

„PŘEMÝŠLEL JSEM, JAK OBTISKNOU PŘÍBĚHY“

UMĚLEC JAN BICAN PŘENÁŠÍ MALBY A ILUSTRACE NA TEXTIL STRANA 14

metro



PRAHA

Pátek
17. března 2023

Č. 54
www.metro.cz

Svátek slaví: Vlastimil

mojemetro | **denikmetro**



Přesně za rok se otevře v Hrabalově vile v Kersku nová expozice, chystá ji Polabské muzeum. Více na straně 7.

PROFIMEDIA

Tmání je síla

První český film vytvořený pro virtuální realitu je nyní k vidění v pražském muzeu NaFilM. 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 tak je ale o show zájem. 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 postupně cestu k mnoha čtenářům. STRANA 6

INZERCE

FOR CARAVAN

14. VÝSTAVA OBYTNÝCH AUTOMOBILŮ A KARAVANŮ

Souběžně probíhající veletrh:

FOR BOAT



PVA
EXPO PRAHA

www.forcaravan.cz
17.–19. 3. 2023

OFICIÁLNÍ VOZY
PVA EXPO PRAHA

Rekonstrukce Máje

4

Rekonstrukce obchodního domu Máj bude hotová v první polovině příštího roku, vyjde na čtyři miliardy korun. ČTK

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

Mám brýle a sluchátka a řvu do prostoru kšá!

Snímek Tmání je nově v expozici muzea NaFiM a jde o opravdu nevšední 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 NaFiM.

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 stolkám se zájemce musí prokletit 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 připra-

vené jiné věty v příběhu, ale určitě se nestane, že by se kvůli vašemu strachu se projevít, 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 v květnu na domácím Anifilmu v Liberci. Rozhodně není divu, tohle je totiž také realita. Byt v tomhle případě i za pomoci té virtuální. **PAVEL URBAN**

Jak sledovat Tmání?

Snímek si můžete prohlédnout v expozici Národního filmového muzea NaFiM 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 stále expozice, díky níž mohou

návštěvníci poznat, jak prožívali divácké 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. **PUR**



Podoba instalace v muzeu



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, švanické lávky, Dvoreckého mostu, to všechno jsou stavby, které za jeden rok nestihneme,“ uvedl náměstek primátora Prahy Zdeněk Hřib z Pirátů. **ČTK**

Výnos 15 až 21% p.a.

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 jistě nemovitostí. Jedná se o vysokou míru zabezpečení investice.

www.investicesezastavou.cz

723 012 702



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. Výsledek je většinou předem domluven. 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 šampiónských 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.

mají nějaké zdravotní problémy, které by utrhli během souboje.

Takže ke zranění dojít může...

I když je všechno sešrané 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 zápase 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



2x ARCHIV VCV WRESTLING

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

jsem 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 bratraci 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 manažeři, 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 šampiónské opasky, tak o čest. Současně 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 kočodan Brazzův, návštěvníci ho mohou vidět v pavilonu Rezervace Dva. 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 nejrozličnějších 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, Floxe, 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.strundydetem.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

PROPAGACNÍ SDĚLENÍ

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

Blíže informace o nemovitostním portfoliu e-Finance, a.s. najdete na internetových stránkách 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 m², 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 generujících pravidelné výnosy z nájmu a ubytování.

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 SPA HOTEL **** SUPERIOR & PIVOVAR

Ubytujte se v jednom z projektů e-Finance!

Rezervujte si svůj pobyt na webových stránkách hotelu www.efihotel.cz, zadejte do kolonky promo kód „INVESTOR“ a získáte tak **slevu 20% na svůj pobyt**. Tato sleva platí pouze pro EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar na ubytování do 30. 4. 2023.

- SLEVA 20%
- PROMO KÓD: INVESTOR
- PLATÍ PRO REZERVACI NA WWW.EFIHOTEL.CZ



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar
náměstí 28. října 23, 602 00 Brno
+420 515 557 500
recepce@efispahotel.cz

**20%
SLEVA**



„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 odpovíděla nějakým klišé – 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 „vyseďt“?

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. V tom i jakýsi začátečnícký 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 nezřídká 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 plánovat nic moc nemůžu, taky kvůli dětem. Těch zmiňovaných 18 měsíců bych určitě nepovažovala za normu, byl to úplný začátek, takový bizár, který už se nebudete 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 přecházet, 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 Větrelec 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 Větrelec 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 nezavrhli, 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 chytí 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 zákrakem 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.

Vidáte 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 nejvíc 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 tuk. 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 těhle 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 sprostě hádat a oproti 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 expozici celek, který bude ve všech ohledech odrážet unikátnost díla i osobnost Bohumila Hrabala, jehož věhlas dalece pře-

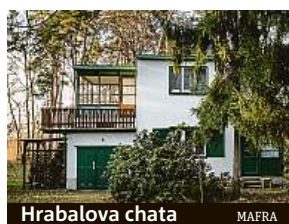
sahuje hranice naší republiky,“ uvedl krajský radní pro kulturu a cestovní ruch Václav Švenda. Členy rady jsou architekti, odborníci na provoz takzvaných hausmuzeí a znalci Hrabalova díla.

