

OTUŽOVÁNÍ. NEMUSÍTE SKOČIT DO LEDOVÉ VODY

ZAČNĚTE POMALU ZLEPŠOVÁNÍM TOLERANCE VŮČI CHLADU STRANA 11

metro



PRAHA

Středa, 19. ledna 2022

Č. 13, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Vladislav

[mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro) | [denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)



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 8



Na Olympijském festivalu v Brně si během zimních olympijských her v Pekingu budou moci návštěvníci vyzkoušet 16 sportů. Více na straně 23

ČTK



Bývala dřevěná. Nyní je moderní a už slouží

V holešovickém areálu by se letos měla začít stavět také výjezdová stanice záchranářů.

Krajské ředitelství pražských hasičů se v budoucnu přesune ze Sokolské ulice do Argentinské v Praze 7, kde letos začne stavba nové administrativní budovy u dokončené hasičské zbrojnice. Uvedl to včera ředitel pražského hasičského sboru Luděk Prudil při příležitosti otevření nové holešovické zbrojnice. Dokončena byla loni v září, stavba vyšla na 367 milionů korun.

Nová zbrojnice nahradila původní dřevěnou budovu, která vznikla jako provizorní řešení v roce 1942. Stavba začala v roce 2019, loni na podzim byla budova zkolaudována a následně ji sbor opatřil vybavením. „Stanice již normálně funguje, 5. ledna jsme začali zkušební provoz,“ uvedl dnes Prudil.

V jedné směně bude na stanici sloužit 26 hasičů, kteří obsluží oblast s asi 220 tisíci obyvateli. Průměrně hasiči ročně z Argentinské řeší asi 1600 událostí. Ředitel dodal, že stanice bude nově sloužit i jako základna pro organizaci týmů pro mezinárodní záchranné operace, nebo bude naopak v případě potřeby přijímat týmy ze zahraničí. Sídlet zde budou také hasičští potápěči.



Technika vyjíždí z nové stanice v Argentinské ulici.

ČTK

Včerejšího otevření se zúčastnil i ministr vnitra Vít Rakušan, který ocenil činnost hasičského sboru v době pandemie. „Je to jedno z nejvytíženějších hasičských pracovišť v celé republice a to zázemí si určitě zaslouží,“ řekl přítomným požárníkům.

Hasiči mají s pozemky, které sboru věnovalo hlavní město, i další plány. „Letos zde bude zahájena výstavba výjezdové základny zdravotnické záchranné služby a my jako hasičský záchranný sbor zde

v letošním roce zahájíme výstavbu administrativního objektu, který by měl být základem pro budoucí nové krajské ředitelství,“ uvedl Prudil.

Ředitelství nyní sídlí v Sokolské ulici, kde také dosud byla pražská centrální hasičská stanice. Ta se nyní přesunula právě do nové budovy v Praze 7, kde nově operuje také velící důstojník, což je nejvyšší hasičský důstojník ve směně.

Stanice v Sokolské podle Prudila zůstane, pouze nebu-

de mít charakteristiku centrální stanice. Dodal, že díky přesunu některých aktivit do Argentinské začne v Sokolské působit lékař zdravotnické záchranné služby, který bude mít výrazně kratší dojezd do centra metropole.

V Praze je přes 850 příslušníků hasičského záchranného sboru. Sbor plánuje také stavbu nové výjezdové stanice v Březiněvsi a v Běchovicích. V metropoli působí rovněž 36 jednotek dobrovolných hasičů. ČTK

Krátce

Seniorské linky se osvědčily

Za listopad a prosinec seniorské linky Prahy 8 využilo přes 300 občanů. „Zejména jsme pomohli seniorům s registrací na třetí, posilující dávku očkování, zajistili jejich odvoz na očkování, vytiskli certifikáty očkovaným bez možnosti přístupu k internetu, podali informace o možnosti přepravy imobilních občanů a byli jsme tu jako podpora pro osamělé, při řešení dalších životních situací,“ rekapituluje místostarostka Prahy 8 Vladimíra Ludková. Čísla na linky jsou 601 263 294 a 601 263 292. MET

Modernizace. Raudnitzův dům opravili

Historicky cenná budova bývalého zámečku v Hlubočepch prošla náročnou rekonstrukcí za bezmála 134 milionů korun. Klasicistní Raudnitzův dům teď přivítá první nájemníky z řad seniorů, kteří budou mít k dispozici i zázemí pro pečovatelskou službu a ordinaci praktického lékaře. „Jde o spojení památkově chráněné budovy a moderního zázemí pro sociální služby 21. století. Poprvé jsme například v zařízení podobného typu instalovali akumulční nádrže na dešťovou vodu, která se využije na zalévání a splachování WC,“ říká místostarostka Prahy 5 pro strategický rozvoj a investice Tomáš Homola. MET

INZERCE

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:

RECEPCE A OSTRAHA

Pouze pro invalidní důchodce.

Nabízíme

mzda od 110,-Kč/hod

náborový příspěvek 10.000,- Kč

vyplácení denně

Tel.: 800 888 440

(bezplatná linka)

Ocelářská 21, Praha 9 (metro Českomoravská)



ZOO PRAHA

Kulatiny

Letos uplyne přesně 50 let od doby, kdy se v kamerunských pralesích narodila nejstarší členka pražské skupiny goril nižinných, samice Kamba. „Její rodiče zabil pytláci, když jí byly dva roky. Poté postupně žila v několika zoologických zahradách, ale po desítky let jí nebylo dopřáno poznat funkční gorilí skupinu, tu našla teprve u nás,“ přibližuje ředitel Zoo Praha Miroslav Bobek. Její další životní osudy jsou smutným příkladem ohrožení, kterým tyto primáty čelí. V sobotu proběhne při příležitosti jejího výročí v Zoo Praha program, který toto téma přiblíží návštěvníkům. MET

Praha 4. Nechce delší pruh pro busy

Záměr prodloužit na Jižní spojce ve směru na Smíchov po dobu rekonstrukce Barrandovského mostu vyhrazený jízdní pruh pro autobusy se nelíbí vedení Prahy 4. Podle radnice to může způsobit prodloužení kolon a následně problémy v několika křižovatkách v Krči.

Technická správa komunikací bude letos opravovat vrchní část Barrandovského mostu, kdy bude průjezd snížen v každém směru ze čtyř na tři jízdní pruhy.

Kolony jsou podle vedení Prahy 4 na Jižní spojce sice obvyklé, avšak tři jízdní pruhy je dokážou pohltnout a běžně tak nezasahují až ke křižovatce Jižní spojky s Budějovic-

kou, Michelskou a Vídeňskou. „Její průjezdnost je klíčová pro nejvytíženější autobusové spojení okolo Thomayerovy nemocnice, kde jezdí více než dvacet linek. Podobně klíčové jsou křižovat-

ky Vídeňská–Zálesí a Zálesí–Štúrova, zejména druhá je ohrožena snížením kapacity Jižní spojky,“ uvedl místostarosta Prahy 4 Zdeněk Kovářik. O případném prodloužení vyhrazeného pruhu ale za-

tím nebylo rozhodnuto. „Zatím se jedná o předběžný návrh různých podpůrných preventivních opatření při připravované rekonstrukci Barrandovského mostu, která by měla pomoci autobusům

MHD při očekávaných dopravních komplikacích při zúžení Barrandovského mostu,“ uvedl Filip Drápal, mluvčí společnosti Ropid, která organizuje pražskou hromadnou dopravu. **ČTK**

INZERCE

Číslo dne

50

Praha po roční pauze vynucené pandemií koronaviru opět zorganizovala koncem loňského prosince akci Týden sportu zdarma. Lidé tak měli příležitost zajít si zacvičit, zaplatit si, zahrát si squash nebo třeba vylézt na horolezeckou stěnu zcela zdarma. Zhruba 50 zapojených sportovišť navštívilo 10 tisíc lidí.

