

# HOSPODÁŘSKÉ NOVINY

CZK/EUR ↗  
24,355 +0,02 %

CZK/USD ↘  
22,616 -0,13 %

PX ↘  
1407,27 -0,29 %

FTSE ↘  
7513,72 -0,02 %

DAX ↘  
16628,99 -0,16 %

BTC/USD ↗  
43550 +0,50 %

## Za co si Češi připlatí?

Inflace může ještě nepříjemně překvapit. Pokud se potvrdí výroky potravinářů, nabourá to odhad ČNB, že bude jen 2,7 procenta.

Strana 4

## Za oponou pivního obchodu zuří spory

Pivovarník Petr Fridrich poprvé promluvil o odchodu ze skupiny HSK Invest i o sporech s miliardářem Karlem Kuropatou.

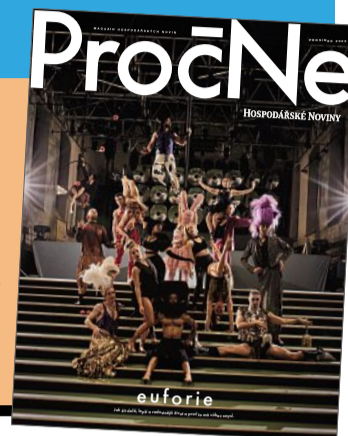
Strany 8 a 9

Magazíny Hospodářských novin

## Víkend

Knižní inspirace: 15 + 1 tip od nás. Co zajímavého si (nejen) o Vánocích přečíst nebo nadělit?

PročNe



### ■ Energetika

## Hrozí zpoždění jaderného tendru kvůli nejasnostem o počtu nových reaktorů

„Nezávazná“ opce až na tři bloky, jež mohou následovat po prvním novém reaktoru v Dukovanech, znervózňuje jadernou branži. Není totiž zřejmé, jak v pokročilé fázi tendru změnit opci na „závaznou“.

Jan Brož  
jan.broz@hn.cz



Už za tři měsíce by měl podle harmonogramu poslat ČEZ vládě pořadí uchazečů na stavbu nových jaderných bloků. Úkolem kabinetu je následně potvrdit, kdo získá největší veřejnou zakázku v české historii, jejíž hodnota může dosáhnout až dva biliony korun. S blížícím se termínem v jaderné branži roste obava, zda vítěz bude na jaře potvrzen.

HN hovořily s pěti zdroji, které mají k jadernému tendru blízko. A všichni nezávisle na sobě očekávají mnohaměsíční až roční zpoždění oproti současným plánům. Příčinou je skutečnost, že Česko stále nemá jasno, ko-

A zatímco dlouhá léta bylo Česko jedinou evropskou zemí, která plánovala stavět, a jaderné firmy ji tak obletovaly, po vpádu Ruska na Ukrajinu se najednou v Evropě objevila řada jaderných projektů. Aby zajistil potřebný výkon, ale i zvýšil atraktivitu Česka mezi uchazeči, začal tedy stát uvažovat až o čtyřech nových blocích. K tomu však došlo až ve chvíli, kdy soutěž na jeden blok v Dukovanech po letech příprav startovala.

Vedle prvního bloku v Dukovanech se potenciálně počítá i s druhým blokem ve stejné lokalitě a pak s dvěma bloky v Temelíně, které tam jsou od samého počátku naplánované.

V rozjetém tendru však uchazeči podali nabídky na jeden dukovanský blok „s nezávaznou opcí“ na další tři. A právě to by mohl být problém.

„Co má znamenat nezávazná opce? Celý život pracuji v energetice a vždy se pracovalo jen

se závaznou opcí,“ podivuje se jeden ze zdrojů HN, který se podílel už i na zrušeném tendru na dostavbu Temelína. A stejná obava zaznívá od mnoha dalších lidí z jaderné branže.

Přetřansformovat v komplikovaném procesu, jakým je zakázka na stavbu jaderného zdroje, nezávaznou opci na závaznou představuje podle nich z právního hlediska mimořádně náročný úkol, který zabere hodně času. „Není přitom vůbec jasné, jak to stát chce vyřešit,“ říká další člověk, který se na tendru podílí.

Kolik bloků Česko vlastně chce, má definitivně potvrdit až chystaná Státní energetická koncepce, na níž pracuje ministerstvo průmyslu a předložit ji má vládě do konce roku. „To bude i moment, kdy by vláda mohla říct, že tendr chce doplnit o závaznou opci na stavbu dalších reaktorů, které jsou v tuto chvíli nezávazné. Asi by (uchazeči) museli napsat, za jakých podmínek považují opci za závaznou,“ nastínil další

postup v nedávném rozhovoru pro HN šéf ČEZ Daniel Beneš.

Dodatečný dotaz, jak přesně to bude probíhat a zda to nemůže vést ke zpoždění, nechtěl mluvití společnosti Ladislav Kříž komentovat.

Ministr průmyslu Jozef Síkela (za STAN) přiznává, že času na rozhodnutí není příliš a přesný počet reaktorů bude třeba znát ještě předtím, než ČEZ zašle vládě finální hodnocení. Nezpochybňuje však, že by ohledně zezávaznění opcí nastaly nějaké komplikace. „Všechny podmínky jsou nastaveny velmi transparentně a uchazeči je znali dopředu. Se všemi třemi jsem se naposledy potkal na jaderném veletrhu World Nuclear Exhibition v Paříži, se všemi jsem mluvil a poměrně jasně jsem jim řekl, jak to bude časově probíhat a co od nich budeme očekávat,“ řekl HN Síkela.

Podle ministra je klíčové, aby změna nezávazných nabídek na závazné nezabrala uchazečům přílišné množství dodatečného času a proces se nezdržel. „Tedy aby se nám nestalo, že původní nabídka už vlastně neplatí. I proto je zadávací dokumentace koncipována tak, aby se opce na další bloky daly zezávaznit poměrně rychle,“ říká Síkela.

Již podané finální nabídky trojice uchazečů, mezi které patří americký Westinghouse, jihokorejská KHNP a francouzská EDF, mají přitom desetitisíce stran a zacházejí do těch nejmenších detailů. Uchazeči na nich pracovali dlouhé měsíce a nabídky je stály stovky milionů korun.

Pokračování na straně 2

## 4300 megawattů

■ Tolik je současný výkon jaderných zdrojů v Česku. V roce 2050 by měl stoupnout na 5900 MW.

lik nových bloků bude po vítězi tendru vlastně chtít.

Prakticky ihned poté, co v roce 2014 zkrachovala těsně před vyhlášením vítěze soutěže na stavbu dvou nových bloků v Jaderné elektrárně Temelín, se pozornost státu zaměřila na jeden, maximálně dva nové bloky v Dukovanech. Podle toho se také řídily kroky státu v uplynulých devíti letech. Jenže jeden nový a výkonnější blok nahradí pouze dva starší z celkem čtyř dukovanských reaktorů, přičemž životnost dalších dvou bloků vyprší už o pár let později. K tomu bude muset Česko nahradit výkon uhelných zdrojů, které podle pesimistických předpokladů ukončí provoz ještě před koncem tohoto desetiletí.



Hlavní téma magazínu HN Víkend

## Na světě je více plastových Lego panáčků než lidí

Odhaduje se, že na světě existuje devět miliard minifigurek dánské stavebnice Lego. Takzvaných minifigs je tedy více než lidí a lze očekávat, že v následujících, předvánočních a prodejně nejsilnějších týdnech roku se jejich populace ještě rozroste. Právě minifigurky jsou jednou ze zásadních inovací, které z dánské rodinné firmy udělaly největší hračkářskou společnost světa. Vzácné kusy pak prodává Dominika Žertová (na snímku vlevo) ve svém krámku v pražské Libni i za více než tisíc korun. Nejsou to však jen figurky, ale také třeba kola, propojení plastové stavebnice s digitálním prostředím či filmovými ságamí Star Wars a Harry Potter, co stojí za úspěchem Lega. A přesto je zcela nejzásadnějším prvkem prostá kreativní hra s kostkou. A také spolupráce s početnou fanouškovskou komunitou, díky které je Lego v zásadě „nepotopitelné“.

Strany 17 až 19, foto: HN – Libor Fojtík

## ■ Dokončení ze strany 1

Jelikož však přesný počet případných dalších bloků neznali, nemohli se jim přesně věnovat. Jejich počet přitom ovlivní i cenu, tedy jedno ze zásadních hodnotících kritérií. Očekává se totiž, že „sériová“ výstavba bude levnější.

Prodleva u prvního bloku je velkou obavou tuzemských dodavatelů, kteří věří, že získají lukrativní zakázky nejen na českých jaderných elektrárnách, ale i na projektech, jež vítězný uchazeč bude realizovat v cizině. Vytvírají proto maximální úsilí, aby se stali součástí dodavatelských modelů všech uchazečů.

Z evropských zemí má mimořádně ambiciózní plány v jaderné energetice především Francie a Polsko. Tempo druhé z jmenovaných zemí však tuzemské průmyslníky zároveň děsí. Obávají se, že pokud se tam výstavba rozjede, zatímco Česko bude stále přešlapovat, generální dodavatelé dají při subdodávkách přednost tamním firmám. Zajetý dodavatelský model pak přenesou i do ostatních zemí.

Polsko se přitom už na stavbě jedné elektrárny s Westinghousem dohodlo, má vzniknout v lokalitě Lubiatowo-Kopalino v Pomořansku. „Dodavatel se podle toho chová, bere to jako hotovou věc, rozjíždí projekty a paralelně s tím rozjíždí i participaci polského průmyslu. Už jsou nastaveny různé tréninkové procesy, jak polský průmysl zaškolit, aby byl schopen dodávat do jaderné energetiky. A tím pádem českému průmyslu roste nová konkurence. Proto z pozitivního vývoje Polska máme trochu strach,“ říká Josef Perlík, ředitel Aliance české energetiky, která sdružuje dodavatele jaderného průmyslu.

## Vedle nejasného počtu bloků brzdí tendru i skutečnost, že Česko stále nemá od Evropské komise schválený model financování výstavby.

Síkela poukazuje na skutečnost, že Polsko na rozdíl od Česka žádnou jadernou elektrárnu zatím nemá, a tamní průmysl s ní tedy nemá na rozdíl od českého žádné zkušenosti. „Pokud bych to zjednodušil, tak kromě reaktoru je jaderná elektrárna jednodušší než klasická. A Polsko má maximálně rozvinutou uhelnou energetiku,“ reagoval však na toto uklidňování zástupce jednoho z potenciálních subdodavatelů.

Vedle nejasného počtu bloků brzdí tendru i skutečnost, že Česko stále nemá od Evropské komise schválený model financování výstavby. Proces notifikace přitom probíhá už od konce června loňského roku a komise měla na vyřízení 18 měsíců. To přiznává i ministr průmyslu. „Přestože došlo k významnému posunu v jednáních s komisí, tak to vypadá, že ta rozhodnutí nestihne vydat do konce roku, jak jsme původně plánovali. Ujišťuji nás, že to bude v lednu,“ uvedl Síkela.

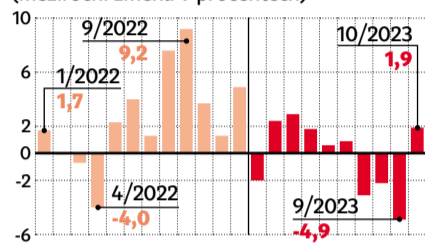
Do detailů zacházet nechtěl, podle něj však zabralo mnoho času sladění vzájemných pozic mezi komisí a Českem, stejně jako skutečnost, že komisařka pro hospodářskou soutěž Margrethe Vestagerová chce kandidovat na funkci šéfky Evropské investiční banky, a na jednáních se tak nepodílí. Jak už však informoval newsletter HN Ředitelé Evropy, důvodem, proč proces vázne, je i fakt, že Česko nedodalo do Bruselu potřebné podklady včas.

Vše by mělo proběhnout tak, že stát poskytne ČEZ půjčku na stavbu bloku. Může si totiž na trhu půjčit výhodněji, než kdyby si půjčoval přímo ČEZ. Energetická skupina by pak prodávala elektřinu z nového bloku za předem dohodnutou cenu, která by zaručovala návratnost investice. Probíhající ujednání notifikace se však opět týká jen jednoho bloku.

## Krátce

### Průmyslová výroba v říjnu meziročně stoupla

**Průmyslová výroba (meziroční změna v procentech)**



Zdroj: ČSÚ

Průmyslová výroba v Česku v říjnu po tříměsíčním propadu meziročně stoupla o 1,9 procenta, naopak stavební produkce dále klesá, tentokrát téměř o procento. Zahraničnímu obchodu se dařilo, byl v přebytku 12,8 miliardy korun, což byl ve srovnání s loňským říjnem o 38,5 miliardy korun lepší výsledek, překonal očekávání analytiků. Data ve čtvrtek zveřejnil Český statistický úřad (ČSÚ).

Říjnový růst průmyslu byl podle analytiků ale spíše výkyv než změna trendu. Upozorňují, že ho táhla především výroba automobilů a že většina oborů naopak klesala. Příspěvek výroby motorových vozidel k růstu průmyslu činil 4,3 procentního bodu. Kvůli výpadkům v zásobování dílů v předchozím roce produkce tohoto odvětví vzrostla o více než pětinu. K růstu podle statistik přispěla i výroba ostatních dopravních prostředků a zařízení, a to zejména díky dokončení dlouhodobých zakázek na výrobu kolejových vozidel.

Analytici upozorňují, že většina oborů zůstává i nadále v útlumu. „Nebýt právě příspěvku automobilek, nacházela by se průmyslová výroba namísto reportovaných plus 1,9 procenta meziročně v propadu o 2,4 procenta. Nadále totiž platí, že většina zpracovatelského sektoru, konkrétně 13 z 22 sledovaných odvětví, hlásí meziroční pokles,“ uvedl hlavní ekonom Cyrrusa Vít Hradil.

Firmám také ubývají zakázky, hodnota nových zakázek v běžných cenách v říjnu ve sledovaných odvětvích meziročně klesla o čtyři procenta. Nové zakázky ze zahraničí se snížily o 4,8 procenta, ty tuzemské klesly o 2,3 procenta. Meziročně klesá hodnota nových průmyslových zakázek půl roku.

