

OD STŘEDY 11. 1. DO ÚTERÝ 17. 1. 2023



25 LET NEJLEPŠÍ CENA ^v pro Česko



VŠE ZA 25 Kč

STŘEDA 11. LEDNA 2023 Č. 8 • WWW.METRO.CZ



MADETA
Jihočeská niva
Sýr s modrou plísní
uvnitř hmoty
110 g
(=100 g 22,73)



MORAVIA
Smetana
ke šlehání
tuk 33%
250 ml
(=100 ml 10,00)

CHLAZENÉ POTRAVINY
-40%
~~41,90~~
25,-

CHLAZENÉ POTRAVINY
-32%
~~36,90~~
25,-

MAGGI
Dobry hostinec/
Amore Mio/
Fusian
těstoviny s omáčkou
různé druhy
118 g-153 g

-49%
~~49,90~~
25,-



MOKATE
Instantní káva
3v1/2v1
170 g/140 g

-48%
~~48,90~~
25,-



ADRIATIC QUEEN
Sardinky
různé druhy
105 g/74-75 g

-49%
~~49,90~~
25,-



LACRUM
Tavený sýr
různé druhy
180 g
(=100 g 13,89)

CHLAZENÉ POTRAVINY
-46%
~~46,90~~
25,-

Za tiskové chyby neručíme. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz

OD STŘEDY 11. 1. DO ÚTERÝ 17. 1. 2023



25 LET
NEJLEPŠÍ
CENA v
pro Česko



KUNÍN
Mléčná rýže
natural
450 g
(=100 g 5,56)

CHLAZENÉ
POTRAVINY

-54%

54,90

25,-

-48%

48,90

25,-



ORION
Lentilky
čokoládové
130 g
(=100 g 19,24)

-37%

39,90

25,-

MORAVSKÉ
BRAMBŮRKY
různé druhy
175 g
(=100 g 14,29)



BERCOFF
Čaj
různé druhy
20x2 g
(=100 g 62,50)

-49%

49,90

25,-

LINTEO
Papírové kapesníky
3vrstvé
90 kusů

-44%

44,90

25,-



FELIX
Pochoutka
pro kočky
Original mix/
Mixed grill
60 g
(=100 g 41,67)

-37%

39,90

25,-



Za tiskové chyby neručíme. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz

JIZERSKÁ 50 SE JEDE ZA MĚSÍC. DOUFAJÍ VE SNÍH

LETOS BUDE PROGRAM KOLEM LYŽAŘSKÉHO ZÁVODU ČTYŘDENNÍ STRANA 17

metro

Středa
11. ledna 2023
č. 8
www.metro.cz
Svátek slaví: Bohdana

mojemetro | denikmetro

FILM JAMESE WANA PRODUCENTA ANNABELLE
A BLUMHOUSE PRODUCENTŮ ČERNÉHO TELEFONU

NENÍ TO JEN HRAČKA.
PATŘÍ DO RODINY

MĚGAN

V KINECH OD 12. LEDNA

INZERCE

„Hodnotu peněz nás učili vnímat od mala“

Danuše Nerudová. Pro kandidaturu na prezidentku se rozhodla během covidu. **Škola.** Podle svých slov nebyla šprtka se samými jedničkami. **Záliby.** Ráda peče a vaří. **Vtipy.** Zasměje se i těm na Pražáky STRANA 4



V Krkonoších nacvičují záchranu lidí z lavin navzdory nedostatku sněhu

Mezinárodní lavinový a kynologický kurz horských služeb v Krkonoších se koná i přes nedostatek sněhu bez zásadnějších omezení. Do cvičení na hřebenech Krkonoš se zapojilo zhruba pět desítek horských záchranářů a přes třicet záchranářských psů. Na hřebenech Krkonoš je pět až 35 centimetrů sněhu, více ho je na závětrných svazích. „Nakonec se podařilo vytvořit čtyři plnohodnotná pracoviště s hloubkou sněhu od sto do 160 centimetrů. Cvičení je tak téměř plnohodnotné jako v jiných letech. Akorát to máme složitější s dopravou. Nelze použít skútry, jezdíme na místo cvičení na čtyřkolkách a nemůžeme využívat lyže,“ řekl vedoucí kynologické brigády Horské služby ČR Pavel Smejkal. Kurz potrvá do pátku 13. ledna.

ČTK

ČTK

Pokuta za půlku i amnestie zabírají na notorické hříšníky

Setkání s revizorem už nemusí být drahé a trapné. Dopravní podniky odpouštějí černým pasažérům a šetří tím miliony korun.

„Poprosím vás o předložení vašich jízdních dokladů.“ Tahle věta znějící v autobusu, v metru či v tramvaji nejdnou vyděsila i Pražana, který za svezení zaplatil. Hlavní město se bude letos již sedmým rokem nenápadně zbavovat ve svých statistikách cestujících, kteří pravidelně jezdí bez lístku. Jde na to přes jejich peněženky. Od října 2016 proto nabízí chyceným černým pasažérům relativně jednoduché východisko. Ti mohou mít podle současných cen pokutu jen za osm set korun oproti patnácti stovkám, podmínkou však je, aby si následně do patnácti dnů pořídili roční kupon za 3650 korun.

„Loni využilo pokutu se slevou 3006 cestujících, tedy čtyři procenta z celkového objemu zaplacených přírůžek. Je to zase o něco více než předloni. V roce 2021 využilo zmínované možnosti 2939 cestujících, tedy 3,7 procenta,“ říká pro deník Metro mluvčí dopravního podniku Aneta Řehková.

Pozor na placení na místě

Na pokutu za půlku ale nedosáhne každý. Cestující má smůlu například tehdy, pokud zaplatí revizorovi kartou přímo na místě. Stojí ho to pak tisíc korun, nikoliv osm set. Následný nákup ročního kuponu mu už pokutu jednoduše nesníží. „Naši přepravní kontrolóři možnost snížení přírůžky aktivně nabízejí, a to zejména v případech, kdy cestujícímu prošel kupon o pár dnů, a jedná se tedy spíše o roztržitost či zapomenutí cestujícího nežli o zlý úmysl. Prokázat se ročním kuponem může cestující nejen v doplatkové pokladně dopravního podniku, ale nově také prostřednictvím e-shopu. Takže si každý zákazník může nákup kuponu a celou slevu vyřídit z pohodlí domova,“ dodává pro deník Metro Řehková.

Pokud vás revizor přistihl bez jízdního dokladu nebo jste si jen zapomněli lítačku doma, stačí navštívit web eshop.dpp.cz. Zde je poté nejpraktičtější zvolit možnost Pokuty, zadat číslo ze zápisu o provedené přepravní kontrole a následně pokutu uhradit on-line. „Pokud jste měli kupon zakoupený a jen jste ho zapomněli nebo jste využili akci Pokuta za půlku, systémem po kliknutí na volbu Ověřit kupon vlastnictví kuponu automaticky vyhodnotí a sníží výši přírůžky k jízdnému,“



Lepší je jezdit s platnou jízdenkou.

MAFRA

popisuje další typickou situaci Řehková.

Plzeňáci dostávají milost

Pražští cestující nejsou jediní, kteří se mohou k vlastní jízdě na černo postavit čelem a ušetřit tak nějakou tu korunu. Plzeňské městské dopravní podniky (PMDP) pořádají podobnou akci již deset let. Říkají jí podmíněná amnestie. Cestující bez platného jízdního dokladu zde mají po chycení revizorem šanci si místo pokuty zakoupit předplatné v délce alespoň čtvrt roku.

„Podmíněná amnestie funguje tak, že pokud si cestující zakoupí předplatné v minimálním rozsahu 93 dnů a následně se jím prokáže v doplatkové pokladně přepravní kontroly společně s obdrženým voucherem, pokuta mu bude stornována,“ popisuje mluvčí plzeňského dopravce René Vávro.

V minulém roce dostali černí pasažéři od PMDP hned čtyřikrát druhou šanci. Přesně tolikrát byla totiž vyhlášena podmíněná amnestie, při které si všichni cestující bez platného jízdního dokladu měli

možnost zakoupit předplatný kupon a vyhnout se tak pokutě. „Celkem ji využilo 111 černých pasažérů. Akce je každým rokem čím dál více oblíbená. Za minulý rok pracovníci přepravní kontroly rozdali přibližně tři stovky voucherů, které následně využila více než třetina černých pasažérů,“ dodává Vávro. S ním souhlasí i Jan Schejbal, vedoucí odboru příjmy z dopravy: „I v letošním roce plánujeme minimálně čtyři podobné akce.“

Brno a Ostrava

Druhá a třetí největší tuzezemská metropole žádné slevy pro nepoctivé pasažéry nevyhlašují. Brněnský dopravní podnik před časem nabízel lidem možnost, jak se zbavit nezaplacených pokut. A to tím, že navázal na akci Milostivé léto. Cílem bylo oslovit dlužníky, kteří nesplňovali podmínky této celorepublikové akce.

Kulišácky jdou na nepoctivce pro změnu v Ostravě. Zdejší dopravce zde v předchozích letech rozjel akci pod názvem Už to nevidíme černě. Žádné odpouštění se tu však nekoná, naopak si ostravští nepoctivci musejí dávat pozor kvůli ještě častějším kontrolám revizorů.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

Počet seniorů se zpětnou hypotékou od FINEMO.CZ výrazně roste

Společnost FINEMO.CZ již sedmým rokem nabízí v České republice zpětnou hypotéku pod názvem Renta z nemovitosti. Tento produkt již pomohl stovkám seniorů v různých životních situacích. Nejčastější využití Renty z nemovitosti najdete v následujících bodech:

1. Seniori, kteří jsou odkázáni pouze na svůj důchod, často živoří. Nemají dostatek peněz, a tak si nemohou dovolit kupovat kvalitní potraviny či si dokonce zajít na oběd do restaurace. Renta z nemovitosti jim pomohla ke kvalitnějšímu prožití stáří.
2. I starší lidé si chtějí užívat života, ale kvůli nedostatku peněz to bohužel nejde. Renta z nemovitosti jim umožnila splnění snů, ať už se týkaly zájezdů do zajímavých destinací, pobytu v lázních či jen výletů s turistickým kroužkem nebo návštěv divadel a kin.

Výhody Renty z nemovitosti:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet a nikdy se nesplácí více než cena nemovitosti
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu
- Můžete žít důstojněji a život si více užívat

3. Někteří seniori využili Rentu z nemovitosti na vylepšení a zútlunění svého bydlení. To, že člověk zestárne, přece neznamená, že nemá smysl udělat úpravu či rekonstrukci bytu, opravit si rodinný domek, vyměnit střechu, bojler nebo si koupit novou pračku.
4. Někdy se stane, že seniori odejdou do penze a jsou zatěžkáni dluhy, jejichž splácení se při nízkém důchodu stává velkou zátěží. Mnohdy je i nemožné. I na splácení dluhů se dá využít Renta z nemovitosti. V takovém případě přináší velkou úlevu.
5. Přestože máme v České republice dostupnou bezplatnou zdravotní péči, existuje mnoho věcí, které zdravotní pojištění nepokrývá. Seniori pak Rentu z nemovitosti využívají například na nový chrup, operace či na přizpůsobení bydlení jejich zdravotnímu stavu.
6. Seniori, kteří mají vnoučata, by rádi pomohli svým dětem s jejich financováním. Případně se starají o svého dlouholetého mazlíčka, jehož péče také vyžaduje určité finance.
7. Jsou lidé, kteří nechťejí nic ponechat náhodě a řeší dědictví ještě za svého života. I k tomu jim může pomoci Renta z nemovitosti.



