

metro



O trablech a radostech Bedřicha Smetany, od jehož narození uběhlo 200 let, hovořila Olga Mojžíšová. **STRANY 12 a 13**

Vydržela
92 vteřin
v rozpažení



Vzdušná akrobatka **Bára Zavadilová** se v Pelhřimově stala českou rekordmankou. Uspěla jak sama v náročném prvku, při kterém se **na akrobatických šálách** držela s rozpaženými pažemi, tak ve dvojici s **Václavem Bromem**. Spolu vystupují jako **Duo Gravity Grace**.

Neřid'te se kalendářem. Zima pro auta nekončí

Obleva vyháňí lyžaře ze svahů českých hor rychlým tempem. Lidé se snaží urvat poslední radovánky na sněhu a ještě spěchají do hor.

„Zima, kromě sněhu na začátku prosince, jako by ani nebyla. Pořád jsem odkládal přezutí na zimní gumy, až je tu pomalu jaro a na silnicích to vlastně ani neklouzalo a už se to nevyplatí,“ svěruje se Petr, který na svém esúvéčku v letošní zimní sezoně nechal vlastní pneumatiky. Může na to ale doplatit. Čekají ho totiž jarní prázdniny a zřejmě výlet do hor.

Skokový růst nehodovosti
Pokud směřují jejich auta do zimních středisek, mohou

i oni přispět do výrazně vyšší statistiky zimních nehod v tomto období v těchto místech. V zimě se podle Portálu nehod stane v nejoblíbenějších zimních střediscích o třicet procent více nehod než po zbytek roku. Je to spojené s velkou hustotou provozu a častějšími riskantními manévry na silnicích a parkovištích.

„V lednu dochází k nárůstu počtu nehod o 39 procent a v únoru o 34 procent, což činí tyto měsíce nejrizikovějšími obdobími roku v českých horských střediscích,“ uvádí Jan Chalas ze společnosti DataFriends, která Portál nehod provozuje.

Pátek, dopraváků svátek

Nejrizikovější dny jsou pátek a sobota, kdy dochází k přibližně třetině všech nehod. V porovnání s průměrným počtem nehod na den jsou tyto dny o 15 procent nehodověj-

BOURACÍ ZIMA

55

Tolik procent dopravních nehod z celého roku připadá na zimní období v největších krkonošských zimních střediscích Špindlerově Mlýně a v Peci pod Sněžkou. Krušnohorský Klínovec je třetí se 44 procenty. PH

ší. Překvapující je však doba, kdy v českých lyžařských střediscích dochází k nejvíce bouráčkám, na rozdíl od běžné dopravní situace to není typická ranní a odpolední dopravní špička, ale nejvíce nehod se zde odehraje kolem druhé hodiny odpoledne, kdy je největší kumulace návštěvníků. PAVEL HRABICA

ZIMNÍ OBUTÍ

Česko není Belgie, kde předpisy zimní pneumatiky nevyžadují.

- V Česku platí Zákon o provozu na pozemních komunikacích. Ten ukládá povinnost mít na motorovém vozidle obuté zimní pneumatiky od 1. listopadu do 31. března.

- Datum, odkdy nazout zimní pneumatiky, platí v případě, že se na pozemní komunikaci nachází souvislá vrstva sněhu, led nebo námraza nebo lze vzhledem k povětrnostním podmínkám předpokládat, že se na pozemní komunikaci během jízdy může vyskytovat souvislá vrstva sněhu, led nebo námraza. PH

INZERCE

NABÍDKA PRACOVNÍHO MÍSTA

ČESKÁ VODA MEMSEP

ZÁMEČNÍK, OPRAVÁŘ STROJŮ

SPOLEČNOST: Česká voda - MEMSEP, a.s.

MÍSTO VÝKONU PRÁCE: PAPIRENSKÁ 199/6,
160 00 PRAHA - BUBENEČ

SMLUVNÍ VZTAH: smlouva na dobu neurčitou

PRACOVNÍ DOBA: od 7:00 do 15:00 hod.

DATUM NÁSTUPU: ihned

PRŮMĚRNÁ HRUBÁ MĚSÍČNÍ MZDA: 43 000 Kč

BENEFITY: příspěvek na stravování/stravenky; dovolená nad rámec Zákoníku práce, vzdělávací a jazykové kurzy; příspěvek na životní/penzijní připojištění; nadstandardní preventivní péče; slevy na dopravu, cestování, volný čas u vybraných dodavatelů; firemní akce a další

NÁPLŇ PRÁCE:

- > opravy čerpadel a strojních celků
- > zámečnické práce
- > opravy technologických zařízení čistíren odpadních vod

POŽADUJEME:

- > praxe posledních 5 let v podobném oboru výhodou
- > ŘP, skup. B.
- > svářečský průkaz, alespoň ZK 111 a ZK 311
- > dobrý zdravotní stav a spolehlivost podmínkou

NABÍZÍME:

- > zázemí a stabilitu silné nadnárodní společnosti
- > odpovídající mzdové ohodnocení
- > nadstandardní zaměstnanecké výhody vyplývající z kolektivní smlouvy
- > možnost dalšího profesního vzdělávání

Pokud Vás naše nabídka oslovila, pošlete prosím svůj aktuální strukturovaný profesní životopis na e-mail: ivana.vacikova@pvk.cz nebo v případě zájmu volejte na tel.: 840 111 112, Ivana Vacíková.

Autor Transgasu či žižkovské věže slaví 80 let

Představitel takzvané hi-tech architektury Václav Aulický dnes slaví 80. narozeniny. Nejvýznamnějším projektem, na kterém se spolupodílel, byla výstavba budovy Transgasu na pražských Vinohradech. Pracoval také na te-

lefonních ústředních v pražských Dejvicích. Obě budovy již byly zbourány. Nepřehlédnutelná je jeho stavba evokující raketu připravenou ke startu, žižkovská věž. Na technickém řešení 216 metrů vysoké věže z oceli

a betonu se kromě Aulického významně podílel také statik Jiří Kozák.

Právě na stavbě Transgasu kombinoval brutalismus s ranou postmodernou nebo takzvaným hi-techem. Tato legenda brutalismu, kterou

chtěli Pražané a úřady zachránit, byla v polovině roku 2020 zbourána. Později se pražský rodák Aulický podílel na návrzích řady komerčních i obytných budov. Podepsán je mimo jiné pod návrhem areálu České pojišťov-

ny v Praze na Pankráci, administrativního centra Karlín nebo další pražské budovy Diamond Point na Těšnově.

Od roku 2005 Aulický přednáší na Fakultě architektury ČVUT, kde se také habilitoval jako docent. **ČTK**

VÝDAJE ZA BYDLENÍ

22

Výdaje průměrné české domácnosti na bydlení loni meziročně vzrostly o 21,7 procenta. Měsíčně tak vydávala 8299 korun. Za nárůstem vydané sumy a podílu je zdržení energií, vody i nájmu. Údaje zveřejnil Český statistický úřad. Výdaje za plyn se meziročně zvedly zhruba o 44 procent, za elektřinu o 26 procent, za vodné a stočné o 12 procent a za nájemné asi o šest procent. Lidé, kteří bydlí ve vlastním, loni zaplatili průměrně 6996 korun. **ČTK**

Zázraky podle našich babiček



Stále vzpomíná na své babičky, jejichž životní moudra si celé dětství a dospívání zapisovala, než je po dalších dvaceti letech všechna vytáhla ze šuplíku a ta nejlepší nabídla čtenářům. Mezi osvědčenými tipy jsou i takřka zázračné a přitom zapomenuté metody. Třeba jak se zbavit bradavic pomocí masa naloženého v octu, kašle díky křenovým plackám nebo zánětu dutin pomocí horké brambory. „Spousta rad našich babiček funguje, protože jsou opřené o selský rozum,“ říká Helena Brejchová písařka pod jménem Vrábková. Co dělaly babičky, aby odolaly virózám a chřipkám? A jak se zbavit nachlazení? Čtete v novém vydání týdeníku Téma. **MET**

INZERCE

Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 1. 3. DO 3. 3.



Irská falešná svičková
hovězí maso
cena za 1 kg

AKCE!
pouze **229,90**



JARMARK
Poličan/
Paprikáš
500 g
(=100 g 23,98)

100 G VÝROBKU VYROBENO ZE 140 G MASA

CHLAZENÉ POTRAVINY

AKCE!
pouze **119,90**



STAROBRNNO
MEDIUM/BITR
Pivo
světlý ležák
0,5 l vratná láhev
(=11 25,80)

AKCE!
pouze **12,90**



KORUNNÍ
Minerální voda
ochucená
různé druhy
1,5 l PET láhev
(=11 8,34)

AKCE!
pouze **12,50**



whiskas
3,8 kg balení

WHISKAS
Granule pro kočky
hovězí
3,8 kg
(=1 kg 73,66)

AKCE!
pouze **279,90**



Tchibo
Mletá káva
různé druhy
250 g
(=100 g 30,36)

AKCE!
pouze **75,90**



REX
Prací gel/
prášek
Orchid Macadamia/
Jasmin Jojoba
0,85 l=19 pracích dávek/
1,02 kg=17 pracích dávek
(=1 dávka 4,74)

AKCE!
pouze **89,90**

Běžná otevírací doba: pondělí - neděle: 7.00 - 22.00 hodin

Mladá Boleslav, Písek: 6.00 - 22.00 hodin, Pardubice: 6.00 - 21.00 hodin

Akceptujeme tyto platební prostředky:



AKCE! = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Nabídka zboží se může lišit dle velikosti prodejny. Za tiskové chyby neručíme. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz

* KC - měrná cena platná s Kaufland Card, A - měrná cena platná pro akci.



Moje první volba

Podle studie více než čtvrtina novinářů zvažuje odchod z médií

Žurnalistická profese (nejen) v Česku čelí v současnosti mnoha výzám.

Média patří mezi klíčové instituce naší společnosti se zásadním významem pro fungování demokracie. I když je jejich role často připomínána, již méně pozornosti se dostává těm, kteří se na jejím naplňování podílejí. Jaké je být v současnosti novinářem a novinářkou v Česku?

Studie zkoumala tři okruhy

Výzkumná zpráva spolku Ženy v médiích, do které se zapojilo celkem 472 novinářů a novinářek z různých redakcí, přinesla unikátní data o podmínkách, za nichž vykonávají svou profesi, včetně rizik, kterým při své práci čelí. Studie se zaměřila na tři okruhy – pracovní podmínky, sladování rodinného a pracovního života a zkušenosti s obtěžováním a násilím.

Podle výsledků téměř třetina novinářů a novinářek aktuálně zvažuje odchod z redakce, a více než čtvrtina dokonce opuštění žurnalistiky jako takové. Na vině je nejen nízké finanční ohodnocení, přetížení či pracovní nestabilita, ale také nepříznivé podmínky pro skloubení práce a rodiny, časté zkušenosti s různými útoky a nenávisťnými

mi projevy, a zejména v případě žen také sexuální obtěžování, ke kterému často dochází přímo v redakcích.

„Na rozdíl od zahraničí systematická data na tato aktuální témata v České republice dosud chyběla,“ říká hlavní autorka výzkumu Marína Urbániková, socioložka médií z Masarykovy univerzity a jedna ze zakládajících členek spolku.

Nízký plat a přetížení

Nejzávažnějším pocítovaným problémem české žurnalistiky je z pohledu novinářů a novinářek špatná finanční situace médií (podle 88 procent dotazovaných) a s tím související nízké finanční ohodnocení (83 procent) a pracovní přetížení (76 procent). Dalším problémem je pak nestabilita pracovního postavení. Téměř čtvrtina (24 procent) novinářů a novinářek pracuje jako osoba samostatně výdělečně činná (OSVČ). Pokud by si však mohli vybrat, přibližně dvě třetiny z nich (67 procent) by přitom upřednostnili pracovní poměr. Relativně vysoký podíl respondentů aktuálně zvažuje odchod z redakce (31 procent), nebo dokonce odchod ze žurnalistiky jako takové (28 procent).

