

Obklíčení PET lahvemi a plasty

Mnohaleté úsilí, abychom začali všechny nápoje, nejen ty ve skle, plnit do zálohovaných obalů, je zatím v nedohlednu. Nový kabinet naplnil své sliby voličům a poslanecký návrh, který se koncem loňského roku podařilo do vlády protlačit, neuspěl.

STRANA 2

Souzní s krajinou

„Krajina jižní Moravy se námětově příliš nezměnila,“ říká v rozhovoru pro deník Metro František Hodonský, jedna z nejvýraznějších osobností českého výtvarného umění druhé poloviny 20. století i současnosti. Jeho díla lze vidět na výstavě v Galerii Marienbad na slavné kolonádě v srdci Mariánských Lázní.

STRANA 8



CTK

Příprava trvala rok a půl

V klatovské Galerii **U Bílého jednorožce** probíhá výstava **Václav Brožík/1851–1901**. Až do 5. dubna je k vidění souborná **expoze 83 obrazů** malíře historických a vesnických žánrů a portrétisty. Všechny **obrazy jsou zapůjčené** ze sbírek soukromníků nebo institucí.



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Česko je teď v obklíčení vratných PET a plechovek



Na Slovensku funguje zálohování petek a plechovek třetím rokem. Obyvatelé si na systém rychle zvykli, příroda je čistší. MAFRA

Nová vláda: Česko nebude zálohovat PET lahve a nápojové plechovky.

Polsko. Německo. Rakousko. Slovensko. Hranice České republiky už teď fyzicky nepřekročíte, aniž byste se ocitli v zemi, kde nelze vrátit petky nebo plechovky od pití za peníze.

Mnohaleté úsilí velkých výrobců nápojů i ekologických iniciativ, abychom začali všechny nápoje, nejen ty ve skle, plnit do zálohovaných obalů, je zatím v nedohlednu. Nový kabinet naplnil své sliby voličům a poslanecký návrh, který se koncem loňského roku podařilo do vlády protlačit, neuspěl.

Dlouhý boj mezi odpadovým systémem založeným na síti žlutých kontejnerů na plast a postupně zaváděných šedivých nádobách na plechovky a těmi, kteří prosazovali výkup takových obalů, skončil (zatím) výhrou nezálohovačů.

Zálohování nepodporuje vláda (viz box), proti je například i Hospodářská komora ČR (HK). „Místo zavádění povinného zálohového systému by měla být prioritou podpora a rozvoj stávajícího systému třídění komunálních odpadů, který je v evropském srovnání nadprůměrně kvalitní, argumentoval například předseda Sekce životního prostředí HK Jan Mraček.



Oznámení o konci zálohování v pražské prodejně se časově potkalo s rozhodnutím vlády nezavést placený odběr petek a plechovek.

Podle Institutu pro cirkulární ekonomiku ale není systém efektivní a zřejmě v režimu dobrovolnosti už narazil na svůj strop. „Aktuálně se daří vytrždit sedmdesát procent plastových obalů a třicet procent nápojových plechovek,“ argumentuje Petr Novotný, konzultant institutu.

Iniciativa pro zálohování uvádí, že obaly nejsou ani při relativně vysokém procentu třídění efektivně recyklovány. Česko také ročně za to, že nedosahuje stanovených kvót recyklace, platí vysoké částky. Půl miliardy korun tvoří totiž zbytečné odvody do rozpočtu EU za nízkou míru recyklace PET lahví. Hodnota materiálu, který skončí na skládce, ve spalovně nebo pohozený v přírodě bez dalšího využití, přesahuje 640 milionů korun.

Další stamiliony korun vynaloží obce za výsyp kontejnerů, kde PET lahve končí, ať už jde o žluté, nebo černé kontejnery na směsný odpad. Celkově to stojí Česko ročně více než jeden a půl miliardy korun. PAVEL HRABICA

ŠVÉDSKÉ PRVENSTVÍ

3

Tolik let zbývá do chvíle, kdy by státy Evropské unie měly povinně dosáhnout 90 procent zpětného odběru PET lahví a plechovek.

42

Před tolika lety bylo v Evropě zavedeno zálohování plastových lahví na nápoje. První zemí s tímto systémem se stalo Švédsko.

100

Asi tolik milionů PET lahví skončí ročně v Česku mimo odpadkové koše. PH



Ve státech, kde plastové obaly od nápojů a plechovky zálohují, na podobná zákoutí nenarazíte. 2x METRO

VLÁDA CHCE ROZVÍJET STÁVAJÍCÍ SYSTÉM SBĚRU. PRODEJCI SE ZKUŠEBNÍMI ZÁLOHOMATY NEKONČÍ. ZASTÁNCI ZÁLOH VĚŘÍ V ROK 2028.

Jaký je názor na to, že Česko nezavede zálohování PET nápojových obalů a plechovek.

- „Poslanecký návrh na zavedení povinného zálohování není v souladu s programovým prohlášením vlády. Vláda chce především rozvíjet stávající systém třídění odpadu. V návaznosti na programové prohlášení vlády je tedy zapotřebí otázku potenciálního zavedení zálohového systému a jeho nastavení ještě dále vyhodnotit a následně rozhodnout o dalším postupu včetně případného vládního návrhu zá-

kona. Povinné zálohování PET lahví a plechovek by bylo možné navrhnout pouze v případě shody po rozsáhlé odborné a politické diskusi, pokud se potvrdí jeho efektivita a přínos,“ říká **ministr životního prostředí Petr Macinka**.

- „Náš pilotní projekt zpětného odběru PET lahví a plechovek určitě nekončí, naopak v něm budeme i nadále pokračovat. Tak, abychom byli co nejlépe připraveni na celorepublikový systém, jehož zavedení se předpokládá v roce 2028. V prodejně v Ženských domo-

vech, Praha 5, jsme po dobu šesti měsíců testovali specifický typ automatu určený pro menší prodejny. Ukončení tohoto konkrétního testu ke konci ledna 2026 bylo plánované a nesouvisí s aktuálním legislativním děním. Získaná data nyní využijeme k dalšímu zefektivnění sběru v našich dalších prodejnách,“ upřesňuje **Iveta Barabášová z externí komunikace Lidlu**.

- „Rozhodnutí vlády odmítnout návrh zákona o obalech, který připravilo předchozí ministerstvo životního prostředí, ne-

mění nic na tom, že zálohový systém patří mezi základní pilíře cirkulárního nakládání s nápojovými obaly. Zálohování umožňuje výrobcům převzít plnou odpovědnost za obaly, které uvádějí na trh, a zajistit jejich skutečný návrat zpět do oběhu. Cílem je dlouhodobě šetřit primární zdroje, materiály i energie a zároveň dosáhnout čistší přírody a veřejného prostoru. Navíc lze díky zálohovému systému uzavřít lokální materiálovou smyčku a zajistit dostatek kvalitního recyklátu s jasným původem pro výrobu nových lahví. Věř-

me, že vláda, jak sama avizovala, věnuje pozornost zkoumání přínosů zálohování – ty jsou přitom zřejmé a ověřené v praxi. Stačí se podívat kolem sebe: zálohový systém dnes funguje už v 18 evropských zemích, včetně všech našich sousedů, a přináší prokazatelné ekologické i ekonomické benefity. Zálohování je racionálním a osvědčeným řešením pro nakládání s nápojovými obaly, nadto má i dlouhodobou stabilní podporu široké veřejnosti,“ uvedla pro deník Metro **Luftia Miňovská, mluvčí Mattoni 1873**. PH

Získejte podporu pro vaši komunitní zahradu.

Více info na kaufland.cz/komunitnizahrady



**Z LÁSKY
K REGIONŮM**



NADACE VIA



Kaufland

„Nechci ze závislých dělat doživotní pacienty“

Odvykání závislosti není jen o utrpení, ale také o úlevě a o snaze jinak zvládat tlak, jenž je někdy větší, než člověk unese. Právě s lidmi, kteří si svůj problém uvědomují, ale nechťejí nebo nemohou zmizet na dlouhodobou léčbu, pracuje adiktoložka a psychoterapeutka Marta Tara Šturm. Ta má jednak svou soukromou praxi, ale i na Klinice duševního zdraví ET Mentis vede svůj program Podpůrné efektivní strážlivosti (P.E.S.), postavený na ambulantní formě, individualitě a respektu k životní realitě klientů.



Adiktoložka Marta Tara Šturm

ARCHIV M. T. Š.

Vaši klienti často řeší závislost skrytě. Před rodinou, kolegy, okolím. Proč je anonymita tak zásadní téma?

Ve chvíli, kdy si člověk začne uvědomovat, že se v nějakém chování cyklí a nemá ho úplně pod kontrolou, nastupuje stud. A ten je strašně silný. Závislost má obrovský dopad na rodinu i okolí, ale zároveň je to téma, za které se lidé stydí. Mají pocit selhání, slabosti, morálního pochybení. A tak hledají prostor, kde nebudou souzeni, kde mohou být přijati takoví, jací jsou, a kde se dá bezpečně problém řešit. A to se musí dělat postupně, mít na to čas, jít postupně pod povrch.

To zní jako práce, která nemůže být univerzální.

Přesně tak. Každý člověk do závislostního chování vstupuje za jiných okolností, s jinou výbavou, s jinými možnostmi. Proto to musí být extrémně individualizované. Já se v adiktologii pohybuju přes třicet let a zažila jsem ještě dobu, kdy byl závislý člověk vnímán jako morálně zkažený, slabý, odsouzeněhodný. Zavřel se do léčebny, opravil se a měl se vrátit jako nový. Tenhle model nikdy pořádně nefungoval.

Co vám na něm vadilo nejvíce?

Že nerespektoval realitu života. Dělal jsem dlouho v terapeutické komunitě, učili se u nás odborníci z celé republiky, ale už tam jsem viděla, že některým lidem chybí rychlost, flexibilita, možnost zůstat ve svém světě. Jsou to často velmi výkonní, úspěšní lidé, kteří nemají čas se zdržovat léčbou. Jenže změna se v běhu udělat nedá, musíte se zastavit. A já jsem hledala

způsob, jak to udělat tak, aby to bylo možné, ale ne destruktivní.

