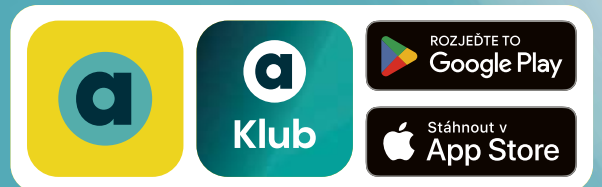


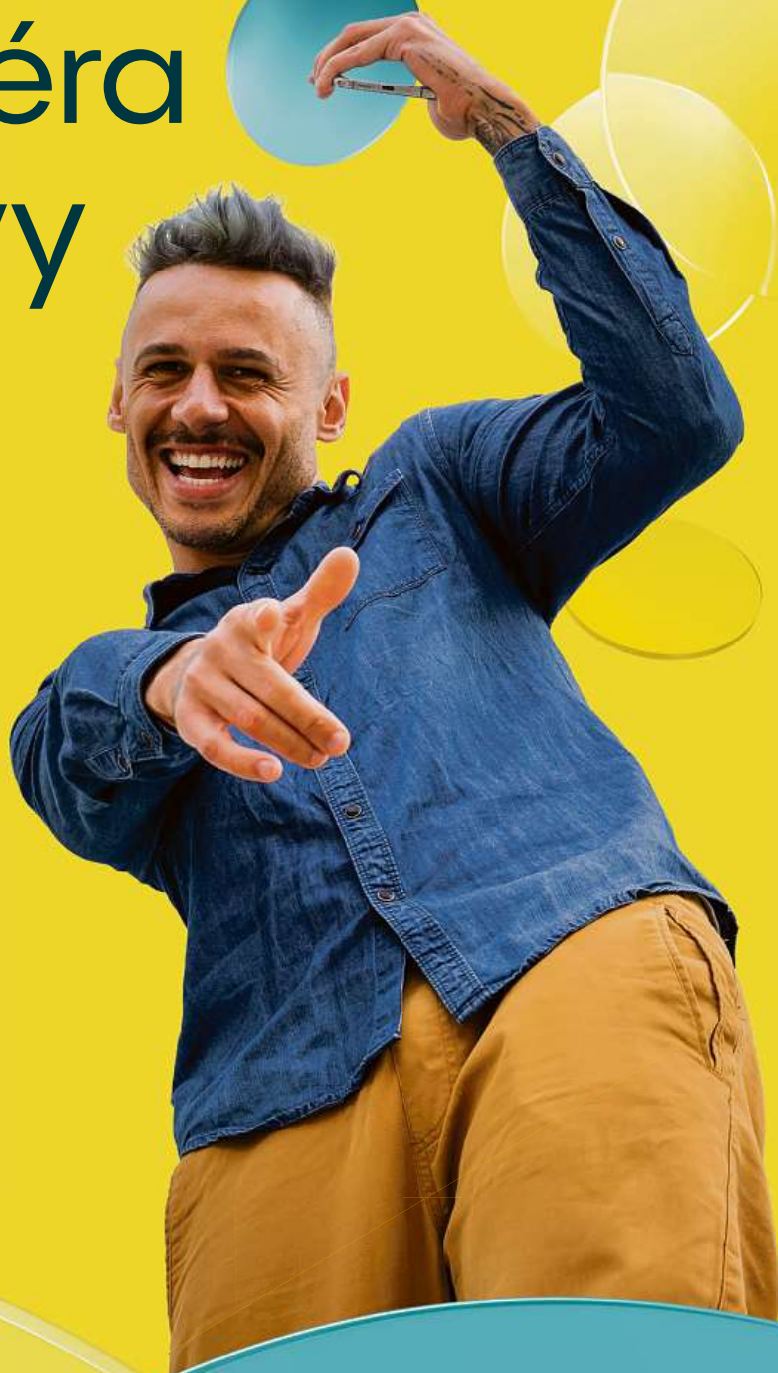
sazka je nyní

a allwyn

Své oblíbené hry najdete
na prodejních místech
a na **allwyn.cz**



Nová éra zábavy



a allwyn



Hraj
s rozumem

Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

metro

Rakovina ohrožuje i děti

Přestože moderní medicína dokáže v současnosti zachránit stále více pacientů, rozhodující roli v boji s rakovinou nadále hraje především čas. Třeba rakovina varlat se vyskytuje i u stále mladších chlapců. Prevence přitom zabere asi pět minut měsíčně.

STRANA 4

Účasti vévodí lední hokej

Již za 15 dnů začíná zimní olympiáda v Miláně, kde se představí přibližně 110 českých sportovců. Bezmála polovinu účastníků zajistí 25 hokejistů a 23 hokejistek. Na poslední zimní olympiádě v Pekingu nakonec startovalo 116 Čechů a Češek.

STRANA 10

Most testovaly naložené nákladáky



Název pražského **Dvoreckého mostu** je neoficiální, zátěžová **zkouška je už definitivní**. Včera na most najelo **osm nákladních aut, každé o váze 32 tun**. Nejvyšší odchylka prohnutí byla až **12 milimetrů uprostřed**. Během dvou hodinových měření se nesměl po mostě, kromě nákladáků, pohybovat **ani živáček**.

„Vraždou Mrázka se budeme nadále zabývat“

Promlčení vraždy vládce českého podsvětí se blíží. Policie oficiálně promluvila o jeho motivu. Zřejmě v tom byl byznys.

Večer 25. ledna 2006 zazněl v Durychově ulici v Praze 4 výstřel. Ten navždy ovlivnil dějiny českého podsvětí. Kulka mířila do břicha kontroverzního podnikatele Františka Mrázka, který byl policií označován za bosse českých mafiánů. Střelcem byl profesionál. Policie poprvé oficiálně o motivu vraždy promluvila. „Šlo o byznys, ostatní vyšetřovací verze padly,“ uvedl mluvčí policejního prezidia Jakub Vinčálek pro investigativní projekt Hlídače státu PastVina. Navzdory blížícímu se promlčení a administrativnímu odložení spisu kriminalisté vzkazují: „Budeme se nadále objasnění tohoto případu věnovat.“ Případem se původně zabýval Útvar pro od-

halování organizovaného zločinu. Od roku 2016 pak speciální pracovní tým TEMPUS z Úřadu služby kriminální policie. Vyšetřování bylo o čtyři roky později odloženo. Neznamenal to ale, že by policejní práce skončila. „Kriminalisté na případu dále pracují a prověřují poznatky, které se k nim dostávají,“ říká Vinčálek.