Optimistický vývoj nehodnotí ani Svaz průmyslu a dopravy ČR. „Již několik měsíců v řadě vidíme, že většina odvětví klesá a průmyslová produkce celkově letos stagnuje. Významnější poklesy během celého letošního roku vidíme u energeticky náročných sektorů. Ani hodnota zakázek či očekávání firem ohledně zakázek pro poslední čtvrtletí z našich šetření bohužel neukazují, že by konec roku dokázal tento trend obrátit,“ uvedl ředitel sekce hospodářské politiky svazu Bohuslav Čížek.

Analytici se shodují, že za celý letošní rok zaznamená průmyslová výroba pokles, odhadují ho v rozmezí 0,2 až 0,5 procenta.

Celkovým poklesem podle nich zakončí letošní rok i stavební výroba. I přes mírný meziměsíční nárůst stavební produkce, o kterém ve čtvrtek statistici informovali, nelze očekávat zásadní oživení trhu. Důvody jsou podle analytiků útlum vládních investic do infrastruktury a nízká bytová

výstavba zapříčiněná momentální nedostatečnou kupní silou obyvatelstva, inflací a vysokými úrokovými sazbami.

Po většinu letošního roku stavební produkce v meziročním srovnání klesla. Růst evidují statistici v tomto roce dvakrát, a to v lednu a v červnu. V lednu byla stavební výroba meziročně vyšší o 5,3 procenta a v červnu o 0,9 procenta. V ostatních měsících klesala, největší letošní meziroční pokles zaznamenala v dubnu, a to o 7,1 procenta.

„Ve srovnání s předpandemickým únorem 2020 byla stavební produkce letos v říjnu nižší o 3,6 procenta. Hůře je na tom po srovnání také inženýrské stavitelství, které za touto úrovní zaostává o 4,8 procenta, a pozemní stavitelství ztrácí 3,1 procenta oproti své předcovidové produkci,“ dodal ke zveřejněným datům ekonom Komerční banky Martin Gürtler.

ČTK

### Vysokorychlostní trať na jižní Moravě míří do procesu EIA

Ministerstvo dopravy poslalo projekt stavby vysokorychlostní tratě mezi Modřicemi a Rakvicemi na jižní Moravě do procesu posuzování vlivu na životní prostředí (EIA). Jde



o trať, která by se měla stavět jako první, a Správa železnic předpokládá, že začne v roce 2027, vyplývá z dokumentu na Informačním portálu EIA. Novostavba dvoukolejná trati má měřit 45 kilometrů a hotová má být v roce 2030.

Termín pro zahájení stavby však Správa železnic zatím každý rok cyklicky o jeden rok odsouvá. V roce 2021 uváděla, že počítá se zahájením v roce 2025, loni termín o rok odsunula a letos opět. Nová trať má umožnit jízdu mezinárodním a vnitrostátním expresním vlakům minimální rychlostí 200 a maximální rychlostí 320 kilometrů za hodinu. Na severu má být trať napojená do brněnského uzlu, který však v roce 2030 určitě nebude modernizovaný, ale bude v současné podobě. Optimistický termín zahájení jeho přestavby je podle ministerstva dopravy a Správy železnic rok 2028 a dokončení 2034. Na jihu se vysokorychlostní trať připojí u Rakvic mimoúrovňovým křížením na současnou trať Brno–Břeclav. Do roku 2030 se má maximální rychlost z Rakvic do Břeclavi zvýšit ze současných 160 na 200 kilometrů za hodinu.

Trať povede západně od současného koridoru převážně v polích, zasáhne pouze do intravilánu Rajhradu. Proto zde projektanti naplánovali téměř kilometr dlouhý hloubený tunel, avšak obec požaduje ještě delší. Starosta František Ondráček (SKN – Rajhradáci) před více než měsícem řekl, že projektanti požadavek odmítli, protože by to bylo příliš drahé, proto hod-

lá s požadavky vystupovat v dalších fázích přípravy. Stejně tak další obce, kterým se záměr novostavby nelíbí, klady další požadavky, aby jim trať přinesla co nejmenší negativa. Jejich postoj se dal totiž zobecnit tak, že trať nějak strpí, ale že jim nic nepřinese, tak ať jsou alespoň důsledky co nejmenší.

Přínosem tratě bude rychlejší spojení z Brna do Břeclavi a v budoucnu, v případě, že se podaří postavit základ síť vysokorychlostních tratí, se citelně zrychlí spojení mezi Prahou, Brnem a Ostravou a směrem na jih také s Vídní a Bratislavou. Nepůjde pouze o propojení metropolí, ale i regionů, jimiž budou tratě procházet.

ČTK

### Hamás dal Izraeli před útokem informace o jiném hnutí

Hamás před útokem ze 7. října uvedl Izrael v omyl a dal mu „falešný pocit klidu“ tím, že mu poskytl zpravodajské informace o další ozbrojené skupině Palestinský islámský džihád. Uvedl to list The Washington Post (WP) s odkazem na zdroje z izraelských tajných služeb, podle nichž Hamás plánoval svůj překvapivý útok na Izrael více než rok a řídl se přitom bojovnými plány, které vycházely z otevřených zdrojů a zpravodajských informací.

Hamás „poskytl Izraeli zpravodajské informace o Palestinském islámském džihádu, aby posílil dojem, že má zájem o spolupráci“, řekl listu nejmenovaný izraelský zdroj.

V posledních měsících byly také u plotu v Pásmu Gazy pořádány velké demonstrace, aby si izraelské síly zvykly na pohled na davy lidí na hranicích, řekla deníku bývalá důstojnice izraelské armády Miri Ejsinová. Izraelská armáda a odpovědní činitelé se podle ní navíc více obávali libanonského šíitského hnutí Hizballáh. „Byly tam plány, které se braly velmi vážně – na severu, s Hizballáhem,“ řekla.

Hamás ve veřejných prohlášeních i v soukromé diplomacii po léta tvrdil, že mu jde spíše o ekonomické budování Gazy než o obnovu konfliktu s Izraelem. Šéf vojenské rozvědky Aharon Haliva v září 2022 uvedl, že ačkoli se Hamás podílí na vojenských aktivitách, „vidíme, že procesy, které jsou vůči Izraeli podnikány za účelem stabilizace ekonomiky a umožnění vstupu dělníkům, mají potenciál přinést roky klidu“.

Útok, při němž zahynulo na 1200 lidí a dalších zhruba 240 bylo uneseno, ohromil Izraelce, které premiér Benjamin Netanjahu a vojenští velitelé po léta ujišťovali, že Hamás byl zastrášen a jeho bojovníci jsou bezpečně zajištěni uvnitř Pásmu Gazy.

ČTK



## ■ Energetika

# Česko má novou solární jedničku. Jufa přeskočila ČEZ

Petr Zenkner

petr.zenkner@hn.cz



**N**ový solární boom nezažívají jen fotovoltaiky na střeších. Na českém energetickém trhu pokračuje i konsolidace u větších solárních elektráren. Několik aktivních investorů v posledních letech skupuje soláry se zajištěnou státní podporou na výkup zelené elektřiny.

Nejčilejší je mezi nimi investiční skupina Jufa, kterou založila dvojice byznysmenů Jiří Fast a Jan Chrenko. Po nejnovější akvizici téměř šestimegawattové fotovoltaiky v Hrádku u Rokycan se navíc Jufa vyhoupla do pozice největšího majitele solárních elektráren v zemi. Těsně tak přeskočila ČEZ, i když největší energetická skupina se do pozice lídra příští rok vrátí, protože mohutně staví nové zelené zdroje.

Investoři z Jufy aktuálně mají 47 elektráren o výkonu 127 MW, které ročně vyrobí 130 GWh elektřiny. Letošní obrat skupiny překoná tři miliardy korun.

Akvizici fotovoltaiky ŽH Sun, kterou prodal podnikatel v ocelářství, autodopravě a lázeňství Zdeněk Zemek, potvrdil HN spoludávatel Jufy Chrenko. Cenu, za niž investoři elektrárnu získali, nechtěl komentovat. Podle informací HN se částka blíží 400 milionům korun.

Chrenko s Fastem už od Zemka v roce 2017 jeden solární park koupili. Šlo o zdroj ŽV Sun u Chomutova, který má výkon 13 MW. V tomto roce udělala Jufa i zatím svůj největší jednorázový nákup, jímž byla akvizice více než 21 megawattového solárního parku u brněnského letiště.

Pro Zemka je prodej ŽH Sun způsob, jak získat hotovost pro zastřešující holding Z-Group. „Potřebujeme peníze na investice do jiných oblastí,“ řekl HN Zemek. Hlavně jeho ocelářský byznys je pod tvrdým tlakem, což se týká železáren v Hrádku i Válcoven trub Chomutov.

Zemek ostatně velkou část svých fotovoltaik postavil na jejich pozemcích. S výstavbou jsou spojené několikaleté soudní spory kvůli jejich - podle Energetického regulačního úřadu i soudů - neoprávněnému připojení za vyšší dotovanou cenu 12 500 korun za MWh. Zemek ještě stále vlastní fotovoltaiky o výkonu téměř 30 MW na Moravě a na Chomutovsku.

Vedle Zemkovy fotovoltaiky Jufa za poslední dva roky nakoupila další nižší desítky megawattů solárů. Aktuální pozici jedničky na trhu by chtěla dále posilovat. Chrenko ale zároveň připouští, že možnosti u větších a existujících fotovoltaik jsou v Česku omezené. „Dá se říci, že konsolidace na trhu už víceméně proběhla,“ řekl HN Chrenko.

Proto se Jufa podle něj nebrání ani developementu nových solárních zdrojů, které už státem garantovanou výkupní cenu elektřiny nemají. „Byli jsme před akvizicí projektu o velikosti několika desítek megawattů. Ještě to ale zvažujeme,“ dodal.

Jufa není jediná, kdo v Česku cílí na majitele fotovoltaik. Dalším investorem, jenž rychle vyrostl, je rakouská skupina Enery. Ta na tuzemský trh vstoupila v roce 2020 koupí šesti solárů o velikosti 21 MW od fondu Green Horizon Renewables bývalého spoluvlastníka strojírenského koncernu Škoda Transportation Tomáše Krska. O rok později Rakušané přidali firmu Energy 21 od čínského fondu China-CEE Investment. Aktuálně má Enery v Česku a na Slovensku solární portfolio o velikosti 96 MW a je trojkou na trhu.

I její ředitel pro Česko Pavel Maleček (dříve řídil Energy 21) HN potvrdil předchozí Chrenkova slova. „Akviziční chuť máme, prodáva-

jících je ale málo nebo mají přehnaná očekávání,“ řekl.

Čtyřkou na trhu je firma Decci, které mimo jiné patří druhý největší solární park o velikosti 35 MW u Mělníka. Podle její výkonné ředitelky Dariny Merdassi se nyní zaměřuje hlavně na stavbu bateriového úložiště a plynové turbíny pro systémové služby na vyrovnávání přetoků v síti. Má také rozpracované projekty na stavbu nových fotovoltaik v řádu nižších desítek megawattů.

Svoje dlouhodobé plány má také ČEZ. Ten provozuje celkem 126 MW solárů, včetně největší tuzemské fotovoltaiky v Ralsku ve středních Čechách. ČEZ do konce dekády počítá se stavbou šesti tisíc MW obnovitelných zdrojů. Většinou solárních parků. Firma má u nových fotovoltaik výhodu v tom, že je chystá na pozemcích svých uhelných elektráren a hnědouhelných lomů. Tím se ČEZ snižují náklady. Konkurentům nyní ceny elektřiny pro development větších projektů nenahrávají.

ČEZ letos v Křižanech na Liberecku připojil do sítě první solární elektrárnu po více než deseti letech. K jejím 4,3 MW by podle mluvčí ČEZ Barbory Peterové do konce roku mělo přibýt dalších šest fotovoltaik o výkonu přes 28 MW. „Jedná se převážně o projekty v Ústeckém kraji. Zároveň tady ještě letos zahájíme realizaci čtyř projektů o výkonu bezmála 48 MW,“ uvedla. Na už zmíněných výsypkách plánuje firma 18 projektů o instalovaném výkonu přes 1000 megawattů.

Inzerce

## NEPORAZITELNÉ



**Jogobella**  
150 g, 100 g = 6,60 Kč,  
vybrané druhy

14,90 **-33%**  
**9,90**



59,90 **-38%**  
**36,90**  
AKCE **39,90**

**Pomelo**  
1 ks



179,- **-38%**  
**109,90**

**Nescafé Classic**  
instantní káva, 200 g,  
100 g = 54,95 Kč, vybrané druhy  
▼ 109,90 Kč (0%)\*



169,- **-43%**  
**94,90**  
AKCE **99,90**

**Božkov Tradiční**  
35%, 0,5 l, 1 l = 199,80 Kč Akce /  
189,90 Aplikace  
▼ 94,90 Kč (0%)\*



29,90 **-36%**  
**18,90**

**Albert**  
**Listové těsto rozválené**  
chlazené, balené, 275 g,  
100 g = 6,88 Kč



**albert**  
HYPERMARKET

\*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní. Akce platí v prodejnách hypermarket Albert od 6.12. do 12.12.2023 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)

## ■ Ceny

# Češi si připlatí za vodu, energie i potraviny. Inflace ještě může překvapit

Vladan Gallistl  
vladan.gallistl@hn.cz



**P**odvůle prudkého růstu cen zboží a služeb má dojít začátkem roku podle poslední prognózy České národní banky k prudkému propadu inflace. Zatímco loni v lednu dosáhla výše 17,5 procenta, tak za první kvartál příštího roku ji ČNB očekává ve výši 2,7 procenta. Odhad ale mohou výrazně nabourat ceny energií a potravin. Ceny bude hnát nahoru i vládní konsolidační balíček.

Pro české domácnosti je navíc nepřijemné, že mohou zdražovat položky, které jsou pro ně nezbytné, jako energie, voda nebo například teplo z uhelných elektráren. Během týdne už daly obchodní řetězce najevo, že budou zdražovat potraviny kvůli vyšším cenám od dodavatelů, přestože se u nich snížila daň z přidané hodnoty (DPH). „V běžných letech se všichni snažili zdražení skrýt, nyní je hlavním marketingovým sdělením, že se bude zdražovat,“ diví se hlavní ekonom společnosti Cyrrus Vít Hradil. Zdráhá se uvěřit, že by řetězce zvýšily ceny o avizovaných pět až deset procent.