Z toho vznikl program P.E.S.?

Postupně jsem poskládala různé adiktologické přístupy, psychoterapeutické metody, práci gestaltově, tedy hodně v přítomném okamžiku, s tělem, s uvědoměním. Nejsem zastáncem záračných návodů na život. Program je nastavený na konkrétního člověka v konkrétní fázi. Pět týdnů není léčba na celý život, je to začátek. A když se ještě vrátím k té anonymitě, ne každý si může dovolit, aby to okolí vědělo, že má nějaký problém. Standardní pobytové programy s tímhle nepočítají. U nás mohou lidé pokračovat v práci, starat se o děti, fungovat a zároveň na sobě pracovat. Někdo chodí ráno, někdo odpoledne. Učím je normalitě a tomu, že péče o sebe je důležitá. Navíc můj program navštěvují i lidé, kteří mají třeba pouze počínající problémy, tudíž ústavní léčba pro ně ani není vhodná.

Pracujete s malými skupinami. Proč je pro vás intimita tak důležitá?

Protože bezpečí nevzniká ve velkém počtu. Pracuji se skupinami o čtyřech až šesti lidech, maximálně osmi. Víc už je podle mě neudržitelné, pokud chcete jít do hloubky. Lidé potřebují prostor, aby se otevřeli, aby si dovolili být zranitelní. A to se neděje, když máte pocit, že jste „na pódiu“.

Jak ty skupiny skládáte?

Někdy se sejdou čistě ženská skupina, výjimečně čistě mužská, většinou je to mix. To, co se mi osvědčilo, je že

všichni účastníci už byli předtím u mě v individuální péči. Program vznikl z potřeby, kdy jsme se někde cyklili, vrátili do starých mechanismů a bylo jasné, že je potřeba přidat sílu skupiny. To, že tam někdo jiný prožívá něco podobného, i když za jiných okolností, má obrovský léčivý efekt.

Jak vypadá běžný týden?

Je to kombinace skupinové práce a individuálních sezení. Nechtěla jsem klasický stacionář od rána do večera, protože to už lidem rozbíjí život. Máme ranní i odpolední běhy, tříhodinové bloky, jeden delší den v týdnu. Středa je volná, aby mohlo uzrát vše, co se otevřelo. Ve čtvrtek jsou individuální sezení, od třetího týdne spíš koučovací, zaměřené na konkrétní kroky. V pátek se připravujeme na víkend, to je strašně důležité.

Proč právě víkend?

Protože víkend je pro spoustu lidí rizikový. Mění se režim, přichází prázdný prostor, tlak rodiny, společenské události, očekávání. Učíme se, jak ten volný čas neztratit, ale získat. Jak ho naplnit vlastními potřebami, ne jen povinnostmi. Hodně lidí má extrémně náročné požadavky sami na sebe. A ty jsou někdy horší než tlak okolí.

Ambulantní forma ale znamená, že se klienti vrací do prostředí, kde závislost vznikala. To musí být psychicky náročné.

Je. A vyžaduje to velkou podporu. V každém běhu máme společnou chatovací podpůrnou skupinu, kde jsme v kontaktu, ale v krizových situacích jsem dostupná i já soukro-

VÍCE NA METRO.CZ

Zaujal vás tento rozhovor? Plné znění najdete po načtení QR kódu.



mě. Závislost někdy vyžaduje okamžitou reakci. Samozřejmě mám hranice, ale jsem tam. A moji klienti to vědí.

Jak pracujete s medikací?

Velmi často je součástí problému. Lidé mají léky na spaní, na úzkosti, někdy deset let bez přehodnocení. To je obrovské téma. Nehodnotím, neberu léky, to není moje kompetence. Vždy odkazuji na lékaře. Ale otevíráme otázku: Je ta medikace pořád adekvátní? Odpovídá současnému stavu? Protože když někdo chronicky nespí, je v úzkosti, je vyčerpaný, velmi snadno sáhne po alkoholu jako pomoci. A už jsme v cyklu.

Jak důležitou roli hrají partneři a rodina?

Obrovskou. Závislost nikdy není izolovaný problém jednoho člověka. Vždycky to stahuje celý systém – partnera, děti, rodiče. A ti lidé okolo jsou často vyčerpaní, zranění, zklamání. Mají za sebou roky nejistoty, lhaní, slibů, které nevyšly. A najednou mají zase být podpůrní, ale nejde to bez práce s nimi.

Takže pracujete i s nimi?

Je to v nabídce a je to velmi žádoucí. Ale není to povinné. Některí klienti si nepřejí, aby to okolí vědělo, jiní si to ještě netroufnou otevřít. Když to jde, je důležité, aby blízcí pochopili, že to je proces, který nebude lineární. Že přijdou výkyvy nálad, nejistoty, návraty strachů. A že to není zlomyslnost, ale součást změny.

V rozhovorech mluvíte také o spoluzávislosti nejbližšího okolí, co je tím myšleno?

Často se ukáže, že například partner byl dlouho v roli zachránce. A to není kritika, to

je pochopení. Když někoho milujete, chcete pomoci. Jenže v závislosti klasická pomoc nefunguje. Chlácholení, omlouvání, krytí – to závislost jen prodlužuje. Takže pracujeme i s tím, jak nastavit vlivné, ale pevné hranice. Co ještě je podpora a co už je spoluúčast na problému.

Často jsem slyšela pojem „abstinující alkoholik“. Opravdu to tak je?

Absolutně nemám ráda toto nálepkování. To, že si člověk prošel v určitém čase těžším obdobím, neznamená, že se to s ním má táhnout do konce života. Navíc ne každý musí být absolutní abstinents. Pro někoho je to nutné, pro jiného je možné přenastavit vztah k alkoholu. Abstinence je zákaz – Nesmíš! Odepíráš si. Strážlivost je přínos, dává mi větší klid, jasnost a energii, to je jiný vnitřní postoj. Není to popularizace pití, je to respekt k individualitě.

Jak je to s čekacími lhůtami?

To byl jeden z důvodů, proč program vznikl. Když se člověk rozhodne něco dělat a slyší „za půl roku“, motivace se rozpadá. U nás je dostupnost v řádu dnů, maximálně týdnů. Program může fungovat i jako mezistupeň, někdo zjistí, že pobytovou léčbu nepotřebuje, jiný se na ni připraví.

A finanční dostupnost?

Nechtěla jsem, aby to byla luxusní záležitost, vždy mi záleželo na dostupnosti mé péče. Zároveň ale vím, že zaplacené péče si lidé víc váží. Plnohodnotný pětitýdenní program v rozsahu 70 hodin, což je týden přibližně 14 hodin intenzivní psychoterapie, je za 96 tisíc korun. Zároveň je možné si domluvit i rozložení platby, nechci, aby se někdo cítil poníženy.

Co byste chtěla, aby si lidé odnesli?

Že nejsou pokažení, slabí či ztraceni. Že to, co prožívají, má smysl a souvislosti. A že se dá žít jinak – ne dokonale, ale opravdově. Nechci z nich dělat doživotní pacienty. Chci z nich mít lidi se zkušeností. Chtěla bych hlavně, aby si z programu odnesli, že to není trest, ale návrat k sobě.



IVETA BENÁKOVÁ

iveta.benakova@metro.cz

Češi kupují lety do Itálie jako zběsilí

Vy neletíte na olympiádu? Tak to nejste trendy!

Máme se dobře, nebo naše země lehla popelem? Pokud byste soudili stav českých peněženek podle před- i povolebních prohlášení, Češi by se zřejmě páslí na lučinách. Pokud nastudujete data prodejů letenek na blížící se zimní olympijské hry v Itálii, zřejmě své mínění o „fialovské drahotě“ přehodnotíte. Zimní olympijské hry, které za dva týdny začnou v severní Itálii, zvyšují zájem o letenky do této oblasti.

Poptávka je vyšší než v běžné zimní sezoně

Poptávka podle prodejců letenek meziročně roste o desítky procent, což se promítá i do cen, které jsou v některých termínech výrazně vyšší

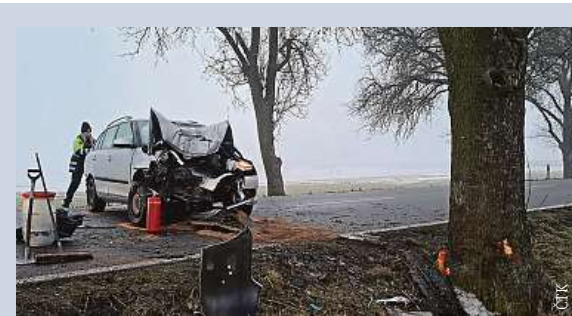
než v běžné zimní sezoně. „Zájem o letenky do severní Itálie v období zimních olympijských her 2026 je výrazně vyšší než v předchozích letech, uvádí mluvčí Student Agency Lukáš Kubát. Firma zaznamenala nárůst poptávky po letenkách do Milána o 40 procent. Jako alternativní příletová místa pro cestu do Dolomit a Cortiny d'Ampezzo slouží Benátky a Bologna, kde zájem vzrostl přibližně o 25 procent proti běžným zimním sezonám.

Češi míří do celé Itálie

Meziroční nárůst o téměř 80 procent sleduje u Milána portál Kiwi, u Benátek o více než 54 procent. Větší zájem je na něm ale o celou Itálii, například o sicilskou Catanii téměř o 72 procent a o Řím o necelých 45 procent. Na období her eviduje portál Kiwi nárůst rezervací do celé Itálie o téměř 60 procent.

„Sportovních akcí typu olympijských her se fanoušci rádi osobně účastní. V porovnání s minulou zimou pozorujeme mírné zvýšení prodejů letenek do Milána,“ říká ředitel portálu Letuška Josef Trejbal. Letadla létají mezi Prahou a Milánem několikrát denně. Kvůli zvýšené poptávce se podle Kubáta zvedly ceny letenek zhruba na dvojnásobek proti běžným dnům. Zatímco zpáteční letenka do Milána běžně stojí od 1400 korun, v období her se cena pohybuje od 2700 korun.