Policisté, kteří na vraždě i na samotném Mrázkově podnikání pracovali, se shodují, že motivem byl byznys. Mezi dalšími motivy, jimiž se policisté zabývali, byla také politika. Mrázek měl totiž disponovat řadou kompromitujících materiálů, se kterými obchodoval a využíval je k nátlaku na politické špičky napříč



Mrázkův hrob v jeho rodišti – v Českém Brodě. Za fotku získává náš čtenář odměnu, poslal ji na web Metro.cz/hlidac. MARTIN PICKA

spektrům. Tuhle verzi policie však později vyloučila.

„Nyní jsem si prakticky jistý, že policisté ho nemohli vyřešit proto, že do vraždy byli zapojeni někteří jejich kolegové – tedy důstojníci z bezpečnostních složek státu – nebo lidé s nimi úzce spojení,“ míní investigativní novinář Jaroslav Kmenta, který 20 let tento případ systema-

ticky zkoumal a shromažďoval co nejvíce informací.

Promlčení vraždy je více než jisté. Policie musí trestní stíhání konkrétní osoby podpořit uceleným řetězcem důkazů, které by obstály před soudy všech stupňů. Uplynutím promlčecí lhůty nemůže být již nikdo potrestán. Policie však nadále bude sbírat nejrůznější poznatky. **MAP**

Nejkrásnější obrázky tradiční soutěže



Vítězný kalendářik

LENKA JELÍNKOVÁ

Byly vyhlášeny nejkrásnější české turistické pohlednice, vizitky a kalendářiky. Do tradiční soutěže, kterou vyhlašuje Česká pohádková akademie (ČPA), se přihlásili vydavatelé 43 pohlednic, 56 turistických vizitek a nálepek

a 52 kapesních turistických kalendáříků.

Finále se uskutečnilo v Muzeu rekordů v Pelhřimově. Z hlasování zástupců Klubu českých turistů, České pohádkové akademie a zástupců polygrafické obce vzešla jako ví-

tězná pohlednice Kamenice nad Lipou – úzkokolejka s půvabnou fotografií Tomáše Navary, druhé místo obsadila pohlednice Hrad Rabí a třetí Červená Lhota. Mezi turistickými vizitkami vyhrála Mozaiková stezka Buštěhradem před vi-

zitkami Anno Libri – Kroměříž a Mandloňové sady Hustopeče. Vítězný kalendářik nese název Hrad Valdštejn 2026 (2. místo Jindřichův Hradec, 3. místo Turnov 2026).

Akce každoročně probíhá na podporu domácího cestovního ruchu a letos z ní vznikne putovní výstavka, která bude k vidění na desítkách akcí a veletrhů, jež ČPA pořádá, spolupřádá nebo se jich účastní.

V rámci soutěže byla vyhlášena i nejlepší fotografie z akce Český den s českými vlajkami, která se tradičně koná na závěr Měsíce věží a rozhlazen v den státního svátku 28. října. Na 1. místě se umístil snímek Mileny Machtové ze ZŠ Borovany zachycující snad stovku dětí (s vlastnoručně vyrobenými českými vlajkami) vytvářejících symbolicky velké lidské srdce.

Kompletní výsledky jsou na webu Dobryden.cz.

LENKA JELÍNKOVÁ,
AGENTURA DOBRÝ DEN

KRÁTCE

Kriminalita v Česku se snížila

Policisté zaznamenali loni v ČR 170 051 trestných činů, což je o 3 271 méně než o rok dříve. Policie spolu s dodatečně vyřešenými případy z minula objasnila téměř 56 procent zločinů a přečinů. Loni se také snížil počet vražd, vzrostla mravnostní i násilná kriminalita.

Tři hodiny na letišti za peníze

Evroposlanci hlasováním ve Štrasburku podpořili zachování práva cestujících na odškodné za tříhodinové zpoždění letu. Evropský parlament tak odmítl loňské rozhodnutí unijních ministrů dopravy, podle kterých by cestující měli dostávat odškodné až po čtyřech hodinách zpoždění letu. Evropský parlament je rovněž proti snížení výše odškodnění a navrhuje, aby byla kompenzace stanovena až na 600 eur. **ČTK**

metro

Přidejte se k naší komunitě autorů

Nová bezplatná platforma pro všechny, kteří chtějí sdílet své články a obohatit komunitu.



Registrujte se Píšte články

Publikujte Buďte vidět

Zdarma a pro všechny

moje.metro.cz

„Předat Grónsko Dánsku byla hloupost“

Americký prezident Donald Trump vystoupil ve švýcarském v Davosu na Světovém ekonomickém fóru. „Spojené státy byly velmi hloupé, když Dánsku po druhé světové válce předaly zpět Grónsko,“ řekl Trump. Poznamenal, že Dánové jsou nyní nevděční. Trump chce od Kodaně převzít kontrolu nad Grónskem, autonomní součástí Dánského království. Zdůvodňuje to tím, že Grónsko, které označil za velký a krásný kus ledu, USA potřebují k zajištění národní bezpečnosti. Aby Grónsko patřilo Spojeným státům, odmítají evropské země. „Evropa nemíří správným směrem, některá místa se změnila k nepoznání,“ řekl Trump. Ocenil naopak výkon americké ekonomiky, kterou označil za hospodářský motor planety. Poznamenal, že rozkvět USA nastal poté, co se před rokem vrátil do Bílého domu. Trump tvrdí, že USA potřebují Grónsko k zajištění své bezpečnosti a také k udržení bezpečného světa kvůli hrozbám z Ruska

a Číny. Dánsko prodej ostrova odmítá a souhlasí s grónským postojem, že o své budoucnosti si rozhodne Grónsko samo. V médiích je připomínáno, že Grónsko je od roku 1951 vázáno smlou-

vami o umístění vojenských základů NATO. To tedy znamená, že Spojené státy se nemusí bát, že budou Ruskem ohroženy. Trump tvrdí, že nechce mít Rusy za sousedy, ale zapomíná, že hranice obou

zemí v blízkosti již jsou, a to na severu obou států. Trump oznámil, že na země odmítající převzetí Grónska Spojené státy uvalí 10procentní cla. Týká se to Dánska a dalších sedmi evropských zemí.