„Odchod významně častěji zvažují ženy, nejmladší generace novinářů a novinářek do 40 let a ti na řadových pozicích. To lze číst jako jasný signál, kterým skupinám pod-



Tři čtvrtiny novinářek alespoň jednou čelily sexuálnímu obtěžování.

PROFIMEDIA

mínky v českých redakcích příliš nevyhovují,“ podotýká Urbániková.

Práce, nebo rodina?

Více než polovina novinářů a novinářek také vnímá jako problém obtížné skloubení práce a osobního života. Podle výzkumu pracovní podmínky v mediálních organizacích k rodičovství zrovna nepobízí. Firemní školku, dětskou skupinu či příspěvky na hlídání dětí nabízí redakce jen ojediněle. Téměř všichni novináři a novinářky se osobně setkali s urážkami, nadávkami a zesměšňováním – ať již on-line, či off-line (97 pro-

cent). Zatímco novináři častěji čelí útokům vůči své domněle politické orientaci a profesní reputaci, novinářky jsou častěji kritizovány pro svou inteligenci, gender či vzhled. Zkušenosti s on-line nebo off-line výhrůžkami uvedlo 70 procent novinářů a novinářek a více než třetina (35 procent) novinářek také někdy zažila vyhrožování sexuálními násilím. „Desetina respondentů, jak muži, tak ženy, zažila fyzické napadení,“ dodává Marína Urbániková.

„Náš výzkum napovídá, jaké kroky by mělo vedení redakcí podniknout,“ říká Jitka

Adamčíková, předsedkyně spolku Ženy v médiích a mediální analytička. „Inspirací může být plán na podporu univerzity britské BBC či odpovídající strategie a akční plány navržené Evropskou vysílací unií. V oblasti bezpečí dává návod nizozemský systém nahlašování a řešení útoků na novináře PersVeilig. Hodláme navrhnout vhodná opatření týkající se souladu pracovního a rodičovského života a ochrany novinářů a novinářek před útoky i pro české redakce a aktivně podporovat mediální organizace v jejich zavádění,“ uzavírá za Ženy v médiích Adamčíková. **TES**

KRÁTCE

Hrozí zavření

Větší lyžařská střediska na jihu Čech by ráda udržela provoz do konce jarních prázdnin. Někde se však obávají, že pokud se neochladí, budou muset sjezdovky zavřít. Na kopcích je minimum sněhu a každé středisko udržuje jen malou část, na které ještě lze lyžovat. Nejlidnatější okres v kraji, Českobudějovicko, má jarní prázdniny až od 11. března. „Je to naše přání, abychom do té doby byli v provozu. Ale zatím to reálně příliš nevypadá. Vydržíme ještě do víkendy a pak se uvidí,“ řekl za šumavský Zadov Petr Vondraš. Areál udržuje jen sjezdovku na Kobyle. **ČTK**

Pražský hrad se otevře zdarma

Na Pražském hradě se v neděli 10. března uskuteční den otevřených dveří. Návštěvníci čekají dva okruhy, během nichž si zdarma prohlédnou běžně nepřístupné prostory a sály určené pro nejvýznamnější státní, protokolární a společenské události. Přístupná bude také katedrála svatého Víta, Starý královský palác, bazilika svatého Jiří, Zlatá ulička a hradní zahrady. Petr Pavel po svém zvolení dal najevo, že chce pražskou dominantu a historické sídlo českých králů ko nejvíce otevřít veřejnosti. **ČTK**

Do vesmíru

Toužíte zažít stav beztlíže? Láká vás dobrodružství za hranicemi známého světa? To vše nabídne brněnský zábavně vzdělávací park Space Mission, který se otevře 15. března. Výstava provede historií pilotovaných kosmických letů až po současné a plánované mise. Velkolepá expozice vznikla ve spolupráci s americkou NASA, muzeem a vzdělávacím centrem CosmoSphere. Bude zde možnost vidět stovky originálních exponátů, které byly ve vesmíru, unikátní sbírku skafandrů a reálné modely vesmírných lodí, raketoplánů i orbitální stanice. Cena dospělé vstupenky začíná na 300 korunách. **MET**



SPACE MISSION

PROČ MÍT VÍCE BRÝLÍ, KDYŽ STAČÍ JEDNY NA VŠE? OBJEVTE MULTIFOKÁLY!

Ať už nosíte brýle jen na blízko nebo jen na dálku, nejspíš to znáte. Na jednu vzdálenost vám pomáhají, ale na ty ostatní je s nimi obtížné pořádně vidět. A tak stokrát denně zopakujete svůj rituál: nandat brýle, přečíst si maily, a pak sundat brýle, abyste viděli na kolegu v kanceláři. Tohle přitom vůbec není nutné. Multifokální brýle dávají očím tu správnou podporu pro všechny vzdálenosti. V kanceláři, v dílně, venku i v autě.

Běžné brýle umí vždy jen něco

Slabina běžných brýlí je, že jejich čočka má jedno ohnisko. Zraku tak dává korekci jen na jednu vzdálenost. Brýle na blízko vám tak umožní přečíst si na zastávce zprávy v mobilu, ale číslo přijíždějící tramvaje s nimi bude rozmazané. Problém je i při řízení auta, kdy potřebujete současně vidět na vozovku, ale také na přístrojovou desku. Řešením bývají dvoje brýle, pak ale nejméně jedny dříve nebo později ztratíte nebo rozsednete.

Dokonale jednoduše skla

Dřív lidé nosili bifokální brýle, které mají dolní část na čtení a horní na delší vzdálenosti. Bylo to ale nepohodlné a mezi viděním na blízko a dálkou byl

nepříjemný ostrý předěl, který rušil a byl na brýlích vidět. To je ale starý svět. „Multifokální brýle mají jednoduše čočku s mnoha ohnisky, nejsou tu žádné předěly. Pro každou část pohledu dostává oko správnou pomoc, takže vidí ostře a mezi vzdálenostmi je plynulý přechod. Brýle poskytují ostrý obraz i v pohybu, což je důležité hlavně při řízení. Každé brýle jsou unikát, protože odpovídají nejen tomu, jakou vadu zraku řeší, ale i tomu, jak jejich nositel tráví čas. Podle toho se nastavuje rozsah jednotlivých zón vidění.“ říká Lucie Adámková, expertka

GrandOptical. Ať už pracujete v kanceláři, ve škole, v dílně nebo třeba v kadeřnictví, budou jedny brýle vše, co budete potřebovat.

Evropské číslo 1, které sedí na míru

Prvním krokem výroby je důkladné měření zraku. Optometrista změří a otestuje všechny parametry, pak s vámi probere životní styl a potřeby. Na základě měření a preferencí se ve speciálních

přístrojích brýle vyrábějí z desítek tisíc dílků, jež na konci vytvoří čočku.

Ta přináší komfort podobně jako oblečení na míru. V západní Evropě se multifokální brýle začaly prosazovat dříve než v ČR a rychle si získaly oblibu.

Například ve Francii jsou nyní neprodávanějším typem brýlí. V GrandOptical navíc máte garanci spokojenosti. Většina lidí si multifokály rychle zvykne, ale pokud by se to nestalo, můžete je do měsíce vrátit a vyměnit za obyčejné jednoohniskové.



MULTIFOKÁLNÍ
SKLA

SLEVA až 50 %

na všechny vzdálenosti,
na čtení i do dálky

GRAND OPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe

Nabídka platí pouze při zakoupení kompletních dioptrických brýlí (obroučky + brýlová skla). Slevu nelze kombinovat ani sčítat s jinými akčními nabídkami a slevovými poukazy. Akce platí do odvolání. Obrázky jsou pouze ilustrační. Dioptrické brýle jsou zdravotnický prostředek. Podrobné informace o výši slev najdete v prodejně a na www.grandoptical.cz.

Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE
DLUHOPISY**

8,5 %

**ROČNÍ
VÝNOS**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajímavým portfoliem dluhopisů:

- Jednoleté zajištěné dluhopisy areálem zámku Račice s výnosem **8,5 %** ročně
- Dvouleté dluhopisy s výnosem **8 %** v prvním roce a **7 %** ve druhém roce
- Tříleté dluhopisy s výnosem **9 %** v prvním roce, **8 %** ve druhém roce a **5 %** ve třetím roce
- Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem roční míra inflace **+1 %**

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.eu/dluhopisy-informace.



Zámek Račice

EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

Jedná se např. o tyto projekty:

- ▶ **EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar**
- ▶ **eFi Palace Hotel*****
- ▶ **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**
- ▶ **EFI Residence Holzova 28**
- ▶ **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách.**

Další projekty e-Finance najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.

 www.e-finance.eu

 info@e-finance.eu

 +420 515 555 555

 Bratislavská 52, Brno

EFI

Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

CELOROČNÍ PROHLÍDKY, WELLNESS I UBYTOVÁNÍ NA ZÁMKU RAČICE

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- 🛏 Ubytování ve stylových apartmánech
- 🍷 Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- 🍷 Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- 🍷 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 🍷 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce
- 🍷 V Podzámčí venkovní vyhříváný bazén s terasami
- 🍷 Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou


e-Finance
EFI Zámek Račice
člen
e-Finance Group

Račice 1. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz

„Léčivý“ chmel i med z kaštanů. Jiříkovo vidění vám zachutná

Vymyslel recepturu několika piv. Sám se ale za sládku nepovažuje.

Tenhle příběh začal už dávno. Pivo zajímalo Jiřího Pardubského od dětství. Samozřejmě ho jako malý ještě nepil. Našel si k němu ale cestu přes etikety. Sbíral je a zkoumal. Zjišťoval, z čeho se pivo vaří a co je k tomu potřeba. Však měl vždy blízko i k technice. Ta mu učarovala natolik, že v Plzni vystudoval strojní fakultu.

Díky práci strojního inženýra Jiří absolvoval služební cesty po světě a měl tak možnost ochutnat zahraniční piva. Koníček šel ale kvůli náročné profesi postupně trochu stranou. Teď se k pivu Jiří vrátil. Dokonce vymýšlí pivní recepty a jeho jméno nese jedna celá pivní edice. Projekt Jiříkovo vidění má i charitativní charakter – a vy už tušíte, že příběh milovníka piva se před lety výrazně zkomplikoval.

Probudil se do tmy

Jiří Pardubský v roce 2010 přišel o zrak. Díky očnímu lékaři, který zjistil, že má zpuchřelý konec očního nervu, byl okamžitě převezen sanitkou na tomografii. Po sérii vyšetření podstoupil operaci

mozku, po ní se probudil do téměř úplné tmy. Po měsíci od operace byl propuštěn domů, aby za další měsíc při kontrole v nemocnici zjistili, že jej musí znovu operovat. Zrak se mu ještě více zhoršil.

Jinou kapitolu, tu „echt“ pivní, otevřel Jiří Pardubský před několika lety. Byl u toho jeho kamarád, kterému v pivní komunitě říkají Karel. Domovským se značkou Nuselské hovořil uvařil nevidomému kamarádovi polotmavé pšeničné pivo. To dostalo název Jiříkovo vidění. Však se na něm i sám Jiří podílel.

Z jednoho piva se stala celá edice, ale až díky dalším nadšencům. Loni, když Pivovar Přeštice hodlal rozšířit své portfolio, u toho byl také zmínovaný Karel. „Uvařil pro pivovar na zkoušku šest různých piv. Nejvíce se jim líbilo to, které jsem pomohl vytvořit. Tím také začal celý projekt, který po polotmavém pšeničném speciálu převzal i název,“ vypráví Jiří. Je na něm znát, že ho pivovarnictví opravdu chytlo. Loni se přihlásil k dálkovému studiu na průmyslovce v Praze v Podskalské. „Studuji na technologa. Sládkem se člověk stane, až když získá zkušenosti,“ upřesňuje Jiří své studium.

