

OD STŘEDY 11. 1. DO ÚTERÝ 17. 1. 2023



# 25 LET NEJLEPŠÍ CENA <sup>v</sup> 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](http://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](http://www.kaufland.cz)

# JIZERSKÁ 50 SE JEDE ZA MĚSÍC. DOUFAJÍ VE SNÍH

LETOS BUDE PROGRAM KOLEM LYŽAŘSKÉHO ZÁVODU ČTYŘDENNÍ STRANA 21

# metro



PRAHA

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 8



ČTK

## V Krkonoších nacvičují záchranu lidí z lavin i přes slabší bílou pokrývku

Mezinárodní lavinový a kynologický kurz horských služeb v Krkonoších se koná navzdory nedostatku 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

# 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 vydělala 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 zmíněvané 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 jedno-

duše nesníží. „Naši přepravní kontrolori 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 vyřídít 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 uhra-

dit 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,“ popisuje další typickou situaci Řehková.

## Plzeňáci dostávají milost

Pražští cestující nejsou jediní, kteří se mohou z vlastní jízdy 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 tuzejská 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

## FOR DECOR & HOME

14. VELETRH DEKORACÍ A DÁRKŮ



**SLEVA 50% NA VSTUPNÉ**

U pokladny vyměňte inzerát za zlevněnou vstupenku.

www.fordecor.cz

**19.–21. 1. 2023**

OFICIÁLNÍ VOZY  Deník METRO 11. 1.

## 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 nesplicí více než cena nemovitosti
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu
- Můžete žít důstojně 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](http://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](http://www.c-a.com) do vyprodání zásob. Zlevněné produkty a jejich ceny se mohou v kamenných prodejnách a v e-shopu lišit.

# Medvídci z Kolína, Big Joy a Švejk se potkali na tričku

**Projekt začal v Nuslí. Bestsellerem je ale Žižkov.**

Hospoda U Bansethů, kde popíjí pivo Jaroslav Hašek. O stůl vedle salutuje jeho Švejk. Slavný pražský vzpěrač Big Joy podpírá Nuselský most a z hotelu Corinthia koukají dva medvídci. Sice se potkali u Kolína, s Nuslemi jsou ale spjatí. Však tu sídlilo filmové studio Bratři v triku.

Sedíme v kavárně a prstem jezdíme po obrázku na tričku. Průvodkyněmi při expedici po nuselských „pamětihodnostech“ jsou mi Sabina Jurásková a Viktorie Štěpánová. První jmenovaná chtěla pro svého muže vytvořit tričko s motivem jejich milované čtvrti. Druhá je výtvarnice, která nápady své kolegyně převedla na papír.

Znají se už přes rok, dnes se ale vidí teprve podruhé. Dosud většinu nápadů řešily po e-mailech nebo při videohovoru. Přesto si sedly. „Viky úplně skvěle zachytila atmosféru čtvrti,“ chválí výtvarnici Jurásková. Jejich společný výtvarník měl natolik velký ohlas, že se rozhodla nezustat jen u Nuslí. Začala tak vznikat trika pro patrioty také z jiných čtvrtí.

„Bestsellerem je například Žižkov,“ odhaluje Jurásková. To už je na stole kavárny obrázek, na kterém mytický hrdina Pěrák visí z ohnuté žižkovské věže. Tu za špičku drží jezdecká socha Jana Žižky. O kus dál trojice mužů tlačí velorex směrem ke Kinu Aero. Že by se snad panu vrchnímu něco stalo s autem?

Příběhů je na kresbě spousta. „Některé jsme musely dát i pryč,“ vzpomíná na tvorbu Štěpánová. Sama není z Prahy, na kreslení čtvrtí se ale



Viktorie Štěpánová (vlevo) a Sabina Jurásková

důsledně připravila. „Hodně jsem si o místech, lidech a jejich příbězích načetla. Hrozně mě to ale bavilo,“ dodává výtvarnice, která je momentálně studentkou FAMU. Projekt Tričko z čtvrti ale není zdaleka jejím prvním klientem. Kresby mladé výtvarnice můžete vidět i na zdech ka-

váren. Třeba i v Café Fara na jihu Moravy. Záběr má daleko větší. Loni putoval po festivalech například její autorový film Vevnitř. „Moc neposedím,“ krčí rameny Štěpánová. To už ale její kolegyně ukazuje kresbu Letná.

Tenhle obrázek je trochu jiný, celá čtvrt' je jakoby na

kopečku. Když se ale podíváte blíž, zjistíte, že kopec je ve skutečnosti kolotoč. Ve středu kresby právě hraje Rolling Stones, kolem nich dovádějí skejťáci a OC Stromovka je tu prostě jen Kárák. A co asi dělá ten příkrčený pejsek? Aha! Fúj. Inu Letná.

Své tričko mají už i Vršovice a Vinohrady. Nyní se pracuje na Starém Městě. Nápadů je spousta a zájem veliký.

Perlička na závěr. Ačkoliv zákazník dostane v balíčku také brožurku s příběhy z trika, musí počítat s tím, že každá postavička na obrázku svou vysvětlivku nemá. Autorky sice vědí, co ten který motiv znamená, nechávají si to ale pro sebe jako takové malé tajemství. „Mám od zákazníků zpětnou vazbu, že se často jejich triko stane hlavním motivem debaty v hospodě. Celý stůl se snaží přijít na to, kdo je ta či ona postava,“ těší Juráskovou. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

**PROSEK  
NAD KROCÍNKOU**

- energeticky úsporné byty
- ceny od 4,4 mil. Kč
- na metru C – Prosek

finep.cz

**FINEP**



Takhle Nusle vidí výtvarnice Viktorie Štěpánová.