Chcete vědět víc?

- Další informace o Rentě z nemovitosti najdete na webu: www.rentaznemovitosti.cz.
- Můžete zde požádat o orientační kalkulaci a seznámit se s příběhy klientů.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Máme licenci České národní banky.



Sale

až **50%**

Nyní ještě více
zlevněného zboží.

C&A

Slevy platí na vybrané zboží ve všech prodejnách C&A v České republice a na www.c-a.com do vyprodání zásob. Zlevněné produkty a jejich ceny se mohou v kamenných prodejnách a v e-shopu lišit.

Nerudová: Miluji knihy ve fyzické podobě, i jejich vůni

Ženy byly v předešlých souborůch o Hrad spíše jen do počtu k mužským protějškům. Bývalá rektorka brněnské Mendelovy univerzity teď ale patří mezi vážné uchazeče.

Máte tři sourozence. Spolčovali jste se proti sobě?

Jsem nejstarší a mezi mnou a nejmladším bratrem je třináct let. Sourozenci se vždycky nějak spolčují, ale já si na nic nevzpomínám.

Jak spolu vůbec vycházíte?

Určitě se někdy hádáme, ale je to v rovině běžného rodinného hašteření.

V dětství jste měla tmavé vlasy. Kdy se to změnilo?

Myslím, že to bylo po svatbě, kdy jsem experimentovala s barvami.

Rodiče se museli se čtyřmi dětmi asi dost ohánět, ne?

Byli jsme dětmi, které neměly spoustu věcí, a spolužáci je naopak měli. Například jsme strašně toužili po mončičkách.

Jak jste hospodařili?

Se čtyřmi dětmi to občas nevycházelo. Bylo to těžké. Jak se to řešilo? Vždy to nějak dopadlo, ale my děti jsme si z toho vzaly poučení, že víme, kolik co stojí a jak těžké je peníze vydělávat. Alespoň mě to ovlivnilo při budoucím zacházení s penězi.

To vás přitáhlo k ekonomii?

Myslím si, že ano. Naučila jsem se chápat hodnotu peněz, neutráčet neuvážitelným způsobem.

Slýchávala jste od rodičů: Na tohle teď nemáme!

Samozřejmě že ano. Když měly ostatní děti džíny a my je taky chtěli, tak mamka řekla, že na to není. Tak se stávalo, že jsme si něco takového přáli alespoň pod stromček a celý rok jsme se na to těšili.

V příbuzenstvu jste měli emigranty. Bylo to tabu?

Bylo to hrozné tabu. Vánoční pozdrav ze zahraničí přicházel někdy na Velikonoce, než ho všechny úřady přečetly a než ho prověřily. Taktně se o tom mlčelo, byl to jeden z důvodů, proč nás rodiče, a hlavně dědeček, vedli k tomu, abychom se jako děti učili cizí jazyky. Chodila jsem do jazykové školy a učila se anglicky a německy.



Danuše Nerudová je první ženou, která má reálnou šanci být prezidentkou Česka.

MAFRA

Příprava na emigraci?

Tak na to jsem se jich nikdy neptala. Spíš si říkali, že jednou bude společenské zřízení jiné, že jazyky běžně uplatníme.

Část dětství jste prožila u prarodičů na Vysočině.

Babička s dědou měli chatu kousíček od Náměště nad Oslavou a já tam bývala celé prázdniny. Nádherná doba. Celý den v lese, naučila jsem se poznávat přírodu, rostliny, koloběh přírody. Dědeček maloval a byl také učitel a hrál na varhany, brával nás do kostela. Chodili jsme s ním malovat do pleneru. Nás to zabavilo tak hodinu.

Měla jste přezdívku?

Mně ve škole říkali Pesli podle příjmení Peslarová.

Vzorná školačka, nebo jste „rostla pro kriminál“?

To jsou dva extrémy. Někde uprostřed. Šprtka se samými jedničkami ne. Vybavuji si příhodu z první třídy. Dostala jsem pětku za to, že jsem neudělala tečku na konci věty.

Je někdo, kdo to s vámi táhne už od dětství?

Až od střední školy. Jsme první generace, která šla na víceleté gymnázium. Máme ze třídy několik manželství, stýkáme se doteď. Někteří zaměstnávají i spolužáky.

Znáte situaci, kdy věříte v dobro, ale zklamete se?

Překvapují mě reakce lidí na sociálních sítích. I ve chvíli, kdy žádnou zlou reakci

neočekávám. To mne neustále překvapuje, kolik může být v lidech agrese. Když nebyly sociální sítě, člověk musel svou frustraci zmírnit třeba tím, že se šel projít a ventilovat ji sám, neublížoval ostatním. Sociální sítě jsou po ruce a nevidíte následek, který způsobíte druhému. Odvaha od klávesnice.



Díváte se na diskuse pod články o sobě?

Doma jsme si to i s dětmi vysvětlili. Děti to nečtou a já už také ne. Skutečný svět na sociálních sítích není.

Jste workoholička?

Jsme generace, která ve dvaceti letech strašně pracovala, ve čtyřiceti to už tolik nejde. Covid ukázal, jak je pro mladé lidi důležitý balanc mezi soukromím a prací. Že se dá čas trávit i jinak než prací.

Vychováváte děti poučováním, nebo příkladem?

Jsou věci, o kterých se hovoří, a věci, o kterých se mluvit nemusí. Hodně odkoukávají, co je v rodině nastavené. Určitě je vychováváme k samostatnosti. Průšvihy ve škole

mi nezhlíme. Je to jejich odpovědnost. Teď mě pobavil mladší syn, potřeboval odejít včas z vyučování, učitelka pravidelně přetahovala, nestíhal kroužek. Tak přečetl učitelce školní řád, že má žáky pouštět ihned po vyučování.

Čtla jste jim pohádky?

Mně rodiče četli pohádky krátce, protože v pěti a půl letech jsem se naučila číst. Než jsem šla do první třídy, přečetla jsem všechny verneovky a mayovky. Byla jsem vášnivá čtenářka s baterkou pod peřinou. Takže jsme nejdřív dětem četli a pak je vedli k samostatnému čtení.

Co je ve vaší knihovně?

Předně, už není kam knihy dávat. Máme tam odbornou literaturu, knihy o architektuře, ale i romány. Mám ráda knihy v jejich fyzické podobě, ne elektronické nebo audioknihy. Nedávno držel mladší syn v ruce zcela novou knihu a doslova nábožně k ní přičichl. Když cítíte ten kliš, vůni papíru. Kniha je pro mě svátek. Asi před třemi lety jsem od manžela dostala výpravnou publikaci Děvčata první republiky. Kniha přesně, jak má být, v plátně, tuhá hřbet. Polovinu zážitku z knihy jsem měla už jen z toho, když jsem ji držela v ruce.

Vybabíte si chvíli, kdy jste se rozhodla pro prezidentskou kandidaturu?

Bylo to dlouhodobé uvažování. Po diskusi s rodinou jsem dospěla k závěru, že bych do toho šla. Pak zjišťujete, jestli sestavíte tým a seže-

nete finance. První úvahy se zrodily asi v covidu. Moje generace je citlivá na omezování práv a covid byl takový první zásah do práv.

Nevaroval vás muž, že politika je děsivé prostředí?

Myslím, že představu mám. Manžel vyjmenoval všechna negativa, ale určitě mě nezrazoval, máme podobné pohledy na život. Třeba v tom, že se slušní lidé do tohoto prostředí bojí vstupovat. Navzdory tomu jsem do toho prostoru šla. Vstoupila jsem do politiky i proto, aby tam lidé čestní a lidé, kteří něčeho dosáhli, také vstoupili a věci měnili.

Vaříte ráda?

Vařím ráda, je to současně i druh relaxace. Moje babička byla mistr na buchty, uměla báječně tažené záviný. Vždy v pátek v Brně v Žabovřeskách, kde jsme všichni žili, nám je děda na táčkách roznášel po domácnostech. Nevařím jen proto, aby se rodina najedla. Covid přispěl například k tomu, že manžel začal péct chleba. Na chalupě máme stůl pro dvanáct lidí, a když se sejde celá rodina a sourozenci, je plno. Pro těch dvanáct nebo patnáct lidí vařím a pečou ráda.

Jaký humor je vám blízký? Znáte instituty pro urážení Brna a Prahy?

Tak ty neznám, ale ráda se pobavím u vtipů na Pražáky, protože vy zase říkáte vtipy o nás. S tím nemám problém.

Vybabíte si situaci naprotě bezmoci?

Konkrétní ne, ale bezmoc dělá jeho rodič, když se něco děje jeho dítěti. Takový pocit znám.

Čapkovu Matku znáte?

Koho?

Matku od Čapka. Matka dá svému posledního zjičímú synovi psůku do ruky a řekne: Jdi bojovat! Jak byste se rozhodla vy?

Teď nerozumím otázce.

Viděla jste Matku od Karla Čapka?

Jako film?

Myslím divadelní hru.

Ne, to jsem neviděla.



PAVEL HRABICA
pavel.hrabica@metro.cz

Ruku  na to

Kdo nakupuje v HORNBACHu,

může ušetřit ještě i doma.

Prodloužené trvale nízké ceny.
Nyní dokonce i po nákupu.



Více informací najdeš zde po naskenování QR kódu nebo na hornbach.cz/ptnc.

Jak to funguje v praxi:

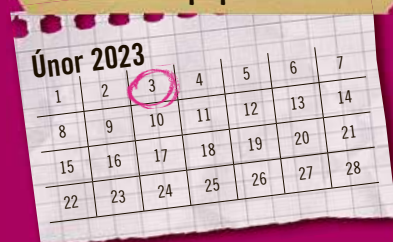
Koupil sis pilu.



Cena pily se snížila.



Uplynulo 30 dní od tvého nákupu.
Máš nárok na připsání kreditu.



6590.-



snížení ceny



6390.-

ZÍSKÁVÁŠ KREDIT
200.-

Co pro to musíš udělat? Jdi na hornbach.cz/ptnc nebo do aplikace HORNBACH, založ si zákaznický účet, pokud ještě žádný nemáš, a nahraj do něj svoji účtenku z nákupu.

HORNBACH
S námi to zvládnete.

Zmatená příroda, zima ale nekončí

Hmyz létá, ptáci zpívají, rozkvétají rostliny. Brzy je ale zase uspí mráz.

Poletující hmyz, probuzení netopýři a ježci. Vánoční obleva, při které teploty vyletěly přes deset stupňů nad bod mrazu, zmátla přírodu. Zima ale prý ještě nekončí. Podle pozorovatele počasí Rudolfa Kovaříka ze Šindelové na Sokolovsku se do hor vrátí sníh, bílo má být brzy i v Poohří.

