



**LHANÍ  
A STRAŠENÍ  
BYLO DOST**

**ZVOLME SI  
PRAVDU  
A DŮSTOJNOST**

generál Pavel



# POJĎME SI ZVOLIT GENERÁLA PAVLA

ZVOLME SI SLUŠNÉHO ČLOVĚKA,  
ZKUŠENÉHO SVĚTOVÉHO DIPLOMATA,  
SKUTEČNÉHO HRDINU,  
NEZÁVISLÉHO PREZIDENTA.



Je úžasné vidět, že vám není jedno, jak naše země bude vypadat,  
a přišli jste to říct nahlas do ulic.

**Společně to dokážeme. Děkuji vám všem.**



# VANDA HYBNEROVÁ: JE TO SPLNĚNÝ PROFESNÍ SEN

HEREČKA VYSTOUPÍ V PRAZE PO BOKU KLAUNA SLAVY POLUNINA STRANA 10



# metro



Středa  
25. ledna 2023  
Č. 18  
www.metro.cz  
Svátek slaví: Miloš

mojemetro | denikmetro

## Ekonom či právník. Čím byli prezidenti?

**Spisovatelé a knihy.** Mnohé bývalé hlavy státu pojilo to, že byly samy autory literárních děl, jiné byly jejich hlavními aktéry. **Václav Havel.** Po opuštění úřadu měl mnoho práce, opět se vrátil k práci dramatika STRANA 4



Kdo dostane 12. března filmové ocenění, zlatou sošku Oscara? Akademie zveřejnila nominace, více na straně 8. AP

### Improvizace je hra. Jako v dětství

Vyhoření ho přimělo přehodnotit životní hodnoty a hledat práci, která mu přinese smysl. Ondřej Nečas je lektor, kouč a otec Školy improvizace. „Když si impro zkusíte a proniknete do ní, třeba na našich kurzech, tak vám dá velmi často volnost. Spousta lidí takovou volnost v životě moc nezažívá, či nezažila. Zároveň je kolem vás spousta zajímavých lidí, takže se těšíte na další setkání,“ říká. STRANA 6

INZERCE

  
**C. BECHSTEIN**  
Pianocentrum Praha

### ZAČNĚTE NOVÝ ROK S NOVÝM PIANEM OD C. BECHSTEIN

**Možnost pronájmu pianina již od 1900,- Kč měsíčně!**

Pro více informací o naší akční nabídce nástrojů a možnostech pronájmu se zastavte v našem Pianocentru Praha

Ta správná adresa pro pořízení Vašeho nového klavíru je: Kateřinská 40, 120 00 Praha 2.



Scan me



www.bechstein-praha.cz

tel.: 722 106 106

e-mail: praha@bechstein-europe.com

# Čistá řeka Sázava

**Dobrovolníci budou i letos uklízet slavnou řeku a její břehy.**

V půlce dubna se chystá osmnáctý ročník akce Čistá řeka Sázava. „Za těch 18 let může být pro někoho projekt Čistá řeka Sázava už rutinou. My se

ale každoročně snažíme o jeho vylepšení,“ uvedla manažerka projektu Barbora Melounová.

Letos nebude nutné odevzdávat čestné prohlášení v papírové podobě. Každý účastník bude mít dost času si přečíst, k čemu se účastí na akci zavazuje a co k ní potřebuje. Pokud vše správně vyplní, potvrzená registrace mu přijde e-mailem.

Po dvouleté pauze způsobené pandemií koronaviru a opatřeními kvůli ní organizátoři připravují i tradiční potůčkové setkání dobrovolníků. Akce Karneval na řece se uskuteční 3. června v kempu Pod Vrbou v Sázavě. Na akci bude možné spatřit i recesistická plavidla, která vyrábí a předvedou skupiny dobrovolníků, kteří se letos zapojí do úklidu. **ČTK**

## Stovky tun odpadků

Akce se uskuteční od 14. do 16. dubna.

- Zájemci se mohou od poloviny února registrovat na webu [www.cistarekasazava.cz](http://www.cistarekasazava.cz).
- Uklízet se bude 80kilometrový úsek mezi Kácovem a Pikovicemi.
- Loni se do akce zapojilo 761 lidí, kteří sesbírali 16,3 tuny odpadků, informovala Jaroslava Tůmová z obecně prospěšné společnosti Posázaví.

- Při on-line registraci musí účastník vyplnit všechny informace, které by měl organizátor vědět, například o zdravotní způsobilosti.

- Během uplynulých 17 let se z břehů řeky sesbíralo kolem 400 tun odpadků a pomáhalo při tom 16 tisíc dobrovolníků.

- V posledních letech je ale odpadků spíše méně, staré skládky se odkrývají jen minimálně a nové už nevznikají. V prvních letech se řeka uklízela

mezi městem Sázava a obcí Pikovice, nyní se čistí napříč dvěma kraji, Středočeským a Vysočinou. **ČTK**



Vodáci ji milují.

MAFRA

## Krátce

### Stačí jen karta

Na zastávce si pasažér u automatu jen z nabídky vybere, jak dlouho pojedě, přiloží platební kartu a nákup jízdenky je hotový. Žádný papírový lístek už do kapsy schovávat nemusí. Kdo nestihne vše vyřídit na nástupišti, dostane další šanci přímo ve voze. Pohodlný způsob cestování už většina Jihomoravanů dobře zná z brněnské MHD, do konce příštího roku se ale nově rozšíří na všechny vlakové zastávky v kraji.

### Dobrá zpráva. Lidé mají přeplatky

Městská společnost Terea bude chebským obyvatelům z poloviny vracet peníze, které zaplatili na zálohách za teplo a teplou vodu. Podle předběžných výsledků se totiž dají očekávat přeplatky. Podle chebského starosty Jana Vrby právě probíhá vy-

účtování služeb za loňský rok. Jak vysoké přeplatky budou, to se ukáže až po kompletním dokončení vyúčtování, které právě probíhá.

### Kino pro seniory. O projekce je velký zájem

Novou službu, takzvané Senior kino, testují od ledna letošního roku v Pelhřimově. Jedná se o pravidelné promítání kina Vesmír každou druhou středu v měsíci a v jednotný čas – od třetí hodiny odpolední. Vstupné na tato promítání jsou snižena, obvykle na polovinu běžných cen, aby byly lístky dostupné právě i pro seniory. První Senior kino se uskutečnilo 11. ledna. A promítání filmu Il Boemo o jednom z nejslavnějších českých skladatelů 18. století Josefu Myslivečkovi mělo úspěch. Do kina zamířilo 115 diváků. „Takový zájem jsem neočekával,“ říká šéf kina Zdeněk Ziemán. **IDNES.cz**

INZERCE

**GOLD INVEST SOLUTION**

Investiční zlato

**GOLD INVEST SOLUTION**  
Zlato jako uchovatel hodnoty,  
Vaše jistota proti inflaci.

Zvýhodněná cena  
Zlatý slítek ARGOR-HERAUS - 100 g

**134 000 Kč**  
(cena je platná při nákupu alespoň dvou slítek)

Nabízíme zlaté slítky o hmotnostech 1-1000 g. Při odběru nad 2000 g nabízíme individuální cenové podmínky

[www.goldinvestsolution.com](http://www.goldinvestsolution.com)  
Oficiální obchodník se zlatem a drahými kovy  
+420 603 731 201

Cena platí do vyprodání zásob. Cena je platná při předložení tohoto letáku



ČTK

## Deset let za smrtelnou nehodu

Pařížský vrchní soud uložil deset let vězení řidičce Jitce Rudovičové, která způsobila nehodu, při níž zemřel policista a další dva se zranili. O tři roky jí snížil nepravomocný trest. Uznal ji vinnou z trestného činu obecně ohrožení. Žena jela v Praze opilá 150kilometrovou rychlostí a narazila do policejního vozu. Policista, který při nehodě zemřel, měl krátce před svatbou. Rodina zemřelého a jeho zranění kolegové po Rudovičové požadují celkem zhruba tři miliony korun jako odškodné. **ČTK**



# Policie je o něco blíže viníkům požáru v národním parku

**Vyšetřovatelé mají satelitní snímky, kde došlo k založení ohně.**

Policie má vytipovaný okruh osob, které se pohybovaly v oblasti Malinového dolu v národním parku České Švýcarsko, kde loni vznikl nejrozsáhlejší lesní požár v České republice. Oheň se poté rozšířil na 1060 hektarů a způsobil škody za stovky milionů korun. Žda jde o cizince, nebo o Čechy, nechce náměstek ředitele pro službu kriminální policie a vyšetřování Zbyněk Dvořák specifikovat.

