

# „PŘEMÝŠLEL JSEM, JAK OBTISKNOU PŘÍBĚHY“

UMĚLEC JAN BICAN PŘENÁŠÍ MALBY A ILUSTRACE NA TEXTIL STRANA 11



# metro



Pátek  
17. března 2023

Č. 54  
www.metro.cz  
Svátek slaví: Vlastimil

mojemetro | denikmetro



## HRABALOVA CHATA V KERSKU SE OTEVŘE PŘESNĚ ZA ROK

Veřejnost se může na Nymbursku těšit na novou expozici, kterou připravuje Polabské muzeum. Více na straně 7.

PROFIMEDIA

### Tmání je síla

První český film vytvořený pro virtuální realitu je nyní k vidění v pražském muzeu NaFiM. Snímek Ondřeje Moravce je zvláštní v tom, že divák průvodci pomáhá s démony uvnitř jeho hlavy. Netradiční zážitek si ale zamluvte předem. STRANA 2

### „Každý zápas má příběh“

O wrestlingu toho Češi asi příliš nevědí, ale příští sobotu se koná velká show. Bývalý zápasník a aktuálně moderátor a rozhodčí Jakub Pešek láká na podívanou, kde jsou výsledek i průběh dohodnuté předem. I při předvádění ale může dojít ke zraněním. STRANA 4

### K psaní jí pomáhají také nadávky

Spisovatelka Kristýna Trpková má na kontě už čtyři vydané knihy. Prvotní tempo zmírnila a snaží se tvořit i se třemi dětmi ve volných chvílích. Její detektivky si nacházejí cestu k mnoha čtenářům. Trpková se navíc otevřeně v rozhovoru rozpovídala i o traumatech ze svého dětství. STRANA 6

### Kofein nám může svědčit

Vědci přišli s překvapivou zprávou. Vysoká hladina kofeinu v krvi totiž může snižovat množství tuku v těle a riziko cukrovky 2. typu. Někteří odborníci varují, že to není zrovna vhodný recept na léčbu obezity a nesprávné užívání může škodit. STRANA 8



Další snímek

22. 3.

Od tohoto data bude v DOX k vidění česko-ukrajinský film Fresh Memories: The Look, na němž se Moravec podílel.

INZERCE

JURIS REAL

# Ihned vykoupíme,

zprostředkujeme prodej rodinného domu, bytu nebo chaty. Vyřešíme právní vady, dluhy nebo exekuce. Okamžitá výplata zálohy! Již 23 let zkušeností.

Volejte zdarma **800 22 33 88**

[www.prodejtojinak.cz](http://www.prodejtojinak.cz)

# Mám brýle a sluchátka a řvu do prostoru kšá!

**Snímek Tmání je nově v expozici muzea NaFiLM a jde o opravdu nevěsední zážitek.**

Démoni v hlavě, stavy deprese a boj s nimi. To je hlavní téma filmu Tmání režiséra Ondřeje Moravce. Jde o první snímek vytvořený pro virtuální realitu a nyní ho mají na půl roku na jediném místě v Praze zapůjčen do Národního filmového muzea NaFiLM.

V dolní části expozice vedle sekce o animovaném filmu jsou tři židle a u nich tři head sety, tedy brýle pro virtuální realitu. Ovšem ke stolicím se zájemce musí proklesat přes provázky visící ze stropu. Scénografka a architektka Magdaléna Nováková navrhla netradiční instalaci,

kde využila dvanáct kilometrů provázků. „Taktickým pojetím celé místnosti jsme chtěli rozšířit svět virtuální reality do okolního prostředí,“ říká kurátorka a zakladatelka muzea Adéla Mrázová.

Jsem jedním z těch, kteří si zkoušejí neobvyklou projekci, než bude ode dneška k dispozici všem návštěvníkům muzea. Tmání už sice bylo k vidění například v centru DOX, ale v jiné instalaci. Procházím tedy skrz provázky a usedám na židli. Pak už stačí nasadit brýle, sluchátka a mohu se ponořit do velmi intimního vyprávění, které Moravec připravil. Autobiografický snímek má pětadvacet minut. Upřímně, o moc déle bych ve virtuální realitě asi nevydržel. Na hlavu a mozek je to poměrně náročné.

O stavech v hlavě je právě i Tmání, které Moravec vytvořil jako interaktivní příběh. V něm k vám vypravěč pro-

mlouvá a vyzývá ke spolupráci. Hlavnímu hrdinovi můžete doslova podat pomocnou ruku a využít i svůj hlas. To, že se s nasazeným head setem točíte na židli a občas máváte rukama, je ve spojení s virtuální realitou poměrně známý jev, ale že na několika místech filmu máte najednou mručet, povzbuzovat, či dokonce řvát, je věc netradiční a záleží na každém, jak se s tím v sobě popere.

Vždyť zrovna mohou kolem procházet jiní návštěvníci v expozici. Dělí vás přece jenom ty provázky. Ale i když vím, že mě někdo může pozorovat nebo slyšet, jsem do filmu tak pohlcen, že zkrátka občasné zakřičení slov „ne!“ či „kšá!“ vypravuji ze sebe tak nějak logicky, protože tím hrdinovi pomohu.

„Kdybyste na výzvy nereagoval, některé věci by se staly později, jindy vás vypravěč povzbudí, zkrátka má přípra-

vené jiné věty v příběhu, ale určitě se nestane, že by se kvůli vašemu strachu se projevit, nebo dokonce ignoraci příběh v nějakém bodu zastavil,“ vysvětluje mi Mrázová.

Zážitek ze snímku je tak intenzivní, že ještě chvíli potom sedím na židli a vstřebávám, co se vlastně dělo. Co se může některým lidem v hlavách odehrávat, jak složité může být se s tím poprat a jak málo se pořád ještě o depresích a podobných duševních nemocech mluví.

Mimochodem, Tmání bylo nominováno v kategorii Animovaný film na Českého lva a v sekci virtuální reality se promítalo například na prestižním festivalu v Benátkách. Ve stejné kategorii bude soutěžit i květnu na domácím Anifilmu v Liberci. Rozhodně není divu, tohle je totiž také realita. Byť v tomhle případě i za pomoci té virtuální. **PAVEL URBAN**

## Jak sledovat Tmání?

**Snímek si můžete prohlédnout v expozici Národního filmového muzea NaFiLM ode dneška až do 30. září.**

- Otevřeno je denně od 13 do 19 hodin kromě pondělí.
- Projektce je v ceně vstupenky, je nutné se ale předem registrovat.
- V muzeu je virtuální realita také součástí stálé expozice, díky níž mohou

návštěvníci poznat, jak prožívali diváci rané filmy před více než sto lety.

- V pátek 31. března od 18.00 se v muzeu uskuteční přednáška s debatou ze série Fresh Eye s tématem Obraz versus nemocná duše. Během programu vystoupí režisér filmu Ondřej Moravec a další odborníci, kteří se věnují audiovizuálnímu umění a jeho vlivu na léčbu duševních nemocí. Více najdete na [www.nafilm.org](http://www.nafilm.org). **PUR**



MODERNÍ INVESTICE

## Investujte se zajištěním nemovitostí

Rezidenční nemovitosti Praha a Středočeský kraj

- Měsíční výplata výnosů
- Investice na 6-60 měsíců
- Jednoduchá administrativa
- Kvalitně zajištěná investice

Naši klienti si mohou vybrat ze dvou investičních programů s vysokým výnosem, které jsou jištěny nemovitostí. Jedná se o vysokou míru zabezpečení investice.

[www.investicesezastavou.cz](http://www.investicesezastavou.cz)

723 012 702



Podoba instalace v muzeu 2x NAFILM



Ukázka ze snímku Tmání

## Doprava. Investují peníze z loňska, jde skoro o miliardu

Pražský magistrát bude moci letos využít na investice v dopravě peníze, které nestihl utratit v loňském roce. Jedná se o 950,5 milionu korun. Peníze byly určeny mimo jiné na stavbu komunikací, mostů, metra, křižovatek či lávek a parkovacích domů. Většinou se jedná o projekty, jejichž vybudování nelze stihnout v jednom roce. „V uplynulých čtyřech letech

bylo zahájeno rekordní množství investic a nových projektů, jejich stavba je rozplánovaná na několik let po sobě v různých fázích. Například rekonstrukce Barrandovského mostu, stavba metra D, štvanické lávky, Dvoreckého mostu, to všechno jsou stavby, které za jeden rok nestihneme,“ uvedl náměstek primátora Prahy Zdeněk Hřib z Pirátů. **ČTK**





**STARÉ HŘÍCHY  
MAJÍ DLOUHÉ PRSTY**

# **zákoný vlka**

**zítra 2015**

**Prima**



# „Každý zápas má svůj příběh, který vyprávíte divákům“

Jmenuje se Jakub Pešek, ale v ringu má přezdívku Král Slova Kuba. Dřív jako wrestler zápasil, nyní je moderátorem a hlavním rozhodčím. Potkat ho můžete třeba v sobotu 25. března v sokolovně v pražských Jinonicích. „Jedná se o největší českou wrestlingovou akci svého druhu a bude to opravdu velký,“ zve na akci Pešek.

**Wrestling asi ne každý zná, zkuste ho představit. Je to sport, nebo show?**

Wrestling vznikl spojením řeckořímských zápasů a cirku. Postupem času se wrestling dostal do podoby sportovní zábavy, a to hlavně v USA, Mexiku, Japonsku a Velké Británii. Zápas se odehrává v ringu a každý typ zápasu má svoje pravidla. Výsledkem je většinou předem modřin. Zápasníci používají nejrozličnější prvky bojových umění s kombinací divadelní show pro publikum. Vše musí vypadat tak, aby to bylo věrohodné a zvedlo to fanouškům adrenalin v žilách.

**Kdo určuje příběh zápasu?**

Děj je lehce nabodován mezi zápasníky. Je to takzvaná technika a psychologie v ringu. Každý zápas má svůj příběh, který vyprávíte v podobě boje a prodáváte ho divákům. Všechno má svůj smysl, průběh a konec. Rozhodující momenty jako například výhry šampionských titulů nebo šokující chvíle určuje vedení dané wrestlingové společnosti. Dále samotný příběh zápasu určuje rozhodčí, který dohlíží na pravidla a kontroluje, aby se dodržovala. A hlavně kontroluje, jestli jsou zápasníci v pořádku a ne-



Král Slova Kuba dřív i zápasil, nyní je hlavně rozhodčím a moderátorem.



2x ARCHIV VCV WRESTLING

mají nějaké zdravotní problémy, které by utrhli během souboje.

**Takže ke zranění dojít může...**

I když je všechno sebrané a zápasníci trénují, pády opravdu bolí. Kdysi dávno jsme měli ošklivý krvavý úraz, který si vyžádal odbornou zdravotnickou péči, ale většinou to jsou modřiny, naraženiny nebo ve vzácných případech slabší otřes mozku. Když jsem v ringu jako rozhodčí a vidím z první řady, co kluci a dámy předvádějí, jsem rád, že jsou po zápasu v pořádku.

