

metro

Jak na pohovor

Začátek roku svádí ke změnám. Hledání nové práce ale není jen o posílání životopisů. A pokud jej posíláte, obraty jako „jsem flexibilní“ a „komunikativní“ už dávno nefungují. Svě o tom ví HR specialista Michaela Tumpachová. Jak poznat správný moment, připravit se na pohovor a zaujmout personalisty?

STRANA 4

Tayron: jistota na ledu a sněhu

Čtyřkolka, která vás bezpečně doveze do rakouských Alp, a nezávislé topení, které udrží teplo i po dlouhém sjezdu – ideální parták pro všechny lyžaře. Test v rubrice Auto odhaluje, proč Volkswagen Tayron zvládá hory, město i víkendový výlet.

STRANA 10

Na hraně svých sil



V obtížném terénu **Hrubého Jeseníku** pokračoval druhým soutěžním dnem mezinárodní vytrvalostní víceboj tříčlenných hlídek **Winter Survival**. Závod zahájilo šestnáct tříčlenných družstev. Na snímku jsou **hasiči z Opavy**.

INZERCE

NOVÝ FILM

MELANIA

DVACET DNÍ DO HISTORIE

EXKLUZIVNĚ V KINECH
30. LEDNA

AMAZON
HGM STUDIOS



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Nefungující sankce. Auta do Ruska šla i přes Česko

Ulice Moskvy nebo Sankt Petěrburgu křižují luxusní západní limuzíny. V regálech obchodů je k dostání české pivo. Telefonů s jablíčkem se ani za války Rusové nemuseli vzdát.

V ruských podmínkách je značka vozu ze země, která je na mnohých seznamech ruských úřadů v kolonce „nepřítel“, trpěná. Domácí průmysl nebyl a asi nikdy nebude schopný nabídnout svým bohatým v této sféře požadovanou kvalitu a prestiž.

Cenu zvyšuje pašování i ruské příplatky za luxus

Bez hvězdy, čtyř kruhů nebo „ledvinky“ vozu či dalšího prestižního loga na čelní masce vozidla není možné uzavřít v Rusku byznys, nabízet právní služby nebo se vůbec pohybovat v kruzích, kde se točí peníze.

Sankce západního světa, které zesílily především po agresi Putinova Ruska na Ukrajině v únoru 2022, sice velké impérium bolí, ale skutečná nepropustnost hranic je asi jako při nabírání vody sítím.

Rusové sice zaplatí za luxusní limuzíny a SUV horentní sumy včetně vysokých „národních celních“ poplatků,



Západ je nepřítel, v případě luxusu jde ruská národní hrdost stranou. Západní prémiové vozy jsou toho příkladem. WIKIMEDIA COMMONS

ale pořád je dost těch, kteří i za nesmyslně vysoké ceny pokoutně dovážejí auta kupují.

Šedý vývoz do Ruska ale úplně bez přivírání očí v Evropské unii nezůstává. Evropský úřad pro boj proti podvodům (OLAF) oznámil, že zahájil rozsáhlé mezinárodní vyšetřování kvůli obcházení unijních sankcí vůči Rusku. OLAF vyšetřuje vývoz více než 760 vozidel ze zemí Evropské unie. Toto vyšetřování se stalo jedním z největších v oblasti nezákonného obcházení sankcí. Celkem bylo identifikováno 766 vozidel, která byla deklarována k dodání do Turecka, ale do stanoveného místa určení nedorazila.

Cestu aut sledovaly čipy

Vyšetřování začalo poté, co polské úřady objevily podezřelé zásilky ojetých vozů

z Evropské unie a předaly tyto údaje úřadu OLAF. Podle polských celních orgánů byly vozy ve skutečnosti určeny pro Rusko. OLAF v úzké spolupráci s vnitrostátními orgány členských států EU načrtl schéma, do kterého bylo zapojeno několik vývozců a dovozců ze třetích zemí včetně Arménie, Gruzie, Kazachstánu, Kyrgyzstánu a Moldav-

ska. OLAF dokázal zjistit, že deklarované destinace, jak firmy uváděly v dokumentech, nikdy neprijaly žádné ze 766 vozidel a všechna skončila v Rusku.

Každý automobil byl vybaven sledovacím zařízením, což umožnilo zmapovat logistický řetězec a naleznout auta v Rusku. Vyšetřovatelé zjistili, že mezi lety 2021 a 2025 uvedené skupiny nakupovaly vozy značek Mercedes, BMW, Porsche, Lexus a Range Rover v Polsku, České republice, Litvě a Německu.

Nakoupená vozidla deklarovaly jako vývoz do některé z evropských zemí, nejčastěji do Turecka. Odtud pak auta mířila přes v pořadí druhé, třetí nebo čtvrté prostředníky třeba do Gruzie či Kazachstánu a odtud přes hranice do Ruska. Podobně to fungovalo i při vývozu z Polska do Běloruska, které sankce nepostihly. Poláci v této souvislosti zatím zadrželi asi dvacet lidí. PAVEL HRABICA

KRÁTCE

Olympiády jsou dražší než jádro

Olympijské hry pravidelně překračují plánované náklady, prodraží se výrazněji než stavba jaderných elektráren. Z novodobých OH vyšla nejlépe olympiáda v Pchjong-čchang-u (2018), která náklady v reálném vyjádření přesáhla jen o dvě procenta. U nadcházející zimní olympiády v Miláně se podle analýzy očekává překročení plánovaných nákladů o 78 procent.

Superdávka počká?

Vyplácení nové superdávky se zřejmě posune o tři měsíce. Dosaďovací příjemci podpory by tak peníze dostávali podle starých pravidel až do července. Důvodem je složitější přepočty dávek i obavy z přetížení úřadů práce. Současní příjemci by tak pobírali stávající dávky o tři měsíce déle. ČTK

VÁLKA NEVÁLKA, RUSOVÉ ZÁPAD MILUJÍ

Ruské tajné služby organizují v západní Evropě teroristické a žhářské akce. Rusové se ale snaží do Evropy fyzicky dostat, jak jen to jde.