15

Hlavní město se loni při své komunikaci soustředilo kromě koronaviru a očkování také na další důležitá témata. Metropole řešila například podporu pro lidi ve finanční nouzi i po energetické krizi. Celkově odbor médií a marketingu magistrátu vydal 692 tiskových zpráv. Zároveň denně odpovídal v průměru na 15 novinářských dotazů. **MET**

Tanec. Soubor vypráví příběh plný lásky

Členy Pražského tanečního divadla spojuje radost z pohybu i touha výstižně vyprávět příběhy, které často vycházejí z běžného života, takže jsou divákům blízké. „V našem sboru se scházejí lidé s vědomím, že člověka nabíjí energií všechno, co ho baví. Tuto energii chceme předávat i publiku,“ říká choreografka Gabriela Novotná. Diváci se o tom mohou přesvědčit 28. ledna, kdy soubor v Divadle Komedie uvede premiéru představení Lásky na vodě. **MET**



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

69,90 -35%
44⁹⁰

Albert Hrozny tmavé bezsemenné
• 500 g
• 100 g = 8,98 Kč

49,90 -34%
32⁹⁰

Losos filet s kůží
• chlazený
• balený
• cena za 100 g

189,- -41%
109⁹⁰

Kuřecí prsní řízky
• chlazené • 1 kg
• do vyprodání zásob

ROHLÍK MLYNÁŘSKÝ ŽITNÝ*
• 60 g
• 100 g = 11,50 Kč

6⁹⁰

19,90 -20%
15⁹⁰

Albert Rozinky
• 200 g
• 100 g = 7,95 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.

„Recyklace? Nejlepší je odpad vůbec nevytvářet“

Hlavní město má novou vlastní strategii. Dokument nazvaný Strategie pro přechod na cirkulární ekonomiku schválili magistrátní radní v pondělí. Rozhodli tak o tom, že se bude Praha systematicky věnovat odpadovému hospodářství a obdobným výzvám.

Zaznívají hlasy, že cirkulární ekonomika není jen soustavou nudně znějících ekologických pouček a projektů, ale i kompletním životním stylem. Co tedy mohou Pražané v nejbližších letech očekávat? Ptali jsme se ekologa a experta na cirkulární ekonomiku Vojtěcha Voseckého. Ten je zároveň spoluautorem zmíněné Strategie i související části metropolitního Klimatického plánu.

Zahájení prací na strategii oznámilo vedení metropole už loni. Co přesně to bude pro město i jeho obyvatele znamenat?

Tento dokument byl v pondělí schválen jednomyslně. Vše je součástí našeho Klimatického plánu, který vede Petr Hlubuček, náměstek primátora pro životní prostředí. Pro lidi to znamená příjemné změny, o které nás mnozí již léta žádali. Chceme, aby v Praze vznikalo méně odpadů a aby lidé měli třídění odpadů jednodušší, a zároveň aby to šetřilo jejich peněženky i životní prostředí.

Jak chcete tohoto cíle konkrétně dosáhnout?

To brzy uvidíme v mnoha možnostech – od vysokého třídění bioodpadu a obalů přes lepší možnost oprav a výměn nábytku a vybavení domácnosti, bezodpadové iniciativy až po využití škváry jako stavebního materiálu. Pak jsou tu cíle a opatření, kterých si na první pohled nevšimneme, ale budou mít velký dopad na produkci emisí ve městě. Jedná se o reálnou recyklaci obalů a stavebního odpadu, odpovědné nakupování služeb a produktů městem či využití druhotných surovin jako fosfát či bioplyn z čištění odpadních vod.

Metropole má ambice přinášet nové metody i v celorepublikovém srovnání. Co přesně je v plánu pro rok 2022?

Jak již informoval i váš deník, od roku 2022 má kdokoli možnost si zdarma objednat popelnici na bioodpad rostlinného původu, ze kterého bude kompost. Až čtyřicet procent bioodpadu se totiž nachází v těch černých popelnících, kterým říkáme směsný komunální odpad, jenž se pak energeticky využívá. Na bioplyn z odpadů bude v budoucnu jezdit i flotila svozových aut z Pražských služeb a v budoucnu nebudeme muset kupovat předražený CNG z Ruska.



Ekolog a expert na cirkulární ekonomiku Vojtěch Vosecký

ARCHIV

Jaké další již realizované projekty se dotknou každodenní reality Pražanů?

Letos budeme nabízet lidem stále více možností pro snižování odpadů, zejména toho objemného z domácností, díky re-use službám. Jsou to kupříkladu opravárny, swapy, re-use pointy, re-use centra či komunitní akce typu „železná neděle“, kterých plánujeme hned několik v tomto roce. Pracujeme také na tvorbě on-line cirkulární mapy, kde budeme o všem krásně informovat. Hodně se také těším na projekt multikomoditního sběru obalů.

A to je přesně co?

Jednoduše řečeno, letos snad již v září budou moct lidé házet plasty, kovové obaly a nápojové kartony do jedné popelnice. Ať už v těch třídících hnízdech venku na uli-

ci, nebo i před svým domem do speciální popelnice. Lidé to budou mít blíž, budou to mít jednodušší a město toho pak vysbírá a zrecykluje víc. To znamená vyšší příspěvky od státu a opět menší emise oxidu uhličitého.

Je jasné, že některé projekty nelze uskutečnit na úrovni jednotlivců. Podle vašeho názoru – jak se může řadový Pražan zapojit do cirkulární ekonomiky? Jaké příležitosti mu k tomu hlavní město poskytne?

Nejlepší je neprodukovat odpad. Dlouho nám všichni říkali, jak je důležité třídít a recyklovat, ale nejlepší je si dávat pozor na to, kolik doma spotřebují vody, jak často jdu s odpady ven, ale i třeba jestli opravdu potřebuji ten stůl vyrobený v Číně, když si ho tady za rohem můžu zdarma vyzvednout na našem re-use pointu. Co se týče klimatické změny, další vědecky ověřené kroky jsou jíst méně masa a domluvit si dodavatele energie z obnovitelných zdrojů. A tajnou ingredienci nakonec je se zapojit do změny, kterou chceme kolem sebe vidět. Jako občané jsme mnohem víc než konzumenti. Máme hlasovací práva. Žijeme v komunitách. Máme své práce a rodiny a přátele. To jsou všechno ob-

lasti, kde se můžeme sebe-realizovat.

V současnosti se mluví o zálohování PET lahví a plechovek. Jaké šance dáváte takové legislativě v Česku, popřípadě v Praze? A je to vůbec něco, o co mají čeští občané zájem?

Dávám tomu velké šance. A pokud to ministerstvo životního prostředí myslí s ochranou životního prostředí vážně, mělo by zálohy podpořit. Často vidíme v lesích a parcích pohozené plechovky a PET lahve. Kdyby byly zálohované, spousta lidí si to rozmyslí, než obal odhodí. A někdo v nouzi už to v nejhorším sebere, vrátí a ještě za to dostane zapláceno.

A to je ten hlavní důvod, proč vedení Prahy zálohy podporuje?

Myslím, že ano. Chceme čisté ulice a parky. Ostatně ani nemáme na výběr, Evropská unie po nás chce sbírat devadesát procent PET lahví, o čemž víme, že to bez záloh nedáme, a jinak hrozí vysoké pokuty.

Celkově ve veřejném prostoru převládá skepse ohledně Zelené dohody pro Evropu. Myslíte si, že je Česká republika z hlediska klimatické politiky při-

pravena na evropské předsednictví EU?

Myslím, že máme co dohánět. Předchozí vláda přípravy hrubě podcenila. Ve výsledku je pro nás předsednictví takový klimatický budiček. Nechceme být skanzen EU, chceme ukázat talent, inovace a skvělá řešení, která tu reálně existují. Myslím, že přístup politiků, kteří Green Deal (Zelená dohoda pro Evropu – pozn. red.) sabotují, je krátkozraký a nezodpovědný vůči naší budoucnosti. Víme, že se jako lidstvo řítíme do záhuby, pokud teď nezačneme ambiciózně řešit ztrátu biodiverzity, spotřebu zdrojů a produkci skleníkových plynů, které mění planetu k nepoznání.

Co to znamená pro velká města, jako je Praha?

Pro velká města to znamená spoustu peněz a energie pro tvorbu hezkého místa k životu. Každý máme přece rádi čerstvý vzduch, čistou vodu nebo to, když se v létě v Praze nepečeme kvůli šíleně vysokým teplotám. Green Deal nabízí rámec i pro velká města, jak tento čistý přechod zrealizovat tak, aby vznikala pracovní místa a aby na to byly peníze.

Pokud se zamyslíte v globálním měřítku, jaké iniciativy a projekty je dobré sledovat a mohly by být skutečnou revolucí na poli cirkulární ekonomiky? Je to případně něco, co byste chtěli promítnout i do klimatické politiky českého hlavního města?

