

OTUŽOVÁNÍ. NEMUSÍTE SKOČIT DO LEDOVÉ VODY

ZAČNĚTE POMALU ZLEPŠOVÁNÍM TOLERANCE VŮČI CHLADU STRANA 6

metro

mojemetro | denikmetro

Středa, 19. ledna 2022

Č. 13, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Vladislav



OD TVŮRCŮ KOMEDIE 'ŽENY V BĚHU'



SRDCE NA DLANI



V KINECH OD 20. LEDNA

INZERCE

Radnice dobíječky chtějí, ale je jich málo

Elektroauta. Přesné počty v Česku nejsou známy, rámcově jich je přes deset tisíc. **Stanice.** Některé dodají energii na 200 kilometrů za pět minut. **Posun.** Města by je uvítala, ale výstavba nových stále vážne STRANA 4



Na Olympijském festivalu v Brně si během zimních olympijských her v Pekingu budou moci návštěvníci vyzkoušet 16 sportů. Více na straně 16

ČTK



Milion korun od pochybných lidí

STAN přijal peníze od trestně stíhaných podnikatelů. Hnutí se chce očistit a vrátí peníze od všech firem.

Průšvih kolem darů pro STAN chce hnutí rychle vyžehlit. Rozhodlo se, že vrátí veškeré finanční dary, které dostalo od firem do voleb. Jde celkem o 3,42 milionu korun. Do budoucna bude hnutí přijímat jen dary od fyzických osob. „Uvědomujeme si zátěž, kterou nechceme, a nechceme zklamávat důvěru

lidí. Uplatníme přísnější měřítko, než jaká vyžaduje zákon,“ řekl šéf hnutí a nynější ministr vnitra Vít Rakušan. Stalo se tak poté, co předsednictvo STAN jednalo o tom, jak naloží se sponzorskými dary od firem spojených s trestně stíhaným podnikatelem.

Výhrady k některým darům STAN vyjádřil šéf Pirátů Ivan Bartoš. Piráti kandidovali ve volbách v koalici s hnutím STAN. „V případě, že jsou nějaké peníze darovány z problematických zdrojů, je namístě takové peníze vrátit,“ napsal na Twitteru Bartoš. O vysvětlení požádal STAN také premiér a předseda ODS Petr Fiala. S informací, že

hnutí STAN získalo 910 tisíc korun od firem spojených s trestně stíhaným podnikatelem Ladislavem Duškem, přišel Seznam Zprávy. Rakušan ve Sněmovně uvedl, že o trestním stíhání někoho, kdo souvisí s darem, neměl tušení.

Pozornost budí společnost, která je s podnikateli s kontroverzní minulostí spojena. Vedle Duška v ní figurují i další lidé, na které se zaměřila Národní centrála proti organizovanému zločinu kvůli daňovým únikům. Některé z nich policie i nadále stíhá. Navíc firma působí v oblasti recyklace elektroodpadu. Ta neměla dar straně vůbec poskytovat, neboť to zakazuje nový zákon. **IDNES.cz**

Trestní stíhání? Sněmovna asi vydá Babiše a Svobodu

Sněmovní mandátní a imunitní výbor Sněmovně doporučil vydat premiéra a v současnosti poslance Andreje Babiše a poslance Bohuslava Svobodu. O dalších krocích poslanci rozhodnou pravděpodobně příští týden. Babiš má problém kvůli kauze Čapí hnízdo, bývalý pražský primátor a lékař Svoboda figuruje v případě někdejší městské karty opencard. **ČTK**

Politici v potížích

Stíhání je podle Babiše politické a na objednávku.

- Případ pokračuje třetí volební období. Jde v něm o údajný 50milionový dotační podvod.
- V případě opencard jde o to, že před několika lety nechala Praha podle obžaloby běžet

nevýhodnou smlouvu a velké zisky mířily firmám s neprůhlednou vlastnickou strukturou. Zjistil to audit v roce 2009. V případě figuroval známý lobbista Roman Janoušek. Další obžalovaní včetně Svobodova nástupce Tomáše Hudečka byli už v minulosti v kauze osvobození.

Krátce



Pěvkyně Magdalena Kožená

ČTK

Slavná pěvkyně získala doktorát

Její jméno a hlas zná celý svět. Brněnská rodačka Magdalena Kožená je operní ikonou. Získala čestný doktorát Janáčkovy akademie múzických umění (JAMU). Kožená dosáhla světových úspěchů, ale nepřerušila kontakt s českou uměleckou scénou. JAMU ocenila také to, jak dokáže spojit světovou kariéru s úlohou matky a rolí patronky základních uměleckých škol.

moravskoslezské policie. Operují na sjezdovkách a v jejich okolí. Na starost mají nejen sjezdovky, v hůře přístupných oblastech kontrolují i chaty a rekreační objekty.

Kina v útlumu, zdražila vstupné

Zažila loni kvůli opatřením proti šíření pandemie covidu-19 druhý rok po sobě propad návštěvnosti i tržeb. Reč je o českých kinech. Do kinosálů přišlo v roce 2020 jen něco málo přes sedm milionů diváků, zatímco v roce 2019 je navštívilo rekordních 18,3 milionu lidí. Kina musela zvýšit ceny vstupného. Průměrná cena vstupenky činila předloni 141,89 koruny a loni 152,47 koruny. **ČTK**

Speciální lyžařské hlídky působí na severu Moravy

Ve skiareálech na území Beskyd i Jeseníků působí speciální lyžařské hlídky

INZERCE

Je hezké, že se na tebe můžu spolehnout

Spolehnout se můžete i na nás. Stejně jako další miliony zákazníků v celém Česku.

E

JSME S VÁMI. SKUPINA ČEZ

Slevy. Končí pro studenty a seniory?

Ministr dopravy Martin Kupka dnes na vládě představí návrhy na úpravu státních slev v dopravě. Návrhy obsahují více variant řešení, všechny by ovšem měly počítat se snížením slev ze současných 75 procent z jízdného. Slevy by se naopak mohly rozšířit i pro další handicapované cestující. Přesnou podobu návrhů Kupka neprozradil. Na sociálních sítích nepřímo potvrdil, že studenti a senioři zaplatí zřejmě dvojnásobek.

V současnosti mohou slevy ve výši 75 procent z jízdného využívat studenti do 26 let a senioři starší 65 let, případně zdravotně postižení pasažéři s průkazem ZTP. Vládní koalice už před loňskými volbami do Poslanecké sněmovny avizovala, že chce systém slev upravit. Současnou podobu koalice kritizovala jako nevhodnou, zvýhodnění pro vytípané skupiny obyvatel by však zůstat mělo. Úpravy by se podle ministra měly týkat zejména výše slev, v případě zvýhodněných skupin pak chce navrhnout rozšíření slev i na cestující s handicapem, kteří například nemají průkaz ZTP, ale mají jiné potvrzení o zdravot-

ním znevýhodnění. Kupka ale zároveň upozornil, že není jisté, v jaké podobě a zda vůbec rozšíření vláda schválí. Ministr také uvedl, že předchozí vláda v návrhu státního rozpočtu přiřadila

pro systém slev něco přes dvě miliardy korun, což by podle něj odpovídalo slevám ve výši kolem 32 procent z jízdného. Například za rok 2020, kdy byl provoz z velké části ovlivněn koronavirovou kri-

zí, slevy vyšly na téměř 3,5 miliardy korun. Slevy platí od září 2018, kdy o nich rozhodla vláda Andreje Babiše. Slevy platí na všech vnitrostátních dálkových a regionálních autobusových a želez-

ničních linkách, v integrovaných dopravních systémech a také na linkách městské hromadné dopravy, které zajišťují za hranice města. V železniční dopravě platí pouze ve vozech druhé třídy. **čtk**

INZERCE



Zdravě

— S ALBERTEM —

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE
 Každý týden za Vás hledáme nejvýhodnější zboží na trhu.