Chmel pro medicínu

Skromnost ale není namístě. Zmiňovaná charitativní edice



Jiří Pardubský v pivovaru v Přešticích. Tady vznikl nový speciál. V něm bude například med z květů jedlých kaštanů.

ARCHIV M. R.

obsahuje šest piv. Na všech se Jiří podílel. Buď recepturu přímo vymyslel, nebo ji navrhl. Každé pivo je navíc speciální. „Například v truskovickém Pivovaru Hulvát vznikl ležák s chmelem Vital. Ten byl vyšlechtěn pro farmaceutické a biomedicínální účely. Sám o sobě je antiseptický. Dělal se z něj tinktury a masti. Běžně se nepoužívá pro pivovar-

nické účely. Myslím ale, že pivo z něj se vážně povedlo,“ chválí Jiří sládky Pivovaru Hulvát.

Unikátní jsou i další piva z „jeho“ edice. Řevnický létař Psychovár například uvařil Oat Wheat Soar Ale. U něj zaujme hned trojkombinace ovesných, pšeničných a ječných sladů. „Je to takový falešný milk shake kyseláč s pří-

jemnou citrusovou chutí, která vznikla bez přidání jakéhokoliv ovoce. Naopak úřadovaly speciální kvasinky,“ básní o speciálu Jiří.

Nejnovějším pivem tohoto projektu je speciální ležák, který byl uvařen spolu s legendárním sládkem Milanem Rambousem. Ten před lety vytvořil Kaštánek. Pivo s medem z květů jedlých kaštanů mělo ohromný úspěch. Teď ho sládek s drobnou úpravou uvařil opět. „Květový med z aleje jedlých kaštanů máme ze Slovinska. Odtud je také odrůda chmele, aby to pěkně k sobě pasovalo,“ popisuje Jiří.

Projekt roste

Původně měl charitativní projekt získat peníze na speciální pomůcku pro Jiřího. Unikátní kamerové brýle, které mu mají usnadnit život, už jsou na cestě. „Postupně se to celé pěkně rozrostlo. Spojili jsme se také se Sjednocenou organizací nevidomých a slabozrakých ČR a z financí získaných prodejem piva můžeme zaplatit kompenzační pomůcky i pro další handicapované,“ těší Jiřího.

Příspěvek na projekt může každý, informace i číslo transparentního účtu najdete na webu Jiříkovovideni.cz nebo na Facebooku, kde je také seznam akcí, kde bude možné piva ze série Jiříkovo vidění ochutnat. **MAREK HŘÍ**

INZERCE

**FANDÍME CELÝM
SEŠÍVANÝM SRDCEM!**



AC MILAN v SLAVIA

7. BŘEZNA VE 21:00



SPORT 2

ZOOALBUM Jako kolesový parník

Kachyně parníkové, které v Zoo Praha sdílejí prostor s tučňáky Humboldtovými, nejsou schopny letu, zato ovládají specifický způsob rychlého pohybu po vodní hladině. Využívají při něm nejen nohou, ale i křídel, kterými intenzivně veslují, až voda kolem jen stíká. To badatelům 19. století připomínalo běžné kolesové parníky – a podle nich dostaly kachyně parníkové své jméno.



MIROSLAV BOBEK
Zoo Praha



NIKDO HO NECHCE

911

Ani šestý pokus o prodej pražského Paláce Broadway se nezdařil. V elektronické aukci, kterou vyhlásil Úřad pro zastupování státu ve věcech majetkových, nikdo nenabídl ani vyvolávací cenu 911 milionů korun. Vyplývá to ze záznamu o aukci na internetu. Úřad zatím nezveřejnil, jak bude s nemovitostí postupovat dále. **ČTK**

TIPY

Budkování

Jubilejní desátý ročník Pražského budkování se znovu soustředí na čistění a opravy ptačích budek v Řepském háji. „V sobotu budeme ze žebříku, s kladivkem a GPS čistit zhruba 100 ptačích budek různých velikostí v Řepském a Moltském háji. Pokud bude

potřeba, pověsíme i budky nové. Také nás čeká povídání s ornitologem a nebudou chybět ani hry pro děti a další zábava,“ zvou na akci pořadatelé. Sraz v 10 hodin u altánu v Řepském háji. K dispozici bude ohniště pro opečení vlastních buřtů. Více informací najdete na facebookové události Pražské budkování 2024.

V sedle kola a Furt Pryč

S teplým počasím přichází i oblíbené cestovatelské besedy pražské Kavárny & Galerie Art-n-Coffee. V pondělí 4. března od 19 hodin se zájemci mohou těšit například na povídání s dvojicí Furt Pryč, Ivou

Frühaufovou a Zdeňkem Zemanem. Ti ujeli přes 28 tisíc kilometrů napříč 23 státy Evropy a Asie. Rok a půl neslyšeli češtinu. Cestou zažívali řadu dobrodružství a ukázalo se, že pokaždé, když se dostali do nějakého problému či svízelné situace, úplně zničehonic se objevil člověk, který všechno zachránil. **MET**

INZERCE

Přírodní přípravek

ODSTRAŇUJE PROBLÉMY S INKONTINENCÍ ZA 14 DNÍ!

V boji proti močové inkontinenci došlo k průlomu. Zapomeňte na ponižování a strach z protečení – nová formule vás účinně zbaví problému!



Doporučeno pro ženy, které nosí absorpční výrobky pro inkontinenci moči.

100% SATISFACKE

Vstáváte v noci s potřebou použít záchodu? Hledáte toaletu při každé procházce nebo nákupu? Bojíte se, že obyčejné kýchnutí povede k nehodě? Možná budete překvapeni, kolik žen se potýká se stejným problémem! Výzkumy potvrzují, že až 38 % žen starších 45 let trpí močovou inkontinencí.

Certifikovaná biochemička, urolog, klinický odborník na výživu

„Většina žen s tímto problémem se stydí to přiznat,“ říká, přední americká urolog. „Společně s týmem špičkových odborníků jsem se pustil do hledání řešení jejich problému. Společně jsme vytvořili 100% přírodní bylinnou uroaktivní formuli, která snižuje uretrální tlak za pouhé 2 týdny a 4krát prodlužuje dobu mezi jednotlivými močeními.“

Složky použité v přípravku podporují tělo při přestavbě a posílení svalů pánevního dna. Regenerace je 3x rychlejší a hypersenzitivita močového měchýře je snížena v průměru o 97%. Studie prokázaly, že po 4 dnech kúry se frekvence močení snižuje o 60 %.

„Nehody s močovými měchýřem se mi stávaly několikrát denně, takže jsem musela pod džínny nosit speciální kalhotkové plenky. Připadala jsem si jako zchátralá stařenka. Pomohl mi až tento přípravek. 10 dní a dala jsem sbohem plenkám!“ – Kristína, 56 let.



Pokud chcete skoncovat se svými problémy s inkontinencí a chcete se znovu cítit sebejistě a přitažlivě, bylinná uroaktivní formule je pro Vás! **Pouze teď ji získáte ZDARMA ve Speciální Akci Výrobce.**

Speciální akce pro prvních 50 žen!

Zavolejte do 04.03.2024 a dostanete jedno balení uroaktivní formule **ZDARMA!** Pokud je horká linka obsazená, volejte dokud se nedovoláte od pondělí do pátku 8:00–20:00, sobota–neděle 09:00–18:00



Volejte teď:

555 441 785

Běžný místní hovor bez příplatku

Bez archeologa to v Praze nejde

Za pozornost stojí výzkum ve Víně, říká odborník.

V Praze bylo loni více než 250 archeologických výzkumů. „Hlavní město patří z archeologického hlediska mezi mimořádně exponovaná území od pravěku, proto u většiny zásahů do země musí být přítomen archeolog,“ uvedl ředitel Archeologického ústavu Akademie věd ČR Jan Mařík. Předpokládá, že další výzkumy budou při stavbě metra D. Nyní experti provádějí dohledové práce. „To se však zcela jistě změní, jakmile začnou být budovány jednotlivé stanice,“ uvedl Mařík.

Na okraji metropole

Z nedávných archeologických výzkumů podle ředitele ústavu za pozornost stojí výzkum raně středověkého osídlení ve Víně. Prováděl ho Ústav pro archeologii Filozofické fakulty Univerzity Karlovy a ukončen byl loni. „A nemám dojem, že by se mu dostalo odpovídající mediální pozornosti,“ řekl Mařík.

Na okraji Prahy mohli lidé podle Maříka zaznamenat také archeologický výzkum, který v blízkosti ruzyňského letiště provázal rozšíření sjezdů z dálnice. Uvedl, že archeologové

zachytili na obou stranách rychlostní silnice stopy intenzivního osídlení především z mladší doby kamenné.

Mařík zmínil, že jeho ústav se soustředí na areál Pražského hradu, kde před časem prováděl rovněž záchraný výzkum v Novém probošství. „Díky spolupráci se všemi zúčastněnými se podařilo budovu nejen citlivě zrekonstruovat, ale i přistavět nové objekty s minimálním zásahem do historických konstrukcí,“ uvádí tisková zpráva ústavu.

Výzkum před začátkem stavby

S opravami historických staveb a městské infrastruktury či stavbou nových budov v Praze byla spojena i většina terénních výzkumů, které loni provedli pracovníci Národního památkového ústavu (NPÚ). „Stavební činnost a obnova infrastruktury často vyžadují provedení záchraných archeologických výzkumů, aby bylo možné zachytit a dokumentovat archeologické nálezy před jejich případným zničením,“ uvedl vedoucí odboru archeologie NPÚ Tomáš Cymbalak.

Z nedávných Cymbalak uvedl záchraný výzkum v Karmelitské ulici, který byl spojený s budováním nových suterénů pod terasou před kostelem Panny Marie Vítězné a kde archeologové odkryli nálezy z raného i vrcholného středověku. **ČTK**



Lukáš „Medojed“ Jakeš a Hanka Grehová, autoři komiksově série Těžký život knihomolů před vitrinou plnou komiksů



Knihomol je žrout knih. Ať už jako hmyz, nebo jejich milovník, který v nich neustále leží a nemívá jiné zájmy. 2x YACTU.CZ

Život knihomolů nově v deníku Metro

Hned po přečtení tohoto rozhovoru nalistujte na stranu 14. V rámci hravé rubriky PLAY najdete první díl komiksů, které budou nově vycházet v deníku Metro. Kreslí je Hanka Grehová a píše Lukáš Jakeš známý jako Medojed.

Proč jsou vaše stripy zrovna o čtení knih?

My jsme se vlastně díky čtení a recenzování knih poznali. Oba tedy máme hodně vtipných zážitků, které jsou s ním spojené, a právě ty jsme chtěli v našich komiksech sdílet s lidmi, kteří to mají podobně.

Série komiksů se jmenuje Těžký život knihomolů. Vy sami jste tedy knihomolové?

Ano, i když tedy každý čteme něco jiného, a navíc i jinak. Medojed: Já teď už kupuji téměř výhradně e-booky a audioknihy. V angličtině to vyjde navíc mnohem levněji a mám pokračování hned. Navíc rozsáhlé fantasy série zabírají opravdu hodně místa, takže mi už dávno došlo místo v knihovně.

Hanka: Já jsem svoje poličky zatím ubránila před nájedzy Medojedových fantasy horů. Mé knihy jsou kratší, ale už taky zabírají hodně místa. Jenže tu vůni a krásné obálky si prostě nedokážu odepřít. Někdy ale chuť mít knihu hned zvítězí a taky sáhnou po elektronické variantě.

Jak knihomola ve společnosti poznat?

Medojed: No, my se umíme dobře maskovat, takže po-

Knihomola poznáte tak, že se začne hlasitě smát třeba v metru. Nebo mu můžete potěžkat batoh.