Obchodníci i dodavatelé se však ještě mohou snažit naposledy svést na inflační vlně, která v příštím roce skončí. Průměrná inflace se v příštím roce bude pohybovat podle odhadů ekonomů nad třemi procenty, ČNB pak odhaduje její výši na 2,6 procenta.

I v případě poklesu inflace na úroveň okolo tří procent se centrální banka otevírá prostor pro snižování sazeb. Ohledně poklesu sazeb ale hodlá být ČNB opatrná. „Ať už do konce roku snížíme sazby, nebo ne, tak to bude, pokud je snížíme, rozvázně, pomalu. Ať už to uděláme, nebo ne, tak stejně zůstaneme jestřáby, kteří udělají vše pro to, aby ochránili naši republiku před velkou inflací,“ prohlásil guvernér ČNB Aleš Michl.

## Potravinová hrozba

Cíle ČNB ale může nabourat to, že řada potravin meziročně zdraží jak kvůli rostoucím nákladům, tak i neúrodě. Ta způsobila třeba výrazný růst cen brambor. Od farmářů se kilogram prodává podle předsedy Českého bramborářského svazu Josefa Králíčka za 7,5 až osm korun. V jiných letech jsou ceny podle něj poloviční. „Nikdo si už neuvědomuje, že v loňském a předloňském roce často pěstitelé prodávali pod úrovní pěstitelských nákladů,“ upozorňuje Králíček.

Za zdražením brambor jsou malé zásoby v celé Evropě kvůli nízké úrodě. A zlepšení se nedá čekat ani v příštích měsících. „V Nizozemsku, Belgii a severní Francii jsou pole pod vodou. Jde o objemy stovek tisíc tun brambor,“ popisuje situaci Králíček. Burzovní kontrakty na dodávku brambor v Evropě jsou na nejvyšší sezonní úrovni za nejméně čtrnáct let.

Rostoucí náklady ale budou tlačit nahoru nejen ceny mléčných produktů. Cena zeleniny by mohla kvůli nim podle předsedy Zelinářské unie Čech a Moravy Petra Hanky vzrůst o pět sedm procent. Pro vyšší růst cen, než je současná inflace, ale důvody podle něj ne-

jsou. Bude ovšem záležet na úrodě. „Pokud by počasí v Evropě zlobilo, tak cena může jít nahoru,“ dodává Hanka s tím, že naopak vyšší výnosy by znamenaly, že ceny budou stejné jako letos.

Naopak chleba, rohlíky či housky by měly zůstat na současných cenách. „Neočekávám, že by došlo ke zdražování,“ uvádí výkonný ředitel Svazu pekařů a cukrářů Bohumil Hlavatý. Zásadní zvýšení cen neočekává ani šéf potravinářské firmy Bidfood Bohumil Volf. Firma prodává značky mražených výrobků jako Nowaco či Prima. Podle něj porostou náklady na zaměstnance. „Jsme na hranici možností, jak sehnat lidi na manuální práci a jak je přemluvit na směnný provoz, práci o svátcích. Naši jedinou šancí je dobře platit a cestou k tomu je mírně navýšení ceny našich výrobků,“ doplňuje Volf.

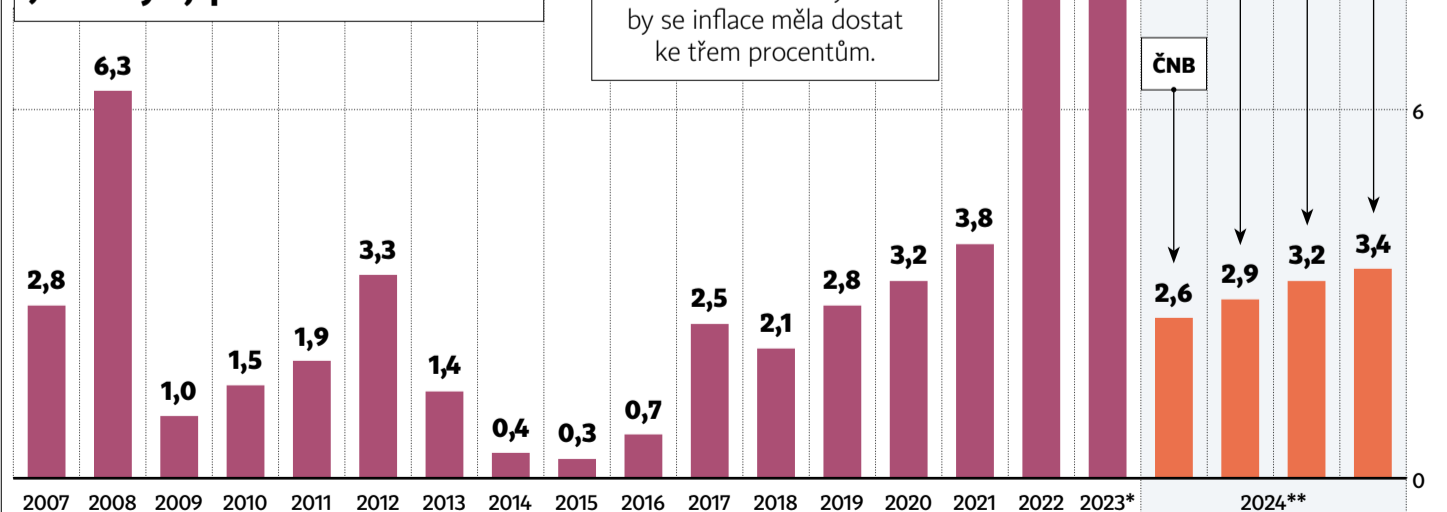
Cenám navíc nepomůže dolů ani snížení DPH z 15 na 12 procent. Pokud by z tohoto snížení doputovala ke spotřebiteli třetina, tak by to byl podle Hradila úspěch. V minulosti totiž obchodníci do cen snížení DPH nepromítli, naopak zvýšení daně se projevilo v cenách zcela. Naopak kvůli zvýšení DPH z patnácti na 21 procent se zdraží nealkoholické nápoje.

Ekonomové se však neobávají, že by potraviny zásadně ovlivnily inflaci. „Jsem skeptický, že by došlo ke skokovému zvýšení cen potravin,“ uvádí hlavní ekonom J&T Banky Petr Sklenář s tím, že zpomaluje růst cen zemědělských výrobků. Domácnosti zároveň omezují svoje útraty v obchodech, což bude cenový růst brzdit.

## Zdraží nezbytné položky: energie i voda

I bez potravin ale účty domácností porostou. Ceny elektřiny a plynu sice na burzách v letošním roce klesaly, ale přesto se u energií musí domácnosti připravit, že jejich cena zdraží. Důvodem je rozhodnutí Energetického regulačního úřadu, že dramaticky zvýší regulovanou část ceny elektřiny a plynu.

## Jak se vyvíjí průměrná inflace



Zdroj: ČSÚ, ČNB, ministerstvo financí, J&T Banka, Cyrrus

\* predikce České národní banky a ministerstva financí

\*\* Odhady pro rok 2024

U elektřiny se regulovaná složka, která zahrnuje příspěvek na obnovitelné zdroje energie nebo například náklady na distribuci, zvýší o 65,7 procenta. U plynu se cena této složky navýší téměř o čtyřicet procent.

Kvůli zvýšení regulované ceny elektřiny se zvýší ceny i těm domácnostem, které mají fixovaný tarif. Ten se ale týká samotné komodity. Ministr průmyslu a obchodu Jozef Síkela odhadl růst plateb za elektřinu v průměru o méně než deset procent. Experti ale mají odhad výrazně vyšší.

Podle propočtů společnosti encall se domácnosti, která nebyla na cenovém stropu a využívá elektřinu pro svícení, meziročně zvýší účet o osmnáct procent. Nejvíce – o pětinu – se zvýší ceny u domácností, které elektřinou topí. „Největší cenový skok pocítí ti, kteří přečkali energetickou krizi na fixovaném tarifu. Jde však o největší výherce, protože krizi přežili na nízkých cenách,“ dodává Jiří Gavor, jednatel poradenské společnosti ENA. Těmto domácnostem totiž po letech skokově zdraží samotná komodita a k tomu se přidá i regulovaná složka. U plynu naopak encall očekává dopad na domácnosti jen mírný.

Výrazné zdražení pak čeká domácnosti u vodného a stočného. Ceny se mají podle ředitele Sdružení oboru vodovodů a kanalizací ČR Viléma Žáka zvýšit o jedenáct až 25 procent. Zmíněné zdražení až o čtvrtinu je dáno podle něj tím, že vodárny v minulých letech a zejména v roce 2022 odložily investice do údržby. Nyní náklady spojené s investicemi promítanou do cen.

Konkrétně obyvatelé Kladna, Mělníka a dalších obcí za vodné a stočné v roce 2024 zaplatí o 25 procent víc, cena za metr krychlový bude 175 korun. Důvodem je právě potřeba obnovit současnou infrastrukturu, například potrubí, čerpací stanice a podobně. Naopak například v Příbrami se ceny od ledna nezmění, kvůli nárůstu sazby DPH však lidé zaplatí o dvě procenta více.

## Velké rozdíly u tepla

Hluběji do kapsy budou muset sáhnout také zákazníci uhelných tepláren. „Meziroční růst cen tepla z uhelných tepláren bude deset až třicet procent,“ uvádí ředitel Teplárenského sdružení České republiky Martin Hájek. Náklady na výrobu tepla podle něj zadotovali z výroby elektřiny. Cenu tepla táhnou nahoru náklady na emisní povolenky, uhlí a zaměstnance.

Naopak cena z plynových zdrojů by mohla meziročně klesnout téměř o pětinu kvůli

~  
**Obchodníci i dodavatelé se ještě mohou snažit naposledy svést na inflační vlně, která v příštím roce skončí. A slova o zdražování, jako by se stala součástí jejich marketingu.**

poklesu cen zemního plynu na komoditních trzích. „Velká část tepláren vyrábějících teplo z plynu ale už upravovala cenu tepla v průběhu roku, takže změna ceny mezi prosincem 2023 a lednem 2024 bude zpravidla podstatně menší,“ upozorňuje Hájek. Plynové teplárny navíc představují jen 26 procent z dodávek tepla, zatímco uhelné dodávají 54 procent tepla.

Rostoucím nákladům ale neuniknou ani lidé, kteří mají kotle na uhlí. „Ceny tříděného uhlí se zvýší o čtyři procenta,“ uvádí majitel obchodníka s uhlím a energiemi Carbounion Bohemia a miliardář Petr Paukner.

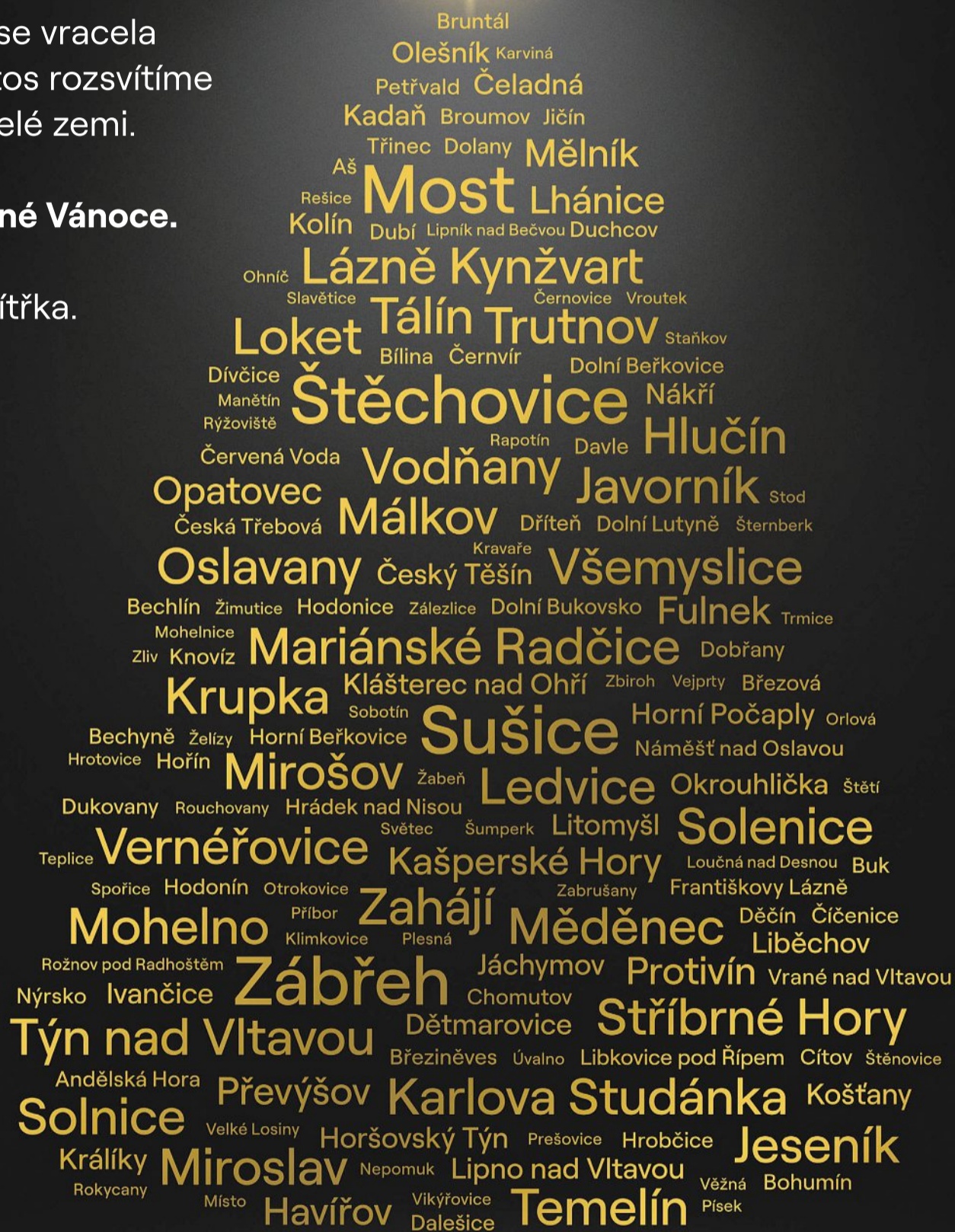
Ani v příštím roce se tak centrální banka nemusí přiblížit svému inflačnímu cíli ve výši dvou procent. Ekonomové odhadují, že průměr za celý rok bude přes tři procenta. Šlo by tak stále o vyšší inflaci, která v posledních dvou dekadách nebyla běžná. Tříprocentní hranici totiž přesáhl růst cen jen šestkrát, z toho čtyřikrát v posledních čtyřech letech (včetně letoška) a pak v letech 2012 a 2008.