~~69,90~~ **-35%**
44,90

Albert Hrozny tmavé bezsemenné

- 500 g
- 100 g = 8,98 Kč

~~49,90~~ **-34%**
32,90

Losos filet s kůží

- chlazený
- balený
- cena za 100 g

~~189,-~~ **-41%**
109,90

Kuřecí prsní řízeky

- chlazené • 1 kg
- do vyprodání zásob

~~19,90~~ **-20%**
15,90

Albert Rozinky

- 200 g
- 100 g = 7,95 Kč

6,90

Rohlík Mlynářský žitný*

- 60 g
- 100 g = 11,50 Kč

2

KREDITY NAVÍC



*Obsah vlákniny: rohlík 7 g, chléb 10 g na 100 g výrobku. Žitná vláknina přispívá k normální činnosti střev v rámci vyvážené stravy a zdravého životního stylu.
 Akce platí v prodejnách Albert hypermarket od 19. 1. do 25. 1. 2022 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

Krátce

Epidemie

Šíření covidu-19 dál pokračuje, pondělních 20 270 potvrzených případů nákazy je nejvíce za měsíc a půl. Výrazně kvůli šíření koronavirové varianty omikron přibývá také opakovaných nálezů u jednoho člověka. V nemocnicích se ale stoupající denní přírůstky zatím neprojevují. Za první den povinného testování zaměstnanců ve firmách zaměstnavatelé nahlásili přes 4500 pozitivních samotestů.

Tři prsty smrti

Vojáci protiletadlového oddílu ze Strakonice se spojí do největšího cvičení pozemní protivzdušné obrany Severoatlantické aliance. Jeho součástí budou bojové střelby, čeští vojáci do nich nasadí zbraňový systém 2K12 KUB, takzvané tři prsty smrti. Cvičení Ramstein Legacy 2022 se bude konat v červnu v Polsku a v Pobaltí a celkem se ho zúčastní do 5000 aliančních vojáků z více než 16 zemí. **čtk**

Elektromobilita nám pročistí městský vzduch, vědí radnice

O nové čerpače na klasická paliva už nikdo nepíše.

Ovšem otevření dalšího stojanu pro elektromobily je v Česku stále ještě malá událost.

pro PRE to byla již třístá stanice (něco přes polovinu jich má firma v hlavním městě).

Důležitý byl i fakt, že tato nová stanice dobíjí podstatně rychleji, než běžné stojany. Autu s velkokapacitní baterií dodá energii na sto kilometrů jízdy už za pět minut. Na cestu do Brna, i s dostatečnou rezervou, stačí řidiči takového auta dobíjet nanejvýš patnáct minut.

Elektrizují také města, přibývají elektrobusy

Vstřícnost radnic a jejich aktivity jsou opomíjeným, ale důležitým činitelem pro rozvoj elektromobility u nás. „V poslední době stále častěji pozorujeme zájem a aktivitu měst a obcí při rozvoji sítě veřejných dobíjecích stanic,“ říká Martin Schreier, mluvčí společnosti ČEZ, která je největším českým

dodavatelem elektřiny. Jedním z důvodů je i to, že se konkrétní místo ocitne na mapě elektromobility. „Obce tak přilákají třeba místním podnikatelům zákazníky, kteří by jinak jejich místa minuli obloukem,“ připomíná důvody Schreier.

Někde budují dobíječky i pro provoz vlastního městského vozového parku. Například na západě Čech. „Do-

pravní podnik Karlovy Vary ve spolupráci s energetickou společností vybudoval dva stojany pro dobíjení na jednom z dopravních uzlů, u Horního nádraží, další dva plánuje na letošní rok u Tržnice, centrálního uzlu karlovarského MHD,“ uvedl pro deník Metro Jan Kopál, mluvčí karlovarského magistrátu.

Hlavní město Praha uvedlo tento týden do provozu hned několik čistě elektrických autobusů pro tři frekventované linky. Ani rovinatý Hradec Králové se elektroautům nebrání. „Primárně vlastní síť nebudujeme, ale jiným investorům se snažíme vyjit pocho-pitelně vsdí,“ uvádí mluvčí královéhradeckého magistrátu Kateřina Šmídová.

Kolik je nyní v Česku aut na elektrický pohon, to lze odhadnout jen rámcově. Mělo by jich být už před deset tisíc. Přibývají však rychleji než v době, kdy si elektromobilita razila cestu.

Podobně je to i s elektrickými stojany. Teď už svérákovsko-uhlířovskou píseň o slavném dni, kdy byl zaveden elektrický proud, připomínají jen chvíle, kdy provozovatel představuje nějakou technicky pozoruhodnou či jedinečnou „čerpačku“. Případně, když jejich počet dosáhl v daný okamžik kulaté cifry.

Na Brno nabito za patnáct minut

Taková chvíle nastala například minulý týden v pražských Kunraticích, na dohled od prvního metru dálnice D1. „Když jsme před jedenácti lety otvírali první dobíjecí stanici, přece jen jsem se domníval, že to tempo bude rychlejší,“ přiznal otevřeně Pavel Elis, předseda představenstva a generální ředitel Pražské energetiky (PRE).

Slavnost se tu konala ne proto, že Česko má další z přibližně osmi set elektrostanic s více než patnácti sty dobíjecími body. Důvodem bylo, že

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Nápoj můžete konzumovat místo hlavního jídla při nízkenergetické dietě. Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu a zdravý životní styl.

Pro lepší svět.

{ SPOLEČNĚ }

30 30 LET 48

zelených projektů

Přihlaste do 28. 02. své návrhy projektů

Hledáme 30 trvale udržitelných projektů, které společně podpoříme.

Nominujte právě teď své srdcové zelené projekty.

Více na dm-spolecne.cz



Mivolis
sypká směs
na přípravu nápoje
s příchutí čokolády
500 g

199 Kč

39,80 Kč za 100 g

DLUHODOBÁ CENA
od 16.12.2020 199 Kč

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)

Boží Dar nemá pouze Ježíškovu poštu

Na dlouhých štrekách elektrokamiony pravděpodobně ještě dlouho nepotkáme, ale ve městech může důsledná elektromobilita výrazně ulehčit ovzduší. Nebo lákat další ekologicky založené návštěvníky. Nejvýše položenou stanicí na proud je ta v Božím Daru v Krušných horách, hned na hranicích s Německem, která je známá také svou Ježíškovskou poštou. Rychlodobíjecí stanici vybudovali ve spolupráci s ČEZ a jsou tu dva stojany pro celkem čtyři auta. „Díky ní se může zvýšit také bezemisní doprava do nejvíce frekventované části Krušných hor, což zase prospěje životnímu prostředí,“ pochvaluje si starosta Božího Daru Jan Horník.

 **PAVEL HRABICA**
pavel.hrabica@metro.cz

Česko elektrické

2011

Důležité datum pro českou elektromobilitu. Před 11 lety, v únoru 2011, byla otevřena v Praze první veřejná dobíjecí stanice pro elektrická auta.

2018

Tehdy byla v Karviné v srpnu 2018 uvedena do provozu dobíjecí stanice, kterou zásobují solární panely. Na zelenou energii vodní elektrárny je připojena i stanice v Písku.

„Rakety“ jen někde

Výkonná auta se silnými elektromotory a raketovým zrychlením mají možnost rychlého nabíjení zatím jen na vybraných místech. Jejich mapa je zatím v Česku řídká, přibývají pomalu. V rychlosti ale zatím nemohou s čerpací stanicí na klasická paliva soutěžit. Někteří distributoři energií alespoň garantují, že na jejich rychlodobíjecích místech čerpáte zaručené energii z obnovitelných zdrojů.

METRO



Veje, nebo slepice?

Kdo má rozhybat elektromobilitu v Česku – výrobci aut, nebo budovatelé dobíjecích stojanů?

- Věčný spor o to, kdo může za opožděný rozvoj, pomalu utichá. Hybrid nebo čistě elektroauto má už v nabídce každá automobilka.
- Také dobíječky přibývají rychleji. Údaje o tom, kolik jich v daném místě skutečně je, se však někdy liší. Například podle různých webů jich je v Hradci Králové pět, osm či deset, ale i víc.

„Dědo, půjč mi“

Hlasový robot pomůže seniorům.

Policie spustila koncem minulého roku projekt, který má pomoci seniorům rozpoznat hovory od podvodníků.

Hlasový robot po zvednutí sluchátka řekne volanému důležité rady, jak podvodný telefonát rozpoznat a jak se při něm a následně po něm zachovat.

Podvodníci způsobí seniorům ročně škody za desítky milionů korun. Pachatelé starším lidem zavolají na pevnou linku a přesvědčují je, aby se vzdali svých úspor. „Příběhy, které přitom starým lidem vyprávějí, jsou velmi propracované,“ popisuje Martin Šemík, mediální zástupce společnosti Connectart, která policejní projekt zastřešila.