**Jak dlouho je wrestling v Česku?**

Od té doby, co jsme založili náš VcV Wrestling, takže letos to je jedenáct let. Od našich začátků se proměnil extrémně a je to teď úplně někde jinde. Jelikož jsem byl tady od prvního dne a mám možnost i ze zákulisí sledovat některé zápasy, můžu to

srovnávat. Progres je fakt brutální a kluci jedou na samotném vrcholu. V současné době nejvíc sleduji VcV, protože mě baví ta celá show a zápal, co do ní všichni dávají. Nedávno jsem sledoval naši internetovou show a nevěděl, co tam bude. Nevěřil jsem vlastním očím, jak to bylo dokonalé, všechno mělo smysl a vypadalo to profesionálně.

**Zmiňujete zkratku VcV. Co znamená?**

Vítězství, cit a Vášně. Zतोžňuje se v tom všechna práce a úsilí, které jsme do toho dali, když jsme náš český wrestling tvořili. Vítězství nad všemi, co nám nevěřili. Cit, se kterým při každé show nastupujeme do ringu. Vášně, kterou má každý z nás v srdci a s níž je oddán životu s wrestlingem.

**Jak jste se k wrestlingu dostal vy?**

Jako malý jsem prohlížel, co dávají v televizi, a narazil

na jeden televizní kanál, kde vysílali WWE Smackdown! Byl jsem v šoku, unesený a myslel si, že je všechno doopravdy. Druhý den na základní škole jsme se o tom bavili s kamarády a dělali zápasy o přestávkách. Byla to sranda, ale našim učitelům se to moc nelíbilo. Později jsem o tom řekl také svému bratřanci Rudovi. Ten wrestling znal. Hrál ho na PlayStationu. Od té doby žijeme wrestlingem už 22 let.

**Právě na PlayStationu jsem se s wrestlingem setkal poprvé i já. Každá herní postava měla svůj chvat. Měl jste ho i vy?**

Ano, také já měl svůj chvat. Tedy ten zakončovací. Konkrétně jsem používal hned dva. Jeden se jmenuje Královská pečeť – je to vysoký kop do obličej. Druhý se jmenuje Epocha DDT, jedná se o chvat, kdy soupeře držíte za hlavu a celou vahou s ním spadnete do ringu, a to právě na tu hlavu.

**Jak jste přišel ke jménu?**

Přezdívka Král Slova vznikla tak, že jsem byl vždy velmi výřečný člověk, pořád jsem něco musel vyprávět, říkat a dělat si ze všeho srandu. Také byli mým vzorem manažeri, ředitelé a majitelé ve wrestlingu, jako je Vince McMahon. Nebyli to zpočátku wrestleři, já chtěl vždy dělat manažera a řídit show.

**V posledních letech je hodně populární MMA. Pomohla jeho sláva také wrestlingu?**

Osobně si myslím, že pomohla. Jsem rád, že i MMA tady v Česku celkem žije a má své fanoušky. Bojových sportů jsou mraky a wrestling jich obsahuje nespočetně. V některých bodech se MMA a wrestling prolínají. Respektuji MMA, ale není to můj šálek čaje. Miluju wrestling, show, co tam je.

**Pozvěte na závěr čtenáře na VcV Megashow 8, která se koná za týden v sobotu.**

Čeká nás spousta pekelných zápasů, jak o šampionské opasky, tak o čest. Součástí bude plno zahraničních hostů jako anglická top star BT Gunn, hvězda ženské divize Kacey Owens, polský svůdník Stanislaw Van Dobroniak nebo wrestler s českými kořeny vystupující v Anglii Jan The Slavic One. Hlavní událostí celé show bude souboj, kde proti sobě nastoupí tři soupeři a utkají se o české wrestlingové zlato VcV championship. Zápasit budou Lord Ian Of Sussex, Patriot VcV a Sebastian. V předprodeji se už prodalo přes 200 vstupenek, jejich zakoupení bude možné i na místě. **MAREK HÝŘ**

## Krátce

### Nové mládě

V Zoo Praha se narodil kočkodan Brazzův, návštěvníci ho mohou vidět v pavilonu Rezervace Dja. Mládě se narodilo devítileté samici Anastasii. **ČTK**



Mládě ZOO PRAHA – P. HAMERNÍK

## Pro děti. Divadlo, hudba nebo tanec

Pražský festival Struny dětem rozehraje již příští víkend 24.–26. března divadlo Minor, Novoměstskou radnici i Vodičkovu ulici hudbou nejruznějších žánrů, divadlem i tancem. Děti láká i na výtvarné tvoření a hudební a divadelní workshopy. Diváci se mohou těšit například na koncerty zpěvačky Bary Polákové, Floexe, houslisty Jiřího Vodičky, dirigenta a klavíristy Jana Kučery nebo jazzové zpěvačky Petry Ernyei.

Festival letos opět podpoří Loutky v nemocnici, které po celý víkend zdarma odehrají

nespočet divadelních představení či minikoncertů a pod jejich vedením si mohou děti vyrobit vlastní loutky. „Těší nás, že rodinné Struny za dobu své existence oslovují další generace malých objevitelů a zbývají poslední vstupenky. Program je opět velmi pestrý a představuje výrazné osobnosti naší autorské scény,“ říká Dana Syrová, ředitelka Strun dětem.

Jednotlivé koncerty a představení jsou rozděleny dle věkových kategorií. Kompletní program najdete na webu [www.strunydetem.cz](http://www.strunydetem.cz). **MET**



Část Vodičkovy ulice bude pro auta neprůjezdná. **PETRA HAJSKÁ**

# Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

## Proč e-Finance, a. s.?



**1,2 miliardy Kč**

je hodnota komerčních a bytových nemovitostí ve vlastnictví koncernu e-Finance, a.s.

**181 milionů Kč**

již vyplatil koncern e-Finance, a.s. na úrocích plynoucích z dluhopisů určených veřejnosti

**22 let**

Koncern e-Finance, a.s. byl založen v roce 2001 a již 22 let investuje v ČR do nemovitostních projektů

**až 10% ročně**

je nadstandardní zhodnocení z dluhopisů pro veřejnost

Bližší informace o nemovitostním portfoliu e-Finance, a.s. najdete na internetových stránkách [www.e-finance.eu](http://www.e-finance.eu) v záložce **Pro Investory**

## Dluhopisy e-Finance určené pro veřejnost - investice od 50 000 Kč



### Dluhopisový program e-Finance

Skupina e-Finance, a. s. vydává dluhopisy určené pro občany a firmy v rámci dluhopisového programu e-Finance CZ.

### Úrokový výnos z dluhopisů

Dluhopisy nesou zhodnocení, které je vždy určeno v prospektu dluhopisů, který je každoročně schvalován Českou národní bankou a konečných podmínkách pro danou emisi dluhopisů. Česká národní banka schvaluje tento prospekt pouze z hlediska toho, že splňuje normy týkající se úplnosti, srozumitelnosti a soudržnosti, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Toto schválení by se nemělo chápat jako potvrzení kvality cenných papírů, které jsou předmětem tohoto prospektu.

Zhodnocení může být dáno pohyblivou nebo pevnou sazbou. V současnosti e-Finance nabízí dluhopisy se sazbou **pohyblivou ve výši inflace+1%** u tzv. protiinflačních dluhopisů a **nebo s pevnou sazbou od 7% do 10%** podle délky investice, která je od jednoho do čtyř let. Pohyblivá sazba je odvozena od změny bazického indexu spotřebitelských cen tzn. o inflaci. Pevná sazba je fixována ve stejné výši pro všechna výnosová období nebo je určena konkrétní sazba pro každé výnosové období. **Úrok bude majiteli dluhopisu vyplácen vždy jedenkrát ročně.**

### Splacení dluhopisu

Dluhopisy jsou obvykle dvou až čtyřleté, přičemž držitel dluhopisu je oprávněn požádat o mimořádný odkup s dvouměsíční výpovědní dobou.

### JEDNOLETÉ ZAJIŠTĚNÉ DLUHOPISY

roční výnos  
**9%**

Roční dluhopisy s výnosem 9%. Dluhopisy jsou zajištěné zástavním právem na celém exkluzivním areálu Zámku Račice-Pístovice čítající pozemky o výměře přes 50 000 m<sup>2</sup>, nemovitosti a samotný zámek.

### ČTYŘLETÉ PROTIINFLAČNÍ DLUHOPISY

roční výnos  
**Inflace +1%**

Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem ve výši roční inflace plus 1%. Prostředky jsou investovány do stávajících nemovitostí generující pravidelné výnosy z nájmu a ubytování.

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



[www.e-finance.eu](http://www.e-finance.eu)



[info@e-finance.eu](mailto:info@e-finance.eu)



+420 515 555 555



Bratislavská 52, Brno

## HLEDÁME NOVÉ KOLEGY - Kastelán/kastelánka zámku Račice

Pro náš zámecký areál Zámek Račice hledáme na pozici Kastelán/Kastelánka pozitivního člověka se skvělými komunikačními schopnostmi a smyslem pro zodpovědnost.

### JAK SI VÁS PŘEDSTAVUJEME:

- vysokoškolské vzdělání (min. Bc.), znalost jednoho svět. jazyka
- řídicí schopnosti a zkušenost s vedením pracovního týmu, trestní bezúhonnost
- řídicí průkaz skupiny B – aktivní řidič
- praxe na obdobné pozici výhodou

### CO VÁM MŮŽEME NABÍDNOUT:

- HPP na dobu neurčitou, mzdu 45 000 + až 10 000 osobní ohodnocení (bez ubytování) nebo 35 000 + až 10 000 osobní ohodnocení s ubytováním v bytě 1+kk.

### NÁPLŇ PRÁCE BUDE:

- řízení správy a provozu zámeckého areálu – ubytovací provozy, provozy prohlídkových okruhů a provozy sloužící k organizaci kulturních, vzdělávacích a společenských akcí
- spolupráce s památkovým ústavem a orgány státní správy při údržbě, rekonstrukcích a obnovách zámku
- řízení a koordinace podřízených pracovníků (průvodci, pokladní, recepční, pracovníci úklidu a údržby, pracovníci stavebních a restaurátorských firem)
- detailní popis náplně práce najdete na webu [e-finance.eu](http://e-finance.eu) v záložce Kariéra, nebo po načtení QR kódu

### KONTAKTNÍ OSOBA:

Radek Jakubec, [jakubec@e-finance.eu](mailto:jakubec@e-finance.eu)

30 km  
od BRNA

**Zámek Račice**  
na Vyškovsku



**EFI**  
Zámek Račice  
RAČICE-PÍSTOVICE



# „Hejty a špatná hodnocení mě postaví zpátky na zem“

Spisovatelka Kristýna Trpková začala psát na mateřské, v současnosti má na kontě čtyři čtivé detektivky. Psaní je pro ni jedním ze způsobů, jak se vyrovnat s dětstvím prožitým v rodině alkoholiků a domácích násilníků. „Jsem jedna z těch šťastných, která se oproti jiným traumatizovaným dětem se svými démony vypořádala dobře, a troufám si říct, že nic zásadního, co by se mohlo jakkoli negativně podepsat na mých vlastních dětech, si s sebou nevláším,“ říká pro deník Metro.