Nejlepší na tom všem je, že my už vlastně víme, co se má změnit a proč. Technologie i know-how už tu jsou. Elektřina ze solárních panelů je levnější než z uhlí. Když budeme produkovat méně odpadů, ušetříme peníze i životní prostředí. Teď jde o to, dostat tyto způsoby do každodenní reality tak, aby z toho těžili obyčejní lidé a ne jen pár velkých korporátů. Nicméně skutečnou revolucí pro město jako Praha jsou potom právě legislativní změny jako Green Deal či uhlíková daň. V Praze máme jasný plán do roku 2030 a ten je tlačěn milíovými kroky dopředu.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

„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 dostali

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.

do složité situace – že se ocitli v nemocnici či na policejní služebně. 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 i 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 zajišťuje jako

jediná v zemi. **ČTK**

Do hlíny dají biouhli

Kutnohorští vinaři začali používat biouhel, jeho přidání do půdy má zlepšit zařezávání 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**



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

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

NOVÁ CEREÁLNÍ BEBE TYČINKA S HOŘKOU ČOKOLÁDOU A LÍSKOVÝMI OŘÍŠKY



INZERCE

Šířil covid. Muži hrozí až tři roky

Kriminalisté obvinili třičtyřicetiletého muže z Vlašimi na Benešovsku z šíření nakažlivé nemoci. Přestože byl pozitivní na koronavirus, nezůstal v izolaci a pohyboval se bez ochrany dýchacích cest mezi ostatními. Ohrozil mimo jiné hasiče zasahující při požáru jeho domu a policisty, kteří ho zastavili při silniční kontrole. Hrozí mu až tři roky vězení, uvedla policejní mluvčí Barbora Schneeweissová.

Muž byl podle ní loni v listopadu u požáru svého rodinného domu, přestože měl být v izolaci na jiném místě. Mohl tak nakazit až osm desítek pracovníků složek Integrovaného záchranného systému, kteří na místě zasahovali a pomáhali. O několik dní později řídil osobní auto se dvěma dalšími cestujícími. Policistům, kteří ho zastavili, neřekl, že byl pozitivně testován, a při jednání s nimi neměl zakrytý nos a ústa. **ČTK**

Řidičák? Další testy

38

Dalších 38 nových otázek bude od poloviny února součástí zkoušek autoškol. Poprvé mezi nimi budou zařazeny i video otázky. Nová sada testů se věnuje například jízdě za snížené viditelnosti či řešení situací na různých typech křižovatek. Ministerstvo začalo nové otázky zařazovat do zkoušek už loni, nyní jich je téměř 900. Každý žadatel v současnosti u zkoušky řeší 25 příkladů. V Česku skládá řídičské zkoušky zhruba 120 tisíc žadatelů ročně. **ČTK**

Ztráty v turismu

300

Výhled cestovních agentur zaměřených na příjezdový turismus na následující tři měsíce je podle Asociace cestovních kanceláří (ACK) pesimistický. První nezávazné poptávky zájemců evidují až na velikonoční svátky, které letos připadají na polovinu dubna. Agentury potřebují rychle pomoc státu, aby se vyhlý propouštění. Před krizí generovaly ročně obrát kolem šesti miliard korun, momentálně jsou podle ACK na zhruba 300 milionech korun. **ČTK**

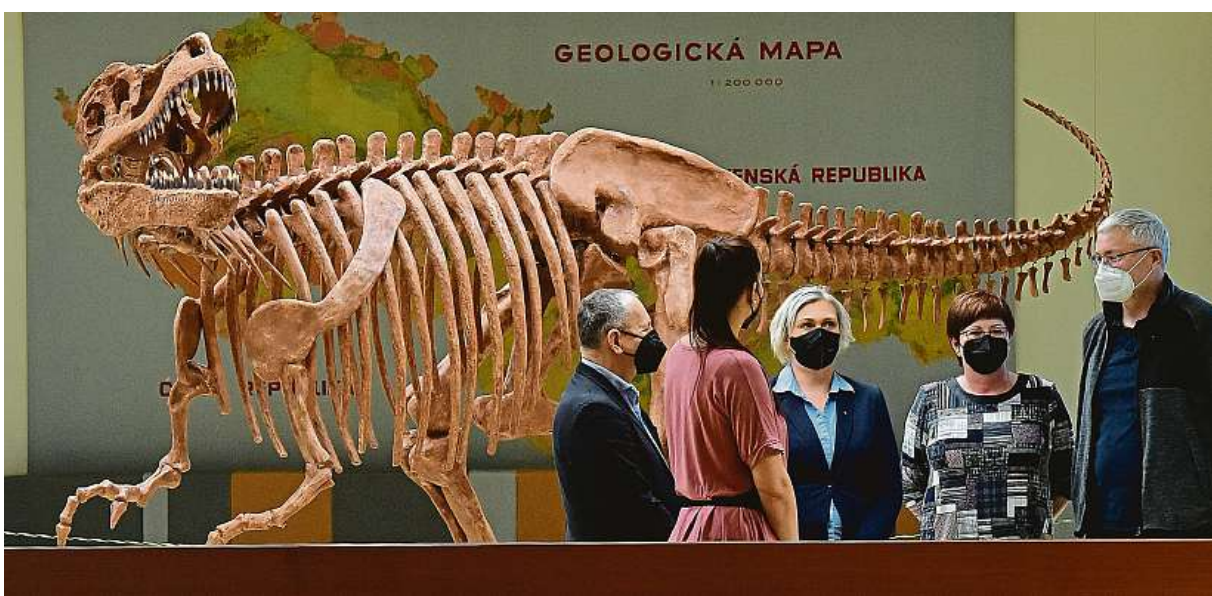
Rekordní mýtné

14,2

Dopravci loni zaplatili za průjezdy dálnic a silnic na mýtném téměř 14,2 miliardy korun. Meziročně jde o nárůst o 23 procent a zároveň jde o nejvyšší výběr za rok od začátku fungování mýta v roce 2007. K růstu přispěla během roku zejména nová struktura mýtných poplatků. Informovala o tom společnost CzechToll, správce mýtného systému. Náklady na výběr mýta loni činily zhruba sedm procent z výběrů. **ČTK**

Nový lovec

Do sbírek Geologického pavilonu v areálu VŠB – Technické univerzity Ostrava přibyl nový exponát. Jde o téměř 2,5 metru vysoký a pět metrů dlouhý model kostry tyranosaura. Sloužit bude především pro vzdělávání a výuku studentů a žáků, ale je vystaven rovněž pro veřejnost. „Sestavení kostry tyranosaura rexe, která byla dodána v dílčích částech, trvalo pracovníkům Geologického pavilonu a Katedry geologického inženýrství přes dvě hodiny. Je vyrobena ze sklolaminátu a pryskyřice jako zdařilá kopie v muzeální kvalitě,“ řekla při uvedení nového exponátu mluvčí univerzity Petra Halíková. **ČTK**



„S Pákistánem dál vyjednáváme“

Diplomacie se pokouší dostat domů ženu, kterou soudili za pašování.



Česka Tereza Hlušková, kterou celníci v lednu 2018 zadrželi na letišti v pákistánském Láhauru s devíti kilogramy heroinu, stále pobývá v Pákistánu. Informaci serveru TN.cz potvrdili europoslanec Tomáš Zdechovský, podle kterého o návratu Hluškové do Česka intenzivně jedná i ministerstvo zahraničí. Úřady podle webu musely vrátit Hluškové pas a osobní věci, neboť soud zamítl stížnost celníků ohledně jejího propuštění. Česka opustila vězení 20. lis-

topadu. „Minulý týden bylo sděleno, že Tereze H. nebudou vydána oficiálně výjezdní víza do doby, než rozhodne o odvolání celníků nejvyšší soud,“ sdělil Zdechovský. Bez víz nemůže Hlušková Pákistán opustit. „Česká strana se snaží o změnu tohoto rozhodnutí,“ říká mluvčí ministerstva zahraničí Lenka Do. Další informace nemůže

úřad s ohledem na přání Hluškové médiím sdělovat.

V březnu 2019 byla mladá Češka odsouzena k trestu odnětí svobody v délce osmi let a osmi měsíců a k pokutě 800 dolarů (asi 17 500 korun). V dubnu se proti verdiktu odvolala. Rozsudek byl podle ní „v rozporu s fakty“ a nebyl podložen žádnými konkrétními důkazy. Soud jí na začátku listopadu dal za pravdu a byla zproštěna obžaloby.

Hlušková tvrdila, že do Pákistánu přijela jako modelka a někdo jí heroin do kufru podstrčil. Pákistánský zpravodajský portál UrduPoint již dříve uvedl, že drogy, které Češka převážela, by měly na černém trhu hodnotu 150 milionů pákistánských rupií (19,5 milionu korun). **ČTK**

Krátce

Pálí destiláty, trestu se nebojí

Desetina destilátů vzniká podle celníků načerno. Stát tak přichází o statisíce korun. Bojovat proti nelegálnímu pálení je však složité, ve Zlínském kraji se podaří odhalit jen jednotky případů ročně. Provozovatelé černých pálenic se trestů nebojí, při-

tom jim hrozí pokuta až deset milionů korun.