„Je čas se postavit zpříma, pevně a mít kuráž,“ řekl na podporu Evropy kalifornský guvernér a kritik Trumpa Gavin Newsom, který je považován za možného prezidentského kandidáta. **ČTK**

INZERCE

VÍCE NEŽ

200

AKCÍ

NA

PRÁZDNINOVÉ

ZÁSObY

149.90 -40%

89.90

12 ks BEZ APLIKACE 109.90

Actimel Jahoda/Borůvka
• 12x 100 g • 100 g = 9,16 Kč
bez Aplikace / 7,50 Kč Aplikace



99.90 -20%

79.90

BEZ APLIKACE 99.90

Rama
• 950 g
• 100 g = 10,52 Kč
bez Aplikace / 8,42 Kč Aplikace



53.50 -25%

39.90

5 ks

7Days Croissant
• kakaové
• balené • 185 g
• 100 g = 21,57 Kč



950 g





albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Akce platí v prodejnách Albert na vybraný sortiment od 21.1. do 27.1. 2026 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

Svět čeká vodní bankrot

Vědci OSN ve své zprávě nazvané Globální vodní bankrot tvrdí, že svět čelí nevratnému vyčerpání vodních zásob. Dokument uvádí, že důsledky desetiletí nadměrného využívání vody i tenčících se vodních zásob v jezerech, řekách, ledovcích a mokřadech pocítují miliardy lidí. Dalším závažným faktorem je znečištění těchto zásobáren. Z analýzy vyplývá, že téměř tři čtvrtiny světové populace žijí v zemích, které spadají do kategorií „ohrožené nedostatkem vody“ nebo „kriticky ohrožené nedostatkem vody“. Čtyři miliardy lidí navíc čelí vážnému nedostatku vody alespoň jeden měsíc v roce. Zvýšila se také salinita půdy, která podle vědců znehodnotila už více než 100 milionů hektarů orné půdy. Více než 170 milionů hektarů orné půdy je vystaveno „vysokému“ nebo „velmi vysokému“ nedostatku vody. Ekonomické škody, které způsobuje degradace půdy, vyčerpání podzemních vod a změna klimatu, přesahují celosvětově 300 miliard dolarů (6,2 bilionu korun) ročně. Výzkumníci napsali, že současný přístup k řešení problémů s vodou již není vhodný a prioritou není návrat k normálnímu stavu, ale nová globální vodní agenda navržená tak, aby alespoň minimalizovala škody. **ČTK**

ZDRAVÍ

I pár minut měsíčně může zachránit život

Rakovina varlat se vyskytuje u stále mladších chlapců, už od patnácti let. Prevence je více než nutná a dokáže i léčit.

Prevence nádorových onemocnění přestává být tématem, které by se týkalo výhradně lékařských ordinací a starších generací. Stále častěji vstupuje i do školních lavic a každodenního života mladých lidí. Nejen pražské základní a střední školy v současnosti zařazují do výuky edukační hodiny zaměřené na samovyšetření prsu a varlat, pacientské organizace spolupracují s lékaři i neziskovými iniciativami a otevřená debata o včasném odhalení rakoviny postupně bourá dřívější tabu. Přestože moderní medicína dokáže zachránit stále více pacientů, rozhodující roli v boji s rakovinou nadále hraje čas. Právě prevence a osvěta mohou znamenat rozdíl mezi úplným uzdravením a celoživotním bojem s nemocí.

Z osmdesáti na dvacet

Nádorová onemocnění provázejí lidstvo od nepaměti. Archeologové jejich výskyt potvrzují na mumiiích, v zápisech z egyptských papyrusů i na některých renesančních freskách a obrazech Michelangela či Rubense. Ještě před několika desetiletími však znamenala diagnóza rakoviny ve většině případů fatální konec. Profesor Josef Koutecký, zakladatel české dětské onkologie, vzpomínal, že když s oborem začínal, umíra-

lo mu osmdesát procent malých pacientů. Na konci jeho aktivní kariéry to bylo sotva dvacet procent. Pokrok v diagnostice, léčbě i systematické edukaci zásadně změnil prognózu tisíců nemocných. „Zhoubných nádorů v civilizovaných zemích, a tedy i v České republice přibývá. Přestože jsou stále nejčastější ve vyšším věku, zvyšuje se jejich počet i u mladých lidí,“ upozorňuje Petra Tesařová, přednostka Ústavu radiační onkologie Fakultní nemocnice Bulovka a 1. LF UK. Podle ní jsou nádory mladých paci-

entů často agresivnější a nebezpečnější. „Podmínkou naděje na úplné uzdravení je tedy jejich včasný záchyt. Všimnout si změn vlastního těla a sledovat možné příznaky zhoubného nádoru a včas vyhledat lékaře může pacientovi zachránit život,“ zdůrazňuje pro Metro Tesařová.

Dokážou prodloužit život

Jednoduché samovyšetření prsu u mladých žen a varlat u mladých mužů se podle odborníků může stát běžnou součástí hygienických návyků. Význam včasného rozpoznání změn potvrzuje lékařka Tesařová i ze své každodenní praxe. „Například u karcinomu prsu platí, že malý nádor bez postižení uzlin ve stadiu I má excelentní

prognózu, pacientky zcela uzdraví téměř ve sto procentech. Ale stejný nádor, který dostane čas doputovat do lymfatických uzlin, už naděje na uzdravení významně snižuje,“ vysvětluje pro Metro. U pokročilých onemocnění lékaři dokážou pacientům prodloužit život a zlepšit jeho kvalitu, úplné vyléčení však zatím možné není.