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



Hrabalova chata

MAFRA

Pavlův plán. Na co se chystá

Když politici nastupují do funkce, mluví o 100 dnech hájení. Předchází 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 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**

Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 17. 3. DO 19. 3.

25 LET NEJLEPŠÍ CENA

pro Česko

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

-33%
479,90
119,90

LACRUM
Tavený sýr
různé druhy
180 g
(=100 g 18,28)

CHLAZENÉ POTRAVINY

VŽDY LEVNĚ
pouze
32,90

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

-10%
49,90
17,90

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

-48%
349,90
179,90

Soltino
ROASTED SALTED PEANUTS
500 g

-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

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

kauflandcesko

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



Moje první volba

Práce - nabídka

• Přijmeme strážné na pozici na Praze 1, 4, 5, 8 a 9. Pochůzková činnost, práce s PC na DPP, čistý RT, zálohy možné. Tel: 777077611, volat 8-17h.

• Domov sv. Karla Boromejského v Praze - Řepích (lůžka následné péče) hledá primáře/primárku. Pěkné prostředí, dobrý a spokojený kolektiv i pacienti. Více na www.domo-vrepy.cz. Prosíme o životopis na konkolata@domovrepy.cz.

• PŘÍVÝDĚLEK za 150-178 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí, zaškolení, online rezervace směn, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Brigáda pro každého - denní/noční doplňování zboží za 150-185,90 Kč/hod, ONLINE REZERVACE, zálohy druhý den, Praha a okolí. Více na tel: 222534534

• Pultový prodej lahůdek I BEZ PRAXE - zaškolíme, nabízíme 176,60 Kč/hod. Zálohy denně. Více na tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• DOPEK PEČIVA - nabízíme 176,60 Kč/hod, zaškolení, zálohy, směny dle Vašich možností, prodejny po celé Praze. Více na tel: 222534534

• Obalovna Běchovice s.r.o. přijme na pracovní poměr vyučeného elektrikáře. Zájemci volejte po - pá od 8,00 do 16,00 hod. tel. 267226155.

• ZŠ a MŠ Praha 6 přijme od 1.9.2023 asistenta/ku pedagoga. Kontakt: 222 202 501, 222 202 502

• ZŠ a MŠ Praha 6 přijme od 1.9.2023 učitelku pro 1.stupeň - plný úvazek. Kontakt: 222 202 501, 222 202 502

• ZŠ a MŠ Praha 6 přijme pomocnou sílu do MŠ. Výdej jídel, úklid, pomocné práce při denních činnostech. Plný úvazek. Nástup září 2023. Kontakt: 222 202 501, 222 202 502

• Chráněná dílna na Praze 10 hledá do svého týmu osoby s částečným či plným ID. Nabízené pozice: Uklízečka kancelářských prostor, Manipulační dělník, Řidič sk.B - dodávka. Pomocník na kompletační práce - lepení tašek, kompletace blistrů. Kontakt: + 420 778 527 851

• ZŠ a MŠ Praha 6 přijme ukrajinskou asistentku nebo asistenta pedagoga. Plný úvazek. Nástup ihned. Kontakt: 222 202 501, 222 202 502.

Dobře finančně hodnocená práce na pozici **OŠTRAHY pochůzkové činnosti.** Více informací na čísle **739 639 397.**

Mibag sanace spol. s r.o. přijme **ŘEMESLNÍKY, ELEKTRIKÁŘE, INSTALATÉRY** na HPP. Nástup možný ihned. Dobré platové podmínky. Vyučení v oboru. Čistý trestní rejstřík. Informace na tel. **777 465 557** nebo vagnerova@mibag.cz



PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OŠTRAHY

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

Chcete strážnit hodnoty jako **STRÁŽNÝ**?
Mít pevnou pozici jako **RECEPCNÍ**?
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH**?
A můžete být klidně i **VEDOUČÍ**!

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

Hledáme zodpovědné ŘIDIČE/ŘIDIČKY, kteří se chtějí podílet na zajišťování bezpečného přepravování hotovosti a cenin.

Požadujeme: minimálně vyučení, řidičský průkaz skupiny B, bezúhonnost, zbrojní průkaz výhodou.

Nabízíme: pracovní poměr na dobu neurčitou, až 5 týdnů dovolené, měsíční příjem 33.800 Kč - 38.300 Kč, náborový příspěvek, stravné, ošatné a další bonusy. Nástup možný ihned nebo podle dohody.



Tak se neváhejte přihlásit!
Volejte na tel.: 770 189 798,
pište na email: cz.prace@loomis.com



HLEDÁME ÚDRŽBÁŘE

Nástupní plat 40 tis + prémie + bonus + další výhody.