Místo ohniska bylo podle zjištění policie na ploše zhruba 50 metrů krát 16 metrů. „Tam ten požár bezesporu vznikl,“ doplnil Dvořák. Kriminálníisté použili satelitní snímky Armády ČR a evropské agentury Copernicus. „Na základě těchto digitálních dat vytváříme 3D model celého území, který je zanesen v jednotlivých vrstvách,“ řekl náměstek. Jde například o vrstvu zajištěných stop nebo poškozených objektů a infrastruktury. „Závěrem technického způsobu ohledání bude to, že budeme schopni vymodelovat, jakým způsobem se požár šířil,“ dodal Dvořák.

Sestavena byla také časová osa, podle které satelity detekovaly vznik požáru 24. července ve 2:09 ráno. Ještě v 00:48 satelit požár nezaznamenal. Strážci národního parku Saské Švýcarsko uviděli mezi Hřenskem a Janovem stoupající hustý dým mezi

5:45 a 6:45 ráno. Krátce nato strážci na české straně přivolali na pomoc dobrovolné hasiče a později na místo dorazily i jednotky hasičského záchranného sboru. Během dopoledne a odpoledne se požár šířil.

Nejprve byl zasažen hřeben Malinového dolu, později se požár šířil směrem na Německo a ke Klepáci. Ve 14:40 vzniklo další ohnisko

vzdálené až kilometr od původního požáru. V 18:38 se museli hasiči na druhém ohnisku stáhnout. Plameny je obklíčily a došla jim voda. Policie už dřív vyloučila, že by požár vznikl v důsledku atmosférických vlivů.

Zatím není jasné, jestli si v lese někdo rozdělal oheň nebo třeba odhodil nedopalek cigarety. „Mezi těmito vyšetřovacími verzemi jsme ješ-

tě žádnou neupřednostnili a obě mají v současné době stejnou prioritu,“ podotkl Dvořák.

Policie v těchto dnech čeká na odborné vyjádření hasičského záchranného sboru. Vyslýchání jsou také svědci události, kterých je několik stovek. U požáru se vystřídalo zhruba šest tisíc hasičů a 400 kusů techniky. Policie vyšetřuje událost jako obec-

né ohrožení. Prověřování potrvá pravděpodobně několik měsíců. Konečné náklady na zásah hasičů byly vyčísleny na 226 milionů korun, národní park škody odhadl zhruba na 100 milionů korun. Evakuováni byli tehdy obyvatelé Vysoké Lípy u Jetřichovic, Hřenska a osad Mezná a Mezní Louka. V Mezně úplně shořely tři domy, několik dalších plameny poničily. **ČTK**

INZERCE

99 Teploty nízké, inflace vysoká, ceny v dm stabilní 66

vhodný i pro diabetiky



Na dm dlouhodobé ceny se mohou spolehnout

Balea  
krém na nohy  
s ureou  
100 ml

39<sup>90</sup>  
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 12.08.2022 39,90 Kč  
24.05.2021 44,90 Kč  
03.11.2020 49,90 Kč

VŽDY  
VÝHODNĚ

dm  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app  
dm.cz

**Krátce**

## Uvidíte kometu

Už i pouhým okem je v Česku pod tmavou oblohou daleko od měst viditelná „Neandertálská kometu“. Přezdívkou loni objevená kometu získala, protože se naposledy k Zemi přiblížila před 47 500 lety. Kometu je od poloviny ledna viditelná celou noc. Dnes vstoupí do Malé medvědice a bude pokračovat mezi Velkým vozem a Malým vozem. K Zemi se kometu dostane nejbližší 1. února, ve stej-

nou dobu by měla dosáhnout maximální jasnosti.

## Zemanova projížďka

Prezident Miloš Zeman se projel po centru Náchoda. Prohlídku zařídil místní starosta Jan Birke, který se ujal role řidiče. Zeman se tam sešel také se svým polským protějškem Andrzejem Dudou. Oba státníci jednali o příhraniční spolupráci, rozvoji turistiky a dopravě. **ČTK**



Zeman projel na golfovém vozíku Náchodem.

ČTK

## Wolf. Pátrání po exposlanci trvá deset let

Právě dnes je to deset let, kdy bylo vyhlášeno pátrání po exposlanci ČSSD Petru Wolfovi, který byl odsouzen za dotací podvod. Wolf předtím neúspěšně požádal o odložení výkonu trestu a do vězení nenastoupil. V roce 2019 policisté zveřejnili, že Wolfa vypátrali v jihoamerické Paraguayi, se kterou ale nemá Česká republika příslušnou smlouvu o spolupráci. Wolfa v roce 2012 uznal ostravský soud vinným z toho, že podvedl ministerstvo životního prostředí, od něhož dostal dotace na základě nepřesných a lživých informací. Na dva projekty spolu s manželkou v letech 2005 až 2007 čerpal 11 milionů korun. Část peněz použil na hrazení vlastních nákladů, projekty navíc byly zkopírovány z internetu. Wolf za zpronevěru dotací dostal celkem šest let vězení a pokutu pět milionů korun. K tříletému podmíněčnému trestu a pokutě milion korun byla odsouzena i Wolfova manželka. **ČTK**

## Uprchlý expolitik

V roce 2019 policisté zveřejnili, že Wolfa vypátrali v Paraguayi. Tamní policisté nepřistoupili k jeho zadržení. S touto zemí nemá Česko žádné smlouvy o spolupráci.

- Wolf byl v roce 2006 zvolen za ČSSD do Poslanecké sněmovny. V roce 2010 ho Sněmovna vydala k trestnímu stíhání policií. V únoru 2013 byl na něj vydán evropský zatykač, v dubnu pak i mezinárodní. Za maření výkonu úředního rozhodnutí mu k původnímu trestu nyní hrozí další, dvouletý trest. **ČTK**

# Prezident jako dobrý kšeft. I pro ty druhé

**Spisovatelé, právníci, ekonomové, ale také dělníci, profesionální revolucionáři či vojáci.**

Tyto a další profese měli ve svých životopisech naši prezidenti.

Zřejmě nejúporněji protlačoval spisovatelské povolání na veřejnosti druhý „dělnický“ prezident, jak ho titulovala komunistická ideologie, Antonín Zápotocký.

## Prezident povinné školní četby

Do psaní se pustil až po válce, kdy se stal odborovým bossem, premiérem a posléze také prezidentem. Rád se obklopoval literáty všeho druhu, samozřejmě těmi, kteří vyznávali stejnou politickou víru. Předmětem jeho literární činnosti byl boj proti kapitalismu, ale zabrousil i do dětského světa. Jeho díla byla součástí povinné školní četby až do roku 1989. Navíc byla některá jeho díla přenesena na plátno, takže se zařadil i mezi filmové tvůrce.

Naproti tomu úplně první československý prezident Tomáš Garrigue Masaryk je vnímaný spíše skrze jiného spi-



Dva vysokoškoláci MAFRA

sovatele, Karla Čapka, a to přes Hovory s TGM. Ale jak Masaryk profesor, tak i Masaryk prezident napsal desítky knížek, desítky rozsáhlých esejí a dalších publikací, nepočítaně zásadních příspěvků k filozofii, politice i sociologii. Proslul i jako odpůrce hilsneriády, kdy se postavil proti obvinění mladíka v Polně, jehož označili za pachatele sadistické rituální vraždy.

## Dramatik, disident, politik a zase dramatik

Od původní profese přes Hrad k původní práci se vrátil Václav Havel. Popularitu si jako tvůrce divadelních her získal už v 60. letech 20. století. Jako disident a samozřejmě i v době prezidentování

## Muži s diplomou

# 6

Tolík československých a českých prezidentů mělo vysokoškolské vzdělání. T. G. Masaryk absolvoval dvě univerzity, a to lipskou a vídeňskou. Dva prezidenti byli právníci – Emil Hácha a Gustáv Husák. Edvard Beneš studoval na filozofické fakultě v Praze, posléze na pařížské Sorbonně. Václav Klaus a Miloš Zeman, jsou ekonomové, navštěvovali stejnou školu, Vysokou školu ekonomickou v Praze.



Prezident dramatik MAFRA

se prosadil se svou tvorbou i v cizině. Po téměř čtrnácti letech ve funkci hlavy státu se opět vrhl na psaní her. Nebylo to ovšem vždy jednoduché, protože žádosti o rozhovory, psaní komentářů a schůzky měl v poprezidentské éře víc než v prezidentské. „Bylo to až k pláči odmítat třeba New York Times, protože prezident chtěl psát hru a neměl na článek čas,“ vzpomínal jeho tajemník Martin Vidlák.