Vzájemná pomoc

Vedle lékařů sehrávají v oblasti prevence i návratu pacientů do běžného života významnou roli pacientské organizace. Jednou z nich je Alen sdružující ženy s rakovinou prsu. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

„Možná se to nemusí zdát, ale třetinu nádorů prsou nebo varlat si objeví partneři navzájem, což není zanedbatelné číslo.“

NICOLE HERZÁNOVÁ
INICIATIVA PINK OCTOBER

Více na Metro.cz

**PRÁCE V OBLASTI
BEZPEČNOSTI
A OSTRAHY**

Získejte pozici jako **STRÁŽNÝ, RECEPČNÍ** nebo jako **OŠTRAHA** ve značkových prodejnách. Hledáme **VEDOUcí OŠTRAHY** pro střežené objekty.

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

VOLEJTE
737 130 917
pauline.skrovna
@abasco.cz

ABAS
IPD MANAGEMENT

metro

**MOJE
MĚSTO
MOJE
METRO**

LR LOHMANN & RAUSCHER

Společnost Lohmann & Rauscher, s. r. o. patří mezi přední světové dodavatele zdravotnických a hygienických výrobků

hledá do svého týmu vhodné kandidáty / kandidátky na pozice

- dělník/dělnice ve zdravotnické výrobě
- provozní pracovník/ce jídelny

- skladník/skladnice
- uklízeč/ka

Co vám můžeme nabídnout:

- zázemí prosperující mezinárodní společnosti
- čistě pracovní prostředí
- pracovní poměr na dobu neurčitou
- každoroční navýšování mezd
- možnost osobního rozvoje, jazykové vzdělávání
- dovolená nad rámec Zákoníku práce dle odpracovaných let
- příplatky nad zákonnou výši
- kooperativní prémie
- prémie na letní dovolenou a Vánoce
- věrnostní odměny
- dotované stravování
- vitamínové balíčky
- tábory pro děti zaměstnanců
- firemní akce a benefity

Bližší informace k pozicím najdete na

<https://www.lohmann-rauscher.com/cz-cs/kariera/nase-nabidka-volnych-mist/>

Neváhejte a kontaktujte nás:

email: Erika.Fejfusova@cz.LRMed.com ; tel.: +420 544 425 879; + 420 731 141 123

email: Radka.Jirkova@cz.LRMed.com; tel. +420 544 425 844

Lohmann & Rauscher, s.r.o., Bučovická 256, 684 01 Slavkov u Brna

„Bez koordinace se pacient velmi snadno v systému ztratí“

Zdravotnický holding AKESO uzavřel strategické partnerství s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Díky tomu má do roku 2028 vzniknout moderní Klinika pohybové a sportovní medicíny, která propojí zdravotní péči s akademickým výzkumem a vzděláváním. Projekt cílí nejen na vrcholové sportovce, ale také na děti, mládež, rekreační sportovce i širokou veřejnost.

„Chceme vytvořit komplexní a řízený systém péče, kde se pacient v procesu neztratí,“ říká na úvod rozhovoru pro deník Metro Jan Hajer, vrchní ředitel pro zdravotní péči holdingu AKESO.

V čem je vznikající projekt jiný než běžná zdravotní péče?

Za zásadní považují už samotné propojení akademické sféry Univerzity Karlovy se soukromým zdravotnickým holdingem. To je v české medicíně, a zejména ve sportovní a pohybové medicíně, skutečně výjimečné. Spojují se zde dva světy, které běžně fungují odděleně, a právě to považují za obrovský krok vpřed. Druhá rovina je reakce na dlouhodobý problém českého zdravotnictví: jeho fragmentaci. Máme špičkové odborníky a vysoce specializovaná pracoviště, ale chybí koordinace. Pacient často putuje systémem sám, nikdo syste-

maticky neřídí jeho cestu, nenavazuje jednotlivá vyšetření a nehlídá, zda se dostal tam, kam měl. My se snažíme tento problém řešit komplexním, řízeným přístupem. Díky propojení našich zdravotnických zařízení s akademickým zázemím můžeme vytvořit model péče, který je koordinovaný, efektivní a skutečně zaměřený na pacienta.

Jednou z novinek projektu má být koordinátor péče. Jak tato role funguje?

Koordinátor péče je reakce na realitu dnešního zdravotnictví. Zkušenosti máme už například z onkologie, kde je nově koordinátor povinnou součástí Komplexního onkologického centra. Bez koordinace se pacient velmi snadno v systému ztratí. Nikdo s ním průběžně nekomunikuje, nedává mu zpětnou vazbu a neprovází ho procesem léčby. Koordinátor péče není zdravotník, jde o novou profesi, pro kterou nyní vznikají vzdělávací programy a řeší se jeho kompetence. Jeho úkolem je převzít administrativní a organizační zátěž, která dnes často leží na lékařích. Řeší objednávání vyšetření, doplňování chybějících podkladů, komunikaci s pacientem, ale i návazné služby, jako je příprava na zákrok, včetně nutriční podpory. Pro pacienta je koordinátor hlavním kon-



Vrchní ředitel pro zdravotní péči holdingu AKESO Jan Hajer AKESO

taktním bodem. Ví, na koho se obrátit, a má jistotu, že někdo jeho cestu zdravotním systémem skutečně řídí. Pro lékaře to znamená více času na medicínu, méně administrativy a lepší přehled o pacientovi.

Do projektu zapojujete umělou inteligenci a práci s daty. Jak konkrétně pomůže?

Budoucnost medicíny je v datech. Čím více kvalitních dat máme, tím přesněji dokážeme péči individualizovat. Vytvořili jsme systém umělé inteligence, který už před první návštěvou sbírá anamnestická, sociální i behaviorální data – například pohybové a stravovací návyky, psychosociální faktory či rizikové chování. Díky tomu má lékař

k dispozici předpřipravenou zprávu, kterou pouze ověří. Díky novému systému vzniká jakési „digitální dvojče“ pacienta, tedy datový obraz, se kterým lze dále pracovat. Umožňuje to personalizovanou léčbu, cílenou prevenci i efektivnější plánování péče.