V uplynulých dnech šly z oceánu jednotlivé frontální poruchy přesně podle rovnoběžek do Evropy. A pokud trvá západní proudění, kdy je v Anglii a Francii nějakých 12 až 14 stupňů, nemůže v Krušných horách padat sníh. „Aby se tak stalo, musí se změnit proudění, a to se právě děje. Pondělní studená

fronta přinesla velké množství oblačnosti, srážky byly od středních poloh smíšené, na horách už sněhové,“ uvedl Kovařík.

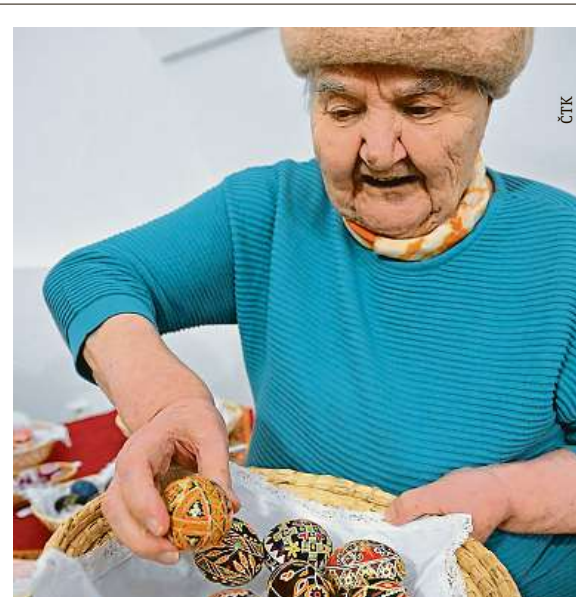
Na Klínovci leží od pondělka dva centimetry nového sněhu, v úterý se čekalo další sněžení a koncem týdne by už na horách mohla být pokrývka kolem 15 čísel nového sněhu. „V pátek už bude sněžit i ve středních polohách, o víkendu se sněhu dočkáme možná i v Poohří. Dá se tedy hovořit o tom, že zima se vrací,“ popsal pozorovatel počasí.

Podle jeho slov lze navíc očekávat, že konec ledna bude studený, podobně jako začátek loňského prosince. „Zatím je to pro lyžaře i běžkaře špatné, ale koncem měsíce už bychom mohli mít ve vyšších polohách sněhu dost,“ myslí si Kovařík. Ten nevyklučuje ani to, že by do kraje mohly přijít i silnější

mrazy, podobně jako uhodily v polovině prosince.

Podle něj se k nám v uplynulých dnech dostávaly masy vzduchu, které sem nepatří. „Takové teplé počasí bývá v jižní Itálii a na severu Afriky. Ale zima je v podstatě teprve na začátku. Tím nejstudenějším obdobím bývá konec ledna a první polovina února, takže klidně mohou i silné mrazy přijít znovu,“ řekl Kovařík.

Pozorování počasí se Kovařík věnuje už téměř pět desetiletí a podle jeho záznamů nejsou vánoční oblevy nic mimořádného. Statisticky například za deset let byly v kraji bílé Vánoce nanejvýš čtyřikrát. Výjimkou nejsou ani roky, kdy sníh vůbec nenapadl. „Podle záznamů místního hospodáře to bylo například v letech 1901 až 1902, kdy se v oblasti Klínovce a Srní pásly v zimě krávy,“ poznamenal Kovařík. **IDNES.cz**



Kraslice z celého světa

Muzeum Vyškovska získalo od malérky a sběratelky Marie Pachtové (na snímku) sbírku více než 300 kraslic z různých zemí Evropy, Ruska i Číny. Kraslicím devadesátiletá žena věnovala celý život, sama je tvořila a setkávala se s malérkami v zahraničí. Muzeum kraslice vystaví při velikonoční výstavě od 6. března. „Všechny kraslice, které jsem dostala do sbírky, jsem doma opatrovala a těšila se z nich. Když jsem viděla malérky třeba na Ukrajině či v Rumunsku, jak pracují, bylo to až neuvěřitelné,“ řekla Pachtová, která je místní rodačkou a držitelkou titulu Mistr tradiční rukodělné výroby Jihomoravského kraje. **ČTK**

INZERCE

**DANUŠE
NERUDOVÁ**
prezidentka 2023

DEN
13. - 14. LEDNA
PRO BUDOUCNOST

Zadavatel: Danuše Nerudová, zpracovatel: ONE OF A KIND s.r.o.



Rozmach skleníků

62,3

Pěstitelé zeleniny loni zprovoznili další tři hektary moderních skleníků, celková plocha vzrostla na 62,3 hektaru. Farmáři v nich celoročně pěstují hlavně rajčata. Česko tak v posledních letech zažívá jejich rozmach. A to i přesto, že ceny energií stoupají. Nejvíce skleníků je na Moravě. **ČTK**



Lepší život uprchlíků

Plzeňský kraj spolu s dobrovolnickým centrem Totem vybudoval v ubytovně pro ukrajinské matky s dětmi v Plzni komunitní centrum, hernu a místnost pro školní výuku dětí uprchlíků. Dům patří Úřadu pro zastupování státu ve věcech majetkových. Služba má zlepšit adaptaci na nové prostředí. **ČTK**



Život ve vesmíru? Díky řasám

Odolné druhy pro astronauty. České vědce zajímají ty, které „umí vyrobit“ třeba palivo.

Dopady kosmické radiace a ultrafialového záření na přežití a růst mikrořas zkoumají vědci z Agronomické fakulty Mendelovy univerzity v Brně.

Při experimentálním letu vyslali vědci loni na podzim do stratosféry kolem sedmdesáti vzorků. Ve výšce 35 kilometrů zůstala sonda zhruba hodinu. Na mikrořasy působila radiace, záření, ale také změna teploty. Krátký pobyt ve vesmíru řasy dlouhodobě ovlivnil. „Cestu do vesmíru nepřežilo zhruba pět procent vzorků, což považujeme za dobrý výsledek,“ říká vědkyně Katarína Molnárová z Laboratoře Space Agri Techno-

logies. Nové poznatky chtějí vědci využít k vytipování odolných druhů, které by astronauti mohli využívat například k výrobě biopaliva nebo čištění vody. „Na mikrořasách je skvělé, že mají několik využití. Lidé znají třeba chlorelu, která se používá jako doplněk stravy a obsahuje proteiny, vitaminy, antioxidanty, B12 a další prospěšné věci. Ve vesmíru se ale nabízí možnosti mnohem víc,“ uvádí Molnárová. Vědci chtějí při zkoumání mikrořas zjistit více o tom,

jak jsou schopny odbourávat toxické látky. „Například půda na Marsu obsahuje velké množství perchlorátů, což jsou toxické soli, které způsobují poruchy štítné žlázy. Při pěstování na takové půdě se soli dostanou do těla rostliny a pro astronauty by konzumace těchto plodin představovala značné zdravotní riziko,“ vysvětlila vědkyně Katarína Molnárová. Za pomoci mikrořas by ale podle vědkyně bylo teoreticky možné perchloráty odbourat.

Vědci chtějí také zjistit, který druh produkuje ve vesmíru velké množství lipidů. Právě ty by se měly využívat na výrobu biopaliva. „Jiný produkuje silný antioxidant, takže bude vhodným doplňkem stravy astronautů,“ dodala vědkyně Molnárová. Do budoucna by odborníci chtěli také využít genové inženýrství a vyšlechtit dokonalou vesmírnou řasu, která má umožnit produkci všech materiálů, které jsou potřeba. **ČTK**

INZERCE

air/bank



**ÚČET MI ZALOŽILA MÁMA
A CHCI KONEČNĚ JINÝ**



**ZMĚNILI MI BANKU,
I KDYŽ JSEM O TO NESTÁL**



**PŘEMÝŠLÍM O ZMĚNĚ BANKY,
ALE ODKLÁDÁM TO NA JINDY**

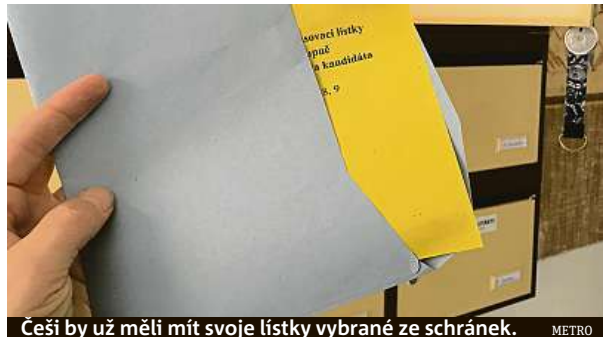


**Zvolte si SAMI banku,
kterou můžete mít rádi**

Založte si účet u nás na **airbank.cz**



Češi si už vybrali volební lístky



Češi by už měli mít svoje lístky vybrané ze schránek. METRO

Hlas pro Středulu? Započítá se jen účast voliče.

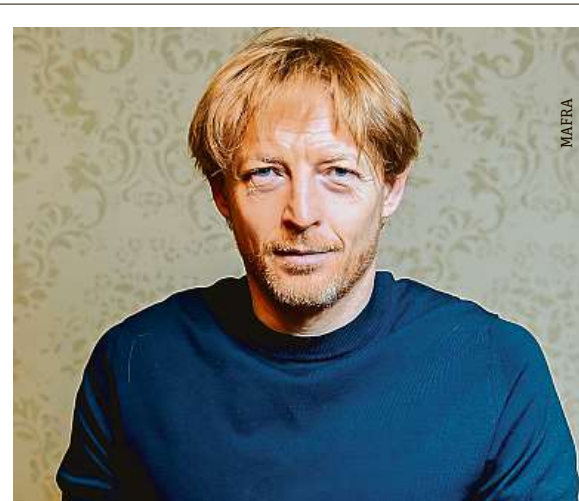
Voliči nejpozději včera dostali do poštovních schránek hlasovací lístky pro první kolo prezidentské volby. Nových průzkumů, jaké podpoře se kandidáti těší, se do sobotního odpoledne nedočkají. Do

ukončení hlasování, tedy do soboty 14. ledna do 14 hodin, platí pod hrozbou sankce zákaz zveřejňování výsledků předvolebních a volebních průzkumů, což má zamezit ovlivňování voleb.

Lidé v obálkách dostali lístky se jmény všech devíti zaregistrovaných uchazečů o prezidentské křeslo. Nic na tom nemění nedělní odstoupení odborářského předáka Josefa Středuly. Pokud by některý

volič lístky nedostal, bude na tom stejně jako Češi žijící v zahraničí, i oni obdrží lístky až ve volebních místnostech.