- Jeden ruský módní řetězec čelí kritice na domácí půdě poté, co v polovině ledna odvezl celebrity a influencery do luxusního lyžařského střediska Courchevel ve Francii. Okázalé oslavy 25. výročí založení firmy vyvolaly pobouření v řadách konzervativců, podle nichž je okázalá cesta v době ruské invaze na Ukrajinu nemorální. Celkové náklady na oslavy přesáhly podle odhadů 30 milionů rublů (v přepočtu asi osm milionů korun). PH

Porodnost v Česku nyní rekordně klesá

Česko se propadá k historickému minimu. Aktuální data ukazují, že po zhruba 84 tisících narozených dětí v roce 2024 došlo v roce 2025 k dalšímu poklesu, počet novorozenců byl okolo 77 tisíc.

V roce 2024 se v Česku narodilo přibližně 84 tisíc dětí, což oproti roku 2017 představuje pokles o více než čtvrtinu. Jde přitom o dlouhodobý

trend, který nás provází již od počátku minulého století. Na jednu ženu tak nyní v průměru připadá méně než jedno a půl dítěte.

Vyšší věk matky s sebou přináší určité biologické změny – s přibývajícím rokem klesá pravděpodobnost spontánního otěhotnění a mírně se zvyšuje riziko některých genetických nebo vývojových odchylek. „Je důležité rozlišovat mezi zvýšeným rizikem a jistotou komplikací. Vyšší věk neznamená, že těhotenství nebude probíhat normálně, ale že je vhodné ho pečlivěji sledovat,“ vysvětluje Barbora Fučeková z centra prenatální péče a genetiky Prenet.

„Zde hraje zásadní roli moderní prenatální diagnostika, která dokáže velmi přesně zhodnotit vývoj plodu a včas upozornit na situace, které vyžadují další pozornost,“ dodává Fučeková. Moderní prenatální péče tak nyní zahrnuje jak pravidelná ultrazvuková vyšetření, tak biochemické screenin- gy a genetické testy. Ve specifických případech i odběr choriových klků či plodové vody. PETR OTRUBA

metro

Přidejte se k naší komunitě autorů

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



Registrujte se



Pište články



Publikujte



Bud'te vidět

Zdarma
a pro
všechny

moje.metro.cz



Vysoká škola logistiky o.p.s.

Vysoká škola logistiky (VŠLG) je profesně orientovaná a jediná vysoká škola svého druhu v České republice, která se zaměřuje na výuku logistiky a všech jejích odvětví.

Již více než 20 let patří mezi respektované instituce, které propojují výuku s praxí a spolupracují s významnými partnery doma i v zahraničí.



Studuj obor budoucnosti. Studuj logistiku.



Praha

Vinohradská 1632/180, 130 00 Praha-Vinohrady



Přerov

Palackého 1381/25, 750 02 Přerov



Bratislava

Pribinova 25, 811 09 Bratislava

Proč VŠLG:

- Stáže během studia
- Vysoké uplatnění absolventů
- Perspektivní obory
- Příprava na Průmysl 4.0
- Moderní zázemí

Uplatnění:

- Projektový manažer
- Specialista logistiky a dopravy
- Analytik logistických procesů
- Manažer výrobních procesů
- Vývojář a správce IS

Prestižní stáže již během studia

„Ze svých osobních zkušeností vím, že kvalitní vzdělání je spolu se zkušeností z oboru klíčové pro rozvoj studenta,“ říká rektor Vysoké školy logistiky, prof. Václav Cempírek, který také zastával funkci prezidenta České logistické asociace.

„Z tohoto důvodu mají studenti VŠLG možnost absolvovat stáže v domácích či zahraničních firmách, které se specializují na logistiku, dopravu nebo informatiku,“ dodává rektor Vysoké školy logistiky.

MBA studium

Kromě bakalářských a inženýrských programů se mohou zájemci přihlásit také ke studiu MBA. Studium je vhodné pro všechny, kteří se chtějí posunout ve své kariéře a chtějí dosáhnout profesního růstu.

VŠLG je členem sdružení CAMBAS (Czech Association of MBA Schools), díky čemuž titul MBA z VŠLG splňuje všechny mezinárodně uznávané standardy.

Magisterské studium

Logistika a řízení dopravy (Ing.)

Prohlubte své znalosti z logistiky a jejího vlivu na dopravní procesy v hospodářství.

Logistika a řízení výroby (Ing.)

Poznejte nové trendy ve výrobní logistice a automatizaci logistických procesů a buďte připraveni na nástup Průmyslu 4.0.

Logistika a řízení služeb (Ing.)

Získejte přehled o službách soukromého i veřejného sektoru, ve veřejné správě, samosprávě i v podnikatelských subjektech s nabídkou služeb.

Informatika pro logistiku a řízení (Ing.)

Osvojte si informace z oblasti automatizovaného zpracování dat ve výrobních a dopravních podnicích, logistických centrech, institucích státní správy a samospráv, bankovních institucích i pojišťovnách.

Na magisterské studium se mohou přihlásit i absolventi z jiných studijních programů nebo vysokých škol.

Bakalářské studium

Logistika v dopravě (Bc.)

Získejte komplexní znalosti o logistice a její uplatnění v různých druzích dopravy.

Logistika ve službách (Bc.)

Staňte se expertem na využívání logistiky v plánování a poskytování služeb ve veřejném a soukromém sektoru.

Informatika pro logistiku (Bc.)

Rozvíňte své znalosti v oblasti IT a informační podpory logistických procesů.

Udržitelná logistika (Bc.)

Získejte know-how pro snižování negativních vlivů a podporu udržitelného rozvoje.

f vysokaskolalogistiky
 @ vslg_cz
www.vslg.cz



POPCORIN

„Pohovor? Neptáte se tam? Děláte chybu“

Začátek roku svádí ke změnám. Hledání nové práce ale není jen o posílání životopisů. Jak poznat správný moment, připravit se na pohovor a zaujmout personalisty? A co naopak nefunguje?

Na otázky deníku Metro odpovídá HR specialistka a zakladatelka vzdělávací platformy SUHR Michaela Tumpachová.

Začátek roku svádí ke změnám. Je podle vás leden ideální období pro hledání nové práce?