Jakou přidanou hodnotu do projektu vnáší akademická sféra Univerzity Karlovy?

Propojení akademického světa s klinickou praxí považují za naprosto klíčové. Nejde jen o vědu pro vědu, ale o přenos nejnovějších poznatků přímo k pacientům. Akademické prostředí přináší výzkum, nové přístupy a možnost ověřovat je v reálné klinické praxi. Zároveň je to zásadní pro vzdělávání mla-

dých lékařů. Díky spolupráci s univerzitou je můžeme zapojovat do výzkumných projektů, grantů a multidisciplinárních týmů. Soukromý sektor má navíc výhodu v tom, že dokáže nové poznatky rychleji aplikovat do praxe než státní instituce. Tato synergie je podle mě nezbytná pro budoucí rozvoj zdravotnictví.

Jedním z klíčových témat současné zdravotní péče je její dostupnost. Jak ji může tento projekt zlepšit?

Dostupnost, fragmentace a nedostatek koordinace – to jsou tři největší problémy dnešního zdravotnictví. Náš model je řeší všechny najednou. Díky oddělení administrativního, léčebného a digitálního řízení procesů se zdravotníci věnují výhradně medicíně. To samo o sobě výrazně zvyšuje kapacitu, v některých případech až o desítky procent. Navíc budujeme zcela novou infrastrukturu. Klinika v areálu Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy bude mít plochu přes 14 tisíc metrů čtverečních, rozvíjíme naše pracoviště v Nových Butovicích a Hořovicích. Naším cílem je garantovat dostupnou péči na nejvyšší úrovni a v co nejkratších termínech. Zjednodušené řečeno: efektivnější zdravotnictví znamená více prostoru pro pacienty. **MAH**

INZERCE



Portmonka

Nakupujte chytře a mějte nákupy pod palcem.

STÁHNOUT ZDARMA



SERVIS

Čím to je?

Ten řev se nesl až na Pernštýnské náměstí. Škrábal jsem, dupal, hysterčil. A povedlo se. Máma mě ze školky za pár dnů odhlásila. Stejně tak podlehla mému obědovému fouňovství. Nechutná ti prorstlé maso? Tak ho nejz. Špagety? Nejz je. Kakao se škaroupem? Taky ne. Byl jsem zralý na ozdravovnu, bez kamarádů a taky bez sebevědomí. Zajít do sámošky pro tři rohlíky? Mission impossible.

To moje děcka jsou z jiného těsta. Dáda byl ještě kolébové miminko a už si to sám štrádoval do jeslí. Sotva začal mluvit, už si v kiosku objednával drink. A než mu vypadaly mléčné zuby, dojídal po mně odkrojky tlustého masa, které odmala odmítám.

„Čilibrci mají otce, který platil celé dětství za zamklého podivína.

K tomu si navíc připočtete, že jeho mladší ségra Zuza je malá mafiánka, kápo třídy ve školce, postrach pískoviště. Sicilská mafie hadr!

Že přeháním? No dobře, maličko jo. Stoprocentním faktem ale je, že tihle dva čilibrci mají otce, který platil celé dětství za zamklého podivína, a maminku, která je dodnes vyloženě plachá, jemná introvertka.

Kde se to, sakra, v těch dětech tedy bere? Troufám si tvrdit, že spoustu práce dělá naše výchova, která zmizíkuje všechno, co mně a mé ženě Kátě od dětství svazovalo ruce. Málo srdce, rezignace a mizivý dialog dovedou být pěkně zhoubné, zvlášť když potomek patří mezi ty vnímavější a citlivější jedince.



DAVID HALATKA
EDITOR DENÍKU METRO

@mojemetro



Bílá hůl pro nevidomé, která byla minulý týden nalezena v autobuse MHD, už je opět ve správných rukou. Výzvu o nalezené holi zveřejnil i web a sociální síť deníku Metro. „Řidiči autobusu moc děkujeme za zachráněnou potřebnou věc,“ napsala mailem redakci deníku Metro čtenářka Katrin Baumanová.

#METROTAG

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

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

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

LUŠTĚNKA: PROTIHODNOTA
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

- malý mops
- jm. herce Dejgara
- menší mlok
- vymýcené místo v lese
- hl. město Bavorska
- kmitání
- tříti prsty
- vyrobený z mědi
- místa v cirkuse
- rozmnožovat
- plánovitý postup
- mládenec

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



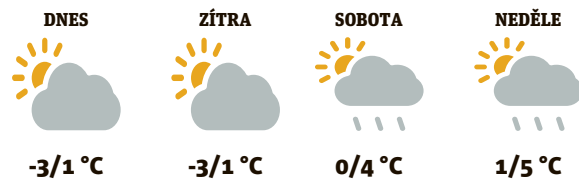
SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ



Teplotní rekordy: ↓ -26,8 °C (1850) ↑ 13,3 °C (2021) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



- 20.10 Inspektorka Candice Renoirová IV**
Na každém šprochu pravdy trochu. Krimiseriál (Fr., 2016)
- 21.00 Gejzír**
Zábavný pořad s Ivetou Toušlovou a Jiřím Rejmanem
- 21.30 Máte slovo s M. Jílkovou**
- 22.29 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty**
- 22.30 Případy detektiva Murdocha XVIII**
Krimiseriál (VB/Kan., 2024)
- 23.20 Pustina (3/8)**

ČT2



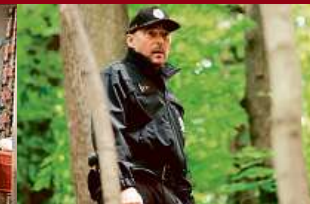
- 20.00 Tajná nacistická věda (1/8)**
Genetika v rukách zla
- 20.50 Otcové průmyslu (3/10)**
Slivovice Rudolfa Jelínka
- 21.20 Vzpouira zvířat (3/3)**
Nevitaná návštěva
- 21.50 Osvětím: Hlasy přeživších (2/5)**
Deportace
- 22.30 Největší apokalypsy dějin II (3/6)**
Aztékové
- 23.25 Mennonité: Tajemné společenství**