# Společná energie nemizí

Dáváme jí směr, aby se vracela  
vám všem. Proto i letos rozsvítíme  
vánoční stromy po celé zemi.

**Přejeme vám radostné Vánoce.**

ČEZ. Čistá Energie Zítřka.



**ČISTÁ  
ENERGIE  
ZÍTŘKA**

[www.cez.cz/vanoco](http://www.cez.cz/vanoco)

## ■ Trh práce

# Konec účetních v Čechách? Matadoři odcházejí do důchodu a pro mladé není obor sexy

Jan Prokeš

jan.prokes@hn.cz



S ehnat pro svou firmu účetní je pro podnikatele stále obtížnější úkol. Samostatných účetních v tuzemsku stále ubývá a situace se zřejmě nezlepší ani v příštích letech. Ti, kteří si založili živnost v 90. letech, postupně odchází do důchodu a náhrada za ně není. Mezi mladší generací není o profesi příliš velký zájem.

„Podle signálů, které máme z regionů i od podnikatelské sféry, nedostatek samostatných účetních trvá. Stále platí, že poptávka společností po nich je vysoká,“ říká prezidentka Svazu účetních Magdalena Králová.

Trend potvrzuje i tuzemská pobočka personální agentury Devire. „Účetní vidím dlouhodobě jako nedostatek zboží. Oproti loňsku naše agentura registruje ze strany firem o pětinu větší poptávku,“ uvádí Martina Hricinová, která se zaměřuje právě na nábor zaměstnanců v účetnictví.

Společnost Devire ale vydala tento týden průzkum, který firmám přináší dobrou zprávu. Podle něj je 52 procent oslovených zaměstnanců v oblasti účetnictví a financí otevřeno změně práce.

Podobně jako v jiných oborech je k sobě nalákají podniky, které jim dokážou nabídnout vyšší mzdu. V průzkumu personální agentury totiž odpovídaly téměř dvě třetiny účetních, že nejsou spokojeni s aktuální výší svého výdělků.

„V Jihomoravském kraji je letos dokonce nespokojeno neuvěřitelných 87 procent účetních. Pokud tedy firmy dokážou kandidátovi nabídnout víc, než byl zvyklý, mají vyhráno,“ doplňuje Hricinová.

Také Králová si myslí, že účetní nejsou v současnosti adekvátně finančně ohodnoceni. „Aby se samostatná účetní dostala na normální plat kolem 40 tisíc korun, musí mít hodně klientů a stráví práci mnoho hodin. Její výdělek přepočtený na hodinu práce je tak podstatně nižší než třeba v případě lidí věnujících se daňovému poradenství,“ myslí si Králová.

Podle zářijové analýzy ministerstva práce a sociálních věcí, která se zaměřuje na průměrné výděly v ekonomice, berou odborní pracovníci v oblasti účetnictví průměrně 41 315 korun hrubého. Měsíční mzda hlavních účetních je pak asi o tři tisíce vyšší.

Mzda se však výrazně liší podle toho, kde účetní pracuje. V Praze si podle aktuálního průzkumu agentury Devire vydělá mzdový účetní od 50 do 54 tisíc korun, mzda hlavního účetního pak dosahuje až 79 tisíc. Ve zbytku Česka jsou ale jejich mzdy asi o 20 tisíc korun nižší.

Současný nedostatek účetních vede k tomu, že jim firmy zadávají více práce. Podle Hricinové pocítuje přetížení více než třetina z nich. „Pravidelné přesčas a hromada administrativy je někdy bohužel na denním pořádku. Pak to vede k tomu, že mě čas od času kandidáti tajně kontaktují s tím, že už účetnictví dělat nechťejí. Prosí mě o nabídky úplně mimo obor účetnictví a jsou odhodláni začít někde úplně od začátku,“ tvrdí Hricinová.

Nedostatek prohlubuje fakt, že se do oboru moc nových lidí nehrne. Podle čísel databáze Albertina, která monitoruje podnikatelské subjekty

v Česku, na trh v roce 2021 vstoupilo 596 nových účetních. Jde o dramatický pokles, protože v předchozích letech neklesl počet nově registrovaných samostatných účetních nikdy pod 1100.

Důvodem může být nízká prestiž profese. „V době centrálně plánované ekonomiky byla práce účetních degradována na pořizování dat a toto povědomí stále trvá,“ říká Králová.

„Absolventi obchodních akademií si určitě nevysnili, že budou sedět za počítačem, opisovat papíry a ještě se stresovat, že nemají všechny potřebné podklady ke své práci včas,“ doplňuje Jan Šlachta, vedoucí odděle-

ní firmy Seyfor, která pro účetní vyvíjí cloudový software.

Profesi by mohly ztraktivnit nové technologie. Například umělá inteligence by mohla zvládnout jednodušší úkoly spojené s přepisem dokladů, a účetní by se tak mohli více věnovat samotné analýze dat.

Například daňový poradce ze společnosti EKP Advisory Michal Škrabiš říká, že část rutinních záležitostí se dá odstranit pomocí umělé inteligence už dnes. Lze například napojovat různé systémy přes softwarové rozhraní a jenom ukázat robotům, kde mají otevřít jaké okno a co mají v jednotlivých aplikacích „naklikat“.

Následně se naučí rutinní operace dělat automaticky.

„Už dnes je možné takto poslat zákazníkovi výpis pohledávek a závazků,“ říká Škrabiš. Zatím to však podle něj dává smysl jen ve větších firmách, přesněji řečeno v těch, kde mají velké objemy účetních operací.

Největší překážkou většího zapojení umělé inteligence jsou podle Škrabiše obavy samotných účetních: „Mají strach z toho, že když vzniknou chybné operace, tak jim to naopak vezme čas, protože hledání chyby zabere desetkrát delší dobu než samotné účtování.“

S přispěním Martina Ťopka



Je toho moc... Odborní pracovníci v oblasti účetnictví si průměrně vydělají 41 315 korun hrubého. Často jsou přitom kvůli celkovému nedostatku účetních přetížení. Foto: Shutterstock

## ■ Zdravotnictví

## Výsluhy rozdělují protestující lékaře: Za nás Kubek nemluvil

Michaela Ryšavá,  
Kristýna Matějková  
autori@hn.cz



M ísto toho, aby lékaři společně slavili vyvdorované navýšení platů, se mezi sebou před stahováním výpovědí rozhádali. A to kvůli požadavku na zavedení lékařských výsluh, které na poslední chvíli vytáhl prezident České lékařské komory (ČLK) Milan Kubek. Někteří kritizují načasování, jiní požadavek jako takový. A Kubka vyzývají k rezignaci.

Kubek měl na jednání s ministrem zdravotnictví Vlastimilem Válkem (TOP09) přijít s požadavkem na zavedení výsluh pro lékaře, podobně jako je mají policisté, hasiči nebo vojáci. Ti na ně mají nárok po 15 letech ve službě. S dalšími lety pak výše renty stou-

pá a může dosáhnout až 50 procent původního příjmu. Maxima dosahují příslušníci bezpečnostních sborů po třiceti odsloužených letech.

I když byl požadavek na lékařské výsluhy pro mnohé šokující, v lékařské komoře není ničím novým. Na sjezdech se zavedení renty pro lékaře řeší už řadu let a jinak tomu nebylo ani na tom posledním, který se konal v listopadu.

„Lékařky a lékaři, kteří pracují v nemocnicích, mají obrovské množství přesčasů a díky tomu neodpracují za rok 12 měsíců, ale třeba i půl roku navíc. A to by mělo být nějak zohledněno,“ uvedl Kubek pro Lidové noviny.

To potvrzují i Kubkovi nejbližší spolupracovníci, zároveň ale sami vznesení takového požadavku kriti-

zují. Vadí jim zejména, že přišel právě teď, v době stávky za vyšší mzdy a méně přesčasů ve zdravotnictví.

„Výsluhy jsou legitimní požadavek, ale rozhodně ne nyní. Načasování není šťastné, máme dobrou dohodu a nyní na nás veřejnost kouká, že jsme nenasytní. Vzniká stigma a rozděljuje to protestující skupiny,“ říká například členka představenstva České lékařské komory Alena Dernerová.

~  
**Kritičtí jsou vůči Kubkovi i členové Sekce mladých lékařů ČLK, kteří stávku započali.**

Svůj nesouhlas s výsluhami veřejně vyjádřili i další řadoví členové komory. Pneumolog Michal Šotola dokonce v e-mailu, který poté umístil na svůj profil na sociální síti X, vyzval Kubka k rezignaci na pozici prezidenta v případě, že požadavek nestáhne. „Váš vážně míněný návrh na výsluhy lékařům považuji za naprostý přešlap a plivnutí do tváře většiny členů komory,“ napsal v něm. Pro HN Šotola potvrdil, že za stažení požadavku na výsluhy připravuje petici. Kubek na dotaz HN, jak na Šotolovu výzvu reaguje, odpověděl stručně: „Nijak.“

Kritičtí jsou ale vůči Kubkovi i členové Sekce mladých lékařů ČLK, kteří stávku zdravotníků původně započali. Podle jejich mluvčí Moniky Hilšerové zástupci komory s mladými lékaři o výsluhách až do tohoto týdne nemluví. Nerozumí proto, proč pre-

zident nyní požadavek vytáhl. Ona sama se o něm dozvěděla z médií. „Nemyslím si, že má mandát mluvit za všechny lékaře, když to teď neprošlo širokou diskusí. Myslím, že za naši sekci můžu říct, že za nás nemluvil.“

I ona kritizuje Kubkovo načasování. „Je zcela mimo mísu to řešit teď, kdy jsou naším tématem přesčas. Vypadá to, jako by lékaři chtěli pořádk víc a víc. Neradi bychom vypadali hamižně.“ O případné podpoře výzvy k rezignaci podle Hilšerové doposud mladí lékaři jasno nemají.

Zastání Kubek nemá ani u Asociace českých a moravských nemocnic, dalšího organizátora protestů. „Požadavků je v tuto chvíli nadbytek, chtěl bych hlavně dořešit některé věci, které jsou nyní rozjednané. Za mě je klíčové změnit systém vzdělávání,“ říká předseda asociace Michal Čarvaš.

## ■ Vánoce

# Každý druhý vánoční stromek je z ciziny. Dominují „pyramidy“ z plantáží, alternativy mají háček

Martin Biben

martin.biben@hn.cz



Když se po první světové válce v Československu masově rozšířil zvyk mít doma na Vánoce jehličnatý ozdobený stromek, jen těžko by někoho napadlo pro něj jít jinam než do lesa. Dnes jsou příběhy vánočních stromků mnohem pestřejší. S pilkou už ale vyráží málokdo.

Především smrky, borovice a jedličky se prodávají na tržištích skutečně z lesa pochází jen menší část. Většinou jde o stromky šlechtěné speciálně pro vánoční účely na plantážích doma i v cizině. K nim se v poslední době přidávají i stromky usazené v květináčích či kontejnerech.

Například Městské lesy Hradec Králové mají jednu ze svých několika plantáží mezi vesnicemi Krňovice a Bělečko poblíž krajského města. Jedenapůlhektarová plocha asi s 12 tisíci stromky, s větvemi nyní obtěžkanými sněhem, je oplocená hustým plotem. „Oka mají deset krát pět centimetrů a plot je ze silnějšího tříkrát pozinkovaného drátu, aby se dovnitř nedostal zajíc ani srnčí zvěř a neokusovali je,“ říká zástupce ředitele městské formy Lukáš Hýsek.

Plantáž vyžaduje mnohem více péče než běžný les. „Tříkrát ročně se musí u mladých stromků sekat tráva, v průběhu roku se s kleštěmi upravuje jejich výška, aby měly každý rok stejný růst a vypadaly pravidelně. Uštípne se i zdvojená větev nebo ta, která roste špatně, aby se stromek vytvaroval. Na jaře se pak na místa vyřezaných před Vánoci vysadí nové,“ popisuje Hýsek.

Letos, tak jako každý rok, jich odtud k prodeji odvezou asi pět stovek.

„Právě dnes ráno chlapi vyřezávali čerstvé stříbrné smrčky. Kromě nich tu máme kavkazské jedle, smrky omoriky či černé borovice. Snažíme se tu pěstovat druhy, které v lese nebývají,“ vysvětluje lesník.

U Bělečka stromky rostou na plantáži bližší přírodě – s různými druhy, a navíc různého stáří. Jsou tu sotva metr vysoké roční výhonky i vzrostlé kusy staré více než osm let. „I o ty velké je zájem. Chtějí je třeba obce na náves. Navíc v létě dávají menším stromkům stín, v zimě je zase chrání před mrazy,“ říká Hýsek.

U specialistů na plantáže, kteří se v Česku spojili ve Sdružení pěstitelů vánočních stromků, jsou však často k vidění plochy, kde spíše převládá jeden typ stromků stejného stáří. Péče o ně je pak ještě náročnější, je třeba je v létě zalévat, případně i hnojit. Lze je ale prodat za vyšší cenu.

Celkově stromky letos oproti loňské sezoně podle dat sdružení nezdrazují. Ceny v nejprodávanější kategorii stromků s výškou 150 až 200 centimetrů se tak pohybují od 300 do 1000 korun s ohledem na druh. Například jedle vyjde od 690 do 990 korun.

I dnes je však stále možné koupit levnější stromky přímo z lesa. „Jsou to vlastně kusy, které by stejně musely udělat prostor jiným, aby jim neclonily a neubíraly živiny. Příroda je ale nedokáže tak dokonale vytvarovat do pyramidy jako někteří producenti na plantážích,“ poznamenal ředitel královéhradeckých lesů Milan Zerzán. Například smrky zde vyjdou na 250 korun, borovice pak za 300.