Ráj běžkařů

Běžkaři v Ústeckém kraji se mohou těšit na vznik nových běžkařských stop, třeba ve Šluknovském výběžku. Do úprav stop půjde až 1,5 milionu korun. Ústecko se tak začíná stávat novým rájem běžkařů. **IDNES.cz**

Povinné očkování. Vláda rozhodne dnes

Téma, které v posledních dnech rezonovalo společností – povinné očkování pro vybrané profese a lidi nad 60 let. O něm dnes rozhodne vláda. Zaměstnavatelé by se povinnému očkování u pracovníků ve zdravotnictví, energetice a dalších oborech kritické infrastruktury nebrá-

nili. Podle odborů by očkování mohlo být povinné pro nově přijímané zaměstnance. Povinné očkování nařizuje od 1. března vyhláška, kterou před svým odchodem schválila minulá vláda ANO a ČSSD. „Rozhodli jsme se to zrychlit, aby lidé měli jistotu,“ řekl včera premiér. **ČTK**

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 seniory zaplatí zřejmě dvojnásobek.

V současnosti mohou slevy ve výši 75 procent z jízdného využívat studenti do 26 let a seniory 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 vytipované 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

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 nákaz 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 zapojí 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**

Produkt	Sleva	Cena	Stará cena
Vepřová pečeně bez kostí v celku (cena za 1 kg)	-58%	79 ⁹⁰	189 ⁹⁰
Krůtí prsa (cena za 1 kg)	-35%	129 ⁹⁰	199 ⁹⁰
Pomeranč volný, 1 kg (Španělsko/Řecko)	-45%	21 ⁹⁰	39 ⁹⁰
Olma Máslo 82% (250 g)	-25%	39 ⁹⁰	52 ⁹⁰
Jihočeské Čerstvé mléko 1,5% (1 l)	-25%	17 ⁹⁰	23 ⁹⁰
Olma Kysaná smetana 16% (200 g)	-25%	17 ⁹⁰	23 ⁹⁰
Nowaco Filé porce MSC (300 g)	-30%	79 ⁹⁰	114 ⁹⁰
Rio Mare Insalatissime (160 g)	-50%	59 ⁹⁰	119 ⁹⁰
Relax 100% džus (1 l)	-38%	24 ⁹⁰	39 ⁹⁰

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



www.billa.cz



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 oblohou,“ 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 vstříc,“ 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



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

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

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.

Milion korun od pochybných lidí

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

Průsvih 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 expremiéra 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 obžalování 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.

Speciální lyžařské hlídky působí na severu Moravy

Ve skiareálech na území Beskyd i Jeseníků působí speciální lyžařské hlídky

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**

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

Pozvánka do vaší lékárny



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.



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 zapříčiněn 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.

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 hotoví.

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 hotoví.

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 sibiřskou 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.

Nemusíte hned skočit do ledové vody

Otužování je za posledních roků 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 méně 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.

Začínáte 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 prodloužováním 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 SRDCEVHLAVE.CZ

si najít zkušeného parťáka nebo otužileckou skupinu. Nikdy se nenoste 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 místa, 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 cévy stáhne a krevní tlak se výrazně zvýší, což může být pro kardiaka nebezpečné.

„Pacienti dlouhodobě léčení pro vysoký krevní tlak nezdravějí, 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 dlouhodobě a pravidelně střídavé vystavování tepla 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 neublížíte, 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 pociťovat přeskakování srdce, bolest na prsou či ztížené dýchání. Často si lidé také berou k otužování čepice, 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. **MET**

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.srdcevhlave.cz.

- Projekt se snaží zlepšit informovanost ohledně rizik spojených s vysokým krevním tlakem a vysokým cholesterolem nebo nedodržíváním 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 růží 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
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

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

ky fajn. Nyní ale cesty jednotlivých postav od padouchů k hrdinům a zase zpět vybrousil 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 uměj 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

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 upravených tras, které mají až 200 km. Okolí Nového Města se tak v zimě stává lyžařskou mekou Vysočiny. Takzvaná bílá Magistála Vysočiny protíná celé Žďárské vrchy. Vyzkoušejte některou ze závodních tras vedoucích od oválného hlavního stadionu nebo vyrazte 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. Posluchačům by pak měla dát ucelený pohled na to, proč se běžecké lyžování stalo na Horácku takovým fenoménem. Podcastová série bude nabízet portréty významných osobností lyžování, zaměří se také ne jednotlivé etapy a poskytne 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 nezaněchává mastný film.

certifikovaná přírodní kosmetika

VEGAN

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

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



alverde
tělová emulze
břiza & zázvor
250 ml

69⁹⁰
Kč

27,96 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 28.05.2021 69,90 Kč

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Lyžařské téma

Promítne se i do tradičních novoměstských akcí, jako je masopust, rej masek na Harusáku, slavnosti Nova Cívitas 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 několikaletým 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 Novoměstskům 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

**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 projevít 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 použiti při vědeckém výzkumu nabídnuti k adopci, pokud to dovoluje jejich zdravotní stav.

Strana proti týráním 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%**

+1 NÁLEPKA NAVÍC

-31%

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

54⁹⁰ ~~79⁰⁰~~

-25%

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

11⁹⁰ ~~15⁰⁰~~

-38%
od 38%

Relax
100% džus
1 l, více druhů

24⁹⁰ ~~39⁰⁰~~

+1 NÁLEPKA NAVÍC

-38%

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

39⁹⁰ ~~63⁰⁰~~

-24%

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

69⁹⁰ ~~91⁰⁰~~

76
1 dávka = 3,41 Kč

+1 NÁLEPKA NAVÍC

-35%

Somat
all in one
Tablety
do myčky

259⁰⁰ ~~399⁰⁰~~

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

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



**Skutečný
prostorový zvuk**



4.949,-

Apple AirPods (2021) 3. generace
bezdrátová sluchátka II prostorový zvuk
bezdrátové nabíjení II adaptivní ekvalizace

www.mironet.cz

Požitek. AirPods třetí generace

Pokud patříte ke skutečným milovníkům hudby, pak musíte mít sluchátka Apple AirPods (2021) s bezdrátovým nabíjecím pouzdrzem. Splňují ty nejnáročnější požadavky a poskytují odolnou konstrukci doslova našlapanou technologiemi pro dokonalý zvuk. Apple AirPods (2021) vás naprosto ohromí prostorovým zvukem, nemá slovo „prostorový“ pouze v názvu a obklopí vás ze všech stran.

Díky technologii dynamického snímání polohy hlavy sluchátka zajistí přesnou dis-



Airpods 3 generace 2x MIRONET

tribuci každého zvuku ze správného směru tak, aby byl výsledný celkový zvuk co nejlepší. O stabilní a rychlé propojení se stará technologie bluetooth 5.0, která sluchátka připojí okamžitě po přiblížení k iPhoneu.

Při prvním připojení se navíc sluchátka spárují se všemi zařízeními na vašem iCloud účtu, což umožní například přijmutí hovoru na iPhoneu, bez nutnosti manuálního přepínání, i když posloucháte hudbu na jiném Apple zařízení. Funkci domovské

základny pro sluchátka představuje elegantní nabíjecí pouzdro. Nejenže vašim AirPods poskytnou bezpečné uložení, ale zároveň slouží jako zdroj energie a magneticky sluchátka dobíjí.

S nabíjecím pouzdrzem dosáhnete až na 30 hodin přehrávání. Samotné pouzdro se pak nabíjí pomocí lightning konektoru, ale podporuje i bezdrátové nabíjení. Nejnovější generaci Apple AirPods pořídíte v internetovém obchodu Mironet.cz za 4949 korun.

ASUS. Router, který umí vše, na co si vzpomenete

Už se vám na poličce prší na starý router, který volá po okamžitém odchodu do důchodu, aby ho nahradil novější a schopnější nástupce? Router ASUS DSL-AC55U je vybaven výkonným hardwarovým modulem pro akceleraci NAT a integrovaným gigabitovým Ethernetem. Díky tomu budete moci využívat plný gigabitový výkon. Propustnost mezi WAN a LAN činí více

než 900 Mb/s, což je 4,5krát více než u tradičních gigabitových routerů se softwarovým NAT. Riziko zpomalení vysokorychlostního připojení k internetu je tak prakticky nulové.

Router můžete podle potřeby používat jako DSL modem s Wi-Fi routerem nebo jako samostatný Wi-Fi router. Výkonný on-line multitasking podporující až 300 000 sou-

běžných datových relací poskytuje v porovnání s běžnými routery 20násobnou kapacitu. Ani při vysokém zatížení tak nezaznamenáte sebe-menší zpomalení.

