

# metro

úterý 27. prosince 2022 • [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

**Uvnitř hry  
pro zlobivé  
děti!**

**ZIMA**

**+ METRO**

**= AKCE**



# OBRAZ? ZA TŘI HODINY SI HO

**Stud odhodte stranou.** Tvůrci kurzu se dušují, že umělcem může být každý.

Vždy jsem chtěla umět malovat, ale k mým největším uměleckým počínům současnosti patří vybarvování loga Metra při poradách. Protože věřím, že cesta za lepším já spočívá ve vystoupení z komfortní zóny, vydala jsem se na zážitkový malovací večer, který pořádá ArtMoment. Propozice slibovaly, že si po třech hodinách odnesu vlastnoručně namalovaný obraz velikosti 40 krát 50 centimetrů. To bude slušné umělecké dílo!

## Strach je v pořádku

Jste-li stydlíni jako já, připravte se na nejhorší. Budou tam další lidé a uvidí vás. Což je vlastně principem celého projektu. „To, že se hosté malovat bojí a obávají se, že se jim to nepodaří, slyšíme pořád,“ říká jeden ze zakladatelů ArtMomentu Egor Nefedov. „Od začátku jsme bojovali s tím, abychom ukázali našim hostům, že se jedná o zážitek, který je vhodný úplně pro všechny – i pro ty, co nemají předchozí zkušenosti s malováním ani nadání,“ uklidňuje Nefedov.

Pro mě byl umělecký večer doslova zkouškou ohněm. Stojany s plátny byly umístěny po stranách otevřeného prostoru hipsterského praž-



Nejprve si vyberete předlohu, která vás nejvíc osloví.

ského podniku Vnitroblok, takže se dalo nakukovat nejen pod ruce dalším účastníkům, byli jsme zároveň vydáni napospas zvědavým pohledům kavárenských povalečů v narvaném podniku. V klidnějším a odděleném místě, které se k této aktivitě jinak používá, totiž zrovna probíhal firemní večírek.

Moje představa večera stráveného ve světlém prostředí, kterým se jemně línou tóny klasické hudby a flow se dostaví samo, vzala rychle za své. Vzít štětec do ruky a pustit se do prvních čar vyžadovalo velkou dávku odvahy nebo

umění uzavřít se do sebe a odblokovat okolní svět. Kdo pracuje v open space, ten se toho bát nemusí.

Další věc, která mě rušila, byl hluk lidí a hudby. Místo exkluzivního výletu do neobvyklých uměleckých hlubin jsem se cítila spíš jako na masové akci. Škoda. Pocity jsou přece pro tvůrčí vyjádření to nejdůležitější.

Na výběr jsou ale i jiné lokality, které jsou podle lektorek prý klidnější, ale štětec do ohně bych za to nedala. Spíš navrhuji pořadatelům, aby vytvořili dvě verze – pro otrkané, kteří se nebojí malo-



Po náčrtech a rozmyšlení přijde fáze odvahy a barev.

vat mezi desítkami lidí, a pro křehké duše, které touží po klidné atmosféře.

## Lektorky pomohou

Když jsem usazená před bílým plátnem zmonitorovala, co všechno je špatně, bylo načase se pustit do barevného řádění. K dispozici nám bylo několik lektorek, které na úvod vysvětlily, jakou cestou se dostaneme k úspěšně dokončenému obrazu, a po celou dobu na zamávání přispěchaly s radou a ochotou pomoci. Také nám nosily akrylové barvy a vylévaly špi navou vodu, ve které jsme

umývali štětce. Prvním krokem bylo vybrání předlohy, kterou se budeme snažit napodobit, druhým pomocí pravitka a tužky rozdělit plátno a načrtnout první obrysy.

„Na začátku je cítit mírná nervozita, protože ne všichni hosté si věří, že se obraz povede,“ přibližuje další ze zakladatelů Jaroslav Kevin Peterka. „Postupně, když se uvolní a začnou si malbu užívat, vnímáme vysokou soustředěnost, která se postupně překlápí v nadšení z toho, že každý zvládl něco mnohem lepšího, než očekával,“ trefně popisuje Peterka i moje pocity.

INZERCE



**C. BECHSTEIN**  
Pianocentrum Praha

# PF 2023

Kateřinská 40, Praha 2  
tel.: 722 106 106  
e-mail: [paha@bechstein-europe.cz](mailto:paha@bechstein-europe.cz)  
[www.bechstein-praha.cz](http://www.bechstein-praha.cz)  
FB: [www.facebook.com/PianocentrumPraha](https://www.facebook.com/PianocentrumPraha)

Děkujeme všem zákazníkům za projevenou důvěru v uplynulém roce. Přejeme mnoho osobních, pracovních a hráčských úspěchů i v novém roce.

Srdečně se na Vás těšíme!

Váš C. Bechstein tým z Pianocentra Praha

# DOKÁŽETE NAMALOVAT SAMI

„To je na celém procesu nejzajímavější – vidět, jak na začátku lehce skeptičtí hosté se postupně zbavují obav a vžívají se do role umělců, a na konci se pyšní parádním obrazem,“ přitakává Nefedov. Vžít se do momentu tady a teď je opravdu důležité. Aby se obraz za tři hodiny stihl vytvořit, prokrastinace nemá šanci. A jakmile překonáte prvotní stud a odvážíte se pustit do díla, nejistota z vás rázem opadne, okolí přestane vnímat a budete jen vy, barvy a urputná snaha předlohu co nejlépe napodobit.

## Kam zajít s kamarády?

Nápad se v hlavách zakladatelů zrodil před dvěma lety. „Začali jsme hned po tom, co skončila první vlna pandemie. Byli jsme stejně jako všichni unavení ze sezení doma,“ objasňuje Peterka. Když tak přemýšleli, kam by spolu mohli přátelé jít poseďte, vzpomněli si na podobný koncept ze zahraničí. Myšlenka zajít s kamarády na skleničku a u toho si „vysedět“ obraz se ujala, na kurzech bývá

natřískáno. Já přišla za účelem reportáže jako jediná samotná, ostatní dorazili nejčastěji ve dvojicích – kamarádky, pár, maminka s dcerou, vnučka s babičkou... Všichni za účelem strávit s milovaným člověkem kvalitní čas, při kterém zažijí něco nevšedního. A ještě si k tomu domů odnesou vlastními silami vytvořený obraz.

„Na první pohled ani není možné poznat, že se jedná o jejich první zkušenost s malbou,“ komentuje výsledky Peterka. To je na celém konceptu to nejmagičtější – na začátku usedáte před děsivě velkou bílou plochu, předloha velikosti pohledu se zdá nedosažitelná. Ale tah po tahu, barvu za barvou vám před očima vzniká něco krásného.

A i když budete celou dobu pochybovat, jestli váš výtvar přece jen není „hnusný“, třeba k vám také přijde neznámá návštěvnická kavárna a poprosí, jestli si může vaše dílo vyfotit. V tu chvíli mé sebevědomí zcela nepokrytě povyrostitlo. **VERONIKA REICHELTOVÁ**



Po třech hodinách dobojováno. Co myslíte?

## Nevšední zážitky

Toužíte po nových dovednostech nebo originálním odraťování? Přinášíme inspiraci na tři netradiční kurzy.