**Stromková farma** Vánoční stromky se pěstují třeba na specializované plantáži v Hrádku u Sušice. Zhruba polovina z půl druhého milionu každoročně prodávaných stromků ale pochází ze zahraničí. Foto: HN – Jiří Kořátko

Uhlédné „plantážové“ stromky míří na český trh podle údajů Lesnicko-dřevařské komory kromě tuzemských producentů zejména z Dánska a Polska. Prodávají se především před hobbymarkety a supermarkety ve velkých městech a tvoří dnes už zhruba polovinu trhu. Každoročně se u nás prodá 1,5 milionu živých stromků, což vychází zhruba na každou třetí domácnost.

Stále populárnější novinkou, inspirovanou snahou pomoci přírodě, je kupování stromků v květináčích či kontejnerech a jejich pozdější vysazení na zahradu či do přírody. To

už nabízejí i některé lesní podniky, například pražské městské lesy mají program Jedlička s budoucností.

Experti však varují, že lidé by si měli kupovat jen stromky, které už v květináči pobýly minimálně od léta a vyvinuly se jim kořeny. Ty se ale ani tak kvůli stísněnému prostoru nemohou vyrovnat těm přirozeným. Strom z kontejneru má proto menší šanci přežít, jeho opětovné vysazení je navíc možné až na jaře. Jinak by stromek přivyklý během Vánoc na pokojovou teplotu dostal šok. „Je to taková móda, která trochu připomíná vypouštění

kapra do studené řeky,“ poznamenal skepticky Hýsek.

Podle lesníků navíc dnes lidé nemusí mít obavy, že by proces pěstování vánočních stromků škodil přírodě. „Naopak. Lesu nechybí, jejich prodejem jen vyděláváme na péči o něj. V dnešní kůrovcové kalamitě pak můžeme vysadit jiné dřeviny, je to vlastně jen využití stromků, které překáží. Vznikne z nich štěpka, která má energetické využití, případně hnojivo na zasypaní stromků ve městě. Je to k přírodě šetrnější než vyrábět umělý stromek z PVC či polystyrenu,“ dodal Zerzán.

## ■ Umělá inteligence

## Česká spořitelna a J&T investovaly do start-upu Born Digital

Marek Miler

marek.miler@hn.cz



Čtyři roky starý start-up Born Digital, který vyvíjí řešení na základě umělé inteligence (AI), zaujal největší českou retailovou banku. Česká spořitelna oznámila v tiskové zprávě, že vedla investiční kolo, ve kterém mladá firma získala vyšší desítky milionů korun na další rozvoj. Peníze do Born Digital zároveň vložil také fond J&T Ventures, který v podniku už byl podílníkem předtím.

Start-up vyvíjí různé virtuální průvodce, použitelné v bankovníctví, státní správě či zdravotnictví. Spořitelna ve firmě koupila podíl prostřednictvím svého firemního venture kapitálového programu Seed Star-

ter. Investoři nezveřejnili konkrétní částky investice ani velikost podílů, které ve firmě nyní vlastní.

Born Digital je česko-slovenský start-up, který založili vývojáři Zennon Sliwka a Tomáš Malovec. Firma vytváří řešení se zapojením AI a aktuálně se soustředí na vývoj takzvané digitální osoby, virtuálního asistenta, který by měl zjednodušit obsluhu zákazníků v řadě odvětví. Společnost má už více než 80 firemních klientů v sedmi zemích světa.

„Hlavním důvodem této investice je potenciál digitální osoby výrazně zefektivnit a zjednodušit mnohé procesy. Technologie kombinuje řečové technologie a prvky vizuální, generativní a konverzační umělé inteligence. Její aplikace sahají od digitálních úředníků, kteří mohou automatizovat běžné administrativní

úkony, až po lékařské asistenty, kteří pomáhají s administrativou ve zdravotnictví,“ napsala banka v tiskové zprávě.

Vstup do projektu, který využívá AI, mnohými odborníky označovanou za technologický přelom, souvisí se zájmem bank o řešení, která by mohla do finančních služeb přinést další inovace, lepší službu pro klienty a hlavně úspory.

V případě Seed Starteru spořitelny jde už o devátý podpořený projekt. Born Digital pracuje na vývoji digi-

~  
**Born Digital se aktuálně soustředí na vývoj takzvané digitální osoby.**

tálních person pro komerční využití nejen v bankovníctví či cestovním ruchu, ale také ve státní správě, například na úřadech, u lékaře či u policie. Spořitelna se už v rámci spolupráce s vývojáři z Born Digital podílí na projektu takzvaného digitálního úředníka. Souvisí to se snahou banky profilovat se jako firma, která podporuje také digitalizaci ve veřejné sféře.

S digitálním úředníkem by se lidé už brzy mohli setkat na některých úřadech či v odlehlejších obcích v rámci připravovaných pilotních projektů. Vypadá jako bankomat, v němž bude robot s lidskou tváří pomáhat lidem řešit řadu běžných úkonů – od úhrady poplatků za svoz odpadu či za psa přes výpisy z rejstříků až po zřízení živnosti. Podle Malovce by měla být interakce s tímto „vládním robotem“ intuitivní a snad-

ná a měla by nabídnout „povolný přechod k digitalizaci i pro skupinu lidí, kteří dosud preferovali kontakt se skutečným úředníkem“. Dodavatelem technického řešení je Česká spořitelna.

„V umělé inteligenci v podobě, v jaké ji přináší Born Digital, vnímáme nejen obrovský růstový potenciál, ale především silnou přidanou hodnotu. Proto jsme se start-up rozhodli podpořit nejen prostřednictvím investice, ale aktivně se podílíme na některých možnostech budoucího využití tohoto řešení i uvnitř banky,“ říká šéf programu Seed Starter Jiří Skopový. Podpora velké banky ze střeoevropské bankovní skupiny Erste také může start-upu usnadnit rozšíření byznysu do dalších zemí, ve kterých skupina působí.

Pavel P. Novotný  
pavel.novotny@hn.cz



# Za oponou pivního obchodu zuří soudní spory moravských byznysmenů

**Zkušený pivovarník Petr Fridrich poprvé promluvil o svém odchodu ze skupiny HSK Invest i o vyhrocených sporech s miliardářem Karlem Kuropatou. Skupina majoritně vlastněná Kuropatou požaduje po Fridrichovi 207 milionů korun.**

**P**řes třicet let tvořili pivovarník Petr Fridrich a kroměřížský byznysmen Karel Kuropata sehranou dvojici. Společně budovali rozsáhlou skupinu HSK Invest, jejíž páteří byly zejména někdejší Moravskoslezské pivovary (MSP) – známé značky Zubr, Litovel a Holba. Právě ty před několika dny skupina HSK po ročním procesu prodala nápojářské skupině Kofola. Cena údajně překročila 1,5 miliardy korun.

U tohoto významného obchodu už ale Fridrich, někdejší generální ředitel MSP a druhý největší akcionář HSK Invest, nebyl. Svůj pětinový podíl totiž v roce 2021 prodal slovenské skupině Crane Constancy Investments. Důvodem jeho odchodu byly narůstající spory s majoritním vlastníkem a hlavním stratégem holdingu Kuropatou. Ty mezitím vygradovaly do rozsáhlé právní války.

Jedna z hlavních linií se navíc týká dávné třeskuté kauzy daňových podvodů okolo ostravské reklamní agentury Propag-Storm. Přes její služby měly firmy krátit daňové odvody a v podezření svého času byly i moravské pivovary. Ty nakonec z opatrnosti dodanily několik stovek milionů korun a i díky tomu z hledáčku policie nakonec unikly. A právě o část z těchto peněz se dnes vedou spory.

Kuropatova skupina HSK Invest žaluje Fridricha o 207 milionů korun. Firma o ně údajně přišla právě kvůli dobrovolnému daňovému odvodu. Někdejší pivovarník to považuje za absurdní a pod tíhou řady ostrých obvinění poprvé veřejně promluvil o svém vynuceném odchodu z pivovarnické skupiny i současných sporech.

Rozhovor vznikl ještě před oznámením prodeje pivovarů a soudní spory někdejších akcionářů by jeho dotažení ovlivnit neměly. HN se snažily získat reakci k jednotlivým sporům také od Kuropaty, vlivného moravského podnikatele s přesahem do řady firem a oborů, ale na konkrétní otázky zaslal spíše obecné prohlášení.

„Soudní spor je mnohdy výsledkem vzájemného nedostatečného porozumění, neshody rozdílných názorů dvou stran, předsudků nebo potřeby předběžné opatrnosti a často postačuje věci vyjasnit z obou stran, nikoliv jen z jednoho pohledu,“ napsal HN Kuropata s tím, že podrobnější vyjádření v současné době dát nemůže.

Fridrich už ale chystá u soudu odvetné kroky. Bitva zkušených byznysmenů od piva tím zřejmě teprve začíná.

**Od prodeje vašeho podílu ve skupině HSK Invest eskalují spory mezi firmou a vámi. Jak byste je charakterizoval?**

Nejsem akcionář HSK od listopadu roku 2021. Ve skutečnosti nemám spory s akcionáři

HSK a skupinou jako takovou. Jde především o osobní spory pana Kuropaty, který celou skupinu HSK fakticky ovládá, se mnou. Ten mi má za zlé, že jsem akcie neprodal jemu, ale někomu zvenku. A naše spory v podstatě odstartovala zveřejněná zpráva o vztazích za dobu, kdy jsem byl ještě akcionář. Na tu jsem reagoval předžalobní výzvou, aby zpráva byla opravena.

**~**  
**Dne 14. května se odehrálo nezapomenutelné jednání akcionářů, kde mě pan Kuropata začal vydírat. Začal se ohánět tím, že jsem způsobil škodu až 350 milionů.**

**Ve zprávě stálo, že jste převzal vedení HSK v době zdravotní indispozice Karla Kuropaty v roce 2020 a činil kroky, které firmu poškodily.**

Zpráva měla k pravdě hodně daleko. A tak jsem požádal, aby společnost uvedla věci na pravou míru. Když se tak nestalo, obrátil jsem se na právníky. Firma na to reagovala pouze anonymizací zprávy ve sbírce listin. S tím se ale nemohu spokojit, proto jsem v této věci podal žalobu, kde se domáhám veřejné omluvy.

**Jak je žaloba daleko? Už ji projednával soud?**  
Zatím ne. Žaloba je rozsáhlá (listuje v papírech) a objektivně popisuje stav v roce 2020, tedy v době covidu a zdravotních potíží pana Kuropaty.

**To byl začátek vašich sporů?**

Úplným začátkem bylo už mé ukončení pracovního poměru ve skupině. Pan Kuropata porušil všechny naše dohody. Vše, na čem jsme se dohodli, bylo následně jinak. Po 30 letech úzké spolupráce to pro mě bylo velké zklamání.

**Zkuste být konkrétní.**

Jsou to takové žabomyší spory. Když jsme se dohadovali o ukončení mého pracovního poměru, tak jsem panu Kuropatovi řekl, ať mě vyhodí. Nakonec mě přemluvil na dohodu, nechtěl jsem z toho dělat kovbojku. Součástí dohody byly takové prkotiny. Třeba že si koupím služební auto. Ne snad, že bych ho nutně po-

třeboval, ale mám k němu osobní vztah. Přežil jsem v něm těžkou nehodu. Chtěl jsem svoje telefonní číslo a pracovní stůl, ve kterém byla pružina z mé poslední motorcky. Takhle jsme se dohodli v pátek, tuším 17. prosince. Papíry jsme měli dodělat v pondělí. To už ale neplatilo nic. O auto, jakož i o další věci, které mi nebyly v rozporu s ústní dohodou vydány, se soudíme. Telefonní číslo nemám, ze stolu jsem si alespoň pružinu vymontoval, protože podle faktury je moje.

**Ale proč jste se rozhodl po letech svůj podíl prodat?**

Na začátku roku 2021 Kuropata svolal schůzku akcionářů. Předem mi říkal, že půjde o běžnou agendu. Nic zajímavého. A najednou nám tam přistál návrh smlouvy, kde v úvodu stojí, že Kuropata je v koncove jediný akcionář HSK. Návrh, který podle Kuropaty platil jen ten den, byl absolutně neakceptovatelný. Ale ostatní akcionáři proti němu nevystoupili. Jediný já jsem se ozval, že to neakceptuji. Víte, v té době jsem si ještě myslel, že svůj podíl jednou předám dětem a ty zase svým. Že to stavíme jako podnikání na generace. Já jsem mu řekl, že prodej akcií firmy s majetkem několika miliard korun není jako prodávat housky na krámě. Že by to mělo mít nějakou formu, mělo by se to projednat. Kuropata později přišel s jinou nabídkou. Ta byla ještě horší než ta první.

**Jaká to byla nabídka?**

Ve zkratce šlo o to, že bych o svůj podíl ve skupině HSK přišel ihned, ale zapláceno bych dostal možná až v průběhu několika let, navíc bez možnosti jakékoliv kontroly z mé strany.

**Nabídku jste tedy nepřijal.**

Domluvili jsme se, že návrh smluvní dokumentace připravím já. Dne 14. května se odehrálo nezapomenutelné jednání akcionářů, kde mě pan Kuropata začal vydírat. Začal se ohánět tím, že jsem způsobil škodu až 350 milionů. Ale všechna strategická rozhodnutí musel vždy přijmout pan Kuropata jako majitel 51 procent skupiny. Chtěl jsem po něm, aby mi ukázal dokumenty, ze kterých ta obvinění vychází. Odvětil, že mi je ukáže až u soudu. Tehdy jsem pochopil, že s ním už nemohu být v jedné firmě. Spustil vůči mně velký nátlak, chtěl mě odvolat ze všech orgánů skupiny, do měsíce bylo vymalováno a byl jsem odvolán. Chvilku se řešila možnost prodeje akcií čtyř akcionářů, celkem 41 procent firmy. Ostatní od toho ale odstoupili a nakonec jsem prodával jen já. A tohle vše je za to odvetu.