ARCHIV TRIČKO Z ČTVRTI

## Na hrudi můžete mít i drahou šunku nebo Mazačku

Motiv hlavního města mají i další trička. Svůj merch vytvořili třeba také Kluci z Prahy nebo dopravní podnik.

Hlavní tváří projektu Kluci z Prahy je Janek Rubeš. Reportér a dokumentarista se proslavil investigativními videi a reportážemi, ve kterých odhaluje podvodníky či turistické pasti v české metropoli i dalších městech. Není to tak dlouho, co představil trička s motivem pražských mostů, náplavky nebo předražené pražské šunky.

Prahu a její symboly najdete také na tričkách dopravního podniku. Prim na nich hrají hlavně dopravní prostředky. Třeba slavná Mazačka nebo tradiční tramvaj T3. Podnik také vytvořil merche ve spolupráci s různými výtvarníky. Oblíbené je například oblečení s motivem linek MHD, které tvoří mladý autista a milovník veřejné dopravy Matěj Hošek. Originální jsou také trika s obrázky od malujícího právníka Ondřeje Casky.

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](https://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](https://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.

# S MHD pomůže Řadička

**Letošní ročník inovačního maratonu Nakopni Prahu je v plném proudu. Vítězný projekt získá 250 tisíc korun.**

Máte nápad, nebo dokonce už hotový projekt, který podle váslepší život v metropoli? Magistrát spolu s městskou společností Operátor ICT (OICT) shání týmy, které mají chuť svou myšlenkou, postavenou na moderních technologiích a řešeních, zlepšit a rozvíjet Prahu. Stačí, aby svůj projekt zaregistrovaly do konce ledna.

„Nakopni Prahu je soutěž ve formátu inovačního maratonu, ze které během tříleté historie vzešlo mnoho úspěšných projektů. A to i díky řadě workshopů a přednášek zejména od odborníků na městské inovace, kteří týmům pomáhali s realizací jejich projektu a radili jim, jak proměnit nápad v úspěš-

## Kde a jak se přihlásit

Registrace je pro dvou- až čtyřčlenné týmy otevřena do 31. ledna 2023, a to prostřednictvím on-line formuláře: [registrace.nakopniprahu.cz](https://registrace.nakopniprahu.cz).

- V pondělí 23. února 2023 v pražském CAMPu odstartuje také letošní, v pořadí čtvrtý

ročník soutěže Nakopni Prahu úvodní akcí „Nakopni Workshop“.

- Zde se přihlášené týmy dozvědí všechny potřebné informace o jednotlivých výzvách, harmonogramu soutěže a seznámí se s mentory. JAR

ný projekt,“ říká pro deník Metro mluvčí OICT Jana Buraňová.

V loňském ročníku si odbornou porotu získal tým Zavaděči, který svým projektem Řadička pomůže řešit problematiku tramvajové dopravy. Ta hlavně v centru města balancuje na hraně kapacity.

„Řadička se tak může stát pomocníkem řidičů tramvají, kterým předá potřebné informace jasnou a srozumitelnou cestou přímo do palubního počítače v kabině řidiče a umožní jim plynulejší provoz na frekventovaných tramvajových křižovatkách. Tým Zavaděči na jejím rozvoji na-

dále spolupracuje přímo s pražským dopravním podnikem, který je připraven otestovat princip fungování inovačního nástroje Řadička v reálném provozu,“ dodává pro deník Metro Buraňová.

Loni porota ocenila také projekt reKáva, který pro zapojené kavárny, firmy a další instituce zajišťuje svoz vyprodukované kávové sedliny pro její další využití. Například do farem pro pěstování hlívy ústříčné. Lógr se ukládá do chytrých košů s integrovaným čipem, který monitoruje jeho zaplněnost a data odesílá do aplikace, aby měl řidič elektrického cargo kola v reálném čase

přehled, kde je plný koš lógru. A mohl ho tedy odvézt do farmy.

„Na třetím místě se umístil projekt Gamifit, což je fitness aplikace nejen pro děti, inspirovaná cvičebními mobilními aplikacemi. Je vytvořená tak, aby ji děti mohly snadno, a rády, využívat doma. Samozřejmě ji mohou využít také školy a motivovat děti k pohybu i mimo hodiny tělesné výchovy nebo v případě lockdownů,“ připomíná pro Metro Buraňová.

Loňští vítězové získali dohromady finanční odměnu v celkové výši sto tisíc korun a dalších čtyři sta dvacet tisíc na pomoc s realizací vzniklého nápadu.