A díky možnostem přepínat v okamžiku mezi jednotlivými připojeními, pokud jedno z nich selže, nebo kombinovat několik připojení pro větší šířku pásma je ideálním řešením pro spolehlivé

a vždy dostupné připojení k internetu. V intuitivním uživatelském rozhraní DSL-ASUSWRT najdete na jednom místě všechny aplikace potřebné k nastavení, monitorování a správě sítě. Zbrusu nové rozhraní vám umožní spravovat všechny adaptéry a nastavení prostřednictvím jediného grafického panelu. Rovněž aktualizace lze provádět jediným kliknutím.

Upgrade vaší domácí sítě v podobě routeru ASUS DSL-AC55U pořídíte v internetovém obchodu Mironet.cz za 2399 korun.




ráááadio

Co vám udělá v zimě zaručeně radost?
Koulování? Svařák? Andělíčky ve sněhu?
Praskající dřevo v krbu? Velký rampouch?

Ať je to, co je to, i zimu máme ráááadi.
Dělejme si radost každý den.
Vaše ráááadio.

IMPULS
Ráááadio

Udržitelné podnikání pomáhá přírodě i firmám

České firmy začínají podnikat udržitelně. Přicházejí totiž na to, že podnikání s důrazem na ochranu životního prostředí není jen výhodné pro přírodu, ale i pro firmy samotné.

Podnikání, které klade důraz na ochranu životního prostředí, minimalizaci uhlíkové stopy či cirkulární ekonomiku, zažívá výrazný rozmach. A v Česku je celá řada malých a středních firem, které jsou v tomto ohledu velmi inspirativní. Oceňují je soutěže SME EnterPRIZE, kterou pořádá Generali Česká pojišťovna. Její premiérový český ročník pro-

První ročník soutěže SME EnterPRIZE Tyto výhody udržitelného podnikání si uvědomují všechny firmy, které se v roce 2021 přihlásily do prvního českého ročníku soutěže SME EnterPRIZE. „Zúčastnily se ho desítky firem, podnikajících v zemědělství, zpracování odpadu, energetice nebo stavebnictví, které se přihlásily se svými udržitel-



CleverFarm a s ním jeho šéf Vojtěch Malina (vlevo) zvítězili díky chytrým řešením určeným pro zemědělce.



Stabilplastik vyrábí plastové palety z materiálů, které jinak končí na skládkách či ve spalovnách.



Josef Tománek z Ekofarmy Javorník udržitelně hospodáří v oblasti Bílých Karpat už 23 let.

běhl loni, další začne letos na jaře. Cím to, že firmy začínají podnikat udržitelně? Udržitelnost totiž představuje obrovskou příležitost růstu pro malé a střední podniky. „Výzkumy ukazují pozitivní vztah mezi udržitelným chováním malých a středních podniků a jejich finanční výkonností. Přijetí udržitelnějších obchodních modelů jim pomáhá dosáhnout dlouhodobého úspěchu a pomáhá jim i k rychlejšímu zotavení v době krize,“ vysvětluje Karel Bláha, ředitel korporátního a průmyslového pojištění Generali České pojišťovny.

nými obchodními modely nebo projekty. Na vítěze čekala mimo jiné výhra ve výši 100 000 korun a postup do celoevropského finále v Belgii,“ popisuje Jan Marek, mluvčí Generali České pojišťovny. Finanční a další ocenění pak získaly i firmy, které se umístily do 10. místa. Přihlášky firem hodnotila odborná porota, ve které zasedli zástupci vysokých škol, ekologických organizací a pojišťovny. Ta nakonec vybrala trojici firem, které se umístily na stupních vítězů: na prvním místě skončila společnost CleverFarm, jako druhá se

umístila firma Stabilplastik a třetí místo získala ekofarma Javorník.

Trojice výherců

Všechny tři vítězné projekty prošlapávají cestu tam, kam zatím u nás mnoho dalších nemfí. A nikdo z nich se nebojí mít ambice i za hranicemi republiky. „CleverFarm přináší řešení pro precizní zemědělství, což je oblast u nás zatím v rostlinné produkci velmi nedotčená. Daří se jim postupně uspět různě po světě, zakázky mají třeba v Africe,“ popisuje ředitelka nadace Veronika a předsedkyně poroty

soutěže Helena Továrková. Druhá firma Stabilplastik zpracovává odpad ze žlutých kontejnerů, který by jinak zůstal nevyužitý na skládce. „Nejen, že pracují s plastovým recyklatem z materiálů, které se jinak nezpracovávají, ale nezastaví se u toho. Vylepšují své palety integrovanými čipy pro zjednodušení a zefektivnění logistiky po Evropě,“ vypočítává Helena Továrková. V ekofarmě Javorník zase skvěle kombinují rostlinnou i živočišnou produkci.

„Ukazují, že ekozemědělství lze dělat ve větším měřítku tak, že je šetrné k přírodě i finančně udržitelné,“ dodává Helena Továrková.

Další ročník soutěže

Už teď se připravuje spuštění druhého ročníku soutěže. Ta bude otevřená všem malým a středním firmám, které podnikají v České republice a svou činností podporují udržitelné aktivity a má pozitivní přímý či nepřímý dopad na životní prostředí.

Více informací o soutěži naleznete na <https://www.generaliceskaprofi.cz/enterprize>

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

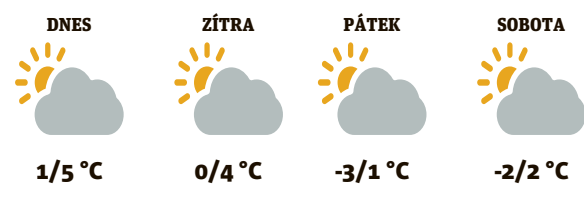
- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. samec kočky | 7. činit mravně špatnějším |
| 2. samice koně | 8. australské zvíře |
| 3. obsahující kávu | 9. vyrobený z kovu |
| 4. zákazník | 10. zcizení |
| 5. louže (mn. č.) | 11. středoškolský profesor |
| 6. klidný člověk (hovor.)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

<p>ČT1</p> <ul style="list-style-type: none"> 15.50 Na krok od nebe V 16.45 Cestománie 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Četnické humoresky (3/39) 21.30 Hercule Poirot 22.20 Svědek 23.45 Příběhy slavných... Pavel Novák 00.40 Máte slovo s M. Jílkovou 01.40 Bolkoviny 02.25 Dobré ráno 04.55 V kondici 05.15 Černé ovce 	<p>ČT2</p> <ul style="list-style-type: none"> 15.55 Klíč 16.20 Apokalypsa: Nikdy nekončící válka 1918-1926 (2/2) 17.10 Poselství Jana Palacha 18.10 Tajné akce StB 18.25 Tajemství stavitelů pyramid (3/6) 19.15 Babylon 19.40 Postrěhy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Severské země z ptáčích perspektiv (1/2) 20.55 Objevování chuti s Gordonem Ramsayem 21.45 Klenoty s vůni benzínu 22.20 Věž inženýra Eiffela 23.10 Rozluštěné poklady 00.00 Bílá královna (3/10) 	<p>Nova</p> <ul style="list-style-type: none"> 15.55 Kriminálka Miami VII (7) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu 18.25 Ulice (4188) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Výměna manželek XIV 21.40 Malé lásky II 22.35 Policie Chicago IV (2) Krimiseriál (USA, 2017) 23.30 Kriminálka Miami VII (6) 00.25 Kriminálka Miami VII (7) 01.20 Mentalista (9) 02.00 Policie Chicago IV (2) 03.00 Na lovu 03.45 Gympl s (r)učněním omezeným (78) 04.45 Novashopping 	<p>Prima</p> <ul style="list-style-type: none"> 15.50 Ano, šéfe! 16.55 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krim zprávy 19.55 Showtime 20.15 1. MISE (19) Hofbauerova milenka. Seriál (ČR, 2021) 21.35 Show Jana Krause 22.40 Show Jana Krause 23.50 Ano, šéfe! 00.50 Policie v akci 01.40 Námořní vyšetřovací služba II (1) Nevidím zlo. Krimiseriál (USA, 2004) 02.25 Jake a Tlustoch V (19) 03.15 Policie Hamburk X (24) 	<p>Óčko</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 Ranní fresh 09.00 FLASHBACK 10.30 MAMA MIXXXER 11.30 Óčko hity 14.00 Óčko trendy 14.30 Smartmania 14.35 Óčko trendy 15.00 Top 10 15.50 Óčko hity 17.30 ZONY UČÍ SKOKY 17.35 Óčko hity 18.00 CZ & SK 18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák 19.00 Moje desítka 19.50 Óčko hity 21.30 Naked Warm-up 22.00 NAKED ATTRACTION GERMANY 22.30 Óčko flirt
---	--	--	---	--

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 mondénním sportovním klubu. A nakonec: rybí steak za 370 korun, z ně-

hož prosakuje červená tekutina podobná krvi smíchané s vodou! Lokalita: vyhledávaný luxusní podnik slavného šéfkuchaře. V krátké době tolik desítek zážitků za tolik peněz! Že by se krize v sužované gastronomii projevi-

Citát

Já pořád tiše doufám, že jsem měl pouze nebývalý 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 nebývalý 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.