**Jak jste narazil na skupinu Crane Constancy Investments slovenských investorů Michala Martinka a Braňu Prieložného?**

Oni si našli mě. Nechci to blíže specifikovat, ale v prostoru se už nesly zvěsti, že mezi mnou a panem Kuropatou to není ideální. Ostatní akcionáři to dobře viděli. Jednal jsem s několika zájemci. Ale zástupci Crane mě oslovili nejvíce. A navíc mám velmi silný vztah ke Slovensku. Nezávisle na mně pak svůj menší podíl prodal také výrobní ředitel Vilém Nohel, proti kterému je rovněž vedeno soudní řízení.

**Naznačíte cenu, za kterou jste prodával?**

Cenu jsem nikdy nekomentoval a komentovat ani nebudu. Ale při pohledu na velikost skupiny a její naznačenou hodnotu se to dá odvodit (podle odhadů jde o stovky milionů korun – pozn. red.).

**Kolik dnes běží živých soudních sporů, kterých jste přímým účastníkem?**

Je jich několik. Ten nejdůležitější je žaloba o 207 milionů, které jsme vrátili jako dobrovolné zdanění v souvislosti s kauzou Pro-

pag-Storm. Dále je tu další důležitý spor o neplatnosti převodu akcií, tento jsem zatím na prvním stupni vyhrál. Je tu žaloba na pasáže o mé osobě ve zprávě o vztazích. Pak jsou tam spory nedůležité, třeba o zmíněný automobil, které bych označil za osobní mstu pana Kuropaty. Ale to platí vlastně o všech.

**Vyjste ty peníze vraceli – dodáňovali – z opatrnosti, abyste se vyhnuli případným obviněním z krácení daně?**

Situace byla začátkem roku 2017 hodně emotivní. Já jsem ale tehdy zastával a stále zastávám názor, že z naší strany bylo vše v pořádku. Pan Kuropata ale dělal všechno pro to, abychom plnění dodanili, a to DPH i daň z příjmů. Takže se následně prosadilo dobrovolné placení daní. Udělala se řada posudků, které nám zaplacení doporučovaly. Následně o tom rozhodly i valné hromady pivovarů a HSK. Ale tlačil to jen pan Kuropata. Ostatní akcionáři se přizpůsobili. Já jediný jsem se proti tomu ohrazoval.

**Ale proč? Byl jste si jistý, že vaše reklamní smlouvy byly naplněny?**

Domníval jsem se, že ano, byl jsem přesvědčený, že za vydané peníze bylo skutečně řádně plněno a smlouvy tak byly v pořádku. Koneckonců jsem se na nich sám podílel a neměl jsem důvod si myslet, že by za tím mohlo být něco jiného.

**Žaloby o 207 milionů ale míří na celé tehdejší představenstvo, je to tak?**

Dozorčí rada podala žalobu na mě, pana Kuropatu, magistra Antonína Poláka, což byl člen představenstva HSK a právník společnosti. A také žalují dlouholetého výrobního ředitele našich pivovarů, člověka čistého jako lilie, jenž se nikdy nepletl do ekonomiky a který své podíly ve skupině HSK rovněž prodal. Navíc část těchto smyšlených pohledávek HSK postoupilo na kyperskou firmu. V mém případě jde o 111 milionů korun, které firma postoupila

**Reakce Karla Kuropaty**

■ Jsem členem řady statutárních či kontrolních orgánů řady obchodních korporací. Jako takový jsem povinen jednat s řádnou péčí, plnou informovaností a předvídativostí. Proto v komunikaci s vámi musím rovněž zohlednit dlouholetou zkušenost, že velmi často se ve veřejném prostoru objevují informace zavádějící, záměrně zkreslené, vytržené z kontextu a mnohdy navíc nezákonně získané. Škody na pověsti různých osob v důsledku takových informací jsou ovšem nevratné.

■ Petra Fridricha znám desítky let, od 1. 1. 2011 byl toliko členem statutárních či kontrolních orgánů obchodních korporací ve skupině HSK Invest a nerad bych mu ublížil, a to i vyjádřením mimo kontext.

■ Soudní spor je mnohdy výsledkem vzájemného nedostatečného porozumění, neshody rozdílných názorů dvou stran, předsudků nebo potřeby předběžné opatrnosti a často postačuje věci vyjasnit z obou stran, nikoliv jen z jednoho pohledu.

■ Konkrétní či podrobnější vyjádření v současné době nemohu učinit. Věřím, že pochopíte a budete respektovat právní možnosti a omezení na mé straně. (redakčně kráceno)



na off-shore struktury na Kypru. Jde ale o smyšlené pohledávky. Soud v mém případě prvoinstančně nepřipustil vstup nového účastníka do řízení, tedy společnost Vesartius Limited se sídlem na Kypru.

#### **Jak jste na agenturu Propag-Storm přišli?**

Přivedl ji pan Kuropata a nebyl to původně Propag-Storm. Této agentuře předcházely jiné reklamky, které se pak různě měnily. Opakuji, z mého pohledu jejich nabídka služeb nebyla špatná. Za naše peníze jsme dostávali opravdu kvalitní reklamu za dobrou cenu. Šlo o kvalitní časy spotů v rozhlasu i televizi. Takže ten problém určitě nebyl v koncové ceně za reklamu. Mohl být někde jinde. V roce 2016 u nás byl finanční úřad a zahájil kontrolu, dokládali jsme počet spotů a jejich časy, vše bylo v pořádku.



**Jako by se někdo snažil koupit si beztrestnost, a to navíc ze společných firemních peněz. Mám indicie, že policie pana Kuropatu v této souvislosti prověřovala, ale detaily si nechám až k soudu.**

#### **Naznačujete, že Karel Kuropata měl ke zmíněné reklamní agentuře blízko, a tedy i ke kauze, ve které soudy potrestaly několik osob a firem?**

Až v návaznosti na předmětnou žalobu o 207 milionů, která s touto kauzou úzce souvisí, jsem se tím začal více zabírat a uvědomil jsem si tak celou řadu okolností, které mi do sebe začaly zapadat. Na začátku totiž měly být v hledáčku policie i tři právnické osoby a jedna osoba fyzická, která tyto právnické osoby ovládala. Vůči těmto osobám měla být tato věc následně skončena právě z důvodu dobrovolné úhrady. My jsme dodávali zpět až do roku 2009, celkem ve stovkách milionů. Tedy více, než jsme museli. Jako by se někdo snažil koupit si beztrestnost, a to navíc ze společných firemních peněz. Mám indicie,

že policie pana Kuropatu v této souvislosti prověřovala, ale detaily si nechám až k soudu.

#### **Žalobu tedy ještě soud neprojednával?**

Nikoliv. Městský soud v Praze vyslovil původně věcnou nepříslušnost, podle něj by to měla řešit Ostrava. Zajímavé je, že jde o tři oddělené žaloby, když společnost zažalovala nás tři každého samostatnou žalobou, čímž zaplatila třikrát necelé čtyři miliony na soudních poplatcích místo jedné platby v této výši.

#### **Vy jste na policii kvůli vyšetřování možných daňových podvodů nebyl?**

Nebyl. Vzpomínám, jak na mě Kuropata během našich sporů křičel, ať všem vysvětlím, proč jsem jako jediný z vedení firmy nebyl kvůli Propag-Stormu na výslechu na policii. A upřímně dodnes nevím, proč si mě policie nezavolala.

#### **Jak dnes vnímáte situaci v HSK Invest, kde probíhají spory mezi akcionáři?**

Já už dva roky nejsem akcionářem, ačkoliv HSK v čele s Kuropatou zažalovala smlouvu o převodu akcií mezi mnou a skupinou Crane, což je dalším hlavním sporem. Ale to je nesmysl. Je to prostě smlouva mezi dvěma stranami, do které nemají co mluvit. Prvoinstančně to prohráli, teď probíhá odvolání. Jejich argumentace je absurdní. Tvrdí, že jsem akcie převedl jen naoko, že jsem ve skutečnosti stále akcionářem a Crane je jen nastrčený subjekt. Zároveň píší Crane dopisy, kde mě označují stále za akcionáře HSK, který třeba ovlivňuje prodej pivovarů.

#### **A ovlivňujete?**

Nevím, jak bych to měl dělat. Tvrdí, že jednáme se zájemci. Ale já ani nevím, kdo mezi zájemci je, a je mi to upřímně šumafuk (rozhovor vznikl před oznámením prodeje pivovarů Kofole – pozn. red.). Já jsem v minulosti s prodejem pivovarů nesouhlasil, to prosazoval Kuropata a ostatní akcionáři s tím souhlasili.

#### **Znáte se 30 let, je nějaká šance, že se dohodnete? Zkoušel jste od roku 2021 s panem Kuropatou navázat nějaký osobní kontakt?**

Potkali jsme se u soudu. To je všechno. Já jsem pragmatický člověk, neměl bych problém se domluvit, ostatně o to jsem se snažil i v roce 2021. Ale muselo by to být férové. Na jeho straně ale cítím až chorobnou nenávisť, která nám znemožňuje jakýkoliv dialog. Když čtu jeho podání, myslím, že se nemáme o čem bavit.

#### **Počítáte tedy s letitou právní válkou?**

Asi mi nic jiného nezbyde. Ale uklidňuje mě mé přesvědčení, že spory můžu vyhrát. Žalobu o 207 milionů považuji za naprosto absurdní. Už jen kvůli tomu, že celou operaci s agenturou Propag-Storm vymyslel a realizoval on sám. Jestli by někdo měl vysvětlovat spojitost s touto kauzou, je to právě on.

#### **Petr Fridrich (63)**

- Rodák z Frýdku-Místku vystudoval Gymnázium Petra Bezruče v Místku a následně ekonomiku na Vysoké škole báňské v Ostravě.

- Celý profesní život se pohybuje v pivovarnictví. Začínal v Radegastu, pokračoval v Zubru a později se stal generálním ředitelem nově vzniklé skupiny Moravskoslezské pivovary (MSP) a taktéž spolujednatel skupiny HSK Invest. V roce 2021 podíl v HSK prodal, odhadem za stovky milionů korun.

- Dnes se věnuje hlavně rodině a cestuje po světě, sbírá veterány.



**Pivovarník** Skupina HSK Invest žaluje svého bývalého spolujednatel Petra Fridricha o 207 milionů. Ten to označuje za osobní mstu většinového majitele Karla Kuropaty a sám chystá žaloby. Foto: HN – Lukáš Bíba



# ROWAN<sup>®</sup> LEGAL



Děkujeme našim  
klientům.

**Vítěz kategorií**

Duševní vlastnictví  
Firemní Compliance  
Právo informačních technologií

**Velmi doporučovaná kancelář**

Bankovníctví a finance  
Daňové právo  
Developerské a nemovitostní projekty  
Energetika a energetické projekty  
Fúze a akvizice  
Logistika a dopravní stavby  
Pracovní právo  
Právo hospodářské soutěže  
Právo obchodních společností  
Právo životního prostředí  
Restrukturalizace a insolvence  
Řešení sporů a arbitráže  
Telekomunikace a média  
Trestní právo  
Veřejné zakázky

Vždy (s)právně.  
rowan.legal

# Nový přístup v léčbě střevních obtíží: Vliv exposomu na mikrobiom

„Dosáhli jsme významného pokroku při mapování lidského genomu a porozumění role genů pro vznik a rozvoj nemocí, avšak genetika jich vysvětluje pouze 10 až 15 procent. Klíčem k urychlení dalších objevů v oblasti personalizované medicíny je zaměřit se na exposom,“ tvrdí Konstantinos Lazaridis, M.D., z Centra personalizované medicíny Mayo Clinic v Rochesteru.

Výzkum exposomu představuje studium celkového vlivu prostředí na zdraví a vznik nemocí během života jedince. Exposom zahrnuje jednak faktory individuálně obtížně ovlivnitelné, jako jsou chemické a fyzikální faktory životního prostředí neboli zjednodušeně jeho znečištění, tak i faktory námi ovlivnitelné – potravu, stres a životní styl. Právě vyšetření vybraných ovlivnitelných faktorů umožňuje určit preventivní opatření pro zachování zdraví a vytvořit personalizované léčebné strategie v závislosti na individuální expozici a její cílené změně. Praktické využívání poznatků exposomu v prevenci a léčbě však přináší jedno zásadní úskalí – nezbytnost participace pacienta, neboť ovlivnitelné faktory exposomu má v rukou on samotný. Využití vlivu exposomu na naše zdraví, na modulaci mikrobiomu i novinky v této oblasti v rozhovoru popisuje MUDr. Petr Hora, MBA, spoluzakladatel společnosti Medical Beauty a ředitel Centra precizní 5P medicíny.

## Co si můžeme představit, pokud mluvíme o vyšetření exposomu při léčbě střevních obtíží?

Jedná se o vyšetření biologických reakcí na každodenní expozici námi ovlivnitelných faktorů – potravu, stresu a životního stylu. Na prvním místě je to tedy konzumovaná potrava, kterou vyšetřujeme hlavně na úrovni imunitní reakce a kapacity enzymatických systémů v trávicím systému. V našem Centru se provádí určení potravinových alergií typu IgE a IgG, potravinových intolerancí (nejčastěji intolerance laktózy nebo histaminu) a autoimunitních onemocnění vyvolaných potravou (celiakie). Konzumované jídlo se totiž dostává do kontaktu s naším tělem na obrovské ploše, nesrovnatelně větší s povrchem těla krytým kůží. Délka trávicího traktu představuje 8–10 metrů a celková plocha povrchu střeva je 30–40 m<sup>2</sup>. Dalším faktorem je stav střevního mikrobiomu, který je výsledkem konzumace jídla, v něm obsažených chemických látek včetně konzervantů a léků zahrnujících i nadužívaná antibiotika. Mikrobiom vyšetřujeme jak z hlediska složení, tak i funkce. Mikrobiom „ve spolupráci“ s trávicím traktem zajišťuje nejen využití konzumované stravy, ale hraje také klíčovou roli při ovlivňování ochrany proti různým patogenům a má i mimořádný vliv na imunitní reakce organismu. Posledním faktorem, kterému věnujeme významnou pozornost, je vyšetření úrovně stresu a životního stylu. Zde využíváme specifické laboratorní analýzy zahrnující hladiny hormonů, mastných kyselin, antioxidantů, vitaminů či takzvaných neurotrofinů BDNF. Významnou roli pro objektivní odhalení úrovně stresu a aktuálního životního stylu hrají „nositelné“ technologie, mezi něž patří chytré hodinky, prsteny a náramky.