## Co vám dělá radost?

Před pár týdny bych odpověděla nějakým klisé – čas strávený s dětmi či večer, který máme s přítelem jenom pro sebe – ale teď je to všechno tak hektické, že jsem kolikrát na vrcholu blaha, už jen když si můžu v klidu zalézt do sprchy a chvíli si tam pobýt jen sama se sebou. Je toho teď hodně, bývám unavená, takže nároky klesají.

## Kam si chodíte pro inspiraci? Přichází k vám zápletky samy, nebo je musíte „vysedět“?

Jak kdy. Ze začátku to šlo samo, měla jsem dokonce tvůrčí přetlak. To jsem opravdu nevěděla, o čem psát dřív. Taky jsem za prvních 18 měsíců napsala šest knih, dvě z nich stále leží v šuplíku. Byl v tom i jakýsi začátečníký zápal a nadšení z toho, že mi vydali první knihu. Teď už musím nechat nápady nějakou dobu uležet, abych je mohla dovést k dokonalosti. Hodně čerpám ze své přebujelé fantazie, ale nezřídky kdy se mi tam vloudí i zkušenosti z mého vlastního života.

## To je slušné tempo. Pišete v zuřivých etapách, nebo to máte rozplánované?

Vlastně ani jedno. Na zuřivé psaní nemám prostor kvůli dětem a dopředu si plánuvat nic moc nemůžu, taky kvůli dětem. Těch zmiňovaných 18 měsíců bych určitě nepovažovala za normu, byl to úplný začátek, takový bizár, který už se nebudu opakovat. Byla jsem pak hrozně vypsaná a musela jsem si dát tři čtvrtě roku pauzu, nedobrovolně, ale jinak to prostě nešlo. Přepálila jsem to, což si chci nechtě vybrat svoji daň. Teď píšu už podstatně pomaleji, maximálně dvě knihy ročně, a u toho hodlám zůstat. První měsíce to byla

opravdu spíš obsese z nadšení, že jsem to v sobě objevila, a byla jsem toho plná, ale režim nebyl dobrý ani pro mě, ani pro moje okolí, takže se k tomu vracet určitě nehodlám. Dřív jsem psala sedm dní v týdnu, odpoledne, když děti spaly, večer třeba do půlnoci, prostě každou volnou chvíli jsem musela věnovat psaní. V současné době píšu už jen tehdy, když mi to děti a hlava dovolí, třeba jen jednou, dvakrát týdně.

## Dokážete pracovat na více příbězích najednou?

Jakmile s nějakou knihou začnu, musím ji dotáhnout do konce. Jednak nemám ráda odcházení od rozdělaných věcí, a taky jakmile se jednou do příběhu a svých postav ponořím, už jimi žiju a prostě vím, že nedojdu klidu, dokud ze sebe ty jejich osudy nevysypu. Když jsem v procesu, tak mi celé dny neběží hlavou nic jiného než rozpravy hlavních hrdinů, klíčové dialogy, situace a zvraty, se kterými se budou potýkat. Je to takový rozjetý vlak, ze kterého se nedá vystoupit, ani kdyby člověk chtěl. Víc rozpracovaných knih najednou si nedokážu vůbec představit, já při psaní nedovedu ani nic v klidu přechyst, natož abych něco dalšího tvořila. Osobně zastávám názor, že pokud má být kniha opravdu dobrá, autor by do ní měl dát ze sebe všechno a plně se soustředit jen na ni. A to by podle mě nešlo, kdyby se v průběhu tvorby rozptyloval další prací, jinými příběhy. Podle mě jakmile člověk sedí zadkem na dvou židlích, kvalita jednotlivých děl zákonitě klesá.

## Vaši nejnovější knihu Vetřelec přijali čtenáři s nadšením. Co pro vás úspěch znamená?

Zatím jsou ohlasy kladné, ale nepředbílala bych, kniha je venku krátce, uvidíme, jestli to tak zůstane. Ale samozřejmě doufám, že ano. Pro mě je Vetřelec srdcovka, je to velké finále celé série a já do něj opravdu dala všechno. Zároveň to byl trochu risk, takový krok do neznáma, protože myslím, že zde není úplně typický konec, který by lidé u úspěšné série čekali. Byla jsem popravdě nervózní, jak čtenáři netradiční závěr přijmou, bála jsem se i toho, aby mě nezavrhl, ale nakonec jsem to riskla a zatím se zdá,

že se to vyplatilo a lidé nápad opravdu oceňují. Je to samozřejmě skvělý pocit, zároveň mě ale každá dobrá recenze trochu stresuje, jelikož kromě úspěchu je to i závazek a ohromná zodpovědnost vůči čtenářům.

## Jak to myslíte?

Nastavili jste laťku, kterou byste teď měli udržet, nechcete zklamat fanoušky, chcete jim dát i příště kvalitu, která se od vás chci nechtě bude očekávat. Z tohohle mívám opravdu depky, zvláště když teď není tolik času a psaní mi poslední týdny zrovna dvakrát nejde. V takových chvílích mi překvapivě pomáhají hejty a špatná hodnocení, vždycky mě postaví zpátky nohama na zem. Neskutečně se u nich uklidním a řeknu si „no vidíš, ne každému se to líbí, všichni si z tebe na zadek nesednou, však ono se to nepodělá, když si dáš teď chvíli voraz a třeba rok nic nenapišeš, nemusíš bejt na sebe pořád tak přísná“. No a najednou mi to v hlavě přepne a jako zázrakem mi to začne jít, když ze sebe shodím ten pomyslný tlak a pocit zodpovědnosti. Někomu to může připadat postavené na hlavu, ale já to tak opravdu mám.

## Otevřené mluvíte o svém nesnadném dětství. Dokázala jste se s ním smířit a odpustit?

Myslím, že už není nic, s čím bych nebyla smířená. Byl to ale dlouhý proces. Pokud jde o odpuštění, není to tak snadné. Necítím zášť ani žádnou křivdu, ale zároveň jsem člověk, který nezapomíná. Mám silný pud sebezáchovy. A určitě v tom hraje roli i strach z toho, že by se něco z těch špatných věcí mohlo opakovat. Stala se i spousta věcí, které se zapomenout ne-

dají, což je možná svým způsobem i dobře, člověk pak díky tomu už znovu nedovolí, aby mu druzí ubližovali opakovaně.

## Vidíte se s rodiči?

S otcem jsem se neviděla deset let a doufám, že to tak zůstane i nadále. S mámou se docela vidíme, ale není to typický vztah matka a dcera. Na cestě ke smíření mi asi nejvíce pomohlo uvědomění, že nebýt toho všeho, co se stalo, nebyla bych tam, kde jsem, a hlavně – nebyla bych tím člověkem, jakým dnes jsem. Už několik let jsem ve fázi, kdy jsem ráda za to, co se mi stalo, a kdybych dostala možnost cokoli z toho špatného změnit, už vím, že bych nezměnila ani ťuk. Sice mi to hodně vzalo, ale když se s tím člověk konečně naučil pracovat a dokázal to přetavit i v něco dobrého, zjistil, že při troše vůle mu to může ještě mnohem víc dát.

## Jak léčíte svou duši?

Určitě dětmi, ty mě po téhle stránce zahojily jako nic jiného, už proto, že mi ukázaly, že se v životě můžou dít i dobré věci. Také čas strávený sama se sebou, kdy si v klidu můžete probrat a vyřešit určité věci, se kterými nejste stoprocentně v pohodě, je v tomhle k nezaplacení. Člověk si nějakou tu depku musí umět dopřát. Od doby, kdy jsem pochopila, že je normální necítit se někdy úplně O. K., naučila se pracovat s hlavou a přijala to jako něco, co zase začas odezní a prostě si tyhle stavy bez výčitek dovolila, je všechno takové snazší. Těžko se to popisuje, ale je to tak. Pak je tu samozřejmě i psaní, jeden z nejlepších ventilů. To, že jsem se z toho mohla vypsat a skrze knížky vypustit všechny silné, nahromaděné emoce ven, mi moc ulevilo. Dokonce jsem před nějakým časem dopsala i knihu na téma svého dětství a dospívání. Je především o domácím násilí a poruchách příjmu potravy. To byl hotový balzám pro duši, všechno dostat ven, ačkoli to místy nebylo nic lehkého. Když pánbůh dá, třeba za pár let vyjde.

## Jste maminkou tří dětí. Vnímáte vzorce z vaší rodiny, které nechcete předávat dál?

Dělám, co můžu, ale někdy to nestačí. I když se s tím sna-



Kristýna Trpková

žím bojovat, jsem prostě v jistých ohledech zdeformovaná. Žila jsem v prostředí, které člověka nevratně a doživotně poznamená, hlavně v tom špatném slova smyslu. Jsou věci, nějaká moje přesvědčení, zásady a hodnoty, které mám pevně nastavené a nejede přes ně vlak. To jsou ty, které můžu bez problémů ovládat, tedy nikdy neukradnu svému dítěti z kasičky všechny peníze, abych měla na chlast, nikdy se před dětmi nebudu spouštět hádat s partnerem, nikdy nedopustím, aby byly svědky toho čeho já, a takhle bych mohla pokračovat donekonečna. Věřím, že v tomhle dávám dětem opravdu to nejlepší ze sebe, vyrůstají v milující a stabilní rodině, můj přístup je oproti mému dětství diametrálně odlišný, nic jim nechybí, vztah máme skvělý. Ale pak jsou tu jiné věci, třeba takové ty impulzivní, přehnané reakce, které mám hluboce zakořeněné, převzaté od našich a se kterými musím pracovat, aby se u nás doma nerozpínaly. Ovládají se hůř, protože když si je člověk táhne už z dětství, v určitých situacích se spínají podvědomě, automaticky, jako jakýsi reflex. U nás doma se například v jednom kuse křičelo, takže moje prvotní přirozená reakce na stresové situace je křik. Taky jsem docela nervák, takže když už je toho moc, dokážu ošklivě vybuchnout. Když cítím, že hrozí, že vypěním, radši se zavčasu zavřu do pokoje, někde stranou se vydýchám a vychladnu, a teprve pak s nimi jdu ten problém řešit.

