozemsku měl kontakty na nemocnici v Harefieldu na severozápadě Londýna, kde pravidelně operoval průkopník transplantací Magdi Yacoub. „Všechno šlo velmi rychle. Pouhý týden poté, co jsem přijel do Harefieldu, byla po velké dopravní nehodě v Londýně k dispozici dvě srdce. S jedním z nich jsem měl shodu a srdce bylo transplantováno. Dodnes jsem vděčný za ten neuvěřitelný dar,“ řekl Janssen. Díky operaci se Janssen mohl

vrátit k běžnému životu, později se oženil a má dva syny.

První úspěšná transplantace lidského srdce byla provedena roku 1967 v Jihoafrické republice. První takovou operaci v nemocnici v Harefieldu provedl v roce 1980 průkopník transplantací Magdi Yacoub, který o čtyři roky později operoval i Jansseny. První transplantaci srdce v tehdejší Československu provedli lékaři v roce 1984. Podle Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) loni v ČR dostalo nové srdce 84 pacientů. **ČTK**

INZERCE

Měl jsem břicho jako v 9 měsíci těhotenství! A jsem 52 letým chlapem!

„Moje žena mi dala Weight Manager, protože už se na mě nemohla dívat. Za 1,5 měsíce jsem zhubl skoro 40 kilo!“

Jiří Novák (52 L) z Radhoště:
„Jako profesionální řidič pracuji 30 let. Znáte to na cestách – celý den sedíte na zadku, sníte, co si cestou koupíte. Když jsem nebyl na cestě, seděl jsem u televize s pivem. Po padesátce jsem už měl břicho jako těhotná s dvojčaty! Já jsem tloustnul a moje žena se proměnila v opravdovou kočku. A před tím to tu a tam bylo až moc. Řekla mi, že její kamarádka, která pracuje ve Švédsku, jí poslala Weight Manager. Přírodní přípravek na bázi skandinávských bylin, neuvěřitelně zestihlující. Švédské ženy tomu říkají nechirurgický lifting břicha. Také jsem začal brát tento Weight Manager. Bylo to neuvěřitelné! Za prvé – přestal jsem se přejídat. Jedl jsem málo a byl jsem stále sytý. A kilo letěla dolů jedno za druhým! Po 6 týdnech jsem vysadil Weight Manager, protože jsem už nechtěl hubnout. **Shodil jsem 39,6 kg!** Od té doby uběhly 4 měsíce, nevrátil se ani 1 kilogram!“

Pro ženy i muže „Zabiják“ břišního tuku

Zde po 6 týdnech užívání manželčiny kúry. Jsem o 39 kilo hubenější!

Takovou pneumatiku jsem měl po 30 letech práce za volantem.

Co je to ten Weight Manager?

Jedná se o švédský přípravek, který vás zbaví i toho největšího pivního břicha!

Co pro vás Weight Manager udělá?

- ▶ zablokuje vaši chuť k jídlu (budete jíst mnohem méně než obvykle a stejně budete syti)
- ▶ zrychlí metabolismus (bude to skutečné turbo spalování!)
- ▶ reguluje metabolismus tak, aby se shozené kilogramy nevracely (a zhubnete 12 až 22 kg za 1 měsíc)

POZOR! Pouze teď obdržíte balení kury za akční cenu ~~1599 Kč~~ **570 Kč**. Ale to není všechno! **Švédský distributor nabízí každé evropské zemi 50 balení přípravku ZDARMA!** Stačí zavolat do **12.02.2024**. Rozhoduje pořadí přihlášek.

Kdo dřív přijde ten dřív... HUBNE!

tel. 234 076 029
(Pondělí-pátek 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00 běžný místní hovor)

Švédský Institut Veřejného Zdraví

Produkt doporučený Švédským Institutem Veřejného Zdraví

U nás najdete:

SPORTOVNÍ POTŘEBY	LÉKÁRNA	ZVERIMEX	HODINKY
DOMÁCÍ POTŘEBY	KVĚTINÁŘSTVÍ	DROGERIE	VINOTEKA
OPTIKA	DÁRKY	DĚTSKÉ HRÍŠTĚ	DOBŘÉ JÍDLO

Vaše každodenní nákupy

orlicepark.cz |
 Orliceparkshopping |
 Orlicepark

Porazí hruška buk i olivovník?

První týden hlasování v soutěži o Evropský strom roku 2024 uběhl a první Evropané již odevzdali své hlasy. Ke včerejšímu ránu jich bylo téměř 44 tisíc. Organizátoři z Nadace Partnerství díky novým pravidlům soutěže dvakrát obtajní průběžné pořadí. První je tu. Zatím vede francouzský Buk z Bayeux, následovaný polským bukem Srdce zahrady a Tisíciletým olivovníkem z italského Luras. Česká hruška je prozatím čtvrtá. O vítězích mohou zájemci rozhodovat do 20. února, a to na webu Evropskystromroku.cz. **MET**



Buk z Bayeux FRANCOIS TRINEL



Polský buk BOŽKA PIOTROWSKA



Italský olivovník VALERIO ATZORI



Hruška v Mrákotíně TOM KALOUS

INZERCE

Pá-Ne

super prodloužený víkend
OD 9. 2. DO 11. 2.