- **Upleť si s babi:** Začínáte s pletením? Pod vedením zkušených babiček pletaček se na workshopu naučíte nejen základy, ale i jejich triky. Kurzy pořádá nezisková organizace Elpida, více na [shop.elpida.cz/workshopy](http://shop.elpida.cz/workshopy).
- **Škola improvizace:** Chybí vám sebevědomí, chcete se rozmluvit, odvážit se a vyblbnout? Zkuste hodinu improvizace. Přičichnout můžete na ImproFestu od 20. ledna 2023. Více na [www.skolaimprovizace.cz](http://www.skolaimprovizace.cz).
- **Zážitkové kování:** Vezměte do ruky kladivo, stoupněte si k výhni a staňte se na den kovářem. Domů si můžete odnést nůž, podkovu nebo třeba svíce vlastní výroby. Více na [hefaistos.eu](http://hefaistos.eu).

INZERCE

## DÍKY VÁM JSME OPĚT ÚSPĚŠNÍ

### Pojišťovna roku



1. místo  
Autopojištění



1. místo  
Pojištění občanů



2. místo  
Životní pojištění



2. místo  
Pojištění průmyslu  
a podnikatelů

### Zlatá koruna



1. místo  
Pojištění podnikatelů  
a průmyslu



2. místo  
Autopojištění  
COMBI PLUS IV



3. místo  
Životní pojištění  
NEON LIFE

## ČESKÁ PODNIKATELSKÁ POJIŠŤOVNA

Děkujeme!



VIENNA INSURANCE GROUP



FOTO: MICHAL MASEK



Zámek Žďár nad Sázavou s kostelem na Zelené hoře je téměř 800 let živé místo. A to i v zimě, kdy se tu mimo odmlky 1. 1. až 16. 1. nezavírá. 3x METRO – PETR HOLEČEK

# Zimní krása Žďáru

**Zámek Žďár nad Sázavou láká na historii, architekturu, stylové ubytování i vlastní pivo.**

Pokud v srdci Českomoravské vrchoviny napadne sníh, dostane tu pojem ladovská zima konkrétní rozměr. Na zámek Žďár můžete klid-

ně dorazit na běžkách. Příběh místa se začal psát v polovině 13. století, kdy mniši založili v hlubokých žďárských hvozdech klášter. Nový směr a dynamiku přineslo 18. století a působení opata Vejmluvy, který spolu se stavitelem Janem Blažejem Santinim-Aichlem vdechl areálu nový život. Na jeho pokyn Santini vystavěl své vrcholné dílo, poutní kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře, který je památkou UNESCO.

Za josefínských reforem v roce 1784 byl klášter zrušen a postupně upravován na zámek. V 90. letech 20. století byl žďárský zámek navrácen rodině Kinských. Ti spravují také přilehlé lesy a rybníky a dodnes zde dodržují některé principy cisterciáckého hospodaření a péče o krajinu.

Zámek a jeho okolí nabízejí mnoho zážitků, jsou živým místem, kde si můžete odpočinout v kavárně, zažít dobrodružství s dětmi, vyrazit

na výlet nebo se ponořit do světa imaginace v Muzeu nové generace. Dlouhé texty byste tu hledali marně, vše důležité se dozvíte z audio-průvodce se sluchátky, v nichž uslyšíte dialog malého děvčátka a dávného mnicha z cisterciáckého kláštera. Expozice využívá kontrast světla a stínů, animace, optické klamy, projekce a další moderní nástroje, jako jsou multidotykové tabule nebo interaktivní modely. **HOP**

## Nachladíte Ulricha

Tohle je Ulrich, dlouholetý správce zámku Žďár nad Sázavou. Žďárský pivovar Revolva po něm pojmenoval silné pivo typu IPA. Koupíte je v zámeckém obchůdku.



INZERCE

MASO JIKO  
ŘEZNIČTÍ - UZENÁŘSTVÍ

ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK  
PLATNOST AKCE od 27.12.2022 do 3.1.2023.

VEPŘOVÉ  
KOLENO ZADNÍ  
119,90  
99,90 Kč/Kg **NÁŠ TIP**

UZ. PEČENĚ b.k.  
vcelku 23,90  
krájená 24,90 až -40 Kč/Kg  
20,90 Kč/100g

navštivte naše stránky [www.masojiko.cz](http://www.masojiko.cz)

- metro Městek, ul. Jindřichská
- metro Roztyly
- Arkalýcká 877, Háje
- Jugoslávská 3
- Francouzská 25
- metro Budějovická
- OC Rěpy Makovského 1349/2a
- Nuselská 54
- Čs. armády 714/30
- metro Hradčanská
- metro Dejvická
- metro Bořislavka
- metro Kobylisy
- metro Ládví
- Moskevská 40
- Vršovická 663/73
- metro Luka
- metro Stodůlky
- metro Zličín

## Výlet. Nahoru na horu



V roce 1994 byla schválena žádost o zařazení areálu na seznam dědictví UNESCO.

Zámeckým areálem skvosty Žďáru nekončí! Na kopci nad areálem se nachází poutní kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře, který je dílem slavného architekta Jana Blažeje Santiniho-Aichla.

Kostel je vystavěn na půdorysu ve tvaru pěticípé hvězdy. Tvrdí se, že se na hladině Vltavy, kde utonul Jan Nepomucký, objevila koruna z pěti hvězd. Areál je přístupný pěti vchody, v chrámu se nachází pět kaplí s pěti oltáři. Dominantou kopule kostela

je velký červený jazyk, opět symbol sv. Jana Nepomuckého, obklopený kruhem plamenů, z něhož prosvítají paprsky.

Sedm kilometrů od Žďáru nad Sázavou se nachází Karlov a v něm Sklárna Jaroslava Svobody, kde lze nahlédnout pod ruce mistrů sklářů ve sklářské huti. Pro kreativní duše je připravena dílna malování na sklo. S pomocí šablony si můžete vytvořit milou vzpomínku na návštěvu tohoto místa. **HOP**

## Kde se ubytovat

Bydlet můžete třeba v barokní věži zámku nebo v domku zahradníka, který je vyzdobený květinami – budete si tam připadat jako v herbáři.

- Spát lze také v místě, kde stál od poloviny 17. století klášterní mlýn a v sousedních budovách se vařilo pivo. Stylové jsou i prostory bývalé šlechtické akademie.

# Chystá se legendární noční závod Noc tuleních pásů

**V lednu v Peci pod Sněžkou** proběhne již druhý ročník skialpového festivalu.

Předposlední lednový víkend od 19. do 22. ledna by si měl do diáře zapsat každý skialpový nadšenec. V Peci pod Sněžkou proběhne druhý ročník SkialpufESTu, jediného skialpového festivalu v Čechách. Čtyřdenní setkání skialpinistů nabídne odborné přednášky, workshopy, testování vybavení, výlety po Krkonoších i legendární noční závod Noc tuleních pásů.

SkialpufEST je čtyřdenní svátek všech skialpinistů, milovníků hor a panenských sjezdů v neoficiálním centru tohoto sportu u nás Peci pod Sněžkou. V rámci programu se přes den účastníte nabi-

tých workshopů, v nichž si můžete osahat základy skialpinismu, vyzkoušet práci s lavinovými vyhledávači nebo se zdokonalit v lyžařské technice. Večer se pak zkušení skialpinisté a profesionálové chopí mikrofonů a v rámci bloků odborných přednášek poodhalí část svých praktických znalostí nebo se podělí o zážitky ze zajímavých cest v atraktivních skialpových destinacích. Těšit se můžete třeba na Alenu Zárybnickou, která poradí, jak se orientovat v horském počasí, horského záchranáře Martina Honzíka, Kláru Kolouchovou a další. Mára Holeček s Radoslavem Grohem vás vezmou po stopách svých osmitisícových dobrodružství, olympionik Ondra Moravec zase prozradí pár oblíbených skialpových tras východních Krkonoš. V sobotu večer si můžete nasadit čelovky, obout



V Peci pod Sněžkou proběhne jediný festival svého druhu v Česku.