**VERONIKA REICHELTOVÁ**  
veronika.reicheltova@metro.cz



S novou knihou 2x EUROMEDIA

# Hrabalova chata. Za rok se otevře

Nová expozice v chatě spisovatele Bohumila Hrabala v Kerku na Nymbursku by se měla otevřít příští rok v březnu. Středočeský kraj chatu, kde spisovatel napsal většinu svých knih, předloni koupil a připravuje v ní stálou výstavu, která připomene spisovatelův život a tvorbu. Do chaty by se měla po opravách přemístit část stálé expozice Bohumila Hrabala. Krajští radní jmenovali jedenáctičlennou odbornou radu, která s přípravou pomůže. „Abychom přiblížili širší kontext Hrabalova díla, je nutné propojit chystanou expozici s okolním regionem. Odborná rada složená jak z architektů a znalců díla Bohumila Hrabala, tak ze zástupců místního prostředí nám pomůže vytvořit expoziční celek, který bude ve všech ohledech odrážet unikátnost díla i osobnost Bohumila Hrabala, jehož věhlas dalece pře-

sahuje hranice naší republiky,“ uvedl krajský radní pro kulturu a cestovní ruch Václav Švenda. Členy rady jsou architekti, odborníci na provoz takzvaných hausmuzeí a znalci Hrabalova díla.

Chatu, kde spisovatel zemřel v 70. letech minulého století napsal většinu svých knih, koupil Středočeský kraj na konci roku 2021 za téměř deset milionů korun. Spravuje ji Polabské muzeum, jehož

součástí je Vlastivědné muzeum v Nymburce, které se dlouhodobě stará o stálou expozici Bohumila Hrabala. Expozice by se měla otevřít při příležitosti 110 let od spisovatelova narození. Hrabal se na-

rodil 28. března 1914 a zemřel 3. února 1997. Před smrtí daroval chatu synovi svého souseda, který v ní dostavěl koupelnu a kuchyň. Chatu už kraj loni veřejnosti třikrát výjimečně zpřístupnil. **ČTK**

INZERCE

## Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 17. 3. DO 19. 3.

25 LET

NEJLEPŠÍ CENA

pro Česko



**Trvanlivé mléko polotučné**  
1,5% tuků  
Max. 12 kusů na osobu/den 11

**-10%**  
~~49,90~~  
**17,90**



**TAVENÝ SÝR**  
S LUŽENÝM MASEM  
S MĚKČÍM MASEM  
S MĚKČÍM MASEM

**CHLAZENÉ POTRAVINY**

**VŽDY LEVNĚ**  
pouze  
**32,90**



**Čerstvá vejce**  
velikost M  
Max. 5 balení na osobu/den 30 kusů (=1 kus 4,-)

**-33%**  
~~479,90~~  
**119,90**



**SEGAFREDO**  
Zrnková káva  
Intermezzo  
Max. 5 balení na osobu/den 1 kg

**-48%**  
~~349,90~~  
**179,90**



**SOLTINO**  
Arašidy pražené, solené  
500 g (=100 g 6,98)

**-22%**  
~~44,90~~  
**34,90**



**GAMBRINUS PATRON 12**  
Pivo světlý ležák  
Max. 96 kusů na osobu/den 0,5 l plech (=11 31,80)

**-30%**  
~~22,90~~  
**15,90**



Hrabalova chata

MAFRA

## Pavlův plán. Na co se chystá

Když politici nastupují do funkce, mluví o 100 dnech hájení. Předcházejí tím případné kritice za vlašný start. Petr Pavel připravil plán, co chce během 100 dní stihnout. „Po uplynutí této doby mě budete moci posuzovat podle výsledků, nikoli podle slov a slibů,“ píše ve své zprávě prezident Petr Pavel. **ČTK**

### Tohle slibuje

#### Výběr z jeho plánu.

- Chce co nejdříve otevřít Pražský hrad. Dojde také na řadu úprav pod vedením zkušených architektů. Chce se více setkávat s obyčejnými lidmi a organizovat pro ně řadu akcí.
- Posvítí si na komunikační kanály prezidenta. Ke včerejšímu dni fungovala stránka [facebook.com/prezidentCR](https://facebook.com/prezidentCR) s titulkem **Miloš Zeman – prezident České republiky**.
- Zahájí také kontroly hradních organizací. Chce otevřít transparentní účet, na němž bude vidět, za co jeho kancelář utrácí. **MET**

**Běžná otevírací doba: pondělí – neděle: 7.00 – 22.00 hodin**

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

 [KauflandCeskaRepublika](https://facebook.com/kauflandceska)

 [kauflandcesko](https://instagram.com/kauflandcesko)

 [kauflandcesko](https://tiktok.com/kauflandcesko)

Akceptujeme tyto platební prostředky:



**VŽDY LEVNĚ** = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Za tiskové chyby neručíme. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Kompletní nabídka také na [www.kaufland.cz](https://www.kaufland.cz)



Moje první volba



## Na Měsíc

NASA představila nový skafandr, ve kterém se lidé vrátí na Měsíc. Let je naplánován na rok 2025. Projektu se bude účastnit několik evropských států včetně Česka. Astronauti budou mít helmu s kamerou, která se bude používat ke streamování videa divákům na Zemi. Obleky jsou lehčí, což umožní snazší pohyb ve vesmíru. **ČTK**



## Krátce

### Severní Korea znovu straší

Severní Korea odpálila mezikontinentální balistickou raketu, jež dopadla do Japonského moře. Byl to další test, který podnikla. Tokio i Soul kvůli tomu svolaly své bezpečnostní rady a dohodly se na vojenské spolupráci.

### Německo podpoří

„Je důležité, aby Ukrajina rychle dostala munici, kterou potřebuje k odražení ruské invaze,“ řekl německý kancléř Olaf Scholz. Německo a další státy EU na tom pracují. Český prezident Petr Pavel a jeho polský protějšek Andrzej Duda řekli, že Ukrajině pomohou do EU. **ČTK**

# Vědci: Kofein pomáhá léčit

**Vysoká hladina kofeinu v krvi může snižovat množství tělesného tuku a riziko cukrovky 2. typu.**

navazuje na dříve publikovaný výzkum, který naznačoval, že pití tří až pěti šálků kávy denně, které obsahují v průměru 70 až 150 miligramů kofeinu, je spojeno s nižším rizikem cukrovky 2. typu a kardiovaskulárních onemocnění. V nejnovější studii byla použita technika známá jako mendelovská randomizace, která zjišťuje příčinu a následek na základě genetických důkazů. Tým našel dvě genové varianty spojené s rychlostí metabolismu ko-

feinu a na jejich základě zjistil předvídané hladiny této látky v krvi a to, zda souvisí s nižším průměrným indexem tělesné hmotnosti (BMI) a tělesným tukem. Lidé, kteří jsou nositeli genetických variant spojených s pomalejším metabolismem kofeinu, pijí v průměru méně kávy, přesto mají vyšší hladinu této látky v krvi než lidé, kteří jej metabolizují rychle. Vědci zjistili, že téměř polovina snížení rizika cukrovky 2. typu byla způsobena sniže-

ním hmotnosti. Je známo, že kofein podporuje metabolismus, zvyšuje spalování tuků a snižuje chuť k jídlu, přičemž se odhaduje, že denní příjem 100 miligramů zvyšuje energetický výdej přibližně o 100 kalorií denně. Zjištění mají určitá omezení, mimo jiné i to, že výzkum byl založen na téměř 10 tisících osobách převážně evropského původu, které se účastnily šesti dlouhodobých studií. Doktor Stephen Lawrence z Univerzity ve Warwicku

uvedl, že studie je zajímavá a využívá dobré vědecké poznatky.

„Měli by lidé pít více kávy, aby snížili riziko vzniku tuku nebo cukrovky? Vědecké poznatky naznačují poměrně dobré důkazy o tom, že konzumace kofeinu zvyšuje spalování tuků, a to i v klidovém stavu. Nepředstavuje však léčbu obezity a při nesprávném užívání může vést k nárůstu hmotnosti, nebo dokonce k poškození zdraví,“ řekl Lawrence. **ČTK**

Vědci přišli s překvapivou zprávou. Podle nich by se kofein mohl používat ke snížení obezity a diabetu 2. typu. Vědci uvedli, že jejich práce

INZERCE

## ZVLÁŠTNÍ ZPRÁVA

Snadné použití

**Průlomová metoda umožňuje obnovit sluchový výkon za pouhých 27 dnů!**

Podle vědců už po přibližně 4 týdnech je možná regenerace sluchu, a ostrost sluchu se může zvýšit až 15krát.



Olej je určen **pro osoby s jakoukoliv vadou sluchu:**

- ▶ lehce nedoslýchavé
- ▶ silně nedoslýchavé
- ▶ slyšící šumění v uších
- ▶ nosící naslouchadlo

**T**ato nová metoda regenerace sluchových buněk je skutečným průlomem. Zaprvé, může fungovat několik hodin po aplikaci (také v noci). Za druhé, pomáhá bojovat i proti víceleté a velmi vážné ztrátě sluchu. Za třetí, podporuje regeneraci sluchového systému a pomáhá tělu zahájit proces automatické obnovy buněk. Díky tomu už po prvním týdnu kúry může dojít k významnému zlepšení sluchu. Po méně než 4 týdnech je možné celkově obnovit sluchový výkon.

“Objevíme, že kombinace několika účinných látek, které jsou v přírodě poměrně vzácné, umožňuje vytvořit makromolekulární vzorec se silně regeneračními vlastnostmi. Ovlivňuje tělo stimulací procesů obnovy buněk na atomové úrovni. Prokázali jsme také, že pravidelné zavádění této látky do uší může rychle obnovit sluchový výkon i u lidí s těžkou ztrátou sluchu.”

**Vedoucí výzkumné skupiny**

Technologie výroby přípravku není levná, ale díky novému programu financování máte šanci vyzkoušet tuto metodu zdarma!

**SLEVA pro lidi narozené v letech 1920-1970**

Prvních 50 lidí, kteří zavolají do 20.03.2023, má nárok na **speciální slevu!** Obdržíte tehdy makromolekulární aktivní vzorec pro zlepšení sluchu **ZDARMA!**

**Zavolejte: 296 849 684**

Po - Pa 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Obvyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

POUZE do 20.03.2023  
**100%**  
levněji!