NOVA



- 20.20 Chalupáři (7)**
Romeo z autobusu. Komedijní seriál (ČR, 1975). Obyvatelé Třešňové vyrazili autobusem na výlet za kulturou. Hrají: J. Sovák, J. Kemr, J. Bohdalová, I. Prachař
- 21.25 Bachelor Česko II (18)**
Martínovo rozhodnutí změnilo vše a ve vile se rozjede neličtostný soubor o Mírovo srdce
- 22.45 Kriminálka Las Vegas XV (3)**
Zlá krev. Krimiseriál (USA, 2014)
- 23.45 Mentalista VII (13)**
Krimiseriál (USA, 2014)
- 00.45 Kriminálka Las Vegas VII (1)**

PRIMA



- 20.15 Polabí (36)**
Rodinný seriál (ČR, 2026). Miloš s Petrem se pořád hádají – Miloš nechce, aby měl Petr konkurenční dílnu, a udělá pro to cokoli. Hrají: J. Matoušková, A. Rašilov, V. Vydra, M. Etlzer
- 21.35 Inkognito**
V zábavné show se čtveřice osobností snaží uhodnout profese hostů nebo jejich identitu
- 22.40 Inkognito**
- 23.50 Ano, šéfe!**
Ano, šéfe! pod stanem aneb návštěva v největším kempu v České republice

ÓČKO



- 18.00 CZ & SK**
- 19.00 Óčko hity**
- 20.00 Soundtracky**
Top hity z filmů a seriálů
- 21.00 Top 4 Óčko chart**
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka
- 21.20 Hot hity**
Žhavé klipy
- 22.00 NAKED ATTRACTION ŠVEDSKO**
Švédská verze nahé seznamky
- 22.35 Óčko flirt**

INZERCE

**KDYŽ JSI PRVNÍ
U NEHODY,
ROZHODUJÍ VTEŘINY**



**VZDĚLÁVACÍ
APLIKACE**

MULTIMEDIÁLNÍ APLIKACE,
KTERÁ TĚ NAUČÍ SPRÁVNĚ
JEDNAT V KRIZOVÉ SITUACI

REÁLNÉ SITUACE
SKUTEČNÝ STRES
9 MODELOVÝCH SCÉNÁŘŮ

PRVNÍ U NEHODY.cz

Čtyřkolkou až na hřeben

Uplynulý víkend deník Metro testoval novou generaci Audi Q3 ve Špindlerově Mlýně, kde se ukázalo, že model je připraven čelit i těm nejnáročnějším podmínkám. Cesta na Špindlerovu boudu, která se vine zasněženým terénem, byla ideální příležitostí otestovat schopnosti legendárního pohonu všech kol quattro. Nové Audi Q3 působí už na první dobrou dospěleji a sebejistěji – nejen vzhledem, ale hlavně tím, jak je posazené na silnici. Nahoru jsme vyjeli benzinovou verzí TFSI 150 kW quattro (asi 1,2 milionu Kč) – v utažených zatáčkách působí náravně klidně! V nabídce je ještě silnější čtyřkolka (TFSI 195 kW quattro) pro ty, kteří chtějí rychlejší náčíní.



Na nové ovládání si zvyknete

Interiér Audi Q3 přináší revoluční změny, zejména díky novému ovládání pod volantem, které nahrazuje tradiční páčky. Prvních pár kilometrů je to nezvyk – ruka automaticky hledá „staré“ páčky. Jenže jakmile si mozek přepne, začne to dávat smysl: kabína je čistší, modernější a ovládání působí kompaktněji. Večer, když se Špindl začne ztrácet ve tmě, se přidají ještě zadní světla – výrazná, prémiová signatura, která není jen na parádu. V mlze a šeru je to přesně ten detail, který dělá auto viditelnější a zároveň mu dává charakter.

Naskenujte si fotoaparátem mobilního telefonu QR kód a podívejte se, jak nové ovládání vypadá na videu. Zároveň se ve videu dozvíte, co vám auto odpoví za pomoci umělé inteligence, když se ho zeptáte, jak se má. A pokud chcete trochu víc „hot-hatch DNA“, v nabídce je i 2.0 TSI z koncernové rodiny Golfu GTI – motor, který má chuť do otáček a dělá z Q3 překvapivě živé auto i mimo město.



Audi Q3: novou éru testujeme na horách

S předním pohonem spíše do města

Když s novým Audi Q3 s pohonem všech kol řadíte ve sněhu – žádné nervózní hledání trakce, žádné zbytečné zásahy, jež by řidiče vytrhávaly z rytmu. Auto se ochotně opře do předku, drží stopu a při výjezdu ze zatáčky má ten příjemný „tah navíc“, který se v kopci počítá. Podvozek přitom nepůsobí tvrdě: spíše umí uhladit rozbitější místa a zároveň si pohledává karoserii, aby se Q3 v rychlejším tempu zbytečně nenaklápělo. Druhou ochutnávkou byla předokolka TDI 110 kW (asi 1,1 milionu Kč), a to je zase jiný typ racionality. Diesel má příjemně použitelný záťah pro běžné tempo a na delší trasy bude dávat smysl i spotřebou, jen v horách logicky cítíte, že přední kola mají víc práce.

TEXT: PETR HOLEČEK FOTO: DANIEL MARTINEK



Vteřiny. Víte, jak zareagovat, když uvíznete na přejezdu?

Schopnost správně reagovat v krizové situaci rozhoduje o životě. Přesto se s nebezpečnými okamžiky na silnici často setkáváme nepřipraveni. Změnit to má apka.

Co mám dělat? Právě na tuto slabinu řidičů reaguje interaktivní vzdělávací aplikace První u nehody, kterou v lednu 2025 představila nezisková organizace Asociace Záchraný kruh.

Moderní edukační nástroj umožňuje uživateli bezpečně si vyzkoušet, jak se zachovat při dopravních nehodách a dalších kritických situacích, se kterými se mohou na silnicích běžně setkat.