## Knihy jako reklama a zdroj bohatství

Studium dcery na soukromé škole pomohlo Miloši Zemanovi ufinancovat vydání knihy Jak jsem se mýlil v politice. Vzpomínky měly více skandální pověst než obsah,

tehdejší „důchodce z Vysočiny“ se omezil spíše na dehoštění svých bývalých kolegů z vlády, parlamentu nebo sociální demokracie. Což ještě umocnil ve volném pokračování o vzestupu a pádu sociální demokracie.

Že se dá na prezidentech vydělávat, aniž by měli na díle jakoukoliv zásluhu a podíl, to dokázalo například paperbackové vydání Zpověď tajemníka. Miloš Rýc, bývalý psychiatr a osobní tajemník prezidentského páru, popisuje své zážitky, především s Havlovou druhou manželkou Dagmar. Fiktivní, ale údajně reálný příběh vztahu s prezidentem popsala v Tajné knize i spisovatelka Irena Obermannová. PAVEL HRABICA

## Knihovnička

### Václav Havel Autorizovaný

První rozsáhlejší životopis Václava Havla sepsala už v jeho prvním funkčním období Eda Kriseová v roce 1991. Byl určený především pro zahraniční čtenáře, aby se seznámili s neobvyklou kariérou českého disidenta. Zmírnit napětí mezi veřejností a druhou manželkou Václava Havla, herečkou Dagmar Veškrnovou, se pokusila Lída Rakušanová v knize Václav a Dagmar Havlovi: Dva osudy v jednom svazku. Autorizované pojetí tohoto vztahu vyšlo v roce 1997.

### Sebrané spisy pana profesora

Na podrobný životopis druhého českého prezidenta Václava Klause si musíme ještě počkat. Sám Klaus pravidelně vydával souborné svazky úvah, esejí a projevů z každého roku prezidentování pod průběžným názvem Rok první, Rok druhý a tak dále až Rok desátý. Také na jeho osobě se snažili nejrůznější autoři vydělat. Ne vždy se trefili. Například v roce 2000 vyšla kniha otázek a odpovědí od Ladislava Chmela, ale hlavně 29 důvodů, proč se právě Václav Klaus nemůže stát prezidentem České republiky. PH

INZERCE



**FORTUNA**

**VSAĎTE SI 500 Kč ZDARMA NA VOLBY**

**VOLTE SRDCEM, SÁZEJTE CHYTŘE**

PREZIDENTSKÉ VOLBY  
[ifortuna.cz](http://ifortuna.cz)

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.



## Babiš. „Co tím získá? Asi nic“

Politologové se vyjadřují ke konci kontaktní kampaně Andreje Babiše. Výsledek voleb to neovlivní, domnívají se. Miroslav Mareš, který se zaměřuje na terorismus, pravicový i levicový extremismus nebo na fotbalové chuligánství, tvrdí, že Babišovi setkávání s voliči žádné další body nepřinášelo. Ladislav Mrklas z CEVRO Institutu míní, že se Babiš za každou cenu snaží změnit náladu ve společnosti, která mu nenahrává. Podobného názoru jsou i jeho kolegové. Babiš zřejmě reaguje na negativní dojem, který svými ostrými výroky vyvolává. **ČTK**

## Hasič tvrdák

Ostravský profesionální hasič Miroslav Šín (na snímku) se v těchto dnech intenzivně připravuje na nejnáročnější hasičskou soutěž světa. V březnu se ve Spojených státech zúčastní klání The World's Strongest Firefighter, které se koná pod záštitou Arnolda Schwarzeneggera. Závod o nejsilnějšího hasiče světa je součástí proslulého Arnold Sports festivalu. V Columbu na něj každoročně zavítá 200 tisíc lidí, z toho přes 22 tisíc sportovců z osmdesáti zemí světa. **ČTK**

Babiš na konferenci **ČTK**

### Výhrůžky

Babiš na mimořádné tiskové konferenci řekl, že obdržel anonymní dopis, v němž mu někdo vyhrožuje smrtí v případě, že ve volbách vyhraje. Věc nahlásil policii.

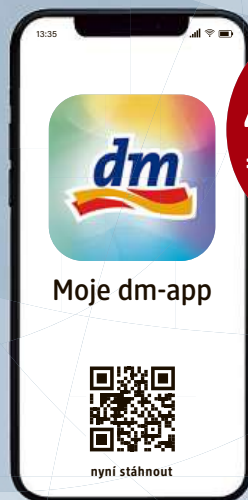
„Aktuální situace je už opravdu daleko za hranou toho, co jsem schopný pochopit,“ řekl Babiš a připomněl také dopis s nábojem, který dostala jeho žena.

Petr Pavel ho vyzval ke zklidnění situace ve společnosti. Vyčítá mu to, že vlivem jeho kampaně dosáhne konflikt kritické hladiny. Na Pavlova slova Babiš reagoval tím, že by měl spíše odsoudit agresivní chování Pavlových příznivců na jeho mítincích. **ČTK**

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

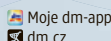
Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



400 BODŮ  
= 100 Kč SLEVA\*



\* Po stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sbíraní a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.



**dm**  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

### Krátce

## Nůžky na Ratha. Trest 6,5 roku

Za napadení bývalého politika Davida Ratha ve vězeňské nemocnici potvrdil Vrchní soud v Olomouci muži z Vietnamu souhrnný trest ve výši 6,5 roku. Obžalovaný napadl expolitika předloni při rutinní lékařské prohlídce. Na lékaře vzal nůžky. Rath jeho útok vykryl rukama.

## Mírná recese

Důvěra v českou ekonomiku je nejvyšší od loňského srpna. Takzvaný souhrnný indikátor důvěry v lednu oproti prosinci vzrostl. Důvěra se zvýšila mezi podnikateli i spotřebiteli, u kterých se dostala nejvýše od loňského března. Vyplývá to z informací na webu Českého statistického úřadu. Podle analytiků aktuální údaje naznačují, že Česko čeká jen mírná a krátká recese. **ČTK**

# Češi a stres. Víme, jak máme zdravě žít, 40 procent z nás to však neřeší

Pojišťovna Kooperativa si nechala zpracovat před spuštěním další části kampaně s názvem Zrcadlení průzkum. Kampaně se tentokrát zaměřuje na stres vznikající při běžných rodinných situacích, jako je balení a odjezd na víkend, dovolenou nebo na jarní prázdniny. V televizním a on-line spotu napodobuje malý kluk svého tátu při nakládání auta a na cestě při řízení. V průzkumu, který pro

Kooperativu realizovala společnost IBRS na vzorku 1000 respondentů například zaznělo, že celkem 87 procent Čechů spíše ví, jak by se měli správně stravovat a celkově žít zdravě. „Ale když jsme se zeptali, jestli to dělají, jestli se snaží správně stravovat a žít zdravě, odpovědělo jen 58 procent dotázaných, že spíše ano. A 41 procent respondentů uvedlo, že spíše nebo rozhodně ne,“ uvádí

Petr Procházka, ředitel Úseku pojištění osob v pojišťovně Kooperativa, který je výsledkem průzkumu překvapený.

Od respondentů také zaznělo, že zdravý životní styl je důležitý pro 72 procent z nich (pro 14 procent velmi důležitý). Deset procent respondentů zdravý životní styl nijak nezajímá, žijí si podle svého.

Obecně se udává, že zdravá výživa tvoří 70 až 80 procent

úspěchu, za zbytek můžeme být vděční genetice a cvičení.

Pojišťovna má FLEXI životní pojištění, které reaguje na to, jak a v jakém tempu dospělí žijí. Chce je tak povzbudit k zamyšlení a případně změně k lepšímu. Kampaně proto doprovází rady, jak pečovat o své zdraví, speciálně zaměřené na psychohygienu. Zájemci je najdou na speciální internetové stránce koop.cz. **MET**

### Málo policistů

## 40

Počet policistů klesl loni pod 40 tisíc. Loni od policie odešlo 2700 lidí, přišlo jich 2000. Uvedl to policejní prezident Martin Vondrášek. Hranici 40 tisíc přitom označil za základ pro to, aby policie byla schopna zajistit stále úkoly i jednorázové akce. Na jaře probere toto téma Bezpečnostní rada státu. Přitáhnout nové lidi do uniform mají různé kampaně i platy. Ty po složení zkoušek převyšují 50 tisíc korun. **ČTK**

# „Učíme lidi chybovat a hrát si, jako když byli ještě dětmi“

Vyhoření ho přimělo přehodnotit životní hodnoty a hledat práci, která mu přinese smysl. Ondřej Nečas je lektor, kouč a otec Školy improvizace. „Všechno, co jsem od té doby udělal, byly krůčky k tomu, abych pochopil, co mě dělá šťastného, co mi dává smysl,“ říká pro deník Metro.