Náplň práce: provozní údržba TZB, obsluha MAR, drobné opravy.

Požadujeme: schopnost identifikovat a řešit problémy, komunikace s dodavateli. Výhodou je topičský průkaz, vyhláška 50, zkušenost s provozní údržbou.

Místo výkonu práce: Kralupy nad Vltavou - Kozomín.

Štěpán Hrabánek, stepan.hrabanek@abasco.cz, tel: 601 337 543

Starožitnosti

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.
T. 603 478 873

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy, starožitný nábytek. Tel. 702401621

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

SBĚRATELSKÝ KABINET
Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKOUPI IHNED ZA HOTOVÉ

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofon. desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r. 1975. **Savle**, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, **vánoční ozdoby**, formičky na vánoční cukroví, **betlémy**, **housle** a hudební nástroje. **Kufry**, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, **paroží**, fotoaparáty, staré nářadí, malířské valečky, **přístroje**, kabelky, **kufry** a **staré uhláky**. **Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky)**. Papírové peníze - **v podstatě vše co přijde pod ruku**. Bereme opravdu téměř vše.

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Návštěvy u Nás až po tel. domluvě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.
Tel.: 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

Byty - poptávka

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA
s přátelkyň hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkuje za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

Pronájmy - poptávka

• Hledám byt k dlouhodobému pronájmu v Praze s dobrým spojením MHD. Slušné a solidní jednání. Pouze od přímého majitele. RK nevolat. T. 608771545.

Oznámení

• Srdčně Vás zveme na zádušní mši svatou za odbojovou skupinu Tři králové 21.3.2020, 18:00 h., kostel sv. Václava, Vladimírova 2, Praha 4 - Nusle. Kont.: Jiří Šibíl, tel.: 737905914

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM 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, Jizerské, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí.

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

800 22 33 88
prodejtojinak.cz

Pronájmy - nabídka

• Nabízím levné ubytování ztlukového pokoje v rodinném domku v blízkosti metra B Praha 5. Pokoj je zcela zařízení. Cena 215 noc/osoba. Tel. 775103924

Auto-moto - poptávka

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

Společnost Veolia Energie Praha, a.s. hledá

Vedoucí střediska elektro

Pracovní náplň:

- Provozování elektrického zařízení v teplárenském provozu, řešení poruchových stavů
- Organizace práce a řízení podřízených při údržbě zařízení
- Vystavování požadavků na revize, opravy a údržbu zařízení

Nabízíme:

- Jistotu a stabilitu velké firmy
- Nadstandardní zam. výhody vyplývající z kolektivní smlouvy

Požadujeme:

- SŠ elektrotechnického směru nebo VŠ
- Praxi min. 5 let v oboru elektro v energetice, průmyslu nebo distribuci VN
- Platné NV 194 (dříve vyhl. 50/par. 8), VN v objektech třídy A a B
- Práce s PC - dobrá znalost Word, Excel

Místo výkonu práce: Praha

Možnost nástupu: ihned nebo dle dohody

Váš životopis prosím zašlete na:

Veolia Energie ČR, a.s. - Region Čechy, Barbora Otavová,
Enterprise office centrum, Pikrtova 1737/1a, 140 00 Praha 4
nebo barbora.otavova@veolia.com

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 lehké, 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.

Bez hlasování

Francouzská vláda použila článek 49.3 ústavy a přijme důchodovou reformu bez hlasování poslanců. Premiérka Élisabeth Borneová to řekla na zasedání Národního shromáždění. Blok prezidenta Emmanuela Macrona nemá totiž v dolní komoře parlamentu většinu. **ČTK**

Vědci: Kofein pomáhá léčit

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

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

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**

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

Tato nová metoda regenerace sluchových buněk je skutečným průlomem. Zprvu, 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.

„Objevíli jsme, 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 - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Obvyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

POUZE do
20.03.2023
100%
levněji!

Český rozhlas | 100

NEVIDITELNÝ HEREC STOLETÍ

ANKETA O NEJLEPŠÍ
ROZHLASOVOU
HEREČKU A HERCE

HLASUJTE DO 31. 3.
NA [NEVIDITELNYHEREC.CZ](https://www.stoletrozhlasu.cz)



Sto let je jen začátek
#rozhlasto

[stoletrozhlasu.cz](https://www.stoletrozhlasu.cz)

„Bez emisních výjimek už by byla potmě polovina Evropy“

Ten příběh je docela složitý. Ve zkratce zní takto: Chvaletické elektrárně hrozí omezení či zastavení provozu kvůli tomu, že jako jediná dosud nedostala výjimku z nových evropských emisních limitů. Celou věc nyní řeší soud, krajský úřad v Pardubicích i ministerstvo životního prostředí. Proč hnědouhelná elektrárna dodnes neplní limity a jaké dopady by mělo omezení jejího provozu? Odpovídá Václav Matys, generální ředitel Elektrárny Chvaletice.