„Týmy, které v létě ocenil porota letošního ročníku, získají šek na finanční odměnu v celkové výši sto tisíc korun s tím, že vítěznému týmu připadne padesát tisíc. Tým, který se umístí na druhém místě, dostane třicet tisíc korun a pro třetí umístěný tým máme určeno dvacet tisíc korun,“ uzavírá pro deník Metro Buraňová. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

## Petice kvůli mostu

# 6000

Více než šest tisíc lidí podepsalo petici, která požaduje rekonstrukci železničního mostu mezi Výtoní a Smíchovem. Správa železnic plánuje velkou část mostu nahradit novou konstrukcí. ČTK



## Pojede dál

Výstava Pištěk & Pištěk, dva světy v Galerii Villa Pellé, která poprvé společně představuje tvorbu Theodora Pištěka a jeho syna Jana, bude pro velký zájem prodloužena do 29. ledna. **MET**

INZERCE

**DANUŠE  
NERUDOVÁ**  
prezidentka 2023

**DEN D**  
13. - 14. LEDNA  
**PRO BUDOUCNOST**

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





## Krátké

## Nedůvěra vládě?

Poslanci hnutí ANO vyvolají sněmovní jednání o vyslovení nedůvěry koaliční vládě Petra Fialy. Žádost o svolání schůze chce ANO podat do konce týdne. Hlasování by se mohlo konat mezi prvním a druhým kolem prezidentské volby. **ČTK**



## Lepší chvíle uprchlíkům

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



**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](https://airbank.cz)



# Nerudová: Miluji knihy ve fyzické podobě, i jejich vůni

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

## Máte tři sourozence. Společovali 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 neuvážlivým způsobem.

## Slyšela 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?

Na to jsem se jich nikdy nepatla. Spíš si říkali, že jednou bude společenské zřízení jiné, že jazyky uplatníme.

## Část dětství jste prožila u prarodičů na Vysočíně.

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 plenéru. 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. Došla jsem pětiku 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

lich, 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. Je to odvaha od klávesnice.

nemusí. Hodně odkoukávají, co je v rodině nastavené. Určité je vychováváme k samostatnosti. Průšvihy ve škole jim nezehlíme. 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.

## Četla 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, tuhý hřbet. Polovinu zážitku z knihy jsem měla už jen z toho, když jsem ji držela v ruce.

## Vypravíte si chvíli, kdy jste se rozhodla kandidovat?

Bylo to dlouhodobé uvažování. Po diskusi s rodinou jsem dospěla k závěru, že bych do toho šla. Pak zjišťujete, jestli sestavíte tým a seženete 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 určité 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 taženě záviny. Vždy v pátek v Brně v Žabovřeskách, kde jsme všichni žili, nám je děda na táckách 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.

## Vybavíte si situaci naprotě bezmoci?

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

## Znáte Matku od Karla Čapka? Matka dá svému posledního žijícímu synovi pušku do ruky a řekne: Jdi bojovat! Jak byste se rozhodla vy?

Teď nerozumím otázce.

## Viděla jste Matku jako divadelní hru?

Ne, to jsem neviděla.



PAVEL HRABICA  
pavel.hrabica@metro.cz



## Díváte se na diskuse pod články o sobě?

Doma jsme si to i s dětmi vysvětlili. Děti to nechtou 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

# 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 už se jedná o seboru, 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 karpálnímu tunelům!

Syndrom karpálního tunelu je jednou z nejčastějších nemocí z povolání. Často tato komplikace končí až chirurgickým zákrokem. Důvod vzniku je prostý – neustále 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.**



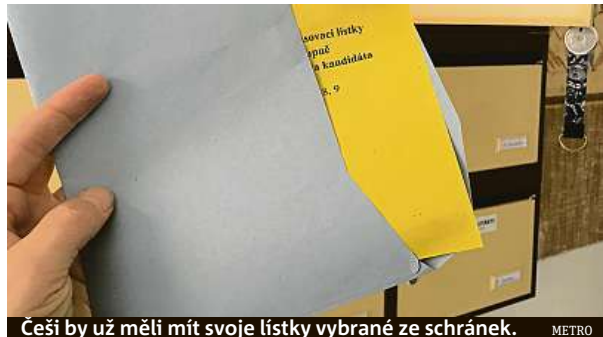
### PROSTATA?! Potíže řešte maximální silou

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

# 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**



## 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. Podle informací serveru iRozhlas.cz nevyhověl Ústavní soud ani stížnosti další neúspěšné kandidátky Denisy Rohanové. Tu podpořili poslanci, kterým už vypršel mandát. **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 takzvaně 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.

# 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 řešený 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 vyčlenění 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

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 třivrstvý toaletní papír 10 x 220 útržků

**109 Kč**  
4,95 Kč za 100 útržků

**VŽDY VÝHODNĚ**

od 13.12.2022	109 Kč
13.10.2022	119 Kč

**dm**

ZDE ISEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app  
dm.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 našťastí 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



Zrak lze korigovat speciálními brýlovými či kontaktními čočkami.

MIYOSMART



IVETA  
BENÁKOVÁ

iveta.benakova@metro.cz

Starožitnosti

**KNIHY!**

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

**T. 603 478 873**

- Koupím hodiny a obrazy v jakémkoliv stavu. Jsem sběratel, ne překupník. Slušné jednání. Platím hotově. Tel. 602654613, alex.kratochvil@volny.cz
- Koupím obrazy českých a zahraničních malířů - krajinky, portréty atd. a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

**Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI**  
**Obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, Šperky (zlaté, granát, briliant...), Mince (zlaté, stříbrné) Sklo, porcelán, bronz, Sříbro, šavle, housle a jiné zajímavosti. I celá pozůstalost.**  
**PORADÍM tel.: 603 505 686**

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

**Pronájem - poptávka**

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os.: menší do 16 tis, větší do 21 tis. Potřebujeme: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

**Práce - nabídka**

• Hledáme kolegy do mladého kolektivu na objekt v Modleticích, nové moderní pracoviště, práce s PC a skenerem, odbavování kamionů, 130,- až 140,-/hod netto, čistý TR, nástup ihned. Volejte Po-Pá 9-16 hod tel. 724328126 nebo 251560953.