## Co je pro vás improvizace?

Životní postoj, být otevřený tomu, že se vám mohou dívat chyby a z těch chyb se učíte. Zároveň že dokážete přijímat nabídky, které do života přicházejí, umíte je identifikovat a nějakým způsobem rozvést. Díky tomu je život dobrodružnější. Ale když o dobrodružství nestojíte, tak umíte říct ne. A tohle všechno přináší sebedovědomí a štěstí do života.

## Učíte lidi chybovat?

V podstatě ano, ale trochu jinak. Učím je si znovu hrát tak, jak to uměli dávno jako děti. Když jsme se něco chtěli naučit, hráli jsme si s tím, jako třeba s jazykem. Ze žvatlání vylezla spousta patvarů, kterým se smějeme do dneška. Během improvizace vznikají podobné patvary, které jsou zábavné jak pro hráče, tak pro publikum.

## Máte pocit, že si jako dospěláci už nechceme hrát?

Důvody, proč si nechceme hrát, jsou různé. Třeba strach z toho, že jsme dospěli, takže bychom neměli, to je přece jen pro děti. Nebo jsme v nějakých pracně vybudovaných zajetých kolejkách, které nám

dávají bezpečí a jistotu, a bojíme se, abychom svůj systém nerozbili. Jenže to nás potom blokuje, snažíme se mít vše pod kontrolou a stoprocentní kontrola znamená stoprocentní blokace. Pokud dávat všechnu sílu do obrovské kontroly, vezme nám to tolik energie, že nám nezbyde chuť si hrát.

## A co děti?

Bylo by skvělé, kdyby se dostala improvizace do školství, na čemž chceme pracovat. Nechceme říkat učitelům, že něco dělají blbě, ale inspirovat je, jak hledat cesty ven ze stereotypu látky, kterou třeba učí 20 let. Myslím, že učitelé dělají záslužnou a nedoceněnou práci. Občas dělám workshopy pro mládež a vím, jak je těžké mladé lidi vtáhnout do hry, udržet jejich pozornost. Chtěli bychom proto učitelům pomoci objevit, jak učit jiným způsobem, a vytvořit bezpečnější prostředí, ve kterém budou moci experimentovat. Ne, že žáci něco udělali jedna až pět, to není bezpečí, to je čekání na chybu, za kterou přijde trest. Dobrý lektor je pro žáka průvodcem, má co předat a inspirovat.

## Tyto principy zavádíte také do firemního vzdělávání. O co jde?

Dlouhodobě improvizaci používáme jako nástroj ve firmách, který pomáhá vytvářet firemní kulturu, týmovou otevřenost, rozvíjí chuť objevovat, což je cenná vlastnost, protože vede k inovaci a posunu dál. Improvizace celkově pomáhá vytvořit bezpečnější



Podle Nečase je důležité si dovolit být trapný. ARCHIV

prostředí. Firmy právě učíme, jak pracovat s chybou, se změnami nebo s rozvojem svých zaměstnanců. V týmu se lidé učí lépe komunikovat. Každá situace je jiná.

## Jak to funguje v praxi?

Když se třeba manažer bojí nějaké změny, tak ho provedu improvizacími cvičeními, kde si tu změnu zkusí. A pak začneme identifikovat, čeho se na té změně doopravdy bojí a jak s tím může pracovat, což je v podstatě zážitková pedagogika, což znamená, že vzniká zážitek, nějaké poučení, se kterým se pak dál pracuje. Když se třeba manažer nedokáže vyjádřit své pocity, protože je na ně kladen velký tlak, vedou týmy a nemohou si dovolit nechat se strhnout emocemi. V tu chvíli jdeme v rámci koučingu více do impro, kdy se dostaneme skrze propojení hlavy a těla do stavu, kdy si vůbec dokáže přiznat, že se mu něco jako emoce odehrávají a že by se s nimi chtěl naučit pracovat a vyjadřovat je.

## Proč je důležité na sobě takto pracovat?

Je to naší součástí, a když to nevezmeme do hry, tak nás to někdy dostane. Někde jsem četl, že podobnost slov emoce a nemoc není náhoda. V okamžiku, kdy s nimi nejsme schopni pracovat a potlačujeme je, tak se to v budoucnu potom projeví v nemocích. Ale nejsem doktor a nechci do toho fušovat. Jen mám tuto zkušenost na svém vlastním těle.

## Kdysi jste v rozhovoru řekl, že prodáváte drogy. Co jste tím myslel?

Když si impro zkusíte a proniknete do ní, třeba na našich kurzech, tak vám dá velmi často volnost. Spousta lidí takovou volnost v životě moc nezažívá nebo nikdy nezažila. Zároveň je kolem vás spousta zajímavých lidí, takže se těšíte na další setkání za týden. Náš impro semestr běží 13 týdnů, během kterých si účastníci vybudují takovou závislost, která končí raušem v podobě závěrečné

ho představení, ze kterého pak žijí ještě další týden. A pak si uvědomí, že je pauza, že už další týden hodina není, takže si začnou s lidmi ze skupiny psát, že se chtějí vidět, začnou se setkávat mimo a touží po něčem dalším, nějaké další dávce. Původně jsme vytvořili program jen pro jeden semestr, jenže pak jsme museli přidat druhý, třetí level, lidé chtěli pokračovat dál, takže pořád vymýšlíme další možnosti, jak se mohou oni i my rozvíjet.

## Čím to, že bez toho nemohou žít?

Kdybych měl odpovědět marketingově, tak řeknu, že zažijí otevřenost myslí, bezpečí, to, že dokáží být kreativní, dokáží si věřit, bez problému prezentovat, spolupracovat a podobné věci. Ale s tím se nedá ztotožnit. Každý přichází s něčím jiným a odchází s jiným zážitkem. Ty nejsilnější věci, protože hodiny probíhají ve skupině, jsou poznání, že můžete důvěřovat, udělat chybu, dovolit si být trapný. Objevíte i to, že nemusíte sebe a svět okolo brát tak vážně.

## Co přinesla tato práce vám?

Smysl. Chtěl jsem vytvořit něco pro lidi, aby se mohli rozvíjet, zároveň jsem chtěl dělat kulturu, ale taky za to být zaplacený. A aby to, co dělám, pomáhalo lidem a společnosti, protože sociální odpovědnost je jedna z mých hodnot a je pro mě důležitá. V jednu chvíli se všechno propojilo a vznikla Škola improvizace. VERONIKA REICHELTOVÁ

INZERCE

## Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

**Analytik ICT** elektrotechnika, telekomunikační a VT, informatické obory, speciální a interdisciplinární obory – VHODNĚ I PRO ABSOLVENTY, AJ pokrývá úroveň, PC MS Windows, MS Office. E-mail: andrea.golova@sukl.cz



Státní ústav pro kontrolu léčiv

Více na [www.jobdnes.cz/detail/HGBZ0P](http://www.jobdnes.cz/detail/HGBZ0P)

### Parták na zrychlování internetu v Praze

Přidej se! Hledáme manuálně zručného člověka, co umí pracovat s vrtáčkou. Nezkoušené zaškolíme! Dlouhodobá spolupráce, skvělé benefity, dobrá mzda, stravenky 3.150 Kč. Volej 778418918, piš kariera@promsat.cz.



PROMSAT CZ s.r.o.

Více na [www.jobdnes.cz/detail/U6P56I](http://www.jobdnes.cz/detail/U6P56I)

### Odborný/á referent/ka-sociálně-právní ochrana dětí ÚMČ Praha 18

vyhlašuje výběrové řízení na pozici "odborný/á referent/ka - sociálně-právní ochrana dětí". Více na [www.praha18.cz](http://www.praha18.cz). Kontakt: Hana Klingerová, tel.: 284 028 172, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz



Městská část Praha 18

Více na [www.jobdnes.cz/detail/DKK9QJ](http://www.jobdnes.cz/detail/DKK9QJ)

### Odborný/á referent/ka přestupkové agendy ÚMČ Praha 18

vyhlašuje výběrové řízení na pozici odborný/á referent/ka přestupkové agendy. Více na [www.letnany.cz](http://www.letnany.cz). Kontakt: Hana Klingerová, tel.: 284 028 172, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz.