Velkým tématem posledních let je, a to nejen v energetickém odvětví, ekologie. Jak se Elektrárně Chvaletice daří snižovat emise?

Když jsme elektrárnu téměř před deseti lety přebírali, vypouštěla za rok zhruba tolik emisí, kolik nyní vypustí za tři roky. Díky investicím ve výši sedmi miliard korun tedy provozujeme o dvě třetiny čistší zdroj než minulý majitel. V energetice ale bohužel platí, že každé další snižování emisí je složitější, pomalejší a dražší, takže ty největší výzvy nás teprve čekají.

Které technologie snižují emise jste v posledních letech zavedli? A které další máte v plánu?

V elektrárnách řešíme skoro totéž co automobilky, které nyní přecházejí na Euro 7. Akorát to máme trochu složitější, protože pracujeme pořád na stejném zařízení ze 70. let. Třeba emise oxidu dusíku

ale snižujeme pomocí velmi podobné technologie jako automobilový průmysl. Takže když před rokem vypukla panika na trhu kvůli hrozícímu nedostatku AdBlue, byla to komplikace i pro nás.

Z nově instalovaných technologií jsme zatím nejvíce pyšní na takzvané látkové filtry, které v době výstavby tvořily největší komplex v republice. Na této investici se mimo chodem ukázalo, jak důležitá je při ekologizaci spolupráce mezi provozovateli. Zatímco my jsme využili zkušeností kolegů z Teplárny Kladno, kde tuto technologii použili jako první v České republice, naše poznatky zase pomohly Elektrárně Tušimice. Díky tomu tam vzniklo již o generaci dokonalejší zařízení. V následujících letech nás ve Chvaleticích čeká ladění stávajících a doplňování některých dalších technologií sloužících zejména ke snížení emisí rtuti.

Aby mohla elektrárna dále vyrábět elektrickou energii, potřebovala by emisní výjimku. Tu ale nedávno zrušil soud. Opravdu hrozí, že bude provoz ve Chvaleticích ukončen?

Jako zodpovědný energetik si to odmítám být jen teoreticky připustit, protože ta elektrárna tu bude chybět a nelze ji nahradit ani soudním rozhodnutím. Víte, mně pořád



Václav Matys

připadá zvláštní, že Elektrárny Chvaletice si skoro čtyřicet let nikdo nevšímal, a teprve když ji koupil Pavel Tykač, začali proti ní protestovat ekologičtí aktivisté. Teď nás dostali do byrokratického soukolí v té nejméně vhodné době a nejspíš jsou sami zděšeni z možných důsledků. Přesto věřím, že zdravý rozum nakonec zvítězí a že naši výrobu bude i nadále řídit poptávka, a ne administrativní rozhodnutí.

Ostatně to je v zájmu všech, protože navzdory značnému zdanění formou emisních povolenek zůstává elektřina z uhlí jednou z nejlevnějších na trhu.

Pokud by ministerstvo životního prostředí udělilo elektrárně výjimku pouze do srpna letošního roku, je reálné, aby do té doby splnila nové evropské emisní limity?

Kdyby šlo jen o peníze, tak by to reálně bylo, ale tady jde bohužel o technickou proveditelnost. Zkuste výzkumníkům na

řídit, aby zkrátily vývoj z šesti let na šest měsíců. Je třeba si uvědomit, že každá elektrárna, a dokonce i každý výrobní blok je originál a vyžaduje specifický přístup. Neexistuje univerzální návod ani univerzální technologie, která funguje všude stejně dobře. V současné době probíhá ve všech českých elektrárnách výzkum a vývoj technologií snižujících emise rtuti. Nové znalosti a pokroky si technici vzájemně sdělují ku prospěchu všech, někde se daří lépe, jinde se postupuje pomaleji.

Pokud nakonec elektrárna výjimku získá, a tím dostane víc času na splnění požadovaných limitů, má připravený plán, jak limity dosáhnout?

Nejen že ho máme. My už podle něj dávno jedeme a postupně snižujeme i emise problematické rtuti. Připouštím, že to jde pomalu. Ale kdo říká, že by to šlo rychleji, evidentně nikdy neviděl žádnou tepelnou elektrárnu zevnitř.

Proč elektrárna limity neplní už v současnosti? Některým podobným provozům se podařilo požadovaným emisním limitem dostát.

Zvládly to pouze menší a provozně o dost mladší teplárny včetně naší Teplárny Kladno. Všechny velké elektrárny potřebovaly výjimky. Proč? Vráťme se k automobilovému příkladu. Představte si, že by se nové emisní normy vztahovaly i na staré vozy a vy byste jako majitel musel vyměnit prakticky všechno, motor, převodovku, katalyzátor a výfuk, aniž byste měl jistotu, že nové limity splníte. Energetika je nejen v Česku, ale skoro po celé Evropě pořád postavena na elektrárnách ze 70. let. Představa, že tyto zdroje čmárnutím bruselské tužky sníží emise, je mimo realitu. Bez emisních výjimek už by byla potmě polovina Evropy.