HANKA A MEDOJED

kud zrovna nemáme v ruce knihu, je to docela těžké.

Hanka: Nicméně pokud se někdo zničehonic začne nahlas smát v metru, je to dobrá stopa. Nebo mu můžete zkusit potěžkat batoh či tašku.

Lukáši, proč jste vlastně Medojed?

Je to přezdívka, která vychází z jednoho starého vtipného videa o medojedovi, kterému je všechno jedno. Začali mi tak říkat kamarádi díky mému flegmatismu v době, kdy jsem si zakládal svůj YouTube kanál. Díky popularitě, kterou jsem si za ty roky internetové tvorby získal, mě teď zná víc lidí jako Medojeda, i když v osobním životě mi tak už nikdo neříká.

Když se podíváme na současnou popkulturu – co vás na ní nejvíce baví?

Medojed: Mnoho světů je dnes rozvíjeno napříč několika médii, a to mi připadá fascinující. Vidět stejné postavy v komiksech, videohrách, knihách, filmech a seriálech je super. Občas se sice autoři

na některých detailech nedomluví a vznikají nekonzistence, ale stejně tomu hodně fandím.

Hanka: Mě v současné době baví, že vznikají seriálové adaptace knih. Děj v nich může díky větší stopáži než u filmu být mnohem bližší předloze. Je zábavné porovnávat rozdíl a vidět oblíbené scény na plátně.

Mladí lidé a knihy, jde to dnes dohromady?

Hanka: Určitě! Navíc mladí lidé dnes mají více možností, jak se ke knižním příběhům dostat. Pokud vás čtení nebaví nebo vám nejde, nemusíte se mořit nad stránkami.

Medojed: Ano, třeba audioknihy jsou super, a nejen pro dyslektiky, ale i pro lidi, co nemají úplně čas sedět nad knihou. Díky sociálním sítím je tu navíc velká komunita čtenářů, takže se už člověk necítí jako jediný čtenář na světě.

Hanka: Ale na druhou stranu – sociální sítě, kde píšete o knihách, někdy rozptylují od čtení samotného. Už se mi mnohokrát stalo, že jsem musela přerušit čtení, abych sdílela svoje pocity s komunitou on-line.

Hanko, jaký je váš pohled na kvalitu knih pro dnešní mladé čtenáře?

Jako u každého média tu existují lepší i horší příběhy. Sama jsem byla betačtenářkou šesti českých knih a jsem moc ráda, že jsem se mohla vyjádřit k textu a mé postřehy byly zohledněny. Samo-

zřejmě že všechno není jen růžové, třeba trend romantizování toxických vztahů, sebepečkozování a sebevražd, což se někdy v literatuře pro mladé objevuje, se mi nelíbí. Naopak nakladatelství YA čtu, se kterým spolupracuji (nejen na našem komiksu), si dává na výběru knih, které vydává, opravdu záležet a věnuje jim velkou péči.

Komiksy jsou také literatura?

Komiksy jsou médiem vyprávění příběhů stejně jako knihy. Jen používají jinou formu.

Jaký je váš vztah ke komiksům?

Hanka: Jako dyslektikovi mi čtení dělalo vždy problémy. Komiksy byly jediná věc, kterou jsem četla pro radost. Dobrovolně jsem začala číst knihy až v jednadvaceti letech.

Lukáš: Navíc rodiče nikdy nekontrolovali, jaké komiksy čtu, takže jsem se díky nim dostal k mnohem dospělejším příběhům.

A Hanko, co vy a čochka?

Asi narážíte na otázku, kterou pokládám všem autorům, které potkám, už deset let. Otázka je vždy stejná: Máte ráda nebo rád čochku? A čekám, jakou kreativní odpověď vymyslí. Nechávám si to psát i do věnování. Mám jich už pěknou sbírku.

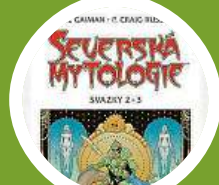
A dáte našim čtenářům v komiksech čochku?

Pokud čochkou myslíte zába-
vu, tak doufáme, že ano. **HOP**

NOVÉ KOMIKSY NA TRHU



Sbohem, Eri
– vydalo Crew



Severská mytologie 2 a 3
– vydalo Argo



Komiks pro Ukrajinu
– vydalo Crew
3x CREW A ARGO

Malíř Rittstein má na Kampě Dvě klády. A Nohy na stole

Emeritní profesor pražské Akademie výtvarných umění patří již téměř půl století mezi přední představitele české figurativní malby.

Po retrospektivních výstavách v Jízdárně Pražského hradu a v Českém Krumlově, jež proběhly v předchozích letech, představuje Michael Rittstein třetí výběr ze svého malířského díla. Tentokrát s důrazem na stěžejní práce ze soukromých sbírek v kombinaci s rozsáhlým souborem obrazů z posledních dvou let.

„Většina děl si zde odbývá výstavní premiéru, některá z nich se do Čech vrátila po desítkách let ze zahraničních kolekcí. Výstava končí příští neděli,“ říká kurátor výstavy Petr Mach. Deník Metro nasbíral od Rittsteina postřehy k vybraným vystavovaným dílům.

Nohy na stole – akryl, plátno

„Vstupuji domů se špinavými botami, to jak z ateliéru, tak zvenku. Při malování tohoto



Dvě klády. Své malířské i kreslířské dílo rozvíjel od poloviny sedmdesátých let s až obsedantním nasazením. 4x MUZEUM KAMPA

obrazu jsem si představil situaci, kdy muž je oceněn za svou práci tím, že jeho unavené nohy mohou spočinout při jídle až na stole. Jedná se zároveň o určitou parafrázi na zemědělství,“ říká pro deník Metro Rittstein.

Virtuos – akryl, plátno

„Všechno z mého okolí se vždycky dostane do mých obrazů. Tak se tam dostal i tenhle ježek, který prošel okolo ateliéru. V té době, kdy vznikl, zemřel americký zpěvák a skladatel Jerry Lee Lewis,

tak jsem jako poctu namaloval ježka, který hraje jeho způsobem – což bylo nohou – na klavír,“ popisuje umělec.

Tlustý malíř – akryl, plátno

„Mám jednoho obdivovatele tady na vsi, který se chodí dívat na mé obrazy – ještě na mokré – a sleduje techniku malby. A vzhledem k tomu, že je při těle, napadlo mě, co kdyby – ještě na převážil a spadl do barvy. Každý si může domyslet. Já mu říkal, ať se nenaklání, a on do toho padl,“ líčí malíř.



Dílo Virtuos ovlivnil skon amerického zpěváka a skladatele Jerryho Lee Lewise. Ten se na plátně proměnil v ježka.

Tatramatka – olej, plátno

„Možná že mladším lidem to nic neřekne, ale pamětníci si vzpomenu na legendární pračku, která se vyznačovala prudkými pohyby a byla snad v každé domácnosti. Na obraze jsou dva lidé, které v prázdné místnosti zmáhá tento neposedný přístroj,“ doplňuje emeritní profesor.

Těleso – akryl, plátno

„Kdykoli si vyjdu na procházku, obklopují mě pastviny, na kterých jsou krávy. Na obraze je konkrétní skupina

krav, jak seděla na louce v den, kdy padaly perseidy, tak jsem si říkal, že ty krávy tam v podstatě budou sedět, i kdyby padal meteorit a cokoliv jiného,“ usmívá se Rittstein.

Dvě klády – akryl, plátno

„Poslední dvě klády z lesa – kopec, na který se dívám, je dnes úplně holý. Protože stromy sežral kůrovec. Na obraze jsou různé pohádkové i konkrétní bytosti, které zpracovávají tyto dva poslední kousky dřeva,“ dodává malíř Rittstein.

Cestou I – akryl, plátno

„Dílo Cestou I jsou mé vzpomínky z návštěvy jihoamerického Peru, kde jsem strávil nějaký čas na náhorní plošině a nechal jsem si vyprávět jak o historii Inků, tak o současnosti. Byl jsem ve městě Cuzco. Proto jsem se pokusil dát tyto věci dohromady na jeden obraz. Jsou tam jak odkazy na starou inckou kulturu, tak na současný život v Peru,“ vzpomíná umělec.



Pokud žijete s Rittsteinem v jedné vsi, máte jistou šanci, že se objevíte na jeho obrazech. Tlustý malíř je toho důkazem.



Autor je, dle svých slov, vnitřním ustrojením provokatér. Obraz Těleso věnoval krávám, kterými nepohne z místa ani armagedon.

FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

KDY pondělí 4. 3., úterý 5. 3. 2024 od 10 do 17 h.

KDE Národní dům na Vinohradech, (bývalý dům železničářů - 1. mezipatro), Náměstí Míru 820/9, P-2 Vinohrady, metro stanice A



VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ a obrazů 17. až 20. stol.

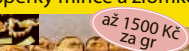
ZLATO: zubní zlato i (nečištěné) šperky mince a zlomkové

až 1500 Kč za gr

STŘÍBRO: přibory, tabatěrky a technické stříbro

HODINKY: náramkové, kapesní až do roku 1990

ŠPERKY: granátové a brilantové šperky



firma H&S tel.: 776 150 222, 603 505 686

MICHAEL RITTSTEIN

Umělec svým osobitým dílem ovlivnil následující generace malířů.

- Na Akademii výtvarných umění v Praze, kde byl jmenován profesorem, vedl Rittstein sedmnáct let jeden z ateliérů.

- Poslední léta pracuje Rittstein především ve svém venkovském ateliéru v Brniřově

na Domažlicku, což výrazně ovlivňuje námětový rejstřík jeho maleb. Vedle zemědělců, táborníků a malíře s kocourem vstupují do obrazů zvířata z nejbližšího okolí.

- Člověk jako animální monstrum v různých metamorfózách zůstává námětem autorových obrazů s lokálními asociacemi. Ty jsou těžištěm aktuální výstavy. JAR

Nadváha a obezita nejsou pouze kila navíc. Pojí se s nimi závažná zdravotní rizika

Obezita je nemoc, která s sebou přináší mnoho dalších zdravotních problémů, a proto je třeba ji léčit. Jaké komplikace s ní souvisejí a jak zodpovědně přistupovat k hubnutí, radí internistka MUDr. Klaudia Hálová Karoliová, zakladatelka spolku Zastavme nadváhu a obezitu.

Co je hlavní příčinou nadváhy a obezity?

Největší problém je v životním stylu a životosprávě. Máme nadměrný příjem kalorií a zároveň nízký výdej, potraviny jsou pro nás velmi snadno dostupné. A pak je tu genetika, s níž se nedá nic dělat, ale z 50 % hraje prím. Dobrou zprávou je, že těch zbylých 50 % ovlivnit lze.

Kde je hranice mezi normální vahou, nadváhou a obezitou?

Zatím neexistuje lepší měřítko než tzv. index tělesné hmotnosti (BMI). Pokud má člověk BMI nižší než 25,

má normální hmotnost, nad hodnotou 25 se pohybujeme v pásmu nadváhy, nad 30 se jedná o obezitu.

Může nadváha vyvolat zdravotní problémy?

Ano. Její rizika jsou de facto stejná jako u obezity, jen v menším měřítku. Nadváha je první výstrahou, že je třeba změnit stravovací a pohybové návyky. Je snazší zhubnout 5–10 kg než později 30 kg s již počínajícími zdravotními problémy.

Proč je obezita nebezpečná a jaká jsou ta největší rizika?



Existuje tzv. metabolický syndrom, který zahrnuje soubor rizikových faktorů, jako je vysoký krevní tlak, vyšší hladina cholesterolu, a pokračuje cukrovkou a dalšími poruchami. Tato onemocnění přímo ohrožují život, a pokud se spojí, ztrojnásobí u pacienta riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění. Riziko vzniku diabetu 2. typu je pak až pětkrát vyšší. S obe-

zitou jsou spojena ale i další rizika jako deprese, úzkosti nebo problémy s počětím.