KUPŮN NA SLEUV

V APLIKACI

-25%

RŮŽOVÁ VÍNA

+ Aktivovat za 10 bodů

Kaufland Card



MEGGLE
Smetana
ke šlehání
trvanlivá
tuk 30 %
250 ml
(=100 ml 10,76)

AKCE!
pouze
26,90



LARU
Vepřové sádlo
250 g
(=100 g 7,16)

AKCE!
pouze
17,90



EXCELSIOR
Přírodní
minerální
voda
1,5 l PET láhev
(=1 l 9,27)

AKCE!
pouze
13,90



Čokoládové tyčinky
různé druhy
50 g/51 g

AKCE!
pouze
13,90



BEZVAJEČNĚ TĚSTOVINY
z měkké pšenice
různé druhy
500 g
(=1 kg 31,80)

AKCE!
pouze
15,90



EXCELENT 11
Pivo
světlý ležák
0,5 l plech
(=1 l 35,80)

AKCE!
pouze
17,90

POKROUCENÉ

Letošní soutěžní stromy jsou výjimečné nejen větrem, ale druhovou rozmanitostí. „To ukazuje Evropu v tom nejlepším světle s jejím regionálním bohatstvím, místními podnebnými rozdíly a rozmanitými ekosystémy,“ říká koordinátorka soutěže Kateřina Bolečková z Nadace Partnerství.

- Buk z Bayeux je vzácná francouzská přírodní památka, která se proslavila podobně jako věhlasná tapiserie z Bayeux v Normandii. Má rozložitou korunu a mohutné pokroucené větve.

- České želízko je hruška v poli v Mrákotíně, vítěz národního kola v soutěži o nejhezčí stromy. Její neobvyklý tvar odráží silný vítr vanoucí nejčastěji ze západu.

PALIVA ZDRAŽUJÍ

38

Paliva v Česku v uplynulém týdnu opět zdražila o desítky haléřů. Cena nejprodávanejšího benzínu Natural 95 vzrostla v průměru o 38 haléřů, na 37,15 koruny za litr, a cena nafty o 41 haléřů – na 37,17 koruny. Vyplyvá to z údajů společnosti CCS, která ceny sleduje. Ceny pohonných hmot jsou tak nyní nejvyšší od začátku loňského prosince. V příštích dnech bude podle analytiků zdražování ještě pokračovat, v delším časovém horizontu by se však mohlo zastavit. **ČTK**

Běžná otevírací doba: pondělí – neděle: 7.00 – 22.00 hodin

Mladá Boleslav, Písek: 6.00 – 22.00 hodin, Pardubice: 6.00 – 21.00 hodin

Akceptujeme tyto platební prostředky:



AKCE! = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Nabídka zboží se může lišit dle velikosti prodejn. Za tiskové chyby neručíme. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz

* KC – měrná cena platná s Kaufland Card, A – měrná cena platná pro akci.



Moje první volba

Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE
DLUHOPISY**

8,5 %

**ROČNÍ
VÝNOS**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajímavým portfoliem dluhopisů:

- Jednoleté zajištěné dluhopisy areálem zámku Račice s výnosem **8,5 %** ročně
- Dvouleté dluhopisy s výnosem **8 %** v prvním roce a **7 %** ve druhém roce
- Tříleté dluhopisy s výnosem **9 %** v prvním roce, **8 %** ve druhém roce a **5 %** ve třetím roce
- Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem roční míra inflace **+1 %**

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

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



Zámek Račice



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

Jedná se např. o tyto projekty:

- ▶ **EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar**
- ▶ **eFi Palace Hotel*****
- ▶ **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**
- ▶ **EFI Residence Holzova 28**
- ▶ **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách.**

Další projekty e-Finance najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.

 www.e-finance.eu

 info@e-finance.eu

 +420 515 555 555

 Bratislavská 52, Brno

EFI

Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

CELOROČNÍ PROHLÍDKY, WELLNESS I UBYTOVÁNÍ NA ZÁMKU RAČICE

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- 🛏 Ubytování ve stylových apartmánech
- 🪑 Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- 🍷 Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- 🍺 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 🎊 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce
- ♨ V Podzámčí venkovní vyhříváný bazén s terasami
- 🧖 Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou


e-Finance
EFI Zámek Račice
člen
e-Finance Group

Račice 1. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz

„Začátky byly těžké, ale krásné“

Tomáš Izaiáš a Tomáš Kruczek, dva kamarádi už od školky, začali svou podnikatelskou cestu v malém stánku na řemeslných trzích u Ostravy ještě za studií. Tehdy osmnáctiletí kluci lidem předávali hřejivost dřeva a přirozenou kresbu letokruhů prostřednictvím nejrůznějších výrobků. Netrvalo dlouho a vůně poctivého dřeva začala putovat ze skromné garáže v podhůří Beskyd do českých domácností skrze e-shop ČistéDřevo.cz. Jak vznikl jejich vztah ke dřevu a které moderní technologie ve firmě používají? Pro deník Metro odpovídá Tomáš Izaiáš.

Napadlo by vás v dětství, že spolu budete jednou podnikat?

Určitě ne, ani si nemyslím, že by tohle celé šlo napláňovat. Ale je to hezký příběh, prošli jsme si spolu dětstvím, školou i sportem, takže jsme tomu jen nasadili korunu s podnikáním. Tahle kombinace nám umožnila poznat se v různých situacích, zažili jsme výhry i prohry, problémy i radosti a po těch letech dokážeme odhadnout reakci a postoj druhého. Někdo by z toho měl obavy, nám to naštěstí funguje.

Proč dřevo?