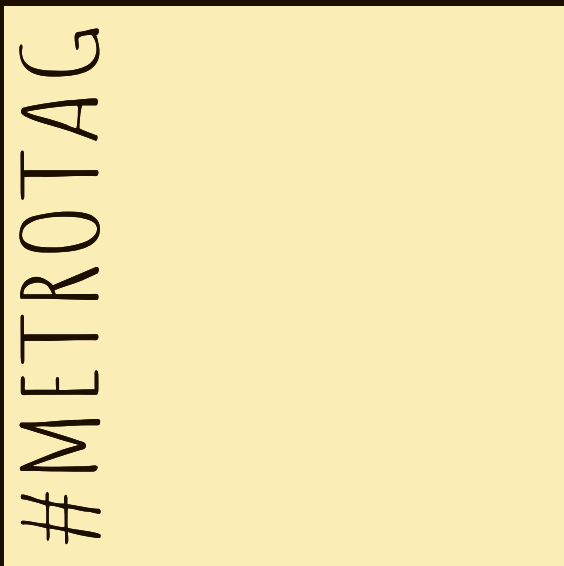


Jan Tesař
EET nikdy nebyl dobrý nápad.

@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**



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 dobrodružstích, plných odvážných výprav do nedalekého okolí. Chtěla bych touto svou vzpomínkou poděkovat tomuto našemu milému Panu spisovateli za všechny ty pěkné chvílky 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

O doučování před přijímačkami je nyní mezi deváťáky zájem

Základní školy letos opouštějí silné populační ročníky.

no. Zájemců bude o poznání víc než v předešlých letech. To výrazně zvýší převis uchazečů na nejvíce žádaných oborech.

Jen deváté třídy letos opustí zhruba sto tisíc dětí, další desítky tisíc budou zkoušet přijímačky na víceletá gym-

názia. Velká část dětí přitom stále dohání učivo z doby uzavřených škol, pomáhají jim v tom specializovaná doučování i vzdělávací portály.

Někde uspěje jen jeden z deseti

Přijímací zkoušky na střední školy proběhnou na většině škol v dubnu, střední školy přitom očekávají velký zájem studentů. „Převis zájmu na těch nejoblíbenějších školách tak bude citelně větší, u některých škol uspěje třeba jen jeden z deseti kandidátů,“ říká šéfredaktorka Nakladatelství Fraus Radka Šmahelová.

Velkým problémem pro podstatnou část dětí přitom stále zůstává loňské uzavření škol. Některé školy zvládly přechod na on-line výuku lépe, jiné hůře. „Uzavření škol v loňském školním roce ještě více prohloubilo kvalitu výuky, to se projeví i při přijí-

mačkách. Ještě větší roli než kdykoli předtím tak hraje individuální příprava,“ vysvětluje Radka Šmahelová.

Soukromé domácí doučování se prodražilo

Důkladná příprava přitom čeká nejen deváťáky, ale také děti z 5. a 7. ročníků, které se chystají na víceletá gymnázia. I tyto ročníky jsou populačně velmi silné a úspěch na víceletých gymnáziích tak může letos zkoušet dalších několik desítek tisíc dětí. „Při přípravě na přijímačky jsou oblíbená individuální doučování, ta jsou však poměrně drahá a nemůže si je dovládit každý. Velmi vhodným doplňkem jsou proto i vzdělávací portály,“ přidává lektorka přípravných kurzů na přijímačky Gabriela Nováková.

Zájem o dodatečné procvičování učiva, který výrazně vzrostl v době zavřených škol, přitom v letošním škol-

ním roce neopadl. Web Škola s nadhledem navštíví každý měsíc stovky tisíc rodičů a dětí. „Touha po doučování a procvičování je prakticky stejná jako loni na podzim v době uzavřených škol. A s blížícími se přijímacími zkouškami dále poroste,“ dodává Radka Šmahelová.

Vzdělávací portály nabízejí možnost procvičování většiny školních předmětů v různých stupních obtížnosti včetně rychlého vyhodnocení a různých interaktivních prvků. Například web Škola s nadhledem si v loňském školním roce vyzkoušelo 1,3 milionu žáků a jejich rodičů, o dva roky dříve to byly jen desítky tisíc studentů.

Leti čeština a matika

Suverénně největší zájem je přitom o doučování stěžejních předmětů, především českého jazyka a matematiky. V češtině si žáci v posledních měsících vyzkoušeli téměř 600 tisíc cvičení. „Právě čeština a matematika jsou základem přijímacích řízení na střední školy. Na portálu Škola s nadhledem mohou děti vyzkoušet různá cvičení, zkušební testy i opakovat látku ze školy,“ uzavírá Nováková.

České školy byly zavřeny už na jaře 2020 a poté po převážnou část loňského školního roku, jejich uzavěra tak patřila k nejdelším na světě. Letos sice zatím k plošným uzavěrám škol nedošlo, nicméně zájem o vzdělávací portály neustává. Výuku komplikují různé karantény a izolace, prezenční výuka se tak střídá a kombinuje s on-line učením. To nároky na pozornost a připravenost žáků ještě zvyšuje.

Skolasnadhledem.cz nabízí zdarma více než šest cvičení z většiny vyučovaných předmětů a dalších tisíc doplňkových materiálů. **MET**

INZERCE

STŘEDNÍ ŠKOLA OBCHODNÍ, Belgická 250/29, 120 00 Praha 2 PŘIJÍMÁ ŽÁKY ZŠ DO OBORŮ VZDĚLÁNÍ

4-letý s maturitní zkouškou

OBCHODNÍK 66-41-L/01

od 3. ročníku možnost volby specializace:

- MANAŽER OBCHODU
- SPECIALISTA ZAHRANIČNÍHO OBCHODU
- SPECIALISTA MARKETINGU

3-letý s výučním listem

PRODAVAČ 66-51-H/01

- SPECIALISTA PRODEJE
- ELEKTROTECHNICKÉHO ZBOŽÍ
- SPECIALISTA PRODEJE

3-letý s výučním listem

OPERÁTOR SKLADOVÁNÍ 66-53-H/01

DÁLE NABÍZÍME PRO ABSOLVENTY 3-LETÝCH OBORŮ S VÝUČNÍM LISTEM

2-leté (denní) a 3-leté (dálkové) nástavbové studium s maturitní zkouškou

PODNIKÁNÍ 64-41-L/51

ODBORNÝ VÝCVIK ZAJIŠŤUJEME V ROZSÁHLÉ SÍTI PROVOZOVEN PO CELÉ PRAZE
PŘIJĎTE SE K NÁM PODÍVAT, RÁDI VÁM NAŠÍ ŠKOLU PŘEDSTAVÍME

**DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ: 26. 1. 2022 OD 13.00 DO 18.00 (S MOŽNOSTÍ
SHLÉDNOUT VÝUKU A ZA ÚČASTI ZÁSTUPCŮ FIREM – POTENCIÁLNÍCH
ZAMĚSTNAVATELŮ, KDE ŽÁCI VYKONÁVÁJÍ ODBORNOU PRAXI)**

VZDĚLÁVÁNÍ VE VŠECH OBORECH JE BEZPLATNÉ

INFORMACE VÁM POSKYTNEME NA TEL: 222 516 515, 224 257 904, 224 257 859
www.ssob.cz | e-mail: sekretariat@ssob.cz

**Střední
průmyslová
škola
dopravní, a.s.**

**Zřizovatel
Dopravní podnik
hlavního města Prahy**



DOPRAVÍME TĚ ZA VZDĚLÁNÍM!

Technické vzdělání a řemeslo jsou cestou k úspěšné budoucnosti!

Nabízíme obory s výučním listem i maturitou. V denním, nástavbovém i v dálkovém studiu.

Více informací o studiu: www.sps-dopravni.cz

Plzeňská 298/217a, 150 00 Praha 5 - Motol

SPŠ ZEMĚMĚŘICKÁ A GEOGRAFICKÉ GYMNÁZIUM PRAHA



Pod Táborem 300,
190 00 Praha 9 - Hrdlořezy



Nabízíme tyto studijní obory:

**36 - 46 - M/01
Geodézie a katastr nemovitostí**

**79 - 41 - K/41
Gymnázium (zaměření na geografii)**



Hledáte zajímavé a netradiční studium?