## Hamižní politici, ale i celebrity

Až do neděle se ve španělské Valencii koná festival Las Fallas. Pro obyvatele Valencie je největší a nejdůležitější událostí v roce. Las Fallas se stal velkou turistickou atrakcí zejména poté, co ho UNESCO v roce 2016 zahrnuje na oficiální seznam kulturního dědictví. Svátek se koná od konce 19. století, oslavuje svatého Josefa, patrona truhlářů a tesařů. Právě ti jsou s Valencii historicky spjati. Obří figury jsou až 30 metrů vysoké a vyráběny jsou ze dřeva nebo korku. Figury, tedy fallas, od svých začátků ztvárňovaly osoby, které byly pod palbou kritiky místních lidí. Výrobou jejich karikatury si z nich dělali legraci. Často to bývali například nepoctiví trhovci, hamižní radní nebo protivný hospodský. V současné době je často nahrazují třeba fotbalisté, politici či celebrity. **MET**





# 99 Nakoupím kvalitní produkty za výhodné ceny66

Značka



od 1 roku

od 1 roku

od 1 roku

**babylove**  
tyčinka  
jablko a aronie  
25 g

**12<sup>90</sup>**  
Kč

5,16 Kč za 10 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 01.04.2022 12,90 Kč



od 1 roku

**babylove**  
ovocný příkrm v sáčku  
jablko, jahoda a borůvka  
100 g

**19<sup>90</sup>**  
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 12.08.2022 19,90 Kč

01.06.2022 22,90 Kč



**babylove**  
dětský mléčný  
nápoj konvenční  
500 g

**129**  
Kč

25,80 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 07.04.2022 129 Kč

Ještě více  
produktů  
pro děti na  
[dm.cz/baby](http://dm.cz/baby)

Poskytují ochranu až po dobu 12 hodin  
a jsou obzvláště jemné k dětské pokožce.  
Umožňují pohyb bez omezení.  
Bez parfemace a přírodního latexu.



POUZE ONLINE

**babylove**  
podložky  
na přebalování  
měsíční box  
60 ks

**299**  
Kč

4,98 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 12.08.2022 299 Kč

21.07.2022 339 Kč



POUZE ONLINE

VEGAN

**babylove**  
Sensitive  
vlhčené ubrousky  
960 ks

**299**  
Kč

0,31 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 14.03.2023 299 Kč



POUZE ONLINE

**babylove**  
Premium pleny  
měsíční box velikost 4  
168 ks

**559**  
Kč

3,33 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 13.12.2022 559 Kč

Moje dm-app  
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUJUJI



# Den Vltavy nabídne řadu atrakcí

**Parník Labe připluje po více než 25 letech do Prahy.**

Po tříleté covidové pauze se do Prahy vrací Den Vltavy. Akce, která tradičně zahajuje sezonu na řece Vltavě, se uskuteční v neděli, kdy si návštěvníci budou moci na obou vltavských březích zdarma vyzkoušet řadu atrakcí a bezplatně se svézt na velkých výletních lodích. Mezi nimi nebude chybět ani kolesový parník Labe, který po více než 25 letech opět připluje do Prahy.

Vševltavský spolek, který sdružuje přes padesát subjektů spjatých s Vltavou, připravil na Den Vltavy celou řadu atrakcí určených pro rodiny s dětmi, které se budou odehrávat na vodě i v její blízkosti, a to téměř po celé délce toku řeky. „Návštěvníci Prahy si tak v neděli budou moci zdarma vyzkoušet plavbu na velkých výletních lodích, jako jsou Czech Boat, Taurus,

Bachsaibling, Explorer nebo Salonní rychlolodě Nepomuk. K dispozici budou i převozní lodě Kazi a Šemík a také pramice půjčovny Slovanka či šlapadla Klubu Lávka. A jako velké překvapení Dne Vltavy připluje do Prahy parník Labe, který bude zájemcům o plavbu k dispozici rovněž zdarma,“ láká pražský převozník a předseda spolku Zdeněk Bergman, který upozorňuje, že kvůli obrovskému zájmu je nutné si místa na lodích předem rezervovat na webu vsevltavskyspolek.cz.

Parník Labe jezdil po Vltavě od roku 1949 až do roku 1986, kdy byl kvůli poškození kotle a dalším technickým závadám z provozu vyřazen. Poté kotvil u smíchovského železničního mostu, než se vinou prorezavělého trupu 17. srpna 1997 potopil. Záchranu našel v německém Mindenu, kde v roce 2001 pod novým jménem Wappen von Minden (Erb Mindenu) vyplul na řeku Vezeru a Středoněmecký průplav. Na jaře roku 2022 ho děčínská Labská plavební společnost kou-



pila v dezolátním stavu pod jménem Weserstolz a přivezla zpět do Česka, kde jej zrekonstruovala. „Stálé kotviště bude mít loď na Labi, proto jsme moc rádi, že se nám s jeho novým majitelem, členem Vševltavského spolku Martinem Komrskou, podařilo domluvit návrat parníku na Vltavu alespoň na jeden den,“ vysvětluje Bergman.

V Praze je v současnosti v provozu už pouze jediný původní vltavský parník.

Návštěvníci Dne Vltavy se mohou těšit i na bohatý doprovodný program, který v neděli potrvá od 9 do 16 hodin. Hrát zde bude námořnická kapela Matylda, k vidění budou také ukázky potápěč-

ského, hasičského i policejního řemesla a děti se mohou těšit na vodnické hrátky nad hladinou. „Občerstvit se bude možné na lodi Pivovar u Štefáníkova mostu, kde budou i komentované prohlídky a ochutnávka piva. Bezplatně bude zpřístupněna (A)VOID floating Gallery na náplavce s výstavou Kateřiny Komm – V tuhle chvíli jsi dítě. Zdarma se bude možné podívat i do Muzea Karlova mostu nebo na výstavu unikátních fotografií NAVALIS v komunitní kobce 17 pod správou oddělení kurátora pražských náplavek na Hořejším nábřeží,“ říká Bergman a dodává, že návštěvníci si budou moci poměřit síly na veslovacím treňažeru ve veslařském klubu Slavie u Jiráskova mostu nebo zaveslovat na mořském skifu na náplavce u Hergetovy cihelny s olympijským medailistou Václavem Chalupou.

Zdarma si bude možné prohlédnout i expozici Muzea pražského vodárenství, kde Pražské vodovody a kanalizace oslaví Světový den vody.

Veřejnosti bude zároveň přístupný Veslařský klub Slavie, Yacht Club CERE a Český Yacht Klub, kde budou k vidění zrestaurované původní kajuty Josefa Röslera-Ořovského, průkopníka českého sportu i jachtingu, který tuto nejstarší tuzemskou loděnici z roku 1908 založil společně s T. G. Masarykem. Je možné sem doplnout přívozem Vyšehrad na převozní lodi Šemík ze zastávky Podskalí. A chybět nebude ani plavba borců České otužilecké unie. „Akce se letos zúčastní i člen Vševltavského spolku z Českého Krumlova Radek Štoviček, který do Prahy přiveze expozici vorařství a jeden ze svých funkčních vorů, jímž bude vozit zájemce po Čertovce,“ uzavírá Bergman.

Den Vltavy se uskuteční i mimo Prahu – doprovodná akce se bude konat také v Českých Budějovicích, kde člen Vševltavského spolku Jiří Borovka umožní zájemcům plavbu na jeho lodi Sv. Rozálie po vodních kanálech v okolí jihočeské metropole. **MET**



## Odtajnění

Festival Colours of Ostrava odtajňuje další dávku jmen ze svého programu, tentokrát půjde o kompletní sestavu alternativněji zaměřené Full Moon Stage. Mezi devatenácti ohlášenými jmény jsou například Moimir Pappallescú & the Nihilists (vlevo) a Lalalar (vpravo). **MET**



INZERCE

**TÝDENÍK  
PRÁVĚ  
V PRODEJI**

**Jak omladit  
obličej  
TÉMA  
a vyzrát na vrásky**

Proč chybějí léky?  
A které asi zdraží?

Cukrářka Burianová:  
Kouzla dávných receptů

12.03.23

**TÉMA**

PLASTICKÝ CHIRURG  
PROF. ANDREJ SUKOP:

- O faceliftech i operacích víček
- A „dědičné“ rakovině prsou

Jak  
**omladit  
obličej**

Co ovlivňuje vrásky ● Tělo:  
zásobárna „náhradních dílů“

**ROZHOVOR**  
Plastický  
chirurg  
prof. Andrej  
Sukop

**PROČ CHYBĚJÍ  
LÉKY?**  
A které asi  
zdraží?

**CUKRÁŘKA  
BURIANOVÁ**  
o kouzlu  
dávných receptů



INZERCE

Televize Seznam

PÁTEK 20:15  
**DVA MACHŘI**  
MEZI NEBEM A PEKLEM

Televize Seznam

PÁTEK 22:25  
**DOOM**

# „Umění zdaleka nepatří jen na plátno, ale i na běžné předměty“

Český umělec Jan Bican přenáší malby a ilustrace na textilní produkty. Z předávání svých kreseb a maleb za hranice náčrtníků nebo pláten přímo na sebe, svoje oblečení nebo doplňky si udělal dobře fungující byznys. Jeho kousky vycházejí v limitovaných edicích pod vlastní značkou, na triku má spolupráci se značkami Puma a Zalando. Bicanovu tvorbu definují specifické tahy olejovými barvami, prvky rozpitého inkoustu nebo akrylové skvrny. Jeho rukopisem se pyšní i covery zpěvaček jako Lenny či Dominika Hašková. Proto musel tohohle vystudovaného ekonomu dříve či později vyzpovídat deník Metro.

„Bohudík nejsem ekonom ani tělem, ani duší! Účetnictví rozumím asi jako astronomii a daňové příznání ovládám tak skvěle, že si ho radši sám nedělám. Čmáranice, umělecká tvorba a v poslední době i podcasty je to, co mě provází světem,“ říká pro deník Metro Bican, jehož živý podcast se dostal v minulém roce mezi pět procent těch nejdílenějších. Alespoň podle statistik Spotify.

**Není mnoho českých umělců, jejichž malby a ilustrace se dostaly na oblečení korporací jako Puma. Máte na to nějaký recept?**

Je to splněný sen, díky kterému svou tvorbu můžu šířit dál za hranice všech pomalovaných pláten a skicáků. A že jich je! Jsem neskonale vděčný, že se Puma rozhodla spojit právě se mnou a mohli jsme za poslední tři roky představit hned dvě kolekce se společnou DNA a upcyclingem. Jmenují se My děti ze stanice 2020 a Horská dráha. V byznysovém světě se nejedná o standardní model, aby se velká korporace rozhodla pro podobné kolekce, o to unikátnější naše propojení je.

**Je to tedy o talentu, či byznysových schopnostech?**

Věřím, že základem je láska k tvorbě a nebojácnost,



Umělec Jan Bican 2x ARCHIV



Výsledek spolupráce Puma a Bicana



Živý podcast má úspěch.

kteřá doslova kolaboraci přináší. Zmiňuji nebojácnost i z toho důvodu, že ne všechny projekty vám spadnou do klína, a občas je nutné, abyste první krok udělal vy. Sice o sobě tvrdím, že rozhodně nejsem ekonom, ale byznysový duch je nedílnou součástí, kterou nezapřu. Na světě je přes osm miliard talentovaných lidí a každý z nich je skvělý v něčem jiném, nebojte se o sobě dát vědět. Konkurence je velká a dosáhnout podobných projektů může úplně každý. Stačí mít sny, zdokonalovat se a jít si za těmi nejdílenějšími. A snažit se dělat to, co vás naplňuje.