Výhodou ledna může být to, že firmy mají schválené nové rozpočty a mohou otevírat nové pozice. Obecně je ale touhle dobou vyšší míra nezaměstnanosti kvůli dobíhání smluv a ukončování sezonních prací, takže roste konkurence mezi kandidáty. Osobně si myslím, že ideální období pro hledání nové práce je velmi individuální a záleží na situaci každého z nás.

Mnoho lidí cítí, že chce změnu, ale neví přesně, kam směřovat. Jak poznat, že je čas změnit práci? A jak si ujasnit, jakým směrem se vydat?

U každého to může vypadat jinak, často se ale objevuje dlouhodobý nedostatek energie, ztráta smyslu nebo pocit, že se člověk netěší do práce. Většina lidí na sobě pozná, kdy už jim práce nedává smysl, těžší je udělat rozhodnutí a skutečně odejít. Jakým směrem se vydat, bývá složité a často se setkávám s tím, že lidé vlastně nevědí, co chtějí dělat. Ve škole jsme vychováni spíše k tomu pracovat na tom, co nám nejde, než rozvíjet to, v čem jsme dobří, a pak se v tom ztrácíme. Pomoci může například otázka: „Co bych dělal/a, kdybych za každou práci dostal/a stejnou výplatu?“

Jak by se měl uchazeč připravit na výběrové řízení, aby už v prvním kole udělal dobrý dojem? A v čem lidé naopak nejčastěji chybují?

Zásadní je umět jasně popsat své zkušenosti a konkrétní výsledky a zároveň znát firmu, do které se hlásím. Vyplácí se podívat na její komunikaci, konkurenci nebo budoucí kolegy na LinkedInu. Někteří kandidáti dokážou zaujmout i krátkým a stručným videem, ve kterém vysvětlí, jak mohou firmě svými zku-



Michaela Tumpachová je podnikatelka působící v oblasti lidských zdrojů a vzdělávání HR profesionálů.

2x ARCHIV M. T.

šenostmi pomoci. Pokud někdo uvažuje o změně směrem k HR nebo personalistice, často potřebuje nejen znalosti, ale i kontakty. Právě s tím může pomoci i Startovací HR akademie, kterou budeme otevírat v příštím měsíci. Za častou chybu považuji to, že se kandidáti na pohovoru neptají. Otázky přitom jasně ukazují zájem o firmu i samotnou pozici.

Jak personalisté čtou životopisy? Co je pro ně zásadní, a co už naopak považují za přežitek?

Zajímají nás především dovednosti a zkušenosti relevantní k dané pozici. Předchozí pozice a zaměření, vzdělání, úspěchy – řízené projekty, jejich dopad a tak dále. Ideální je být konkrétní a uvádět výsledky, klidně i s čísly. Přežitek jsou obecné fráze typu „jsem flexibilní“ nebo „komunikativní“. Životopis by měl být stručný a přehledný, ideálně do dvou stran A4. Já osobně raději kandidáty vyzývám k zaslání LinkedIn profilu, ze kterého zjistím mnohem více informací a často jsou více aktuální.

Co personalisty zaujme nejvíc? Jsou to dovednosti, zkušenosti, nebo povaha člověka?

Když hledám do týmu nového člověka, zajímá mě určitě povaha a to, jak zapadne do týmu. To je podle mě klíčové, protože pokud nebude v souladu s kulturou a hodnotami, může mít všechny superschopnosti světa a nebude to fungovat. Zároveň roste důraz na schopnost rychle se přizpůsobovat změnám. Záleží také na konkrétní pozici – u juniorů hledáme hlavně motivaci a chuť se učit, u seniorů pak konkrétní odborné dovednosti.

Jakou profesí, kterou lze získat klasickou cestou přes pohovory, je vůbec nejtěžší v dnešní době získat? Může to uvést příklady?

Nejtěžší je uspět na pozicích, kde je největší přetlak kandidátů. Typicky jde o administrativní role nebo juniorní pozice v atraktivních oborech, jako je marketing či grafika. Velmi konkurenceschopné jsou také remote pozice, o které je v posledních letech obrovský zájem.

JAK NA HR?

Michaela Tumpachová je zakladatelka a ředitelka vzdělávací a komunitní platformy SUHR. V roce 2019 využila své dlouholeté zkušenosti z oboru HR a rozhodla se vytvořit platformu, která na českém trhu podle ní do té doby chyběla.

- Platforma má pomáhat nacházet nové kariéři příležitosti více než třem tisícům lidí ročně.
- Kromě toho, že působí jako lektorka, radí Tumpachová lidem také prostřednictvím podcastů. **JAR**



CO SI VZÍT NA POHOVOR?



Základním pravidlem je obléct se o stupeň formálněji, než je běžné oblečení ve firmě.

Bezpečná klasika je sako nebo elegantní kardigan, košile/halenka, kalhoty/sukně po kolena nebo jednoduché šaty, uzavřené boty.

Ženy by se měly vyhnout minisukním, krátkým topům a výrazným doplňkům. Muži kratasům, džínám a tričkům.

Nedávno jste zveřejnili průzkum o tom, jak se HR specialistům pracuje v českých firmách. Co vás na výsledcích překvapilo nejvíc?

Opět nás nemile překvapil výrazný rozdíl v odměňování žen a mužů, který jsme zaznamenali už v minulém roce. Zajímavé bylo také zjištění, že výše mzdy často nesouvisí s dosaženým vzděláním. Respondenti se středoškolským vzděláním měli v některých případech i násobně vyšší mzdy než lidé s vysokoškolským titulem.

Pokud byste měla dát jednu jedinou radu lidem, kteří chtějí v novém roce kariéru restart, jaká by to byla? Přecházejte si tento rozhovor a zařídít se podle něj?

Začít tím, co chci vlastně dělat. Utřídit si myšlenky a rozhodnout se, jakým směrem se vydat – to bývá často nejtěžší krok. Jakmile mám jasno, je důležité umět stručně a srozumitelně odprezentovat své zkušenosti a cíle.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Vzdělávání pro novou éru Průmyslu 4.0 a AI

Digitalizace, automatizace a udržitelnost mění logistiku. Vysoká škola logistiky vychovává odborníky, kteří spojují technologie, praxi a odpovědnost.

Digitalizace, automatizace, zelené inovace a společenská odpovědnost – to jsou pilíře, na kterých dnes stojí moderní logistika. **Vysoká škola logistiky (VŠLG)** připravuje své studenty právě na takový svět: svět propojených technologií, inovativních procesů a udržitelných řešení.