Jaké jsou nejdůležitější kroky k tomu, aby klient s nadváhou či obezitou proces hubnutí zvládl?

Pacient si musí umět přiznat, že potřebuje pomoc. Když si uvědomí, že se dvacetkrát snažil zhubnout a nejde to, prolomí se bariéra

mezi lékařem a pacientem a začne spolupráce. Proces hubnutí je dlouhý a vyžaduje změnu životního stylu, což bývá náročné, zejména pokud si pacient nese špatné vzorce chování z dětství.

Proč hubnout pod dohledem lékaře?

Pacient často potřebuje mít vedle sebe partnera a vědět, že ho čeká pravidelné měření, vážení a pak to někdo vyhodnotí. Druhým důvodem je fakt, že dnes máme k dispozici různé možnosti účinné léčby. Podle typu pacienta se vždy domlouváme, co je schopen akceptovat, nebo pokud se jedná o pacienta s extrémní obezitou, umíme ho připravit až k bariatrické operaci. Dotýčný s námi úzce spolupracuje, abychom dosáhli alespoň minimální váhové redukce, a poté se ho ujme chirurg. Klient pak dále pokračuje v hubnutí pod vedením celého zkušeného týmu.

CZ23CO00028

Přijďte prožít den plný motivace k pozitivním změnám!

SVĚTOVÝ DEN OBEZITY

Kdy: 4. 3. 2024 od 10 do 18 hod.

Kde: OC Nový Smíchov



Co vás čeká?

Měření tělesných hodnot

Získejte detailní informace o svém těle na bioimpedančním přístroji InBody.

Konzultace výsledků s odborníky

Proberte výsledky měření s obezitologem a nutričním terapeutem.

Ukázky pohybových aktivit

Podívejte se na ukázky vhodných cvičení pro lidi s nadváhou a obezitou od zkušených instruktorů.

Získejte užitečné informace

od odborníků a začněte svou cestu ke zdravému a aktivnímu životu.



NETLOUSTNEME.CZ

GENIALITU BEDŘICHA SMETANY

Bedřich Smetana, od jehož narození zítra uplyne 200 let, je vedle Antonína Dvořáka patrně největším českým skladatelem. Nicméně Smetanův zvuk je v zahraničí poněkud slabší. Proč? Na to muzikoložka Olga Mojžíšová odpovídá: „Smetanovi se především nepodařilo proniknout do ciziny ještě za života jako Dvořákoví – teprve od 90. let 19. století se začala některá jeho díla mimo Čechy více hrát. Vždy byl považován především za národního skladatele a v zahraničí je tak možná vnímán stále.“ Dalším důvodem Smetanovy „druhořadosti“ je podle Mojžíšové fakt, že jeho tvorba není příliš rozsáhlá a jejím těžištěm jsou opery, jejichž prosazení je náročné. „Na rozdíl od Dvořáka nemá Smetana mnoho skladeb orchestrálních, komorních, vokálních, pro sólové nástroje s doprovodem, instrumentální koncerty, jež by se mohly stát součástí běžného koncertního repertoáru,“ pokračuje Olga Mojžíšová, vědecká pracovnice Národního muzea – Muzea Bedřicha Sme-



Muzikoložka Olga Mojžíšová

tany. Deník Metro položil přední české „smetanoložce“ sérii otázek, některé se dotknou skladatelovy veleúspěšné kariéry, jiné se stáčí k jeho turbulentnímu soukromí.

Přiblížte prosím, z jakého prostředí Smetana vzešel.

Jeho otec František, profesí sládek, se vlastním úsilím vypracoval z velmi chudých poměrů na úspěšného a zámožného podnikatele. Své početné rodině – ze tří manželství měl 18 dětí, ale jen 11 se doží-

lo dospělosti – dokázal zajistit poměrně vysokou životní úroveň a Bedřich tak prožil harmonické, bezstarostné mládí.

Jak razantně se projevoval jeho hudební talent?

Již v šesti letech poprvé veřejně vystoupil jako klavírista na koncertě v rodné Litomyšli a pokoušel se i o první skladbičky. Jeho otec měl hudbu rád, sám hrál amatérsky na housle, a tak zpočátku podporoval rozvoj synova talentu. Sám mu dal první hudební lekce a umožnil mu se vzdělávat ve hře na housle, a především na klavír. Nepočítal ale s tím, že by se stal hudebníkem, nepovažoval to za společensky vhodnou a zajištěnou existenci. Měl vystudovat a převzít správu rodinného majetku.

Do života Smetanovým však vstoupila náhlá překážka – malý Bedřich utrpěl vážné zranění, které způsobilo i jeho asymetrickou tvář. Co se tehdy stalo?

Bylo to v Jindřichově Hradci, když mu bylo asi 11 let. Kluci si vyrobili petardu, použili la-



Bedřich Smetana 2x ARCHIV

hev se střelným prachem, jejíž výbuch nastal v momentě, kdy se šel právě Smetana podívat, proč se nic neděje. Utrpěl poranění v obličejí, na krátký čas ztratil sluch. Infekce zanesená do rány postihla pravou dolní čelist. Podle novodobých výzkumů trpěl Smetana chronickým zánětem kostní dřeni, který se rozšířil i na další obličejové kosti. Důsledkem bylo zpomalení růstu a následná asymetrie pravé poloviny jeho obličeje. Zánět se v jeho orga-

nismu šířil, vyvolával další zdravotní potíže. Podle jedné z teorií mohl být i příčinou jeho ohluchnutí a dalších zdravotních komplikací, které vedly až k úmrtí.

Pozastavme se ještě u rozjezdu Smetanovy kariéry. Jak mu to šlo ve škole?

Neučil se špatně, patřil i k nejlepším žákům. Chodil do německých škol, aby byl připraven na další studium, neboť na vyšších školách byla tehdy vyučovacím jazykem jen němčina. Na gymnáziu vstoupil v Jindřichově Hradci, kde žili, a pak už studoval mimo domov – v Jihlavě, odkud se ale předčasně vrátil domů, znovu od primy tři roky v Německém (Havlíčkově) Brodě, necelý školní rok v Praze. Studium dokončil po deseti letech v Plzni. Od učení jej však stále více odváděly jiné zájmy, hlavně hudba a později společenský život, a tak se jeho zpočátku slušný prospěch vždy postupně zhoršil. V Praze dokonce ze školy kvůli hudbě vystoupil.

INZERCE

manželství pro všechny

Pojďme jednou provždy prolomit omezující, zbytečnou a veřejností často neviděnou bariéru, na kterou narážejí gay a lesbické páry v naší zemi každý den.

nenasa
ditelný
prsten

nenasaditelnyprsten.cz

PODPOŘILA KRUTÁ HLUCHOTA

ZROD MAGICKÉ VLTAVY

Vltava, v současnosti asi nejhranější Smetanova skladba, je součástí cyklu symfonických básní *Má vlast*, jednoho z vrcholných Smetanových děl. Skladatel se jeho myšlenkou zabýval již o několik let dříve, ale komponovat jej začal až po ohluchnutí na podzim roku 1874.

- Vltavu Smetana složil za pouhých 19 dní, jak poznamenal

do partitury a do deníku. Inspirací pro ni mohly být i vlastní zážitky z výletů na Šumavu či ke Svatojanským proudům. Pouze do partitury Vltavy Smetana vepsal nadpisy jednotlivých obrazů, kterými jeho hudba tok řeky ilustruje. Právě sdělnost jeho hudby nepochybně přispěla k tomu, že se Vltava stala tak populární po celém světě. **HAL**

PRODANÁ NEVĚSTA S LEDABÝLÝM LIBRETEM

„Prodaná nevěsta – pánové – jest vlastně jen hračka. Já jsem ji skládal ne ze ctižádnosti, nýbrž ze vzdoru, poněvadž se mi po Braniborech vyčítalo, že jsem wagnerián a že bych ani v národním lehčím slohu nic nedovedl.“ Tak se Smetana po letech vyslovil o své nejúspěšnější opeře.

- Karel Sabina libreto napsal ve spěchu a dodal bez ná-

zvu, ten přidal až Smetana. Později se Sabina vyjádřil, že kdyby tušil, co z té jeho opeře Smetana udělá, dal by si více záležet.

- Po úspěchu ve Vídni v roce 1892 se „Prodance“ otevřela cesta do zahraničí a jako jediná ze Smetanových oper byla uvedena na operních scénách všech světadílů. **HAL**

Schopnost tvořit hluchota neochromila a na Smetanovu další tvorbu měla paradoxně pozitivní dopad. Soustředil se nyní pouze na komponování, od něhož jej už neodváděly jiné aktivity. V hluchotě tak vznikla téměř třetina jeho tvorby, mimo jiné tři opery, cyklus *Má vlast*, velké klavírní cykly, písně, oba smyčcové kvartety. Nekomponovalo se mu ale snadno – v hlavě měl neustálý hukot a šum, který se při delší duševní námaze stupňoval, musel práci přerušovat a pracovat v kratších časových intervalech. Postupně se přidávaly i závratě, přestávky se zvětšovaly a navazovat na předchozí práci jej stálo stále více sil, v posledních třech letech života se jeho pracovní tempo zpomalilo. Rostoucí obtíže zhoršovaly i jeho psychický stav. Na konci roku 1883 ještě dokončil svou poslední orchestrální skladbu a snažil se pracovat na opeře *Viola*, tu už ale nedokončil.

Měl učitele hudby?

Stálého zpočátku ne, snažil se v klavírní hře vzdělávat sám studiem dostupných hudebnin. Později, po ukončení gymnázia, dostal otcovo svolení a odešel do Prahy, aby si doplnil hudebně teoretické vzdělání. První měsíce neměl ani na studium, ani na živobytí, pak ale získal místo učitele hudby v rodině hraběte Thuna. Slušný plat a byt a strava v hraběcím domě mu umožnily soukromě studovat kompozici u předního pražského

pedagoga Josefa Proksche. Po třech a půl letech studium i své působení u Thunů ukončil, aby se postavil na vlastní nohy.

Jak jeho kariéra akcelerovala?

Smetanu učitelství hudby neuspokojovalo, byla to především existenční nutnost, a šanci na nějaké významnější postavení neměl. A to byl zřejmě hlavní důvod odchodu do švédského Göteborgu. I tady vyučoval, ale zároveň mu zdejší, sice provinční a po-

loamatérský hudební život nabídl za výhodnějších finančních podmínek mnohem bohatší možnosti uměleckého uplatnění a do zdejšího hudebního života vnesl řadu nových podnětů. Když se pak v Čechách uvolnily politické poměry a začal se rozvíjet kulturní život, vrátil se a zapojil se do pražského hudebního dění. Vystupoval jako pianista a dirigent, krátký čas byl hudebním kritikem, znovu také z existenčních důvodů vyučoval. Jako

skladatel obrátil hlavní pozornost k opeře. Úspěchy Braniborů v Čechách a *Prodané nevěsty* přispěly k jeho jmenování do čela opery Prozatímního divadla. Získal tak jednu z nejprestižnějších pozic v pražském hudebním životě, v níž setrval až do ohluchnutí v roce 1874.

Smetanovo odcházení bylo velmi těžké. Postupně přišel o sluch a časem i o zdravou mysl. Co jej provázelo v nesnadném závěru života?



DAVID HALATKA
david.halatka@metro.cz

TÝDEN SE SMETANOVÝMI OPERAMI V ČESKÉ TELEVIZI

Česká televize připravila mimořádné vysílání – k dvoustému výročí narození Bedřicha Smetany uvede slavnostní koncert a postupně všechny jeho opery.

- Týden s operami Bedřicha Smetany začne na ČT zítra, kdy ČT art odvysílá přímý pře-

nos slavnostního koncertu z jeviště historické budovy Národního divadla.