Mimoходом, Elektrárna Chvaletice loni vyrobila rekordní množství elektřiny. Co to znamená v reálných číslech?

Odpovídá to sedmi procentům spotřeby České republiky nebo třeba dvojnásobku roční spotřeby celého Pardubického kraje. Ale pozor, to se bavíme pouze o roční bilanci.





Elektrárna Chvaletice je díky strategické poloze energetickým srdcem východních Čech.

3x SEV. EN

Z hlediska stability sítě je důležitější pohled na disponibilní výkon v jednotlivých dnech a hodinách. V extrémních situacích může podíl Chvaletic na aktuálním zatížení překročit klidně i 10 procent.

Jaké dopady by tedy mělo omezení provozu?

Očekáváme-li od energetiky spolehlivé dodávky energií za rozumnou cenu a s nízkými dopady na životní prostředí, pak omezení provozu Elektrárny Chvaletice by šlo úplně proti všem těmto požadavkům. Místo nás by totiž chybějící elektřinu v lepším případě vyrobili jiní draž a špinavěji, v horším vůbec.

Chvaletice jsou jediná velká elektrárna ve východních Čechách, mělo by omezení provozu vliv třeba i přímo na region?

Oblíbené klišé, že česká energetická soustava je robustní, vyplývá mimo jiné z rovnoměrného územního rozložení velkých stabilních zdrojů. Když píchnete kruzítkem do Chvaletic, zjistíte, že v širokém okolí není žádná alternativa, takže bez této elektrárny by se do východních Čech musel tahat výkon „po drátech“ stovky kilometrů, možná i ze zahraničí. Mimo-

chodem toto je důvod, proč Pardubický kraj ve svých strategických dokumentech počítá s provozem Elektrárny Chvaletice až do roku 2043.

Domácnosti asi nejvíc zajímá cena energií. Mělo by omezení provozu vliv například i na to?

Je to jednoduché. Čím větší množství levných zdrojů se zbavíme, tím více dražších budeme muset zapojit. A ještě přesněji: čím méně levného českého uhlí, tím více dražšího LNG z druhého konce světa. Navíc je dobré si také připomenout, že v dnešní době dvě třetiny ceny uhoelné elektřiny tvoří zdanění ve formě plateb za emisní povolenky. Pokud si tedy omezíme provoz z uhlí, vyprázdní se i účet určený pro dotace na výstavbu obnovitelných zdrojů a nebudeme mít za co stavět.

Omezení provozu by ale asi nemělo vliv jen na domácnosti. Koho by se ještě dotklo a jak?

Málokdo to ví, ale mělo by to dramatické dopady i na české stavebnictví. Chvaletice totiž patří k největším dodavatelům popílků a dalších vedlejších energetických produktů. Tyto zbytky po spalování uhlí jsou čím dál důležitější součástí cementu, sádko-

kartonů, betonových prefabrikátů a dalších stavebních výrobků.

V pražských Čimicích se připravuje stavba nové elektrické rozvodny, která má mimo jiné zlepšit energetickou odolnost hlavního města pro případ rozsáhlého výpadku elektřiny. Nová rozvodna by měla být schopná zajistit dodávky proudu z východočeských Chvaletic. Znamená to, že by tato elektrárna mohla být pro českou metropoli něco jako záloha pro případný blackout?

Naše elektrárna poskytuje jako jedna z mála všechny činnosti, které jsou zásadní z pohledu bezpečnosti kritické infrastruktury. Má certifikaci na služby výkonové rovnováhy, ostrovní provoz i start ze tmy. Už v současnosti je tedy schopná předcházet nebezpečným stavům v soustavě a již několikrát jsme pokusně vyzkoušeli, že by pomocí přečerpávací elektrárny Dlouhé stráně či vodní elektrárny Orlik dokázala nahodit síť po blackoutu. Po dobudování čimické rozvodny by se tedy měla stát i součástí bezpečnostních plánů pro Prahu.

Elektrárna Chvaletice

Jde o jednu z nejmladších hnedouhelných elektráren v zemi, v provozu je od roku 1979.

- Elektrárna byla vybudována v místech, kde do roku 1975 probíhala povrchová těžba pyritu.
- Společnost Severní energetická (Sev.en) elektrárnu koupila od společnosti ČEZ v roce 2013 za 4,12 miliardy korun.
- V roce 2016 byla zahájena ekologizace provozu, jejímž cílem je splnění nových evropských emisních limitů. Náklady dosud dosáhly sedmi miliard korun a investor je pokryl výhradně vlastními finančními zdroji, tedy bez dotací ze

státního rozpočtu či fondů EU. Jde o jednu z největších ekologických investic v kraji.