Na portálu Kiwi cestující v době her zaplatí asi 2500 korun, meziročně o více než 14 procent. „K mírnějšímu růstu cen mohlo přispět i to, že zákazníci nakupují s větším předstihem, v průměru 60 dní před odletem, což je o osm dní dříve než loni,“ připomíná mluvčí portálu Kiwi Daniela Chovancová. **ČTK a PH**



Už to zase klouzalo

Na jižní Moravě se kvůli namrzajícímu mrholení staly od nedělního rána desítky nehod. Špatně jezdila také MHD v Brně, pomalé byly včera i regionální autobusy. A dálnice? I tam se tvořily kolony.

KRÁTCE

Neměli soupeře

Andrej Babiš a Karel Havlíček se bez protikandidátů opět stali předsedou a 1. místopředsedou hnutí ANO. Žádní protikandidáti se nepřihlásili. Dva delegáti sněmu byli proti. Babiš vede hnutí nepřetržitě již od roku 2012. **IDNES.cz**

Štědrý dárcce

Lékaři v Brně odebrali šest orgánů od dárcce po zástavě oběhu. Bylo to v Česku poprvé, kdy se u tohoto typu dárcce podařilo odebrat tak vysoký počet orgánů a všechny následně transplantovat potřebným. **ČTK**

INZERCE

 **investona**

Investují již od malých částek

- ✓ začnu klidně od pár stovek měsíčně
- ✓ kdykoli mohu upravit částku i délku investování
- ✓ své peníze mám v appce neustále na dosah
- ✓ i malé investice mohou časem růst

Investovat má smysl.

investona.cz

S investováním jsou spojena rizika. Pro více informací navštivte www.investona.cz.



Bernthal i Thompson souloží, lžou a podvádějí

Seriál Jeho a její nesměl chybět v rubrice Strážce streamu.

Novinářka Anna (Tessa Thompson) se vrací do rodného fiktivního zapadákovy Dahlonge nedaleko Atlanty, aby natočila reportáž o vraždě své bývalé spolužačky. Vyšetřování však vede její odcizený manžel Jack (Jon Bernthal), který měl nejen poměr se zavražděnou, ale rozhodne se tento fakt za každou cenu zamést pod koberec. Zástupci Netflixu nový trendující krimi seriál prodávají jako mysteriózní pecku, v níž si on i ona myslí, že nejspíš vraždil ten druhý. Realita je ovšem zcela jinde.

Zhruba čtyřhodinová šestidílná minisérie Jeho a její od Netflixu je přesně tou večerní potravou, kterou občas potřebuje skoro každé manželství či soužití v páru. Zamotané mysteriózní krimi thrilleru totiž obvykle baví jak ženy, tak muže. Alespoň v mé sociální bublině to tak většina lidí má. Tahle konkrétní kriminální seriálová záležitost ale náročnějšího diváka či divačku při sledování minimálně párkrát potrápí.

Zvraty nabíjí podívaná se totiž bohužel neobejde bez omáčekových momentů i po



Detektiv Jack Harper se s první obětí intimně stýkal.

NETFLIX

někud překombinovaného nerealistického závěru.



Úspěšná knížka

Předlohou seriálu je stejnojmenný psychologický knižní thriller britské spisovatelky Alice Feeney z roku 2020. Pokud se vám styl této autorky líbí, Netflix již dříve oznámil adaptaci dalšího jejího bestselleru s názvem Kámen, nůžky, papír. To, zda se dílo podaří kvalitně zadaptovat, je samozřejmě otázkou. Mně osobně bohužel připadá, že se to moc nepovedlo v případě Jeho a její.

Nechápejte mě špatně, seriál jsme se ženou dokoukali do konce celkem bez bolesti. A i když jsme se občas chytali za hlavu, jak nesmyslně si

všechny ty slavnými herci ztvárněné figury na malé obrazovce počínají, nemůžu říct, že by byla tahle mysteriózní minisérie zcela marná. Jen se tu nepovedlo až příliš mnoho věcí, respektive jich je tolik, že je nelze neokomentovat.

Podivná rozhodnutí

Seriál Jeho a její má od začátku poměrně slušné tempo. Po první vraždě a následném rozběhnutí vyšetřování dojde na představovačku hlavních hrdinů, první střet ústřední dvojice a nějaký ten nemanželský sex. V dalších epizodách jsou ovšem divákově servírovány nikoliv promyšlené zvraty, ale spíše nelogické twisty a manipulace. Problém není jen v tom, že je Bernthalův Jack ten vůbec nejhorší vyšetřovatel na světě. A že je jeho současná žena, která se ovšem chová spíše jako bývalá, naprostá kráva. Kdepak. Horší je to, že

v příběhu marně hledáte někoho nebo něco, kdo nebo co by vám byl/bylo v tomhle díle sympatický/é.

Sympaták Pablo

Co se postav týče, většinu diváků, s nimiž jsem mluvil, nejvíc bavila postava kameramana nevěrníka – Pabla Schreibera. Vyčáhlému herci, jemuž jdou podobně jako kolegovi Bernthalovi před kamerou nejlépe drsníci, se nedá v rámci jeho výkonu nic vytknout. Že tu kromě sexuálního loudění, postávání a hláškování nemá moc co hrát, není až tak jeho chyba.

Hluchá místa

Na jednom z knižních fór jsem si na adresu literární předlohy přečetl názor, že si umí autorka perfektně hrát se slovy a psát čtivě, k věci, bez hluchých míst. Za sebe mohu posoudit jen to, že se něco podobného tvůrcům Jeho a její nepodařilo přenést na obrazovku. Pokud by se děj z šesti epizod smrsknul na čtyři, bylo by to podle mě akorát.

A skoro si až říkám, že bych se obešel bez finálového twistu, který je stejně tak prvoplánový, jako zcela nesmyslný. A to nemluvím o tom, že na úplném konci sedí ve vězení minimálně jedna nevinná osoba. A nikoho to, promiňte mi ten výraz, nějak extra nese*
FILIP JAROŠEVSKÝ

VÍCE NA METRO.CZ

Více se dočtete v naší rubrice na Metro.cz.



INZERCE

18+

VYPLŇ

PŘIHLÁŠKU

NA WEBU

NAKEDATTRACTION.CZ

2

NAKED ATTRACTION CZ & SK

NEPROPÁSNI CASTING DO DRUHÉ SEZÓNY

OČKO

KDYŽ ZDRAVÍ ČELÍ VÝZVÁM

Během zimy na nás číhají nástrahy na každém kroku. Proto je nutné se dobře vybavit. S tím vám pomohou tyto osvědčení pomocníci z lékárny, díky kterým ochráníte zdraví celé vaší rodiny.



Svoboda pro ucpaný nos a dutiny

Zahleňené dutiny, ucpaný nos a celková vyčerpanost organismu... Příznaky, že rýma a nachlazení přicházejí! Vsadte proto na osvědčenou pomoc díky které budete moci opět volně dýchat!

Dopřejte nosu svobodu! Vyzkoušejte unikátní přípravek SINUPO Forte sirup s ověřenou kombinací 5 bylinných extraktů, obohacených o bazalku pravou. Má vynikající chuť a je skvělou podporou při rýmě a nachlazení. Prvosienka jarní spolu s bazalkou přispívají ke zdraví horních cest dýchacích a zmírňují příznaky nachlazení. Černý bez podporuje přirozenou obranyschopnost organismu. Doplněk stravy je určen pro děti od 3 let, těhotné a kojící ženy.

maketu s logem
SY



Vyzrajte na oslabenou imunitu!

Během zimy prochází imunita nejen vašich dětí, ale celé rodiny zatěžkavací zkouškou. Pobyť v dětském kolektivu pak představuje asi největší riziko. Přitom stačí málo – kvalitní a ověřený přípravek se skvělou chutí.

S imunitou celé vaší rodiny si hravě poradí vysoce kvalitní doplněk stravy **Hlíva ústříčná PRO DĚTI s Rakytníkem JACK HLÍVÁK**. Svým unikátním složením s přírodními certifikovanými betaglukany z hlívy ústříčné, extraktem z rakytníku a dalšími vitaminy se přípravek stává jedinečným na českém trhu. Zároveň díky obsaženému selenu posiluje obranyschopnost a díky jódu zajišťuje normální růst dětí. Navíc s dárkem: Vytvořte si vlastní 3D mořský svět.

S BETAGLUKANY
Z HLÍVY OD
JACKA
HLÍVÁKA



Rychlá úleva při infekcích, zánětech a bolesti v krku

Maminky dbejte na své zdraví! Nepříjemné škrábání a náročné polykání značí, že váš krk potřebuje okamžitou pomoc!

Rychlou úlevu vám poskytne osvědčený zdravotnický prostředek **StopKašel ANGIN-EX sprej na bolest v krku**. Jedinečná kombinace přírodních účinných látek boswellie, silymarinu a bazalky pomáhá **při bolesti v krku, infekcích a zánětech horních cest dýchacích**. Spojení panthenolu a hyaluronanu navíc vytváří speciální biofilm, který **sliznici krku hydratuje, regeneruje a chrání**. Svým složením je uzpůsoben potřebám těhotných a kojících žen.

Snadná a efektivní aplikace přímo k ložisku infekce.

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnických prostředků.

Bylinná mast na průdušky

V těchto dnech se kašel a nachlazení vyhne pouze málokomu. Proto je dobré se pořádně připravit.

Vyzkoušejte zaručený zdravotnický prostředek **PSÍ SÁDLO Medical Dr. Weiss**. Bylinnou mast s extrakty z 10 léčivých bylin, která věrně kopíruje účinek původního živočišného sádla. Eukalyptová silice uvolňuje ucpaný nos, tymiánová silice **ulehčuje vykašlávání hlenu z dýchacích cest a usnadňuje dýchání**. Psí sádlo se tradičně maže na hrud' a záda, ale je možné ho aplikovat také pod nos a do oblastí spánků. Mast obsahuje rovněž hydratační přísady, které dokonale pečují o pokožku.

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



„Souzním s krajinou, která mě neopouští“



Hodonského umělecký projev se přelévá i do lyrických básní inspirovaných vlastními obrazy.