- Od 3. do 10. března kulturní stanice ČT mění pravidelné schéma a každý den odvysílá vždy ve 20.15 jednu operu Bedřicha Smetany v pořadí, v jakém je složil.

- „Jde o mimořádný projekt, který Česká televize ještě nikdy nevysílala. Objeví se v něm pestrý, a tím i unikátní soubor Smetanových oper od nejstarších provedení přes záznamy oper z divadelních jevišť či televizní inscenace, zejména ze 70. let, kdy postavy zpívané

profesionálními pěvci hráli známí herci, až po televizní premiéru nejnovějšího nastudování *Prodané nevěsty* v Národním divadle v režii Alice Nellis,“ říká výkonný ředitel ČT art Tomáš Motl.

- Díky spolupráci s německou veřejnoprávní ZDF budou

moci přenos sledovat na platformě ARTE Concert i diváci v Německu a Francii.

- K výročí Bedřicha Smetany připravila Česká televize také doplňující materiály a informace k jednotlivým operám. Ty jsou dostupné na webu www.ctart.cz. **MET**

INZERCE

BAUHAUS®

SKLENÍK

PALRAM HYBRID 6x10

š 185 x d 306 x v 208 cm,
kvalitní hliníkový rám,
integrováný okap a žlab
pro svod dešťové vody



12.490,-!

Nejzajímavější jazz zdarma na Karláku

Organizace OSN pro vzdělání, vědu a kulturu (UNESCO) vyhlásila již před 13 lety 30. duben Mezinárodním dnem jazzu. Po celém světě se v tento den konají různé koncerty a připomínkové

akce. Do ní se pravidelně hlásí také česká účast – festival Mladí laďí jazz, který se koná na pražském Karlově náměstí. Představuje to nejzajímavější ze světového jazzu i nejrůznější fúze tohoto žánru.

Letošní hvězdou bude věhlasná formace Jazzanova. Vystoupí legendární hiphopová skupina Prago Union, kterou doplní jazzově laděná dechová čtveřice Krotitelé Dechů. „Festival je opět koncipován

jako setkání s předními domácími i zahraničními formacemi, které jazz prezentují v jeho nejaktuálnější podobě s přesahy do mnoha jiných žánrů včetně elektroniky, funku nebo rapu,“ říká ře-

ditel festivalu Jan Gregar. Stejně jako v předchozích letech bude program živě přenášet Český rozhlas Vltava. Festival bude zdarma, ale je možné jej podpořit nákupem dobrovolné vstupenky. **MET**

INZERCE

OKTAGON se vrací do OSTRAVY!

Na dveře sice klepe teprve březen, ale už teď je téměř jisté, že OKTAGON 54 v Ostravě bude jedním z nejnabitějších v historii.

Do klece se vrací šampion střední váhy Patrik Kincl, který si naposledy poradil s legendárním Vémolou. Jeho vyzyvatelem bude Piotr Wawrzyniak, který v prosinci nedal šanci Čepovi. V nejtvrdějším městě republiky zároveň odstartuje druhý ročník evropské MMA Ligy mistrů, Tipsport Gamechanger v lehké váze!

Domácí fanoušci se mohou těšit například na Vladimíra Lengála nebo Matouše Kohouta. Současný král divize Rony Paradeiser se v 1. kole utká s Attilou Korkmazem z Turecka.



O postup do čtvrtfinále a krok blíž k vysněné prémii přesahující 7 milionů korun se utkají například také Angličan Wanliss, Švéd Siraj nebo Grabinski z Německa.

Sleduj OKTAGON již tuto sobotu přímo v Ostravar areně nebo přes PPV!



HVĚZDY FESTIVALU

Open air v Praze je každoročně největší akcí v Česku, jež se k Mezinárodnímu dni jazzu hlásí, a zároveň prvním venkovním festivalem tohoto jara.

- Berlínská skupina **Jazzanova** vznikla v roce 1995 a tvoří ji šestice jazzmanů DJ a producentů. Má za sebou několik remixových kompilací i studiových desek, které vydává na svém vydavatelském labelu Sonar Kollektiv. Nejnovějším albem těchto předních představitelů nu-jazzu, chilloutu a jazz housu je nahrávka *Face at My Window* z roku 2023. Kapela patří k tomu nejzajímavějším, co lze na poli jazzu, taneční hudby, soulu a dalšího hudebního mixu slyšet.
- Domácí scénu na Karlově náměstí zastoupí pražská hiphopová legenda **Prago Union** soustředěná kolem „mistra slova“, rapujícího básníka Adama Svatoše známého pod nickem Kato. Skupina ověněná několika cenami Anděl vydala své dosud poslední, osmé album *Přiduhned* v roce 2022. Na festivalu Mladí laďí jazz vystoupí tak, jak ji ještě většina lidí neslyšela – v jedinečné show obohacené o trumpetu, saxofon, trombon a tubu svébytného „brass bandu“ Krotitelé Dechů.
- Belgičtí **Don Kapot** kombinují free jazz, afrobeat a krautpunk a před nedávnem vydali svou čtvrtou desku *I Love Tempo*, na níž nešetří nejrůznějšími zvuky, samplami ani sebeironií, která v jejich hudbě hraje velkou roli.
- Německá fusion parta **Searching for Home** vystupuje od roku 2016 a poslední album *Hidden Errors* vydala v roce 2022. Jedenáctičlenný band studovaných muzikantů se nebojí kořenit své pojetí jazzu a fusion třeba trapovými beaty nebo africkým folklorem.

NATIVE

ADVERTORIAL

Magnesia Litera naváže na své loňské novinky

Organizátoři literárních cen například vyhlásí žánrové kategorie společně s těmi hlavními.

Jestliže loňský ročník přinesl v rámci knižních cen Magnesia Litera několik novinek, ten letošní, celkem triadvacátý, nové prvky ještě posouvá.

Především dochází ke zrovnoprávnění loni zavedených žánrových kategorií Litera za detektivku, Litera za fantastiku a Litera za humoristickou knihu. Tyto kategorie budou oproti loňsku, kdy byli jejich vítězové oznámeni již v předvečer vyhlášení tradičních kategorií, zařazeny do hlavního ceremoniálu, který se tradičně uskutečnil na Nové scéně Národního divadla, a to ve čtvrtek 18. dubna od 20.15 hodin. Přímým

přenosem jej bude vysílat kanál ČT art. Zachována zůstává moderátorská dvojice Daniela Brzobohatá a Saša Michailidis.

Ještě předtím program ČT1 odvysílá animované trailery všech nominovaných knih v celkem jedenácti miniporaďech denně od 7. dubna do 17. dubna vždy přibližně ve 20 hodin. Nominovaní autoři budou číst ze svých knih v čtyřdílném seriálu autorových čtení v Knihovně Václava Havla (postupně 27. března a 3., 10. a 17. dubna).

Porotci budou mít dost práce, do letošního ročníku bylo přihlášeno celkem 554 knih a další si ještě vyžádali sami porotci, když je mezi přihlášenými nenalezli. Část přihlášek nicméně na výzvu pořadatelů dorazila již v říjnu, takže poroty čtenářsky nejvytíženějších kategorií prózy, publicistiky a překladu pracovaly s předstihem.



Pavel Mandys – novinář, literární a filmový kritik – spoluzaložil výroční knižní ceny Magnesia Litera v roce 2001. JAKUB HNĚVKOVSKÝ

O nominacích jednotlivých kategorií rozhodnou odborné pětičlenné poroty, které také určí vítěze, poroty žánrových kategorií mají tři členy. Pouze o hlavní ceně Magnesia Litera – Kniha roku a také o nadžánrové kategorii DILIA Litera za debut roku bude roz-

hodovat zhruba třisetčlenný sbor hlasujících, který tvoří lidé všech profesí knižní branže: knihkupci, knihovníci, redaktori, kritici, pedagogové i samotní autoři, samozřejmě s vyloučením těch, u nichž by mohl nastat střet zájmů.

Samsung představil nový náramek Galaxy Fit3. Vydrží neuvěřitelně dlouho

Nový náramek Samsung Galaxy Fit3 potěší sportovce a vytrvalce. Malý a lehký trenér v odolném hliníkovém těle motivuje k nejlepším výkonům i lepšímu spánku. Novinka dostala elegantní obdélníkový tvar, ovládá se intuitivně, a navíc vydrží až 13 dní na jedno nabití. Třešničkou na dortu je neodolatelná cena 1 490 Kč. Zdravý životní styl si teď může dopřát každý.

Galaxy Fit3 namotivuje ke zdravému životnímu stylu. Je vybavený množstvím zdravotních funkcí, více jak 100 druhů cvičení nebo osobním trenérem spánku. Je odolný a stylový, jednoduše se přizpůsobí vkusu svého nositele. Postará se i o bezpečí a dokáže přivolat pomoc.

Lehký a tenký parťák

Odolné hliníkové tělo je navrženo pro náročné podmínky a nebojí se ani vody, náramek je vodotěsný až do hloubky 50 metrů. Tenké provedení je příjemné na ruce při všech

aktivitách. Je lehoučký a při cvičení nezatěžuje. Více než 100 designů ciferníku vystihne každého nositele, pro osobitějšímu vzhledu si lze na pozadí nastavit i vlastní fotografii.

Trenér po 13 dní v kuse

Průběžně monitoruje denní cíle, sleduje například hladinu stresu, srdeční tep, oxylisování krve, kroky, ale i kvalitu spánku a chrápání. Každý sportovec ví, že spánek je základ, osobní trenér spánku pomůže vytvořit zdravé návyky. Při cvičení bude motivovat



k těm nejlepším výkonům, oblíbené druhy cvičení sám rozpozná a sleduje. Neomezí vás ani na několikadenní túře, na jedno nabití vydrží i 13 dní dlouhou pouť. S aplikací Samsung Health se zpřístupní množství informací o zdraví. Získáte tak komplexní přehled o výkonu na tréninku či detailní analýzu spánku.

Flexibilní i v pracovní den

Galaxy Fit3 ulehčí každý den. Můžete ho jednoduše spárovat se svým telefonem a zkontrolovat si příchozí hovory a zprávy, nebo poslouchat oblíbenou hudbu. Prozvoňte ztracený telefon nebo použijte náramek jako spoušť fotoaparátu. Funkce detekce pádu se postará o bezpečí a k zavolání pomo-

ci v případě nouze stačí 5x stisknout domovské tlačítko. S pomocí Galaxy Fit3 dostanete ze svého dne to nejlepší.



PLAY

Kde je problém?

V Česku se rozjelo další kolo diskuse o přijetí, či nepřijetí eura. Rozpoutala ho zmínka v prezidentově novoročním projevu, byt někteří podporovatelé eura zintenzivnili svou kampaň již na konci minulého roku. Pomineme-li odškrťávání toho, která z konvergenčních kritérií splňujeme a která ne, má diskuse o zavedení eura dvě roviny. První řeší, jaký dopad to bude mít na českou ekonomiku. Zaujal mě výrok ekonomy a kolegy z Metropolitní univerzity Praha Dominika Stroukala, který v lednu v rozhovoru pro Český rozhlas vlastně vyloučil,

„ Já naopak měnu jako součást identity nevnímám, za to považuji spíše jazyk či historii.

že by šlo exaktně spočítat, zda by nám přijetí eura ekonomicky pomohlo, či nikoli.