Chtěli jsme nastartovat projekt, který na českém trhu chyběl a rozhodně by chybět neměl. Spojit ho s voňavým materiálem neomezených možností, který navíc lidé milují po celá staletí, byla prostě jasná volba.



Tomáš Kruczek (vlevo) a Tomáš Izaiáš

ARCHIV

Co bylo impulzem pro spuštění e-shopu?

Všechno vzniklo v roce 2013, kdy jsme začali s jednoduchou výrobou a s navazováním kontaktů. Naše nabídka produktů, se kterou jsme jezdili po řemeslných trzích, se rozšiřovala také o výrobky našich přátel a spřátelených dílen. Postupem času jsme jezdili na různé akce, ale veškerý sortiment jsme samozřejmě vzít nemohli. Zákon schválnosti fungoval dokonale, většinou lidí chtěli to, co jsme zrovna nedovezli. K založení e-shopu nás tedy navedli sami zákazníci.

Jaké byly začátky?

Těžké, ale krásné. Neměli jsme kapitál ani potřebné

znalosti a rozhodli jsme se ze dne na den vyměnit studium na vysoké škole za studium světa on-line podnikání. Nedělali jsme to primárně pro peníze, motivací nám byly a jsou všechny ty dílčí úspěchy, které neustále posouvají celou firmu vpřed.

Jak jste na tom při výrobě s udržitelností?

Myslíme si, že každý by v tomto směru měl začít nejprve u sebe. Ohleduplnost a udržitelnost patří mezi naše hlavní pilíře. Proto jsme se například rozhodli omezit plýtvání v naší dílně a skladu na minimum a vytvořili na e-shopu sekci výrobků, kterým dáváme druhou šanci. Produkty, které v kategorii II. jakosti na-

DŘEVO

E-shopů se dřevěným zbožím je na trhu celá řada.

- Obchod darkyzedreva.cz se zaměřuje na malosériovou truhlářskou výrobu.
- Už z názvu e-shopu je jasné, co nabízí obchod drevene-hracky.cz.
- Doplnky podporující ekologii a udržitelnost prodává bewooden.cz.
- E-shop drevaci.cz má v sortimentu zboží do domácnosti nebo dekorace.
- Dřevěné i proutěné zboží mají také u drevobox.cz.

Jak těžké je podnikat v Moravskoslezském kraji? Dáváte práci i místním lidem?

Práci dáváme hlavně místním lidem a fluktuace našich zaměstnanců je opravdu minimální. I přesto však platí, že každá mince má dvě strany. Abychom udrželi krok a mohli konkurovat těm nejlepším e-shopům, jsou samozřejmě potřeba specialisté na různá témata – a tady někdy narážíme na problém, protože na Karvinsku jich zase tolik není. Přesto však věřím, že někteří třeba zůstávají i díky firmám, jako jsme my.

O jaké výrobky je u vás největší zájem?

Naše bestsellery jsou často sezonní záležitosti, takže na jaře jsou naše aktivity jiné než na podzim nebo před Vánoci. Zákazníci si rádi ladí dřevěné výrobky ke stylu a barvám domácnosti, takže budeme nabídku určitě dále rozšiřovat o exotické a méně běžné dřeviny.

Pracujete také s chráněnou dílnou, s čím vám lidé se zdravotním znevýhodněním pomáhají?

Loni pod naší záštitou vznikla v Šenově u Ostravy chráněná dílna Dřevěný anděl, kde lidé se zdravotním handicapem balí, kompletují a dokončují výrobky ze dřeva. Věříme, že spojení lidských rukou, voňavého materiálu a pomoci potřebným má smysl. Pomáhají nám také vidět věci jinak, s nadhledem a někdy trochu zpomalit v dnešní uspěchané době. **PAVEL URBAN**

INZERCE

VRAŽDY DOVOLENOU NEMAJÍ

POLICIE HVAR

KAŽDOU NEDĚLI 20.20

nova

99 Zasloužím si to nejlepší, a to bez kompromisů⁶⁶



Značka

Balea
sprchový gel
med a mléko
300 ml

19⁹⁰ Kč

6,63 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 05.08.2022 19,90 Kč

01.02.2022 21,90 Kč



Značka

Balea
intenzivní
balzám na rty
4,8 g

19⁹⁰ Kč

20,73 Kč za 5 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 09.03.2023 19,90 Kč



VEGAN

Značka

Balea
tělový krém
s bambuckým máslem
500 ml

54⁹⁰ Kč

10,98 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 27.09.2023 54,90 Kč

*Chrání pleť před sluncem
a chladem. Vhodný v době
pobytu na horách.*



Nivea Sun
Alpin
pleťový krém
na opalování OF 50
50 ml

229 Kč

45,80 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 25.10.2023 229 Kč

Značka

Mivolis
kineziologický tejp
zdravotnický prostředek
1 ks

119 Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 24.10.2023 119 Kč



Značka



Značka

Jessa
slipové vložky flexibilní
55 ks

34⁹⁰ Kč

0,63 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 26.01.2022 34,90 Kč

24.06.2021 44,90 Kč

Moje dm-app

dm.cz

Vysoce kvalitní produkty
vždy za výhodné ceny



Značka 

visiomax
kombinovaný roztok
na kontaktní čočky
+ pouzdro
zdravotnický prostředek
360 ml

149 Kč

41,39 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 24.10.2023 149 Kč



Značka 

Dontodent
Soft Protection
zubní kartáček
super měkký
1 ks

29⁹⁰ Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 11.04.2019 29,90 Kč

**VŽDY
VÝHODNĚ®**



Značka 

Dontodent
zubní pasta
s výtažky bylin
125 ml

24⁹⁰ Kč

19,92 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 29.09.2023 24,90 Kč



Značka 

Soft&Sicher
4vrstvé papírové
kapesníky
30 x 10 ks

74⁹⁰ Kč

0,25 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.06.2023 74,90 Kč

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Topit, svítit a nezbláznit se z toho kvůli účtům

Každé stavební období má své hlavní znaky. Gotika lomený oblouk, renesance důraz na pozemský život. To současné je charakterizováno úsporami na provozu obydlí.