## U kterých pacientů je modulace mikrobiomu nejefektivnější?

Jsou to především pacienti, kteří trpí onemocněním přímo vyvolaným dysbiózou či poruchou mikrobiálního složení střevní mikroflóry. Mezi nejčastější onemocnění samotného střeva, které je možné modulací mikrobiomu ovlivnit, patří syndrom dráždivého tračnicku, označovaný také jako IBS (Irritable Bowel Syndrome), a chronická autoimunitní onemocnění postihující zažívací trakt, jako je Crohnova choroba či ulcerózní kolitida.



**MUDr. Petr HORA, MBA**, spoluzakladatel společnosti Medical Beauty a ředitel Centra precizní 5P medicíny. Zabývá se léčbou založenou na podkladě nejnovějších analýz genomu a exposomu.

## O klinice Medical Beauty:

- Když v roce 2008 zakládali manželé Petr a Gabriela Horovi kliniku Medical Beauty, činili tak s rozhodnutím, že se nebudou věnovat jen péči o vnější krásu, ale zaměří se i na podporu vnitřního zdraví. Horovi jsou přesvědčeni, že pokud nejsme zdraví, nebude nás zajímat, jak zůstat krásní a mladí, a naopak, pokud se staráme jen o vnější krásu, brzy to přestane fungovat, protože nemoci se projeví na naší kráse. Cílem kliniky je udržet rovnováhu mezi těmito vzájemně provázanými aspekty. Letos, kdy plzeňská klinika Medical Beauty slaví již 15 let od svého založení, mají za sebou oba lékaři nejen řadu spokojených klientů, ale též v Česku ojedinělou zkušenost o propojení světa krásy a zdraví v každodenní praxi.
- MUDr. Gabriela Horová, MBA, se v rámci kliniky Medical Beauty věnuje estetické medicíně. Pro zpomalení stárnutí pleti využívá zejména mezoterapii a plasmaterapii. Pro omlazování obličeje aplikuje nejraději dermální výplně a botulotoxin. Gabriela Horová je autorkou unikátního konceptu personalizovaného plánu estetické péče – anti-aging kalendáře, který zohledňuje optimální synergický efekt jednotlivých metod spolu s jejich vhodným rozložením v čase respektující jednotlivá roční období. Tento koncept sklídl velký úspěch i u profesionálů v rámci Světového kongresu AMWC v Monaku.
- MUDr. Petr Hora, MBA, je jedním z prvních lékařů v Evropě, který aplikoval genomickou medicínu v praxi. Pod vlivem kolegů z Mayo Clinic a vědeckých výzkumů, které proběhly v posledních letech, nyní využívá nových možností analýzy exposomu pro personalizovanou léčbu (výzkum exposomu studuje celkový vliv okolního prostředí na biologické procesy jedince v průběhu celého jeho života). Petr Hora je členem Advisory Board společnosti ImuPro, kde se věnuje vzájemnému ovlivnění potravinových alergií a střevního mikrobiomu. V rámci léčebných protokolů preferuje koncept precizní medicíny, což je personalizovaný přístup k léčbě a prevenci nemocí zohledňující genetické, environmentální a lifestyle faktory jedince. Vzorem pro přístup a péči k pacientům je mu klinika SHA ve španělském Alicante.

## Můžete více popsat problémy způsobené některým z těchto onemocnění, například u syndromu dráždivého tračnicku?

IBS je onemocnění, které postihuje přibližně 10–20 procent populace a patří mezi jednu z nejvíce obtěžujících poruch trávicího traktu. IBS je charakterizován skupinou příznaků zahrnujících bolest břicha, chronickou zácpu či průjem a nadměrnou plynatost. Tyto symptomy se často opakují a mohou být obtížně zvladatelné. Odborníci se nedávno shodli na tom, že se nejedná o funkční poruchu, ale o poruchu interakce střeva a mozku. Potvrdili, že IBS není spojen s organickým onemocněním trávicího systému. Jako pravděpodobný faktor přispívající ke vzniku IBS byla identifikována právě nerovnováha mikroorganismů ve střevě čili dysbióza. Experimenty na zvířatech dokonce potvrdily, že některé specifické bakterie od pacientů s IBS příznaky tohoto syndromu přímo vyvolají.

## Jaké analýzy používáte k identifikaci příčin IBS u konkrétního pacienta?

Při vyšetření pacienta s IBS je klíčová znalost jeho anamnézy, současného klinického stavu, provedených vyšetření a užívání léků. Před léčebným zásahem do samotného mikrobiomu je nutné vyloučit přítomnost potravinových intolerancí a také alergií typu IgE a IgG. Během vlastního genetického qPCR vyšetření mikrobiomu se snažíme identifikovat nejen v současnosti známé bakterie dle studií vyvolávající IBS, ale i přítomnost celé řady patogenů, parazitů, kvasinek a plísní. Zároveň měříme funkční parametry střeva. To zahrnuje analýzu produktů mikrobiálního metabolismu, jako jsou například mastné kyseliny s krátkým řetězcem (SCFA), přítomnost histaminu, sekreci imunoglobulinu IgA, střevní propustnost a integritu střevní bariéry. Celkově tato vyšetření odhalí vhodné oblasti modulace mikrobiomu a střevních funkcí. Souhrn informací následně slouží jako podklad pro personalizovaný léčebný plán, který má za cíl zlepšit, nebo dokonce odstranit příznaky tohoto onemocnění u konkrétního pacienta.

## V čem se tento postup léčby IBS liší od jiných konceptů?

Již při prvním kontaktu s pacientem zdůrazňujeme nezbytnost jeho aktivní účasti. Bez participace pacienta, zejména pokud se to týká změn stravovacích návyků, složení jídelníčku, vyloučení nebo začlenění specifických potravin či nezbytné úpravy životního stylu, by zlepšení stavu pacienta bylo často nemožné. Pro akutní léčbu IBS používáme modifikovaný protokol označovaný jako 5R. Jeho cílem je eradikace patogenů i snížení růstu bakterií, které podle vědeckých studií IBS vyvolávají, a obnova vyváženého a funkčního mikrobiomu. Tento protokol je realizován v několika postupných krocích. Po odstranění patogenů a bakterií dochází k doplnění mikrobiomu o prospěšné bakterie. Následuje obnova střevních funkcí, reparace poškozené střevní stěny a nakonec opětovné vyvážení celého mikrobiomu. Tento protokol je vždy personalizován dle vyšetření mikrobiomu. Nejčastěji zahrnuje nejen použití prebiotik, probiotik a postbiotik, ale současně je pacientovi poskytnuta podpora imunity, trávení a také cílená úprava životního stylu včetně spánku. Pro dosažení dlouhodobých výsledků je doporučeno opakované vyšetření pacienta po třech až šesti měsících, což umožňuje přesné zhodnocení efektu léčby a případnou úpravu léčebného protokolu 5R.

## Objevily se v posledních letech nějaké významné novinky v oblasti léčby syndromu dráždivého tračnicku?

Zaujaly mě nedávné výzkumy, které potvrdily význam kvasinkových probiotik a jejich synergií s bakteriálními probiotiky při léčbě tohoto onemocnění. Tuto kombinaci probiotik totiž používáme v našem centru od samého začátku. Kvasinková probiotika mají několik klíčových výhod, které je od ostatních probiotik výrazně odlišují. Patří sem jejich odolnost vůči gastrointestinálním enzymům a účinnost i během užívání antibiotik. Kromě toho pozitivně ovlivňují imunitní odpověď, což je považováno za důležitý mechanismus účinku vysvětlující přínos kvasinkových probiotik v léčbě IBS.

## Odkud čerpáte inspiraci pro zavádění popsaných inovativních metod a vyšetření do každodenní praxe?

Abychom našim klientům mohli poskytovat péči na špičkové úrovni, sledujeme nejnovější trendy v oblasti precizní medicíny, a to nejen prostřednictvím naší účasti na různých vědeckých kongresech, ale také praxí na zahraničních klinikách, které jsou nám od založení našeho pracoviště vzorem. Mezi ně je možné zařadit například Mayo Clinic v americkém Rochesteru či Sha Wellness Clinic ve španělském Alicante. Příjemná je i možnost konzultovat komplikované případy s kolegy z celého světa díky osobním vztahům.

## ■ Umělá inteligence

# Google a AI jsou Blíženci: Nový jazykový model Gemini má oči a uši a bude i v telefonech

Otakar Schön  
otakar.schon@hn.cz



Rok poté, co se Google ocitl v úzkých a několikrát se ztrapnil nepovedenými ukázkami vlastního systému generativní umělé inteligence, přichází obrat. Google představil světu novou generaci svého jazykového modelu s označením Gemini – Blíženci.

Trojčlenný systém tvoří varianty Gemini Ultra, Gemini Pro a Gemini Nano, které se liší svými schopnostmi i nároky na výkon. Google tentokrát nenechal nic náhodě a prezentaci systému, který souběžně umí pracovat s textem, obrazem i zvukem, si vzal na starost přímo šéf firmy Sundar Pichai.

Video, které ukazuje schopnosti jazykového modelu Gemini Ultra, je hodně povedené, skoro jako by ho vytvořili marketingoví mágové z Applu. Gemini ve videu reaguje na obrázky, ukazuje schopnost pracovat s více jazyky než jen angličtinou a používá rozpoznávání hlasu a hlasovou syntézu v plynulém a přirozeném rozhovoru s uživatelem.

Reparát z prezentace umělé inteligence Google zvládl s vyznamenáním, to nejdůležitější ale teprve přijde. Firma musí přesvědčit uživatele, že se výsledky interních testů schopnosti Gemini potvrdí i v praxi.

Očekávání jsou přitom vysoká. Podle Googlu je Gemini Ultra nejvýkonnější systém generativní umělé inteligence na světě a jako první překonal i schopnosti lidských expertů ve víceoborovém testu MMLU. Ten zahrnuje 57 různých úkolů včetně základů matematiky, počítačové vědy, fyziky, práva, etiky či dějepisu (amerického) a vyžaduje jak encyklopedické znalosti, tak i schopnost řešit problémy.

Gemini Ultra podle Googlem zveřejněných výsledků překonává lidra trhu ChatGPT-4 ve 30 ze 32 testů používaných pro porovnávání schopností systémů generativní umělé inteligence. Takové tvrzení je hod-

~  
**Reparát z prezentace umělé inteligence Google zvládl s vyznamenáním, to nejdůležitější ale teprve přijde.**

ně působivé, ale rozdíly se pohybují v řádu jednotek procent. V testu MMLU má Gemini náskok 3,6 procentního bodu – 90 procent proti 86,4 procenta v případě ChatGPT-4. U matematických výpočtů je Gemini Ultra lepší o 0,3 procentního bodu, oba systémy ale dosahují výsledku pouze na hranici 53 procent.

Systém společnosti OpenAI naopak s náskokem 7,5 procentního bodu zvítězil v testu logického uvažování při řešení každodenních úkolů s poměrem 95,3 procenta proti 87,8 procenta u Gemini Ultra. Velký náskok má OpenAI také při práci s větším počtem jazyků. Automatické překlady mluveného slova z 21 jazyků zvládlo Gemini s náskokem 11 procentních bodů, v testu se 62 jazyky měl systém Whisper v3 od OpenAI výsledek vyšší o deset procentních bodů, ale i to znamenalo skóre jen 17,6 procenta. To ukazuje na velkou propast mezi schopnostmi velkých jazykových systémů v angličtině a ostatních jazycích.

Zásadní pro srovnávání Gemini a systémů od OpenAI je také dostupnost. Google sice oznámil Gemini, ale verze Ultra bude dostupná až v průběhu příštího roku, ChatGPT-4 je dostupný globálně od března letošního roku a OpenAI schopnosti svého systému průběžně upravuje a většinou vylepšuje.



**Nástup Gemini** Velký jazykový model Google Gemini se dostane i do mobilních telefonů, Google s ním podle testů dohnal náskok OpenAI.  
Foto: Google

Google zatím zpřístupnil pouze Gemini Pro, které je v testech srovnatelné se systémem ChatGPT-3,5, který před týdnem oslavil rok od zpřístupnění veřejnosti. A co je horší, Gemini Pro dostupné v prostředí Google Bard je pouze v angličtině a uživatelé v zemích Evropské unie si budou muset počkat, podobně jako při spuštění systému Bard AI.

Stejně tak zatím Bard s Gemini Pro postrádá možnost oboustranné hlasové komunikace, která se v prezentacím videu zásadně podílí na výsledném dojmu. Dá se přitom čekat, že přístup ke Gemini Ultra s hlasovou komunikací bude vyhrazený placením uživatelům. Google zatím ale neoznámil, jaké má v této oblasti plány.

Firma může spustit čistě placený produkt pro přístup ke generativní umělé inteligenci po vzoru OpenAI, stejně tak ale může začlenit tyto

funkce do svého předplatného Google One. To se jeví jako zajímavější varianta, Google One totiž zatím kromě větší kapacity online úložiště moc nadstandardních funkcí nenabízí.

Placená verze může vyřešit problémy Googlu s monetizací vyhledávání prostřednictvím umělé inteligence. Už nyní je služba Google Bard v některých ohledech lepší než vyhledávač Google – umí lépe obejít výsledky z webů optimalizovaných pro vyhledávač a neukazuje záplavu reklamy, na rozdíl od Googlu.

Kromě dvou velkých modelů, které Google provozuje ve svých datových centrech, zpřístupnila firma také verzi Gemini Nano, která běží lokálně na mobilních telefonech. Jediným zatím podporovaným mobilem je googlovský Pixel 8 Pro. Využití tohoto modelu je omezené na dvě funkce: vytváření sumářů z nahraných audiozáznamů a pomoc s psaním

textu prostřednictvím klávesnice Gboard.

Gemini tak zatím nenahradí Google Asistenta jako vyhledávač, rádce a pomocník přímo v telefonu, který by fungoval bez připojení k internetu a chránil uživatelská data před šmírováním ze strany Googlu – to je ostatně nežádoucí (pro Google). Data z komunikace mezi uživateli a systémy umělé inteligence firmy používají k dalšímu ladění jejich fungování.