Přejezdy jsou slabina

Jedním z nejrizikovějších scénářů, na které se aplikace zaměřuje, jsou nehody na železničních přejezdech.



Jedním z nejrizikovějších scénářů, na které se aplikace zaměřuje, jsou nehody na železničních přejezdech.

Ty vznikají nejen v důsledku nepozornosti či riskantní jízdy, ale často také kvůli neznalosti pravidel silničního provozu. Statistiky Policie ČR za rok 2025 ukazují, že ke střetu vozidla s vlakem došlo ve 120 případech a dvanáct lidí při těchto nehodách přišlo o život. Aplikace První u nehody nabízí možnost, jak podobným tragédiím před-

cházet. V bezpečném virtuálním prostředí si uživatelé zkusí správné reakce při průjezdu chráněným i nechráněným železničním přejezdem.

Volí odpovídající rychlost vozidla, učí se správně vyhodnotit situaci a řeší i kritický scénář, kdy vozidlo nechtěně zůstane uvězněno v uzavřeném kolejišti. Součástí výuky

je zpětná vazba, která upozorňuje na chyby a umožňuje jejich nápravu při opakování celé situace.

Aplikace jsou oblíbené

„Často jsme právě na železničním přejezdu svědky do slova hazardní jízdy neukázněných řidičů, proto je tato krizová situace součástí aplikace První u nehody,“ říká

k tématu bezpečnosti Lukáš Hutta z Asociace Záchraný kruh, která je tvůrcem projektu. Srážky s vlakem patří podle něj mezi deset nejčastějších typů dopravních nehod motorových vozidel.

Tvůrci chtějí motivovat veřejnost k větší odpovědnosti a povědomí o správném chování nejen na železničních přejezdech. Rostoucí obliba aplikace mezi laickou i odbornou veřejností navíc naznačuje, že moderní vzdělávání může být jednou z cest ke zvýšení bezpečnosti na českých silnicích. Spustit stres test nebo dostat se do aplikace můžete po vyfočení QR kódu mobilem. Více informací je také zde: prvniunehody.cz.



Nejluxusnější čína: Omoda 9 SHS

Vlajková loď čínské značky Omoda patří pod automobilku Chery mění pravidla hry ve střední třídě SUV.

Po úspěchu menšího modelu Omoda 5 do Česka zamířila Omoda 9 SHS – plug-in hybrid s prémiovými ambicemi a dostupnou cenou od zhruba 1,2 milionu korun.

Expanzní vlna čínských elektromobilů a hybridů tak pokračuje a dokazuje, že i vozy z Asie umí spojit výkon, dojezd i luxusní výbavu bez vysoké cenovky. Když se řekne plug-in hybrid, většina z nás si představí kompromis mezi spotřebou a výkonem. Omoda 9 SHS ale tenhle stereotyp docela dobře převrací – a často i dost aktivně. V každodenním provozu totiž působí jako chytrý, rychlý a úsporný společník, který zvládne skoro všechno, co od prémiového SUV čekáte.

Jedním z největších lákadél Omody 9 je její velká baterie (34,46 kWh) a s ní spojený čistě elektrický dojezd až kolem 145 km podle metodiky WLTP – což je víc než u většiny plug-in hybridů na trhu. To znamená, že pokud ji bu-



Omoda 9 je jedním z nejambicióznějších přírůstků z Číny.

dete nabíjet pravidelně, klidně většinu městských a okresních tras zvládnete bez kapky benzínu.

S plnou baterií i nádrží benzínu přitom Omoda slibuje celkový dojezd kolem 1 100 km, takže na delší výlet se nemusíte stresovat o časté zastávky. Kolega Marek Tomíšek zaměřující se na úspornou jízdu s modelem najel na jednu nádrž a nabítlí dokonce až 1 450 kilometrů.

Za výkon se Omoda 9 také nemusí stydět – kombinace

tří elektromotorů a benzínového čtyřválce dává systémový výkon kolem 395 kW (537 koní) a točivý moment přes 650 Nm. To se překládá do 0–100 km/h za pouhých 4,9 sekundy, což je hodnota, kterou byste spíš čekali ve sportovně zaměřeném SUV než u praktického rodinného auta. Pohon všech kol (AWD) je přitom standardem a dodává pocit jistoty, at už vyjíždíte ze silnice, nebo křižujete dálnicí. Uvnitř Omody 9 nepůsobí jako model, který by měl



Oblíbí si ho také rybář? Třeba ti z Davle, odkud je foto?

2x METRO

být „jen“ levnější alternativou. Široká palubní deska s velkými displeji, prémiová sedadla s vyhříváním a ventilací i audiosystém Sony se 14 reproduktory dávají vozu skutečně prémiový nádech.

Zajímavým detailem je například sound systém s reproduktory i v operce hlavy, s nímž sice již před lety přišlo Volvo, ale který posouvá poslech hudby z báze fondu reproduktorů na osobní zážitky – ideální pro dlouhé trasy nebo večerní playlisty.

Omoda 9 nevypadá jako anonymní SUV z přehlídky všech možných „hexagonálních“ přídělí. Je robustní, moderní a její proporce působí vyváženě, s jasným zaměřením na styl spíš než na strohost. Díky tomu působí přitažlivě i vedle tradičních konkurentů.

Plug-in hybrid, rychlý, chytrý a nejenom technicky zajímavý, ale má i silné praktické argumenty: elektrický dojezd, který pokryje většinu běžných jízd. **PETR HOLEČEK**

Čeká ji Polka

Karolína Muchová postoupila do 3. kola Australian Open. Devatenáctá nasazená hráčka úvodního grandslamu sezony zvítězila po dvouapůlhodinovém boji nad Američankou Alyciou Parksovou 4:6, 6:4, 6:4. Parksová vsadila na razantní hru, ve statistice vítězných úderů dominovala 39:16, ale také mnohem častěji chybovala (58:26). O postup do osmifinále se Muchová utká s Polkou Magdou Linetteovou, s níž má bilanci 3:1. **ČTK**



KRÁTCE

Kouč z Francie

Mužskou ragbyovou reprezentaci převzal francouzský trenér David Courteix. Triapadesátiletý rodák z Clermont-Ferrandu je dalším zástupcem světové velmoci v českém ragby, tým žen v olympijských sedmičkách již déle než rok

vede jeho krajan Lionel Perrin.