Snem i toho hodně bohatého člověka je, aby se v domě svítilo, z topení na stěnách nebo z podlahy sálalo v zimě teplo a z kohoutku tekla teplá voda. To vše za málo peněz, nebo ještě lépe za nulové náklady. Bydlet levně chce každý.

Zatímco slova jako nízkoenergetická stavba, pasivní či soběstačný dům byly ještě před třiceti lety v úvahách o daleké budoucnosti, pro současnost je to stejně běžný obrat jako mobilní telefon.

Momentálně je už nabídka možností, jak uspořit za provoz v bytě nebo v rodinném domě, ale i ve veřejné budově či výrobní hale stejně nepřehledná a bohatá, jako je výběr praček nebo zmiňovaných mobilních telefonů. Navíc na trend zeleného a úsporného bydlení velice rychle zareagovaly například banky.

Chceš bydlet levněji? Dáme ti menší úroky

Většina bank v Česku, které provozovaly a stále ještě provozují jako dceřiné společnosti stavební spořitelny, s útlumem státního příspěvku na stavební spoření, upravila činnost. „Stavební“ poradci se zaměřují jak na problematiku úvěrů na bydlení, tak i výhodných úvěrů na úsporné bydlení a poradenství v oblasti dotací nejen ve známém programu Zelená nebo Nová



Nízkoenergetické nebo soběstačné domy si nemusíte představovat jako futuristická sídla. Mohou klidně vypadat jako běžná stavba.



Základem nízkoenergetických staveb jsou materiály a jiná struktura vyzdívání, kombinace výplně a termoizolace. 2x MAFRA

zelená úsporám. „K financování úsporného bydlení či rekonstrukcí, které má vést k nižší energetické náročnosti domů, budeme poskytovat na poradenských místech také poradenství pro získání dotace na konkrétní projekty,“ říká Martin Vašek, ředitel ČSOB Stavební spořitelny.

Přibývají poradenská centra
Buřinka České spořitelny nabízí přehledný návod včetně kalkulačky k vypočtení úspory na provoz bytu či domu. Klient si může zkalkulovat, na kolik ho vyjde energeticky úsporná varianta bydlení a jak se to pak promítne třeba do splátek hypotéky.

TRENDY

Nové budovy se musejí od roku 2022 stavět jen v energetické kategorii A nebo B.

- Třivrstvé okno je znakem úsporného bydlení. Okna mohou odvádět z obydlí až třicet procent tepla.
- Ale i moderní izolované vstupní dveře do domu nebo bytu mohou ušetřit až 40 procent tepla.
- Od července 2024 by měla platit novela energetického zákona, která umožní vznik energetických komunit. **PH**

TEPELNÁ NULA

15

Maximálně tolik kWh tepelné energie na metr čtvereční vytápěné plochy spotřebuje pasivní dům. V něm vyhřejete v chladném počasí místnost o 20 metrech čtverečních jen s 200 waty energie. Pasivní dům je ten, který tuto energii získává například z cirkulace vzduchu, z ohřevu pláště sluncem. Energie na provoz spotřebičů nebo světel se ale už do spotřeby nepočítají. **PH**

Podle nejnovějších údajů České bankovní asociace funguje od ledna 2024 přibližně 1300 kontaktních míst bank a stavebních spořitelen, kde lze získat informace k dotačním programům na zateplení či fotovoltaiku například od Státního fondu životního prostředí ČR. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

S VYSTŘIŽENÝM INZERÁTEM ZÍSKÁTE U POKLADNY 50 Kč SLEVOU NA VSTUPNÉ!

Deník METRO, 9. 2. 2024

FOR PASIV

11. VELETRH NÍZKOENERGETICKÝCH, PASIVNÍCH A NULOVÝCH STAVB

Souběžně probíhající akce:
FOR WOOD

PVA
EXPO PRAHA

**SLEVA
50 Kč
NA ZÁKLADNÍ
VSTUPNÉ**

www.for-pasiv.cz

15.-17. 2. 2024

PARTNER PVA EXPO PRAHA **shopex.cz**

KRÁTCE

Komunitní energetika

Na konci roku 2023 schválil Parlament České republiky novelu energetického zákona známou jako Lex OZE II. Ta otevřela cestu k rozvoji komunitní energetiky. Jedním z prvních kroků měst a obcí, který

umožňuje nastartování komunitní energetiky, je zpracování místní energetické koncepce. Na zpracování takových místních energetických koncepcí mohou obce a města, popřípadě dobrovolné svazky obcí, získat dotační podporu ve výši 85 až 95 procent z celkových způsobitelných výdajů. **PH**