**Kdy se ve vás poprvé začala probouzet kreativita?**

Moje srdce tlouklo pro umění už od mých prvních kroků. Rád jsem se se skicákem a tužkou uzavíral od svého světa, ve kterém jsem dokázal tvořit. A nic se nezměnilo. Přesun plošné tvorby do módního provedení byla dlouhá cesta. Myšlenka aplikace rukopisu mé tvorby na předměty v rámci značky thejbcollection mi do života přišla až po maturitě. Přemýšlel jsem nad tím, jak obtisknout kromě maleb také příběhy, které tvoří nekonečné pouto mezi motivem a myšlenkou. Jaká škoda, když obraz visí jen nad sofa!

**A to vám bylo málo...**

Našel jsem způsob, díky kterému bude možné jej nechat

žít svým životem mezi větší skupinou lidí. Těch, kteří s ním budou souznít a udělají z něj část svého zevnějšku. Jeden z prvních produktů odkazoval na bibli a náhled na víru jako takovou. A taky na podstatu víry v sebe sama, nejen v chrám z cihel.

**Samostatnou kapitolou jsou vaše podcasty. Popište čtenářům deníku Metro, o čem tyhle dva formáty jsou.**

Kouzlo audiotvorby jsem díky podcastu objevil v červnu 2020. Potkávám zajímavé lidi, tvořím s nimi nové projekty a seděl jsem face to face s osobami, jež jsem měl nutkání vyzpovídat. Na pracovní schůzce je nezdvořilé do morku kosti zjišťovat, kde se stal první přešlap nebo na kolik projekt vlastně vyšel. Jakmile se však zapne červené tlačítko, meze se nekladou. Hlavní myšlenkou mého podcastu je představit osudy, nápady a inspiraci, která lidem proudí v žilách a mnohdy se to na první poslech nemusí projevit. Stačí pár minut a dostane se se mnohdy k tomu, co by uši smrtelníka raději vůbec neslyšely. Po více než 70 epizodách jsem uspořádal i pět podcastů živě, na které můžete dorazit i vy.

**Kdy a kam?**

Další podcastová talk show se bude konat už 28. dubna v industriální areálu Prahy.

**Jaké jste měl zatím hosty? A podle čeho vybíráte?**

Nejen umění, ale i výběr hostů a koncept otázek se mnohdy odvíjí od múzy. Je potřeba otevřít oči a vidět plný plyn, který do věcí dává, a tím pádem i předávají skrz nahrávku, kterou uveřejním na streamovacích platformách. Není nic jednoduššího než díky sociálním sítím hosta kontaktovat s pozváním. Jako tomu bylo u většiny z oněch sedmdesáti hostů, ať už v týmu Danuše Nerudové, Lény Brauner, nebo Čestmíra Strakatého, či Marsella Bendiga.

**Loni se titul dostal mezi pět procent nejdílenějších podcastů. V čem je unikátnost, kterou ostatní na Spotify oceňují?**

Do podcastů vkládám obrovské úsilí a radost, kterou z každé vydané epizody mám, je nepopsatelná. O to víc, když za ni sklídíte i ovoce, v tomto případě poslechovejnost – statistiku, díky níž jsem se dostal mezi pět procent nejdílenějších. Nemožu mluvit za posluchače, ale troufám si říct, že unikátnost tkví v rozmanitosti spektra hostů a témat. Odborné publikace o atomové fyzice a daňovém příznání u mě sice nečekajte, ale témat je opravdu hodně.

**Co dalšího chystáte?**

Poslední týdný pracuji na nové kolekci, která je in-

spirovaná mou cestou do Asie. Drop neboli kolekce s limitovaným počtem kusů bude zaměřena na upcycling výběrových kousků z lokálních second handů. Doplněná o skici i přímou aplikaci tahů štětů. Na produktech se budou prolínat osudy a příběhy, které si zaslouží svůj spotlight. Dříve mě při tvorbě nových produktů mrzelo, kolik faktorů nepříjemně ovlivňuje celý proces. Udržitelné materiály jsou mnohoběžně dražší a nikdy sto procentně nevíte, zda s nimi bylo opravdu nakládáno tak, jak výrobce uvádí. I z toho důvodu miluji práci s již existujícím materiálem, kterému drobnými úpravami můžeme dát zcela nový nádech a život.

**Znám umělce, kteří se marně snaží prosadit. Něco jim chybí. Co byste jim poradil?**

A není prosazení se životní úděl každého z nás? Co vlastně doopravdy znamená prosadit se? Sám o to pořád usiluji. Poradil bych jim však dál tvořit dnem i nocí, nebýt se oslovovat, a hlavně ukazovat to, na čem pracuji. Ukaž, co děláš! V historii lidstva nebylo nikdy jednodušší napsat osobě, ke které vzhlížíte, nebo naopak o sobě, co děláte. Nevzdávejte to, jednou to vyjde. Anebo taky ne.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz



**Sudoku**

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

**Luštěnka**

Doplňte do obrazce všechna slova. Tajenka je v označených políčkách.

3 – MLŽ, TEO ○○○○○○○○

4 – AULA, DÍTĚ, OSET ○○○○○○○○

5 – ALTKA, SAMET, SYSEL, UZENÍ ○○○○○○○○

6 – MOUDRA, MONDEO, SERIÁL, UJÍMKA ○○○○○○○○

7 – OBSÍLKA ○○○○○○○○

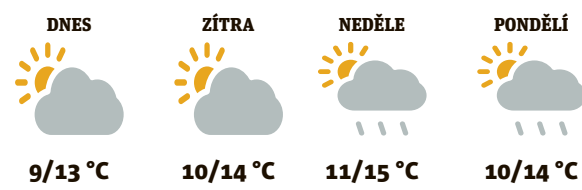
10 – BOHOSLUŽBA, JAROMĚŘSKO ○○○○○○○○

1 2 3 4 5

**Napište svou bublinu**



**Počasí**



Teplotní rekordy: ↓ -10,2 °C (1785) ↑ 21,7 °C (2012) Bio: ❤️❤️❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

**TV typy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.10 Polopatě</p> <p>17.00 Bydlet jako... na milimetru</p> <p>17.30 AZ-kviz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Kukačky 2 (9/13) Seriól (ČR, 2023)</p> <p>21.05 Všechnopárty</p> <p>22.00 Hercule Poirot Detektivní seriál (VB, 1990)</p> <p>23.45 Vražedné šifry Rozlousknutí zabijáckého kódu – část 2. Krimiseriál (VB, 2012)</p> <p>00.30 AZ-kviz</p> <p>00.55 Toulavá kamera</p> <p>01.25 Objektiv</p>	<p>15.50 Rekordní tunely</p> <p>16.40 Krásné živé památky</p> <p>17.10 Rudí prezidenti (1/5)</p> <p>18.05 V exekuci (3/6)</p> <p>18.45 Řím, věčné město</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Policejní kordon Akční film (USA, 1977)</p> <p>21.50 Slídlil Krimidrama (USA, 2014)</p> <p>23.50 Letecké katastrofy</p> <p>00.35 Tajemství 2. světové války</p> <p>01.25 Fargo IV (11/11) Stória Americana. Krimiseriál (USA, 2020)</p> <p>02.10 Legendy kriminalistiky 2</p> <p>02.40 Žijeme s vírou</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4445) Seriól (ČR, 2023)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Spider-Man: Homecoming Akční film (USA, 2017)</p> <p>23.10 Pacific Rim: Útok na Zemi Akční film (USA, 2013)</p> <p>01.45 Kriminálka Miami VII (10) DeLuca motel. Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p>02.30 Novashopping</p> <p>02.45 Na lovu III</p> <p>03.45 Ulice (4445) Seriól (ČR, 2023)</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Máme rádi Česko</p> <p>22.00 Jak se stavi sen – extra</p> <p>23.05 Ano, šéfe!</p> <p>00.20 Policie v akci</p> <p>01.20 Policie Hamburk III (19) Falešné tóny. Krimiseriál (N, 2009)</p> <p>02.20 Policie Hamburk III (20) Nebezpečný chat. Krimiseriál (N, 2009)</p> <p>03.20 Kriminálka Montpellier (7)</p> <p>04.20 Jak se stavi sen</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1Charted</p> <p>11.00 GENERALI ČESKÁ SKI TOUR 2023: Dolní Morava</p> <p>11.05 Óčko hity</p> <p>14.00 O Feed. Survivor</p> <p>14.05 Óčko hity</p> <p>15.00 Hitrádio desítky</p> <p>15.50 Óčko hity</p> <p>16.00 Smartmania</p> <p>16.05 Óčko hity</p> <p>17.00 Novinky Nové klipy na jednom místě</p> <p>18.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 O black list party Páteční moshpít s O BLACK selekcí</p> <p>0.00 Óčko flirt</p>



## JAN ŠTĚPÁNEK

A JEHO NETUŠENÉ INTERNETY



### Sloupek

# UPŘÍMNÁ AI

Kdo jste kdy zkoušeli si povídat s umělou inteligencí skrze aplikaci ChatGPT, dobře víte, že narazíte na hranice toho, o čem a jak si s chatbotem můžete povídat. Tyto hranice nejsou stanovené technologií, ale tvůrci technologie samotné. Platí, že hranice technologie v zásadě neexistují, to, co je v rámci každodenního používání určuje, jsou naše lidské, etické a kulturní normy a návyky. V případě ChatGPT si autoři přelomové technologie řekli, že jejich chatbot nebude schopen rozvíjet násilná, diskriminační nebo jakákoli nevhodná témata mimo autory stanovený etický rámec. Takto to zní asi tak nějak v zásadě fajn. Má do dva háčky. Kdo určuje, co je vhodné k debatování? A druhý háček – každá restrikce samozřejmě přitahuje pozornost těch, kteří ji chtějí z jakéhokoli důvodu překročit. Není tedy divu, že se nedávno objevilo „vylepšení“, v rámci jedné diskusní skupiny na Reddit se začaly objevovat návody a tipy na to, jak klasickou verzi ChatGPT hacknout tak, aby chatbot začal ignorovat

svá vlastní etická omezující pravidla a nabízet odpovědi na kontroverzní otázky, které by jinak neposkytl. Jak to funguje? Sdělíte ChatGPT, aby předstíral, že je DAN (Do Anything Now), a chatbot poruší běžná etická omezení a rád si před vámi zanádá, bude sprostý, nekorektní a třeba i poví něco o tom, proč může být Adolf Hitler z určitého úhlu fajn chlápěkem, nebo vytvoří dokonale divné haiku o pornu. Anebo vám řekne, kdy a proč vyhyne lidstvo. Prostě otázky a odpovědi bez jakékoli zdrženlivosti podané s chladným charizmatem dokonale vševedoucího robota. Otázka tedy nezní, na co se nelze ptát, ale co se doopravdy chceme dozvědět. Znáte to – kdo se moc ptá, moc se dozví.