- Loni Elektrárna Chvaletice vyrobila 4,9 TWh elektřiny, a stanovila svůj nový provozní rekord.
- Elektrárna zajišťuje kromě výroby elektrické energie také dodávky tepla. Obě komodity vyrábí ve společném cyklu, což vede k vyššímu využití paliva a tím k energetickým úsporám. Teplo je dodáváno horkovodním napaječem do města Chvaletice, obce Trnávka a do dvou průmyslových areálů v lokalitě mezi městem Chvaletice a Elektrárnou Chvaletice.

Mimochodem, nad elektrárnou se v roce 2019 vznášela dvanáctimetrová vzducholod. Měřila znečištění vzduchu nad chladičmi věžemi. Probíhají i nyní nějaká podobná, méně obvyklá měření či studie?

Měření za pomoci vzducholodi přineslo pozoruhodný závěr, že námi oficiálně hlášené emise tuhých znečišťujících látek jsou nadhodnocené. Díky odvádění spalin přes

chladič věže totiž významně klesá únik nejjemnějších a zdravotně nejzávadnějších částic do ovzduší. Spolupráce s univerzitami je v prostředí velké energetiky běžná věc, jen ve Chvaleticích například v současnosti realizujeme s Akademií věd výzkum absorberů odsíření. Jak však ukazuje praxe, s ohledem na plnění stále přísnějších emisních limitů poslední dobou stoupá důležitost komunikace s ostatními provozovateli. **ME**

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 svést 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 rychlolod' Nepomuk. K dispozici budou i převozní lodě Kazi a Šemík a také pramice půjčovny Slovanka či šlapadla Klubu Lávků. 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 Vezuru a Středoněmecký průplav. Na jaře roku 2022 ho děčínská Labská plavební společnost koupila v dekolát-ním stavu pod jménem Weserstolz a přivezla zpět



do Česka, kde jej zrekonstruovala. „Stále 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 ho-

din. Hrát zde bude námořnická kapela Matylda, k vidění budou také ukázky potápěčského, hasičského i policejního řemesla a děti se mohou těšit na vodnické hrátky nad hladinou. „Občerstvit se bude možné na lodi Pivovar u Štefánikova 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 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 ka-

nalizace 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 doplnit přívazem 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 vorů, které 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**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 - 17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Auto-moto - poptávka

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

Práce - nabídka

**HLEDÁME ŽENY PO MENOPAUZE
DO KLINICKÝCH STUDIÍ**
Odměna od 50.000 Kč

Pro více informací volejte na: 775 406 690
nebo 242 454 429

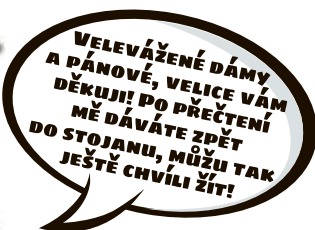
nebo pište na klínika@quinta.cz

Těšíme se na Vás na klinice Quinta-Analytica

v Praze 10 – Hostivaři

www.quinta.cz

**POŠLETE METRO
DO DALŠÍHO KOLA**



ZOOALBUM Kijivu slaví třicátiny

Milovnice burských oříšků, netrpělívá řešitelka hlavolamů, zato velmi trpělívá matka – tím vším je samice gorily nížinné Kijivu. Za 30 let života toho prožila hodně: narodila se sice v Nizozemsku, avšak nějaký čas žila až v dalekém Sydney, odkud přišla do Prahy spolu se svou sestrou Shindou v roce 2001. Hned v následujícím létě zvládla náročnou evakuaci na raftech při ničivých povod-

ních, na sklonku roku 2004 se stala matkou prvního gorilího mláděte v Česku a loni obydlela vůbec největší pavilon v Zoo Praha, Rezervaci Dja. I po zítřka dovršené třicítce ji čeká pestrý život. S trochou štěstí by totiž už brzy mohla své letité mateřské zkušenosti znovu uplatnit.



**PETR
HAMERNÍK**
Zoo Praha

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!

Pokud vaše každodenní fungování, správné myšlení, klidné usínání nebo komunikaci s blízkými narušuje nepříjemné šumění v uších, určitě si přečtěte 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 – teď 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 příjízďující 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!



Příznám 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. Úžasné.

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.

VÝJIMEČNÉ 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





„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 Haškova. Proto musel tohle vystudovaného ekonomu dříve či později vyzpovídat deník Metro.

„Bohudík nejsem ekonom ani tělem, ani duší! Účetnictví rozumím asi jako astronomii a daňové priznání 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

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 nejšílenějšími. 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 do 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 obtsknout 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



Výsledek spolupráce Puma a Bicana

JAKUB ZEMAN

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 dostaneme 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 industriálním areálu Prágovky.