Další úspěch

Seriál #annaismissing byl vybrán do soutěže Series Mania, největšího evropského mezinárodního festivalu zaměřujícího se na seriálovou tvorbu z celého světa. Ten se uskuteční od 15. do 22. března v Lille ve Francii. Zpráva přichází jen pár dní poté, co seriál vyhrál Cenu české filmové kritiky v kategorii Mimo kino. Má také nominaci na Českého lva, jehož vyhlášení proběhne 9. března. **MET**



KRÁTCE

Art Grand Slam

V pražské SmetanaQ Gallery bude od 16. února do 17. března k vidění výstavní projekt Art Grand Slam, za nímž stojí kulturní platforma Sport in Art. Prezentuje práce současných českých vizuálních umělců a umělců, kteří se ve své tvorbě dotýkají tématu pohybu a sportu. Pro první ročník je tématem Uvnitř pohybu. **MET**

Delia nás, zpívá Kirschner

Slovenská zpěvačka chystá nové album.

Druhý singl z nadcházejícího alba Obyčajnosti, to je skladba Delia nás, kterou právě vydala slovenská zpěvačka a skladatelka Jana Kirschner. Píseň, ve které reflektuje pocit rozdělení nejen doma, ale

i ve světě, vznikla spontánně. „Jednou večer jsem vzala kytaru a rovnou začala zpívat text. Vše vznikalo v reálném čase,“ vypráví Jana Kirschner a dodává: „Hodně z nás pociťuje při návratu domů jakousi bezmocnost. Sedíme u jednoho stolu, záleží nám na stejných věcech, ale i tak si nerozumíme. Klíč k porozumění podle mě není v ukazo-

vání prstem či urážení, ale v nalezení způsobu, jak se spojit. I taková je úloha hudby. Inspirací mi byla i moje rodina. Uvědomila jsem si, že je přece nemůžu přestat milovat jen kvůli tomu, že vidíme věci jinak.“

K písni vznikl i videoklip, který se natáčel v Londýně – ve městě, kde zpěvačka žije. „Tady se neustále něco děje,

všechno se hýbe, přesouvá, běží, střetávají se tu cesty, lidé, kultury a národy. V Londýně žijí stovky etnických skupin, mluví se tu různými jazyky, ale i přes to, že se Londýn může jevit jako Babylon, dokážeme spolu existovat. Samozřejmě to chce obrovskou dávku porozumění a tolerance. Ne vždy je to bez problémů,“ popisuje zpěvačka. **MET**

INZERCE

SPRÁVNĚ NAMAZAT BĚŽKY JE VĚDA!

Profesionální běžkaři a biatlonisté se nově musejí obejít bez vosků s obsahem fluoru. Ty totiž škodí zdraví i životnímu prostředí. Zkusíte to bez nich taky?

Partner Českého biatlonu, Hamé a její Májka, společně se servismany reprezentačního týmu radí, jak na to:



RADĚJI VÍC LEVNĚJŠÍCH VOSKŮ

Každý vosk bez fluoru je určený do konkrétních podmínek. Lepší než pár drahých vosků je kompletnější sada levnějších, se kterými se lépe přizpůsobíte aktuálnímu počasí.



TEPLOTA JE ZÁKLAD

Profesionálové měří teplotu sněhu, ne vzduchu. Kupte si teploměr na sníh a pečlivě čtěte návod na vašich voscích.



BEZ ŽEHLIČKY ANI RÁNU

Vždy použijte žehličku, raději tu s přesným nastavením teploty, ať si nespálíte skluznici. Zapomeňte na různé jiné „náhradní“ postupy.



TEKUTÉ VOSKY JSOU KOMPROMIS

Tekuté vosky se snadno nanášejí hubkou a nezažehlují se, ale na běžkách vydrží mnohem menší vzdálenost.



EXTRA TIP

Pokud použijete práškový vosk s fluorem, snažte se jej při nanášení nenadýchat a použijte jen minimální nezbytné množství.



Proč vosky s fluorem končí?

Jeho sloučeniny zvyšují riziko kardiovaskulárních nemocí, poškození jater, rakoviny a hormonálních problémů. Jenže fluor výrazně odpuzuje vodu a špínu, vosky s ním hlavně na mokřím sněhu fungovaly mnohem lépe. „Všechny znalosti a zkušenosti za poslední roky můžeme zapomenout, vrátíme se na začátek,“ říká Jan Lušovský, člen týmu, který se stará českým reprezentantům v biatlonu o špičkové závodní běžky.

Májka: chutná svlačinka do hor, která zasytí

Na běžkách, výpravách do hor, ale i při běžných zimních výletech s dětmi – všude zažene hlad oblíbená paštika Májka od Hamé. Tato chutná svlačinka, na které vyrostlo již několik generací, nás doprovází již od roku 1966. Díky praktickému balení stačí pouze odtrhnout víčko a mazat. Tak na ni při balení batohu nezapomeňte!

Značka Hamé je hlavním partnerem Českého biatlonu – fandí všem českým závodníkům během probíhajícího Mistrovství světa v biatlonu.