Městská část Praha 18

Více na [www.jobdnes.cz/detail/U0ULT4](http://www.jobdnes.cz/detail/U0ULT4)

### Odborný/á referent/ka na vodoprávním úseku ÚMČ Praha 18

vyhlašuje výběrové řízení na obsazení pracovní pozice odborný/á referent/ka na vodoprávním úseku. Více na [www.praha18.cz](http://www.praha18.cz). Kontakt: H. Klingerová, tel.: 284028172, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz



Městská část Praha 18

Více na [www.jobdnes.cz/detail/C6JUN](http://www.jobdnes.cz/detail/C6JUN)

### Referent/ka odboru výstavby a územního rozhodování ÚMČ Praha 18

vyhlašuje výběrové řízení na pracovní pozici "referent/ka odboru výstavby a územního rozhodování". Více na [www.praha18.cz](http://www.praha18.cz). Kontakt: Klingerová, tel.: 284 028 172, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz



Městská část Praha 18

Více na [www.jobdnes.cz/detail/RC4VPH](http://www.jobdnes.cz/detail/RC4VPH)



# Zaměřte se na to nejlepší

## Hot drink vás postaví opět na nohy

Zase vás skolil nějaký zákeřný bacil? Toužíte po rychlé úlevě a zároveň chcete posílit svou imunitu? Řešením je horký nápoj s přírodním kofeinem.

Novinka z lékárny **HerbalMed Hot drink Forte s kofeinem** je inovativní svým složením posíleným o přírodní kofein. Právě ten zaručuje rychlejší nástup účinku, potlačení únavy a komplexnější působení. Navíc v každém sáčku tohoto doplňku stravy najdete standardizovaný obsah 20 extraktů z léčivých bylin v čele s mateřídouškou obecnou, jitrocelem kopinatým a bezem černým, které mají blahodárné účinky při oslabené imunitě. Hot drink Forte lze užívat společně s antibiotiky a léky s obsahem paracetamolu a ibuprofenu.



## Potíže se zažíváním? Vyřešeny jednou provždy!

Nadýmání a nepříjemné pocity v břiše téměř po každém jídle? Časté průjemy i zácpy? Problémy se zažíváním dokáží znepříjemnit život každému z nás, přitom stačí tak málo – zařadit do svého jídelníčku kvalitní vlákninu. Zapomeňte však na klasické psyllium!

Vyzkoušejte jedinečnou kombinaci zlaté lněné vlákniny ze lnu setého a chia semínek – **Zlatěnku**. Právě len setý napomáhá k lepšímu trávení a vylučování. Díky obsaženým omega-3 esenciálním vícenenasyceným kyselinám (PUFA) je pro organizmus hodnotnější než psyllium. Zlatěnka má velice příjemnou oříškově-máslou chuť. K dostání v lékárnách a zdravých výživách.

### TIP na přípravu:

Zlatěnku lze přidat také do jogurtů, kaší a jiných pokrmů.



Úlevu od mravenčení, štípání, brnění a přecitlivělosti nervových buněk žádejte v lékárně.

## Mravenčí vám nervy?

Pocity mravenčení, štípání či brnění končetin, citlivost prstů nebo přecitlivělost nervových buněk řeší velká část populace. Nenápadné příznaky mohou postupně dorůstat těžko snesitelných rozměrů. Nenechte nervy v ohrožení!

Unikátní doplněk stravy **Neuromedic** kombinuje vysoké dávky kyseliny alfa-lipoové, vinnou révu, fosfolipidy a vitaminy skupiny B, díky čemuž efektivně regeneruje a podporuje funkci i citlivost nervové soustavy a vyživuje nervové buňky. Obsažený silymarín navíc chrání nervy před vlivem toxinů. Neuromedic je díky vysokým dávkám vitaminů B ideální ochrana nervů při jejich nedostatečné výživě, vystavení toxinům či mechanickým vlivům nebo vedlejším účinkům některých tablet.

## Konec bolesti zad, svalů a kloubů

Bolesti pohybového aparátu mají snadná a efektivní řešení. Konopné mazání **Thermolka** je totiž dostupné i ve formě náplastí. Hřejivé náplasti intenzivně prohřejí a rychle uleví od bolesti, ztuhlosti i přetížení pohybového aparátu.

Zdravotnický prostředek **Cannaderm thermolka HŘEJIVÁ NÁPLAST NEW** vyniká vysokou účinností při řešení bolesti a ztuhlosti svalů a zad i komfortním způsobem použití. Náplasti jsou ideální pro úlevu od přetížení pohybového aparátu v klidovém režimu. Silný hřejivý efekt náplasti intenzivně prohřívá a omezuje bolestivost postiženého místa. Díky inovované hydrogelové formě náplasti lépe přilnou k pokožce, ale je možné je také snadno odstranit bez nepříjemného podráždění pokožky a trhání chloupků.

Konopné náplasti i mazání značky **Thermolka** jsou k dostání v lékárnách a zdravých výživách.



# ZELENSKYJ MÁ

**Znáte Vasyla Holoborodka?** Pod tímhle jménem ukrajinský prezident prorazil.



Aktuální portrét

PROFIMEDIA

Ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskyy se nejvyšší státní funkce ujal v květnu 2019. „Mou prioritou je zastavení bojů na východě Ukrajiny, které se vlečou od roku 2014,“ uvedl ve své inaugurační řeči muž, jež tehdy považovali za politického outsidera bez jasných názorů. K tomu si s sebou nesl cejch komika, hvězdy televizního seriálu Služebník národa.

Zelenskyy, jenž dnes slaví 45 let, všechny předpoklady převrátil s loňským 24. únorem, odkdy jeho vlast čelí útokům, zvěrstvům a plnění ruské armády.

## Právník, vtipálek i tanečník

Zelenskyy se narodil v židovské rodině v průmyslovém městě Kryvyj Rih. Podle ukrajinských médií je jeho rodným jazykem ruština. V dětství strávil čtyři roky v Mongolsku, kde pracoval jeho otec Oleksandr, profesor kybernetiky. Matka Rymma je inženýrka.

V rodném městě vystudoval práva, právnícké praxi se ale nikdy nevěnoval.

Už jako sedmnáctiletý fascinoval svým komediálním talentem v televizní humoristické soutěži Klub vtipných a pohotových, ve kterém různé týmy soupeří ve vtipných odpovědích na otázky, improvizacích a v dalších humoristických scénkách. Zelenskyy kolem sebe soustředil stejně smýšlející lidi a založil úspěšnou komediální skupinu Kvartal 95, ze které v roce 2003 vybudoval televizní stejnojmenné studio.

Během kariéry se objevil také v několika filmech a proslavil se i vítězstvím v ukrajinské verzi soutěže StarDance... když hvězdy tančí nebo jako dabér filmového medvídky Paddingtona.

## Krátce

### Erdogan hatí plány

Turecko zrušilo únorové jednání se Švédskem a Finskem o vstupu těchto severovýchodních zemí do NATO, aniž stanovilo náhradní termín. Píší to turecká státní média s odkazem na diplomatické zdroje. Rozhodnutí přichází poté, co prezident Recep Tayyip Erdogan Stockholmu sdělil, že nemůže počítat s tureckou podporou při vstupu do Severoatlantické aliance kvůli víkendovým demonstracím prokuruských skupin a odpůrců islámu. Rozšíření Severoatlantické aliance musí ratifikovat všechny členské země. Doteď chybí souhlas dvou

zemí. Vedle Turecka se jedná o Maďarsko. Finští představitelé uvedli, že by mohli usilovat o vstup do Aliance i bez Švédska.

### Zelená pro Abramsy

Spojené státy se přiklání k dodávce svých tanků Abrams Ukrajině. Administrativa Joea Bidena by dodávku těchto strojů napadené zemi mohla oznámit tento týden, píše deník The Wall Street Journal s odkazem na nejménované představitelky americké vlády. Krok Washingtonu by tak umožnil dodávky tanků Leopard 2 ze strany Německa a dalších evropských zemí. **ČTK**

## Oscar. Šanci mají Češi

Americká Akademie filmového umění a věd včera zveřejnila nominace na cenu Oscar. Vedle trháků kin Avatar a Top Gun mají šanci na sošku za nejlepší film například Vily z Inisherinu či Spielbergovi Fabelmanovi. Nejvíce nominací si ovšem vysloužila akční fantasy Všechno, všude, najednou, má jich hned jedenáct.