Na americkém kontinentu začne hlasování už zítra v podvečer středoevropského času. Sady hlasovacích lístků pro volby jsou ve všech regionech stejné, tak jako v případě voleb do Evropského parlamentu. V těchto volbách je totiž Česko jedním volebním obvodem, na rozdíl od sněmovních či krajských voleb. Lidé si mohou lístek s preferovaným kandidátem vybrat už doma. Podobně jako při senátních volbách jej nijak neupravují. Ve volební místnosti pak dostanou po prokázání totožnosti hlasovací obálku s úředním razítkem. Do ní lístek vloží a následně vhodí do volební urny. Pokud by někdo hlasoval pro Středulu i přes jeho rezignaci, bude započítána jen jeho účast ve volbách. **ČTK**



MAFRA

Podle něj špatné varianty

Kdyby do druhého kola prezidentské volby postoupila dvojice premiér Andrej Babiš a ekonomka Danuše Nerudová, vhodil by do urny prázdný lístek. Matematik a neúspěšný kandidát Karel Janeček na svém blogu také uvedl, že pokud by volil srdcem, dal by svůj hlas podnikateli a bývalému moderátorovi Karlu Divišovi. „A to především díky mé osobní zkušenosti s ním, a to i přestože jsem nesouzněl s jeho pojetím nedělní superdebaty na České televizi,“ napsal a poukázal tak na Divišovo konfrontační vystupování ve zmíněné diskusi. Janeček se původně chtěl o post hlavy státu ucházet také, a to z pozice občanského kandidáta. Ministerstvo vnitra však jeho kandidaturu nepřijalo, po vyřazení neplatných podpisů totiž nesplnil potřebný limit 50 tisíc hlasů. Janeček se proti rozhodnutí bránil u soudu, ten stížnost zamítl. **IDNES.cz**

Hodnocení kandidátů. Jak to vidí odborníci?

Karel Komínek, který působí na Institutu politického marketingu, hodnotí prezidentské kandidáty, kteří vystoupili v České televizi (ČT). A také samozřejmě neúčast premiéra Andreje Babiše. Podle něj byl někdejší vysoký představitel armády Petr Pavel nevyrazný, ale klidný, bývalá

rektorka Mendelovy univerzity Danuše Nerudová se pak snažila se smíšeným výsledkem odrážet nepřijemné otázky. Celkově podle Komínka zůstali všichni kandidáti po nedělní debatě v podstatě takzvané na svém. „Andrej Babiš do debat nechodí, protože to nepotřebuje – může zde pou-

ze ztratit, ale málo získat. Čelil by nepříjemným otázkám, které se týkají jeho kauz, ne vždy udrží emoce na uzdě a navíc není zdatným rétorem,“ uvedl Komínek. Pro Babiše je výhodnější vykreslit ČT jako médium, které manipuluje jeho výroky. Zároveň míní, že Nerudové odstoupe-

ní Josefa Středuly více hlasů nepřinese. Nečekané si podle něj může z debat odnést pozitivní výsledek kandidát SPD Jaroslav Bašta. Z toho může být nervózní Babiš, oba muži totiž oslovují stejné voliče.

Podle politologa Josefa Mlejnků neměla debata jednoznačného vítěze. Jeho kole-

ga Ladislav Mrklas řekl, že debata „kulhala minimálně na jednu nohu“ tím, že se jí nezúčastnil Babiš. „Nemyslím, že někomu mohla zásadně pomoci. Spíš bych řekl, že se potvrdily nějaké základní tendence,“ uvedl s tím, že Nerudová ani Pavel nebyli nijak výrazní. **ČTK**

INZERCE



FORTUNA

VSAĎTE SI 500 Kč ZDARMA NA VOLBY

VOLTE SRDCEM, SÁZEJTE CHYTŘE

PREZIDENTSKÉ VOLBY
ifortuna.cz

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

Nastražte uši!

Lékárna představuje lednové TOPky!

Boj proti svědivé a suché pokožce hlavy

Při seboře, lupénce a atopii ve vlasech nejčastěji bojujeme s nepříjemným a vytrvalým svěděním. K tomu se přidávají i nevzhledná suchá, začervenalá místa a lupy. Jak se toho všeho co nejdříve zbavit?

Vyzkoušejte konopí! **Capillus šampon seborea** pomáhá k rychlému zklidnění svědivé a podrážděné pokožky hlavy a zmiňuje tvorbu lupů a zarudlých míst. Kombinace konopného oleje a extraktu pomáhá k přirozené obnově vlasové pokožky, ať se jedná o seboreu, lupénku nebo atopický ekzém. Sůl z Mrtvého moře společně s grepovými semínky ničí přemnožené kvasinky a tím zabraňují opětovnému návratu potíží.

CPK – certifikovaná přírodní kosmetika se zárukou šetrného přírodního složení.



Aktivně a šetrně odstraňuje UŠNÍ MAZ!

Snižuje riziko zánětu ucha

Čištění uší je důležitou součástí každodenní hygieny. Na jejich čištění se většinou využívají vatové tyčinky. Ty však často zatlačují ušní maz hlouběji do zvukovodu, což může způsobit nepříjemný zánět. Představujeme vám proto účinnou a bezpečnou revoluci v čištění uší!

Pro pravidelnou ušní hygienu doporučujeme vyzkoušet **AurisClean ušní sprej** z prémiové řady Da Vinci Academia, který účinně odstraňuje nadměrný ušní maz. Tím preventivně zamezuje tvorbě ušního mazové zátky, čímž snižuje riziko zánětu ucha. Zdravotnický prostředek AurisClean funguje na revolučním principu aktivního kyslíku. Díky němu dochází k odloučení ušního mazu od kůže zevního zvukovodu. Unikátní složení a pohodlná forma aplikace ve formě spreje či kapek garantuje bezpečné užívání jak u dospělých, tak i dětí.

K dostání také novinka AurisClean Sensitive ušní olejové sérum, pro snadnou aplikaci s pipetkou.

ÚČINNĚ A BEZPEČNĚ S AKTIVNÍM KYSLÍKEM



Stop karpálním tunelům!

Syndrom karpálního tunelu je jednou z nejčastějších nemocí z povolání. Často tato komplikace končí až chirurgickým zákrokem. Důvod vzniku je prostý – neustálé opakování stereotypních pohybů vedoucí k **mravenčení, pálení, trnutí a bolesti v konečcích prstů a zápěstí ruky**. Představujeme proto účinné a naprosto jedinečné řešení.

KARPAL AKUT omezuje bolestivost a zlepšuje citlivost prstů. Obsahuje zklidňující rostlinné extrakty rozrazilu, přesličky, světlíku a chmele. Díky tomuto složení účinně bojuje s příznaky karpálních tunelů (mravenčení, pálení, trnutí, oslabená citlivost). Zdravotnický prostředek KARPAL AKUT přináší rychlou úlevu. Při pravidelné aplikaci dochází k úlevě postižené oblasti a také k prevenci vzniku tohoto problému.

Pro dlouhodobé posílení nervového systému v oblasti ruky vyzkoušejte doplněk stravy **LAPRAK AKUT** ve formě tobolek.



PROSTATA?! Potíže řešte maximální silou

Nedovolte, aby vaše sebevědomí podkopávaly nepříjemné pocity kvůli potížím s močením a vyřešte palčivý problém silou osvědčeného a tradičně užívaného extraktu Saw palmetta.

Ulevte si od potíží a zajděte si pro nepostradatelného parťáka **No-Prostal Strong**. Jedná se o **nejsilnější doplněk stravy na trhu na potíže s prostatou*** díky maximálnímu obsahu extraktu Saw palmetta. Navíc obsahuje vitamin E, který chrání buňky před oxidativním stresem. Účinné složení tohoto přípravku slouží k udržení zdravé prostaty, redukuje noční močení a podporuje silný a nepřerušovaný proud moči.

*nejvyšší obsah Saw palmetta – srovnáno s doplňky stravy na lékárenském trhu, září 2022

Nebudme krátkozrací. Řešme zhoršený zrak u dětí včas

Je zcela běžné, že na mobilu, tabletu nebo počítači tráví děti několik hodin denně. To patří mezi významné faktory jejich problémů se zrakem.

jako rodiče udělat. Pokud je problém krátkozrakosti přehlížen a není včas a adekvátně řešen s odborníky, v období puberty se obvykle markantně zhorší, a to včetně prognózy do budoucna.

Nošením vhodných brýlí nebo čoček, případně i doplněním o další, novější druhy léčby, je možné onemocnění

zpomalit. „Krátkozrakost je refrakční vada způsobená nepřiměřeně dlouhou vzdáleností sítnice od předního segmentu oka, a základní otázka tedy zní, jak oční medicína dokáže zpomalovat růst oka,“ dodává Dostálek.

Podle něj brýlová korekce, kontaktní čočky i refrakční (takzvaně laserový) chirurgic-

ký výkon fungují tak, že omezují zrakové potíže a jsou nezbytné pro normální vývoj zaostřovacích schopností u dětí.

„Co víme bezpečně, je, že progresi krátkozrakosti zpomaluje každodenní delší pobyt venku. Nadějně jsou v tomto ohledu nové terapeutické koncepty, který proble-

matický růst očí příznivě ovlivňují – brýlové či kontaktní čočky, jejichž léčebný efekt je založený na úpravě rozostření obrazu ve střední periférii sítnice. A zatím jen experimentálně se ověřuje účinnost dlouhodobé lokální léčby očními kapkami v podobě vysoce ředěného atropinu, což je v asijských zemích již součástí rutinní klinické praxe,“ vysvětluje dostupné možnosti řešení oftalmolog Miroslav Dostálek.

Kromě lékařského zákroku je tedy možné situaci korigovat tak, že dítě může dál naplno žít běžný život bez vyčleňování z kolektivu.

„Ze zmíněných metod, které myopii zpomalují, jsou v Česku zatím dostupné brýlové čočky, ty jsou naprosto neinvazivní, a kontaktní čočky, které si ovšem musí dítě naučit samo aplikovat,“ vysvětluje optometrista a expert na brýlové čočky Martin Bartoš z firmy Hoya Lens CZ, která tyto pomůcky u nás zpracovává.

Sport? Není problém

Každý máme kolem sebe hned několik lidí, kteří musí od dětství nosit brýle nebo čočky. Dobře tedy víme, že řešit se to dá bez problémů a téměř neexistuje sportovní či volnočasová aktivita, kterou by zhoršené vidění na dálku nějak zásadně omezovalo.

„Pro sportující děti je možné mít sportovní brýle s korekcí. Většinou jsou na gumičku kolem hlavy, podobně jako plavecké brýle. Kontaktní čočky jsou skvělou variantou, pokud s nimi dítě umí manipulovat. Co se týká vodních sportů, tak z hygienických důvodů jsou nejlepší jednodenní kontaktní čočky. Další možností pro plavce jsou plavecké dioptrické brýle, většinou o této možnosti veřejnost příliš neví,“ vyjmenovává dostupné možnosti optometrista Bartoš.

Podle odborníků není třeba se diagnózy myopie obávat, ale je důležité a potřebné ji včas řešit. Zkušený oční lékař či optometrista vždy navrhnou to nejpohodlnější řešení podle individuálních potřeb a aktivit. Na to, že „konečně dobře vidím“, si dítě či dospívající zvykne velmi rychle.

INZERCE

99 Teploty nízké, inflace vysoká, ceny v dm stabilní 66

Na dm dlouhodobé ceny se mohou spolehnout

VŽDY VÝHODNĚ

Díky navýšení počtu útržků v návínu jedné role obsahuje balení jednu roli navíc (nový návín 10 x 220 útržků, starý návín 10 x 200 útržků).