PLAY

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

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

Zrádná 25

Je zima a já se chystám na slavný závod. Milý čtenář ví, že mám velké novoroční předsevzetí. Koupil jsem si běžky, levné zrovna nebyly, a zařadil jsem se mezi deset tisíc dalších dobrodruhů, kteří měli stejný nápad jako já. Vyrazit na dlouhou štreku! V mém snažení mi už poněkolkáté pomáhá Martin Koukal. Ano, to je ten týpek, který vybojoval titul mistra světa v běhu na lyžích. Učí mě hlavně techniku a stabilitu, abych co nejlépe ušel a co nejmíň se nadřel. U mě to na běžkách totiž bývá zpravidla naopak. Strašně dřu a málo jedu. U klasického stylu je nej-

” Učí mě techniku a stabilitu, abych co nejlépe ušel a co nejmíň se nadřel.

důležitější, abych se udržel na jedné lyži. Samozřejmě že nikoli po celou dobu běhu, nohy musím přece střídát, to dá rozum, a na každé z nich udržovat co nejdelší skluz. To je podle Martina základ. A tak jedu. Levá, pravá, seno, sláma. A opět levá, pravá, seno, sláma. Několik hodin za sebou. Už teď ze mě leje, a to jsem nezdolal ani zlo-

mek toho, co mě čeká na závodech. Mimochodem, jde o pětadvacetikilometrovou trať, kterou chci zdolat v rámci další nevsední výzvy. Ptáte se, proč nevsední? Inu, protože nejrychleji se dá zdolat za pětadesát minut. A to sakra rozhodně všední není. Naopak poslední závodník loni doběhl tuhle pětadvacítku za pět hodin a dvanáct minut. Jenže pánovi bylo 83 let! Teď uvidíme, jak dopadnu já. Dřu. Makám. Každým skluzem se mi přibližují vavříny pro vítěze. Láká mě vidina umístění v elitní pětitisícovce. Zkrátka legendární Jizerská 25! Kterou nakonec zrušili. Sen se rozplynul. Jedu domů. Roztál totiž sníh.



ZUŘIVÝ REPORTÉR
ALEŠ RŮŽIČKA
VYSÍLÁ KAŽDÉ VŠEDNÍ RÁNO NA RÁDIU IMPULS

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	NEDĚLE	PONDĚLÍ
8/12 °C	10/14 °C	7/11 °C	6/10 °C

Teplotní rekordy: ↓ -22,7 °C (1956) ↑ 14,6 °C (2020) Bio: ❤️❤️❤️

ČT1



20.10 Doktor Martin (5)
Zlomená srdce. TV seriál (ČR/SR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Čvančarová, N. Lichý, G. Marcinková

21.05 Všechnopárty
Zábavná talk show Karla Šípa

22.00 Hercule Poirot XIII
Herkulovské úkoly pro Hercula Poirota. Detektivka (VB, 2013). Hrají: D. Suchet, R. Evans, T. Austen, F. O'Shaughnessyová

23.35 Detektiv Endeavour Morse IX

01.10 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Velký šéf
Krimikomedie (Fr./It., 1969). Geniální mozek, okouzlující podvodník, žárlivý mafián a vlak plný peněz. Hrají: J.-P. Belmondo, Bourvil, D. Niven, E. Wallach. Režie G. Oury

22.00 Kill Bill
Akční thriller (USA, 2003). Hrají: U. Thurmanová, L. Liu, V. A. Fox, D. Hannahová. Režie Q. Tarantino

23.50 Letecké katastrofy
Poslední zatačka 26. září 1997

00.35 Apokalypsa: Válka světů (5/6)
Zeď. 24. února 1956

NOVA



20.20 Rychle a zběsile 6
Akční film (Jap./Šp./USA, 2013). Toretta a jeho partu vytrhne z poklidného života agent Hobbs s žádostí, aby své schopnosti tentokrát využili ve prospěch něčeho užitečného. Hrají: V. Diesel, D. Johnson, P. Walker, M. Rodriguezová. Režie J. Lin

23.00 Dokonalý svědek, s. r. o.
Komedie (USA, 2015). Hrají: K. Hart, J. Gad, K. Cuocová, J. Garcia. Režie J. Garelick

01.00 NOVA 25 let – Život ve hvězdách speciál
Pořád plný exkluzivních reportáží nejen z českého showbiznyusu

PRIMA



20.15 Máme rádi Česko
Zábavný pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit. V roli kapitánů se opět proti sobě postaví Jakub Prachař a Vojta Kotek. Dále účinkují: M. Bittnerová, B. Vávrová, G. Heclová, J. Martinek, D. Jandová a V. Mertová

22.00 Máme rádi Česko

23.45 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

00.50 Policie v akci
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

ÓČKO



18.00 Top 4 Óčko chart

18.15 Óčko hity

19.00 Party ride
Příprava na dnešní mejdan

21.00 O Black Party
Hip hop a r&b párty

22.00 O Black CZ & SK party
Český a slovenský párty rapové tracky bez cenzury

22.30 Virtuální svět TV
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 Óčko flirt

„Byl jsem impotentní a teď mám 20 cm erekci a miluji se 6x týdně“

PROSTŘEDEK ZDARMA prodlužuje penis o +9 cm a je odolný vůči změkčení

Erektální atrofie se zbavilo již 38 000 Čechů.
Můžete uspět i vy!

ROZDÁVÁME 100 BALENÍ ZDARMA. ZAVOLEJTE!



Dlouhý, silný, tvrdý jako titan a vždy připravený k akci - takový bude váš penis po prvním použití geniálního gelu, který... aktivuje geny pro proliferaci corpora cavernosa! Klinické studie potvrdily, že je 20 x účinnější a bezpečnější než modrá pilulka. V českém skladu na vás čeká 100 balení gelu ZDARMA. Jedno z nich bude vaše, pokud rychle zavoláte na číslo uvedené na této stránce.