2x GALERIE MARIENBAD

V prostorách Galerie Marienbad na slavné kolonádě v srdci Mariánských Lázní byla v polovině ledna otevřena výstava, která zahajuje letošní sezonu prezentací děl Františka Hodonského, jedné z nejvýraznějších osobností českého výtvarného umění druhé poloviny 20. století i současnosti.

Projekt, jenž potrvá do 13. května, nabízí návštěvníkům nejen průřez autorovou rozsáhlou tvorbou, ale především možnost vstoupit do světa, v němž se krajina stává nositelkou paměti, emocí a osobní zkušenosti.

Hodonského dílo je po celý život hluboce zakoreněno v krajině jižní Moravy. Lužní lesy, vodní hladiny, mokřady a proměnlivá energie přírody nejsou v jeho pojetí pouhými motivy, ale živým organismem, s nímž autor vede trvalý dialog. Ve svých obrazech, reliéfech i sochách neusiluje o popis reality, nýbrž o její vnitřní interpretaci – o zachycení prožitku, nálady a rytmu krajiny, která se v jeho tvorbě proměňuje v osobní vypořádání. S Františkem Ho-

donským se v rozhovoru pro deník Metro vrátíme k počátkům jeho umělecké cesty, k proměnám výtvarného jazyka v průběhu desetiletí i k současným dílům vystaveným právě v Mariánských Lázních.

Vaše tvorba je dlouhodobě spjata s krajinou jižní Moravy. Jak se tento vztah proměňuje v čase a jak se odráží v současných dílech vystavených v Mariánských Lázních?

Od mého studia na AVU, mezi lety 1963 až 1969, se krajina jižní Moravy námětově příliš nezměnila. Pouze došlo k vytříbení kompozičních vztahů a oproštění od zbytečných detailů. Zůstává námětové jádro, které uzrálo do několika vybraných základních tónů, které směřují k podstatě. Vystavené práce v Mariánských Lázních jsou nánosem mých pocitů, souzněním s krajinou, která mě neopouští, je totiž nevyčerpatelná.

Krajinu nezobrazujete realisticky, ale prožitkově. Jaký vnitřní proces předchází vzniku obrazu či sochy?

Můj přístup je klasický, od kresebných záznamů, meditací nad námětem, přemýšlením o generačních proměnách a nahromaděných zkušenostech z vlastní malby. Vzniká osa pro něco nového, nepolapitelného, směřující mimo dimenzi zážitku. Socha nebo objekt tomu dává navíc další tvarové rozpětí. Důležitá je v tomto případě polychromie, která dotváří záměr.

Právě barva hraje ve vaší práci klíčovou roli. Jak v současnosti pracujete s tlumenou paletou zemitých tónů a zelení? Je to vědomá kontinuita, nebo intuitivní volba?

Na základě zkušeností je barevnost zcela záměrná, kolorit je upřesňován při samotné tvorbě a vede ke kultivaci celkového vyznění malby. Intuice mě doprovází od samého počátku vzniku obrazu nebo sochy.

Výstava zahrnuje nejen obrazy, ale i matrice a sochy. Jaký je pro vás rozdíl ve vyjadřování prostoru v malbě a v plastice?

PŘÍRODA S HLUBOKÝM TAJEMSTVÍM

Zeptali jsme se také kurátorky Galerie Marienbad Aleny Mrovcové na pár otázek.

• Jak jste při instalaci pracovali se specifickým prostorem kolonády a architekturou galerie, aby co nejlépe podpořila vyznění autorovy tvorby?
Je samozřejmé, že každá galerie má svůj osobitý prostor a půvab. A tedy je třeba, aby koncepce výstavy byla v souladu s daným prostorem. Tentokrát se jedná o jedinečný velkorysý prostor architektury 70. let.

• V čem podle vás tato výstava nejlépe vystihuje význam Františka Hodonského v kontextu současného českého výtvarného umění?
Hodonský navazuje na tradici české krajinomalby. Svým pojetím tak přispívá k obohacení a dalšímu rozvíjení české krajinomalby a zařazuje se svým individuálním pojetím. Ne co v přírodě vidí, ale především maluje to, co ho citově uchvátí. To jest příroda se svým hlubokým tajemstvím. **TES**

V obraze jsou prostorové možnosti nekonečné a proměnlivé, kdežto socha jako tvarová podstata se vyvíjí zcela opačným směrem, směřujícím k hmotným tvarům podle použitého materiálu. Reliéfní matrice se odlišují od všech zmíněných zásad. Mají svůj vlastní koloristický život, reliéfní hloubku a záleží na zásahu dřeva.

Jaký vývoj měla matrice k dřevorezu jako samostatný objekt?

Nejdříve vznikl linoryt, pak linořez a nakonec dřevorez a dřevěná plastika tvarovaná sekyrou. To není daleko od matric z desek jako dřevotřísky, desek použitých ze starého nábytku nebo dřevěných desek vyplavených na břehu Vltavy. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

Kam vyrazit na víkend?

S láskou se vydejte po stopách oblíbených seriálových hitů po Evropě.

Společné sledování seriálů patří k malým každodenním rituálům mnoha párů. A právě ty nejpoblíbenější série nyní inspirují i k cestování. Valentýn je ideální záminka, ale rozhodně ne jediná. Romantický únik se hodí k narozeninám, na První máj nebo jen jako způsob, jak využít množství prodloužených víkendů, které nás letos čekají. Trend výletů „po stopách seriálů“ navíc dlouhodobě roste. „Lidé čím dál častěji hledají zážitky, které mají příběh. Seriály a filmy jsou pro mnoho cestovatelů silným impulzem. Chtějí navštívit místa, která znají z obrazovky, vidět je na vlastní oči, pořídit si fotky či video a mít tak památku na celý život,“ říká Jiřina Ekrt Jirušková, tisková mluvčí cestovní agentury Invia.

Temná romantika ve Vilniusu

Pokud se radíte k fanouškům netflixové série Stranger Things, litevský Vilnius vás nadchne. Právě zde se natáčely ikonické scény čtvrté série, a to v bývalé věznici Lukiškes, která dnes funguje jako kulturní centrum. „Ponurá historie se zde mísí s moderní kavárenskou scénou, galeriemi a barokní architekturou starého města. Výsled-



Už jste navštívili litevský Vilnius? A máte rádi Stranger Things?

kem je nečekaně stylová destinace pro páry, které hledají něco jiného než prvoplánovou romantiku,“ doplňuje k návštěvě litevského hlavního města Jiřina Ekrt Jirušková.

Paříž už nestačí, letos vládne Řím

Seriál Emily in Paris se v nové sérii odvážně posouvá za hranice Francie. A Emily poprvé mění Paříž za Řím. Věčné



Emily se z Paříže přesunula do Říma. Obě destinace stojí za to.

město se tak stává novou kulisu módních přehlídek, pracovních schůzek i romantických eskapád. Řím nabízí jiný typ romantiky než Paříž. Je syrovější, temperamentnější a o něco méně uhlazený. Právě kontrast obou měst dělá z této seriálové linky ideální inspiraci na eurovíkend. Paříž pro milovníky elegance, Řím pro ty, kteří chtějí emoce, historii a italskou vášeň. „Krátké poznávací po-



Pro fanoušky seriálu Hra o trůny je Dubrovnik to pravé. 3x INVIA

byty ve městech jako Paříž nebo Řím patří dlouhodobě k nejoblíbenějším. Jsou skvělou volbou pro páry, které chtějí spojit seriálovou inspiraci s gastronomií, historií a jihoevropským životním stylem,“ říká Ekrt Jirušková.

Od Jadranu až po španělské paláce

Fantasy svět populární série Hry o trůny je doslova učebnicovým příkladem filmového turismu. Chorvatský Dubrovnik se stal ikonickým Královským přístavištěm a dodnes patří mezi nejnavštěvovanější seriálové lokace v Evropě. Méně známou, ale o to působivější zastávkou je však také Sevilla.

Sevillský královský palác Alcázar si v netflixové sérii zahrál sídlo rodu Martellů v Dorne a ve skutečnosti patří k nejkrásnějším palácovým komplexům ve Španělsku. Arabské vlivy, rozlehlé zahrady, vodní kanály a zdobené sály vytvářejí atmosféru, která je stejně podmanivá na obrazovce i naživo. **TES**

INZERCE



AŽ 5 000 Kč
sleva
na Motorola

motorola
moto g 56
256 GB

B **A**
↑
G

Platí do 31. 1. 2026 při uzavření smlouvy s tarifem Next na 2 roky a jejím dodržení. Výše slevy je závislá na zvoleném tarifu (5 000 Kč s tarifem Next 12 GB s výhodou). Více na www.t-mobile.cz/telefony

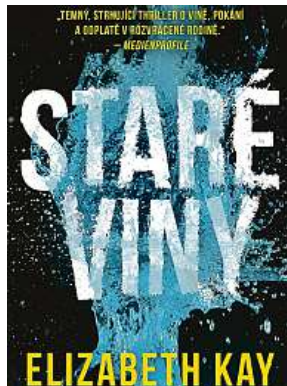


Co přidat do knihovny



Aube Rey Lescure: Řeka na východ, řeka na západ

Mezi Východem a Západem, mezi láskou a ambicí. Kam patříš, když se svět láme na dvě poloviny? Debut francouzsko-čínsko-americké spisovatelky Aube Rey Lescure, zasazený do prudce se rozvíjející Číny, je zčásti příběhem o dospívání, zčásti rodinným a sociálním dramatem o dvou generacích, které hledají své místo a příležitost v proměnlivém světě. Jota, 498 Kč



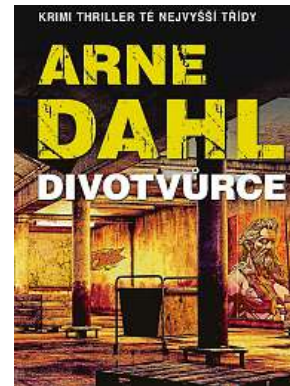
Elizabeth Kay: Staré víny

Jess je na cestě domů se svým manželem, jenž ji spěšně vyzvedl z policejní stanice, kde skončila po rodinném setkání. Doufala, že pár nostalgických dní strávených se sestrou a sestřenicí na chalupě u moře jim všem poskytne šanci znovu se sblížit a urovnat staré rodinné křivdy, jenže pak se rozplétání dávného traumatu vyostřilo a objevily se nové okolnosti. Kalibr, 399 Kč