Volající se často vydávají za rodinné příslušníky, nejčastěji za vnuky. Většinou přesvědčí seniory o tom, že se

Legenda vnuk

Policie trik k získání peněz od seniorů pracovně nazývá „legenda vnuk“.

- Pachatelé tento podvod zkouší už roky, stále se ročně najdou stovky seniorů, kteří se takto nechají okrást.

dostali do složité situace – že se ocitli v nemocnici či na policejní službě. Volaného požádají o peníze, pro které si údajně pošlou kamaráda.

„Následky podvodných telefonátů mohou být fatální. Senior může zažít nejen existenční problémy, ale také fyzické i psychické dopady prožitého šoku,“ uvedl Šemík. Hlasový robot proto například poradí starším lidem, aby si hovor okamžitě ověřili a případně volali linku 158.

Policie přijme každoročně několik set oznámení od seniorů, škody se pohybují kolem 30 milionů korun. Pokles zaznamenali policisté pouze v roce 2020, kdy se pandemie odrazila také v poklesu kriminality. **ČTK**

Věznice. Více místa

Ženská věznice ve Světlé nad Sázavou zprovozní v prvním pololetí roku novou ubytovnu pro odsouzené ženy. Kapacita věznice se tím zvýší o 192 míst.

Nynější kapacita věznice je stanovena na 763 míst, z toho 761 míst je určeno pro výkon trestu odnětí svobody a dvě místa pro výkon vazby. Ke 14. lednu bylo ve věznici 695 žen. Věznice má také spe-

cializované oddělení pro výkon trestu matek nezletilých dětí, kde se aktuálně nachází devět matek a 11 dětí. Od loňského roku má věznice i vyhrazený oddíl pro těhotné a matky s dětmi do jednoho roku. Věznice vznikla v roce 2000 přestavbou školy v přírodě. Výkon vazby a trestu odnětí svobody matek nezletilých dětí zajiš-

tuje jako jediná v zemi. **ČTK**

Sníh. Jablonec mění značky

V Jablonci nad Nisou upraví kvůli očekávanému sněžení dopravní značení. Zhruba dvě desítky ulic budou jednosměrné. Ke změnám přistoupilo město na základě předpovědi počasí a desetidenního výhledu. Radnice řidičům doporučuje, aby kvůli změně režimu věnovali řízení zvýšenou pozornost. Kvůli zajištění průjezdnosti při větším

mn ožství sněhu zjednosměrnuje město ulice, jinak by se tam v zimě obtížně dostávaly v případě potřeby sanitky. **ČTK**

Do hlíny dají biouhli

Kutnohorští vinaři začali používat biouhel, jeho přidání do půdy má zlepšit zadržování vody a živin. Vyrábějí ho sami ve speciálních pecích a využívají při hnojení. S přidáváním zuhelnatělé biomasy začali v těchto dnech. Biouhel vzniká zuhelnatěním organické hmoty bez přístupu vzduchu termickým procesem zvaným pyrolýza. **ČTK**



NOVÁ CEREÁLNÍ BEBE TYČINKA S HOŘKOU ČOKOLÁDOU A LÍSKOVÝMI OŘÍŠKY



INZERCE

Nemusíte hned skočit do ledové vody

Otužování je za poslední roky stále populárnější.

Koupání v ledové vodě si oblíbilo mnoho lidí napříč všemi věkovými skupinami. V zimě tak často vidíme u rybníků i řek velké skupinky lidí. Jak ale otužování ve studené vodě opravdu pomáhá našemu zdraví a je vhodné pro každého?

Otužování má kromě zvýšení odolnosti organismu mnoho dalších prokázaných efek-

tů, jako je zlepšení nálady, posílení energie, zlepšení adaptace na stres, zlepšení citlivosti tkání k inzulinu, zvýšení odolnosti proti infekčním onemocněním. I proto je v posledních letech stále populárnější. Pokud s ním chceme začít, nemusíme rovnou skákat do ledové vody. Za otužování lze považovat i zlepšování tolerance vůči chladu. To je možné provádět tak, že se budeme míň oblékat a doma budeme topit, i to je otužování.

„Plavání v ledové vodě, nebo dokonce pod ledovými krami je extrém, a ten už pro každého není. Otužování le-

dovou sprchou a aktivní pobyt v chladné vodě mohou provádět zdraví jedinci po postupné adaptaci na nízkou teplotu. Tato aktivita ale není vhodná pro lidi s onemocněním srdce, vysokým krevním tlakem a plicními onemocněními,“ říká doktorka Eva Kociánová, garantka projektu Srdce v hlavě.

Začněte pomalu

Způsobů, jak se začít otužovat, je mnoho. Lze nejprve zkusit ochlazování vzduchem, ať už krátkým pobytem v chladném povětří, nebo oblékáním menšího

množství vrstev. Nebo začít ve sprše ochlazováním končetin a postupným prodlužováním času a rozšiřováním ochlazované zóny. Předtím, než půjdete plavat do „terénu“, je ideální se alespoň tři týdny každý den otužovat sprchou. Stačí si ke konci sprchování na 10 vteřin pustit studenou sprchu. Při sprchování se mírně pohybujte, aby tělo neprochladlo. Za nějakou dobu pod studenou sprchou vydržíte i několik minut. A to je ta doba, kdy si můžete říct, že jste připraveni jít ven.

Jakmile se jdete otužovat do vody venku, je vždy lepší



Eva Kociánová SRDCEVLAVE.CZ

si najít zkušeného parťáka nebo otužileckou skupinu. Nikdy se nenofte do chladné vody sami. Nastanou-li jakékoliv komplikace, je dobré mít kolem sebe lidi, kteří pomohou. Pokud chcete jít do rybníka či do řeky, volte místo, kde je postupný vstup do vody.

Lidé s vysokým krevním tlakem musí být na pozoru

Jedinci s vysokým krevním tlakem by si měli dát při otužování pozor. Samotný kontakt s velmi chladnou vodou se výrazně zvýší, což může být pro kardiaka nebezpečné.

„Pacienti dlouhodobě léčení pro vysoký krevní tlak nezídka trpí tlustší svalovinou srdce, my lékaři tomu říkáme hypertrofie myokardu, což je situace, ve které je srdce náchylnější ke vzniku arytmií. Chladná voda práh pro vznik arytmií snižuje,“ říká Eva Kociánová, garantka projektu Srdce v hlavě, a dodává: „Víme, že dlouhodobé a pravidelné střídavé vystavování teple a chladu zlepšuje pružnost cév. Toho se dá dosáhnout saunováním nebo třeba i střídavými koupelemi. Cévy, které jsou pružné, jsou zároveň mladé.“

Ve vodě stačí být 30 vteřin

Otužování není závod s někým jiným ani sám se sebou. Nese s sebou vystoupení z vlastní komfortní zóny, ale k dosažení pozitivních efektů stačí krátká doba, 30 sekund až tři minuty. Ve sprše si nejspíš neublízíte, při ponoru do chladné vody se to stát může. Při plavání v chladné vodě jsou varovnými známkami pocit chladu končetin a horší pohyblivost, určitě byste neměli počítovat přeskokování srdce, bolest na prsou či ztížené dýchání. Často si lidé také berou k otužování čepici, protože si myslí, že jim pomůže se zahřát. Čepice má ale spíše význam v tom, aby si lidé nenamočili vlasy, případně jim nenamrzaly. Ztráta tepla „přes“ hlavu je víceméně mýtus. **MEET**

Otužilé osobnosti

Po vzoru slavného otužilce Wima Hofa zkouší celebrity po celém světě otužování. Některým stačila taková zkušenost jednou. Jiní jsou však vytrvalí a otužují se pravidelně. Kdo našel na koupání v ledové vodě odvahu?

- Herečka **Eva Decastelo** se otužuje pravidelně. Nevynechala ani ve velkých mrazech. Chodí se koupat do Vltavy.
- Herec **Jiří Langmajer** je otužilcem už dlouhá léta. Pravidelně se účastnil koupání s otužilci ve Vltavě. Tato činnost pro něj tedy není novinkou. Letos si založil instagramový účet a fanouškům ukazuje, jak pravidelně plave v ledové vodě v bazénu na zahradě.
- Mezi otužilci není žádným nováčkem ani moderátorka **Lucie Křížková**.
- **Lady Gaga** si nechala dát do vany hromady ledu, aby trochu potrénovala. **IDNES.cz**

Srdce v hlavě

O prevenci a také léčbě kardiovaskulárních onemocnění se dozvíte více na stránkách projektu www.srdcevlave.cz.