SKIALPUJ.CZ

závodní lyže a postavit se na start největšího skialpového závodu v Čechách Noci tuleních pásů nebo si jen udělat noční procházku s Jiřím Langmajerem po krkonošských pláních na svařák.

„Novinkou je, že posouváme workshopy a přednášky hlouběji do hor, na horské chaty a chalupy, mezi který-

mi se budete muset přesouvat jak jinak než na skialpových lyžích. Při registraci na festival si z programu vyberete místa a témata, která vás zajímají, a pak už se jen budete starat o to, abyste v daný čas s pásoy na nohou došli tam, kam máte,“ říká jeden ze zakladatelů festivalu Branislav Adamec.

V rámci SkialpufESTu se zkrátka můžete zdokonalit ve všech aspektech skialpu, otestovat skialpové vybavení od všech předních skialpových značek, trochu se unavit na čerstvém vzduchu v zasněžených Krkonoších, a hlavně užít si program s lidmi, kteří jedou takřkajíc na stejné vlně. **MET**

INZERCE

## Podívejte se na úsporné tipy, které mají jiskru.



[pre.cz/jakusetrit](https://pre.cz/jakusetrit)



**PRE**

# ANI OLMEROVY PROSTITUTKY

**Natočit film, který je natolik příšerný, že se zapíše do dějin tuzemské kinematografie, lze také s nadsázkou považovat za druh umění.**

Komedie, romantáky, pohádky, ale i česká klasika. To jsou nejčastější volby, po kterých saháme na sklonku roku. Závěr toho letošního by však měl být netradiční, zkuste proto některé z filmů, jež mohou přispět k jeho neobvyklému konci. Pusťte si raději ty vůbec nejhůře hodnocené tuzemské snímky. Třeba při sledování zjistíte, že udělat dobrý film je sice kumšt, ale udělat film špatný tak, až to bolí, svým způsobem také.

## **Když draka bolí hlava (2018)**

Hergot, to byla ale kravina, říkala si nejspíš většina divá-



Jiří Pomeje a Kateřina Kornová v Playgirls II

PLANFILM

ků po zhlédnutí pohádky v československé koprodukcii od režiséra Dušana Rapoše. Situaci nezachránila ani účast Karla Gotta, který se v minulosti objevil v jiné pekelné podívané – Z pekla štěstí 2 (2001). Bizarní pohádka o dráčkovi Čmoudíkovi propadla u diváků i kritiků z několika důvodů. Je otázka, zda za to mohl více otravný drak, skřítek Blivajz, hip-hop, stoleť nemytý ptačí zub, Ján Koleník, nebo klokani.

## **Playgirls a Playgirls II (1995)**

Režisér Vít Olmer si na našem seznamu „vybojoval“ hned několik pozic. Jeho devadesátkové erotické komedie vycházející z knižní předlohy spisovatele Vladimíra Párala jsou dosud svými nekvalitami naprosto legendární. Nefunguje tu nic. Scénář je plný podivných hlášek (hlavně Slávek Boura tu jede bomby), děj se točí kolem exkluzivního erotického salonu pro luxus-



Krampol v akci

BONTONFILM

ní klientelu, ale odhalená těla a sexuální scény působí spíš trapně a asexuálně. Dvojka, která vyšla tentýž rok, se pak pyšní titulem třetí nejhorší snímek podle uživatelů Česko-slovenské filmové databáze. Hádejte, který je druhý...

## **Waterloo po česku (2002)**

Ano, o příčku výše je na tomtež webu další Olmerův „skvost“. Waterloo po česku v hlavních rolích s Ji-

řím Krampolem a Evou Holubovou dějově čerpalo hlavně z Olmerových manželských povídek, které dříve napsal pro lifestylový časopis Playboy. V jejich zfilmované podobě je však podle diváků příliš mnoho věcí tak špatně, že se na ně snad ani nedá koukat. Příběhy navíc nemají žádného společného jmenovatele, jak bývá u podobných snímků zvykem. A co hůř, nejsou ani zvláště zajímavé.

## **Stáří není pro sraby (2022)**

Režisér Tomáš Magnusek je podle mnohých postrachem filmové scény. Jeho filmy by prý neměl být nucen sledovat, natož chtít, nikdo a nikdy. Jeho snímek Stáří není pro sraby, který kvůli pandemii neskončil v kinech, ale odbyl si premiéru v televizi, je toho důkazem. Obrazovka totiž není tak milosrdná, jak bychom si možná v případě této seniorské road movie přáli. S filmem o partě důchodců, jež si vyrazila na výlet vzpomínat na mladá léta brigádníčení v lázních, není důvod ztráct čas.

INZERCE

7HC.CZ

TURNAJ TALENTOVANÉ MLÁDEŽE V LEDNÍM HOKEJI

“ **TATI, MÍSTO STŘELY  
JSEM PŘIHRÁL  
JARDOVI A TEN  
NEDAL DO PRÁZDNÝ.  
PŘÍŠTĚ BUDU STŘÍLET!** “

**ENERGIE PRO VAŠE HOKEJOVÉ PŘÍBĚHY**



**SEVEN  
HOCKEY CUP  
2022/2023**

**3.**

ROČNÍK

ZÚČASTNĚNÉ KLUBY

HC LITVÍNŮV • HC DYNAMO PARDUBICE • HC BERANI ZLÍN • HC RYTÍŘI Kladno

Generální partner: **SKUPINA SEVEN**

# SI NA SILVESTRA NEPUSTÍTE



Ou ou ou, decibely lásky. Tak tohle tu neuslyšíte. FALCON

jeho vánoční kamarád je už jen složenina vtípů, které nejsou vtípné. Nebo jsou tak staré, že když jste je slyšeli naposled, málem jste spadli z jídelní židličky.

## Kněžna Libuše (2008)

Za dávných časů vládl zemi české kníže Krok, který měl tři dcery obdařené nadpřirozenými schopnostmi. Nejstarší Kazi měla schopnosti léčitelky, Teta dokázala promlouvat s duchy a nejmladší Libuše viděla do budoucnosti. Česko-americký historický snímek Kněžna Libuše byl svého času kritiky hodnocen tak špatně, že se na něj chodilo z recese do malých kin jako na komedii. I já jsem na něj tehdy vyrazil a královsky se bavil.

Film, který je žertem srovnáván s nepovedeným domácím videem nebo italským soft pornem osmdesátých let, dostává největší bídu za ekologicko-feministické poselství, levnou výpravu, chabé herecké výkony či špatnou angličtinu některých tuzemských herců. Kněžnu Li-



V Kněžně Libuši se hrdinové povalují. Třeba v hnoji. ATYFILM

buši mi přednedávnem připomněl jiný tuzemský filmový počín – Jan Žižka. Ten si s Kněžnou Libuší kvalitativně zadá. Vtípný ale moc není.