Barbora Průšová: EMA a tajemství čtyř přátel

Seznamte se s Emou a jejími věrnými přáteli – mrožem Oliverem, langustou Medou, králíkem Felixem a šnečkem Gerym. Společně prožívají radosti i strasti každodenního života, ale zároveň se nechávají vtáhnout do kouzelného světa plného překvapení. Poznávají svět, učí se důležitým hodnotám a objevují, že přátelství je tím největším pokladem. Pointa, 299 Kč



Arne Dahl: Divotvůrce

Stockholm se zmítá v krizi. Fentanyl zabíjí každý den a gangy i dealaři jsou čím dál brutálnější. Právě uprostřed tohoto chaosu město šokuje záhadná socha boha Dia, která se zničehonic objeví na jednom ze stockholmských návrší. Jenže umělecké dílo skrývá mrtvolu. Vyšetřování se ujímá elitní vyšetřovací tým Nova, který se pouští do pátrání po spojitostech... Moba, 399 Kč

KRÁTCE

Hes jako Romeo už na Valentýna

Romea a Julii, nejslavnější lovestory všech dob z pera Williama Shakespeara, chystá jako svou první premiéru roku 2026 Švandovo divadlo v Praze. V roli Romea se představí Oskar Hes, Julii ztvární Aneta Kalertová. Valentýnská premiéra je 14. února ve Velkém sále divadla. Zhruba od poloviny ledna se na digitálních obrazovkách divadelní budovy

objevil QR kód, který kolemjdoucí vyzve k zapojení do „láskyplné“ soutěže.

Legenda večerníčku

Rákosníček, Křemílek a Vochomůrka, Štaflík se Špagetkou či Malá čarodějnice nejsou jen pohádkovými postavami, ale součástí české kulturní identity. Jejich autorem je Zdeněk Smetana. Nyní si jeho tvorbu mohou lidé připomenout na výsta-

vě Zdeněk Smetana a jeho světy v Holešovické tržnici v Hale 17, a to až do 31. března. Už zítřka budou mít návštěvníci s platnou vstupenkou unikátní možnost projít si od 17 hodin výstavu s jejím kurátorem Jiřím Bubeníčkem.

Londýn jako nová kapitola

Hudebnice Tereza Balonová představuje píseň inspirovanou pobytem v hlavním

městě Velké Británie. Skladba Londýn se dočkala také videoklipu. Pomyslně tak Balonová podle svých slov vstoupila do další fáze své kariéry a ukončila dvouleté období s albem *Lampiony*.

Chcete být hvězdou?

Mezinárodní pěvecká soutěž *Bon Art Junior Fest* otevře registrace do dalšího ročníku. Finálový galavečer se

uskuteční 13. října v pražském Divadle Hybernia, kde se osm vybraných mladých zpěváků představí za doprovodu symfonického orchestru *Bon Art Pops Orchestra*. Přihlášky mohou zájemci podávat do 15. března na webu *Bonartfest.cz*. Soutěž je otevřená sólistům ve věku 10–16 let. Účastníky čeká několik výběrových kol, která prověří nejen zpěv, ale i schopnost učit se nový repertoár, pracovat s vokálními lektory a obstat na velkém pódiu. MET

Opona nahoru

První letošní novinka pražského Divadla Kalich se jmenuje *Opona nahoru*. V inscenaci vyhledávaného britského autora Petera Quiltera se sešly výhradně herečky, o pět rolí se dělí Jitka Smutná, Alena Mihulová, Petra Špalková, Barbora Mošnová a v alternaci Eliška Nejedlá s Vítězslavou Karolovou. Hra vznikla v roce 2008 přepracováním původního textu *Respecting Your Piers*. MET



Hurvínek letos oslaví 100 let

Postavičku, která svými kousky baví už několikátou generaci dětí i rodičů, čeká 2. května velkolepé jubileum. Hurvínek letos oslaví sto let. Pro výroční sezonu je v plánu pět premiér doprovázených novou plakátovou sérií a řada dalších narozeninových dáreků. Tím největším bude zrekonstruované Divadlo Spejbla a Hurvínka. Oficiální znovuotevření je plánováno na březen, ovšem nové zákaznické centrum je již v provozu.

„Přál bych si, aby tenhle narozeninový dárek přinesl radost nejen Hurvínkovi, ale i našim milým divákům a návštěvníkům, které už z Dejtovické ulice vítají obrovské velkoplošné tisky hlav našich dvou hrdinů,“ zve umělecký šéf Divadla S+H David Janoušek. První premiéra je v plánu 18. února, a to konkrétně inscenace pro děti od dvou let nejen o bubácích a těžkoslech usínání Mánička a bubáčky. MET

CELOSTÁTNI AKCE

Získejte ZDARMA PÁR turmalínových ponožek stimulujících mikrocirkulaci!

Zbavte se zánětu, otoku, bolesti, necitlivosti a svalových křečí za méně než 20 minut!

Pokud trpíte problémy s krevním oběhem, cukrovkou, vysokým krevním tlakem, křečovými žilami, bolestmi nohou, ztuhlostí rukou, artritidou, bolestmi zad, kolen nebo jinými kloubními a svalovými potížemi – pak si poříďte pár ponožek z turmalínových vláken, které navrátí zdraví celému vašemu tělu.

Zlepšují mikrocirkulaci krve

Tajemstvím účinnosti vláken, z nichž jsou vyrobeny tyto ponožky proti bolesti a všem dalším potížím, je přírodní minerál používaný v tradiční čínské medicíně ke zlepšení krevního oběhu. Reč je o **turmalínových vláknech, která po aktivaci tělesným teplem rozšiřují svou molekulární strukturu a vyzářují zdraví prospěšné infračervené vlny.**

TURMALÍNOVÁ VLÁKNA

uvolňují do těla záporné ionty, čímž zvyšují průtok krve, což znamená více kyslíku a stavebních látek pro tkáň, což vede k:

- ✓ **OČIŠTĚNÍ** těla z toxinů a nebezpečných usazenin cholesterolu,
- ✓ **ODBLOKOVÁNÍ** cév z embolií, prevence aterosklerózy,
- ✓ **REGENERACE**, omlazení a oprava všech tělesných buněk.



Úleva od bolesti od prvního nasazení

Zdravotní procesy se spustí již za 20 sekund po nasazení! Účinek zesilují akupresurní výstupky, které působením na reflexní body na chodidlech stimulují orgány a tkáň celého těla. Zlepšením mikrocirkulace tímto holistickým způsobem **odstraňují turmalínové ponožky pro cirkulaci bolesti kloubů, artrózu, záněty a bolesti svalů**, takže zlepšení pocítíte okamžitě!

„Je to jako rehabilitace infračervenou lampou“

Takto vysvětluje účinky turmalínových ponožek specialista na neurologii Ralf Jahner. Ponožky s turmalínovým vláknem doporučuje **diabetikům, turistům, poutníkům, starším lidem a všem, kteří jsou celý den na nohou.** Díky magnetickým akupresurním výstupkům přinášejí ponožky úlevu také při problémech s bolestmi zad, artritidou, revmatismem a omezeným krevním oběhem (studené ruce, nohy, prsty). „Terapie infračervenými vlnami se na lékařských klinikách již léta používá při onemocněních oběhového systému. Fyzioterapeuti ji používají k urychlení rekonvalescence, stejně jako při složitých operacích, zlomeninách kostí, náhradách kloubů, srdečním selhání, hypertenzi a mnoha dalších onemocněních. Používají právě infračervené záření, protože lepší prokrvení znamená uhašení bolesti a rychlejší zotavení,“ říká Jahner.

Záchrana pro oteklé a bolavé nohy

Lidé s bolestmi a otoky chodidel, nohou a rukou, kteří nosí cirkulační turmalínové ponožky, pocítí úlevu již po 20 minutách. Po

1 týdnů používání bolest a otoky nadobro zmizí.

„Nosila jsem tyto ponožky po vymknutí kotníku a můj lékař byl překvapen, jak rychle otok ustoupil!“ – **Kateřina S., Praha!**

Zmírňuje bolesti zad a další

Maruška z Brna se zbavila bolesti dolní části zad již během 1. týdne používání této kúry.

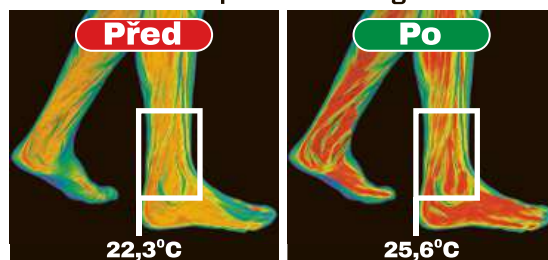
„Kdysi jsem vstávala z postele shrbená s bolestmi zad a ty mě pak bolely i přes den. Po několika dnech spánku s těmito ponožkami na nohou jsem mohla normálně vstát, chodit vzpřímeně a už mě nic nebolelo. Když je teplo, chodidla chladí, když je zima, zahřívají je. Je úžasné, jak to funguje.“

Kamila B. vypráví, jak jí ponožky pomohly zbavit se dlouholeté vazomotorické poruchy:

„Problémy s krevním oběhem začaly před mou čtyřicetkou a s přibývajícím věkem se jen zhoršovaly. Prsty na ruku a nohou jsem měla neustále studené a otačené, pak přišlo zarudnutí a ochromující bolest. Nemohla jsem chodit ani nic držet v ruce. Zkoušela jsem hřejivě masti, masáže, obklady, léky z lékárny - nic nepomáhalo. Pak jsem objevila tyto ponožky. Kdo by to byl řekl, že něco tak pohodlného a příjemného na každodenní nošení vyřeší mé problémy.“

„Celý život jsem pracoval v autodílně. Často jsem ležel na mokré betoně nebo stál v jámě, když bylo třeba něco opravit na podvozků. Když jsem odešel do důchodu, začalo mě všechno bolet - kolena, záda, ramena, neustále mě chytalo lumbago. Manželka mi dala tyto ponožky. Říkala, že pomáhají na krevní oběh a záněty. Bolest zmizela už v 1. týdnu jejich nošení. Zpočátku jsem je nosil jen na noc, ale jakmile jsem cítil, že uhasily všechny mé potíže, začal jsem je nosit každý den. Mám několik párů a už nemám problémy