• TRUHLÁŘE hledá zavedená firma. Výroba vestavěných kuchví, nové moderní pracoviště a montáže. Nabízíme HPP nebo OSVČ. Motivující odměna, Zličín. Tel. 603204950

• Chcete 200 Kč/hod? Jste invalidní důchodce? Pojdte k nám uklízet kanceláře v Praze. Volejte 774510686

• MŠ Březiněves, Praha 8 přijme paní učitelku (i studentku) na plný HPP i část. úvazek DPP. Nabídky prosím na: ms@brezineves.cz, tel. 724 486 324

• Hanzel Security hledá strážné pro administrativní budovy a bytové domy po celé Praze. Mzda od 100 – 160 Kč/hod., dle náročnosti objektu a potřebných znalostí. Požadujeme min. základní znalosti na PC. Čistý RT, zdravotní způsobilost a reprezentativní vystupování. Pro více info. volejte 774722557.

• BA přijme na HPP regionálního manažera ostrahey v oblasti poskytování bezpečnostních služeb pro středoevropský kraj. Nástup ihned (nebo dle domluvy), nástupní mzda 35.000,- Kč. Požadujeme: SŠ vzdělání, zkušenost na obdobné pozici u bezpečnostní agentury výhodou, samostatnost, zodpovědnost, časová flexibilita, MS Office, řidičský průkaz skupiny B, trestní bezúhonnost. Nabízíme služební automobil, mobilní telefon, osobní PC. Motivační dopis a životopis zašlete na e-mail: lenka.zatloukalova@bartona-partner.cz. Do předmtví zprávy uveďte „ostraha“.

• Přijmeme PRACOVNÍKA DISPEČINKU autobusového nádraží Florenc. Denní/noční směny. Kontakt: 221895334 pan Fiala, www.florenc.cz, zaměstnani@uan.cz. Mzda 27 625 Kč. Vhodné i pro OZP.

• ZŠ, Praha 8, Palmovka 8, přijme ihned kvalifikovaného učitele/ku fyziky a výpočetní techniky. Kontakt e-mail vanisova@zspalmovka.cz.

• Obsluha P+R Ládví, Letňany, Hostivař. Nenáročná práce, výdělek až 25.000,- Kč čistého. Práce je pouze pro invalidní důchodce. Dále sháníme invalidní důchodce na evidenci vozidel za 6500,- Kč měsíčně čistého. Bez invalidního důchodu nevolejte. 608 672 836

• Gymnázium, Praha 8, Ústavní 400 přijme pracovní sílu na úklid. Nástup možný ihned. Kontakt: 270 007 501, www.ggg.cz

• Vydělávejte 30.000 Kč čistého u bezpečnostní služby. Ostraha objektů v Praze a okolí. Týdenní zálohy. Info 724596648, 800100286.

**Bezpečnostní informační služba přijme pomocného kuchaře/-ku.**  
 Požadavky: SOU/ZŠ + praxe v oboru; pracovní doba PO-PÁ 5:30-14:00; plat 26 tis. Tel. 224 235 496.

**Bezpečnostní informační služba přijme prodávče/-ku do kantýny.**  
 Požadavky: SOU/SŠ; RP sk. B; práce na PC, pracovní doba PO-PÁ 6:30-15:00; plat 27 tis. Tel. 224 235 496.

**Bezpečnostní informační služba přijme muže i ženy na úklid.**  
 SOU/ZŠ; pracovní doba PO-PÁ 6:30-15:00; plat 20 tis. Tel. 224 235 496.

**Staňte se dárce krevní plazmy**

800 Kč\* za každý odběr    1600 Kč\* měsíčně    20 800 Kč\* za rok

- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky

**Metro Hradčanská**

\*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

**unica** plazma    **www.unicaplazma.cz**    Tel: 733 474 770

**Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPTIONISTY A OSTRAHY**

- mzda od 110 Kč/hod.
- náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

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

• Jsme K2S a staráme se o pořádek a bezpečnost. Do týmu v Praze hledáme šikovné pracovníky - OZP - na pozici ostrahey objektu, ale i na administrativní či skladové práce. Nabízíme stabilní práci na HPP, zálohu na mzdu. Informace podá paní Polatová tel.č.: 723848189

• Přijmeme nočního vrátného do krytých garáží v Praze 8 Bohnicích. Vytápěná vrátnice v budově, v měsíci 8 služeb a jeden víkend. 11000 Kč na ŽL. Informace na tel.: 283852829, 602123958 nebo mail: g2.garaze@seznam.cz

• Spol. v Praze 8 přijme kolegy pro real. zelených střech. Smysluplná práce. Zaučíme. RP B nutný, T, C výhodou. Práce ve výškách. www.acre.cz, 603813398

• Gymnázium, Praha 8, Ústavní 400 přijme učitele/učitelku pro výuku matematiky a fyziky. Nástup možný ihned. Kontakt: 270 007 510, sterbova@ggg.cz, www.ggg.cz