- Projekt se snaží zlepšit informovanost ohledně rizik spojených s vysokým krevním tlakem a vysokým cholesterolem nebo nedodržováním předepsaného léčebného schématu.
- Vznikl ve spolupráci s předními odborníky z řad lékařů – internistů a kardiologů.

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

Produkt je vhodný pro použití na obličej i tělo. Organický konopný olej a extrakt z růže poskytují pokožce a pleti intenzivní hydrataci. Ty jsou jemné, pružné a příjemně provoněné. Až 91 % použitých složek oleje má přírodní původ.

Pro lepší svět.

{SPOLEČNĚ}

30 LET 30 zelených projektů

Přihlaste do 28. 02. své návrhy projektů

Hledáme 30 trvale udržitelných projektů, které společně podpoříme.

Nominujte právě teď své srdcové zelené projekty.

Více na dm-spolecne.cz



Balea natural beauty pleťový olej konopí & růže 100 ml

59⁹⁰ Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA od 13.10.2021 59,90 Kč

ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI



K dosažení pozitivních efektů otužování stačí i krátká doba.

MAFRA

NMNM. Vyrážte na běžky

Rok 2022 je na Novoměstsku právem nazýván rokem lyžařů.

Nové Město na Moravě (NMNM) je významným lyžařským střediskem, známé je především díky světovým závodům v běhu na lyžích i biatlonu. Na své si zde ale přijdou i amatérští sportovci, kteří ocení desítky kilometrů upravených tratí pro běžkové lyžování nebo skvělé podmínky pro sjezdování či snowboarding. Rok 2022 je na Novoměstsku nazýván rokem lyžařů, celý rok bude spojen s lyžařskou tematikou, bude oslavou osobností spojených s lyžováním a příležitost, jak oživit místní tradice.

Ráj běžkařů s desítkami kilometrů upravených tras

Novoměstsko je oblíbeným cílem pro milovníky zimních sportů, kteří sem míří každoročně za desítkami kilometrů upravených lyžařských tras, které vedou krásnou přírodou Vysočiny. Od Vysočina Areny, ale i po celém regionu vzniká každou zimu hustá síť upravovaných tras, které mají až 200 km. Okolí Nového Města se tak v zimě stává lyžařskou mekou Vysočiny. Takzvaná bílá Magistraála Vysočiny protíná celé Žďárské vrchy. Vyzkoušejte některou ze závodních tras vedoucích od oválného hlavního stadionu nebo vyrážte poznávat krásy regionu ze Tří Studní, oblíbeného výchozího bodu.

Z kopce na sjezdovkách nebo snowboardu

Na vrchol sjezdovky na Harusově kopci v nadmořské výšce 741 metrů je možné se

dostat sedačkovou lanovkou. Pro děti je zde k dispozici malý vlek a lyžařská škola. Lyžaři zde mohou využít 550 metrů dlouhou sjezdovku s převýšením 110 metrů. Užít si můžete i večerní lyžování na osvětlené sjezdovce.

Ve stopě Zlaté lyže a závody rodinných štafet

V letošním roce se závod Zlatá lyže, který je určený výhradně profesionálům, nekona, všichni milovníci běžkování se ale můžou zapojit do obdoby této oblíbené akce

pro amatéry. V sobotu 15. ledna se uskutečnil lyžařský maraton pro veřejnost s názvem Ve stopě Zlaté lyže. Závod navazuje na tradici klasických lyžařských maratonů v Novém Městě na Moravě. Pro letošní rok pořadatelé připravili závod klasickou technikou na 15 nebo 30 kilometrů po Vysočině a dětské závody přímo ve Vysočina Areně. Start a cíl byly tradičně situovány do zázemí Vysočina Areny – nejmodernějšího tuzemského stadionu pro biatlon a běh na lyžích.

Další závod, do kterého je možné se zapojit s celou rodinou, proběhne 13. února, kdy se uskuteční závody rodinných štafet také ve Vysočina Areně.

Lyžování teoreticky: Podcasty ze stopy

Speciálně k roku lyžařů vznikají ve spolupráci s Petrem Hladíkem Podcasty ze stopy. Ať už příběh, rozhovor, nebo vzpomínka budou každý měsíc k poslechu na všech kanálech města. „Série by měla představit historii ly-

žování včetně výroby lyží na Novoměstsku. Měla by nabídnout pohled na to, jak lyžování ovlivnilo životy lidí z Nového Města na Moravě a jeho okolí. Posлуchačům by pak měla dát ucelený pohled na to, proč se běžkové lyžování stalo na Horácku takovým fenoménem. Podcastová série bude nabízet portréty významných osobností lyžování, zaměří se také na jednotlivé etapy a poskytně i servis rekreačním lyžařům, kteří míří na Novoměstsko,“ říká Petr Hladík. **MET**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Emulze zlepšuje pružnost a elasticitu pokožky. Složení s organickými extrakty z březových listů a zázvoru se rychle vstřebává a nezanechává mastný film.

certifikovaná přírodní kosmetika

VEGAN

Pro lepší svět

{ SPOLEČNĚ }

30 let 2022

30 zelených projektů

Přihlaste do 28. 02. své návrhy projektů

Hledáme 30 trvale udržitelných projektů, které společně podpoříme.

Nominujte právě teď své srdcové zelené projekty.

Více na dm-spolecne.cz

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



alverde
tělová emulze
bříza & zázvor
250 ml

69⁹⁰ Kč

27,96 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 28.05.2021 69,90 Kč


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Lyžařské téma

Promítne se i do tradičních novoměstských akcí, jako je masopust, rej masek na Harusáku, slavnosti Nova Civitas či muzejní noc.

- Nadační fond zahájil do lyžařského pláště i svůj tradiční Pochod srdcem Vysočiny a Pochod po stopách mistrů.
- Horácká galerie a Horácké muzeum připravují zajímavé výstavy o lyžování.
- V muzeu bude umístěna i zlatá lyže od pana Vladimíra Kosoura, který je několikanásobným vítězem Zlaté lyže. Ten při osobním předání řekl: „Sice jsem ji zdědil po otci, ale mně nepatří, nevyhrál jsem ji. Patří do Nového Města a Novoměstškům a budu rád, když bude vystavena v muzeu, jako připomínka slavného závodu Zlaté lyže a jeho vítěze, mého otce.“
- V létě by měla být otevřena zcela nová naučná stezka Lyžníci na Novoměstsku. Nabídne 11 zastávek se zajímavými informacemi.



Vysočina Arena tradičně hostí závody SP v biatlonu. **MAFRA**



Křížánky **MILOŠ NEUMAN**



Ve skiareálu Harusák si na své přijdou sjezdaři. **MAFRA**

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Román o cestě za vlastním
osudem a nalézání životní síly



PAULO COELHO
Poutník – Mágův deník



KNIHU POHODLNĚ ZAKUPÍTE
V PŘÁTELSKÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ



Srdce na dlani. Film od tvůrců Žen v běhu

Zítřka má v kinech premiéru komedie pro všechny, kteří věří na lásku.

Láska se na věk nebo na místo neohlíží. Nikdy nevíme, kdy a kde nás potká. Můžeme se zamilovat ve školce, v důchodu, na ulici, v parku. Kdykoliv a kdekoliv.

Josef (Boleslav Polívka) se těší, že si po odchodu do penze splní svůj dávný sen a stane se pouličním klaunem. Svým šarmem okouzli i ráznou Marušku (Eliška Balzerová), majitelku pojiždné kavárny. Jako by se ti dva hledali celý život. Ale není na osudovou lásku přece jen trochu pozdě? Navíc se k Josefovi do vily právě stěhuje jeho dcera Anička (Jana Pidrmanová) i s pětiletým Honzíkem. Domnívá se, že s chlapy definitivně skončila, ale setkání s dávnou láskou Pavlem (Matouš Ruml) ji zasáhne u srdce.

K Honzíkově do školky nastupuje nová holčička Evička. Honzík poprvé zažívá pocity spojené s láskou, úplně se v nich neorientuje, a tak sbírá rady od maminky, dědečka Josefa nebo sympatického strejdy Karla (Vladimír Polívka). I toho potká ve školce láska, když se zamiluje do Honzíkovy paní učitelky Elišky (Kristína Svarinská). A aby toho sblížení nebylo málo, Karlův baset Váleček si velmi rozumí s Eliščinou basetkou Šalinou.