Zajímají vás mapy?

Chcete studovat v prostředí malé školy?



Navštivte naše webové stránky www.spszem.cz



CHCEŠ VYSTUDOVAL STŘEDNÍ ŠKOLU ZA 2 ROKY?

Nejsi zrovna studijní typ a chceš získat vzdělání ve škole s individuálním přístupem a rodinným prostředím?

PAK JSI PRO SEBE NAŠLA TO PRAVÉ!

Dvouletý obor: Pečovatelské služby

Pro dívky se zdravotními či psychickými problémy nabízíme

Dvouletý obor: Praktická škola

s možností následného zaměstnání ve školní chráněné dílně.

PROMIPRAŽSKÉ STUDENTKY NABÍZÍME UBYTOVÁNÍ!



Zavolej na:

723 723 140, 221 108 268

nebo nám napiš e-mail:

divciskola@divciskola.cz

www.divciskola.cz

SOŠ Říčany s.r.o.

Nabízí učební obory v denní i dálkové formě:

- PIVOVARNÍK – SLADOVNÍK
- ŘEZNÍK – UZENÁŘ • CUKRÁŘ
- KUCHAR – ČIŠNÍK

Denní nástavbové studium: **TECHNOLOGIE POTRAVIN**

**Kontakt: www.sosricany.cz e-mail: info@sosricany.cz
mobil: 603 710 168, 604 322 877**

Digitální gramotnost jako seriál

Opakování je matkou moudrosti.

Zvláště varování před potížemi ve virtuálním světě.

Témata digitální gramotnosti a kyberbezpečnosti získávají stále více na významu vzhledem ke stoupajícímu počtu útoků. Ty mívají na děti, které se mohou často stát oběťmi útoků, které na ně čekají v kyberprostoru. V mnoha případech se jedná o narušení soukromí, kyberšikanu nebo phishing.

Za školáky do tříd

ČSOB přichází s desetidílným audio seriálem Tvoje cesta #onlinem, který se prostřednictvím oslovených odborníků zaměřil na klíčová témata digitální gramotnosti a kyberbezpečnosti a také na to, jak takovým útokům předcházet a ubránit se jim.

„Naše skupina ČSOB se dlouhodobě zaměřuje na ob-

last finanční a digitální gramotnosti. Máme vyškolené kolegy, kteří pravidelně navštěvují základní a střední školy a přednášejí o tématech spojených s financemi. Stále více se zaměřujeme také na téma kyberbezpečnosti, které vnímáme jako velice aktuální právě i pro děti. Náš nový seriál si dává za cíl představit prostřednictvím jednotlivých dílů potenciální hrozby, ale také prevenci jednotlivých krizových oblastí.“ sděluje k novému projektu Jitka Hajičová, která vede projekt finanční a digitální vzdělávání ČSOB pro školy.

Nákupy, autorské právo, ale i digitální šikana

Seriál je složen z témat, která rezonují dětským on-line světem. Zaměřuje se například na bezpečné používání sociálních sítí, sdílení osobních dat nebo na práci s hesly. Tématem jsou i bezpečné nákupy na internetu, oblast autorských práv i to, jak se bránit, když nám na internetu někdo ubližuje. Seriál je primárně určen pro děti ve

věku 10 až 15 let, ale zajímavý bude určitě i pro rodiče a vyučující. Všechny 10 epizod moderuje energický student Univerzity Palackého v Olomouci Lukáš Mada a v jednotlivých dílech dále vystupují odborníci na dané téma. Jedním z průvodců je také Kamil Kopecký, profesor z Univerzity Palackého v Olomouci, který se profesně zaměřuje na oblast rizikového chování v prostředí internetu. Dalšími experty jsou Pavel Schweinar, vrchní komisař oddělení kybernetické kriminality, a Lenka Brynychová z ČSOB, expertka na digitální bezpečnost v rámci projektu Finanční a digitální vzdělávání ČSOB pro školy.

Zapojila se i policie

Tvoje cesta #onlinem je k dispozici ke stažení jak na stránkách finančního vzdělávání ČSOB, tak na platformách Spotify, Podcasty Google, Apple Podcast a Spreaker.

Seriál vznikl ve spolupráci s Českou asociací science center, Univerzitou Palackého

v Olomouci a Policií České republiky. Seriál navazuje na společný program ČSOB a Policie ČR „Tvoje cesta #onlinem“, v jehož rámci

vznikly unikátní výukové materiály. Projekt byl loni na jaře doplněn kampaní „Víte, s kým se baví vaše děti na internetu“. **MET**

Gymnázium Karla Sladkovského Sladkovského náměstí 8, Praha 3



**Ve školním roce 2022/2023
otevřeme čtyřleté
i osmileté studium**

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ:
středa 2. 2. 2022
od 17.00 do 19.00 hodin**

Informační schůzka s vedením školy od 17.15 hodin.

Případná změna v organizaci bude zveřejněna na webových stránkách školy.

www.gykas.cz | tel.: 222 721 118

Spojení: tram 5, 9, 15, 26 nebo bus 136
Dobrá dostupnost od Hlavního
nebo Masarykova nádraží

INZERCE



Hotelová škola Radlická

Baví vás cestování?
Pracujete rádi s lidmi?
Zajímá vás moderní gastronomie?

Pak naše škola je ta správná volba.

Nabízíme vám pro školní rok 2022/2023 tyto studijní obory:

cestovní ruch kód 65-42-M/02 (tři třídy)
hotelnictví kód 65-42-M/01 (tři třídy)

nově

gymnázium kód 79-41-K/41 (2 třídy)

Přihlášky přijímáme do 1. března 2022.

Těšíme se na Vás.

kontakty:

Radlická 591/115
158 00 Praha 5

☎ 251 172 123, 725 679 925
smiskoval@hs-radlicka.cz
www.hs-radlicka.cz



Den otevřených dveří

9. 2. 2022

learn : more



Studujte u nás!
Come and join us!

www.ecp.cz



THE ENGLISH COLLEGE IN PRAGUE
ANGLICKÉ GYMNÁZIUM

Nemovitosti - poptávka

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK
v Praze a okolí. Právni vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

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

Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

Auto-moto - poptávka

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

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

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.

Společná realitní a advokátní kancelář Vám nabízí přímý výkup nemovitostí, zprostředkování prodeje, nebo realizaci dražby či aukce na největším dražebním portálu v ČR, kde získáte maximální možnou cenu. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce. Možnost okamžité vyplacení zálohy.

737 941 901
www.prodejtojinak.cz

Vyplatíme Vaše dluhy!
Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
731 911 992

Prodám rod. dům. Obec Krupá. Celk. výměra 689 m2, dům před rek., zahrada, garáž. T.: 774321289

Ostatní
• KNIHY! Koupím knihy novější i starší a starožitny a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.
T. 603478873

Pronájmy - poptávka
• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 14 tis., větší do 19 tis. Potřebuji: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

Byty - poptávka

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA
s přátelkyní 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 v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

Koupím byt nebo RD, Praha a okolí, jako investici, možnost dožítí, platba hotově, právní záruka. Dluhy, exekuce vyřeším. Tel. 777088490

Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoli stavu. Okamžitá platba v hotovosti. Tel./SMS: 773109561. RK nevolat.

Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. Tel. 234095720, 720539665

Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST solidní ceny za Vaše knihy. Tel.: 603 478 873

Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, porcelán, bronz, stříbro, šperky, šavle a jiné zajímavosti
PORADÍM
tel.: 603 505 686

Práce - nabídka
• POKLADNÍ 151 Kč/hod., práce není nutná, směny dle Vašich potřeb, denní zálohy, online rezervace.
Tel.: 222534534

Nástup od ledna 2022 - práce v Praze ve skladu s oblečením pro muže a ženy, mzda 174 Kč/hod + stravenky, smlouva na plný úvazek, ubytování možné (2-3 lůžka na pokoj), směny 8 hod, střídání ranni a odpolední směna, pohovory již nyní, volejte 731420914 nebo zdarma 80019797, www.lepsiprace.cz

Úklidová fa přijme INVALIDNÍ důchodce na 1/2 úvazek na úklid kanceláří. Mzda 9000 Kč + bonusy. Nábör. přisp. 5 000 Kč. Tel.: 774510686

Amboseli s.r.o. přijme metaře/ závozníky v Praze - práce na HPP nebo DPČ, možnost pravidelných záloh a odměn. Bezplatná linka 800100166.

Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce referent ÚZEMNÍ AGENDY. Blížiší informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 31.01.2022 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Ing. arch. Krásná, tel. 220 189 802.