## Decibely lásky (2016)

Film Decibely lásky odkazuje svým názvem na konkrétní skladbu Michala Davida. Tahle písnička v něm ale ve skutečnosti nezazní. Tento fakt nejspíš hovoří o mnohém. Filmové muzikály podle hitů Michala Davida jsme

tu už sice měli, Decibely však kvalitativně nesahají Diskopříběhům ani po kotníky. „Lidi většinou mluví o optimismu, když jsou jednou nohou v prd\*li,“ hláškují ve snímku jedna z postav. Film prý dobře funguje, když si při sledování nalijete něco ostřejšího. A kdy jindy než na Silvestra.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz

**Kameňák 4 (2013) a Vánoční Kameňák (2015)**

Nefunguje tu nic – od humoru přes dramatickou linku. O skryté reklamě na různé produkty včetně pojištění nemluvě. Z tohoto se Magnus se sympatickou rolí ve filmu Shoky & Morthy u mě nevykoupil. V našem výčtu je také nutné zmínit nekoukatelnou rasistickou sérii Bastardi a pokus o komedii Jedlíci aneb Sto kilo lásky.

Jak kdysi trefně informoval web kinobox.cz, pokud je v české kinematografii něco horšího než film Zdeňka Trošky, tak je to film Zdeňka Trošky bez Zdeňka Trošky. Snímek tohoto režiséra se dá upřít mnohé, pořád ale šlo o autorská díla, byť košilata a podivná. Kameňák 4 a Vánoční Kameňák jsou však opravdové poklady evidentně natočené akorát tak pro prachy. Huličský Kameňák 4 ještě má jakžtakž nějaký děj,

INZERCE

## CO TO ZVONÍ POD STROMEČKEM



Redmi Note 11 64 GB

Redmi 10C 64 GB

3 498,-

1,-

S TARIFEM NEOMEZENĚ XL S VÝHODOU

PRO TELEFONY  
SE CHODÍ K NÁM

Platí do konce prosince při uzavření nebo prodloužení Účastnické smlouvy na tarif Neomezeně XL s výhodou na dva roky a jejím dodržení. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na [www.t-mobile.cz/telefon](http://www.t-mobile.cz/telefon)



# NÁVOD NA ZIMU: ČASTÉ VYCH

**Friluftsliv není zaklínadlo, ale skandinávský recept na štěstí.**

Titulek článku slibuje návod na zimu, než ale přejdeme na tipy ryze praktické, představíme vám takzvaný friluftsliv. Starý severský koncept učí tamní obyvatele, jakými aktivitami trávit čas, aby dokázali čelit extrémní zimě, a zároveň jak si udržovat mentální zdraví. Seveřa-

nům můžete věřit, kdo jiný by měl vědět, jak vyžrát na zimu.

S výrazem přišel slavný norský dramatik Henrik Ibsen v 50. letech 19. století, který tento termín použil k popisu hodnoty trávení času na odlehých místech pro duchovní a fyzickou pohodu.

Na první pohled se filozofie může jevit jako velmi obyčejná. Je však ověřená staletími. Friluftsliv v překladu znamená „život pod širým nebem“. V praxi jeho význam spočívá v tom, že máte často chodit do přírody a podnikat

velké množství venkovních aktivit, ať už je počasí jakékoli. Důležité je si pobyt v přírodě pořádně užít, snažit se vžít do daného momentu a relaxovat. Mobil nechte v kapse, na fotky panoramat zapomeňte a jen se rozhlížejte a vnímejte krásu kolem sebe.

Skandinávci praktikují friluftsliv dokonce i během polední přestávky. Spojení s přírodou totiž přispívá ke snížení úrovně úzkosti, stresu. Pokud máte rádi čísla, запиšte si, že trávíte alespoň 120 minut týdně v přírodě vede k větší duševní pohodě.

Friluftsliv má své místo také v norském školství. Nemale počet mateřských škol například zařazuje do týdenního režimu děti jeden celý den v přírodě bez ohledu na počasí. Na základních školách je friluftsliv součástí tělesné výchovy. Například po skončení sedmé třídy by žáci měli zvládnout používat orientační mapy a kompas, naplánovat a provádět aktivity v přírodě a pohybovat se bezpečně za každého počasí, plánovat a absolvovat výlety s přenocováním či zvládnout jednoduchou první pomoc.

**Citát**

**Neexistuje špatné počasí, jen špatné oblečení.**

SKANDINÁVSKÉ PŘÍSLOVÍ

Pobyt venku má také podporu vlády. Například ve Švédsku a Finsku existují daňové úlevy pro firmy, které friluftsliv uvádějí do praxe. Konceptu fandí i firmy samy. Ve Finsku například dostávají odměnu ti zaměstnanci, kteří do práce chodí pěšky či jezdí na kole.

## Oblečte stěrače

V mrazu trpí naši plechovi mláčci. Ráno pak trpíme my, když kolem zamrzlého auta tancujeme se škrabkou. Jde to ale i bez nervů.

- První trik je možná trochu úsměvný, ale funguje. Zatímco skla se dají oškrábat, na namrzlé stěrače to nefunguje. Než utráčet peníze za odmrazovač, použijte podkolenky a ty jednoduše na stěrače přes noc navlékněte.
- Dalším figlem, jak vyžrát na škrábání, je líh. Jestliže chcete mít s rozmrazováním méně práce, vytvořte si tekutý rozmrazovač. Smíchejte jeden díl vody a dva díly líhu (seženete v lékárně). Na čelní sklo poté aplikujte směs rozprašovačem a led vám roztaje během chvíle. Alternativou je octová voda. Recept je podobný: smíchejte tři díly octa, jeden díl soli a jeden díl vody.
- Na závěr rada, co rozhodně nedělat. Pokud vás napadlo, že sklo polijete horkou vodou, tak na to zapomeňte, může vám totiž prasknout.

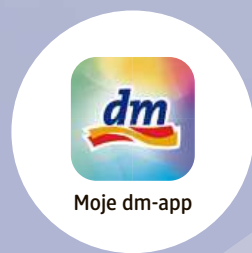
INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Podporuje proces obnovy pleti a hydratuje ji. Posiluje přirozenou kožní bariéru. Obsažené ovocné kyseliny dodávají pleti svěžest.

certifikovaná přírodní kosmetika



nyní stáhnout



Moje dm-app  
dm.cz



alverde  
pleťové sérum  
AHA  
30 ml

**139 Kč**

46,33 Kč za 10 ml

**DLOUHODOBÁ CENA**  
od 26.02.2022 139 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



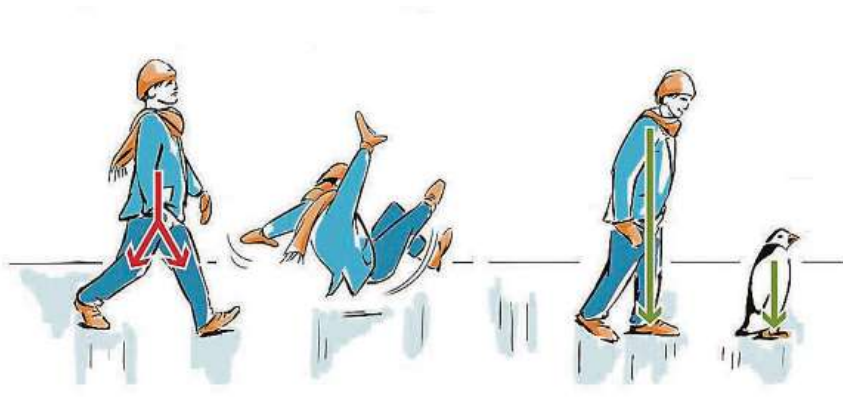
Podkolenky nemusí být ani teplé.