Bolek Polívka tentokrát hraje pouličního klauna.

CINEMART

Láska přináší do životů našich hrdinů naději a krásu, ale i komplikace a překážky, které budou muset s úsměvem a dobrou vůlí překonat.

„V komedii Srdce na dlani se proplétá několik příběhů o lásce, která temperamentně zasáhne do života star-

ších, mladších i nejmladších hrdinů. A zamilují se dokonce i baseti Váleček a Šalina. Věřím, že naše nová komedie udělá divákům v kinech radost a potěší je stejně jako Ženy v běhu,“ vzkazuje divákům režisér a scenárista Martin Horský. **MET**

Strážce streamu. Cobra Kai překračuje stín Karate Kida

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

Volné seriálové pokračování první trojice snímků z osmdesátkové série Karate Kid se stalo v minulosti zcela zaslouženě největším hitem platformy YouTube. Jinak tomu nebylo ani v případě třetí řady, kdy si tuhle osmdesátkově laděnou pecku vzala pod svá křídla streamovací platforma Netflix. Předchozí řady byly fajn. U čerstvé čtvrté je však něco trochu jinak. Je totiž zatím tou vůbec nejlepší, a to hlavně díky perfektní práci s postavami.

O tom, že se nejen v seriálech s polidšťováním padouchů a postavami pohybujícími se v šedých zónách morálky roztrhl pytel, vědí diváci

své. Perfektně nám to v kinech připomíná například poslední úspěšné pokračování Spider-Mana, které se jen hemží „hodnými padouchy“. Ona šedivost je však v módě mnohem déle. Tvůrci Cobra Kai s tímhle motivem pracují od první série, kde poprvé znovuoživil příběh Johnnyho Lawrence (William Zabka), který dostal před lety na turnaji na budku od přivandrovalce Daniela LaRussa (Ralph Macchio). Jejich škorpení a bojítky z minulosti byly vždy-

ky fajn. Nyní ale cesty jednotlivých postav od padouchů k hrdinům a zase zpět vybroušili tvůrci k dokonalosti.

Na Cobra Kai jsem pěl v rubrice Strážce streamu na metro.cz chválu už předloni na podzim. Nyní tak činím znovu, takže pokud máte chuť, můžete si celý text přečíst na našem webu. Seriál umí být poměrně depresivní podívanou plnou krize středního věku a dětských bolestí, které si někteří z nás neseme celý život. Kromě hry na nostalgii však mají tvůrci cit pro tvorbu vyváženého díla. Vždy si proto umějí najít cestu k humoru. A neurážejí přítomnost silničováním originálu. **JAR**

KODL
GALERIE

**PŘIJÍMÁME
OBRAZY
DO AUKCE**

www.galeriekodl.cz

OLDŘICH BLAŽEK: KYTICE
olej na plátně, 1935, 90 x 75 cm
vyvolávací cena: 180 000 Kč
dosažená cena: 1 100 000 Kč

Ústecko. Mění se na ráj pro běžkaře

Běžkaři v Ústeckém kraji se mohou těšit na vznik nových běžkařských stop, třeba ve Šluknovském výběžku. Samospráva navýšila peníze na jejich úpravu až na 1,5 milionu korun. Už je také neposílá spolku Krušnohorská stopa, nýbrž Destinační agentuře Krušné hory.

Smyslem převodu na Destinační agenturu je především přerozdělování dotace co největšímu počtu středisek jak v Krušných horách, tak v Českém Švýcarsku, kde se jedná o trasy v okolí Děčínského Sněžníku a v Lužických horách, ne tedy pouze jednomu spolku, jehož členové svým záběrem neobsáhli všechny běžkařské lokality v kraji.

Dalším důvodem je transparentní vyúčtování dotace a jasné určení rozsahu a délky udržovaných tras, přičemž prioritou je údržba takzvané červené, tedy kontinuální údržba Krušnohorské běžkové magistrály, která vede po vrcholcích Krušných hor už z Karlovarského kraje.

„Převedení dotačních prostředků na Destinační agenturu Krušné hory osobně vnímám jako krok správným směrem, protože je zárukou nastavení jednotných pravidel poskytování peněz na celém území kraje a objektivitu všech finančních operací. Samozřejmě bude vyhodnocení zimní sezony formou diskuse se všemi středisky a nastavení parametrů pro sezonu budoucí. A jelikož v době koronavirové krize výrazně vzrostla, a nejen v tomto kraji, oblíbenost běžkové lyžování, rozhodli jsme se společně v koalici částku na úpravu běžkových stop navýšit,“ přibližuje náměstek ústeckého hejtmana Jiří Řehák.

Díky vyššímu finančnímu obnosu i podpoře měst by se přitom nově měl stát rájem běžkařů i Šluknovský výběžek a další části Lužických hor. Dokončená látka přes

Stožecké sedlo propojila výběžek s letošními 30 kilometry tras s Libereckým krajem, kde je 100 kilometrů běžkových tras.

Podají se propojit i trasy kolem jednotlivých obcí. Kromě

Doubice, Rybníště, Krásné Lípy nebo Jiřetína pod Jedlovou budou trasy i okolo Varnsdorfu a Šluknova. Jak jsou upraveny, zjistí lidé na webu Bílá stopa.

Údržbu stop může podpo-

řit i sám turista. „U vstupů do běžkových stop se instalují cedule s QR kódem, kterým po načtení v bankovní aplikaci v mobilu přispěje do veřejné sbírky spravované Destinační agenturou Krušné hory

částkou 30 korun. Každé středisko má svůj variabilní symbol a transparentnost veřejné sbírky lze sledovat na webových stránkách www.krusnehory.eu,“ dodal Řehák. **IDNES.cz**

INZERCE

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Aby zdravé zůstalo čerstvé

NOVĚ V BILLE OD 12. 1. 2022

Vepřová pečeně bez kostí v celku
cena za 1 kg
-58%
79⁹⁰
189⁹⁰

Krůtí prsa
cena za 1 kg
-35%
129⁹⁰
199⁹⁰

Pomeranč
volný, 1 kg
Španělsko/Řecko
-45%
21⁹⁰
39⁹⁰

Olma Máslo
250 g
100 g = 15,96 Kč
-25%
39⁹⁰
52⁹⁰

Jihočeské Čerstvé mléko 1,5%
1 l
PŘÍZAKOUPENÍ 2 KS +1 NÁLEPKA NAVÍC
-25%
17⁹⁰
23⁹⁰

Olma Kysaná smetana 16%
200 g
100 g = 8,95 Kč
PŘÍZAKOUPENÍ 3 KS +1 NÁLEPKA NAVÍC
-25%
17⁹⁰
23⁹⁰

Nowaco Filé porce MSC
300 g
100 g = 26,63 Kč
+1 NÁLEPKA NAVÍC
-30%
79⁹⁰
114⁹⁰

Rio Mare Insalatissime
160 g, více druhů
100 g = 37,44 Kč
-50%
59⁹⁰
119⁹⁰

Relax 100% džus
1 l, více druhů
-38%
24⁹⁰
od 39⁹⁰

Maximálně 6 ks na osobu/den.

Vary. Přiletí více turistů

O 15 metrů širší a 360 metrů delší bude přistávací a vzletová dráha karlovarského mezinárodního letiště. Rozšíření a prodloužení dráhy dovolí letadlům plně využít jejich potenciál. Budou moct létat dál s více cestujícími. Město čeká na projektovou dokumentaci, stavba bude stát v rozmezí od 750 milionů až do miliardy. Stavět by se mohlo v roce 2024. Kraj si od toho slibuje zvýšení kapacity – přistávat by tu mohla větší letadla s více cestujícími. **IDNES.cz**

Nabídka platí od středy 19. 1. do úterý 25. 1. 2022.



www.billa.cz



**Šetřete na ceně,
ne na kvalitě.**



-35%

129⁹⁰
199⁹⁰

Krůtí prsa
cena za 1 kg



PŘI ZAKOUPENÍ 2 KS
+1
NÁLEPKA
NAVÍC

**Kunín
Acidofilní mléko**

300 g
více druhů
100 g = 5,97 Kč

-22%

17⁹⁰
22⁹⁰



PŘI ZAKOUPENÍ 2 KS
+1
NÁLEPKA
NAVÍC

**Sedlčanský
Hermelín Originál**
100 g

-20%

27⁹⁰
34⁹⁰



PŘI ZAKOUPENÍ 2 KS
+1
NÁLEPKA
NAVÍC

**Président
Plátky**
100 g
více druhů

-30%

29⁹⁰
42⁹⁰

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od 19. 1. do 25. 1. 2022.