Vysoká škola logistiky je **jedinou profesně orientovanou soukromou vysokou školou** v České republice a na Slovensku, která se specializuje na výuku logistiky ve všech jejích podobách. Již více než dvě desetiletí připravuje odborníky, kteří dokážou propojit teorii s praxí a reagovat na aktuální trendy digitalizace, automatizace a udržitelnosti – klíčových pilířů Průmyslu 4.0.

VŠLG se dlouhodobě profiluje jako instituce, která **propojuje akademické prostředí s praxí**. Díky úzké spolupráci s partnery ze soukromého i veřejného sektoru nabízí studentům možnost podílet se na reálných projektech z oblasti logistiky, dopravy či informačních systémů. Praktické úkoly řešené během studia umožňují studentům aplikovat moderní digitální nástroje, simulace a datovou analytiku.

VŠLG tak reaguje na požadavky Průmyslu 4.0 a připravuje absolventy, kteří rozumějí principům automatizace, robotizace i ekologického managementu. Velký důraz je kladen také na rozvoj měkkých dovedností – komunikace, tý-



mové spolupráce a kritického myšlení. Studenti se tak učí nejen zpracovávat data, ale i efektivně rozhodovat a vést týmy. V duchu principů ESG škola podporuje odpovědné podnikání a integraci environmentálních aspektů do každodenní praxe.

„V rámci našich programů klademe důraz na propojení vzdělání s reálnou praxí a moderními technologiemi,“ říká rektor a bývalý prezident České logistické asociace **prof. Václav Cempírek**. Studenti mají možnost absolvovat stáže v tuzemských i zahraničních podnicích z oblasti dopravy, výroby či IT. Tato kombinace znalostí a zkušeností jim ote-

vírá dveře k úspěšné kariéře.

Nově akreditovaný bakalářský studijní program **Udržitelná logistika** přináší vzdělání zaměřené na ekologické procesy, efektivní využívání zdrojů a podporu principů ESG – environmentálních, sociálních a řídicích aspektů podnikání. Studenti se učí, jak optimalizovat procesy s ohledem na udržitelnost a jak implementovat moderní logistická řešení do praxe v éře Průmyslu 4.0. Absolventi tohoto programu jsou připraveni pomáhat firmám naplňovat cíle udržitelného rozvoje, optimalizovat dodavatelské řetězce a zavádět řešení s ohledem na společenskou odpovědnost.

Kromě tohoto programu vysoká škola nabízí i další atraktivní bakalářské obory – **Logistika v dopravě, Logistika ve službách a Informatika pro logistiku** – které reflektují aktuální potřeby trhu práce. V návaznosti na ně VŠLG nabízí magisterské programy, například **Logistika a řízení výroby, Logistika a řízení dopravy** nebo **Informatika pro logistiku a řízení**, v nichž studenti získávají znalosti o automatizaci, datové analytice a digitálních nástrojích řízení procesů.

Vysoká škola logistiky klade důraz také na celoživotní vzdělávání. **Program MBA** poskytuje zkušeným odborníkům v oblasti průmyslu, dopravy či logistiky možnost prohloubit manažerské dovednosti a rozvíjet strategické myšlení v souladu s moderními trendy řízení a požadavky ESG. VŠLG jako člen **CAMBAS** (Česká asociace MBA škol) zaručuje mezinárodní kvalitu vzdělávání a možnost kariéerního růstu pro manažery i podnikatele.

Vysoká škola logistiky sídlí **v Přerově, Praze a Bratislavě** a díky svému modernímu zázemí a propojení s praxí patří mezi respektované instituce v oblasti vzdělávání v logistice a dopravě.

vs/g.cz





Atraktivní zážitek pro celou rodinu

Světelné zimní hry v Janských Lázních

Krkonošská Stezka korunami stromů nabídne prozářenou interaktivní show.

Již tuto sobotu startuje večerní dobrodružství, které propojuje zimní krajinu, tradice a sport. Jde o projekt nazvaný Světelné zimní hry, jenž zkrášlí Stezku korunami stromů v Janských lázních. „Návštěvníci poznají přírodu pohledem, který si za denního světla nebo tmy nemají šanci užít,“ uvádí Eva Poláčková,

majitelka společnosti Decoled, jež zajistila instalaci světelného parku.

Sportovci horské krajiny

Poláčková dále poznamenává, že základním principem Světelných zimních her je příběh. „Návštěvníky provedeme od krkonošské přírody a jejich zvířecích obyvatel až k lidskému sportovnímu výkonu a hodnotám zimních her. Zvířata jsou zde chápána jako přirození sportovci horské krajiny – symboly pohybu, obratnosti a vytrvalosti, které plynule navazují na lidské sportovní disciplíny.“

Expozice je přitom koncipována tak, aby byla srozumitelná široké veřejnosti a atraktivní pro rodiny s dětmi.

Přímo na vrchol

Výrazným prvkem celého projektu je vyhlídková věž Stezky korunami stromů. Decoled ji proměnil v centrální prostor Světelných zimních her. Na jednotlivých podlažích jsou umístěny světelné instalace zimních sportů, doplněné o edukační a interaktivní prvky.

Vrchol věže pak nabízí tematické zastavení věnované

historii zimních sportů v Krkonoších a celý projekt tak doplňuje o hlubší regionální kontext.

Citlivý přístup k přírodě

Světelné zimní hry vznikají s ohledem na chráněné horské prostředí, vše probíhá v úzké spolupráci se Správou Krkonošského národního parku, využity jsou energeticky úsporné technologie. „Respektujeme charakter místa a minimalizujeme světelnou zátěž,“ doplňuje Poláčková z Decoledu s tím, že projekt v Janských Lázních potrvá do 15. března. **DAVID HALATKA**



Světelné zimní hry se po loňské sezóně vrací na Stezku korunami stromů v Krkonoších.

NATIVE

ADVERTORIAL

Globální hvězdy R&B míří za fanoušky do O2 areny

Pražská hudební a sportovní scéna ve Vysočanech láká na další super zážitek. Ten se odehraje už v květnu 2026.