Mezi nominovanými jsou i Češi za práci na německém filmu Na západní frontě klid. Maskérka Linda Eisenhamerová je nominována společně se svou kolegyní Heike Merkerovou. Snímek dává šanci také českému specialistovi na zvláštní efekty



Na západní frontě klid

NETFLIX

Viktoru Müllerovi a zvukaři Viktoru Prášilovi.

Pětadevadesáté udílení cen se koná v neděli 12. března, večerem bude provázet komik Jimmy Kimmel. **IDNES.cz**

# AKCE

## AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



Vepřová krkoviče  
bez kosti  
cena za 1 kg

-50%

109<sup>90</sup>  
219<sup>90</sup>



Activia  
120 g, více druhů  
100 g = 11,58 Kč

+1  
NÁLEPKA  
NAVÍC  
PŘI KOUPI  
3 KS

-26%

13<sup>90</sup>  
18<sup>90</sup>

# BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 25. 1. do úterý 31. 1. 2023.



# VELKÝ DEN



a syna. Olena Zelenská, se kterou se ukrajinský prezident seznámil během studií v Kryvém Rihu, kde se oba narodili, pracovala jako scenáristka. Vzali se v roce 2003.

Po ruské invazi se Zelenská na veřejnosti poprvé objevila počátkem května, kdy Ukrajinu překvapivě navštívili americká první dáma Jill Bidenová, kanadský premiér Justin Trudeau i rockový zpěvák Bono ze skupiny U2. Poté se začala veřejně angažovat, vystupuje na konferencích a zřídila program poskytující podporu a psychologickou pomoc lidem zasaženým válkou.

## Natáčení se Seanem Pennem

Volodymyr Zelenskyj se díky své odvaze stal hrdinou světových celebrit. Mezi hvězdami, které přijal, byl například britský podnikatel a miliardář Richard Branson, američtí herci Ben Stiller nebo Sean Penn, který pracuje na dokumentárním filmu o válce, nebo moderátor David Letterman.

S uprchlíky a vojáky se na Ukrajině setkala Angelina Jolie a hvězda akčních filmů Jean-Claude van Damme, který v Kyjevě natáčel.

Za svůj projev na festivalu v Cannes Zelenskyj sklídl potlesk vestoje. Časopis Time, web Politico a list Financial ho označily za osobnost roku. **HAL a ČTK**

## Oslaví spolu dvacáté výročí

Prezident Zelenskyj je ženatý, s manželkou Olenou má dceru



## Malý génius škádlí i čínštinu

Čtyřletý Teddy Hobbs z hrabství Somerset se stal v Británii nejmladším členem organizace Mensa, která sdružuje nadprůměrně inteligentní lidi. Chlapec se při hraní na tabletu sám naučil číst a počítat, a to i v čínštině, uvedl list The Guardian. Teddyho matka Beth uvedla, že si nejprve mysleli, že při hraní na tabletu jen vydává zvuky, než si uvědomili, že ve skutečnosti odřikává číslice v čínském jazyce. „Zdá se, že si každých pár měsíců vybírá nové téma, které ho zajímá. Někdy jsou to čísla. Někdy jsou to mapy a učení se počítat v různých jazycích,“ řekla stanic BBC. Pro členství v Mense je potřeba IQ nad 130. „Měla jsem obavy, jestli bude schopen sedět hodinu u notebooku, ale naprosto se mu to líbilo,“ podotkla matka k Teddyho úspěšnému testu. **ČTK**



+1  
NÁLEPKA  
NAVÍC  
PŘI KOUPÍ  
3 KS

Hollandia  
Selský jogurt  
200 g  
více druhů  
100 g = 7,45 Kč

-32%

14<sup>90</sup>  
21<sup>90</sup>



Seville  
Premium  
Olivy bez nálevu  
celé, krájené  
75 g, 2 druhy  
100 g = 23,87 Kč  
↓ 19,90 Kč

-40%

17<sup>90</sup>  
29<sup>90</sup>



Kofola  
2 l, více druhů  
1 l = 13,95 Kč  
↓ 22,90 Kč

-28%

27<sup>90</sup>  
38<sup>90</sup>



Colgate  
Zubní pasta  
100 ml, více druhů

-37%

32<sup>90</sup>  
51<sup>90</sup>

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

**BILLA**  
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 25. 1. do úterý 31. 1. 2023.



INZERCE

S | Televize Seznam

DNES 20:15

**ZÁKON A POŘÁDEK:  
ÚTVAR PRO ZVLÁŠTNÍ OBĚTI**



## Koncert v Rock Café

Folk-reggae-punkové duo Vasilův Rubáš zahraje společně se skupinou Delivery zítra od 19.30 v pražském klubu Rock Café. Skupina sází na chytlavé melodie, vtipné texty plné originálních spojení, obrazů či asociací. Kapela Vasilův Rubáš začala vystupovat na pražské scéně v roce 2003 a v současné době patří ke stálým alternativních hudebních festivalů. IBE



# Klaun znovu v Praze. Po jeho boku vystoupí Hybnerová

**Divadelní představení Slava's Snowshow, které diváky vrátí do dětských let, bude k vidění během šesti večerů na začátku března.**

ců, Slava Polunin. Ten v pražském Divadle Hybernia představí své umění během šesti neopakovatelných večerů, a to sice od 1. do 5. března.

Sám Slava o sobě říká: „Nechtěl bych dělat nic, co by nepřineslo radost mně, mým přátelům a mému publiku. Tak jsem si podle toho zařídil celý svůj život a nastavil tak i svůj tým. Oslava života se tak stala mou každodenní náplní.“ A na co se může divák těšit? Na představení plné klaunství, ve kterém se objeví největší kapacity klaunství a cirkusáctví. Vystoupení plné chaosu, hýření a okouzlení, kdy se staří i mladí mohou ze svého běžného života alespoň na chvíli přenést do světa bláznovství. A to i díky interaktivnímu propojení.



Slava Polunin a Vanda Hybnerová

SNOWSHOW

„Moje srdce poskočilo. Zaplnila ho vlna chichotání a vzrušení.“ Právě tak popsal slavnou show s názvem Slava's Snowshow americký tisk The New York Times. Tuto show založila v roce 1993 legenda ze světa klaunství, skutečný mistr tohoto umění, zakladatel Akademie bláznů a tvůr-

V Praze Slava Polunin vystoupil před několika lety a vedle něj „zaklaunila“ Vanda Hybnerová. „Toto představení jsem viděla v trochu jiné podobě asi před dvaatřiceti

lety, hned jsem se chtěla vydat do klaunské školy v Leninogradě, ale přijali mě na DAMU, tak jsem se rozhodla zůstat tady. Po tolika letech jsem se dočkala a postavila ve-

dle Slavy na jeviště, je to splněný profesní sen,“ popsala Hybnerová své dojmy po představení.

Pro Vandu Hybnerovou jako režisérku i herečku je klaunství životní filozofie a ve spolupráci s Natálií Kocáb uvádí hru Slávy dcery v divadle La Fabrika. V momentu, kdy ji Slava oslovil, zda by se opět ujala improvizace v jeho Snowshow, neváhala a nabídku opět přijala.

Toto vysoce uznávané mezinárodní klaunské mistrovské dílo vizuální tragikomedie získalo nejvyšší úspěch divadelní ceny od Londýna po New York, od Austrálie po Mexiko, od Paříže po Moskvu včetně Laurence Olivier Award v Anglii a Triumph Award v Rusku. METRO

### Krátce

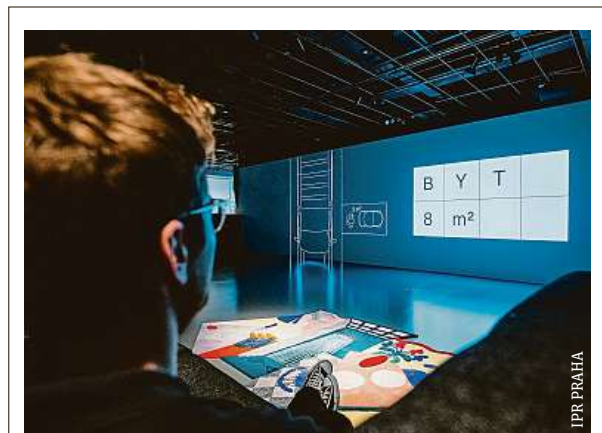
#### Singl k filmu

Animovaný film Tmání, vyprávějící o boji s depresí, doprovází stejnojmenná píseň Lenky Dusilové. „Některé momenty mi mrazivě připomněly moje bolavé zkušenosti z minulosti,“ říká devítinásobná držitelka výročních hudeb-

ních cen Anděl, jež song Tmání nyní vydává jako singl. „Velice si cením toho, že se nyní otevřeně mluví a diskutuje o psychickém zdraví a možnostech řešení těchto stavů. Považuji za skoro nutné učit se péči o vlastní psychické zdraví už od malička,“ dodala zpěvačka.