Vrah Breivik chce svobodu

**Norský soud včera
otevřel žádost teroristy**

Anderse Behringa Breivika o podmíněné propuštění. V roce 2011 zabil 77 lidí.

Norská zrůda



Anders Behring Breivik na konci července 2011 ve vládní čtvrti v Oslu odpálil nálož, která připravila o život osm lidí. Krátce nato postřílel 69 členů letního tábora sociálnědemokratické mládeže na nedalekém ostrově Utøya.

Dvačtyřicetiletý Nor do soudní síně vstoupil s oholenou hlavou, strništěm na tváři a v tmavém obleku, na jehož klopě měl připnutý vzkaz o nadřazenosti bílé rasy. Držel také ceduli s nápisem „Zastavte svou genocidu proti našim bílým národům“.

Podle agentury AP se Breivik představil jako vůdce norského neonacistického hnutí, což naznačuje, že slyšení využije spíše jako příležitost projevovat své názory o nadřazenosti bělochů než jako vážnou snahu o předčasné propuštění.

Příbuzní obětí a pozůstalí se obávají, že soudní slyšení zneužije k šíření svých krajně pravicových názorů. Terorista nikdy neprojevil žádnou lítost nad svými činy.

Soud bude jednat do zítřka v tělocvičně věznice Skien, 100 kilometrů jihozápadně od Osla, kde si Breivik odpykává svůj trest. Rozhodnutí se očekává ještě tento měsíc. **ČTK**

- O rok později ho soud za terorismus poslal na 21 let do vězení, což je nejvyšší jednorázový trest, který je v Norsku možné uložit. Když během soudního procesu v roce 2012 vstoupil do soudní síně, denně používal nacistický pozdrav a truchlícím rodičům opakoval, že si přál, aby zabil více lidí.



Nová šéfka připomněla Havla

Hned v prvním kole zvolili europoslanci do svého čela Robertu Metsolaovou z Malty, která porazila kandidátky ze Švédska a Španělska, kandidát Polska se stáhl ještě před hlasováním. „Musíme překonat bublinu Bruselu a Štrasburku a přinést myšlenky Evropy do všech různých měst a vesnic Evropy. Zvláště musíme naslouchat mladým,“ apelovala Metsolaová v projevu, v němž připomněla odkaz Václava Havla i tragickou smrt novináře Jána Kuciaka. Jedná se o třetí ženu v čele Evropského parlamentu v historii a první po dvaceti letech.

iDNES.cz

Bíglové. Ohrožení

Desítkám osmiměsíčních štěňat bíglů hrozí podle španělských médií utracení kvůli testování léku jednou místní laboratoří. Tu si přitom najala nadace patřící pod Barcelonskou univerzitu navzdory tomu, že je vůči ní od loňska vedeno trestní řízení kvůli podezření ze špatného zacházení se zvířaty.

Kauza vyvolala pobouření na španělských sociálních sítích, kde lidé mimo jiné pod hashtagem #FreeBeaglesVivotecnia vyzývají místní úřady, aby utracení 38 bíglů zabránily. Podle serveru eldiario.es by štěňata měla být utracena do 24. ledna.

Na základě španělských zákonů i evropské směrnice mají být přítom

psi a kočky použít při vědeckém výzkumu nabídnuti k adopci, pokud to dovoluje jejich zdravotní stav.

Strana proti týrání zvířat za záchranu bíglů svolala na sobotu do centra Barcelony demonstraci. Na internetu lze rovněž podepsat petici proti utracení pokusných štěňat. **ČTK**



Bígl PROFIMEDIA

Krátce

Večírek? Je to nesmysl

Britský premiér Boris Johnson včera odmítl obvinění svého bývalého poradce Dominika Cummingse, že lhal parlamentu o večírku v Downing Street. Za premiéra se postavil ministr spravedlnosti Dominic Raab, který prohlásil, že je to nesmysl, či ministr financí Rishi Sunak, který uvedl, že Johnsonovi věří. Premiér podle Cummingse věděl, že se v jeho rezidenci během celostátní koronavirové uzávěry chystal večírek, i když tvrdí opak.

Chystají se na plebiscit

Opozice na Slovensku neuspěla ve Sněmovně s návrhem na výpsání referenda o připravované smlouvě o obranné spolupráci se Spojenými státy. Poslanci vládních stran, které mají v parlamentu pohodlnou většinu, včera hlasováním zablokovali konání schůze Národní rady o zmíněné iniciativě. Expremiér a šéf opozičních sociálních demokratů Směr-SD Robert Fico v reakci řekl, že jeho strana nyní začne sbírat podpisy pod peticí za výpsání plebiscitu o stejné věci. **ČTK**

Jakarta? Kdepak, bude to Nusantara

Indonésie, čtvrtá nejlidnatější země, chystá převratnou změnu.

Zamotá hlavu nejenom žákům zeměpisu.

Nachází se v jihovýchodní Asii a tvoří ji více než 17 tisíc ostrovů, z nichž jsou nejvýznamnější Jáva, Borneo, Sumatra a Sulawesi. Indonésie. Její ministr pro místní rozvoj Suharto Monoarfa uvedl, že nové hlavní město se bude jmenovat Nusantara, což je ve staré javánštině označení pro indonéské souostroví.

Budoucí indonéská metropole má vzniknout v džungli provincie Východní Kalimantan na ostrově Borneo, přibližně na půli cesty mezi městy Balikpapan a Samarinda, uvedla agentura DPA.

V nejlidnatější muslimské zemi světa, která má přes 273 milionů obyvatel, se debaty o zbudování nové metropole vedly několik desetiletí.

V Jakartě ležící na předlidském ostrově Jáva v současnosti žije kolem deseti milionů obyvatel, její širší aglo-

merace jich má až 30 milionů. Město se potýká se špínou a smogem, ale také s častými zemětřeseními a ničivými záplavami. Trápí je rovněž stoupající hladina oceánu i špatná infrastruktura.

Podle dřívějších prohlášení vlády by přesun administrativní metropole mohl trvat až deset let, přičemž první vládní úřady by se do ní mohly přestěhovat v roce 2024. Projekt má stát kolem 32 miliard dolarů, 686 miliard korun. **HAL a ČTK**

Novopecené metropole

Změny nesou i českou stopu.

- Nur-Sultan, známý též pod dřívějším označením Astana, případně pod staršími názvy Akmola nebo Celinograd, je od roku 1997 hlavním městem Kazachstánu. Nahradil Almaty.
- Brasília, metropole jihoamerické Brazílie, byla roku 1960 založena prezidentem českého původu Juscelinem Kubitschekem. Brasília vystřídala Rio de Janeiro.

SLEVA
NA TUKY FLORA,
RAMA, PERLA
min. **-15%**

Rama
s máslem, s mořskou solí
400 g, 2 druhy
100 g = 13,73 Kč

-31%

54⁹⁰ ~~79⁰⁰~~

+1 NÁLEPKA NAVÍC

Tyčinka
Snickers, Mars, Twix
50 g
více druhů
100 g = 23,80 Kč

-25%

11⁹⁰ ~~15⁰⁰~~

Relax
100% džus
1 l, více druhů

-38%
od 39⁰⁰

24⁹⁰

Kleenex
Papírové kapesníčky v boxu
72/64 ks
1 ks = od 0,55 Kč

-38%

39⁹⁰ ~~63⁰⁰~~

+1 NÁLEPKA NAVÍC

Gliss
Šampon na vlasy
250 ml
více druhů
100 ml = 27,96 Kč

-24%

69⁹⁰ ~~91⁰⁰~~

MEGA 70+6 TABS
Somat
76 TABS
ALL IN 1 EXTRA
9 ACTIONS
POWERFUL CLEANING

-35%

259⁰⁰ ~~399⁰⁰~~

Somat
all in one
Tablety
do myčky

+1 NÁLEPKA NAVÍC

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od 19. 1. do 25. 1. 2022.

Pozvánka do vaší lékárny



NEOSPAN forte je na přírodní bázi, tedy zcela bezpečný a nenávykový.



Konec bezesným nocím!

Máte problémy s usínáním nebo se probouzíte unavení a cítíte se nevyspaní? Špatný spánek je nejčastěji způsoben nevhodnými podmínkami pro spaní, stresem, nedostatkem pohybu nebo nezdravým životním stylem.