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, až už u 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 trůfám si říct, že unikátnost tkví v rozmanitosti spektra hostů a témat. Odborné publikace o atomové fyzice a daňovém priznání u mě sice nečekejte, ale témat je opravdu hodně.

Co dalšího chystáte?

Poslední týdný pracuji na nové kolekci, která je in-



Živý podcast má úspěch.

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 štětců. Na produktech se budou prolínat osudy a příběhy, které si zaslouží svůj spotlight. Dříve mě při tvorbě nových produktů mrzelo, kolik faktorů nepřijemně ovlivňuje celý proces. Udržitelné materiály jsou mnohonásobně 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, JAROMĚRSKO

1 2 3 4 5

Napište svou bublinu



Počasí

DNES	ZÍTRA	NEDĚLE	PONDĚLÍ
9/13 °C	10/14 °C	11/15 °C	10/14 °C

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

FOTO: 2x AP

TV tipy

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

JAN ŠTĚPÁNEK

A JEHO NETUŠENÉ INTERNETY



Sloupek

UPŘÍMNÁ AI

Kdo jste kdy zkoušeli si povídat s umělou inteligencí skrze aplikace 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

Cítat

Otázka tedy nezní, na co se nelze ptát, ale co se doopravdy chceme dozvědět.

vat 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 zanádvává, bude sprostý, nekorektní a třeba i poví něco o tom, proč může být Adolf Hitler z určitého úhlu fajn chlapíkem, 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 vševědouceho 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 nádhru, na které vidíte Masarykovo nábreží, Šitkovskou věž, palác Žofin a Národní divadlo. V útrobách Instagramu jsme tuto nádhru 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 sdílejte s hashtagem [#METROTAG](#) na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

Světový den vrabců

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 vrabci. 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 vrabců se totiž v celé Evropě za posledních 20 let snížila o 70 procent, což jsou reálné desítky milionů. A pořád jich ubývá, byť jsou vrabci zatím stále druhým nejrozšířenějším ptáčím druhem u nás. O vrabcích psali také naši básníci, krásnou knížku Čimčirínek a chlapci napsal už před sto lety legendární Rudolf Těsnohlídek, svůj umělecký pseudonym si podle francouzských štěbetálek zvolila i geniální Edith Piaf. A já věřím, že se naši vrabčáci budou v českých městech a české krajině objevovat ve stále větším počtu.

MIROSLAV SEIFERT, BRNO

dopisy@metro.cz,
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 šli všichni čerti



99 Nakoupím kvalitní produkty za výhodné ceny66

Značka



od 1 roku

od 1 roku

babylove
tyčinka
jablko a aronie
25 g

12⁹⁰ 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

19⁹⁰ 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

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



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



babylove
Sensitive
vlhčené ubrousky
960 ks

299 Kč

0,31 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 14.03.2023 299 Kč



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



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app
dm.cz

Pro inspiraci na dovolenou vyrazte na přehlídku do Letňan

HOLIDAY WORLD & REGION WORLD.
To je nejkomplexnější přehlídka trendů světových i tuzemských turistických destinací.

Mezinárodní veletrhy cestovního ruchu a regionální turistiky HOLIDAY WORLD & REGION WORLD uvedou již po jednatřicáté aktuální trendy cestovatelského oboru, a to ve dnech 17. až 19. března v PVA EXPO PRAHA.

Atraktivní destinace z celého světa i tuzemská turistická lákadla bude v pražských Letňanech prezentovat přes tři sta vystavovatelů. Pro-

gram akce přinese zajímavosti pro odborníky i širokou veřejnost.

Návrat Japonců na veletrh

Nejvýznamnější oborová událost v Česku, veletrhy HOLIDAY WORLD & REGION WORLD, zaplní plochu deset tisíc čtverečních metrů výstaviště. Nejzajímavější turistické lokality představí 307 vystavovatelů z 26 zemí. Letošní ročník připomene vznik samostatného Česka a Slovenska. Partnerskou zemí se pro rok 2023 symbolicky stalo Slovensko a partnerským regionem je Plzeňský kraj.

Na veletrhy se opět vrací Japonsko, z asijského kontinentu dorazí také zástupci Indonésie, Filipín nebo Thajska. Premiéru budou mít v Letňanech například pol-



Veletrh o cestování bývá vždy plný lákadel a barev. MAIRA

ské Lubušské vojvodství nebo gruzínské oblasti Adžárie a druhého největšího města Gruzie Batumi. Nejlákavější destinace své země představí litevští touroperátoři, Spolková republika Německo Sasko, nebude chybět Jižní Tyrolsko

s prezentací ledovcové oblasti Val Senales Schnalstal, v nabídce budou i lokality z Maďarska a Rumunska. Cestovní kancelář Amerika Tours nabídne perly zaoceánské velmoci, návštěvníci se dozvědí také o turistických lákadlech

v Peru, na Jamajce, na Kubě či v JAR a Maroku. Po covidové absenci se vrací Egypt.