Nemovitosti - nabídka

**JURIS REAL**

**Nabízíme přímý výkup nemovitostí.**

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

**777 306 102**

Nemovitosti - poptávka

**KOUPÍM CHATU**

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

**KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK**

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

**POPTÁVKA CHATA HORY**

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

• Výkup, prodej, výměny a pronájem bytů, RD, pozemků, 20let na trhu, ZOOM REALITY. Právní servis na naše náklady, tel. 777060126

Byty - poptávka

**KOUPÍM BYT V PRAZE**

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

**BYT/ DŮM POPTÁVKA**

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

• Koupím BYT, dům. Nabízím možnost dožití seniorů, uhradím dluhy. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J. Jurdová 725805115

Služby - nabídka

• Levná oprava ISSO žaluzií na plastová okna. Výměna: sílonového vedení, řetězového ovládání (přetřeny řetězky). Cena za 1 křídlo 150 Kč. T: 774518402

Auto-moto - poptávka

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

Knihy a časopisy

**VÝKUP KNIH a KNIHOVEN**

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

**Přijedeme** (pro více než 300 ks) **za Platíme odvezeme**

**Celá ČR**

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

**Přijmeme na HPP 3**

**schopné spolupracovníky na práci**

**TELEFONNÍCH OPERÁTORŮ**

**do IV-Nakladatelství s.r.o.**

V ČR působíme již od roku 2006. Jsme generální nakladatelství, které realizuje vydání pro své tři významné prestižní partnery. Jedná se především o preventivní publikace pro děti. Garantujeme solidnost firmy a jistotu v ocenění spolupracovníků. **Základní plat na úvazek 32 hodin týdně je 27 tis.** Možnost i neomezených prémie nad základ. plat při vyšším výkonu.

**Pracovní doba je po-čt 8-16 hod s pauzou po 10 hod. 20 min. a obědovou pauzou 12-13 hod. Pátek pracujeme pouze do 12 hod. Víkendy jsou volné.**

**Na poloviční úvazek nabízíme plat 13.500,- Kč a prac. dobu po. a st. 8-12 hod, út. a čt. 8-11 hod, každý druhý pátek volný.**

**Zpracování je samozřejmostí, proto mě neváhejte kontaktovat na tel. 222 745 468 nebo mail: praha1@iv-nakladatelství.cz**

*Na naší spolupráci se těší příjemný kolektiv. Erika Trnčáková.*

**PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY**

**ABAS** IPS MANAGEMENT

**VOLEJTE ZDARMA 800 108 111**  
 nabor@abasco.cz

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

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

# 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 pánička. „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. „Páničkovi 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“



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. Sbíraní 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, hyperaktivitou a reaktivitou,“ 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  
krkovice bez  
kosti  
cena za 1 kg

-50%

**109<sup>90</sup>**  
219<sup>90</sup>



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

-74%

XXL

**59<sup>90</sup>**  
69<sup>90</sup>

# 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 splývala 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 které pošle 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 odvodů vztahovat také na obyvatele metropole Moskvy a druhého největšího města Petrohradu. Již na podzim Rusko do bojů na Ukrajině mobilizovalo přibližně 300 tisíc mužů.