Chcete poznat sílu zdravého spánku? Vyzkoušejte doplněk stravy **NEOSPAN forte** vyvinutý právě pro zlepšení spánkové hygieny. Obsahuje jedinečnou kombinaci extraktů z kozlíku, mučenky, chmele a oleje z květu pomerančovníku. Ty **usnadňují usínání, zlepšují kvalitu spánku a omezují předčasné probouzení**. Pro rychlejší odeznění únavy je ve složení také hořčík a vitaminy skupiny B pro zklidnění od stresu a napětí.



Husté složení, hustý výsledek

Nejste spokojeni se stavem svých vlasů? Znepokojuje vás jejich nadměrné vypadávání nebo řídnutí? Neklesejte na mysl, máme řešení.

Vsaďte na **Vlasové hnojivo**, které obsahuje unikátní kombinaci látek potřebných pro správný růst a kvalitu vlasových buněk. Křemík, síra a vysoké dávky biotinu ve Vlasovém hnojivu zajišťují rychlou a účinnou redukci nadměrného vypadávání vlasů, podporují jejich růst a kvalitu. Ve složení tohoto doplňku stravy najdete množství aminokyselin, vitamínů a minerálů, které jsou klíčové pro stav vlasů a vlasové pokožky.

Vlasové hnojivo, které je k dostání také jako šampon a bezoplachové sérum, pomůže navrátit vašim vlasům přirozenou hustotu a kvalitu.

Rychlá úleva při infekcích, zánětech a bolesti v krku

Mateřství je náročné období a obzvláště v mrazivých dnech by maminky měly dbát na své zdraví. Nepříjemné škrábání a náročné polykání s tzv. knedlíkem v krku jsou jasný signál, že váš krk potřebuje okamžitou pomoc!

Pokud vás trápí infekce, zánět či bolest v krku, neváhejte a vyzkoušejte novinku – **StopKašel ANGIN-EX sprej na bolest v krku**, který poskytuje rychlou úlevu. Díky jedinečné kombinaci přírodních účinných látek boswellie, silymarinu a bazalky pomáhá tento zdravotnický prostředek **při bolesti v krku, infekcích a zánětech horních cest dýchacích**. Speciální kombinace panthenolu a hyaluronanu navíc vytváří speciální biofilm, který **sliznici krku hydratuje, regeneruje a chrání**. Svým přírodním a šetrným složením je tento přípravek uzpůsoben také potřebám těhotných a kojících žen.



Snadná a efektivní aplikace přímo k ložisku infekce.



Vsaďte na konopí a buďte s bolestí zad rychle hotovi.

Natřete to bolesti zad, svalů i kloubů!

Se správným nátěrem to bolesti zad, ztuhlosti kloubů i únavě svalů hravě natřete. Vyzkoušejte hřejivé konopné mazání a s problémy pohybového aparátu budete rychle hotovi.

Konopné mazání **Thermolka** rychle a účinně ulevuje při potížích s namoženými svaly, ztuhlými klouby i při bolestech zad. Hřejivá Thermolka je vhodná pro seniory, sportovce i osoby trpící následky sedavého či fyzicky náročného zaměstnání. Originální receptura s konopným olejem, jedlím sibiřským a směsí bylin zregeneruje a uleví od bolesti i ztuhlosti zad, svalů a kloubů. Hřejivý efekt vanilky a kapsaicinu navíc příjemně prohřeje celý pohybový aparát.

Sudoku

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

Luštěnka

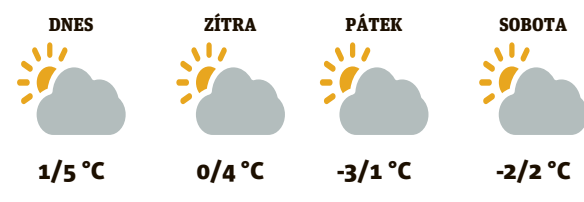
- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. samec kočky | 7. činit mravně špatnějším |
| 2. samice koně | 8. australské zvíře |
| 3. obsahující kávu | 9. vyrobený z kovu |
| 4. zákazník | 10. zcizení |
| 5. louže (mn. č.) | 11. středoškolský profesor |
| 6. klidný člověk (hovor.) | 12. malý klíč |

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

Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -19,0 °C (1942) ↑ 15,1 °C (2007) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Na krok od nebe V</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</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 Četnické humoresky (3/39)</p> <p>21.30 Hercule Poirot</p> <p>22.20 Svědek</p> <p>23.45 Příběhy slavných... Pavel Novák</p> <p>00.40 Máte slovo s M. Jílkovou</p> <p>01.40 Bolkoviny</p> <p>02.25 Dobré ráno</p> <p>04.55 V kondici</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>15.55 Klíč</p> <p>16.20 Apokalypsa: Nikdy nekončící válka 1918-1926 (2/2)</p> <p>17.10 Poselství Jana Palacha</p> <p>18.10 Tajné akce StB</p> <p>18.25 Tajemství stavitelů pyramid (3/6)</p> <p>19.15 Babylon</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Severské země z ptáčích perspektiv (1/2)</p> <p>20.55 Objevování chuti s Gordonem Ramsayem</p> <p>21.45 Klenoty s vůni benzínu</p> <p>22.20 Věž inženýra Eiffela</p> <p>23.10 Rozluštěné poklady</p> <p>00.00 Bílá královna (3/10)</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami VII (7)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4188)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Výměna manželek XIV</p> <p>21.40 Malé lásky II</p> <p>22.35 Policie Chicago IV (2)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2017)</p> <p>23.30 Kriminálka Miami VII (6)</p> <p>00.25 Kriminálka Miami VII (7)</p> <p>01.20 Mentalista (9)</p> <p>02.00 Policie Chicago IV (2)</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.45 Gympl s (r)učněním omezeným (78)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>15.50 Ano, šéfe!</p> <p>16.55 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 1. MISE (19)</p> <p>Hofbauerova milenka. Seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>00.50 Policie v akci</p> <p>01.40 Námořní vyšetřovací služba II (1)</p> <p>Nevidím zlo. Krimiseriál (USA, 2004)</p> <p>02.25 Jake a Tlustoch V (19)</p> <p>03.15 Policie Hamburk X (24)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 FLASHBACK</p> <p>10.30 MAMA MIXXXER</p> <p>11.30 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Smartmania</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Top 10</p> <p>15.50 Óčko hity</p> <p>17.30 ZONY UČÍ SKOKY</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION</p> <p>GERMANY</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

PAVEL MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



Sloupek

NECHUTNÉ!

Slovo nechutný mi běželo celý minulý týden tolikrát hlavou při návštěvě některých gastronomických zařízení tak silně, že se s vámi o zážitky musím podělit.

Kyselé pivo z Plzně ve stylovém farmářském bistru, protože mají minimální výtoč a navíc obsluha vůbec netuší, jak se pivo má čepovat a ošetřovat? Raději prodávejte lahváče! Další: zničená, nepoživatelná a hlavně nekousatelná saltimbocca (tenký plátek telecí panenky se šalvějí a prštem) za 459 korun v prestižním italském podniku. Následovaly špagety Amatriciana (bože, jak jednoduché!) za 195 korun s přirozeně slanou slaninou. Bohužel byly kuchařem – neumětelem iniciativně dosoleny a přesoleny při servírování v monděním sportovním klubu. A nakonec: rybí steak za 370 korun, z ně-

Citát

Já pořád tiše doufám, že jsem měl pouze nebyvalý pech.

la tím, že se zvednou ceny, zmenší porce, začnou vařit ztroskotaný poloamatéři a majitelé se rozhodnou používat suroviny nižší kvality?

Já pořád tiše doufám, že jsem měl pouze nebyvalý pech! Protože pokud jsou mé obavy oprávněné a někteří provozovatelé restaurací se rozhodli, že začnou šetřit, kde to jen půjde, aby přežili krizi, tak nás to všechny zavede do ještě většího průšvihů. Až lidé přestanou chodit i do těch „lepší“ restaurací v obavě, aby nepřišli k úhoně, tak tahle rána se pak bude zacelovat velmi dlouho. Host si totiž i několik let zpátky pamatuje, kde mu chutnalo, ale kde mu nechutnalo, to nezapomene dalších sto let a každému to řekne!

Anketa

f Co říkáte na chystaný konec EET?