Efekt, který stojí za všechny peníze: +9 cm a sex 4krát po sobě. A neutratíte ani korunu! VÝZVA k podání žádosti o GRATIS gel: 000 000 000

**Posilte gen obra
a mějte neomezený sex -
už po 1 kapce!**

Nejedná se o tiskovou chybu. Přípravek, který spolehlivě prodlouží penis a zajistí vám ocelovou erekci každou noc, kdykoli budete chtít, byl poprvé zpřístupněn ZDARMA pro soukromé použití. „Jedná se o vzorec s nejsilnější potencí na trhu,“ - říká profesor Daniel Edwards z Centra pro mužské zdraví v Londýně. Právě on objevil soubor genů zodpovědných za růst penisu. Poté vyvinul látku, která „gen obra“ probouzí ze spánku a zajišťuje růst penisu o +9 cm. Gelový přípravek úspěšně prošel několikastupňovým testováním účinnosti a bezpečnosti

**Stanete se alfa samcem
bez jakéhokoli rizika -
odborníci tento gel vyzkoušeli
sami na sobě!**

Již nejméně 84 let vědci vědí, že geny mohou být stimulovány zvenčí. Tento jev studuje epigenetika. V tomto případě účinné látky gelu pronikají přímo do buněk penisu a tam stimulují jejich geny k „rozšíření“ corpora cavernosa nejméně o 30%. Přípravek působí pouze na geny nacházející se v penisu a nemá žádný vliv na zbytek těla. Doporučuji to s čistým svědomím jako odborník a... jako vděčný uživatel.

Daniel Janoušek,
odborník v oboru sexuologie

a nyní ulevuje 160 mužům denně od intimních komplexů. Bez ohledu na jejich věk a zdravotní stav. Chcete si to vyzkoušet na vlastní kůži? Požádejte o svůj produkt ZDARMA ihned.



podle něj nepozná (zejména když si sundáte kalhoty!) - budete tak testosteronový, sebevědomý, mužný, tvrdý a... obrovský! Vydáváme genový gel pro obří penis „na počkání“. Nemusíte vyplňovat žádné formuláře, zasílat zdravotní potvrzení ani splňovat žádná další kritéria.

**Bezplatný přístup k nejlepší
kúře pro muže v celé Evropě.
Tuto příležitost si nemůžete
nechat ujít!**

Na rozdíl od tradičních prostředků prodlužuje genový gel penis bez píchnutí do penisu a prodlužuje sex až o +66 minut, aniž by hrozilo riziko bušení srdce. A navíc je k vyzvednutí zcela ZDARMA.

Bezbolestné a trvalé zvětšení penisu doma - na trhu mužských produktů není a nebude lepší nabídka než tato. Šanci získat tento fenomenální produkt máte pouze

**Postavte ho na +66 minut do
svislé polohy a prodlužte ho
bez operace - stejně jako
38 000 Čechů.**

ČEKÁ VÁS BALENÍ ZDARMA!

- ▲ Získáte celoživotní odolnost proti opadávání.
- ▲ Budete se moci milovat 4x za sebou.
- ▲ Vždy přivedeš ženu do extáze
- ▲ Váš penis se prodlouží o působivých 9 cm!

Zavolejte: 519 790 341

**Neplývejte časem, zdravím
a penězi na pilulky a pumpy**

**Aktivátor XXL Gen Ere
můžete mít jako DÁREK**

Působivá mužnost - tvrdý sex „na zavolání“, vášnivý sex až do rána, velkorosé vyvrcholení čtyřikrát za sebou, rozkoš v očích partnerky a její zběsilé prosby o další... Tohle chce každý opravdový chlap. Ale žádný rozumný muž kvůli tomu nebude riskovat své zdraví ani peněženku! Tvůrci genu gelu pro obří penis to dokonale chápou. Proto vám předkládají poctivou nabídku, bez jakýchkoli keců: **Vraťte 100 % peněz za produkt, který ve vaší ložnici způsobí skutečnou sexuální revoluci.** Vaše žena vás

**Tento gel mě zbavil
impotence. Nyní mohu
opakovaně i 4krát po sobě....**

Můj případ byl opravdu těžký, protože více než 12 let se mi to vůbec nezastavilo! Ani na pět minut. Necítil jsem se jako člověk a už jsem měl zoufalé myšlenky. Naštěstí jsem narazil na tento produkt. Ujistil jsem se, že jeho účinnost nebude dočasná, protože skutečně stimuluje buňky v mém těle, aby pracovaly samy o sobě, a ne je zvenčí ztuhly. A skutečně, už po 1. mazání jsem získal opravdu působivý „kauf“. Po absolvování celé procedury nevím, co je to stres v posteli. Každá poloha je pro mě dobrá a každá žena je moje. A navíc jsem si ho prodloužil z 11 na 20 cm!



Jiří, 52 let, Kladno

nyní. Tvůrci přípravku nepředpokládají žádné další akce na vrácení peněz. Pokud se chcete osvobodit od velikostních komplexů a atrofie potence bez nákladů a navždy, pak okamžitě uchopte telefon!

**PRODUKT ZDARMA -
DISKRÉTNÍ DOPRAVA**



Balíček, který vám přijde s objednávkou, bude diskrétně zabalen a jeho obsah budete znát pouze vy. Předem domluvený kurýr vám ji předá.