Tím se dostáváme k druhé rovině, politicko-společenské, která v konečném důsledku bude vedle plnění kritérií pro přijetí eura rozhodující. Je to zároveň oblast, kde se více než v ekonomice projevují emoce a subjektivní pohledy. Někdo může tvrdit,

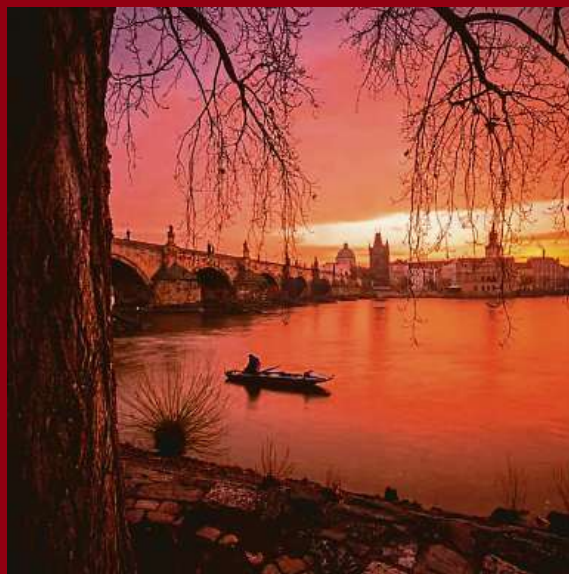
že koruna je součástí naší národní identity a z tohoto důvodu bychom si ji měli ponechat, abychom o kus své identity nepřišli. Já naopak měnu jako součást identity nevnímám, za to považuji spíše jazyk či historii. Ale chápu, že každý to má nastavené jinak, a je to zcela v pořádku.

Pak je tu asi nejčastější argument o zdražení. Zdá se mi ale, že euro je z toho viněno neprávem. Je totiž otázka, zda případné zdražení bude vinou eura jako takového, nebo spíše obchodníků, kteří zavedení eura využijí jako záminku pro zvednutí cen. I to by mělo být součástí diskuse.

PETR JUST
POLITOLOG
METROPOLITNÍ UNIVERZITA PRAHA



@mojemetro



„Pražské zátiší s barvami při západu slunce, mostem a rybářem v malé loďce na Vltavě“, tak nějak by se možná mohla jmenovat tato fotka. Tu jsme našli díky našim hashtagům #metrotag #mojemetro na Instagramu u uživatele @peter.cech.photography

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výtzu, 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	7	8	9	5	6	1	2	4
5	9	1	4	7	2	3	6	8
2	4	6	8	3	1	5	9	7
7	2	3	5	8	9	4	1	6
8	1	5	2	6	4	7	3	9
4	6	9	3	1	7	8	5	2
6	5	7	1	2	8	9	4	3
9	3	2	7	4	5	6	8	1
1	8	4	6	9	3	2	7	5
5	3	6	7	9	8	4	1	2
9	1	2	3	5	4	7	8	6
8	7	4	2	1	6	9	5	3
2	5	3	9	8	1	6	4	7
4	9	1	5	6	7	3	2	8
6	8	7	4	2	3	1	9	5
3	4	9	8	7	5	2	6	1
1	2	5	6	3	9	8	7	4
7	6	8	1	4	2	5	3	9

REŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: KORÁB

LUŠTĚNKA

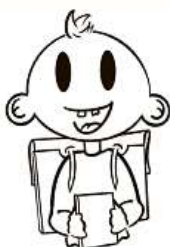
K	A	Č	O	K		
1						
B	A	L	O	L	A	
		2				
V	Á	N	T	A	R	
			3			
O	N	T	Á	P	L	
		4				
V	U	K	Í	N	B	O
	5					

Přeházejte písmena a vyjdu vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #1

KNIHOMOLSKÉ STRIPY KRESLÍ HANKA GREHOVÁ A PÍŠE MEDOJED. OBJEDNEJTE SI JEJICH KNIHU NA WWW.YACTU.CZ!



AŽ BUDU PRACOVAT, BUDU SI MOCI KOUPIIT VŠECHNY KNIHY, CO CHCI ČÍST.



AŽ BUDU V DŮCHODU, BUDU MÍT ČAS SI VŠECHNY TY SUPER KNIHY PŘEČÍST.



JÁ NA TO NEVIDÍM.

Neodkládejte čtení!

Chcete odstranit tinnitus a zlepšit si sluch do 48 hodin?

HODNĚ UŠETŘÍTE:



PŘI ZVOLENÍ NOVÉ GENERACE PŘÍPRAVKU PRO POSÍLENÍ SLUCHU za 0 Kč

Sluchové vady mohou výrazně snížit komfort každodenního života, zbavit nezávislosti, způsobit zmatenost a podrážděnost, ale našťastí - stejně jako zrakové vady - jsou napravitelné a v mnoha případech je lze dokonce zcela zvrátit! Odborníci o tom příliš často nemluví, protože jen sáhnutím po dalších radách a stále výkonnějších přístrojích lze zajistit zisk pro obor. Je tedy nejvyšší čas vyvrátit několik mýtů a ukázat vám, jak rychle a neinvazivně můžete získat zpět svůj dokonalý sluch - bez jakéhokoli poškození sluchu, ztráty sluchu, sluchové hyperakuzie nebo hučení v uších. **Určitě čtěte dál.**

Revoluční opatření s nadprůměrnou účinností ↓

5x ostřejší sluch za pouhé 2 dny

Inovativní přípravek, který si již získal srdce lidí s poruchou sluchu ve Spojených státech, Norsku a Velké Británii, právě dorazil do



Ztráta sluchu začala ustupovat 2. den.

„Byl to skvělý pocit - použil jsem opatření a každý den jasněji jsem slyšela stále zřetelněji další a další zvuky: kroky sousedů na schodišti, bubláni polévky v hrnci, šustění otočené stránky při čtení knihy - úžasné! Myslela jsem, že jsem odsouzena k hluchotě, a taďy jsem! Po dvou dnech slyším všechno silně, hlasitě a jasně jako před 30 lety! Zmizel i tinnitus, takže se mi mnohem lépe spí.“



Tinnitus zmizel po 1 použití

„Senzací opatření - okamžitě umlčeno tinnitus, se kterým jsem se potýkal několik let. Slyším lépe, jasněji a bez zkreslení. Děkuji za tento přípravek!“

VYUŽIJTE KAMPAŇ „ROZDÁVÁME NA PŘIVÍTÁNÍ!“

Pod číslem 381 679 164 obdržíte **ZDARMA přípravek, který:**

- Rozšiřuje rozsah slyšitelných zvuků až o 79 %.
- Odstraňuje tinnitus, dráždivé skřípání, praskání, hučení a dunění v hlavě.
- Zvrátí ztrátu sluchu již za 48 hodin
- Odstraňuje pocit ucpaného ucha, přetékání v uchu, bolest v uchu.
- Obnoví váš sluch na dokonalou kvalitu zvuku již od 20 decibelů (30 dB je jako tikot hodin).



České republiky - a v rámci vítané akce výrobce - je k dispozici k odběru ZCELA ZDARMA. To znamená, že si nyní můžete vyzvednout nejmodernější specifika zvuku za 0 Kč a rozloučit se se svými problémy se sluchem bez kochleárních implantátů nebo jiných nákladných zákroků.

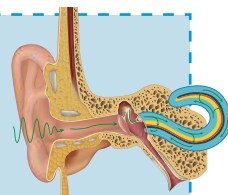
Ušetříte až 7440 Kč ročně a váš sluch bude jako nový!

Odborníci z MedicReporters odhadli, že pokud by člověk s pokročilou ztrátou sluchu chtěl získat zpět plnou sluchovou schopnost pomocí metod, které jsou v České republice dosud k dispozici, musel by měsíčně vynaložit v průměru 620 Kč. Tyto náklady zahrnují konzultace, návštěvy ordinací, tablety a léky, nákup a pravidelnou výměnu sluchadel, operaci. A efekt zlepšení sluchu by nebyl vůbec zaručen! **Proto je revoluční měření bezkonkurenční - tento supermoderní metodu, která umlčí 99,8 % hučení v uších již při první aplikaci, regeneruje sluchový nerv,**

DOST! Už si nic nenamlouvejte - sluch se vám nevrátí sám od sebe ani s pomocí zastaralých naslouchadel - **JE ČAS BĚŽET PRO INOVATIVNÍ OPATŘENÍ 21. STOLETÍ. Vyžádejte si zdarma svůj přípravek, který obnoví 5x lepší kvalitu sluchu již za 48 hodin!**

Další den otravných zvuků, praskání, pískání a hučení v uších? Opět neslyšíte zřetelně, co vám vaši blízcí říkají, a zapínáte televizi na plný výkon, abyste se mohli dívat na svůj oblíbený pořad? Rodina si stěžuje, že nezvedáte telefon? Neslyšíte štěkot psa, který štěká vždy, když přijde na návštěvu pošťák? Máte údajně v uchu naslouchátko, ale to vůbec nefunguje - jako by tam nebylo?

PRŮLOMOVÝ MĚŘENÍ SLUCHU DOPORUČENÝ PRO:



- Ztráta sluchu a porucha sluchu
- Senilní hluchota
- Tinnitus a sluchová přecitlivělost

Heřman Anděl, specialista v oboru laryngologie

rozšiřuje rozsah slyšitelných zvuků více než 3krát (včetně lidské řeči, vzdálených hlasů, hlasů ze zadu a šepotu) - a navíc za to nic nezaplatíte! Jeho neuvěřitelnou účinnost potvrdilo 299/300 lidí.

Vaše zdraví je k nezaplacení - zajistěte si spolehlivý sluch až do vysokého věku

Místo toho, abyste se smířili s postupnou ztrátou jednoho z nejdůležitějších smyslů, zastavte a zvrátte proces hluchoty hned teď! Požádejte o bezplatné balení nového přípravku a přesvědčte se, jak krásné je žít bez pískání v uchu, bez poruch sluchu a bez dezorientace způsobené problémy v komunikaci mezi lidmi. Vyzvedněte si svůj moderní měření za 0 Kč nyní - dříve, než budou všechny výrobky zdarma rozdány!

Neplýtvajte už časem, zdravím a penězi!

Získejte zpět svůj vynikající sluch a umlčte svůj tinnitus do 48 hodin - **NAVŽDY! Čeká na Vás posledních 100 balení za 0 Kč - pospěšte si!**

Nabídka platí do 16.03.2024

Zavolejte: 381 679 164

Po-pa 8:00 - 20:00 sob. 8:00 - 16:00. Běžné místní spojení bez příplatku

SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	NEDĚLE	PONDĚLÍ
11/15 °C	10/14 °C	10/14 °C	10/14 °C

Teplotní rekordy: ↓ -27,6 °C (1785) ↑ 16,1 °C (1922) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.10 Doktor Martin (8) Výběrové řízení. TV seriál (ČR/SR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Čvančarová, N. Lichý, G. Marcinková</p> <p>21.05 Všechnopárty Talk show Karla Šípa</p> <p>22.00 Hercule Poirot Vraždy podle abecedy. Detektivní seriál (VB, 1992). Hrají: D. Suchet, P. Jackson, H. Fraser, D. Sumpter a další</p> <p>23.45 Komisař Montalbano Tvar vody. Krimiseriál (It., 2000)</p> <p>02.05 Kuchařská pohotovost</p>	<p>20.00 Šok Krimifilm (Fr., 1982). Kdo se jednou zapletl do sítě zločinu, jen těžko uletí. Hrají: A. Delon, S. Keach, S. Buscemi, P. Fonda. Režie R. Davis</p> <p>21.40 Útěk z L. A. Sci-fi film (USA, 1996). Had Plišken se vrací. Hrají: K. Russell, S. Keach, S. Buscemi, P. Fonda. Režie J. Carpenter</p> <p>23.25 Letecké katastrofy Útok nad Egyptem 31. října 2015</p> <p>00.10 Jak přemýšlí Boris Johnson</p>	<p>20.20 Rychle a zběsile: Hobbs a Shaw Akční film (USA/VB, 2019). Hrají: D. Johnson, J. Statham, V. Kirbyová, I. Elba. Režie D. Leitch</p> <p>23.05 Trestná lavice Komedie (USA, 2005). Hráč amerického fotbalu Paul, odsouzený na tři roky do vězení, se snaží sestavit družstvo z vězňů, aby svedli boj s dozorcí. Hrají: A. Sandler, Ch. Rock, B. Reynolds, Nelly</p> <p>01.20 Kriminálka Miami (19, 20) Seriál (USA, 2002). Hrají: D. Caruso, K. Alexanderová, R. Cochrane, E. Procterová</p>	<p>20.15 Máme rádi Česko Zábavní pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomostí českých celebrit. Účinkují A. Elbel, T. Polák, O. Polák, B. Stanková, J. Steklý a M. Molnár</p> <p>22.05 Máme rádi Česko</p> <p>23.45 Ano, šéfe! Tohle šéf ještě nezažil. Zavítá do podniku na Akademii výtvarných umění, který tu otevřel Vojtěch Fröhlich</p> <p>01.00 Policie v akci Čtyři případy, čtyři lidské osudy</p>	<p>18.15 Óčko hity</p> <p>19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan</p> <p>21.00 O black list party Hip hop a r&b party</p> <p>22.00 O Black CZ & SK party Český a slovenský party rapové tracky bez cenzury</p> <p>22.30 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova</p> <p>0.00 Óčko flirt Proud klípů a sexy vzkazy diváků Óčka</p>

Starožitnosti

VYKOUPIME KNIHY
zaplatíme á
2000,- Kč
za každou
banánovou
krabici knih,
které od Vás
koupíme.