## Chůze na ledu. Vzorem jsou tučňáci

Přes den se trochu oteplí. Pak malinko zaprší a přes noc zase přijde mráz. Z ulic se náhle stávají kluziště. Jak to udělat, ať vaše cesty nevedou rovnou na chirurgii? Choďte jako tučňáci!

S touhle radou přišlo Německé sdružení ortopedů a úrazových chirurgů. Tvrdí, že chůze na ledu po vzoru polárních opeřenců je nejefektivnějším a nejbezpečnějším způsobem pohybu.

Technika spočívá v náklonu dopředu a přenášení váhy na přední nohu místo obou končetin rovnoměrně. Důle-



Leták lékařské asociace s radou

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE

žitě je zároveň došlapovat celou plochou chodidla namířeno mírně na venkovní stranu. Tradiční chůze, která zatěžuje obě nohy stejně, podle lékařů zvyšuje na ledu riziko pádu.

Pokud přece jen na kluzké cestě upadnete, můžete majitele chodníku žádat o odškodnění. Komunikace nejčastěji spadají pod města a obce. Nezapomeňte také co nejpřesněji zdokumentovat, jak ke zranění došlo. Hodí se například i fotka chodníku. Případně svědci vašeho pádu. Vezměte si na ně kontakt.



# ÁZKY A OBLEČENÉ STĚRAČE

Mimořádně, také Češi v posledních letech objevují skandinávský friluftsliv. Jen pro koncept nemají tak krkolomný název. I když někteří z vás podobné slovíčko nejspíš používají. Nebo vy se snad nechodíte občas prolufťovat?

Hlavně během pandemie se Češi, a nejen oni, začali více vydávat do přírody. Touha po čerstvém vzduchu jim vydržela i poté, co se začaly rozvolňovat protikoronaoppatření.

Například podle průzkumu agentury MNFORCE plá-

novalo v tomto roce dovolenou na horách, v kempu nebo na vodě 49 procent lidí. „Češi byli vždycky národem turistů, během pandemie ale oblíbila outdoorových aktivit ještě narostla. Lidé si vyzkoušeli, jak se dá trávit dovolená v České republice, a řadě z nich se to zalíbilo,“ komentoval průzkum Vít Hruška, mluvčí společnosti 4camping. Právě pro ni zmiňovaný průzkum vznikl.

Když ale zůstaneme u zimní turistiky, máme pro vás závěrem několik jednoduchých rad. Vždy je lepší vyrazit

na cestu, kterou dobře znáte. Alespoň začátečníci by tak měli učinit, vydají-li se do horského terénu bez průvodce. Je třeba počítat s tím, že dny jsou v zimě kratší, takže je brzy tma. Ve sněhu se také mnohem obtížněji chodí, takže i když trasu znáte, vyhraďte si na její zdolání více času.

Velmi důležité je také oblečení a nejde jen o materiály, ale hlavně o systém oblékání. Hlavně je potřeba vrstvit. Důvod pro to je zřejmý. S měnící se intenzitou zátěže se tělo různě zahřívá. Pokud šlapete

do kopce s batohem, bude vám teplo. Jakmile ale na vrcholku hor svačíte, naopak vám za chvíli bude zima. Je proto důležité být na tyto změny připraven a mít možnost odložit, nebo naopak obléknout nějakou další vrstvu oblečení.

Pokud vyrazíte na zimní výlet, nezapomeňte ani na jídlo a pití. V mrazivých podmínkách bude určitě potřebovat termosku. V zimě se sice řízení tolik neprojeví, ale dostatečný přísun tekutin je důležitým faktorem v prevenci vzniku omrzlin.

## Friluftsliv u nás

Češi jsou národem, který má pěší túry ve velké oblibě. Na vycházky se chodilo už za národního obrození.

- S rozvojem turistiky úzce souvisí také potřeba nějakým způsobem značit cesty, po nichž se chodilo. Takže už v roce 1889 byla v Čechách vytyčena označovacími družstvem Klubu českých turistů první turistická trasa.



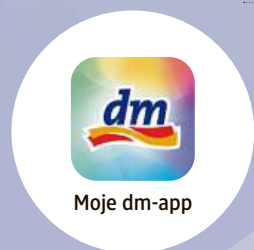
INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Přináší spolehlivou deo ochranu a svěžest až po dobu 48 hodin. Nezanechává bílé skvrny na tmavém oblečení.



Moje dm-app



nyní stáhnout

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Moje dm-app  
dm.cz



VEGAN

Balea MEN  
Invisible  
antitranspirant sprej  
200 ml

24<sup>90</sup> Kč

12,45 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 12.08.2022 24,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## Chilli. Umí nakopnout vaši imunitu

Ostré potraviny nejsou jen zdravé. Umí také urychlit spalování tuků nebo zahřát. Na zimu proto zařaďte do jídelníčku něco trochu pálivějšího. Ostrá jídla jsou v chladném období roku fajn hned z několika důvodů. Umí například posílit obranyschopnost, pálivé látky působí také antibakteriálně a jsou osvědčeným prostředkem proti nachlazení, protože zlepšují prokrvení sliznic.

Potřebuje vyloženě zahřát? Zkuste chilli. To totiž zvyšuje cirkulaci krve v těle a tím i tělesnou teplotu. Podobné účinky má i křen. Ten vás báječně „protáhne“, když máte ucpaný nos, a je-li hodně štiplavý, při jeho konzumaci se pořádně opotíte. Kromě toho obecně pomáhá také při nachlazení.

Tajný tip na závěr. Pokud jste někdy přemýšleli, jaká polévka vás nejlépe zahřeje, zkuste pórkovou. Tato zelenina má zahřívací schopnosti stejně jako cibule. A ještě se může chlubit výraznými protizánětlivými účinky.

## Nenoste v zimě čepici! A taky nevěřte všemu, co se píše na internetu!

Mnoho lidí miluje léto, a zimu proto odpradávná vnímá negativně. Z toho vznikla spousta nepravd, které se k ní vážou.

- Jeden z nejrozšířenějších mýtů tvrdí, že alkohol zahřeje. Jenže tady je zřejmé přání otcem myšlenky. Ačkoli se vám to může zdát, pití panáku nebo horkých svařáků vás nezahřeje. Po prvním loku sice zažijete pocit horka, ale je to jenom šálení. Cévy a kožní póry se totiž působením alkoholu začínou roztahovat a vytlačí krev z vnitřku těla do jeho periferních částí. Tepla se tím pádem rychleji vytrácí.

- Jistě znáte poučku, že z hlavy uniká nejvíce tepla a že je tedy dobré na ní něco nosit. Mýtus dokonce operuje s přesným číslem. Říká se, že z naší hlavy uniká 70 procent tělesného tepla. Ono je to ale trochu jinak. Množství ztraceného tělesného tepla závisí na tom, kolik pokožky vystavujeme mrazu. Vzhledem k tomu, že hlava tvoří zhruba 10 procent celkové plochy těla, znamená to, že bez zakryté hlavy můžeme ztratit pouze 10 procent tělesného tepla. Mimořádně, všimněte si, že čepici mají ve studené vodě i otužilci? Také zde



Nezachrání, ale sluší. MAFRA

hraje roli spíš trend. „Brát si do vody pletenou čepici nedává vůbec žádný smysl. Lidé tento návyk kopírují hlavně od jiných

začátečníků podle fotek na Facebooku. Ale věřte, že kulich či zimní čepice nejsou opravdu zapotřebí. Důvod je jednoduchý, celé tělo je namočené v ledové vodě, jež odčerpává až 25krát více tepla než vzduch. Tedy v porovnání s tepelnou ztrátou zbytku těla je únik tepla hlavou, která je na vzduchu, naprosto zanedbatelný,“ píše se na webu otuzovani.eu.