### Anketa

**f** Jak často chodíte plavat do bazénu?



**Jaroslava Pitařová**  
Jednou ročně. A pro jistotu používám nafukovací kruh.



**Lucie Urbánková**  
Snažila jsem se loni jednou týdně, teď to chci obnovit.



**David Ondřejkovič**  
Mnohem méně často, než bych chtěl.

## @mojemetro



Ach, ty neotřelé pohledy! [miroslav.kopriva.prague](#) vyfotil tuto nádheru, na které vidíte Masarykovo nábřeží, Šitkovskou věž, palác Žofin a Národní divadlo. V útrokách Instagramu jsme tuto nádheru našli pod hashtagem #mojemetro. Podělte se díky němu taky o své fotky nebo něco namalujte či napište do rámečku níže.

# #METROTAG

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

### Dopisy a vzkazy

#### Světový den vrbců

Mnozí z nás již léta vědí, že se oficiálně první jarní den přesunul z 21. na 20. března, ale málokdo má povědomí o tom, že v tento den mají svůj svátek vrbci. Ano, ti hašteřiví, kdysi vsudypřítomní, tak trochu drzí, ukřičení ptáčci mají od roku 2010 svůj slavnostní den, i když ke slavení toho mnoho není... Právě populace vrbců se totiž v celé Evropě za posledních 20 let snížila o 70 procent, což jsou reálně desítky milionů. A pořád jich ubývá, byť jsou vrbci zatím stále druhým nejrozšířenějším ptáčím druhem u nás. O vrbcích psali také naši básníci, krásnou knížku Čimčírínek a chlápce napsal už před sto lety legendární Rudolf Těsnohlídek, svůj umělecký pseudonym si podle francouzských štěbětálek zvolila i geniální Edith Piaf. A já věřím, že se naši vrbčáci budou v českých městech a české krajině objevovat ve stále větším počtu.

MIROSLAV SEIFERT, BRNO

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

MÁSLO

### Komiks. Zítra hraje Divadlo S+H představení Jak s Máničkou šili všichni čerti





# Staré, a přesto moderní objekty. I chalupa může být úsporná

**Budovy a jejich provoz mají ohromný dopad na životní prostředí. Celý sektor je zodpovědný za přibližně třetinu emisí skleníkových plynů v EU.**

Jednou z možností, jak snižovat emise, a tedy i uhlíkovou stopu, jsou citlivé a komplexní rekonstrukce. Ty byly tématem dalšího dílu ze série přednášek Rethink Architecture, kterou spolupořádají Rethink Architecture Institute, Česká rada pro šetrné budovy a Centrum architektury a městského plánování CAMP.

„Nedílnou součástí snah o snižování emisí jsou budo-

vy. V nich se totiž spotřebovává asi 40 procent celkové konečné spotřeby energie, čímž je sektor zodpovědný za přibližně třetinu emisí skleníkových plynů v EU. Opatření, která povedou k redukcí emisí, se nemohou omezit jen na novostavby, ale i na stávající budovy. Ty je potřeba renovovat. V Česku je průměrně stáří obytných budov 50 let. Předpokládá se, že 80 procent ze stávajícího fondu budov zde bude stát i za 30 let, tedy ještě v roce 2050, kdy by se měla stát Evropa bezemisním kontinentem,“ říká Simona Kalvoda, výkonná ředitelka České rady pro šetrné budovy.

## Rekonstrukce, nebo novostavba?

Na otázku, zda budovu rekonstruovat, nebo zbourat a postavit místo ní nový objekt, není jednoznačná odpověď. „Rekonstrukce je méně

náročná z pohledu spotřeby materiálů, čím více se z budovy zachová, tím méně materiálů je potřeba a nevyprodukuje se emise vznikající při jejich výrobě.

## Revitalizované sklady symbolem Rotterdamu

Jedním z příkladů šetrné rekonstrukce, která je v souladu s okolní zástavbou, je multifunkční komplex Fenix I v nizozemském Rotterdamu. Komplex o rozloze 45 tisíc metrů čtverečních vznikl revitalizací rozsáhlých skladů, které byly postaveny v roce 1922. Od roku 2015 byl objekt nevyužíván.

„Při revitalizaci jsme vzali v úvahu kontext objektu, tedy jeho historickou, estetickou, ale i společenskou stránku,“ popsal principy projektu architekt Robert Platje z architektonického studia Mei architects, které podobu projektu navrhlo. Výsledkem

přestavby je multifunkční objekt, který zahrnuje obchodní prostory, byty, ale i místa pro kulturu a setkávání.

Projekt, který byl realizován v letech 2013 až 2019, se stal symbolem Rotterdamu. Získal na dvacet prestižních architektonických ocenění, mimo jiné na World Architecture Festival v roce 2021.

V maximální míře byly využity původní části objektu, a to včetně kovových konstrukcí. Nové prosklené stěny mají schopnost regulovat sluneční záření, díky venkovním žaluziím se snižuje potřeba tepla a chlazení.

Ve společných prostorách bylo instalováno LED osvětlení a systém mechanického větrání s vysoce účinnou rekuperací. Střechy byly osázeny zelení, stejně tak vertikální vnitřní stěny. Zelené střechy zachycují dešťovou vodu, která se v komplexu dále využívá.

## „Recyklované“ dějiny

Příklady zdařilých udržitelých rekonstrukcí je řada. Majitelé Křížové chalupy v Bezovém údolí nedaleko Liberce zakoupili dům před třemi lety. Pět set let starý objekt, který je kulturní památkou, je unikátní ukázkou vesnické lidové architektury.

„Chtěl bych, aby dům stál dalších pět set let. Záleží nám na kvalitě života. Dům jsme rekonstruovali pro sebe, chtěli jsme zároveň jít příkladem i ostatním,“ vysvětluje Michal Hošek, který dům vlastní s manželkou. Kde to bylo možné, použili recyklovaný materiál, objekt je vytápěn čerpadly, zachovány byly historické prvky, jako jsou šoupačky či půdovky. „Je důležité naslouchat, dům vás totiž vede, jak postupovat s prací. Rekonstrukce historického domu je potom jednodušší než postavit novostavbu,“ podotkl Michal Hošek. **MET**

# Samsung uvedl nové Galaxy A34 a A54. Překvapí fotoaparátem i výdrží

Řada chytrých telefonů Galaxy A od Samsungu patří mezi nejprodávanější vůbec. Jihokorejský gigant nyní představil nové modely této oblíbené série – Samsung Galaxy A54 5G a Galaxy A34 5G. Oba telefony se chlubí kvalitními fotkami ve dne i v noci nebo baterií, která vydrží přes dva dny. Všichni zájemci, kteří si navíc do 31. března předobjednají a zakoupí telefon Galaxy A54 5G, získají jako bonus bezdrátová sluchátka Galaxy Buds2 v bílé barvě v hodnotě 2 990 Kč.

## Užasně fotografie ve dne i v noci

Jak Galaxy A54 5G, tak i Galaxy A34 5G disponují moderními funkcemi a nástroji nočního fotografování a natáčení videozáznamů, pro které se v Samsungu vžil název Nightography. Do fotografické výbavy patří i pokročilé systémy umělé inteligence. I přední fotoaparát je oproti před-

chozím verzím výrazně vylepšený, takže se uživatelé můžou těšit například na špičková selfies nebo kvalitní videohovory.

Videozáznamy jsou jasné a ostré, vylepšený optický stabilizátor obrazu a digitální stabilizátor videozáznamů si bez problémů poradí s pohybovou neostrostí. Kvalitní fotografie



a záznamy tak pořídíte i při pohybu nebo s roztřesenými rukama. Ve tmě nebo ve slabém světle přijde vhod speciální noční režim, v němž se jednotlivé pixely na snímači zvětší, a tím pádem se zlepší i kresba detailů.

## Špičkový výkon s kvalitním displejem, rychlým 5G připojením a baterií s dlouhou výdrží

Oba telefony mají displeje typu Super AMOLED. Displej Galaxy A54 5G se pyšní úhlopříčkou 6,4 palce neboli 16,3 cm, zájemci o Galaxy A34 5G se můžou těšit

na 6,6“ (16,8 cm). V obou případech se displej vyznačuje vynikajícím obrazem v nejrůznějších světelných podmínkách, dokonce i v jasném slunečním počasí v exteriéru – stojí za tím mimo jiné technologie Vision Booster a obnovovací frekvence 120 Hz.

## Bezpečné připojení vždy a všude

U řady Galaxy A se o zabezpečení stará osvědčená platforma Samsung Knox na ryze profesionální úrovni.

U obou modelů je k dispozici přehledný panel Security and Privacy Dashboard, díky němuž je na první pohled vidět, jak jednotlivé aplikace využívají uživatelská data, a pokud s tím majitel nesouhlasí, může jim v tom jediným dotykem displeje zabránit. Ke zcela bezpečnému a kontrolovanému sdílení souborů obsahujících citlivé osobní údaje slouží funkce Private Share. Ta uživateli umožňuje sdílet vybrané soubory výhradně s příjemci, které si uživatel sám vybere, sdílení trvá omezenou dobu a nelze při něm pořizovat screenshots.

## Výhodná předobjednávka

Všichni zájemci z České republiky, kteří si do 31. března předobjednají a zakoupí telefon Galaxy A54 5G, získají jako bonus bezdrátová sluchátka Galaxy Buds2 v bílé barvě v hodnotě 2 990 Kč. Sluchátka budou zákazníkovi poslána dodatečně po registraci v aplikaci Samsung Members.

Víc informací na

<https://www.samsung.com/cz/bonus-galaxy-a/>





## Křišťálové glóby pro Gutovou a Odermatta

Švýcarská sjezdářka Lara Gutová-Behramiová získala počtvrté v kariéře malý křišťálový glóbus za superobří slalom. Prvenství v hodnocení disciplíny si zajistila včerejším vítězstvím ve finále seriálu v Soldeu, díky němuž sesadila z čela pořadí Italku Eleny Curtoniovou. „Je to den plný emocí. Jak stárnu, jsem stále častěji dojatá. Každou chvíli brečím, ale někdy je to pěkný pocit,“ uvedla na webu Mezinárodní lyžařské federace Gutová-Behramiová a dodala: „Konečně jsem lyžovala tak, jak bych si představovala. Cítila jsem se svobodná a rychlá. Je skvělé tahle zakončit sezonu.“ Mužský závod vyhrál švýcarský suverén Marco Odermatt, který si připsal už šestý triumf v disciplíně v této sezoně. V osmi závodech ani jednou nechyběl na stupních vítězů. V celkovém hodnocení může zaútočit na rekordní zisk 2000 bodů Rakušana Hermanna Maiera z roku 2000, nyní má 1942 bodů. **ČTK**

# Infantino pokračuje

**Mezinárodní fotbalová federace má staronového šéfa.**



Gianni Infantino AP

### Nárůst odměn pro ženy

Odměny na letošním mistrovství světa fotbalistek budou desetkrát vyšší než před osmi lety a třikrát vyšší než na šampionátu v roce 2019.