Bibliofilie
a cenné
knihy
oceníme
každou
zvlášť.

Telefon:
773 735 939

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy. Děkuji za nabídky. Dyn. Tel. 702401621

• KOUPIM OBRAZY - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• Sběratel koupí staré vzduchovky, vzduchové pistole, vojenské a hasičské odznaky. Tel.: 602343563, email: alesla@centrum.cz

Práce - nabídka

**PŘIJMEME
pracovnice pro
denní úklid**

Po až Pá, na HPP.

Moderní kancelářská budova dostupná MHD. Nástupní plat 30.000Kč měsíčně. Pravidelné odměny, pitný režim, volné víkendy, bezva kolektiv. Požadujeme bezúhonnost a občanství členské země EU.

Životopis zasílejte na:
info@generalprovider.eu



KOHO HLEDÁME

ŘIDIČ SK. B • ŘIDIČ SK. C • ZNAČKAŘ
• MANIPULAČNÍ DĚLNÍK práce na PC
• POPELÁŘ • METAŘ

PRAŽSKÉ
SLUŽBY, a.s.

Pod Šancemi 444/1, Praha 9,
Tel.: 704 657 974, 705 809 151
www.psas.cz

BRIGÁDA až 250 Kč hod.
Hledáme **fundraisery** na aktivní prodej v centru Prahy. Možnost ubytování. Výplata týdně. **Tel. 722 877 699**

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce **VEREJNÉHO OPATROVNÍKA/veřejné opatrovnice**. Blíže informace na www.praha6.cz. Lhůta pro doručení reakce: 08.03.2024 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: pí Buštová, tel. 220 189 645.

• **OSTRAHA AREÁLU** od 117 Kč/hod čistého. Denní/noční 12h směny. Práce u metra Zličín. Pro muže i ženy na DPP (brigádu). Možnost záloh. Tel. 703891086

• Hledáme pracovníci na recepci, pracoviště v centru Prahy. Požadujeme slušné vystupování, čistý TR, základy PC, mzda 110,- až 120,- netto/hod. Volejte Po-Pá 9-16 hod tel. 724328126 nebo 251560953.

• Základní škola Praha 10 – Horní Měcholupy, Nad Přehradou 469 přijme ihned učitele/ku 1. stupně na plný úvazek. Dále přijme učitele/ku matematiky na částečný úvazek. Kontakt: 226806001, zsnpr@zsnpr.cz

• ZŠ Květnák hledá kuchařku do školní jídelny. Záměrci se mohou hlásit na email: jidelnak1@kvetnak.cz

Byty - poptávka

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

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

• Pro zaměstnance ambasad a konzulátů hledáme menší i větší byty k pronájmu v Praze. Tel.: 723047669

Pronájmy - poptávka

• Hledáme byt k dlouhodobému pronájmu pro své prověřené klienty. Provízi neplatíte. Tel: 274784428

• Hledám pronájem pro zosoby - pár bez zvířete. Nabytek nerozhoduje, dlouhodobě, dobrý stav. Podmínkou blízkost MHD. Děkuji. RK nevolat. Tel.: 777640390

Nemovitosti - poptávka

KOUPIM CHATU

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

KOUPIM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

• Koupím spoluvlastnický podíl na jakémkoliv nemovitosti. Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. T.: 604492454.

Seznámení

• Ještě jste nenašla toho pravého? Rádi Vám pomůžeme najít partnera v Bavorsku. www.vdejsedobavovska.cz nebo tel. 702891012

Auto-moto - poptávka

• Poptávám jakýkoliv traktor, vlek za traktor, zemědělskou techniku i nepojízdné, nekompletní nebo jen doklady a díly, platí stále. Tel. 734843403

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme
(pro více než 300 ks)
zaplatíme odvezeme

Celá ČR

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



metro

metro

**TÝDENÍK PŘÁVĚ
V PRODEJI**

**„Babské“
rady, co
fungují**

TÉMA
Zapomenuté
fígle hospodyněk

Vzpomínání na Kryla, barda mlčící většiny
Proč mě bolí břicho? O nemocech trávení



**STARÉ RECEPTY
A FÍGLE NA
NEMOCI, DO
KUCHYNĚ,
NA ZAHRADU...**

**O LÉČIVÉ SÍLE
BYLIN A OCTA**

**PROČ CHLĚB
VYDRŽEL
KDYSI DVA
TÝDNY?**

Tenisová kauza přivedla Kaderku i Flégla do vazby

Funkcionáři prý podváděli se státními dotacemi.

Soud včera poslal do vazby prezidenta Českého tenisového svazu (ČTS) Iva Kaderku a člena dozorcí rady svazu Vojtěcha Flégla, které policie stíhá za milionové podvody se státními sportovními dotacemi. Vyhověl tak návrhu státního zástupce, podle nějž by oba muži mohli na svobodu ovlivňovat svědky. Kaderkovi i Fléglovi hrozí až desíleté vězení. Trestnou činnost oba popírají.

Zbývající tři zadržené – tajemníka svazu Jakuba Fastra, šéfkou ekonomického oddělení Hanu Baierovou a někdejšího předního deblistu Daniela Vacka, který aktuálně trénuje Tomáše Macháče – policisté propustili a budou je dál stíhat na svobodě.



Šéf Českého tenisového svazu Ivo Kaderka MAFRA

Kaderku, Flégla a Baierovou viní policie podle Novinek.cz z dotačního podvodu a zjednaní výhody při zadání veřejné zakázky. Vacka stíhá rovněž za dotační podvod, Fastra za pomoc ke zjednaní výhody se sazbou dva až osm roků odnětí svobody.

Kaderka ani Flégl se u Obvodního soudu pro Prahu 7

JAK TO FUNGOVALO?

Podstata machinací podle policie spočívala v tom, že si Flégl a jím nebo jeho blízkými ovládané firmy nechali proplácet statisíce i miliony korun za nadhodnocené nebo vymyšlené služby.

- Dále pak za podíl na organizaci některých turnajů, za dopravu i stravování účastníků nebo na zajištění lékařské péče. ČTK

Šedesátiletý Kaderka si přímo v jednací síni podal proti rozhodnutí o vazbě stížnost, kterou bude řešit pražský městský soud. O čtyři roky mladší Flégl si ponechal lhůtu na rozmyšlenou.

Podle informací, které jako první přinesl Radiožurnál, vyplatil tenisový svaz ze státní dotace desítky milionů korun Fléglovi spolku Orel Jednota Praha-Balkán. Jen za rok 2021 šlo o více než 40 milionů korun, což byla takřka třetina celkové dotace, kterou svaz obdržel na podporu svého sportu v Česku.

Část peněz určená na pořádání turnajů přítom údajně skončila na účtech Fléglových firem nebo firem jeho rodinných příslušníků. Způsobenou škodu policie vyčíslila na zhruba 14,5 milionu korun. Kriminalisté opírají v usnesení o zahájení trestního stíhání svá zjištění mimo jiné o odposlechy. ČTK

KRÁTCE

Ženy až dneska

Včerejší vytrvalostní závod biatlonistek ve Světovém poháru v Oslu byl kvůli nepříznivému počasí odložen na dnešek. Informovala o tom na svém webu Mezinárodní biatlonová unie. Závěrečný vytrvalostní závod žen v této sezoně se na Holmenkollenu pojede ve 12.30, o tři hodiny později bude následovat stejná disciplína mužů.

Novák se vrací

Běžec na lyžích Michal Novák se po pěti týdnech vrátí do Světového poháru. Nejlepší český reprezentant, který v listopadu skončil druhý v závodě na 20 kilometrů s hromadným startem v Ruce, kvůli vleklým zdravotním problémům zvažoval předčasný konec sezony, ale zúčastní se nadcházejících závodů v Lahti ode dneška do neděle.

Vděční za finále

Početnou českou výpravu čeká ode dneška do neděle halové mistrovství světa. Do Glasgow vyrazilo 23 tužemských atletů a atletek, což je vyrovnané maximum z roku 2018. Reprezentační šéftrenér Pavel Sluka řekl, že bude rád za každé finále. Před dvěma lety odjeli Češi z halového mistrovství světa bez medaile. ČTK

Trest pro Ronalda za obscénní gesto

Portugalský fotbalista Cristiano Ronaldo dostal v Saúdské Arábii trest na jeden zápas. Disciplinární a etická komise fotbalového svazu oznámila, že kanonýra an-Nasru suspendovala za obscénní gesto, které po víkendové výhře na hřišti aš-Šabábu (3:2) ukázal směrem k fanouškům. Ronaldo navíc musí zaplatit pokutu 10 tisíc saúdských riálů (asi

62 tisíc korun) svazu a dalších 20 tisíc aš-Šabábu na úhradu nákladů spojených se stížností. Proti rozhodnutí komise se nelze odvolat. Incident, který se odehrál po zápase, sice nezachytily televizní kamery, na sociálních sítích ale kolují videa. Ronaldo si přiložil ruku k uchu a poté rukou opakovaně zapupoval před rozkrokem. ČTK

ČÍSLA DNE

14

Olympijská vesnice pro hry v Paříži je připravená. Areál bude hostit asi 14 500 sportovců a dalších členů týmů.

3

Disciplinární komise potrestala fotbalistu Bohemians 1905 Davida Puškáče zákazem startu ve třech duelech za vyloučení s Baníkem. ČTK

Za doping dostal Pogba čtyři roky

Tricetiletý záložník fotbalistů Juventusu Turín a francouzské reprezentace Paul Pogba dostal kvůli dopingu nejvyšší možný zákaz startů – na čtyři roky. Sportovní soud tím vyhověl požadavku Italského antidopingového úřadu. Mistr světa z roku 2018 měl pozitivní test na testosteron při náátkové dopingové kontrole loni 20. srpna po utkání s Udine, do kterého nezasáhl. Za Juventus nastoupil do dalších dvou zápasů, po zveřejnění pozitivního nálezu ve vzorku A měl od 11. září předběžně zastavenou činnost. Kontrolní analýza pozitivní výsledek potvrdila. ČTK

Bolístky

O závod dříve, než původně počítala, před mistrovstvím světa ve víceboji v Inzellu, musela rychlobruslařka Martina Sáblíková ukončit sezonu. Trojnásobnou olympijskou vítězku zastavilo zranění a menší operační zákrok. Na tiskové konferenci šestatřicetiletá česká reprezentantka přiznala, že s ohledem na věk musí s podobnými problémy již počítat. A stejně jako před rokem uvedla, že ji zisk dvou bronzových medailí na světovém šampionátu na jednotlivých tratích překvapil. ČTK



ČTK