- U hlavy ještě zůstaneme. Říká se, že zimní teploty způsobují ztrátu vlasů. Tento mýtus ale nemá žádný vědecký základ. Naopak chladné počasí může

pomoci k udržení zdravých vlasů. Vědci ze Švýcarska, kteří po dobu šesti let sledovali 823 žen, zjistili, že nejvíce vlasů ženám vypadalo v létě.

- Vypadávání vlasů také nesouvisí s nošením kulíšku. Je sice pravda, že pod čepicí se vlasy rychleji mastí, zároveň však pokrývka hlavy křídí chrání před nepříznivými povětrnostními vlivy. Chcete-li přílišně maštění eliminovat, nezapomeňte při vstupu do místnosti čepici sundat, aby se vlasy nepřehřívaly a pokožka nepotila. A také nenoste příliš těsné čepice.

DVOJSTRANU PŘIPRAVIL MAH

# NEJZAJÍMAVĚJŠÍ AKCE TĚTO ZIMY



## Jizerská padesátka.

### Jak namažete tentokrát?

Podmanivý běžkařský závod Jizerská 50 přitahuje borce do stopy už od roku 1968. Loni se podniku, který brázdí Jizerskou magistrálu, zúčastnilo rekordních 8194 sportovců. Závod je koncipován jako série několika dílčích běhů – vše odstartuje již ve čtvrtek 9. února, kdy padne výstřel hromadného závodu na 17 kilometrů. Zlatým hřebem prodlouženého, hned deseti podniky protkaného víkendu bude samotná ČEZ Jizerská 50. Letos vyhrál Nor Andreas Nygaard časem 01:56:20, druhým nejlepším v historii. **TEXT: DAVID HALATKA**



## Báječná kombinace běhu a střelby. Do Nové Města se vrací biatlonové hvězdy

Biatlon je skutečný fenomén. Sport, který před 15 lety sledoval jen málokdo, nyní přitahuje k obrazovkám statisíce fanoušků. Ti si budou moci hryzat nehty a užít si adrenalinu na vlastní kůži – od čtvrtka 2. do neděle 5. března se uskuteční sled závodů světového poháru ve Vysočina aréně v Novém Městě na Moravě. Fandové se mohou postupně těšit na sprinty a stíhačky, celý program vyvrcholí v neděli závodem smíšených dvojic a smíšenou štafetou. Upozornění pro rodiče: děti do 120 cm mají nárok na vstupenku za 1 korunu, což platí pro všechny standardní zóny mimo VIP, kde je vstupné zdarma pro děti do 3 let včetně. **FOTO: 3x PROFIMEDIA, ARCHIV**

# ČESKÉ HORY SE SVĚTOVÝMI HVĚZDAMI



Mikaela Shiffrinová, bronzová ze Špindlu v roce 2019.



## Špindl a Pec. Světový pohár i festiválek

V sobotu 28. ledna obří slalom, den nato slalom Světového poháru žen v alpském lyžování. Tak v kostce vypadá program, který láká do Špindlerova Mlýna fandy zimních sportů i neobvyčejné zábavy – celý víkend bude areálem ve Svatém Petru dunět svižná hudba, do toho proběhnou rozličné soutěže, pořadatelé budou myslet i na nejmenší... Pojdme se ale ještě podívat do malebné Pece pod Sněžkou, kde o týden dříve, mezi 19. a 22. lednem, pořádají zajímavou akci SkialpufEST. „Zúčastněte se odborných přednášek, workshopů, otestujte vybavení a zazažovte si v Noci Tuleních pásů,“ vábí pořadatelé.

# Fotbal v zimě? Zkuste halový

Už čtvrt století se píše historie fotbalové ligy firem Golden Tour. Ta v minulých dvou letech zvládla překonat i velmi těžké období koronavirové pandemie se vším, co s sebou přinesla. Nikdo však netušil, že to byla jen zkouška před možná ještě složitější situací, která se opět citelně dotýká nás všech. A to i ve sportu. Pronájem sportovišť, v zimě především hal, budou kvůli cenám energií pro mnohé sportovní partičky neúnosné. Máte-li rádi fotbal, máte firemní tým a chuť si i během zimy „začutat“, máme pro vás řešení. Golden Tour pro vás může být i výzvou. Nejen historii, ale hlavně současnost této firemní soutěže přibliží jednatel pořádací společnosti Karel Bláha, který je u projektu od jeho zrodu.

**Co si máme představit pod názvem Golden Tour? Jde o období klasické zimní fotbalové ligy, jak ji známe z televize?**

Některé aspekty nás určitě spojují, ale mnoho nás jich také odlišuje. Především, Golden Tour se, na rozdíl od fotbalové ligy, hraje pouze tři měsíce v zimě, vždy od ledna do března. A s tím souvisí to, že hrajeme indoor, ven se v zimě nikomu příliš nechce. Z logiky věci vychází, že se blížíme spíše futsalu, ale s pravidly upravenými pro větší atraktivitu zápasů.

**Co vás tedy spojuje s velkým fotbalem?**

Především hráči. V Golden Tour nastupují často hráči nižších soutěží velkého fotbalu, ale objevují se i jména bývalých reprezentantů jako Vladimír Šmicer, Jiří Novotný nebo Vlado Kinder. Na hřišti ale můžete potkat například v dresu České televize i televizní experty v čele s Ludkem Zelenkou, Marti-

nem Hyským a Marcelem Ličkou. Většinu účastníků však tvoří ryzí amatéři.

**Ligu pořádáte již 25 let, vzpomínáte na začátky?**

Rozhodně to nebylo snadné a ani v hloubi duše jsme v našich osmnácti letech věku neočekávali, že projekt naroste do takových rozměrů a budeme ho pořádát celých pětadvacet let. Začínali jsme s deseti firemními týmy v Praze. Postupně počet účastníků rostl, až jsme v roce 2012 překročili magickou hranici 100 účastníků. Nejde však

jen o zvyšující se počet týmů. V průběhu let jsme dokázali zlepšovat zázemí, co se týká sportovních hal nebo servisu a zajištění pro hráče. Pokrok jsme také udělali v marketingovém využití ligy a prohloubili jsme spolupráci s našimi partnery. Obchodní část je nedílnou součástí Golden Tour a jsme rádi, že se nám daří společnosti a jejich klienty propojovat nejen na palubovce, ale také ve světě byznysu.

**Liga začínala jen v Praze. Za 25 let se rapidně rozrostla. Do jakých měst?**

Po několika letech pražské Golden Tour jsme ji otevřeli v Bratislavě. Významně nám s tím pomáhal výborný fotbalista Ondřej Křištofik, který léta hrál za velmi úspěšný tým pražské Slavie. Pak se přidala další města – Brno, Plzeň a Ostrava. Minulý rok jsme otevřeli další skupinu v polské obci Bielsko-Biala. V roce 2023 chystáme otevření také v Českých Budějovicích.