Sanft&Sicher
Classic
třívrstvý toaletní papír
10 x 220 útržků

109 Kč
4,95 Kč za 100 útržků

DLUHODOBÁ CENA
od 13.12.2022 109 Kč
13.10.2022 119 Kč

Moje dm-app
dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



Zrak lze korigovat speciálními brýlovými či kontaktními čočkami.

MIYOSMART



IVETA BENÁKOVÁ
iveta.benakova@metro.cz

Optometristé a oční lékaři začínají bít na poplach. Počet malých dětí s diagnostikovanou myopií, tedy krátkozrakostí, sice plíživě, ale velmi vytrvale roste a v budoucnu se může týkat klidně i poloviny populace. Důvod je i laicky celkem logický – od útlého věku tráví dnešní děti až příliš mnoho času koukáním na blízko. Mobily a tablety jsou součástí jejich životů „od kočárku“. S krátkozrakostí samozřejmě lze žít úplně normální život, zvláště díky dnešním možnostem léčby a jejich vhodné kombinace. Čím déle si člověk ovšem udrží co nejlepší zrak, o to komfortnější a snazší život má.

„V globálním měřítku se již naplno hovoří o epidemii krátkozrakosti. Nejhorší situace je především v jihovýchodní Asii. Srovnáme-li to s Evropou, sledujeme, že je ten nárůst našťástí zatím o něco pozvolnější. Dokumentujeme ale posun prvních příznaků krátkozrakosti do skupiny mladších dětí, a to je problém. S tím bohužel souvisí rychlejší progresse této refrakční vady do vyšších dioptrických hodnot i větší riziko komplikací,“ komentuje současný trend dětský oftalmolog Miroslav Dostálek.

Hybaj, děti, ven!

Hodně rodičů to asi neuslyší úplně rádo, je to další starost navíc, ale prevence i řešení jsou na nich. Je zcela běžné, že na mobilu, tabletu nebo počítači tráví děti několik hodin denně. Jenže sledování videí a hraní her skutečně patří mezi nejvýznamnější faktory, proč se ve věku šest až devět let krátkozrakost u tolika dětí projeví.

Přítom recept, jak zátěž efektivně kompenzovat, je velmi jednoduchý – co nejvíc pohybu na čerstvém vzduchu. Zařazení co nejvíce venkovních aktivit je kromě včasné diagnostiky a léčby to nejlepší, co pro své děti můžeme

Pes potřebuje mít smysl života

Doma dobrůtky, venku jen suchary? To je podle odborníků chyba.

Pes je nejlepší přítel člověka. Mohl by být i lepší, kdyby měl důslednější výchovu. Přitom stačí málo – nebrat zvíře jako člověka a včas vyhledat odborné poradenství. Potom se i starý pes může naučit novým trikům.

Nesprávné plemeno

Až 40 procent českých domácností obývají psi mazlíčci. Ne všichni lidé si však vybírají správně. „Pes potřebuje dostatečné vyžití s ohledem na plemeno,“ vysvětluje Kristýna Sedláková, psí koučka a kynoložka, která se věnuje také výcviku záchranářských psů. „Pokud si koupím například border kolii, ale jen ji chodím venčit na vodítku či na krátké procházky, tak je to málo. Takový pes pak může trpět depresí nebo spíš frustrací, že se necítí být dostatečně využitý,“ popisuje Sedláková.

Podle ní je důležité se při výběru chlupáče zajímat o historii daného plemena. „Třeba borderka byla vyšlechtěna pro celodenní práci s dobytčím. Když jí nenajdu adekvátní vyžití, tak se z ní pravděpodobně stane problémový pes,“ varuje Sedláková a doporučuje si vyhovující plemeno vybrat na základě životního stylu. Jinak může být nešťastné jak zvíře, tak jeho pán.

Smutné psí oči

Pokud vám váš němý společník přijde smutný, prvním krokem by měla být návštěva veteriny a zjištění, zda je po zdravotní stránce vše v pořádku. Pokud ano, zvíře může být ve stresu nebo mít nenaplněné fyzické či psychologické potřeby. „Tento problém se projevuje sníženou či zvýšenou aktivitou, pomocí komunikačních signálů a mnoha dalšími příznaky včetně agresivního chování,“ přibližuje Pavel Bradáč, poradce pro vztah člověka a psa a psí psycholog.

Stres může podle něj často způsobovat chování člověka, a to i takové, o kterém si páníčkové myslí, že pejskovi dělá dobře. „Velká část problémů je nepochopení komunikace či toho, co dělá a chápe pes jinak než člověk,“ uvádí Bradáč. „Například pohazení je pro psy, a vlastně všechny savce, příjemné, ale související pohyby člověka berou psi jako hrozbu, vůči

kteří se mohou bránit až agresí,“ upozorňuje Bradáč. „Jde například o chůzi proti psovi, předklon, natažení ruky nad psa, dotek v horní části těla a hlavy, delší pohled do očí či sevření tím, že psa vedle sebe pohladím z vnější strany,“ vyjmenovává Bradáč a dodává, že vrčení nebo vyjždění jsou formou komunikace, kterou dává domestikovaná šelma najevo strach. Kdyby podle něj mohla mluvit, poprosila by člověka, aby nedělal to, co dělá, protože se toho bojí. Depresemi podle Sedlákové mohou

psi trpět při úmrtí nebo změně páníčka. „Pes žije přítomným okamžikem. Můj děda, letitý a uznávaný kynolog, jednou řekl, že pes nepotřebuje žít, ale potřebuje mít smysl života,“ věří Sedláková.

Pozor na „dobré“ rady na internetu

Nejčastější chybou, se kterou se u svých klientů setkává trenérka a psí terapeutka Dana Navrátilová, je absence důslednosti a vysvětlení správného chování. „Páníčkovi často říkají psovi, co dělat



Sedláková a fenka Bixi

nemá, nesmí, nemůže, ale už jej nenaucí, co dělat má,“ pokazuje Navrátilová a dodá-

vá, že vysvětlení správného chování se děje pomocí tréninku, a ten by měl správně probíhat již od útlého věku pejska.

„Kromě základního cvičáku, který většina majitelů podstoupí, ale se svým psem dále nepracují a neučí jej, jak se má chovat v domácím prostředí a venku v interakci s jinými vlvy, jako jsou cizí lidé a psi,“ objasňuje Navrátilová.

Podle Sedlákové je špatné, když pes může v bytě všude včetně gauče a postele a má několik pelíšků. „Doma zvíře dostane všelijaké dobrůtky, ale na procházku si lidé vezmou jen tři usmolené suchary,“ zdůrazňuje Sedláková. „Lidé se bojí na pejska zvednout hlas ve chvílích, kdy něco špatného provede, a zároveň na procházce, když krásně přiběhne na přivolání, tak jen suše odvětví ‚hodný‘. Při chůzi na vodítku se nechají vláčet, ale v zápětí, když jim to přijde dlouhé, tak se vůči psu ohradí,“ pokazuje Sedláková na další vrtochy. Lidem proto radí zvíře náležitě odměnit, pochválit a dát najevo svou radost, pokud dělá povely správně.

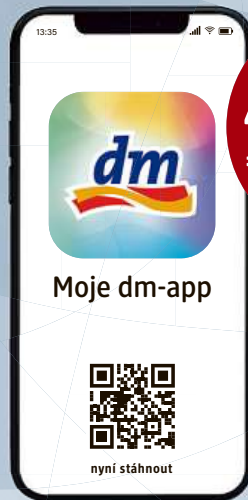
„Majitelé si kolikrát myslí, že na naučení povelu nebo změnu chování stačí týden. Dle amerických vědců ale potřebuje pes čtyři až šest tisíc opakování,“ říká Sedláková.

„Nejstaršímu psovi, s nímž jsem pracoval, bylo 15 let a šlo to jen trochu pomaleji,“ vzpomíná Bradáč a dodává, že by lidé neměli věřit všemu, co najdou on-line. „Většina rad na internetu je často nevhodná pro použití mimo konkrétní případy a často využívá zastaralé či překonané metody. Pak dochází spíše ke zhoršování,“ varuje Bradáč.

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

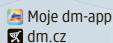
Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*



* Po 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 eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sbírání a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojenou 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.



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



K naučení povelu potřebuje pes přes čtyři tisíce opakování.

2x ARCHIV KRISTÝNY SEDLÁKOVÉ



VERONIKA REICHELTOVÁ
veronika.reicheltova@metro.cz

Problémové chování

Odborníci doporučují začít s výchovou psa co nejdříve. „Nejvíce u svých psích klientů řeším problémy s různými formami bázlivosti, hyperaktivity a reaktivity,“ říká Dana Navrátilová z Dog Therapy.

- Častým problémem nevychovaných zvířat je i neposlušnost, do které patří tahání na vodítku, skákání na lidi, vystěkávaní.
- Výjimkou nejsou ani psi, kteří koušou do svých majitelů, mají různé projevy obsesivního, nutkavého chování.

AKCE

AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



Vepřová
krkovička bez
kosti
cena za 1 kg

-50%

109⁹⁰
219⁹⁰



Sýr a křup
Rodinné balení
140 g
100 g = 42,79 Kč

-14% **XXL**

59⁹⁰
69⁹⁰

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 11. 1. do úterý 17. 1. 2023.

DRSNÁ AUTA D

Ukrajinská autodílna dává vrakům nový život. Opatří je střeleckou věží, satelitní anténou a vyše je na frontu.

Agentura AFP přinesla příběh kyjevského servisu, který se dříve specializoval na opravy nabouraných vozidel a přeorientoval svou činnost po vpádu ruských vojsk na Ukrajinu loni 24. února. Jeho mechanici nyní tráví dlouhé dny opravami pick-upů nebo dodávek, které bude armáda využívat k přepravě zbraní nebo pozorovacích dronů.

Kvalitní práce zachrání život

„Nejsme bohatá země a stát nemůže poskytnout všem našim vojákům obrněná vozidla s pohonem všech kol. Pick-upy jsou kompromis,“ řekl AFP Anton Senenko, jeden z dobrovolníků, odpovědný za koordinaci práce. Kvalita oprav může být pro vojáky na frontě na východě země otázkou života a smrti, upozornil. „Během míru velmi často dochází k poruchám vozidel. Ale za války může porucha způsobit tragédii. Pokud auto nenastartuje, je konec – vojáci již nemohou uniknout nepřátelskému tanku,“ vysvětluje.

Filtry to teprve začíná

Vozidla darovali či koupili ukrajinskí dobrovolníci, kteří shánějí finanční prostředky na pomoc armádě. Často je dovezli z okolních zemí, jako je Polsko, Lotyšsko nebo Estonsko. Odpoledne, kdy autodílnu navštívili reportéři AFP, se mechanici v kombináčích věnovali dvěma vozům značky Toyota, jejichž motor potřeboval opravit, pick-upu a dodávce. „Neměníme pouze filtry a maziva, ale připravujeme celý stroj na drsné podmínky v první linii,“ vysvětluje Anton. Podotýká, že servis často zahrnuje výměnu odpružení a brzd nebo dokonce speciální úpravy, jako je přidání věže pro střelce či instalace satelitní antény Starlink.