**Zavolejte, než vás někdo
předběhne: Obdržte 1 ze 100
přípravků ZDARMA a zjistíte,
že vynikající sex máte v genech!**

Zavolejte:

519 790 341

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

**Prvním 100 lidem, kteří zavolají na toto
číslo, bude poskytnuta 100% refundace!**

Důležité: jedna osoba si může vyzvednout jedno balení výrobku. Nabídka platí do: 24.02.2024

KRÁTCE

Proti Arménii
v Praze na Letné

Čeští fotbalisté přivítají 26. března Arménii na stadionu v Praze na Letné. FAČR včera na svém webu definitivně potvrdila dějiště druhého letošního přípravného utkání, které svěřenci nového trenéra Ivana Haška odehrají čtyři dny po zápase v Norsku. Česká reprezentace se naposledy představila na Letné, kde sídlí český mistr Sparta, před více než dvěma lety. Vstupenky se začnou prodávat v úterý ve třech cenových relacích, od 350 do 690 korun.

Na Nový rok?

Dějištěm tradičního utkání NHL pod širým nebem za rok v lednu bude podruhé baseballový stadion v Chicagu. Blackhawks, za které chytá Petr Mrázek, přivítají St. Louis. Je možné, že Winter Classic se nebude hrát hned na Nový rok, ale o něco později.

Skončí za tři roky



Aleksander Čeferin AP

Aleksander Čeferin v roce 2027 skončí ve funkci prezidenta evropské fotbalové unie UEFA. Slovinský funkcionář, jenž šéfuje evropskému fotbalu od září roku 2016, to nečekaně oznámil na kongresu UEFA v Paříži.

Na závěr čtrnáctí

Čeští dálková plavci se rozloučili s MS v Dauhá 14. místem ve smíšené štafetě. Alena Benešová, Lenka Pavlacká, Martin Straka a Matěj Kozubek vylepšili o dvě příčky výsledek ze šampionátu loni ve Fuokuoce. Za vítěznými Australany Češi zaostali o čtyři minuty a 39 sekund. ČTK

Pražská „S“
jdou do jara
s náskokem

Do jarních bojů ve fotbalové lize vstoupí svěřenci dánského trenéra Briana Priskeho zítra. Sparta hraje od 15 hodin v Karvině. MAFRA

Sparta na posilách
šetřila, Slavia investovala
do defenzivy.

O víkendu začne jarní část první fotbalové ligy. Po podzimních 19 kolech vede tabulku Sparta o pět bodů před Slavíi, ta však odehrála o zápas méně než pražský rival. Třetí Plzeň už na první příčku ztrácí propastných 15 bodů.

Sparta se Slavíi na podzim téměř neztrácela body. Letenští vyhráli 16 z 19 zápasů a utrpěli jen jednu porážku. Jako jediní jsou stále stoprocentní doma, kde je na jaře čeká možná klíčové derby. Důležitý pro ně bude hned začátek jara s náročným programem a se soupeři z popředí tabulky.

„Budeme chtít znovu získat titul, což vyžaduje hodně dřiny, disciplíny a odhodlání od všech. Ve fotbale je klíčové zůstat hladový, nesmíte polevit. To bude jeden z klíčů,“ prohlásil dánský trenér Sparty Brian Priske.

Letenští přes zimu podobně jako většina ligových celků nijak razantně neposilovali. Kádr doplnili norský záložník Markus Solbakken a albánský útočník Indrit Tuci, kteří se ale minimálně v úvodu jara pravděpodobně do základní sestavy nedostanou.

Slavia s příchodem miliardáře Tykače možná překvapivě investovala do defenzivy, i když má podobně jako v minulých sezonách nejlepší obranu. Oproti Spartě ale dala o 12 gólů méně.

Vršovíči přivedli zpět z Turína Davida Zimu za rekordních zhruba 100 milionů korun, angažovali také další obránce Ondřeje Zmrzlého a Senegalce El Hadjiho Malicka Dioufa a z Plzně nečekaně získali reprezentačního gólmána Jindřicha Staňka, který ale úvod jara kvůli zranění vynechá.

Počet českých zástupců v soutěžích UEFA se v příští sezoně zvýší o jednoho a do kvalifikace nejprestižnější Ligy mistrů projde také druhý celek. ČTK



Návrat po pěti letech. Dnes poběží sprint

Trojnásobná olympijská vítězka Anastasia Kuzminová se ve středeční smíšené štafetě na mistrovství světa v Novém Městě na Moravě vrátila po téměř pěti letech na vrcholnou biatlonovou scénu. Ve 39 letech nejstarší účastnice šampionátu obsadila se slovenskou štafetou šestnáctou pozici, dvě místa za českou čtveřicí. „Návrat byl bláznivý nápad,“ řekla Kuzminová, která by měla startovat také v dnešním sprintu. Ten začne v 17.20. ČTK

Úspěšní dostanou i Eiffelovku

Medailisté letošních olympijských a paralympijských her v Paříži si odvezou domů kousek slavné Eiffelovy věže. Ve středu medailů bude zapracován kousek kovu pocházející-

ho přímo z tohoto symbolu Paříže i celé Francie. Na kovových plíšcích bude vytvořeno logo her a budou mít tvar šestúhelníku, jenž poukazuje na obrysy Francie. Osmnácti-

gramové kousky železa pocházejí z dřívějších rekonstrukcí Eiffelovy věže a byly léta uloženy na tajném místě. Pařížská mincovna vyrobí pro hry 5084 medailí. ČTK



Olympijské medaile pro Paříž AP

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Nemovitosti - poptávka

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