# 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%

129<sup>90</sup>  
199<sup>90</sup>



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

-53%

31<sup>90</sup>  
67<sup>90</sup>



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

-40%

35<sup>90</sup>  
59<sup>90</sup>

od 36  
1 dávka = od 7,36 Kč



Ariel  
Kapsle  
na praní  
více druhů  
↓ 349,00 Kč

-46%

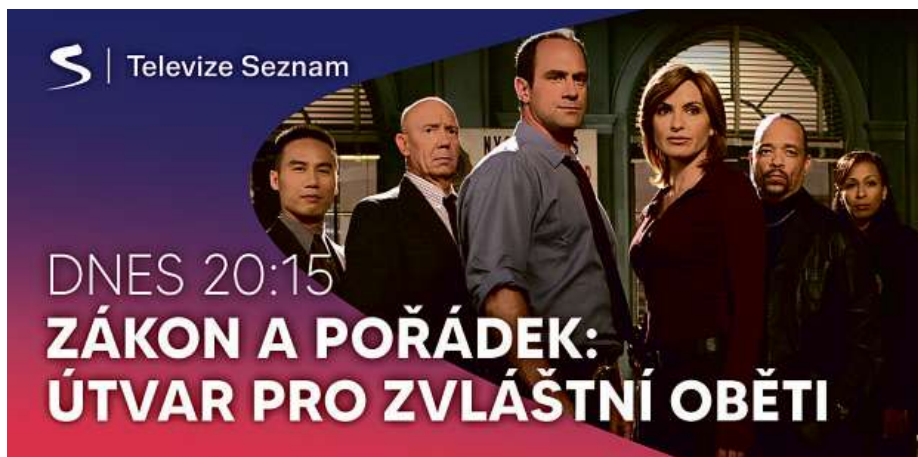
324<sup>00</sup>  
599<sup>00</sup>

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

**BILLA**  
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

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

studiovcce 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. **HO**

# 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

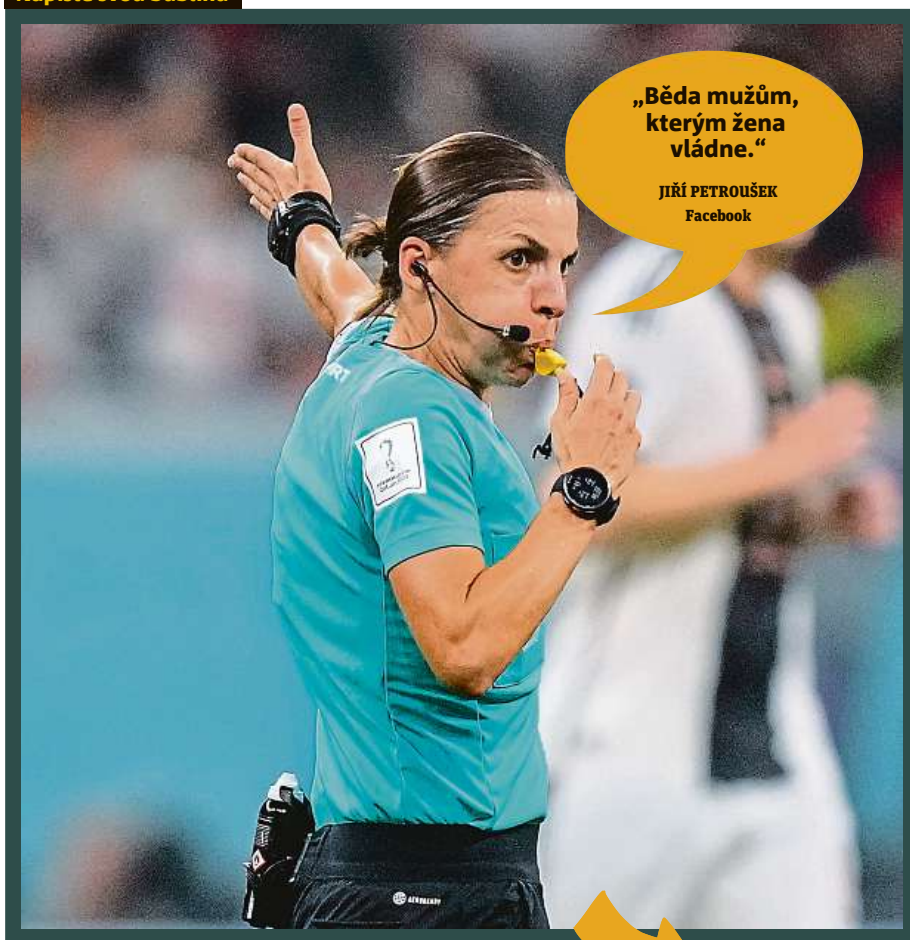
Festivalový program tvoří filmy ze 42 zemí – z Evropy, Kanady, Jižní Ameriky, ale i z Filipín, Jižní Koreje a dalších zemí.

„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**

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
3/7 °C	5/9 °C	6/10 °C	4/8 °C

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](http://www.facebook.com/denikmetro)

**TV tipy**

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



## MARTIN DANEŠ

BRETAŇSKÝ PSAVEC



### Sloupek

# POVÁNOČNÍ

Na chodbách domu mi pod nohama křupou smítka z vánočních řetězů a občas nerad kopnu do vánoční koule, která spadla ze všudypřítomných girland. Je plastová (Made in China), a tak se hned tak nerozbije.

Jako po mnoha věcech, jež chováme v oblíbě, přichází i po Vánocích kocovina. V domě, kde bydlím, se projevuje pozvolnou degradací výzdoby, s níž si dala spoustu práce sousedka z mého poschodí. Den před Štědrým dnem vyběhla ze dveří svého bytu s kartony plnými ozdob a jala se zkrášlovat společné interiéry.

Vzala to hezky z gruntu. Madla zábradlí ovinula vánočními řetězy a do nich navěsila barevné koule. Vyzdobila dvířka skříňky s uzávěry vody i dveře od výtahu. Protože měla příliš mnoho ozdob (a zjevně i času), vzala útokem výtahovou kabinu. Vyšňořila ji řetězy a zrcadlo polepila samolepkami s motivy zasněžených zimních krajín. V přízemí pak zkrášlila schodiště, topení i poštovní schránky, samolepkami posela skleněné výplně hlavních dveří a dva zakrslé fikusy živořící těsně u vchodu zázračně proměnila ve vánoční stromky. Minidárečky zabalenými ve vánočním papíru a převázanými barevnou stuhou zpestřila nástěnku domovní samosprávy, aniž by se musela obávat postihu – její muž je předseda.

### Citát

**Vzala to hezky z gruntu. Madla zábradlí ovinula vánočními řetězy.**

Už se nemohu dočkat dne, kdy vyjde sousedka z bytu s hromadou prázdných kartonů a začne do nich skládat své ozdoby. Ne že bych měl něco proti Vánocům, všichni si od nich ale rádi trochu odpočineme... dřív než se vrhneme na přípravu těch dalších.

www.martindanes.com

### Anketa

**f Co nesmí chybět na dámské jízdě?**



**Lucie Mihalová**

Nejlepší kamarádky, dobré víno a hlavně klid od partnerů.



**Sylva Adámková**

No přece sladká kořalíčka.



**Bohumila Tušková**

Muži, pití a pěkná atmosféra.