**Proč jste se rozhodli zrovna pro Polsko?**

Celkem dlouho jsem se snažil o otevření města právě

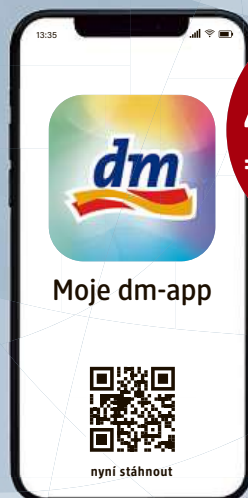


Karel Bláha 3x I.S.C. SPORTS

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. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční koleječnou měřnou vzhůru 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.

Moje dm-app  
dm.cz

dm  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

tam. Polsko je velká země a fotbal je tam velmi populární. Roky se nedařilo najít vhodnou situaci a nakonec nás z Polska sami oslovili na spolupráci.

**Mají nejlepší týmy z různých měst šanci poměřit síly navzájem?**

Ano, každý rok pořádáme finálový turnaj s názvem Euro Golden Tour a místo konání je každý rok v jiném městě. Naposledy se tak letos stalo v Ostravě. Příští rok to vypadá na Polsko.

**Blíží se tedy další ročník základní sezony Golden Tour. Mohou se zájemci ještě přihlásit?**

Každého, kdo chce utužit firemní partu, trochu si dát do těla, zažít zábavu a vše zapít dobrým pivem, rádi uvítáme. Přihlášky do ročníku 2023 přijímáme pro Prahu, Plzeň a Ostravu do 4. ledna 2023, pro Brno a České Budějovice pak do 12. ledna 2023. Není to vůbec složité, stačí vyplnit formulář na stránkách ligy goldentour.info, kde se následně objevují aktuální informace ze všech ligových měst. Takže se tam každý z týmů najde. **ŠIMON MERTA**



Vítězem Euro GT 2022 byl slovenský tým Bedrock Trnávka.

## Golden Tour

Jde o fotbalovou halovou ligu pro firmy nejen v České republice. Není vás ve firmě dost? Nevadí! Do týmu můžete pozvat obchodní partnery, klienty či známé, kteří budou reprezentovat vaši značku. Hraje se 4+1, ale využít můžete až 20 míst na soupisce.

• V roce 2023 se chystá:

- Praha – 26. ročník
- Bratislava – 20. ročník
- Brno – 18. ročník
- Ostrava – 16. ročník
- Plzeň – 15. ročník
- Bielsko-Biala – 2. ročník
- České Budějovice – 1. ročník



Firemní fotbalové týmy se v halách utkávají už čtvrt století.

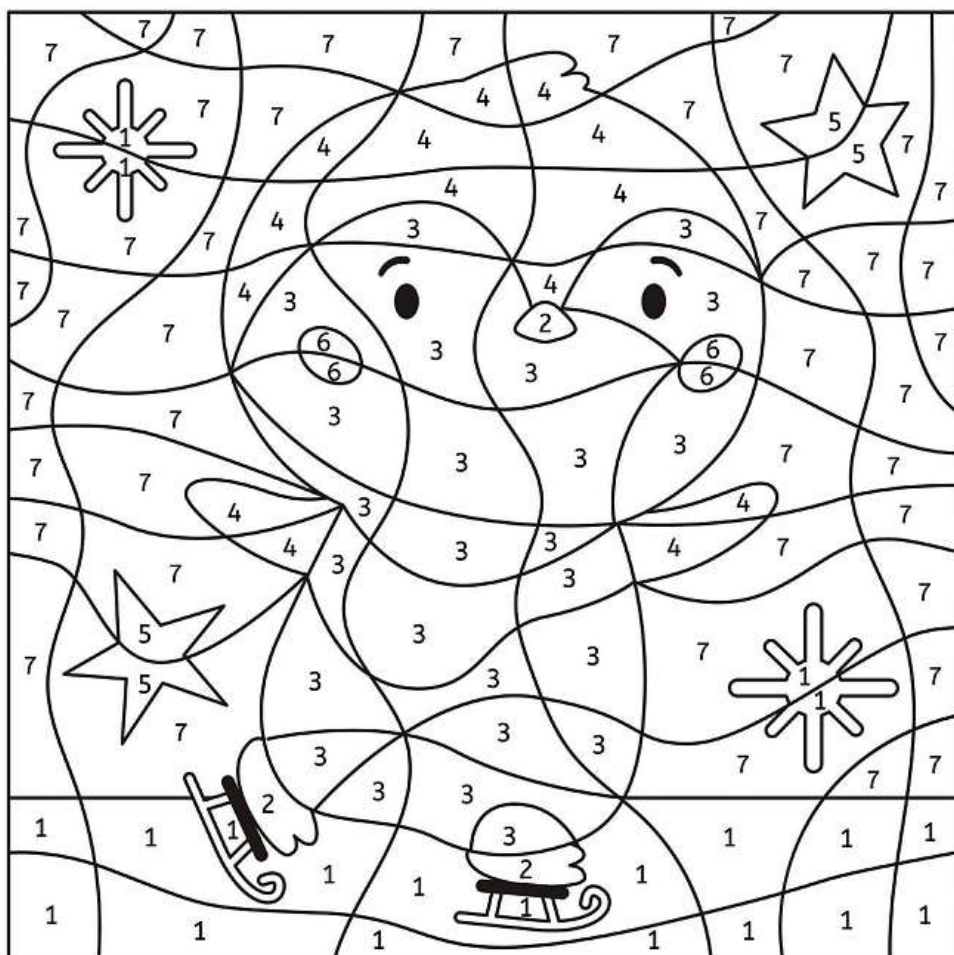
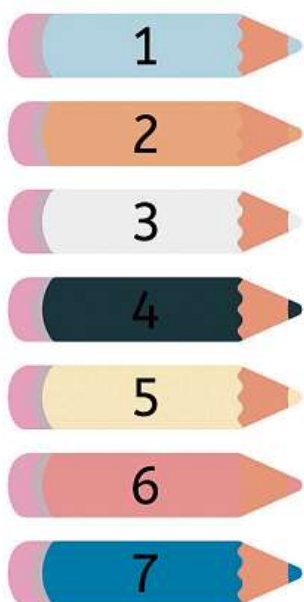
# Zimní radovánky pro děti



Jdi  
po šipkách  
skrz bludiště  
a posbírej  
míče!



Vybarvi podle čísel



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

## „Hučení v uších přešlo za 20 minut.

## Zase bez potíží slyším své okolí”



**TO NENÍ CHYBA TISKU!**

### ROZDÁVÁME 1000 balení zdarma!

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

### „Úžasné silný sluch a žádné šumy”

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

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

Za 24 hodin se zbavíte úporného šumění v uších

Ztiší se neustálé pískání a hučení uvnitř uší

Zregenerují se sluchové nervy a přestane vám ubývat sluch

Zlepšíte kvalitu sluchu až o 87 %

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

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

**Roman Hlava,**  
laryngolog



### Konec šumů v hlavě

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

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

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

### Změňte svůj život k lepšímu

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

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

### Proč přípravek rozdáváme ZDARMA?

Nejsme charitativní organizace. Nabízíme přípravek nejvyšší



**ZPRÁVA Z VÝZKUMU  
MedicReporters**

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

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

### Konečně mi nic nezvoní v uších!

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



**Marek, 39 let, Ostrava**

kvality a víme, že když se informace o této akci na vrácení uhrazené částky rozkřikne, objednávky nás zaplaví. Je to vaše poslední šance získat balení přípravku za tak výhodných podmínek.