#### Gibbons sólo

Americký zpěvák a kytarista ZZ Top Billy F. Gibbons zahraje 26. června v pražském O2 universu. Vůbec poprvé v České republice zde tento držitel ceny Blues Music Awards vystoupí se sólovou kapelou The BFGs. MET



## Jak se žije v městském bytě

Pražský Institut plánování a rozvoje (IPR) připravil výstavu, která přibližuje fenomén bydlení v metropoli. Expozice, která potrvá do konce dubna, doprovodí program v podobě diskuzí či promítání filmů. Hlavním cílem výstavy je podle organizátorů přiblížit lidem informace a data o bydlení v hlavním městě, které je v posledních letech zejména v důsledku prudkého nárůstu cen bytů i nájmu diskutovaným tématem. ČTK

## Dokument. Krásná neznámá

Světověznámý výtvarník a vášnivý hudebník Vladimír Suchánek, od jehož narození právě nyní uplyne 90 let, očima svého syna, režiséra Martina Suchánka.

Časověbný dokument je intimní zpodobení tohoto neobyčejného člověka, svědectvím jeho osobní cesty lemované

zvraty 20. století i celoživotní potřebou volit mezi jeho největšími láskami – výtvarnou a hudební. Je ale také velmi osobním a upřímným dialogem otce a syna, zároveň režiséra filmu Martina Suchánka, který společně se svým tatínkem jeho příběh velmi lidsky a bezprostředně vypráví.

Film bude mít premiéru ve středu 1. února od 19 hodin v Městské knihovně na Mariánském náměstí v Praze. Přesně o týden později jej ve 20.15 odvysílá ČTArt. Zároveň bude od 1. března v Galerii 1 v Praze 1 k nedožitému Suchánkovu jubileu k vidění také výstava. IBE



**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



**Luštěnka**

Doplňte do obrazce všechna slova.

- 3 – BĚS, DUCH, KEC, NÁŠ, PRŮ, ŽÁK
- 4 – ÍČKO, LOUŽ, PĚRO, RÁNO, RASA, ROPA, VZOR
- 5 – AVŠAK, CÍSAŘ, DŽUDO, EPOCHA, ODNOŽ, SPŘEŽ, VÝKRM

K	U	B	U	S					
L									
Í									
D									
R									

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
0/4 °C	-2/2 °C	-2/2 °C	-3/1 °C

Teplotní rekordy: ↓ -18,6 °C (1823) ↑ 13,3 °C (1834) Bio: ❤️❤️❤️



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

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Na cestě po Ceutě a Melille</p> <p>17.15 AZ-kviz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Případ pro exorcistu (3/3) Krimisérie (ČR, 2015)</p> <p>21.20 Most! (3/8)</p> <p>22.05 Colette Drama (ČR/SR, 2013)</p> <p>00.10 Hercule Poirot Krádež klenotů v hotelu Grand Metropolitan. Seriál (VB, 1993)</p> <p>01.00 AZ-kviz</p> <p>01.30 Bydlení je hra</p> <p>01.50 Chalupa je hra</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>16.45 Manželské etudy po dvaceti letech: Zuzana a Stanislav</p> <p>17.40 Manželské etudy po 35 letech: Zuzana a Stanislav</p> <p>18.35 Po jedné stopě do Afriky (2/17)</p> <p>19.10 Babylon</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Modrá krev III (2/10)</p> <p>21.00 Příběhy starých hospod (3/8)</p> <p>21.30 Po jedné stopě do Afriky (3)</p> <p>22.00 Mistři medicíny II</p> <p>22.30 Slečna Marplová</p> <p>00.05 Balthazar II (2/10)</p> <p>01.00 Největší tankové bitvy (1)</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4408) Seriál (ČR, 2023)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Výměna manželek XV</p> <p>21.35 Utajený šéf</p> <p>23.00 Kriminálka Las Vegas IX (7)</p> <p>00.00 Kriminálka Miami IV (4, 5)</p> <p>01.55 Kriminálka Las Vegas IX (7)</p> <p>02.35 Novashopping</p> <p>03.05 Na lovu III</p> <p>03.50 Koření</p> <p>04.25 Ordinace v růžové zahradě (25)</p> <p>05.20 Novashopping</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Superduel: Bitva o Hrad</p> <p>21.40 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba XII (18) Krimiseriál (USA, 2014)</p> <p>03.00 Policie Hamburg (14) Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>04.00 Návrat komisaře Rexe IX (7) Krimiseriál (Rak./It., 2009)</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Užít Dubaj</p> <p>11.10 Óčko hity</p> <p>16.00 Mixxxer Feed</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>18.00 Užít Dubaj</p> <p>18.10 Óčko hity</p> <p>20.00 O black talk Další z otevřených rozhovorů s předními jmény české rapové scény</p> <p>20.10 O BLACK LIST To nejlepší z naší rapové stanice O BLACK</p> <p>21.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>





MARTIN DANEŠ

BRETAŇSKÝ PSAVEC



Sloupek

MUŠKA ZLATÁ

Co je štěstí? Muška jenom zlatá, která za večera kol tvé hlavy chvátá. Báseň Adolfa Heyduka, již osobitou recitací ve filmu Škola základ života zvěčnil Jaroslav Marvan, nám těžko pomůže najít odpověď na otázku, jak být šťastný. Napíšu vám, jak na to v téhle šílené době jdu já.

Byl jsem šťastný, když mě o víkendu přijela navštívit kamarádka Lenka; ze samé radosti jsem málem nenapsal dnešní sloupek. Chodili jsme spolu ulicemi Rennes a obhlíželi hrázděné domy naklánějící se do všech stran. Slunce na obloze svítilo ostošest a mrzlo; k pravé ladovské zimě chyběl jen snůh.

K pocitu štěstí nepotřebuju nutně Lenku ani slunce (v Bretani, kde v zimě prší osm dní v týdnu, by závislost na slunci

Citát

**V Bretani, kde v zimě prší osm dní v týdnu, by závislost na slunci byla problém.**

byla problém). Při nečasu si je vyrábím poslechem hudby. Na přebalu CD, jež si nyní pouštím, se David Bowie s dlouhou blond kšticí rozvaluje na pohovce v barevných ženských šatech. S touto fotografií

vyšla deska The Man Who Sold The World ve Velké Británii v roce 1971. Ve Spojených státech, kde by se tenkrát v této podobě prodávat nemohla, vyšla o rok dřív s jiným, „nezávadným“ komiksovým přebalem. Za půlstoletí se změnila Amerika k nepoznání: muž exhibující se v ženských šatech by tam dnes nebyl žádnou provokací, nýbrž službou pokroku.

Šťastný se cítím i při četbě dobré knihy a ještě víc, když sám píšu. V případě, že vás žádný z mých tipů neoslovil, usadte se večer v křesle a vyhlížejte Hejdukovu zlatou mušku.