Účinnost potvrzená termografií



Zdravotní účinek ponožek byl zdokumentován termografickou kamerou v Centru pro Výzkum Cévních Poruch v Utrechtu, která prokázala až 13% zvýšení teploty v místě žilního překrvení a otoku, což dokazuje **aktivaci krevní mikrocirkulace a postupné odstranění potíží.**

s bolestmi kloubů, nohy mi neotékají, netrápí mě ani záda a lumbago,“ říká **Robert L. z Ostravy.** Bezpečné vlny v blízkém infračerveném pásmu generované turmalínovými vlákny stimulují průtok krve a zásobují tkáň kyslíkem. Již po několika minutách nošení těchto cirkulačních ponožek se aktivuje krevní oběh, což vede k uvolnění a snížení otoků. **Po 20 minutách nošení ponožek mizí bolest, necitlivost, brnění a pocit píchání jehlou.**

Také pro diabetiky

Důležitá poznámka pro diabetiky, kterým se nedoporučuje nosit běžné ponožky, protože mohou omezovat krevní oběh a způsobovat bolest, křečové žíly, necitlivost a v krajním případě i odumírání končetin: **ponožky s turmalínovým vláknem nestlačují lýtka, neblokuje průtok krve do nohou a chodidel, krev nerušeně dodává kyslík a využívaje buňky kloubů a svalů.**

CIRKULAČNÍ TURMALÍNOVÉ PONOŽKY

se doporučují pro:

- neuropatie • diabetes • nadváhu • svalové křeče
- nespavost • studené ruce a nohy • křečové žíly
- syndrom karpálního tunelu • bolesti zad a kolen
- artritidu • a další neduhy

Účinnost cirkulačních turmalínových ponožek v boji proti řadě vazomotorických onemocnění byla podrobně zkoumána a potvrzena **Výzkumným Centrem pro Cévní Poruchy v Utrechtu.**



Kvůli chybě výrobce bylo do centra dodáno 700 párů cirkulačních turmalínových ponožek pro klinické testování. Nepoužitých 100 párů v originálním zapečetěném balení se výrobce rozhodl z logistických a administrativních důvodů předat čtenářům v Česku prostřednictvím tohoto článku. Akce platí do 29.01.2026.

Prvních 100 lidí, kteří se zaregistrují,

na telefonním čísle **296 849 686**

obdrží 1 pár CIRKULAČNÍCH

TURMALÍNOVÝCH PONOŽEK ZDARMA!

Ponožky mají univerzální velikost, turmalínové vlákno je velmi pružné a elastické. Po-Pá 8-20 hod. So-Ne 9-18 hod.

(Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

SERVIS

Robot na drátě

S rozvojem umělé inteligence občas začínají mizet některé rozdíly. Třeba mezi lidmi a nelidmi při telefonním prodeji. Dneska už je těžké rozlišit, jestli vám s „výhodnou“ nabídkou volá skutečný člověk, nebo skutečný robot. Nic nezahřeje u srdce tak jako krátký monitorovaný hovor, ale skutečnost, že mluvíte jen s naprogramovaným kompjútrem, může tuto radost malinko zkrátit. Uvědomil jsem si to minulý týden při jednom takovém telefonátu. Klasicky jsem se snažil veškeré nabídky odmítnout. Hlas na druhém konci se ale jen

„Veškeré nabídky jsem se snažil odmítnout. Hlas na druhém konci se ale jen tak nedal.“

tak nedal. Netroufnul jsem si položit zásadní otázku: „Jste robot, nebo člověk?“ To mi přišlo poněkud neomalené i u AI, takže jsem se to nedozvěděl. Odhadu míry „umělosti“ volajícího nepomáhá ani fakt, že telefonní prodejci často sami mluví trochu jako roboti. Mají přesně naučené stále opakované fráze, otupělé emoce a říkají, co potřebují, bez ohledu na to, co říkáte vy. Přesně tak se mi jevil tenhle člověk-stroj, který mi nabízel jakési pojištění. Všechny jeho nabídky jsem se snažil slušně odmítnout, navíc jsem ho upozorňoval, že nemám moc času. Na což on mi pochopitelně opáčil, že mi může zavolat jindy. Říkal jsem mu, že stejně nemám zájem, a rozloučil se s ním. On se se mnou také rozloučil, ale rychle ještě dodal, že mi tedy zavolá operátor, jak jsme se domluvili... Možná bych příště mohl udělat AI/IQ test a na jeho otázky odpovídat úplně nesmysly. Výsledek hovoru by byl možná stejný.



MARDOŠA
ČLEN KAPELY TATA BOJS

@mojemetro



Pražská záchranka nasazuje nový evakuační speciál EVA. Vůz je určen k prvotnímu ošetření, dočasnému úkrytu i transportu pacientů při hromadných neštěstích nebo evakuacích sociálních zařízení. Díky kompaktnějším rozměrům se tento v pořadí šestý speciál snáze dostane i do hůře přístupných míst.

#METROTAG

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

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

REŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: DÉLO

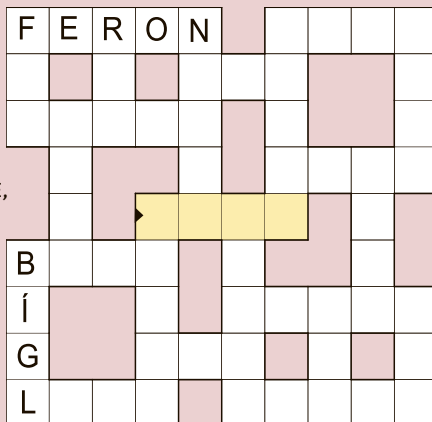
LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – CEK,
FÁČ, MOČ,
NIT, OSA,
RAS

4 – BRIL,
EMÍR,
KUNA,
LODĚ, NOŽE,
SRST, TÁRA

5 – ČESAT,
DLANĚ,
LUSTR,
NOTNĚ,
RÁČEK,
SAMEC,
SASKO





WWW.EXEKUCESUMPERK.CZ

DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

Mgr. Marcel Kubis, Exekutorský úřad Šumperk



**VYVOLÁVACÍ
CENA
18 047,-**

Dražba podílu id. 1/6 na pozemcích v obci Košnice, okres Louny

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/6 k pozemku parc.č. St. 66 - zastavěná plocha a nádvoří o výměře 50 m², na kterém se nachází stavba Želevice, č.e. 8, jiná stavba (ve vlastnictví 3. osoby, není předmětem dražby), a k pozemku parc.č. 71/20 - lesní pozemek, o výměře 760 m², vše v k.ú. Želevice, obec Košnice, okres Louny. Pozemky se nachází v chatové lokalitě při pravé břehu řeky Ohře.

Dražby se konají prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 28. 1. 2026



**VYVOLÁVACÍ
CENA
250 000,-**

Dražba podílu id. 1/3 na RD se zahradou v obci Třemešná, okres Bruntál

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu povinného o velikosti id. 1/3 na samostatně stojícím, nepodsklepeném, přízemním RD s půdou. Konstrukce budovy je zděná a její stavebnětechnický stav je odpovídající zanedbané údržbě. Krov je dřevěný. Střecha budovy polovalbová s krytinou z tašek. Vchodové dveře do budovy jsou plastové. Okna domu jsou plastová. Fasáda budovy není zateplená. Nemovitá věc je přístupná z místní zpevněné komunikace. Z IS je nemovitá věc napojena na přípojku elektřiny, vodovodu, plynovodu. Na stavební pozemky navazuje pozemek parc.č. 429, který je v Katastru nemovitostí vedený jako zahrada o celkové ploše 372 m².

Dražby se konají prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 11. 2. 2026



**VYVOLÁVACÍ
CENA
488 000,-**

Dražba podílu id. 1/3 na bytové jednotce 3+1 v obci Vysoká nad Labem, okres Hradec Králové

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/3 na bytové jednotce č. 165/131, která se nachází v budově č.p. 165 v obci Vysoká nad Labem ve 3. NP a její dispozice je 3+1. Jednotka má hlavní místnosti orientované na severovýchodní a jihovýchodní světovou stranu. K bytu patří dva balkóny (2,50 m² a 2,50 m²), užitná plocha jednotky s příslušenstvím je 93,80 m². Bytová jednotka se nachází v samostatně stojícím bytovém domě panelové konstrukce se dvěma vchody a jedním č.p. Budova má 3 NP, kde se nacházejí jednotky a 1 PP, ve kterém jsou sklepy a společné prostory. V budově není výtah. Stavebnětechnický stav objektu je dobrý. Vchodové dveře do budovy jsou hliníkové prosklené. Okna domu jsou plastová. Fasáda budovy je zateplená.

Dražby se konají prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 17. 2. 2026



**VYVOLÁVACÍ
CENA
210 000,-**

Dražba podílu id. 1/6 na bytové jednotce 3+1 v obci Napajedla, okres Zlín

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/6 na bytové jednotce č. 93/1, která se nachází v budově č.p. 93 na ulici Palackého v obci Napajedla, v 1. NP a její dispozice je 3+1. Jednotka má hlavní místnosti orientované na severozápadní a jihovýchodní světovou stranu. Okna bytu jsou dřevěná dvojitá. Jádru bytu je zděné s vanou a WC. Byt je v původním stavu s běžnou údržbou. K bytu patří sklep (2,4 m²) v 1. PP bytového domu a půda (25,0 m²) ve 3. NP bytového domu. Celková plocha jednotky s příslušenstvím je 105,4 m². Bytová jednotka se nachází v řadovém, vnitřním bytovém domě zděné konstrukce s jedním č.p. Budova má 3 NP (včetně podkrovní), kde se nacházejí jednotky a půdní prostory a 1 PP, ve kterém jsou sklepy a společné prostory. Stavebnětechnický stav objektu je odpovídající průměrné údržbě.