Světák v Zau

Skokanka na lyžích Klára Ulrichová obsadila na Světovém poháru v japonském Zau 22. místo. Poprvé v kariéře vyhrála Rakuška Lisa Ederová. **ČTK**

Vyzvou favorita

Fotbalisté Plzně dnes od 18.45 nastoupí k předposlednímu, sedmému kolu ligové fáze Evropské ligy proti Portu. Západočeši chtějí udržet neporazitelnost v soutěži a pojitit si postup do vyřazovacích bojů. Definitivu by jim dalo vítězství. Favoritem je však lídr portugalské ligy, který v devíti zápasech po sobě vyhrál. Viktorii navíc trápí absence

v obraně a do duelu půjde s improvizovanou sestavou.

Západočeši zůstávají jedním ze čtyř neporažených týmů soutěže. V posledních třech duelech Evropské ligy uhráli bezbrankovou remízu a s 10 body figurují na 14. místě tabulky pro 36 účastníků. Do vyřazovacích bojů projde 24 celků, z toho osm nejlepších přímo do osmifinále. **ČTK**

ČÍSLO DNE

4

Artis Brno posílil zaměstný fotbalový reprezentant David Hamansena. Osmnáctiletý levý obránce přišel ze španělského Leganés stejně jako už v úterý ghanický útočník David Osei. Třetí tým druholigové tabulky o tom informoval na webu. Hamansena má na kontě čtyři reprezentační starty. Nejtěžší zkouškou prošel na konci roku na africkém šampionátu, kde odehrál plnou porci minut v závěrečném utkání skupiny proti domácímu Maroku. V druholigovém Leganés za dospělý A-tým nenastoupil. **ČTK**

České medailové naděje

V nominaci na zimní olympijské hry v Miláně a Cortině d'Ampezzo bude podruhé v historii ZOH více než 100 českých sportovců. Hlavně díky hokeji.

Největší hvězdou české výpravy na ZOH bude trojnásobná olympijská šampionka Ester Ledecká, která se znovu chystá závodit ve sjezdovém lyžování i v alpském snowboardingu. Na prknech bude v paralelním obřím slalomu útočit na třetí olympijské zlato za sebou, jen tím kvůli termínové kolizi přijde o sjezd na lyžích. Na olympijské hry se po mateřské pauze kvalifikovala olympijská šampionka ve snowboardcrossu ze Soči 2014 Eva Adamczyková. Dvojnásobná mistryně světa se chystá na třetí olympiádu, vedle zlata ze Soči má ještě bronz z Pchjongčchangu 2018. Před čtyřmi lety v Pekingu chyběla.

Tvrdá konkurence ze zámoří
V Miláně budou ostře sledované oba hokejové týmy. Muž-



Olympiáda začne za 15 dnů. **AP**

ský má 25 členů, v ženském je 23 hráček, takže obstarají takřka polovinu výpravy. Mužského turnaje se poprvé od Soči 2014 účastní hokejisté z NHL. V mimořádně kvalitní konkurenci se bude chtít prosadit i česká reprezentace s devatenácti zlatými medailisty z předloňského mistrovství světa v Praze. Bez šance na medaili nejsou ani hokejistky, které v letech 2022 a 2023 získaly na MS bronz a na posledních dvou světových šampionátech skončily čtvrté.

Velká očekávání na oválu
Vedle hokejové haly bude v centru pozornosti také rychlobruslařský ovál. Dvacet let

BIATLONISTÉ V NOVÉM MĚSTĚ I NA OLYMPIÁDĚ

Biatlonistka Markéta Davidová kvůli potížím se zády nebude závodit na Světovém poháru v Novém Městě na Moravě, jenž začíná dnes od 18.15 vytrvalostním závodem mužů.

- Do závodu zasáhne kompletní kvintet nominovaný i pro olympiádu, a to ve složení: Vítězslav Hornig, Michal Krčmář, Tomáš Mikyska, Mikuláš Karlík a Petr Háek.

- V zítřejším vytrvalostním závodě žen se od 18.15 představí Tereza Voborníková, Lucie Charvátová, Jessica Jislová, Tereza Vinklárková, Ilona Plecháčová. Posledně jmenovaná startuje místo Davidové, na olympiádě bude plnit roli náhradnice.

- Závody v Novém Městě vyvrcholí v neděli závody s hromadným startem. **HAL**

po debutu v Turíně zde uzavře svou olympijskou kariéru Martina Sáblíková, která má ve sbírce sedm olympijských medailí včetně tří zlatých. Premiéra pod pěti kruhy čeká devatenáctiletého Metoděje Jílka, jenž v této sezoně Světového poháru vyhrál závody na 5 000 i 10 000 metrů a pasoval se do role jednoho z favoritů. Jako dvojnásobná medailistka z ME pojede na ZOH Nikola Zdráhalová.

Bormio přivítá Zabystřana
V areálu v Anterselvě se bude o úspěch snažit desítku českých biatlonistů, muži i ženy si pro ZOH zajistili po pěti místech (více v infoboxu). V nedaleké Cortině d'Ampez-

zo pojede Ledecká superobřím slalom, který jí před osmi lety přinesl šokující zlato. V Bormiu se představí mužská část reprezentace ve sjezdovém lyžování včetně Jana Zabystřana, jenž před Vánoci nadchl triumfem v superobřím slalomu SP ve Val Gardeně.

Trumfnou Peking?
Celková účast českých sportovců předběžně čítá zhruba 110 jmen, to je o šest méně než před čtyřmi roky na ZOH v Pekingu. Nicméně další olympioniky pro Milán a Cortinu může Česko získat díky dodatečnému přerozdělování kvót až těsně před začátkem olympiády. Ta se uskuteční od 6. do 22. února. **HAL a ČTK**

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

Vyplatím Vaše dluhy!

Vykoupím Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730