Slyšíte? Bzz! Už letí!

www.martindanes.com

Anketa

**f Volby. Čím vás překvapili kandidáti?**



**Žanetka Štiková**  
Mě tedy Babiš a jeho snaha všem se zalíbit za každou cenu.



**Marek Mahdal**  
Vychytralostí, klidem, omezeností i důvtipem.

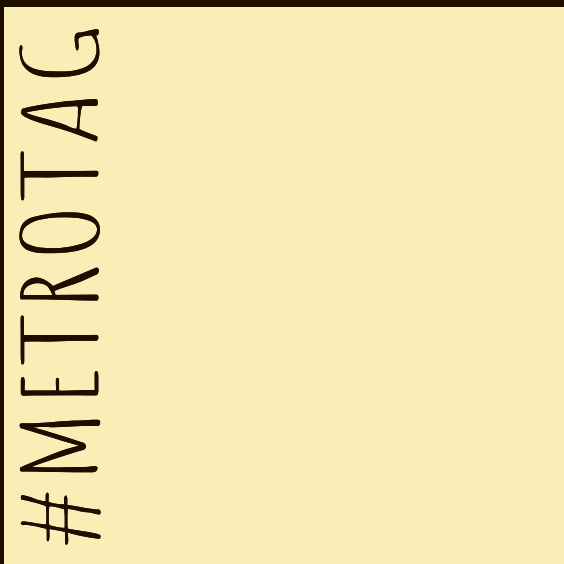


**Jana Květoňová**  
Vlastně ničím. Už aby to celé skončilo!

@mojemetro



@miluju\_prahu přinesl zasněženou Prahu ze žižkovského vysílače. Autorkou fotky je Lenka Kožená. #prag #prague #pragueworld #praguecitytourism #citylife #igbest\_shots #loreta #nightprague #visitprague #praguestagram #praguecastle #hello\_worldpics #travel #instagood #praguecity



**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

Mladí jsou skvělí

Ráda bych se podělila o dva zážitky z pražské MHD. Ten první: Autobus už téměř zastavil v zastávce a starší paní vstávala, aby vystoupila. Najednou autobus cuknul, popojel a paní prudce dosedla na sedačku. V tu chvíli se nad ní sklonili dva asi desetiletí kluci s dotazem: „Nepotřebujete nějak pomoc?“ Mile mě překvapila jejich nečekaná pohotovost a ochota. A ten druhý: V metru přistoupila starší paní s taškami, a protože všichni okolo byli zabořeni do mobilů, požádala jsem mladíka poblíž, jestli by ji pustil sednout. Očotně vyskočil s poznámkou, že si nevšiml. Chci vyzvat všechny cestující, kteří si potřebují sednout, aby neváhali a mladé požádali. Jsou ochotní, jenom kvůli mobilům nevědí o světě. Vícekrát už jsem viděla, že mladík někomu nabídne sedadlo a dostane odpověď: „Ne, děkuji, hned vystupuji.“ Myslím, že to ty mladé může odradit, aby to přistě zkusili znovu.

MARIE BÁRTOVÁ, PRAHA

dopisy@metro.cz,  
www.facebook.com/denikmetro

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

DŽEM

Komiks

F POHODĚ  
:o)

Dopad

A. Židkova





# „VAR by měl odstranit pouze zjevné chyby“

**Jarní zápasy fotbalové ligy budou zřejmě delší, sudí by měli dostatečně nastavovat promarněný čas hry.**

Videorozhodčí (VAR) v Česku bude spadat přímo pod komisi rozhodčích Fotbalové asociace ČR. Její místopředseda Libor Kovařík se stane instruktorem a koordinátorem projektu po Michalu Benešovi, který nebyl členem komise. Zástupci komise zároveň uvedli, že v jarní části sezony chtějí v zápasech méně zásahů videorozhodčího.

Předseda komise Radek Příhoda na konci podzimu připustil, že VAR v české lize nefunguje ideálně. Kritiku vyvolala nejednotnost posuzování stejných situací v různých zápasech i přehlédnutí některých zjevných pochybení hlavních sudích. „VAR je společný projekt FAČR a LFA,

tedy Ligové fotbalové asociace, která řídí profesionální soutěže. Instruktorem byl Michal Beneš, kterého nahradí Libor Kovařík. Není to jen o personální výměně, ale také o změně systému. VAR bude přímo součástí komise rozhodčích. Myslím, že účinnost je z toho zjevná,“ řekl předseda FAČR Petr Fousek.

„Chceme odstranit křiklavé věci, které jsou jasné pro všechny. To když nám neuteče, tak myslím, že se to zklidní. Takovým krédem by mělo být minimum zásahů s maximálním efektem, aby VAR odstraňoval opravdu jen zjevné chyby. S rozhodčími jsme probírali spoustu videí, chceme se samozřejmě sjednotit,“ uvedl Příhoda.

Uvítal, že mezinárodní federace FIFA začne testovat novinku, podle níž by sudí museli verdikty po kontrole u videa vysvětlovat divákům na stadionu a u televizi. „My to podporujeme. Jsme rádi, že FIFA tento krok udělala. Bude to testované na turnajích, a pokud to povolí, byl bych pro,



Předseda komise rozhodčích Radek Příhoda

abychom byli mezi prvními asociacemi, které se touto cestou vydají,“ řekl Příhoda.

Žádné zásadní změny pravidel se pro jarní část nechystají, drobná úprava nastane pouze u posuzování ofsajdů po neúmyslné hře bránícího hráče. Hrát by se však mělo

o něco déle. Po vzoru MS v Kataru na jaře rozhodčí budou nastavovat výrazně vyšší čas, než bývalo zvykem. „Průměr nastavení v české lize je přibližně čtyři minuty a dá se očekávat, že se zvedne přibližně o dvě minuty,“ poznamenal Příhoda. **SIM a ČTK**

## Krátce

### Přijde o MS

Pilot elitního českého čtyřbobu Dominik Dvořák přijde o mistrovství světa, které se uskuteční od 26. ledna do 5. února ve Svatém Mořici. O víkendu si v Altenbergu přetrhl meniskus v levém koleně a sezona pro něj předčasně skončila. Na šampionátu ve Švýcarsku ho nahradí Matěj Běhounek.

### Chce jet Giro

Cyklista Karel Vacek si příští týden odbude premiéru v týmu Corratec v etapovém závodě Kolem Saúdské Arábie a hned od začátku sezony chce bojovat o nominaci na Giro d'Italia.

### Míč vymění za golfové míčky

Krátce po konci fotbalové kariéry poměří Gareth Bale své golfové umění s elitními hráči. Příští měsíc se bývalá velšská hvězda představí na turnaji PGA Tour v kalifornském Pebble Beach. **ČTK**

## Vyřazen

Český tenista Jiří Lehečka (na snímku) životní vystoupení na Australian Open k postupu do semifinále nedotáhl. Světové čtyřce Stefanos Tsitsipasovi z Řecka podlehl 3:6, 6:7 a 4:6. Nenapodobil tak Tomáše Berdycha, který se v letech 2014 a 2015 dostal na melbournském turnaji mezi nejlepší čtyřerci. **ČTK**



## SP. Výhra číslo 83

Američanka Mikaela Shiffrinová vybojovala v obřím slalomu na Kronplatzu rekordní 83. vítězství ve Světovém poháru (SP) a stala se nejúspěšnější lyžařkou v historii seriálu. Devátým triumfem v sezóně se v italském zimním středisku přiblížila na rozdíl tří výher absolutnímu maximu, které drží švédská legenda Ingemar Stenmark. **ČTK**



Mikaela Shiffrinová

## INZERCE

### Práce - nabídka

• Vojenské lesy a statky ČR, s.p. přijmou zaměstnance k ostraze objektů v Brně, nepřetržitý provoz, 12ti hodinové směny. Požadujeme: občanství ČR, čistý RT, dobrý zdravotní stav, ovládání PC, osvědčení strážný, pouze na HPP. Termín nástupu dle dohody. Nabízíme: zázemí státního podniku, průměrná mzda 22-28 tis. Kč/měsíc, 5 týdnů dovolené. Informace: 737226558, 731137658, email: ladislav.turcin@vls.cz.

### Auto-moto - poptávka

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



• SOŠP PROFIT Praha 3 přijme ihned učitele/ku EKO předmětů, Šj a Mat v lib. komb. od 28.8.2023. Po domluvě i dříve. CV mail: kasajova@skola-profit.cz

**Portmonka**  
TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

NYNÍ NA Google Play | Stáhnout v App Store

VERNOSTNÍ KARTY

- TESCO Tesco Clubcard
- dm dm drogerie
- Plus Lidl Plus
- BILLA BILLA
- Dr.Max Dr.Max
- PENNY PENNY Market

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

**NOVĚ  
V HORNBACHU**



# SMART HOME

by hornbach

**SMART HOME by hornbach umožňuje ovládání různých produktů a systémů po domě a zahradě pomocí jedné centrální aplikace bez ohledu na výrobce.**

## 1 aplikace pro dům a zahradu

- snadné a intuitivní ovládání
- certifikovaná bezpečnost dat
- bezplatná aplikace a její aktualizace
- bez následných poplatků za funkce
- jedna aplikace ovládá vše

## Široká kompatibilita produktů



## CO VŠE UMÍ



Přehled o dveřích a oknech



Včasná identifikace škod způsobených vodou



Ovládání světel vč. stmívání



Identifikace nebezpečí



Ovládání topení



Certifikovaná bezpečnost osobních dat



**VÍCE INFORMACÍ  
NAJDEŠ ON-LINE  
PO NASKENOVÁNÍ  
QR KÓDU**

**HORNBACH**



**S námi to zvládnete.**