## @mojemetro



„Příští stanice Rajska zahrada... Vcelku zajímavá a hezká stanice metra,“ miní [@from\\_the\\_life\\_jarvis](#). [#rajskazahrada](#) [#stanicemetra](#) [#rajskazahrada](#) [#subwayart](#) [#subwaystation](#) [#pid](#) [#prazskemetra](#) [#mojemetro](#) [#denikmetro](#) [#milujuprahu](#) [#city](#) [#cityofprague](#) [#krasnesesco](#) [#krasnepraha](#) [#uzasnesesco](#)

# #METROTAG

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

### Dopisy a vzkazy

## Zaměstnáme důchodce?

Z vládních úst slyšíme o důležitosti a podpoře vzdělávání, ale zřejmě se to týká jen nastupující generace. O využití vzdělání odcházející generace není řeč. Škoda pro společnost. S inteligencí, byť seniorskou, se v současnosti můžeme setkat třeba v muzeích na pozicích strážných či kustodů, kde si důchodci s vysokoškolským vzděláním přivydělávají k důchodům, aby si udrželi svoji životní úroveň i v současné inflační době. O jejich zkušenosti a odbornost nemají firmy a státní instituce zájem. Žádná místa odpovídající jejich znalostem a kvalifikaci jim nikdo nenabídne. Slova ministra práce a sociálních věcí o tom, že je potřeba důchodce více zainteresovat, aby v pracovním poměru zůstali, jsou jen plané řeči.

VÁCLAV PECH, PRAHA 4

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

SRPEK

### Komiks

F POHODĚ  
:o)

Starostliva

A. Židkova





## V hlavě

Co se děje v hlavě mladého člověka, který prožívá depresi? O tom vypráví autobiografický animovaný snímek *Tmání*, vytvořený pro médium virtuální reality. Režisér Ondřej Moravec v něm zpracoval svůj vlastní příběh boje s psychickou nemocí. Až do 12. února je projekt k vidění v pražském Centru umění DOX, kde pro film vyrostla speciální tematická instalace, v níž jsou návštěvníkům k dispozici VR brýle.

# Jak se natáčí film v létě na Václavském náměstí?

**Snímek *Prání k narozeninám* jde do kin příští týden.**

Komedie slovenské režisérky Marty Ferencové *Prání k narozeninám*, která bude v kinech od příštího čtvrtka, se natáčela na několika místech. Nejzajímavější ale bylo určitě Václavské náměstí, které se pro účely filmování málokdo odváží vyblokovat. Točtit na nejrůznějších náměstích v republice si vybrali režisérka a kameraman.

Zásadní roli tak sehrálo to, že režisérka pochází, stejně jako kameraman Marián Ondriš, ze Slovenska. „Česká část štábu se natáčení na Václavském náměstí opravdu obávala. U mě to byla spíš sladká nevědomost. Netušila jsem úplně přesně, do čeho jdeme. Navíc se umím úplně

odpojit od okolí a vnímat pouze svoji práci, takže na mě panika z ruchu okolo úplně nepadala.“ svěřila se Marta Ferencová, která v Česku už točila například snímky *Prání Ježíškovi* nebo *Řachanda*.

To producent, scenárista a střiháč filmu Adam Dvořák vyjadřoval své obavy i během natáčení. „Představte si, že natáčíte na nejrůznějších náměstích v téhle zemi a musíte si poradit s neutuchajícím totem chodců, čumilů, aut... Prostě producentův sen,“ popsal se smíchem. „Byl to opravdu obrovský stres a improvizace, abychom stihli všechno, co jsme si naplánovali. Vznikly ale záběry, které jsou jedinečné a pro děj filmu důležité. Věřím, že to divák ocení,“ dodal o scénách, kdy se celá rodina vydá do centra Prahy hledat ztracené děti.

Václavák však nebyl jedinou problematickou lokali-



Herci natáčeli uprostřed Prahy v plném provozu.

BIOSCOPE

tu tohoto projektu, patřila mezi ně i voda. „Nikdy totiž nevíte, jaká bude, bude jí málo, nebo hodně, jaký bude proud, co udělá... Logicky je komplikovaná i doprava štábu, herců a techniky, protože pěkné lokace bývají samozřejmě hůře dostupné. Pracujete i s kaskadéry a herce musíte přesvědčit, že se nemusejí bát nastoupit do loděk. Nakonec to ale všechno dobře do-

padlo a vlastně jsme si to všichni užili.“ svěřil se po natáčení producent, kterého podpořila i režisérka. „Ze záběrů na vodě jsem měla opravdu respekt a obavy. Vždyť nám tam do vody naskákala skoro polovina herců včetně dětských. Verunka Khek Kubařová a David Švehlík navíc padali z jezu... Obrovský respekt,“ podotkla Ferencová.

# Jak výhodně prodat knihy?

**Mnoho z nás si klade otázku, co s přebytečnými knihami, zděděnou knihovnou nebo sbírkou, která už nás přestala zajímat?**

Jednou z možností je oslovit kupujícího knih, například prostřednictvím inzerce v novinách nebo na internetu. Prodávající by se měl obrátit na antikvariát, který má za sebou určitou historii a v ideálním případě provozuje také kamenný obchod, v němž se lze s kupujícím setkat osobně. Mělo by jít o antikvariát, který není anonymním telefonním číslem, u něhož není jasné, zda jde o antikvariát, překupníka nebo dokonce o někoho, kdo se chce pod záminkou nákupu knih „pouze“ porozhlédnout v cizí domácnosti po uměleckých dílech, jako obrazy, porcelán, nábytek apod. I to se bohužel často děje.