## VYJIMEČNÉ SLEVY

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do **14.01.2023** obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

**Zavolejte: 354 978 489**

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

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



INZERCE



Zleva: D. Žbirka, P. J. Fitzroy, O. Fiedler a Marcell 2x TAĀNA KADLEČKOVÁ

# Čeština je dar, říká Marcell



Marcell

tak trochu splnil sen, který jsem měl, což bylo produkovat a psát pro ostatní interprety – Lenny, Mirai, Paulie Garand, Adam Mišík, Lucka Bilá. Dělal jsem to fakt rád, pořád to dělám rád, ale začalo mi i chybět vystupování na pódiu. Takže jsem se vrátil zpátky a přišel jsem se svou sólovou deskou, na kterou jsem opravdu pyšný.

řít a vyjádřit to, co chci. Angličtina je zpěvný jazyk, krásně se s ní pracuje a myslím si, že se i hezky poslouchá. Ale při práci na desce, která teď přede mnou leží na stole, pro mě byla obrovská výzva pracovat s českými texty. Proto jsem dilema, jakou řečí na ní zpívat, neměl. Věděl jsem, že chci, aby byla český.

tů a seznámit se s důležitými lidmi. I díky tomu jsme pak mohli natáčet ve Snap studiu, kde asi čtrnáct dní před námi natáčeli The Rolling Stones. Svou sólovou desku tam nahrál třeba i Liam Gallagher z Oasis a klavírní křídlo dříve patřilo siru Eltonu Johnovi. Nahrávat v takovém studiu je prostě sen každého muzikanta.

ale teď se z něj stal nejlepší stage designér, který navrhuje pódia na koncerty pro všechny možné interprety napříč žánry. A na bicí hraje Matyáš fakt perfektně. Na kytaru se mnou hraje na koncertech Ondra Fiedler. Jsou to fakt skvělí muzikanti a hrát s nimi na živo bude zážitek. Myslím, že jak pro nás pódium, tak pro ty, co na koncert přijdou.

Zpěvák, skladatel a producent Marcell vydal svoji debutovou desku s názvem Hovory domů. Album se připravovalo dva roky a natáčelo se v Praze, Berlíně a Londýně. Posluchači na něm najdou patnáct skladeb včetně hitů jako Tvůj svět, Jablko/Skořice nebo Nevim ve spolupráci s Benem Cristovaem.

**Četla jsem starší rozhovor s vámi, kde jste říkal, že máte napsanou českou i anglickou desku a že si nejste jistý, kterou budete chtít vydat. Z jakého důvodu to vyhrála česká?**

Když se mě tehdy v rozhovoru ptali, jestli chci zpívat česky, nebo anglicky, bydleli jsme tam žili čtyři roky – a paradoxně čím déle jsem tam byl, tím víc jsem věděl, že chci zpívat česky. Uvědomil jsem si, že čeština je dar, a právě proto, že jsem žil v anglicky mluvící zemi, věděl jsem, jak těžké pro mě bude ovládnout angličtinu tak, abych dokázal přesně

**Kdo vám pomáhal?**

V první řadě Ondřej Fiedler, který je producentem celé desky, ale i spoluautorem jak textů, tak hudby u několika písniček. Na desce nám ale pomáhali i ostatní muzikanti, třeba v Londýně David Žbirka nebo Patrick James Fitzroy. Ale můj největší dík si opravdu zaslouží Ondra, který má skutečně velkou zásluhu na tom, že se album dokončilo, protože to je náročný projekt, dovést nějaké album až k vydání.

**Kdo s vámi ještě na desce spolupracoval?**

Za dobu mého působení v Anglii se mi podařilo nasbírat spoustu cenných kontak-

**Mnoho českých umělců sahá po zahraničních producentech. U vás, který jste žil v Londýně, bych očekávala, že díky vašim kontaktům to uděláte stejně.**

Čeští interpreti často chodí za zahraničními producenty a myslí si, že se stane zázrak. Ale cizinci obvykle nevědí, co se u nás vlastně poslouchá, a nemají tak cit pro místní hudbu a jazyk. Takže v tento moment byl pro žánr, co dělám, Ondra jednoznačně nejlepší volba. A protože je sám hudebník i textař, pomohl mi pohlídat celou desku ze všech úhlů.

**Hudebníky, hlavně ty nové, mají lidé tendenci žánrově škatulkovat. To ale u vás nejde, na vaší desce je stylů hodně.**

Neměli jsme ambici dělat pop, nebo rock, nebo nějakou alternativu, jenom jsme chtěli zaznamenat něco, co nás bavilo, a nahrát to na desku. Jinak jsme se nikým a ničím neřídili a věřím, že by to mohlo bavit i lidi, kteří ji budou poslouchat. Tohle album je totiž udělané bez jakéhokoliv tlaku, srdcem.

**Po vydání desky většinou následuje turné, bude?**

Představení desky v podobě koncertů fanouškům určitě nastane. Rád bych jel turné v březnu. Na živé hraní se těším, protože všechny bicí na album nahrál Matyáš Vorda, který dřív hrál v Mandrage,

**A co bude pak, vrátíte se zpátky k psaní a produkování pro jiné, nebo budete tvořit víc pro sebe?**

Svůj hudební projekt bych zastavit nechtěl. Já už naopak pracuji na dalších písničkách, s kamarády si posílám další nápady a co nejdřív bych zase šel rád do studia něco nového nahrávat. Inspirace není nekonečná a chtěl bych si ji teď šetřit spíš pro sebe než psát pro ostatní. Neříkám, že s tím skončím úplně, ale rozhodně vím, že už to nebudu moct dělat v takovém měřítku jako předtím. Tahle deska mě zaměstnala tak, že jsem někdy od dubna do listopadu nedělal nic jiného, všechny ostatní projekty jsem zastavil. Myslím si, že jsem se právě ve svém sólu projektu našel.

**Jste vystudovaný lékař. Stiháte se své profesi ještě věnovat?**

Ano, ale jak moc, to záleží na situaci. V době covidu jsem působil v Nemocnici Na Františku. Před pár týdny jsem se rozhodl, že se znovu nechám zapsat do atestačního kruhu Všeobecný praktický lékař. Byl bych rád, kdybych mohl být třeba dvakrát týdně v ordinaci, protože z toho nechci vypadnout. Kontakt s pacienty mě opravdu baví. Ať to zní jako sebevětší klíšé, ale ono mít šanci pomáhat a být tam pro lidi je něco, o co bych nechtěl přijít. **IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

KANDIDÁT  
NA PREZIDENTA 2023

ZEMĚ  
BEZ  
EXTRÉMŮ

Věřím,  
že zdravý  
rozum zvítězí

PROF. MUDr.

**TOMÁŠ ZIMA**

DrSc.



## KVALITA a ODPOVĚDNOST

*Naše motto nás zavazuje k nejlepším standardům  
v oblasti distribuce farmaceutických výrobků.*

Snažíme se uspokojit vaše každodenní  
očekávání na vaši plnou spokojenost a jsme  
odhodláni stát se Vaším partnerským výběrem  
v regionu střední, východní i západní Evropy.

LÉKÁRNA

OBCHOD

PRONÁJEM  
NEMOVITOSTÍ

SLUŽBY

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