Bohumila Tušková
Je to v pořádku, neměli s tím vůbec začínat.



Zdeněk Řezníček
Vše se dá obejít, i EET.



Jan Tesař
EET nikdy nebyl dobrý nápad.

@mojemetro



Pohotová **@klara_has** přichází s otočnou hlavou, kterou najdete na malém náměstíčku za obchodním domem Quadrio v centru Prahy. Jasně, jde o Franze Kafku od výtvarníka Davida Černého. **#instagramer #mojemetro #davidcerny #art #franzkafka #sculpture #citylife #milujuprahu #best #igbest_shots**

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Pan spisovatel

Televize se svými mimořádnými pořady k úmrtí významné osobnosti tentokrát na někoho zapoměly. Pořád byl zmiňován Dušan Klein, přitom Stanislav Rudolf zemřel jen pouhý den před ním. Přečetla jsem od něho snad všechny knihy. Byl velmi čtivý. A ještě i teď, v důchodovém věku, po něm ráda sáhnou. Nepsal jen pro dospívající dívky. I jeho romány pro dospělé jsou zajímavé a dobře napsané. Vzpomínám rovněž na třídílný film Nebezpečí smyku z roku 1975 vyprávějící o životě dospívajících chlapců na malém městě, jejich klukovských dobrodružstvích, plných odvážných výprav do nedalekého okolí. Chtěla bych touto svou vzpomínkou poděkovat tomuto našemu milému Panu spisovateli za všechny ty pěkné chvíle při čtení a za to, že z mnoha lidí vychoval i vášnivě čtenáře. To se každému spisovateli rozhodně nepovede!

JANA KVĚTOŇOVÁ

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/denikmetro

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

CIVILIZOVÁNÍ

Komiks



hloupá & hloupější

SVOJE RUCI MŮŽEŠ VYUŽÍT CHYTŘEJI.

DARUJ KREV
hloupahloupejsi.cz

Krátké

Covid. Už i ve Spartě a Litvínově

Hokejisté Sparty a Litvínova jsou dalšími týmy, které se potýkají s nákazou koronavirem a musejí do karantény. Za poslední týden se počet takových klubů rozrostl na pět. Pražané proto byli nuceni odložit včerejší utkání s Karlovy Vary a také páteční duel ve Zlíně. Podobně je na tom i Litvínov. Severo-

češi uvedli, že po potvrzení několika pozitivních případů odloží tři zápasy. Do karantény šli také hráči Pardubic.

Kokosy na sněhu

Na ZOH bude znovu po 24 letech startovat jamajský čtyřbob. V Pekingu bude mít karibská země zastoupení ve třech disciplínách. Limity splní také dvojbob a ženský monobob. **ČTK**

Kvitová padla, tři Češi postupují

Na Australian Open uspěli Macháč, Vondroušová a Bouzková.



Marie Bouzková AP

Tenistka Petra Kvitová prohrála na grandslamovém Australian Open stejně jako loni se Soranou Cirsteaovou. Před rokem dvojnásobná vítězka Wimbledonu nestačila na rumunskou soupeřku v Melbourne ve druhém kole, letos s ní prohrála už v prvním dvakrát 2:6. Do druhého kola postoupili Markéta Vondroušová, Marie Bouzková a Tomáš Macháč, vypadli také Kateřina Siniaková a Jiří Lehečka.

Turnajová jednatřicítka Vondroušová, loňská stříbrná olympijská medailistka z Tokia, si poradila s domácí Priscillou Honovou 6:2 a 6:3. „Hrála jsem, co jsem potřebovala. Myslím, že jsem docela dobře podávala,“ uvedla loňská osmifinalistka turnaje pro web Tenisový svět. Příští

soupeřkou dvaadvacitileté Vondroušové bude Ruska Ljudmila Samsonová, 37. hráčka světa a autorka vítězného bodu z loňského pražského finále Poháru Billie Jean Kingové. „Na druhé kolo je to hrozně těžký los. Už jsem s ní jednou prohrála, takže teď chci vyhrát,“ řekla Češka.

Marie Bouzková zdolala Rebeccu Marinovou z Kanady 6:1, 6:3 a na grandslamu zaznamenala druhou výhru v kariéře. Dosud vyhrála

1. kolo jen ve Wimbledonu v roce 2019.

Macháč porazil Argentince Juana Manuela Cerúndola 6:3, 2:6, 6:4, 6:2 a stejně jako loni si zahrál na Australian Open druhé kolo.

Siniakové se nepodařilo skočit Estonku Anett Kontaveitovou a s šestou nasazenou hráčkou prohrála 2:6 a 3:6. Lehečka bojoval při grandslamové premiéře srdnatě s Bulharem Grigorem Dimitrovem a prohrál 4:6, 6:4, 3:6 a 5:7 za dvě a tři čtvrtě hodiny.

Kvitové, kterou trápí od začátku roku problém se zápěstím, se zápas s Cirsteaovou nevydalil. Udělala 39 nevyužitých chyb, nevyužila ani jeden ze dvou brejkbolů a do šatny odcházela už po hodině a dvanácti minutách. „Není moc co říct. Takový je sport,“ řekla Kvitová. Finalistka Australian Open z roku 2019 Kvitová prohrála v Melbourne v prvním kole poprvé od roku 2018, loni neuspěla hned na úvod také ve Wimbledonu. **ČTK**



Zafovič. Stop na dva zápasy

Hokejisté extraligového Brna se musí ve dvou zápasech obejít bez kapitána Martina Zafoviče (vlevo). Zkušený útočník byl potrestán za faul na protihráče Radima Šaldu v nedělním duelu v Hradci Králové. **ČTK**

Brno. Proběhne Olympijský festival

Sportoviště pro 16 disciplín v těchto dnech vznikají v areálu Nové Zbrojovky v Brně, kde 4. února začne Olympijský festival. Zájemcům nabídnou možnost vyzkoušet si zimní sporty a setkat se se známými sportovci. „Pokud budou v době konání festivalu platná současná vládní opatření, umožní to vstup až pro 1000 lidí, kteří se u vstupu prokážou očková-

ním nebo proděláním covidu v uplynulém půlroce. Kvůli sledování počtu lidí bude zapotřebí si rezervovat vstupenky prostřednictvím internetových stránek,“ uvedl generální sekretář Českého olympijského výboru Petr Graclík.

Tisíc lidí může být podle aktuálních opatření na místě v jednom okamžiku, pořadatelé tedy očekávají, že se za den

v areálu vystřídá několik tisíc návštěvníků. Vstupné na festival bude 50 korun, zdarma budou mít vstup děti do 12 let a senioři nad 65 let.

Už nyní je v areálu Nové Zbrojovky umístěno kluziště, které v minulých letech stálo na Moravském náměstí u sochy Jošta a jehož provoz financuje Brno. V době konání festivalu se na něm budou konat

i lekce bruslení a exhibice hostů. V sousedství kluziště bagry tvarují budoucí snowpark i malý skokanský můstek. Za ním bude běžkařský ovál s biatlonovou střelnicí a přístupná bude i curlingová hala s třemi drahami.

„Na místě bude možné si veškeré vybavení zapůjčit, přihlášené školy budou mít půjčení zdarma, ostatní návštěv-

níci za poplatek. Zapůjčit si mohou brusle, běžky, laserové biatlonové zbraně i snowboardy,“ dodala projektová manažerka Olympijského festivalu Nada Černá.

V doprovodném programu návštěvníci uvidí i lezce Adama Ondru, hokejistu Jaromíra Jágra či se zde oslaví 20 let od zlata akrobatického lyžaře Aleše Valenty. **ČTK**

INZERCE

Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Auto-moto - poptávka

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

Práce - nabídka

- BA přijme pracovníka/pracovnici ostrahy – HPP i brigáda. HPP je vyhrazen pro OZP, zkrácený úvazek 30 hodin/týden. Místo výkonu práce: Brno-Tuřany (letiště). Směny 6.00 – 14.00, 14.00 – 21.00 po-ne. Nabízíme: možnost získání certifikátu dílčí kvalifikace 68-008-E zdarma; mzda od 14.000,- Kč. Požadujeme: základní znalost práce s PC. Kontakt: Tel.: +420 735 171 157, e-mail: martin.dudak@bartonapartne r.cz

Strážný/á obchodního domu Brno

Týdenní zálohy.
Mzda až 1 840 Kč/čistého za směnu.

Individuální plánování směn.
800 111 112 **m2c**