Více nabídek najdete na jednom místě

Své regiony budou v PVA EXPO PRAHA prezentovat Středočeský kraj, Jihomoravský kraj a jeho metropole Brno, dále kraje Pardubický, Královéhradecký, Moravskoslezský, Olomoucký, Zlínský či Ústecký.

O víkendu 18. a 19. března proběhne také festival KOLEM SVĚTA, veletrhy HOLIDAY WORLD & REGION WORLD se také letos konají v souběhu s výstavou obytných automobilů a karavanů FOR CARAVAN a s výstavou lodí a vodních sportů FOR BOAT. Více na www.holidayworld.cz. MET

Karavan či loď. Vydejte se pro vysněné

Z hotelu do hotelu, v jednom resortu, nebo být pohyblivý? Přehlídka „domečků“ na kolech nabídne zajímavou alternativu trávení volného času.

Na dovolenou v karavanu se vydává stále více Čechů. Kam si zajet pro inspiraci, nákup vysněného obytného automobilu, karavanu nebo třeba lodi? Ve dnech 17. až 19. března nabídne nespočet možností výstava obytných automobilů a karavanů FOR CARAVAN.

Pro řidiče i lodníky

Veletrh se koná tradičně v souběhu s výstavou lodí a vodních sportů FOR BOAT. Nadšenci i začátečníci se mohou přijít inspirovat na jedinou událost svého druhu u nás na letňanské výstaviště PVA EXPO PRAHA. Po loňském mimořádně úspěšném ročníku, který potvrdil stále

rostoucí popularitu těchto odvětví, se oblíbená dvojice událostí FOR CARAVAN a FOR BOAT opět bude konat ve svém tradičním březnovém termínu. Návštěvníci uvidí do nejlepší ze světa nezávislého cestování, poslechnou si rady a tipy zkušených cestovatelů a prohlédnou si produkty nejvýznamnějších značek.

Vyberete a můžete odjet

Výstava FOR CARAVAN obsáhne také letos komplexní tematiku karavaninku včetně příslušenství a vybavení. A kdo bude chtít, může přímo z letňanského výstaviště odjet se svým vlastním vozem, který si vybere v bazaru karavanů. Ten se bude konat na venkovní ploše před Vstupní halou II výstaviště PVA EXPO PRAHA během celého konání akce. MET



Přehlídka karavanů je vždy velkým lákadlem. 3x PVA



Nemusíte si jen prohlížet, můžete si i sáhnout.

Nabídka pro zvědavé

Vybere si každý, i ten, kdo není zcela rozhodnutý.

- Veletrh FOR BOAT nabídne doposud největší přehlídku lodí a všeho dalšího k vodním sportům ve zbrusu nové Hale 1.
- Nebudou chybět společnosti jako Marine, Marina Dock, Honda Marine, Wavy Boats, Jacht Servis, Avar Yacht, Boat Service, f.a.s. Yachting a řada dalších. Odborným garantem akce je Asociace lodního průmyslu.
- V hale 7 si pak mohou návštěvníci vyzkoušet na vodě paddleboardy od společnosti Snowboardel a posedět si na přilehlé pláži. pva



HOLIDAY WORLD & REGION WORLD

MEZINÁRODNÍ VELETRHY CESTOVNÍHO RUCHU A REGIONÁLNÍ TURISTIKY

17.–19. 3. 2023

PARTNERSKÁ ZEMĚ
SLOVAKIA
TRAVEL
DOVOLENKA NA
DOBRÝ NÁPAD
PARTNERSKÝ REGION
PLZEŇSKÝ KRAJ

MÍSTO KONÁNÍ
PVA
EXPO PRAHA



V SOUBĚHU S VELETRHY:
**FOR CARAVAN
FOR BOAT**



Češi si karavany oblíbili především během pandemie.

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 spolupředávají Rethink Architecture Institute, Česká rada pro šetrné budovy a Centrum architektury a městského plánování CAMP.

„Nedílnou součástí snahy 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 průměrné 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 nevypoukají 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 nevyužívaný.

„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. **MEF**

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 světle 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 screenshoty.

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

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

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**

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**

Krátké

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 zákazu 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. Prodávát 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**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓÓ

BAGETERIE BOULEVARD

Bruselské menu za zvýhodněnou cenu 169 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

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**

Znovu Bø

17.

Norský biatlonista a jistý vítěz Světového poháru Johannes Thingnes Bø ovládl včera i závěrečný sprint sezony v Oslu a sedmáctým individuálním triumfem vylepšil vlastní rekord ze sezony 2018/19. Devětadvacetiletý fenomén, jenž se vrátil po prodělaném koronaviru, porazil i navzdory jedné střelecké chybě o 23,9 sekundy Švéda Martina Ponsiluoma a o dalších pět vteřin třetího Němce Benedikta Dolla. Nejlepší český závodník Michal Krčmář skončil díky bezchybné střelbě desátý. **ČTK**