BS přijme strážné a psody pro objekty v Praze. Možno též jako brigáda, DPP, DPČ, vhodné i pro SD. Tel.: 728360589

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE: RECEPCE A OSTRAHA
Pozadujeme invalidní důchod. Nabízíme mzda od 110,-Kč/hod náborový příspěvek 10.000Kč vyplacení denně
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Ocelářská 21, Praha 9 (metro Českomoravská)

PRACOVNÍK OSTRAHY
Pro pracoviště na Praze 4, 6 a 8 přijmeme muže a ženy na lehkou práci v ostraře - převážně noční směny (12 hodin)
Zálohy možné, náborový příspěvek 5000 Kč
Pro více informací volejte na: **777 003 523**
Pouze pro částečné a plně invalidní občany

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

Chcete střezit 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.

BA přijme zaměstnance. Prům. výdělek až 25 200 Kč/měs., možný profes. růst, ubyt. a týdenní zálohy. Čistý RT. Pohovor lze domluvit na tel. 702005903.

Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce PRESTUPKÁRE. Blížiší informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 10.02.2022 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Mgr. Anna Palasová, tel. 220 189 750.

ŠJ na Praze 4 přijme do svého kolektivu hospodářku ŠJ. Možnost zkráceného úvazku. Spolehlivost. Nástup leden 2022. Informace na tel.: 7 7 8 7 7 1 3 8 8 , cvrtcekkova@gymnazium-opa.tov.cz

Městský úřad Odolena Voda vyhláší výběrové řízení na pozici referent odboru správy majetku. Blížiší podmínky naleznete na www.odolenavoda.cz

Společnost v Praze 8 přijme kolegy pro realizace zelených střeš. Smysluplná práce, zaučíme. ŘP B nutný, T či C výhodno. Práce ve výškách, www.acre.cz

Pro MENZY v Praze 6 hledáme vhodné pracovníky na zajištění úklidu do kuchyní, Po-Pá, DPP, 110 Kč/h., obědy zdarma. Mob.733 691 438

ZŠ v centru Prahy hledá učitele ČJ na částečný úvazek na zástup za nemocnou kolegyni. Životopis zasílejte na e m a i l : hledame.ucitele@seznam.cz

KOMWAG přijme závozníky, 1000/den, DPP - výplata 1x týdně, HPP 18-23.000 + 13, 14 plat, strav. paušál, přisp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

Přijmeme strážné (M/Ž) na ostrahu různých objektů v Praze
Možnost týdenních výplat. Mzda až 150 Kč/hod. Nástupový bonus 2 000 Kč. 800 111 112

EUROPAPIER - BOHEMIA
SKLADNÍK
• Praha 10, přátelský kolektiv
• Nástupní mzda 23.500 Kč + možnost přesčasu
• Po 3 měsících 3.800 Kč měsíční odměna
• 13. mzda + další mimořádné odměny
• Flexipasy 1.500 Kč/kvartálně
• Stravenky 135 Kč, 5 týdnů dovolené
• Průkaz na VZV/retraz zdarma
• Další atraktivní benefity
Petr Šubrt - tel.: 602 489 051
p.subrt@europapier.cz, www.europapier.cz

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE: RECEPCE A OSTRAHA
Pozadujeme invalidní důchod. Nabízíme mzda od 110,-Kč/hod náborový příspěvek 10.000Kč vyplacení denně
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Ocelářská 21, Praha 9 (metro Českomoravská)

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE: RECEPCE A OSTRAHA
Pozadujeme invalidní důchod. Nabízíme mzda od 110,-Kč/hod náborový příspěvek 10.000Kč vyplacení denně
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Ocelářská 21, Praha 9 (metro Českomoravská)

Staňte se dárce krevní plazmy
700 Kč* za každý odběr → 1400 Kč* měsíčně → 18200 Kč* za rok
• Pomůžete zachránit lidské životy
• Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
• Občerství zdarma a zajímavé dárky
Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unicaplasma www.unicaplasma.cz tel.: 733 474 770

KOMWAG přijme prac. na úklid ulic, DPP - výplata 1x týdně, HPP 17.000-20.700 + 13., 14. plat, strav. paušál, přisp. na dov. aj. Vol. zdarma 800566924

KOMWAG přijme obsluhu odpadové místnosti, 3h denně, 400Kč čistého/den, DPP - výplata 1x týdně. Vhodné i pro důchodce. Vol. zdarma 800566924

Hledáme skladníka do skladu na HPP, platné oprávnění na VZV, čistý TR. Plat 25-32 tis./měsíčně. Tel. : 775052496

Bezpečnostní agentura hledá do svých řad spolehlivé kolegy/ně s vlastním psem na střežení objektu parkoviště v Praze. Vhodné i pro OZP-možný HPP, možnost záloh, vyplacení náborového příspěvku 5000 Kč a získání dalších benefitů za řádný výkon služby. Pro více informací volejte 737483818.

ÚKLID 24 přijme muže na úklidové práce v Praze. Nástup 24-25 tis. čist, na ŽL 32 tis., ŘP podmínkou. Osobně: Po-Pá 9 -11h, Křenova 15, P6-Petriny.
Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST solidní ceny za Vaše knihy. Tel.: 603 478 873

POŠLETE METRO DO DALŠÍHO KOLA

VELEVAŽENÉ DÁMY A PÁNŮVÉ, VELICE VÁM DĚKUJI! DO PŘEČTENÍ MĚ DÁVÁTE ZPĚT DO STOJANU, MŮŽU TAK JEŠTĚ CHVÍLI ŽÍT!

Go Green with metro

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

VYKUPÍME KNIHY zaplatíme hotově a 2000,- Kč za jednu banánovou krabici knih.
Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVU NABÍDKU!
Telefon: **773 537 401**

Krátce

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 jamažský čtyřbob. V Pekingu bude mít karibská země zastoupení ve třech disciplínách. Limity splnily také dvojbob a ženský monobob. **ČTK**

Kvitová padla, tři Češi postupují

Na Australian Open uspěli Macháč, Vondroušová a Bouzková.

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



Marie Bouzková AP

soupeřkou dvaadvacetileté Vondroušové bude Ruska Ljudmila Samsonovová, 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 znamenala 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 zahraje 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.

Kvitová, kterou trápí od začátku roku problém se zápěstím, se zápas s Cirsteaovou nevydařil. 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**



Zaťovič. Stop na dva zápasy

Hokejisté extraligového Brna se musí ve dvou zápasech obejít bez kapitána Martina Zaťoviče (vlevo). Zkušený útočník byl potrestán za faul na protivníka 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 nabídne 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

lekcce bruslení a exhibice hostů. V sousedství kluziště bagry tvarují budoucí snowpark i malé 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 Naďa 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**

Lyžařka Smutná. Na Jizerské 50

Běžkyně na lyžích Kateřina Smutná se vrátí na Jizerskou padesátku, třebaže loni ukončila kariéru. „Jestli to už skutečně bude naposledy? To asi nikdy nedokážu říct a smířit se s tím,“ řekla Smutná v tiskové zprávě. „S myšlenkou, že pojedou, jsem začala koketovat zhruba před dvěma měsíci a jen jsem čekala, jak na tom budu. No a protože se mi zdá, že na tom nejsem úplně špatně, rozhodla jsem se na start postavit,“ doplnila.

Pomýšlí na umístění v první desítce, svým startem by

chtěla také poděkovat fanouškům. „V Jizerských horách jsem vyrůstala, celé dětství trénovala a dvakrát se mi podařilo ‚Padesátku‘ vyhrát. Fanoušci mě vždy skvěle povzbuzovali, to člověka nabíjí, aby se na start znovu vrátil. Jizerka je zkrátka jedinečná,“ uvedla.

Smutná závodila 13 let za rakouskou reprezentaci, s níž byla i na olympiádách ve Vancouveru 2010 a v Soči 2014. V českých barvách se znovu objevila od roku 2016 už coby dálková běžkyně. **ČTK**

INZERCE

Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

MYNI NA Google Play

Stáhnout v App Store

VERNOSTNÍ KARTY

VŠECHNY KARTY

TESCO Tesco Clubcard

dm dm drogerie

Lidl Plus

BILLA BILLA

DrMax DrMax

PENNY PENNY Market

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Apple MacBook Air

Kup si Mac s čipem M1.



Využij **Extra bonus 1 500 Kč** a zaplat jen **365 Kč/měsíčně**



**Baterie
vydrží až
18 hodin.**



**Kompatibilní
s Microsoft
Office.**



**Mac funguje
s většinou
přídavného
hardwaru.**


iWant


Premium
Reseller

Více na prodejnách
nebo na www.iWant.cz