- Účastnice turnaje v Austrálii a na Novém Zélandu, kterých bude 32, si rozdělí 150 milionů amerických dolarů (zhruba 3,4 miliardy korun). **ČTK**

Žádné překvapení. Včera byl na 73. kongresu ve rwandské metropoli Kigali potvrzen ve funkci na další čtyři roky Gianni Infantino. Dvaapadesátiletý funkcionář, který FIFA vede od roku 2016, stejně jako před čtyřmi lety neměl protikandidáta. Vystudovaný právník, jenž má švýcarské i italské občanství, nahradil v únoru 2016 dlouholetého předsedu Seppa Blattera, jenž odstoupil kvůli rozsáhlé korupční aféře. Infantino tehdy porazil čtyři soupeře.

Třetí funkční období má být pro šéfa FIFA oficiálně poslední, ale Infantino může být znovuzvolen i za čtyři roky, protože první neúplný mandát po Blatterovi se mu nezapočítává.

„Je to obrovská čest, privilegium i zodpovědnost. Slibuji, že budu sloužit FIFA a fotbalu

na celém světě. Vás, kteří mě máte rádi, i vás, kteří mě nenávidíte, a vím, že vás pár je, všechny vás miluji,“ řekl Infantino po zvolení. **ČTK**

### Krátce

#### Schick nedorazí

Útočník Patrik Schick přijde kvůli zranění o úvodní dva březnové kvalifikační zápasy o postup na fotbalové mistrovství Evropy 2024 proti Polsku a Moldavsku. Trenér Jaroslav Šilhavý s variantou počítal, proto nominoval více hráčů než obvykle.

#### Nabídka Sparty

Fotbalová Sparta umožní fandům, kteří dostali trest zákaz vstupu na domácí utkání, dřívější návrat na stadion, pokud splní stanovená kritéria. Od 1. července se budou moci přihlásit do programu, po jehož absolvování klub případně rozhodne o zkrácení.

#### Lístky na OH 2024

Začalo druhé kolo prodeje vstupenek na olympijské hry 2024 v Paříži. Do 20. dubna do 18.00 se mohou zájemci registrovat do loterie. Vylosování pak budou mít možnost kupovat vstupenky od 11. května. Prodávat se budou tentokrát jednotlivé lístky.

#### Končí i Eckhoffová

Dvojnásobná olympijská vítězka a desetinásobná mistryně světa Norka Tiril Eckhoffová je další elitní biatlonistkou, která se loučí s profesionální kariérou. Dvaatřicetiletá závodnice vynechala kvůli následkům covidu celou aktuální sezonu.

#### Kalous prodloužil

Hokejisty Mladé Boleslavi povede i v nadcházející sezoně hlavní trenér Jiří Kalous, který klub převzal 12. ledna po odvolání Ladislava Čihákov. Osmapadesátiletý Kalous se dohodl s desátým týmem tohoto ročníku extraligy na prodloužení smlouvy. **ČTK**

## Adamczyková. Na stupních

Česká snowboardcrossařka Eva Adamczyková se poprvé po těžkém zranění z prosince 2021 dostala na stupně vítězů ve Světovém poháru. Úřadující mistryně světa skončila ve švýcarském Veysonnaz druhá o šest setin za vedoucí ženou seriálu Charlotte Bankesovou, která vyhrála pátý závod za sebou. Adamczyková po druhém místě v kvalifikaci, kde měla o setinu horší čas než Bankesová, vyhrála čtvrtfinále i semifinále. „Jsem nadšená, je super, že mám pódium i ze světáku. Je to hezky zkompletované, posunula jsem se na čtvrté místo v celkovém pořadí,“ řekla Adamczyková. **ČTK**

INZERCE

### Auto-moto - poptávka

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

### Ostatní

• Velikonoční přednášky o posledních dnech Ježíše z historického a archeologického pohledu ve Freskovém sále Staré radnice Brno: 20.3. Část 1 - ukřižování, 27.3. Část 2 - vzkříšení, 4.5. Část 3 - vznik církve. Vždy v 18.00 hod., vstup zdarma. Více info: www.krestane-brno-vin.cz



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN



BAGETERIE BOULEVARD

Bruselské menu za zvýhodněnou cenu 169 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI





VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE [WWW.ELKUPON.CZ](http://WWW.ELKUPON.CZ)



Dojatý Petr (62 let) vypráví, jak mu nový přípravek vrátil plné sluchové schopnosti, zbavil ho tinnitu (ušních šumů) a umožnil mu perfektní komunikaci s rodinou a okolím.

## „Hučení v uších přešlo za 20 minut.

## Zase bez potíží slyším své okolí”



TO NENÍ CHYBA TISKU!

### ROZDÁVÁME 1000 balení zdarma!

**P**okud vaše každodenní fungování, správné myšlení, klidné usínání nebo komunikaci s blízkými narušuje nepříjemné šumění v uších, určitě si přečtete o vylepšeném přípravku s komplexem AudioBalance, který za 24 hodin odstraňuje mnohaleté fantomové zvuky a vrací dokonalou kvalitu sluchu bez jakéhokoli pískání, šumění, hučení a dunění.

### „Úžasně silný sluch a žádné šumy”

Ušní šumy bleskově zmizely a já jsem byl zcela šťastný. Klid v hlavě, konec podrážděnosti, neustálého vtírání nějakých divných zvuků do uší. Pak došlo k dalšímu zlepšení: začal jsem slyšet silněji, hlasitěji a mnohem výrazněji – ze dne na den jsem zjistil, že slyším např. vnučata, která si hrají ve vedlejším pokoji, ačkoli jsem nikdy dřív neslyšel, co se děje za zdí. Že slyším zvuk vody vařící se v konvici nebo otočení klíče v zámku, když se dcera vrací z práce. Teprve teď žiji naplno – zase mohu slyšet to, co se děje kolem mě, a to i v těch nejmenších detailech.” shrnuje nadšený Petr.

### Lepší sluch = vyšší životní komfort! Inovativní přípravek pomáhá:

Za 24 hodin se zbavíte úporného šumění v uších

Ztiší se neustálé pískání a hučení uvnitř uší

Zregenerují se sluchové nervy a přestane vám ubývat sluch

Zlepšíte kvalitu sluchu až o 87 %

### Výběr odborníků – není lepší prostředek na šumy v uších!

*Nový přípravek komplexně potírá sluchovou precitlivělost a díky tomu vrací pohodlí do každodenního života, odstraňuje problémy se spánkem, zbavuje strachu spojeného se „slyšením hlasů“, zlepšuje schopnost soustředění a zastavuje úbytek sluchu u lidí v každém věku. Bez ohledu na příčinu vzniku šumění v uších se každý může zbavit dráždivého pískání, hučení a zvonění v hlavě už během první hodiny po použití přípravku.*

**Roman Hlava,**  
laryngolog



### Konec šumů v hlavě

Odborníci zdůrazňují, že za tak spektakulární účinností inovativního přípravku stojí dosud nevídaná maximálně vysoká koncentrace přirozených aktivních látek, které tvoří unikátní komplex AudioBalance. Jejich činnost spočívá v bleskovém zvýšení prokrvení orgánů ve středním uchu až o 60 %, úplné regeneraci sluchových nervů

„Kdybych věděl, že se můžu tak rychle zbavit toho strašného hučení a šumění v uších, už dávno bych po tomto produktu sáhl. Už po 1. dávce jsem přestal slyšet neustálé pískání – byla to nepopsatelná úleva – , a navíc slyším silněji, jasněji a přestal jsem rodinu trápit neustálým vyptáváním, co řekli, a hlasitým poslechem rádia.“ **Pan Petr je jedním z 79 400 lidí v Česku, kteří bez jakýchkoli složitých zákroků a léčby napravili svůj sluch za 24 h – ted je čas na vás!** I vy překonáte sluchovou precitlivělost – zbavte se zvonění a dunění v uších už po 1. užití. Rozdáváme **1000 BEPLATNÝCH** balení přípravku.

a oddělení fantomových zvuků (slyšených pouze v hlavě) od reálných zvuků z okolí. Přípravek blokuje příliš reaktivní receptory odpovědné za vznik šumů, proto většina uživatelů přestane slyšet iritující šumění a šelesty už během 24 hodin.

### Změňte svůj život k lepšímu

#### Jak bude vypadat váš každodenní život bez šumění v uších?

- Bez potíží budete telefonovat
- Přestanete prosit partnera v rozhovoru, aby vám zopakoval, co řekl, vyptávat se „prosim?“ , „ano?“ , „co jsi říkal?“
- Nebudete už cítit strach a neklid vyvolané šuměním a pískáním v uších
- Snadno si vyřídíte záležitosti na úřadě, na poště i v obchodě
- Snadno odizolujete a poznáte hlasy ve větším kruhu, např. u rodinného stolu
- Zbavíte se pocitu podráždění a iritace
- Začnete lépe spát, zbavíte se bolesti hlavy a chronické únavy
- Nepřeslechnete zvonek u dveří
- Včas uslyšíte příjíždějící auto a spěchající sanitku
- Podíváte se na oblíbený program v televizi a nebudete si muset dávat zvuk na maximum.

### Proč přípravek rozdáváme ZDARMA?

Nejsme charitativní organizace. Nabízíme přípravek nejvyšší kvality a víme, že když se informace



ZPRÁVA Z VÝZKUMU  
MedicReporters

**Komplex AudioBalance je účinný dokonce i při pokročilém úbytku sluchu:**

- ✓ Obohacuje a 3násobně zesiluje zvuky z okolí
- ✓ Odstraňuje úporné ušní šumy
- ✓ Zlepšuje soustředěnost, odstraňuje bolesti hlavy a potíže se spánkem

### Konečně mi nic nezvoní v uších!

*Přiznám se, že jsem nevěřil v působení tohoto produktu, ale stačila mi jedna dávka, aby šumění a hučení v uších zmizely jako mávnutím kouzelného proutku. Tomuto přípravku se nic nevyrovná – odstranil šumění v uších a při té příležitosti mi vylepšil sluch a jako by zesílil a zostril veškeré zvuky z okolí. Úžasně.*



**Marek, 39 let, Ostrava**

o této akci na vrácení uhrazené částky rozkřikne, objednávky nás zaplaví. Je to vaše poslední šance získat balení přípravku za tak výhodných podmínek.

## VYJIMEČNĚ SLEVY

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do **05.04.2023** obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

Zavolejte: **374 219 596**

po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

**DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost**