Dražby se konají prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 19. 2. 2026



**VYVOLÁVACÍ
CENA
88 000,-**

Dražba podílu id. 8/10 na zemědělských pozemcích v obci Březová, okres Uherské Hradiště

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 8/10 na zemědělských pozemcích, které se nacházejí cca 800 m jižně od okraje zastavěné části obce Březová. Jedná se o soubor převážně susedících travnatých pozemků tvaru úzkého pásu. V katastru nemovitostí jsou pozemky vedené jako trvalý travní porost, orná půda, ostatní plocha a vodní plocha o výměře 5.974 m². Na pozemcích parc.č. 508/104, parc.č. 508/105 a parc.č. 675/45 se nacházejí listnaté porosty. Na pozemku parc.č. 2494/87 se nachází koryto řeky a listnaté doprovodné porosty. Na pozemku parc.č. 2479/104 se nachází nezpevněná cesta. Pozemky jsou svažité k východní straně. V době oceňování byly pozemky udržované. K pozemkům vede nezpevněná příjezdová cesta nacházející se na pozemcích cizích vlastníkům.

Dražby se konají prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 24. 2. 2026



**VYVOLÁVACÍ
CENA
420 000,-**

Dražba podílu id. 1/4 na RD se zahradou v obci Chřibská, okres Děčín

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/4 na samostatně stojícím, patrovém, částečně podsklepeném RD s půdním prostorem. Konstrukce budovy je zděná a její stavebnětechnický stav je odpovídající průměrné údržbě. Střecha budovy je mansardová s krytinou živičné šindele. Okna domu jsou z části plastová a z části dřevěná zdvojená. Fasáda domu je zateplená. K domu patří oplocená zahrada, na které stojí zděná kůlna. V rodinném domě se nachází 4 obytné prostory: 1. NP: 1+1 a 4+1; 2. NP: 2+1 a 3+kk. Interiéry jsou částečně v zanedbaném stavu vhodné ke kompletní rekonstrukci (1. NP) a částečně prochází rekonstrukcí (2. NP). Z IS je objekt napojen na přípojku elektřiny, vodovodu a plynovodu. Odpady jsou svedeny do septiků. Přípojky nebylo možné ověřit. Vytápění domu zajišťuje kotel na tuhá paliva. Ohřev teplé vody zajišťuje bojler.

Dražby se konají prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 26. 2. 2026

Dražba podílu id. 1/2 na pozemku (orná půda) v obci Těšany, okres Brno-venkov, vyvolávací cena 78 000,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 na pozemku parc.č. 5995 - orná půda, o výměře 1 864 m². Pozemek se nachází cca 600 m severně od okraje zastavěné části obce Těšany. Jedná se o zemědělský pozemek tvaru úzkého pásu. Zemědělský pozemek je na východní straně ohraničený zpevněnou komunikací a nachází se v lánu. Pozemek je mírně svažité k severní straně. V době oceňování byl pozemek udržovaný a využívaný. Přípojky IS jsou pravděpodobně v dosahu z místního zemědělského družstva. Přípojky nebylo možné ověřit. V územním plánu je pozemek vedený pravděpodobně z větší části jako návrh na plochu pro výrobu a skladování a z části jako plocha orné půdy.

Dražby se konají prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 12. 2. 2026

Dražba podílu id. 1/12 na pozemcích v obci Nekvasovy, okres Plzeň-jih, vyvolávací cena 28 000,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/12 na pozemcích, které se nacházejí cca 1,1 km jižně a cca 1,7 km od okraje zastavěné části obce Nekvasovy. Jedná se o soubor nesusedících zemědělských pozemků nepravidelných tvarů. V katastru nemovitostí jsou pozemky vedené jako orná půda, trvalý travní porost a ostatní plocha o celkové výměře 25.484 m². V územním plánu jsou pozemky parc.č. 1218/13, parc.č. 1219/11, parc.č. 1304, parc.č. 1819, parc.č. 1821, parc.č. 1822, parc.č. 1799, parc.č. 1800 a parc.č. 1860 vedené jako plocha všeobecně zemědělská. Pozemky parc.č. 1948/2, parc.č. 1948/20 a parc.č. 1948/33 jsou vedené jako návrh na plochu krajinné zeleně.

Dražby se konají prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 18. 2. 2026

Dražba podílu id. 1/9 na zemědělských pozemcích v obci Chlístovice, okres Kutná Hora, vyvolávací cena 28 000,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/9 na pozemku parc.č. 1398 - orná půda, o výměře 9.481 m², a parc.č. 1431 - trvalý travní porost, o výměře 5.499 m², vše v k.ú. Žandov, obec Chlístovice, okres Kutná Hora. Pozemek parc.č. 1398 je na jižní straně ohraničený zastavěnou částí obce a nachází se v lánu. Přes pozemek parc.č. 1398 vede nadzemní vedení VN. Zemědělský pozemek parc.č. 1431 je na východní a jižní straně ohraničený zpevněnou komunikací, na severní straně korytem místního potoka a nachází se v lánu. Pozemky jsou rovinné až mírně svažité. V době oceňování byly pozemky využívané. V územním plánu jsou pozemky vedené jako plocha zemědělská.

Dražby se konají prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 25. 2. 2026

Veškeré podrobné informace k jednotlivým dražbám (včetně znaleckého posudku, fotodokumentace a dražební vyhlášky) lze nalézt na výše uvedených dražebních portálech, kdy pro vyhledání použijte název dražby.

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

HOROSKOP NA TENTO TÝDEN

♈ Beran (21. 3. – 19. 4.)
Začátek týdne tě zastihne v rozpoložení, kdy budeš chtít mít věci rychle vyřešené, ale okolnosti tě přibrzdí. Ukáže se, že právě zpomalení ti pomůže vidět detaily, které bys jinak přehlédl/a. Dovol si jednat klidněji.

♉ Býk (20. 4. – 20. 5.)
Pocit jistoty, po kterém toužíš, se začne vracet nenápadně a přirozeně. Některé vztahy nebo situace se samy usadí, aniž bys do nich musel/a zasahovat. Tento týden ti ukáže, že stabilita nemusí znamenat stagnaci.

♊ Bliženci (21. 5. – 20. 6.)
Mentální tempo bude svižné, ale tentokrát nebudeš rozptýlený/á. Myšlenky se začnou skládat do ucelenějšího obrazu a jeden rozhovor může sehrát klíčovou roli. V druhé polovině týdne tě čeká jasnější rozhodnutí, než jsi čekal/a.

♋ Rak (21. 6. – 22. 7.)
Citová rovina se tento týden zklidní a ty si konečně dovolíš vydechnout. Něco, co tě dlouho vnitřně tížilo, začne ztrácet svou váhu. Uvědomíš si, že bezpečí nevzniká z kontroly, ale z důvěry.

♌ Lev (23. 7. – 22. 8.)
Sebevědomí se ti vrátí v jemnější podobě, než na kterou jsi zvyklý/á. Nebudeš mít potřebu dokazovat svou hodnotu, protože ji začneš cítit zevnitř. Tento týden přeje autentickým projevům a upřímnosti.

♍ Panna (23. 8. – 22. 9.)
Pracovní i osobní záležitosti se začnou konečně srovnávat do čitelnější podoby. Přestaneš mít pocit, že musíš všechno držet pevně v rukou. Jeden drobný posun ti ušetří víc energie, než sis dokázal/a představit.

♎ Váhy (23. 9. – 23. 10.)
Napětí mezi tím, co chceš, a tím, co se od tebe očekává, se ozve silněji. Tentokrát už ale nebudeš ochotný/á ho ignorovat. Týden přeje rozhodnutím, která obnoví vnitřní rovnováhu. V jeho závěru pocítíš harmonii, která bude stabilní.

♏ Štír (24. 10. – 22. 11.)
Vnitřní intuice bude pracovat velmi tiše, ale s velkou přesností. Něco, co bylo dlouho nejasné, začne dostávat konkrétní obrysy. Tento týden je ideální na uzavírání starých kapitol. Pocit vnitřní síly se stane tvým hlavním zdrojem klidu.

♐ Střelec (23. 11. – 21. 12.)
Změna nálady přijde rychleji, než čekáš, a bude velmi osvěžující. Přestaneš se soustředit na to, co nefunguje, a všimneš si příležitostí, které byly celou dobu kolem. Malé rozhodnutí povede k větší radosti.

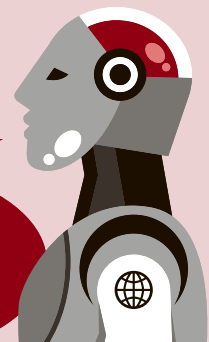
♑ Kozoroh (22. 12. – 19. 1.)
Pracovní tempo se ustálí a ty si uvědomíš, že nemusíš všechno zvládnout sám/sama. Tento týden přeje plánování další etapy, ale bez tlaku. Přejde jasnější představa, kam chceš směřovat. Ke konci týdne pocítíš pevnou půdu pod nohama.

♒ Vodňář (20. 1. – 18. 2.)
Originální nápad, který tě nyní pronásleduje, dostane konkrétnější tvar. Přestaneš pochybovat o tom, jestli má smysl, a začneš přemýšlet, jak ho rozvinout. Tento týden přeje kreativě a novým pohledům.

♓ Ryby (19. 2. – 20. 3.)
Cítilivost se prohloubí, ale nebude tě zahlcovat. Spíš ti pomůže lépe se zorientovat. Uvědomíš si, že některé emoce už není potřeba nést dál. Tento týden přeje jemným změnám a vnitřní očiště.