Zelenou nahradila šedivá barva

Postupem času se vyvíjely i požadavky armády. Zatímco vozidla s pohonem dvou kol by mohla v některých místech odvést svou práci, obtížný terén na východě Ukrajiny vyžaduje vozy s pohonem všech čtyř kol, a pokud možno pneumatiky do terénu. Vojáci dříve požadovali, aby byly vozy natřeny zelenou barvou, aby splývaly s krajinou. V zimních podmínkách ale dávají přednost šedé nebo černé.

Majitel autoservisu Ruslan Kulagin tak získal zcela nové zkušenosti v dřívě neznámé oblasti vojenských záležitostí. „Je to náš příspěvek k vítězství,“



Dojde i na Moskvu a Petrohrad?

Rusko v pondělí zřejmě oznámí novou vlnu mobilizace, v rámci počene do zbraně až 500 tisíc dalších mužů. Uvedl to důstojník ukrajinské armádní rozvědky Andrej Černjak. „Kreml nyní povolá také obyvatele velkých měst, včetně strategických průmyslových center po celém Rusku. To bude mít velmi negativní dopad na již tak trpící ruskou ekonomiku,“ uvedl Černjak, podle kterého se bude nové kolo odvodit vztahovat také na obyvatele metropole Moskvy a druhého největšího města Petrohradu. Již na podzim Rusko do bojů na Ukrajině mobilizovalo přibližně 300 tisíc mužů.

IDNES.cz

O DRSNÉ DOBY



Z autoservisu rovnou na frontu

PROFIMEDIA

říká hrdě tento šestačtyřicetiletý muž. Na východ byla podle něj zatím odeslána asi padesátka vozidel – dodávky, džípy a taktéž několik autobusů.

Ohlasy od vojáků byly pozitivní, ujišťuje Vlad Samojlenko, který celý projekt koordinuje. „Když vidíte, že vozidla dokážou celé měsíce zdolávat terén, opravdu to zahřeje u srdce. A je to pro nás také povzbuzením,“ říká Vlad. „Jsme velmi rádi, když nám sami bojovníci napíší, že vozidlo má již najeto 15 tisíc kilometrů

bez jakékoli poruchy,“ dodal. Zatímco mluvil, do garáže přišli dva vojáci v uniformách, aby si vyzvedli modrou dodávku Toyota HiAce z roku 2002, kterou chtějí použít k přepravě průzkumného dronu.

Dodávka dovezená z Norska vyžadovala opravu brzd a motoru a také nějaké úpravy. Po prohlídce vozidla se vojáci vyfotí s Vladem, Ruslanem a Antonem a poté odjíždějí v dodávce. Anton předstírá, že uronil slzu: „Poslat dodávku do bitvy je stejně dojemné jako poslat dítě do školy.“ **HAL a ČTK**

Krátce

Pekelné horko

Loňské léto bylo v Evropě dosud nejteplejší a doprovázely jej mimořádně dlouhé a intenzivní vlny veder na západě a severu kontinentu. V celosvětovém měřítku se rok 2022 zařadil na páté místo. Vyplyváá to ze zprávy agentury Evropské unie pro sledování atmosféry a klimatických změn Copernicus. Podle jejích měření zaznamenala Evropa nejvyšší emise škodlivých plynů z lesních požárů za uplynulých

15 let a stejně jako v posledních letech rostla koncentrace oxidu uhličitého a metanu v ovzduší.

Roušky pomalu končí

Sasko k 16. lednu skončí s povinnými rouškami v regionální a městské dopravě, od února stejný krok učiní i Meklenbursko – Přední Pomořansko, Berlín, Braniborsko a Durynsko. Respirátory cestujícím již dříve umožnily sundat Slesvicko-Holštýnsko, Bavorsko a Sasko-Anhaltsko. **ČTK**

Paslovo. Lepší klima

Německým paslovem roku se stalo sousloví „klimatičtí teroristé“ (Klimaterroristen). Včera to oznámila porota, podle níž se loni výraz obvykle používal k diskreditaci lidí demonstrujících za lepší ochranu klimatu.

Na druhém místě se u poroty složené převážně z jazykovědců loni umístil výraz „sociální turistika“ (Sozialtourismus), který se už v roce 2013 stal patvarem roku. Šéf opoziční Křesťanskodemokratické unie Friedrich Merz ho v září použil v souvislosti s válečnými uprchlíky z Ukrajiny, za což se později omluvil. Porota výraz vnímá jako diskriminující vůči lidem, kteří prchají před válkou a v Německu hledají ochranu.

Třetí v roce 2022 skončila formulace „obránná architektura“ (defensive Architektur), kterou porota považuje za zavádějící a eufemistickou. Výraz označuje stavební postupy, které mají například bezdomovcům zabránit, aby se delší dobu zdržovali na veřejných místech.

Svůj návrh na paslovo roku loni poslalo 1476 lidí. Z téměř 500 zaslaných výrazů jich 55 odpovídalo kritériím poroty, která hledá především slova, jež jdou proti principům lidské důstojnosti a demokracie.

V roce 2021 se patvarem stal anglicismus pushback, což je termín používaný pro vytlačování migrantů od hranic policií a vojskem. **ČTK**



Häagen-Dazs
od 420 ml
více druhů
100 ml = od 28,24 Kč
↓ 119,90 Kč

-35%

129⁹⁰
199⁹⁰



Knorr
Hotová jíška
tmavá, světlá
250 g, 2 druhy
100 g = 12,76 Kč
↓ 31,90 Kč

-53%

31⁹⁰
67⁹⁰



Jupí
Sirup
0,7 l
více druhů
1 l = 51,29 Kč
↓ 35,90 Kč

-40%

35⁹⁰
59⁹⁰

od 36
1 dávka = od 7,36 Kč



Ariel
Kapsle
na praní
více druhů
↓ 349,00 Kč

-46%

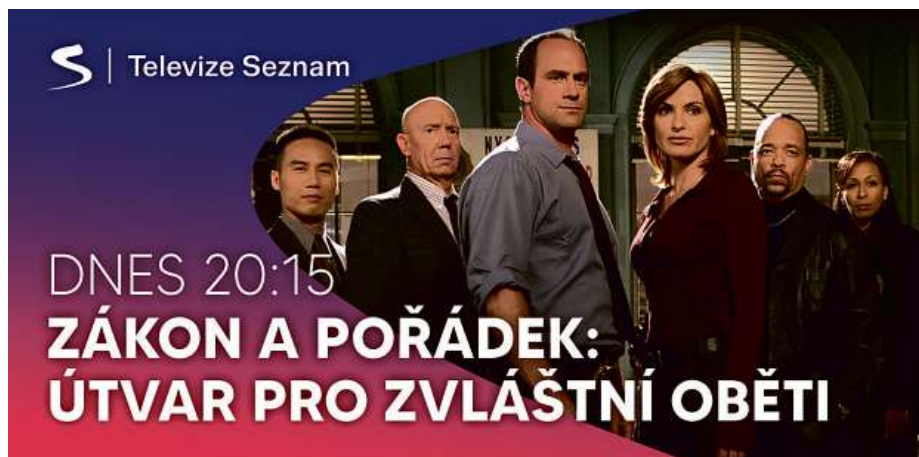
324⁰⁰
599⁰⁰

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.



Nabídka platí od středy 11. 1. do úterý 17. 1. 2023.

INZERCE



Lana Del Rey. Vydá už devátou desku

Svěží vítr v popmusic opět zaduje. A to už 10. března, kdy sedmatřicetiletá skladatelka a zpěvačka Lana Del Rey naváže na kritiky uznávaná a úspěšná alba Blue Banisters a Chemtrails Over The Country Club a vydá už svou devátou novinku pojmenovanou Did You Know That There's A Tunnel Under Ocean Blvd. Kromě spousty novinek se na

studiovce objeví i stejnojmenný titulní singl, kterým chce Lana navnadit své fanoušky už nyní. Skladba má téměř pět minut a Del Rey v ní podle Los Angeles Times vzpomíná na starý a dávno zapomenutý pěší tunel postavený v roce 1927 ve stylu art deco, který leží pod Ocean Boulevard na Pine Avenue na kalifornské Long Beach. **HOPI**

Mladí filmaři vyjádří svůj vztah k domovu



Ředitelka přehlídky Zuzana Dražilová

RENÉ VOLFIK



Filmování s vrstevníky je zábava, ale i práce.

ARCHIV AFTF

Festival představí 160 filmů od dětí a teenagerů ze 42 zemí světa. Startuje 8. února.

Přehlídka A-FilmTeensFest se bude konat už potřetí a letos vedle nabídky filmů vytvořených dětmi a teenagery vyhlásí filmovou soutěž zaměřenou na vztah k domovu.

Poutavé, originální a často i překvapivé snímky vytvořili děti a teenageři ve věku mezi šesti a dvaceti lety, více než třetina z nich je z Česka. Festival začíná 8. února a umožní zhlédnout všechny filmy on-line a zdarma na

www.afilmteensfest.com. Letos poprvé startuje i filmová soutěž „Můj domov?! aneb Můj vztah k místu, kde žiji a dospívám“. Tu festival vyhlásuje pro nejmladší generaci filmařů z Mladoboleslavska, Rychnovska a Vrchlabska.

Plno workshopů

Festival nabízí projekce ve vybraných kinech, workshopy na téma kyberšikany a fake news, bezplatné filmové dílny spojené s konzultacemi s profesionály i možnost položit mladým tvůrcům svoje dotazy on-line. Přehlídku zakončí 12. března slavnostní předávání cen.

„Od 8. února do 12. března bude nabídka festivalových filmů na internetu k dispozi-

ci ve více než 25 blocích. Z témat si mohou vybrat jak nejmenší diváci třeba z mateřských škol, tak maturanti,“ uvádí ředitelka festivalu Zuzana Dražilová. A dodává, že filmy jsou tematicky členěny do sedmi základních sekcí: Ochraň Zemi v každé zemi, Znamení doby, Přežít v systému, Kořeny, Já i moji blízcí, Vnitřní světy a Radost. Všechny snímky mají české, anglické a letos i ukrajinské titulky.

Kde se bude hrát

Projekce určené pro školy nabídnou kinosály v Mladé Boleslavi, Mnichově Hradišti, Jilemnicích, Vrchlavě, Rychnově nad Kněžnou a Dobrušce. „Školy si samy mohou za symbolické vstupné zvolit pro-

gram vhodný do výuky. Promítané snímky s diváky rozeberou naši odborní lektori,“ říká Dražilová. Přehlídku doprovázejí i bezplatné filmové dílny: první z nich začíná v Mladé Boleslavi 14. ledna.