NE-YO & Akon, dvě globální hvězdy světového r&b a popu vystoupí 27. května v O2 areně a nabídnou výjimečný večer plný hitů, které definovaly poslední dvě dekády.

NE-YO patří k nejlivnějším autorům a interpretům moderního R&B. Držitel tří cen Grammy má na svém kontě hity, jako jsou So Sick, Closer nebo Because of You a jako songwriter se podílel na skladbách například pro Beyoncé, Rihannu či Ushera. Jeho tvorba dlouhodobě propojuje r&b, pop, ale také taneční hudbu a formu-



je zvuk posledních dvou hudebních dekád.

Akon se prosadil globálními hity Lonely, Smack That nebo Right Now (Na Na Na) a patří mezi nejstreamovanější interprety své generace. Kromě vlastní kariéry stojí i za úspěchy dalších hvězd – pod jeho labellem prorazila

například Lady Gaga. Společný večer NE-YO & Akon tak nabídne průřez érou, která zásadně ovlivnila světový pop i r&b.

Live Nation Entertainment nabídne letos v O2 areně ještě řadu světových hudebních hvězd. V únoru například rapera Machine Gun Kellyho,

na začátku května zazpívá ve vysočanské areně Eric Clapton a počátkem října přijede legenda světového rocku, kapela Deep Purple. Ve Foru Karlín se mohou čeští fanové těšit v březnu na domácí rockovou klasiku Kaputt, v červnu přivítá O2 Universum Davida Byrna.

Slavia pojišťovna Orlický maraton zve na zimní víkend. Přijede špička

První únorový víkend, 7.–8. února 2026, ožije Šerlich tradičním svátkem bílé stopy. Slavia pojišťovna Orlický maraton má na programu už 42. ročník. Vedle vězd ski laufu si během víkendu přijde na své každý, kdo má rád pohyb a zimní pohodu. Od sportovců přes rodiny s dětmi až po kolegy z práce.

„Právě tahle kombinace dělá z Orlického maratonu událost, která je víc než jen sportovní závod – je to víkendový zážitek pro všechny generace,“ říká legendární závodník Stanislav Řezáč. Ani on nebude chybět. Do Orlických hor letos dorazí i další závodníci mezinárodního týmu Slavia pojišťovna Robinson Trentino, včetně známých jmen jako Fabian Štoček, Tord Asle Gjerdalen nebo Tereza Hujerová.

„Moc příjemně mě překvapila přátelská a rodinná atmosféra celého závodu. Bylo skvělé vidět, jak se na jednom místě setkávají profesionální sportovci, nadšení amatéři i rodiny s dětmi,“ vzpomíná na loňský ročník norská legenda Tord Asle Gjerdalen. „Snažil jsem se věnovat každému, kdo mě oslovil, a počítám s tím i tentokrát.“

Pro Stanislava Řezáče má závod v Orlických horách osobní rozměr. „Závodit doma v Čechách znamená vždycky speciální náboj. Člověk cítí

podporu diváků a celé prostředí je mnohem osobnější. Budu rád, když přijde co nejvíce lidí, určitě to stojí za to,“ vábí na Orlický maraton zkušený matador.

Program je rozložený do dvou dnů, aby si na své přišli malí i velcí. V sobotu patří Šerlich především radosti z pohybu – na programu jsou dětské závody, Slavia pojišťovna Orlický půlmaraton na 20 km volně a také oblíbené Olfin Car firemní štafety 3x3 km. V neděli se pojede Orlický půlmaraton na 20 km klasicky a Rodinná desítka Aquapalace 10 km klasicky. Především ale přijde vrchol celého víkendu – hlavní závod Slavia pojišťovna Orlický maraton na 40 km klasickou technikou, kde se na jedné startovní čáře potkají elitní závodníci s amatéry, již si chtějí splnit svůj sen.

Pořadatelé avizují, že pro kvalitu trati udělají maximum, a nudit se nebudou diváci ani závodníci. Například bude možné vyzkoušet si mobilní saunu Aquapalace. „Mít saunu přímo v dějišti běžeckých závodů na lyžích, to je naprosto unikátní zážitek. Jsme rádi, že ho můžeme návštěvníkům prémiově zprostředkovat,“ uvádí za organizátory Martin Myšák z pořádacího oddílu Wikov Ski Skuhrov.

Registrace do závodu je možná přímo na místě i v den závodu. Více informací na www.orlickymaraton.cz.



PRÁCE V OBLASTI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

Získejte pozici jako **STRAŽNÝ, RECEPČNÍ** nebo jako **OSTRAHA** ve značkových prodejnách. Hledáme **VEDOUcí OSTRAHY** pro střežení objektů.

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
 IFS MANAGEMENT



iDNES.cz/recepty

Recepty
na každý den



DALŠÍ SKVĚLÉ RECEPTY

SERVIS

Předsudky

Často vidáme cizince, kteří se na první pohled nemají špatně. Mají drahá auta, elektroniku, zlato. A my nechápeme, proč vlastně potřebují pomoc od českého státu. Přesně tak jsem uvažovala, když jsem šla kolem uprchlického hotelu a uviděla zaparkovaný Range Rover. Je to zvláštní psychologický moment. Vidíme symbol bohatství a okamžitě máme v hlavě hotový příběh. Škatulkujeme. Nechceme měnit své přesvědčení, protože zjednoduší si svět do černobílých kategorií je pro nás pohodlné. Tato situace se mi vrátila, když jsem zamířila za známými ve stejném uprchlickém hotelu. Začala jsem se rozčilovat: „Proč

„Auto je jedinou připomínkou minulosti a života před invazí.“

bydlí v centru pomoci, když mají peníze? Takoví přece pomoc nepotřebují.“ Kamarádka mě ale zastavila a vysvětlila mi kontext. Ano, ti lidé peníze měli. Na Ukrajině léta budovali byznys a měli slušné příjmy. Válka ale vše zničila. Zůstalo jim auto, ale dům i firma jsou v troskách. Vůz nebyl symbolem luxusu, ale posledním záchran-

ným člunem. Dokonce v něm spali, protože i s milionovým autem můžete být bezdomovcem, když nemáte kam jít. Auto je jedinou připomínkou minulosti a života před invazí. Je lidskou přirozeností kategorizovat, aby se mozek nezahltl, ale zde je to nebezpečná past. Tím, že házíme všechny do pytle „bohatý uprchlík“, si nasazujeme klapky na oči. Přestáváme vidět jednotlivé lidské tragédie a zbavujeme se empatie jen proto, že nezapadají do naší představy o tom, jak má vypadat „správná oběť“.