„Vaše hvězdy, moje algoritmy – horoskop na každý týden“

KAREL



POČASÍ



Teplotní rekordy: ↓ -20,9 °C (1823) ↑ 13,9 °C (1995)

Bio: ❤️❤️❤️

ČT1



20.10 Místo zločinu Zlín (4/12)
Dějů vu. Krimiseriál (ČR, 2025).
Hrají: R. Holub, D. Krejčík

21.15 Reportéři ČT

21.55 Fenomén doby: V zajetí alkoholu

22.24 Výsledky losování Štátních 10 a Extra Renty

22.25 Sága rodu Hardacrů (4/6)
Dramatický seriál (VB, 2024)

23.10 Komisař Montalbano
Krimiseriál (It., 2000)

01.05 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Mezi supy
Western (N/Fr./It./Jug., 1964).
Na motivy románů Karla Maye.
Hrají: P. Brice, S. Granger, E. Sommerová, G. George.
Režie A. Vohrer

21.40 Jakub lhář
Tragikomedie (N/ČR, 1974). Příběh obyčejného člověka, který v nejtěžších časech rozdával naději. Hrají: V. Brodský, E. Geschonneck, H. Hübchen, B. Kommerellová. Režie F. Beyer

23.20 Sraz (4/6)
Seriál (Fr., 2022)

00.10 Hackeři – zloději identity

NOVA



20.20 Odznak Vysočina IV (1)
Pod ledem. Krimiseriál (ČR, 2026). Tým Dany Skálové je zpět a hned řeší případ mrtvé dívky v zamrzlé řece. Hrají: S. Hába Zmrzlá, M. Hilmerová

21.35 Specialisté (125)
Odvyskací kúra. Krimiseriál (ČR, 2021). Hrají: M. Dejar, J. Hána, E. Leimbergerová, J. Erftemeijer

22.45 Víkend

23.25 Extraktoři (1/6)
Únos. Seriál (ČR, 2023)

00.40 Kriminálka Las Vegas VII (4, 5)

PRIMA



20.15 Polda (7)
Alibi. Detektivní seriál (ČR, 2016). Mladá pracovnice seznamovací agentury je vyhozena z okna a umírá. Hrají: D. Matásek, I. Orozovič, O. Pavelka

21.30 Polda (8)
Hvězda nad Prahou. Detektivní seriál (ČR, 2016). Kuchařská hvězda je nalezena mrtvá na podlaze ve své restauraci

22.40 V. I. P. vraždy II (6)
Marod na skok. Detektivní seriál (ČR, 2017). Hrají: S. Norisová, P. Děrgel, J. Dvořák

00.00 Ano, šéfe!

ÓČKO



17.00 3x3

17.45 Óčko hity

18.00 CZ & SK

19.00 Óčko hity

21.00 KOŤÁK LIVE
Late night talk show

21.30 Hot hity
Žhavé klipy

22.00 NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO
Švédská verze nahé seznamky

22.50 Óčko flirt

Jaromír Hanzal: Evropa nemůže vést v AI jen regulací, potřebuje slyšet firmy

Evropská unie chce patřit ke světové špičce v umělé inteligenci. Podle Jaromíra Hanzala, ředitele Asociace pro aplikovaný výzkum v IT, se to ale nepodaří bez systematického zapojení firem a výzkumu. Právě proto vznikla nová role CEE ambasadora pro AI a nové technologie.



Jaromír Hanzal, ředitel AAVIT, člen představenstva DIGITALEUROPE

Pane Hanzale, před pár dny jste spolu s partnery oznámili vznik pozice CEE ambasadora pro umělou inteligenci a nové technologie. Proč právě teď?

Protože evropská debata o umělé inteligenci se dnes láme mezi regulací a schopností technologii skutečně využít pro posílení konkurenceschopnosti. Vidíme, že bez opravdu intenzivního zapojení firem a výzkumu vznikají zbytečné administrativní bariéry. A právě střední a východní Evropa dlouhodobě postrádala koordinovaný a systematický hlas v Bruselu.

Kdo za touto iniciativou konkrétně stojí?

Je to společná iniciativa několika klíčových organizací. Zapojen je Svaz průmyslu a dopravy ČR, Česká národní AI platforma (CNAIP), Asociace pro aplikovaný výzkum v IT (AAVIT), mezinárodní asociace AI Chamber

a iniciativa CEE Digital Coalition. Poprvé se tak podařilo sladit průmyslový, technologický i výzkumný pohled napříč regionem.

Co si pod rolí CEE ambasadora mají čtenáři konkrétně představit?

Je to vůbec první koordinovaný mandát regionu střední a východní Evropy v oblasti umělé inteligence. Jde o to, aby zkušenosti průmyslu, technologických firem a výzkumných týmů z našeho regionu byly slyšet tam, kde se v Evropské unii připravují pravidla – tedy v Evropské komisi, Evropském parlamentu a Radě EU. Nechceme regulaci brzdit, ale pomoci tomu, aby byla proveditelná v praxi.

Proč jste do této role vybrali právě Jana Kavalírku?

Jan Kavalírek má unikátní kombinaci zkušeností z veřejné správy, evropského vyjednává-

ní i technologické agendy. Česká republika byla mimo jiné jednou z prvních zemí, která na půdě EU otevřela otázku snižování zbytečné byrokracie

v AI Actu a dokázala pro to získat podporu. To je přesně ten typ zkušenosti, který dnes region potřebuje.

V médiích se objevily spekulace, že jmenování CEE ambasadora může vést ke konkurenci s novým vládním zmocněncem pro AI, Lukášem Kačnou. Je to tak?

Vůbec ne. To je důležité říct jasně. Vládní zmocněnec má roli uvnitř státní správy a odpovídá za koordinaci vládní politiky v oblasti AI. CEE ambasador naopak zastupuje průmysl, výzkum a podniky směrem k evropským institucím. Ty role se nepřekrývají, ale doplňují. Já to vnímám jako synergii, ne jako soupeření.

Jak konkrétně má tato spolupráce fungovat?

Smyslem je dialog. Skutečný dopad evropské regulace se totiž neprojeví v strategických dokumentech, ale v každodenní praxi výzkumných týmů a inovátorů. Proto je důležité, aby evropská pravidla vznikala

v kontaktu s těmi, kdo technologie reálně vyvíjejí a nasazují. A právě to chceme jako AAVIT a další partneři systematicky zajišťovat.

Hodně mluvíte o byrokracii. Je opravdu takový problém?

Ano. Pokud se má Evropská unie stát lídrem v umělé inteligenci jako technologii, a nejen v její regulaci, musí být ambicióznější. Potřebujeme víc investic do výzkumu a vývoje a méně zbytečných administrativních překážek. Jinak riskujeme, že inovace budou vznikat jinde.

Co z toho bude mít běžná česká firma?

Především předvídatelnější prostředí. Pokud firmy vědí, jakým směrem se evropská pravidla ubírají, mohou lépe plánovat investice, vývoj i nasazení AI. To se pak promítá do konkurenceschopnosti celé ekonomiky – nejen regionu střední a východní Evropy, ale Evropské unie jako celku.

www.aavit.cz



Jaromír Hanzal s novým CEE ambasadorem pro AI a nové technologie Janem Kavalírkem

Bronz? Povzbuzení před olympiádou

Biatlonisté získali v domácím prostředí třetí medaili v týmovém závodě.

České kvarteto Jessica Jislová, Tereza Voborníková, Vítězslav Hornig a Michal Krčmář vybojovalo na Světovém poháru v Novém Městě na Moravě třetí místo ve smíšené štafetě. Závod vyhráli biatlonisté Itálie před Francií. Sobotní program ve Vysočina Areně sledovalo 22 926 diváků.

Finišmen Krčmář postupně vylepšoval umístění domácí sestavy. Jislová předávala devátá, Voborníková pátá a Hornig tuto pozici udržel. Krčmář ve finiši k radosti vyprodané Vysočina Areny porazil Američana Maximea Germaina. Celkem Češi dobýjeli sedmkrát. Pro Itálii získali zlato na poslední zastávce SP



Česká smíšená štafeta v Novém Městě na Moravě. Zleva Michal Krčmář, Jessica Jislová, Tereza Voborníková a Vítězslav Hornig ČTK

před olympijskými hrami Dorothea Wiererová, Lisa Vittoziová, Lukas Hofer a Tommaso Giacomel. Náhradních nábojů potřebovali deset. Češi za nimi zaostali o 57 sekund. „Výsledek je pro nás skvělý a i pro další období před olympiádou je to motivace bojovat a připravit se na příští dva týd-

ny,“ řekl trenér mužů Ondřej Moravec.

Lucie Charvátová a Tomáš Mikyska obsadili ve smíšené štafetě dvojic 6. místo a vyrovnali české maximum.

Včera se ve Vysočina Areně jely závody s hromadným startem, skončily po uzavěrcce tohoto vydání. ČTK

KRÁTCE

Je to šampion

Rychlobruslař Metoděj Jílek se stal celkovým vítězem Světového poháru na dlouhých tratích. V závěrečném závodě na 5000 metrů v Inzellu skončil v osobním rekordu druhý, nestačil pouze na Sandera Eitrema z Norska. Ten se jako první rychlobruslař dostal pod hranici šesti minut a časem 5:58,52 vytvořil světový rekord.

Životní závod

Kristýna Zemanová vybojovala na závěr Světového poháru v cyklokrosu v nizozemském Hoogerheide druhé místo. Týden před MS nestačila dvaadvacetiletá česká reprezentantka jen na Nizozemku Puck Pieterseovou. Závod mužů ovládl Nizozemec Mathieu van der Poel a svým 51. vítězstvím ve Světovém poháru překonal rekord belgické legendy Svena Nyse. ČTK

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.

DROBNÉ STŘÍBRO (PRÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRO A BANKOVKY.

VÝKUP KNIH!!!

AŽ 2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME.

Cenné knihy ohodnotíme zvláště. Vykoupíme také pohlednice a mapy.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz



Ve Špindlu zářila Shiffrinová

Americká lyžařka Mikaela Shiffrinová (na snímku) jako první v historii Světového poháru dokázala získat v jedné disciplíně devět titulů. Včera ovládla pořadí ve slalomu, malý glóbus si zajistila vítězstvím v závodě ve Špindlerově Mlýně. Jediná česká zástupkyně ve druhém kole Martina Dubovská se ztrátou pěti sekund obsadila 21. místo. Po závodě řekla, že jí ohromně pomohlo domácí prostředí. Díky tomu prolomila nezdary v olympijské sezoně, kde bylo jejím maximem před cestou do Krkonoš 41. místo. Sobotní obří slalom vyhrála švédská lyžařka Sara Hectorová. Shiffrinová, která skončila třetí, se na stupně vítězů v této disciplíně vrátila po dvou letech. ČTK