„Jde nám nejen o kulturní zážitky a zábavu, ale také o výchovu, neformální vzdělávání a zprostředkování informací, znalostí a dovedností prostřednictvím audiovizuální tvorby. Chceme inspirovat pedagogy a pracovníky s mládeží. K on-line festivalovým projekcím se dosud přihlásilo více než 120 základních a středních škol, základních uměleckých škol, dětských domovů a léčeben, domů dětí a mládeže a dalších organizací především ze Středočeského, Královéhra-

deckého a Libereckého kraje, ale i z dalších oblastí Česka. To je dvakrát více než loni,“ upřesňuje Dražilová.

Společná témata

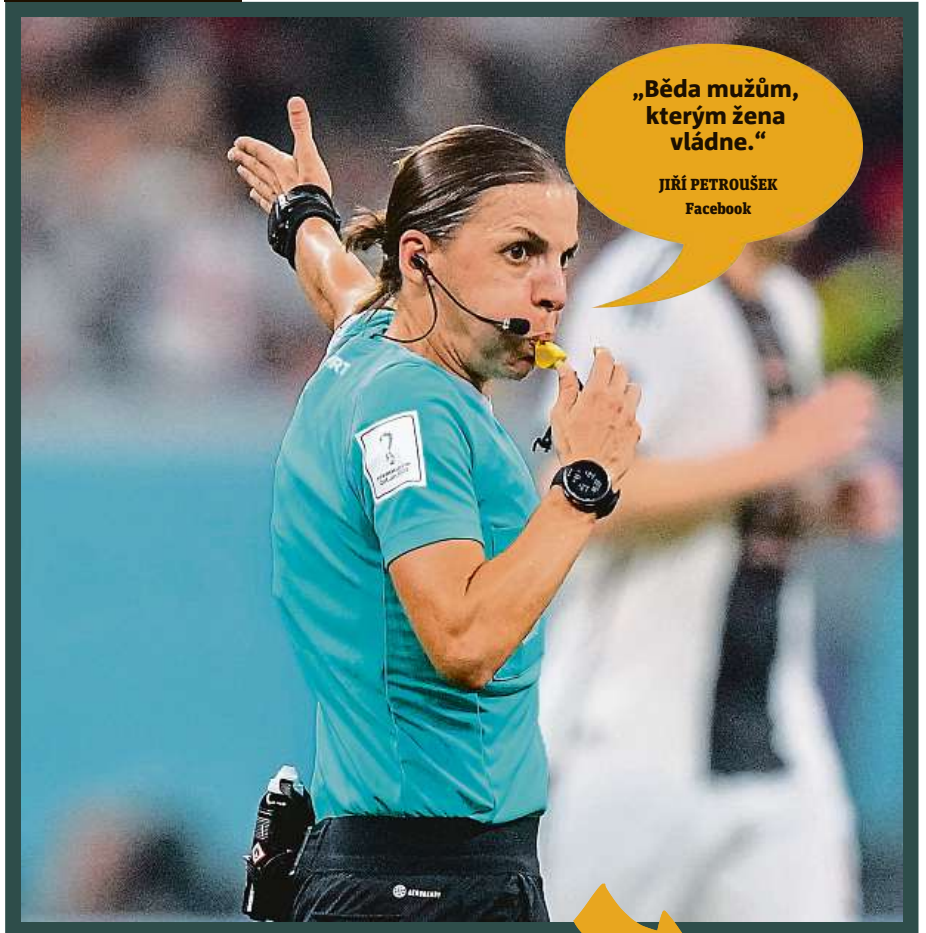
Festivalový program tvoří filmy ze 42 zemí – z Evropy, Kanady, Jižní Ameriky, ale i z Filipín, Jižní Koreje a dalších zemí.

„Děti a teenageři přinášejí něco, co ve filmech profesionálních tvůrců poněkud chybí. Je to jiný, velmi autentický a někdy až palčivě upřímný pohled na život a současnou společnost. Nejmladší tvůrci se často zabývají svou identitou: proč jsem tady, odkud jsem, jak mohu se svým životem naložit a přispět k nějaké změně,“ vypráví Dražilová. **MET**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka

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

3 – LÁN, MŠE

4 – KUŘE, POÉM, ŽALM

5 – EFEKT, EOLIT, KOTEC, ULTRA

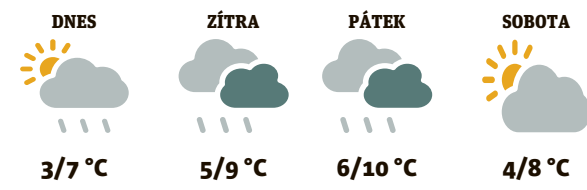
6 – DELIKT, OČNICE, STREEP, ŽOLDÁK

7 – TREMPÍK

10 – OBYČEJNOST, ZTRĚŠTĚNEC

1 2 3 4 5

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -21,6 °C (1793) ↑ 15,7 °C (1991) Bio: ❤️❤️❤️

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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.20 Na krok od nebe V</p> <p>17.15 AZ-kviz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Případ pro exorcistu (1/3) Detektivka (ČR, 2015)</p> <p>21.20 Most! (1/8) Komedialní seriál (ČR, 2018)</p> <p>22.10 Šťěstí Drama (ČR, 2005)</p> <p>23.55 Hercule Poirot Případ ztracené závěti</p> <p>00.45 AZ-kviz</p> <p>01.15 Bolkoviny</p> <p>01.55 Dobré ráno</p> <p>04.25 Bydlení je hra</p>	<p>16.35 Manželské etudy: Ivana a Pavel</p> <p>17.15 Manželské etudy po dvaceti letech: Ivana a Pavel</p> <p>18.10 Manželské etudy po 35 letech: Ivana a Pavel</p> <p>19.15 Království divočiny</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Jaroslav Hašek, skutečný a neznámý</p> <p>21.00 Příběhy starých hospod (1)</p> <p>21.30 Po jedné stopě do Afriky (1/17)</p> <p>22.00 Mistři medicíny II</p> <p>22.30 Slečna Marplová. Mrtvolva v knihovně</p> <p>00.05 Balthazar (4/6)</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.30 Ulice (4398)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Výměna manželek XV</p> <p>21.35 Utajený šéf</p> <p>23.05 Kriminálka Las Vegas VIII (17)</p> <p>00.05 Kriminálka Miami III (7)</p> <p>01.05 Kriminálka Miami III (9)</p> <p>02.00 Kriminálka Las Vegas VIII (16)</p> <p>02.45 Novashopping</p> <p>03.15 Na lovu</p> <p>04.30 Ordinace v růžové zahradě (14)</p> <p>05.20 Novashopping</p>	<p>16.00 Policie v akci</p> <p>16.55 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Superdebata: Hledá se prezident</p> <p>21.40 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>00.55 Policie v akci</p> <p>01.50 Námořní vyšetřovací služba XII (8) Krimiseriál (USA, 2014)</p> <p>02.40 Policie Hamburg (4) Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>03.35 Komisař Rex VIII (12)</p> <p>04.35 Jak se staví sen</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>16.00 Mixxxer Feed</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>20.00 O black talk Další z otevřených rozhovorů s předními jmény české rapové scény</p> <p>20.10 O BLACK LIST To nejlepší z naší rapové stanice O BLACK</p> <p>21.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt Proud klipů se vzkazy diváků</p>



Zelené průmyslové prostory? Kdysi hudba budoucnosti, teď...

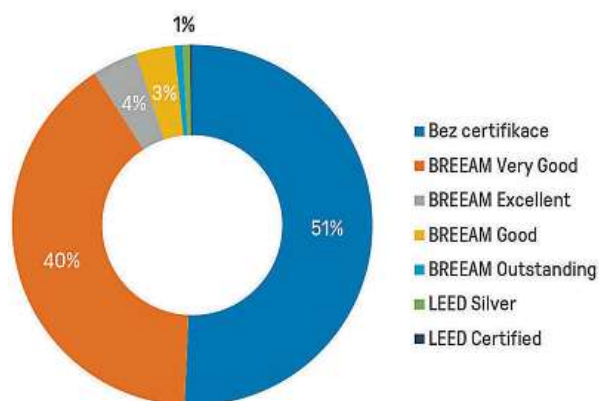
Zástavba zemědělské půdy, zvyšování dopravní zátěže, limitovaný zájem o dopad na životní prostředí, vyjádřený i „krabicovou“ architekturou.

Segment průmyslových nemovitostí nebyl dlouhé roky veřejností vnímán jako vzor odpovědného developmentu. Významnou roli sehrává evropská legislativa závazně snižující produkci skleníkových plynů a uhlíkové stopy obecně. Dokládá to nová analýza realitně-poradenské společnosti 108 Agency.

„Data, která jsme shromáždili, budou pro mnohé překvapením. V řadě oblastí jsou

to právě developéři průmyslových prostor, kteří do zdejšího prostředí přinášejí zelené a šetrné inovace – rychlostí i rozsahem. Konverze brownfieldů mimo možnou bytovou výstavbu, využívání obnovitelných zdrojů energie nebo šetrná technická zařízení budov směřující k úsporám jsou u řady realizací inspirativní i pro další oblasti trhu nemovitostí,“ shrnuje výsledky studie její autorka Lenka Šindelářová z investičního oddělení 108 Agency.

Analýza se primárně zaměřila na certifikace zelených budov. Jde o respektovaný parametr, jenž slouží jako srovnání pro financující banky, nájemce i investory, kteří rovněž často využívají externí bankovní financování. V polovině letošního roku bylo 49 procent dokončených průmyslových budov v České republice certifikováno podle zavedeného systému hodno-



„Zelených“ průmyslových budov (oranžová) přibývá. ARCHIV

cení. S vývojem trhu bude podíl certifikovaných budov výrazně narůstat, drtivá většina nové nebo chystané výstavby již s certifikací počítá.

Většina budov v Česku byla certifikována již ve fázi provozu a užívání. Převažující certifikací na tuzemském

trhu nemovitostí zůstává BREEAM.

Trend dále akceleroval od podzimu 2021, kdy začala stoupat cena energií. „Ať už vlivem bank, nájemců, investorů, nebo vlastních rozhodnutí to byli právě developéři průmyslových nemovitostí,

Solární Česko

35

Až tolik čtverečních kilometrů střechních solárních elektráren by mohlo být na území Česka. Na rodinné domy lze umístit 21 kilometrů.

2080

Tolik panelů má fotovoltaická elektrárna na střeše Kongresového centra Praha.

kdo velmi flexibilně reagoval na výzvy energetické krize a termíny klimatických závazků v Evropě. Jde o provozní úspory, instalaci fotovoltaiky, tepelných čerpadel, systémy zadržování a filtrace srážkové vody nebo odpadní vody,“ říká Šindelářová. **PH**

INZERCE

Fakultní nemocnice Brno přijme

do rozvíjejícího se programu **onkologie, hematologické onkologie a hematologie**

**LÉKAŘE ABSOLVENTY
I LÉKAŘE S UKONČENOU
SPECIALIZACÍ**
na plný úvazek.

**Nabízíme kariérní růst,
možnost ubytování.**

**Kontakt: pí Jitka Firešová,
tel.: 532 233 642,
email:
firesova.jitka@fnbrno.cz**

Krátce

Pro dělníky

Nejčastěji nabízenou pracovní pozicí byla v prosinci na pracovním webu JenPráce.cz dělnická profese. Skončila na prvním místě i za celý loňský rok, kdy se jí týkalo devět procent všech pracovních nabídek. Firmy preferovaly převážně práci na pracovní smlouvu. Více než dvě třetiny nabízených míst připadaly v prosinci na hlavní pracovní poměr. **ČTK**

Opatrnost. Firmy v Česku se do nabírání lidí teď moc nehrnou

Nezaměstnanost se blíží ke čtyřem procentům. Přesto je stále k dispozici víc pracovních míst, než je nezaměstnaných. Zaměstnavatelé jsou však opatrní a v přijímání nových pracovních sil jsou zdrženliví.