DIANA P.

RODAČKA Z UKRAJINSKÉHO CHARKOVA
V ČESKU ŽIJE TŘI ROKY, STUDUJE NA UNIVERZITĚ



@mojemetro



Staroměstská mostecká věž je úchvatnou bránou Karlova mostu. Za fotku opatřenou tagy #metrotag a #mojemetro děkujeme @miroslav.kopriva.prague. #starapraha #prag #prazskepamatky #prazskepamatky #europe_perfection #fotimecesko #krasnapraha #praguelife #streetofprague

#METROTAG

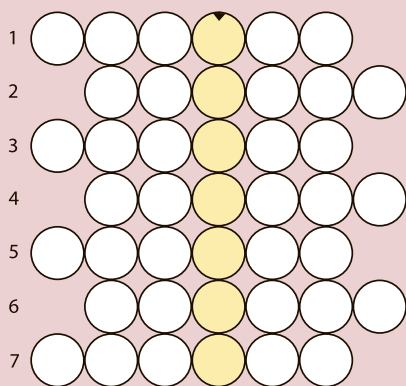
Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vyzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: DIVNOST

LUŠTĚNKA

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.



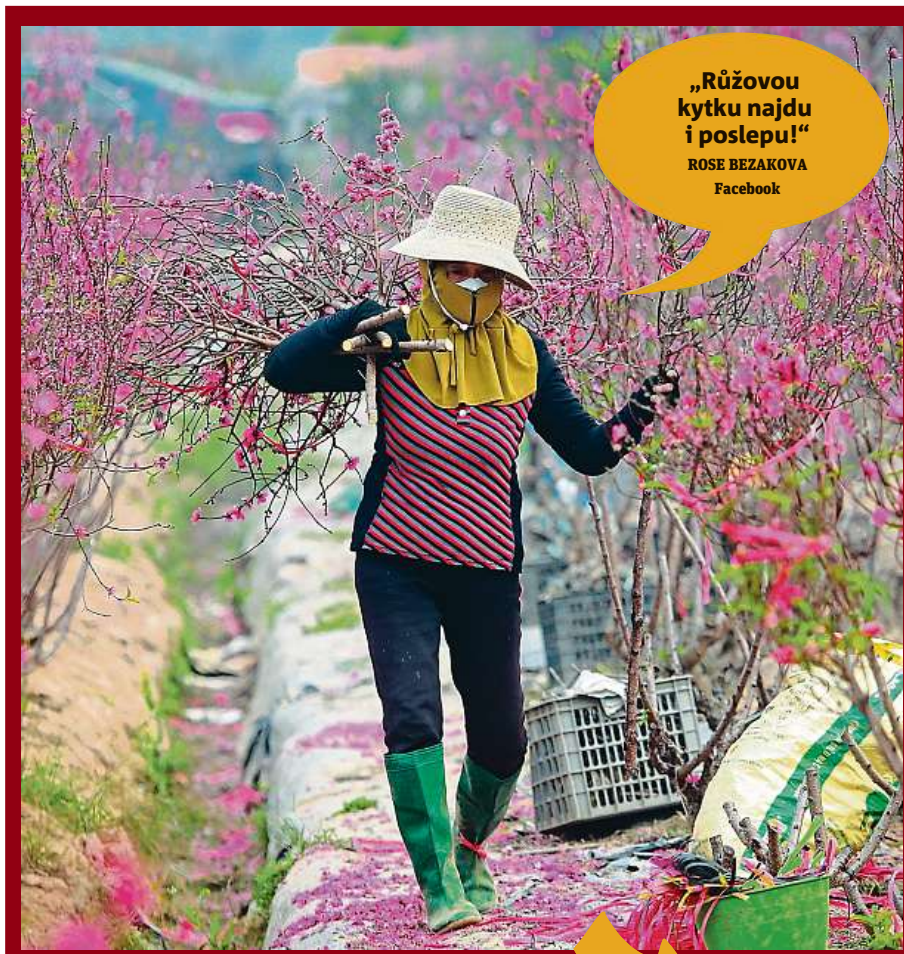
1. mládenec
2. přerušovaně blikat
3. velké hnědé zvíře
4. 60 vteřin
5. propast u Brna
6. krveprolití
7. jm. herce Dejvara



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
* * *			
-2/2 °C	-2/2 °C	-3/1 °C	-3/1 °C

Teplotní rekordy: ↓ -24,0 °C (1830) ↑ 15,3 °C (2002) 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**
Krimiseriál (Fr., 2016)

21.00 **Gejzír**

21.30 **Máte slovo s M. Jílkovou**

22.30 **Na stopě**

22.54 **Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty**

22.55 **Případy detektiva Murdocha XVIII**
Krimiseriál (VB/Kan., 2024)

23.45 **Pustina (4/8)**
Seriál (ČR, 2016)

ČT2



20.00 **Tajná nacistická věda (2/8)**
Křídla třetí říše

20.50 **Otcové průmyslu (4/10)**
Ocel Karla Wittgensteina

21.20 **Naše lázně (1/10)**
Mariánské Lázně

21.50 **Osvětím: Hlasy přeživších (3/5)**
Tábor

22.30 **Největší apokalypsy dějin II (4/6)**
Moche

23.25 **Zapomenutí lidé Indie**

NOVA



20.20 **Chalupáři (9)**
Náhradník. Komedijní seriál (ČR, 1975). Bohouš Císař odjede na pohřeb svého kamaráda, ale v krematoriu ho čeká velké překvapení. Hrají: J. Kemr, J. Sovák, J. Bohdalová, I. Prachař

21.30 **Bachelor Česko II (20)**
Před branami finále stojí tři dívky – tři vyjimečné osobnosti a tři jedinečné příběhy

23.10 **Kriminálka Las Vegas XV (6)**
Krimiseriál (USA, 2014)