V zájmu oboustranné spokojenosti proto potenciálním prodejcem knih navrhujeme, aby se obrátili na ověřenou adresu. Takovou je náš pražský Antikvariát Arco, který má za sebou pětadvacetiletou tradici a provozuje hned dvě pobočky v centru Prahy: V Jeruzalémské 10 v Praze 1 a Bělehradské 67 v Praze 2. Nabízené knihy může prodávající přinést přímo do jednoho z obchodů, kde budou vykoupeny za nejvyšší možnou cenu. Jedná-li se o rozsáhlejší knihovnu, mohou zaměstnanci našeho antikvariátu navštívit prodávajícího přímo u něho doma, kde knihy odborně posoudí, přeberou a navrhnou další postup. Tím je buď odkup vybraných titulů a jejich odvezení, nebo výkup veškerých nabízených knih a jejich následný odvoz našimi

dodávkami, nebo spřátelenými stěhovacími službami, které knihy opatrně a bez průtahů naloží a odvezou. Platba probíhá po dohodě většinou na místě a v hotovosti. Náš antikvariát se během své dlouholeté existence neobejde bez odborníků, mezi něž patří náš výkupčí, který se v této oblasti pohybuje po absolvování knihkupecké školy již třicet let a v knihách se vyzná jako málo kdo jiný.

Chcete-li nám tedy nabídnout svoje knihy, pozůstatost či sbírku pohledů, plakátů apod., můžete se s důvěrou obrátit na naše telefonní číslo 224 213 259, případně nás kontaktovat na emailové adrese [arco@antikvariaty.cz](mailto:arco@antikvariaty.cz) a my se Vám obratem ozveme a dohodneme spolu s Vámi další postup.

**Tomáš Maděra, majitel Antikvariátu Arco**  
[www.antikvariaty.cz](http://www.antikvariaty.cz)



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

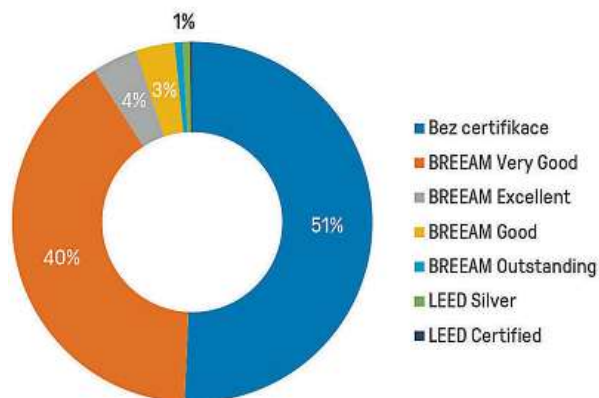
**Zástavba zemědělské půdy, zvyšování dopravní zátěže, limitovaný zájem o dopad na životní prostředí, vyjádřený i „krabicovou“ architekturou.**

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 40 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



## 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](http://www.praha2.cz)

Více na [www.jobdnes.cz/detail/COL210](http://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](http://www.praha2.cz)

Více na [www.jobdnes.cz/detail/Q32PBC](http://www.jobdnes.cz/detail/Q32PBC)



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2 -  
Úřad MČ Praha 2

### Zdravotnictví, sociální služby, farmacie

Lékárník  
LÉKÁRNÍK I ABSOLVENT - PO - PÁ (40-52.000Kč)  
Posuzovatel farmaceutické dokumentace  
LÉKAŘ – PEDIATR (až 90.000 Kč)  
Zdravotní laborant  
Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

### Energetika

Projektant elektro „POJĎ S NÁMI VYRÁBĚT PIVO“  
Specialista elektro - vývoj  
Projektant elektro  
ENERGETIK  
Vrtmistr  
Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

# Pro Jizerskou 50 doufají ve snůh

**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 snůh.

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-

## Známé 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 soubor 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, zasněžít 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 jednájí 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 Rileyho 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 v průběžném pořadí se posunul na dvanácté místo. Martin Prokop byl v kategorii automobilů čtrnáctý a je nadále sedmý. Pořadí kamionů dál kraluje Aleš Loprais, jenž skončil čtvrtý. Jaroslav Valtr byl třetí. Letošní Dakar má už také obět, zemřel divák, kterého srazil účastník. **ČTK**

### Zlobí ho záda

Záložník Alex Král má problémy se zády a bude chybět v úvodu jarní 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**

## Uspěla Vlhová

# 1.

Slovenka Petra Vlhová se dočkala prvního vítězství v této sezoně SP v alpském lyžování. Ve slalomu ve Flachau porazila o 43 setin Američanku Mikaelu Shiffrinovou. **ČTK**

## Auto-moto - poptávka

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

INZERCE



## Sparta přehrála Dynamo

Hokejisté Sparty vyhráli včera v dohrávce 32. kola extraligy na ledě Pardubic 3:0 a sesadili Dynamo z prvního místa v tabulce. Sami se naopak posunuli na čtvrté místo. Pražané na východě Čech uspěli i podruhé v sezoně, šestým čistým kontem se na tom podílel Jakub Kovář (na snímku). Gól a asistenci si připsal Vladimír Sobotka. **ČTK**

Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ  
PENĚŽENKA NA  
VĚRNOSTNÍ KARTY

Nyní na

Stáhnout v

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE  
NASKENUJTE QR KÓD

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](http://ww.frantiskovylazne.cz). Pobyt začíná v den příjezdu večerí 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](mailto:info@frantiskovylazne.cz)

[www.frantiskovylazne.cz](http://www.frantiskovylazne.cz)

Při rezervaci  
uvedte prosím kód:  
**217480**