Vyplývá to z průzkumu mezi pěti stovkami firem napříč Českem i obory, který připravila poradenská společnost ManPowerGroup. Takzvaný čistý index práce, který se vypočítává z toho, kolik firem bude nabírat lidi, a ko-

lik jich naopak bude propouštět, má pro první čtvrtletí roku 2023 v Česku hodnotu -2. V prvním kvartálu loňského roku to bylo naopak +13. Velká propouštění podnikatelé neočekávají, ale ani na velké nabírání to nevypadá. S menším počtem lidí počítá především resort zdravotnictví, méně lidí bude také pracovat ve finančnictví, v komunikacích a také v energetice. Naopak sháňku po dalších zaměstnancích předpokládá IT sektor a obchody a služby.

Ve světě naopak vládne optimismus, především v Severní, Jižní a Střední Americe. Naopak Evropa je spíše pesimistická, především státy, které mají geograficky blízko k válce na Ukrajině. To se týká hlavně Česka, Polska a Maďarska, které figurují v žebříčku indexu práce na posledních třech místech ze 41 států.

I nadále se české firmy potýkají s nedostatkem kvalifikovaných lidí, hlavně v digitálních profesích. **PH**

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Pracovník/ce stavebního oddělení odboru výstavby
MČ Praha 2 přijme pracovníka/ce stavebního oddělení. Min. VOŠ stavebního směru. Pl. tř. 10, doba neurčitá. Vhodné pro absolventa. Možnost přidělení služebního bytu. Přihlášky k VŘ do 13.1.2023 na www.praha2.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/COL210



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2 -
Úřad MČ Praha 2

Pracovník/ce oddělení sociálně-právní ochrany dětí
MČ Praha 2 přijme pracovníka/ce odd. sociálně-právní ochrany dětí. Min. VOŠ. Plat. tř. 11, doba neurčitá. Vhodné pro absolventa. Nástup možný ihned. Přihlášky k VŘ do 19.1.2023 a bližší info na www.praha2.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/Q32PBC



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2 -
Úřad MČ Praha 2

Zdravotnictví, sociální služby, farmacie

Lékařník
LÉKÁRNÍK I ABSOLVENT - PO - PÁ (40-52.000Kč)
Posuzovatel farmaceutické dokumentace
LÉKAŘ – PEDIATR (až 90.000 Kč)
Zdravotní laborant
Více na www.jobdnes.cz

Energetika

Projektant elektro „POJĎ S NÁMI VYRÁBĚT PIVO“
Specialista elektro - vývoj
Projektant elektro
ENERGETIK
Vrtmistr
Více na www.jobdnes.cz

Pro Jizerskou 50 doufají ve sněh

Zájem o legendární závod je letos rekordní.

Program lyžařské Jizerské padesátky je poprvé naplánovaný na čtyři dny. Do doprovodných závodů, které by se měly v Bedřichově a okolí uskutečnit od 9. do 12. února, přibyl běh na 17 kilometrů volnou technikou. Pořadatelé věří, že navzdory takřka jarnímu počasí posledních týdnů bude v únoru sněh.

Zájem o tradiční závody v běhu na lyžích je rekordní, na samotnou Jizerskou 50 zbývá posledních sto startovních čísel. V únoru se závodí od roku 2017, předtím se Jizerská padesátka konala na začátku ledna. „Posun na únor se ukázal jako dobré rozhodnutí, protože jinak by se Jizerská konala o minulém ví-

Znamé tváře na startu

Vedle elitních závodníků se objeví na tratích také další sportovci z jiných odvětví.

- V páteční štafetě časy tříkilometrových úseků poměří bývalý biatlonista Ondřej Moravec a bývalá dálková běžkyně na lyžích Kateřina Smutná.
- Premiéru na Jizerské padesátce bude mít olympijská vítězka v běhu na lyžích z Turína 2006 Kateřina Neumannová. O fotbalový souboj se na hlavní trati postarají David Lafata a Bořek Dočkal.

kendu, takže by muselo dojít k jejímu zrušení,“ uvedl na včerejší tiskové konferenci zástupce pořadatelů David Douša. Kvůli nedostatku sněhu byla Jizerská padesátka zrušena v letech 2007 a 2014.

Od posunu na únor se to nestalo, ale jsou možná i různá náhradní řešení. „Známe z historie i situace, kdy jsme museli zkracovat trať Jizerské padesátky, třeba extrémní zkrácení v roce 2016, kdy se jezdila padesátka na čtyřkilometrových okruzích. Muse-li jsme i zkracovat trať třeba na 45 kilometrů kvůli tomu, že pět kilometrů odtéklo kvůli oblevě v sobotu před závodem,“ vzpomínal Douša.

Měsíc před akcí pořadatelé chystají závody v plném rozsahu. „Máme připravený zasněžovací systém na stadionu. Jsme připraveni, pokud tomu počasí bude přát, zasněžit ty první tři čtyři kilometry tratě, které jsou nejkritičtější, protože jsou položeny nejníže,“ uvedl Douša. Pokud by se Jizerská padesátka kvůli nedostatku sněhu neuskutečnila, přihlášení účastníci by díky pojištění dostali zpět 70 procent startovního. **ČTK**



Možná odejde už v zimě

Nigerijský fotbalista Peter Olayinka je na odchodu ze Slavie. Záložník Pražanů podepsal smlouvu s Crvenou Zvezdou Bělehrad s platností od léta, ale kluby nyní jednají o jeho zimním přesunu do Srbska. Předběžný souhlas s tím vyslovil samotný fotbalista, jeho agent i vršovický klub. Na soustředění do Portugalska Olayinka s Pražany ještě odletí. Ve Slavii hraje od léta 2018, kdy přišel z belgického Gentu. Předtím působil i v pražské Dukle. S červenobílými získal tři mistrovské tituly, dvakrát s nimi vyhrál i domácí pohár. Díky 13 brankám je historicky nejlepším střelcem klubu v pohárové Evropě. **ČTK**

Fotbal. V USA dostali trenéři doživotní zákaz

Čtveřice trenérů dostala v zámořské profesionální lize fotbalistek NWSL doživotní zákaz činnosti kvůli sexuálnímu obtěžování a zneužívání hráček. Po více než ročním vyšetřování vedení soutěže potrestalo Angličany Paula Rileya a Richieho Burkea, Christyho Hollyho ze Severního Irsku a amerického kouče Roryho Damese. Pokutu dostaly i kluby za to, že se k situaci stavěly lhostejně nebo se

snazily incidenty utajit. Chicago Red Stars má zaplatit 1,5 milionu dolarů (33,6 milionu korun) a Portland Thorns milion dolarů. Racing Louisville má pokutu 200 tisíc dolarů a North Carolina Courage polovinu.

Obvinění ze sexuálního napadení čelí i brazilský reprezentant Dani Alves a podezřelý z dlouholetého obtěžování šéf francouzského fotbalového svazu Noël Le Graët. **ČTK**

Krátce

Michek míří výš

Motocyklový jezdec Martin Michek skončil v 9. etapě Rallye Dakar devátý a po vyrovnání nejlepšího výsledku v kariéře na slavné soutěži se v průběžném pořadí posunul na dvanácté místo. Martin Prokop byl v kategorii automobilů čtrnáctý a je na dále sedmý. Pořadí kamionů dál kraluje Aleš Loprais, jenž skončil čtvrtý. Jaroslav Valtr byl třetí. **ČTK**

Zlobí ho záda

Záložník Alex Král má problémy se zády a bude chybět v úvodu jarní části německé ligy. Vyšetření ukázalo, že jde o potíže s meziobratlovou ploténkou. Čtyřadvacetiletý český reprezentant kvůli tomu nemůže pořádně trénovat. Král přišel do Schalke 04 před sezonou ze Spartaku Moskva, kde kvůli válce na Ukrajině pozastavil smlouvu. **ČTK**

Drtivá výhra

5:0

Fotbalisté Ostravy v úvodním utkání zimní přípravy zvítězili ve Skalici 2:0. Slovácko na soustředění v Turecku deklarovalo nizozemský třetiligový tým Haaksbergen 5:0. **ČTK**

Auto-moto - poptávka

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

INZERCE



HC VÍTKOVICE - PETR KOTALA

Dodatečný trest pro Kocha

Hokejisté Vítkovic se musí obejít v nejbližších čtyřech zápasech bez Patrika Kocha. Slovenský obránce dostal dodatečný trest za zákrok na finského útočníka Karlových Varů Mikka Juusolu. „Byl to zákrok, při němž ho nezajmal puk, ale jen soupeř, který si prostrčil kotouč kolem něho, a on ho trefil ramenem do hlavy,“ komentoval zákrok předseda disciplinární komise Viktor Ujčík. **ČTK**

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

TEESCO

Tesco Clubcard

dm

dm drogerie

LIDL

Lidl Plus

BILLA

BILLA

DrMax

Dr.Max

PENNY

PENNY Market

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

TEČKA

Google Play

TEČKA

App Store

Františkovy Lázně

LÁZEŇSKÝ POBYT S PŘÍSPĚVKEM 4 000 Kč

6 nocí již od 9 440 Kč vč. slevy ✓

6 NOCÍ
(možnost prodloužení)

POLOPENZE
(možnost dokoupení plné penze)

**ALL INCLUSIVE
NÁPOJE ZDARMA**
neomezená konzumace
vybraných alkoholických,
nealkoholických, teplých
a studených nápojů během
snídaní, obědů a večeří



PLATNOST NABÍDKY:

15.01. - 26.03.2023

**VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ
VYŠETŘENÍ**

**1 LÉČEBNÁ PROCEDURA
DENNĚ** (kombinaci
procedur určuje ošetřující
lékař při vstupní prohlídce)

**NEOMEZENÝ VSTUP
DO AKVAPARKU
AQUAFORUM**

Pawlik - Aquaforum: pondělí - neděle
Belvedere, Dr. Adler, Luisa
a Metropol: pondělí - pátek

	Standardní cena 6 nocí	CENA S VOUCHEREM 6 nocí
Lázeňský hotel METROPOL ***	13 440	9 440
Lázeňský hotel LUISA ***	13 920	9 920
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	13 920	9 920
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	15 120	11 120
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova B)	15 900	11 900
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova A)	18 500	14 500

Uvedené ceny jsou v Kč za osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji kategorie Standard. Ceny ostatních kategorií jsou na ww.frantiskovylazne.cz. Pobyt začíná v den příjezdu večeří a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE



351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím kód:
217480