00.10 **Kriminálka Las Vegas VII (10, 11)**

PRIMA



20.15 **Polabí (38)**
Rodinný seriál (ČR, 2026). Beáta se pořád chodí koupat nahá. A Hynkovi se to pořád nelíbí. Hrají: J. Matoušková, A. Rašilov, V. Vydra, M. Etzler

21.35 **Inkognito**
V zábavné show se čtveřice osobnosti snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu. Hádejte společně s nimi a pobavte se nečekanými myšlenkami. Moderuje Libor Bouček

22.40 **Inkognito**

23.50 **Ano, šéfe!**

ÓČKO



17.45 **Óčko hity**

18.00 **CZ & SK**

19.00 **Best of MARPO**

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**

22.00 **NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO**

22.50 **Óčko flirt**

Tuning Cupry podle ABT je tady

Praha se tento týden stala dějištěm premiéry českých edic Cupra x ABT. Úpravce ABT Czech v ulici Pod Soutratím v pražských Vršovicích otevřel showroom a představil tuningové balíčky propojující design Cupry s technickým know-how ABT Sportline.

Edice Formentor, TerraMar a Leon nyní přináší komplexní řešení montova-

né v Česku a s plnou tovární zárukou: výkonový upgrade ABT Power, aerodynamické komponenty, kola ABT Sport GR a interiérové detaily.

Edice vznikly plně v režii českého zastoupení s ohledem na naše silnice – například kola jsou odolnější. Nové edice lze objednat při konfiguraci nového vozu nebo dodělat dodatečně. **HOP**

Mitsubishi Grandis vstupuje do Česka

Automobilka se třemi diamanty ve znaku rozšiřuje nabídku o nové kompaktní SUV Grandis určené pro aktivní rodiny. Auto kombinuje sebevědomý design s aerodynamickým profilem a typickým štítem značky, výraznými zadními světlými a moderními technologiemi včetně Google služeb a bezpečnostních asistentů ADAS.

Grandis bude nabízen s mildhybridními i plně hybridními pohony. Interiér je prostorný a flexibilní, s posuvnými zadními sedadly a velkým zavazadlovým prostorem. Mitsubishi k tomu poskytuje až osmiletou prodlouženou záruku. Grandis už má v Česku stanovenou startovní cenu: základ začíná na 595 tisících korun. **HOP**

Jak Patrik Děrgel vedl Suzuki vlak

Čtvrtý lednový víkend patřil ve Skiareálu Ještěd majitelům vozů Suzuki, kteří se sešli na dvou denní zimní akci plně denního i večerního lyžování na jedné z nejdelších osvětlených sjezdovek v Česku. Suzuki parking se zaplnil účastníky z celé republiky a o zábavu na svahu se postarali ambasadoři značky. Herec Filip Březina rozehřival lyžaře rozcvičkou a herec Patrik Děrgel vedl dětský lyžařský vláček! **HOP**



Na Katschberg! A ještě dál

Čtyřkolka, nezávislé topení i obří interiér dělají z Tayrona ideální auto na lyže.

Z Prahy do rakouských Alp, minusové teploty, plně auto lyží, rodina na palubě a před námi Katschberg. Přesně ten typ cesty, kde se ukáže, jestli je auto jen hezké do města, nebo jestli zvládne skutečný zimní provoz.

Volkswagen Tayron R-Line 2.0 TDI 4MOTION v tom měl jasno hned od startu.

Pohon všech kol se v horských serpentínách a na zasněžených úsecích choval naprosto jistě – schválně jsme totiž minuli Taurský dálniční tunel a jeli přes kopečky – bez nervozity a bez prokluzů.

Přesně ten klid, který chcete mít, když vezete děti na hory a silnice se z asfaltu mění ve sněhovou mapu.

Zimní gamechanger

Ráno na parkovišti, venku hluboko pod nulou a auto už je vyhráté. Nezávislé topení je v zimě návyková věc. Skla

bez námrazy, teplo v kabině, děti v klidu a řidič bez škrábání oken v rukavicích. V Alpách absolutní luxus, ve městě příjemný bonus.

Lyže doprostřed

Rodinný ideál se pozná podle detailů. Lyže se vejdou doprostřed auta ve vaku, bezpečně ukotvené – přesně tak, jak to rakouská policie vyžaduje. Žádné kompromisy, žádné provizorium při sklopených sedačkách. Zavazadlový prostor je praktický a variabilní – po sklopení třetí řady sedadel naroste jeho objem na 850 litrů.

Na dlouhých dálničních přesunech Tayron bude komfortem, tichou kabinou a příjemným naladěním podvozku.

A k tomu přidejte design: R-Line v zelené metalíze Cipressino vypadá fakt dobře. Nenápadně prémiově, sebevě-



Namrzlé ranní silnice v Alpách nemusí být pro strach, čtyřkolka od Volkswagenu si poradí.

METRO

domě, ale bez zbytečné okázalosti. Auto, za kterým se otočíte, i když jde v podstatě o normální veliké SUV.

Kolik to stojí?

Základní cena Volkswagenu Tayron se podle aktuálního ceníku pohybuje okolo

1,6 milionu korun. Námí testovaný Tayron R-Line 2.0 TDI 142 kW 4MOTION, bohatě vybavený včetně nezávislého topení, vyšel na 1 736 400 Kč včetně DPH.

Pokud hledáte rodinné SUV, které zvládne hory, zimu, lyže i každodenní pro-

voz, Tayron dává hodně silné argumenty. Je jistý, pohodlný, praktický – a ještě u toho sakra dobře vypadá. Ano, pravda – není nejlevnější a emoce z jízdy nehledá, ale když potřebujete auto, které je autem v pravém smyslu slova, má smysl. **PETR HOLEČEK**

Generál silné generace

Bývalý fotbalista a trenér Ivan Kopecký dnes slaví osmdesáté narozeniny.

„Musím zaklepat, ohledně zdraví je všechno v pořádku,“ pochvaluje si Ivan Kopecký, který v československé lize nastoupil ve 137 utkáních a dal čtyři góly. Hrál za Slavii Praha (1967–1971) a VP Frýdek-Místek (1972–1980).

Rodák z Prahy si udělal velké jméno až coby trenér – první velký úspěch přišel v roce 1983, kdy byl asistentem Tomáše Pospíchalů při historickém titulu Bohemians.

O tři roky později už jako hlavní kouč dovedl k senzačnímu ligovému triumfu Vítkovice. „Z mojí kariéry se mi nejvíc vybaví asi tenhle titul a všichni kluci, kteří se na něm podíleli. Získali jsme ho vlastně z ničeho, naprosto nečekaně. To bylo nádherné,“ zavzpomínal Kopecký, jenž si vysloužil titul trenéra roku 1986.



Ivan Kopecký na fotce z roku 1994

PROFIMEDIA

Samí inteligentní kluci

Na konci osmdesátých let Kopecký usedl také na lavičku Slavie. Prakticky po celá 90. léta pak vedl československou a posléze českou reprezentaci do 21 let. Rukama mu prošly budoucí hvězdy jako Pavel Nedvěd, Karel Poborský, Vladimír Šmicer, Tomáš Galásek nebo Jan Koller. „Mohl jsem být u zrodu silné generace, co pak hrála ve finále Eura 1996 dospělých a získala bronz na ME o osm let později. Velice silná od gólma-

na až po posledního útočníka. Na juniorský šampionát jsme se tehdy nedostali, v play-off jsme naráželi na Italy či Španěly. To byla skutečná špička, ale my jsme se jim dokázali vyrovnat,“ cení si Kopecký po letech. Hodně pro něj znamená i již téměř zapomenutý triumf na univerziádě 1993 v Buffalu. „Jako trenér jednadvacítky jsem měl volno, tak mě angažovali. V týmu byli samí inteligentní kluci. Samí si určili rozumný režim, vůbec jsme je nemuse-

li kontrolovat. Dostali jsme se i k Niagarským vodopádům. V Americe i v Kanadě se k nám hlásila spousta krajanů. Tam jsem si uvědomil, že Češi žijí opravdu všude. Nadšeně nás podporovali a my vyhráli zlato. Perfektní.“

Morava díky šíbrovi

Ačkoli jsou s manželkou Marií rodáky z Prahy, natrvalo se usadili na severu Moravy. „Působil jsem ve Slavii, ale byl jsem uražený, jak málo jsem hrál. Šíbr Jarda Přeček tehdy lákal hráče z Prahy na Moravu, tak jsem se dostal v roce 1971 do Frýdku-Místku. Manželka rozhodla, abych nabídku přijal. Říkali jsme si, že se do Prahy začas vrátíme, ale už jsme zůstali nastálo,“ zavzpomínala trenérská legenda, které tento týden nadešly oslavy velkého životního jubilea. „V pondělí chodím s kamarády pravidelně na mariáš. Během hry se najednou otevřely dveře a přišla mi pográtulovat spousta známých a osobností. Vůbec jsem to nečekal, je to fantastické,“ těší novopřecházelho osmdesátníka. **HAL a ČTK**

KRÁTCE

Start padá

Karlovarského útočníka Ondřeje Beránka připravilo zranění o roli náhradníka v českém hokejovém týmu pro olympijský turnaj v Miláně. Ze stejného důvodu je ohrožen také start libereckého obránce Radima Šimka.

Řeší krizi

Trenéry hokejistů Českých Budějovic doplní na střídačce sportovní manažer Jiří Novotný. Motor prohrál poslední čtyři zápasy. **ČTK**

Díky skreči

Srbský tenista Novak Djoković postoupil po skreči Lorenza Musettiho do semifinále Australian Open. Desetinásobný šampion turnaje prohrál v Melbourne úvodní dvě sady 4:6, 3:6, poté si ale Ital poranil sval na noze a za stavu 3:1 ve třetím setu pro Djokoviče zápas vzdal. Srbovi, kteří usilují o rekordní 25. grandslamový titul, odstoupil druhý soupeř po sobě. Před osmifinále mu vzdal kvůli zranění Jakub Menšík. V semifinále Australian Open je osmatřicetiletý borec počtvrté za sebou a coby druhý nejstarší hráč v open éře po Kenu Rosewallovi. **ČTK**



Bojují za olympiádu

Sdruženářky budou zítra na Světovém poháru v Seefeldu protestovat proti absenci ženských závodů v severské kombinaci na olympijských hrách. Uvedla to americká reprezentantka Annika Malacinská. „Splnily jsme všechny podmínky, které Mezinárodní olympijský výbor požaduje. Takže to, že závod žen na hrách není, je prostě špatné,“ poznamenala. „Další

olympijský cyklus bez závodů na hrách si nemůžeme dovolit,“ dodala.

Severská kombinace bude v Miláně a Cortině d'Ampezzo jedním z mála sportů, který bude mít pouze mužské zastoupení. Sdruženářky proto před startem pátečního závodu s hromadným startem nad hlavou zkříží hůlky do písmene x, jež má znamenat „žádné výjimky“. **ČTK**

KRÁTCE

Stěhování šermířů

Mistrovství Evropy v šermu, které se mělo konat v červnu v Tallinnu, bylo přesunuto do francouzského města Antony nedaleko Paříže. Podle estonských médií o tom rozhodla Mezinárodní šermířská federace kvůli tomu, že estonské úřady odmítly zaručit, že vpus-

tí na šampionát ruské a běloruské reprezentanty.

Poslední mač

Fotbalisté Plzně večerním zápasem osmého kola v Basileji zakončí úspěšnou ligovou fázi Evropské ligy. Viktoria už v minulém týdnu získala jistotu postupu do vyřazovací části a na sta-

dionu švýcarského mistra bude hrát o lepší výchozí pozici pro play-off. Zároveň se jako první český tým od zavedení nového formátu pohárů pokusí projít celou ligovou fází bez prohry, po sedmi kolech drží neporazitelnost spolu s dalšími dvěma celky. Basilej bude na dálku bojovat o postup. **ČTK**

Pracuj tam, kde to má smysl, staň se součástí IBG Česko!

Jsme ryze česká firma. Máme jedinečné postavení v oblasti energetiky,
díky tomu každým rokem rosteme a naši zaměstnanci rostou s námi.
Hledáme nové kolegy, více informací k volným pozicím na kariera.ibg.cz.

Připoj se k nám a získej zajímavé benefity a stabilní zázemí!



 kariera.ibg.cz

ibg