V tom je největší slabina Googlu proti OpenAI – zatímco OpenAI ohromila všechny představením systémem ChatGPT a nechala celý svět si s ním hrát, Google ukázal fantastický kus marketingu, přidal spoustu technických informací pro odborníky a vývojáře, ale uživatelům nabízí jen zlomek z toho, čím se chlubil. Gemini bude mít šanci na úspěch jen ve chvíli, kdy bude všude a bude fungovat podle očekávání.

Inzerce



větrovna  
KLATOVY



ATRAKTIVNÍ, UDRŽITELNÉ A INOVATIVNÍ BYDLENÍ  
s podporou města Klatovy

Hledáme **skutečné partnery** – investory, kteří by ve spolupráci s městem a s vybranými architekty našli **společnou cestu** k realizaci vhodné zástavby v atraktivní městské lokalitě.

Více na [www.vetrovna.cz](http://www.vetrovna.cz)

HN02911-3

## ■ Koalice Spolu

Petr Honzejk  
petr.honzejk@hn.cz

## Proč chce Kalousek podupat Fialovi a Pekarové bábovičky?

Kolem Miroslava Kalouska je zase jednou pořádné rušno. Bývalý ministr financí a zakladatel TOP 09 se rozhodl přijmout stranické nominace do europarlamentu, čímž řádně rozhodl nejen své vlastní partaje, ale celou koalici Spolu. Na někoho to samozřejmě může působit jako pouhá schválnost nudícího se sebestředného politika. Ale ve skutečnosti se tu rozehrála vysoká hra, ve které nejde jen o eurovolby, ale možná i o budoucnost celé pravostřední politiky v Česku.

Všimněme si pozoruhodného posunu v Kalouskově přístupu. Před volbami v roce 2021 de facto umožnil vznik koalice Spolu, když prohlásil, že už nebude kandidovat do sněmovny. S Kalouskem by totiž do společného projektu ODS a KDU-ČSL nikdy nešly. A nyní? Kalousek se tlačí (pardon, přijímá stranické nominace) do evropských voleb, přičemž ví, že tím bourá tu samou koalici Spolu, jejíž vznik před několika čtyřmi lety umožnil. Jednou z domluvených podmínek, aby koalice Spolu držela i pro eurovolby, bylo to, že on sám do europarlamentu kandidovat nebude. Nejen proto, že by mohl, coby populární persona, kandidáty ODS a KDU-ČSL přeskákat. Ale i proto, že se na jeho mrazivých vztazích s některými vládními politiky moc nezměnilo.

Důsledky Kalouskovy hry? Premiér Petr Fiala už vystoupil s tím, že si Kalouska na společné eurokandidátce Spolu „nedovede představit“. Ve zvlášť překerní situaci je proto předsedkyně TOP 09 Markéta Pekarová Adamová. Pokud její stranické vedení Kalouska na kandidátku pustí, zbude zřejmě z trojkoalice Spolu jen dvojkandidátka ODS a KDU-ČSL, případně se celý projekt pro eurovolby rozpadne. A pokud ho na kandidátku nepustí, tak bude mít sama v partaji pořádný problém, protože Kalouska podporuje většina regionálních organizací.

Závidět opravdu nelze ani Fialovi, který vsadil svou kariéru i odkaz na projekt Spolu, ani Pekarové, která si chce udržet pozici v TOP 09. Jejich bábovičky se mohou kvůli Kalouskovu podupávání rozsypat raz dva.

Co se za tím vším skrývá doopravdy? Především Kalousek si odpočinul a došlo mu, že bez politiky prostě nemůže být. Kalouskovi k takovému návratu nahrává hned několik mo-

mentů. Tím prvním je vnitrostranická situace. Nikdy nemůže dlouhodobě fungovat stav, kdy je nejznámější a nejschopnější politik jakékoli strany pouze jejím řadovým členem. Podstatnějším momentem je fungování vlády. Té se příliš nedaří, je extrémně nepopulární. Podle dat Medianu existuje nemalá skupina původních vládních voličů, kteří by nyní vůbec nepřišli k volbám. Otevírá se tak prostor pro vznik nové politické formace. A asi už tušíte, že to Miroslav Kalousek tuší taky.

Je to dobře vidět z toho, jak se o vládě vyjadřuje. Je to jedna facka za druhou. Úsporný balíček je podle něj nedostatečný, vláda zbytečně ustupuje stávkujícím a tak dále. Samozřejmě: Kalousek nikdy neopomene říci, že babišovská alternativa by byla ještě tisíckrát horší než současný kabinet. Takže je jasné, co sugeruje a kam míří. „Fiala to dělá blbě, Babiš je ale ještě nesrovnatelně horší, takže co, chcete mě?!“

Je to příliš fantastické? Inu, když něco vypadá jako Kalousek, mluví to jako Kalousek, tak to pravděpodobně bude Kalousek. Ten Kalousek, který, když už mu nedávala smysl KDU-ČSL, již kdysi předsedal, založil TOP 09. Teď mu zjevně nedává smysl TOP 09, a tak se rozhlíží, co dál. A Kalousek, ať je, jaký chce, je schopen nabídnout to, co tato vláda nedokáže: srozumitelnou ideu, ekonomickou erudici, stručnou, konzistentní a přiměřeně vtipnou komunikaci.

Vzpomínáte, co říkal Kalousek v létě 2020, když oznamoval, že nebude kandidovat v následujících sněmovních volbách? „Vždyt jsem ještě mladý kluk. Třeba budu kandidovat 2025.“ Takže si nikdo nemůže stěžovat, že nebyl varován. Tož uvidíme!

**Otevírá se prostor pro vznik nové politické formace. A asi už tušíte, že to Miroslav Kalousek tuší taky.**

## ■ Francie

Ondřej Houska  
ondrej.houska@hn.cz

## Za výběr klíčového francouzského muže pro Evropu může být Česko rádo

Když bývalý premiér a guvernér České národní banky Jiří Rusnok pro HN vzpomínal na čas strávený v roli předsedy vlády, poznamenal, že z představitelů Francie „sálala určitá povýšenost“. Francouzským prezidentem tehdy byl Francois Hollande. A za jeho předchůdců to bylo ještě horší – střední a východní Evropa pro Paříž existovala vlastně jako obtížný přívažek Evropské unie, o který se v podstatě nezajímala.

Současný prezident Emmanuel Macron to zásadně změnil. Pochopil, že pokud chce v EU něco prosadit, nemůže to ani velká a silná Francie dělat „na sílu“, ale potřebuje co nejvíc spojenců. A mezi ně zahrnul i státy na východ od Německa včetně Česka. Dokladem toho je, jaké špičkové velvyslance Macron do Prahy poslal. Ten současný, Alexis Dutertré, nyní předčasně končí, protože si ho Macron vyvolil jako svého nejbližšího poradce pro evropské záležitosti. Pro Dutertrého je to obrovský úspěch – a stejně tak pro Česko.

Českým politikům trvalo, než pochopili, že Macron opravdu stojí o partnerství s námi. Přetrvával tu tradiční instinktivní odpor k Francii jako levičácké zemi, jejíž zájmy jsou s těmi českými v souladu akorát v rozvoji jaderné energetiky.

I premiér Petr Fiala dnes opakuje, že silnější a akceschopnější Evropská unie je v zájmu Česka. Macron to říká od doby, kdy vstoupil do politiky. Jistěže se Praha a Paříž neshodnou na všem, ale v tom základním ano – ve světě, který je vůči evropským zájmům a hodnotám stále méně přátelský, je naším životním zájmem více spolupracovat, ať jde o ruskou invazi na Ukrajinu nebo třeba nutnost posílit vlastní obranyschopnost.

Alexis Dutertré odchází z Prahy na špičkový post do Paříže nejen se slušnou znalostí češtiny, ale taky s vědomím, že zásadně přispěl k tomu, aby se Češi aspoň do jisté míry zbavili svého instinktivního odporu ke společným evropským řešením. Získal si tu skvělou pověst. A Čechy teď může těšit fakt, že v nejbližším Macronově okolí ještě nikdy nebyl někdo, kdo by naši zemi poznal a pochopil tak dobře jako Dutertré.

## ■ Pivovarnictví

## Duch piva aneb Exportujeme (pivní) kulturu, nikoli (pivní) hmotu

Tomáš Sedláček  
autori@hn.cz

Má-li Bohémie něco skutečně světově a nezpochybnitelně vynikajícího, je to pivo. Jenže svět k nám jezdí pít pivo kvůli ceně, nikoli kvalitě.

Jistě, můžeme se dohadovat hodiny, které pivo je nejlepší na světě, a nikdy asi nedojdeme k objektivnímu závěru. Proti gustu žádný dišputát, říká se. Někomu holt chutná Heineken, někomu IPA, někomu plzeň a i autorovi těchto řádek trvalo pár let tápání, než přišel plzni na chuť, a od té doby to mají jiná piva těžké. K plzni je prostě třeba se propít, není to úplně na první omak libivé pivo. Takže někdo vdolky, jiný holky, debata o samotné chuti této tekutiny nás asi daleko nezavede.

Ale o čem bych se hádal rád a dlouho s kým-koli z celého světa, je kvalita kultury českého piva. Zde budu bez uzardění tvrdit, že ji máme na nejvyšší úrovni. Nikde jinde na světě jsem se s něčím podobným, ani vzdáleně, nesetkal. Nikde jinde na světě se s pivem nemazlí tak jako

my tady. Nikde jinde pivo tak nehýčkají jako my, Bohémové. Těch věcí, které může hospoda na pivo pokazit, je více než tucet a vysvětlovat to by vydalo na jiný, delší článek.

Procestoval jsem skoro celý svět a kamkoli jsem přišel, vždy jsem věrně ochutnával místní pivo a žádal místní přátele, ať mě vezmou tam, kde čepují dobré pivo. Nikde jinde na světě se kultuře piva nevěnují ani zlomkem toho, co děláme my Bohémové v každé vyhlášené hospodě. Ani na mnichovském Oktoberfestu, který se celý točí kolem piva, ani v přepečlivém Japonsku, kde jsou schopni u jídla cedit komára a pečlivě na miskách vážit každou molekulu chuti. Nikde jim na podávání piva nezáleží ani zlomkem toho, co nám. Ani netuší, že je to disciplína, umění nebo něco, čemu je třeba věnovat pozornost.

Poprvé jsem to pochopil, když jsme zde před lety měli na návštěvě přátele z USA. A jak jsme je tak s tátou provázeli horkou Prahou a ukazovali ta nejkrásnější tajná místa (Řásňovka, Nový Svět, horní ulice Malé Strany, ty odpadlé od povadlé Nerudovy ulice atd.), přišla na ně žízeň. „Slyšeli jsme, že tu prý máte skvělé pivo,“

nahodili a my s tátou byli rádi, že s návrhem přišli oni, a ne my. „Jasně, skvělý nápad, pojďte, máme zrovna štěstí, nedaleko, pár minut chůze odtud, je skvělá hospoda, kde mají výbornou plzeň.“ „Ale tady zrovna před námi je taky hospoda, kde mají úplně stejnou plzeň, proč nejdem zrovna sem?“ opáčil jeden z nich překvapeně. „No, protože tady nemají dobrou plzeň.“

Vzpomínám si, jak na nás zmateně hleděli, a v ten moment jsem si uvědomil, že to se někomu, kdo se tu nenarodil, bude vysvětlovat jen těžko. To se vám prostě v USA nestane. Pivo je pro ně jen prostá tekutina, která obsahuje stejné molekuly, a je přece úplně jedno, jestli si je nalezete do hrdla ve vyhlášené hospodě nebo doma nebo v každé druhé pizzerii. Jako je to jedno třeba u vína. Víno se dá pít kdekoli, na pivo je třeba dobrá hospoda. Pivovary pivo vaří, hospoda pivo dělá.

A to se jim snažím po jejich vysvětlení, že na tom tedy záleží, že jde o okolí piva, a ne o pivo samotné. Jde o jeho kulturu, nejen o jeho hmotu. „Je to jako pít dobré víno, byť správně vychlazené, z čajového hrnku nebo

z plastového kelímku.“ Chemie je stejná, ale chuť je úplně někde jinde. Protože nám u piva záleží skoro stejně na kultuře čepování jako na pivu samotném. A v tom je naše pivo jedinečně nejlepší: máme zdaleka nejvyvinutější pivní kulturu.

To bychom měli učit celý svět. Nikoli pivo vařit, ale čepovat. Měli bychom exportovat nikoli pivní hmotu, ale naši pivní kulturu. I to nejběžnější pivo v Německu či Japonsku by chutnalo mnohem lépe, kdyby si místní hospoda na dva týdny vzali do parády naši mistři pivní výčepní.

A také by mohlo být naší rolí světu vysvětlit, že u nás máme pivo zejména výborné, nikoli jen hříšně levné. A že naše pivo není o hmotě, ale o duchu. A to pivo vlastně viditelně ukazuje na to, na co by si měla pomaloučku polehoučku zvykat celá západní ekonomika i společnost. Hodnota se přesouvá z hmoty do nehmotných kvalit. Naše (skutečné) bohatství nespočívá v prodeji či exportu hmoty, ale kultury a ducha.

Autor je ekonom a lektor Metropolitní univerzity Praha

## ■ Železniční doprava

Pavel Pospěch  
autori@hn.cz



## Jak vyhnat cestující z vlaků? Zavítejte do e-shopu národního dopravce

Vánoce jsou za dveřmi, a kdo by se nezapomněl podívat na vyhlášené vánoční trhy do Drážďan nebo do Vídně? Vlak jezdi každé dvě hodiny a v teple a bez starostí vás doveze přímo do centra města. Představa adventní idyl s rodinou ovšem trvá pouze do chvíle, než se v e-shopu železničního dopravce dozvíte informaci o ceně. Ve srovnání s cestou autem jsou jízdenky na vlak luxus, který si ne každý může dovolit – tedy pokud jste nenakoupili s měsíčním předstihem.

A tak místo do vlaku nakonec usednete za volant a jedete se s celou rodinou zařadit do zácpy, kterou v ulicích pravidelně vytváří nejméně efektivní, nejvíce znečišťující a nejbezpečnější druh dopravy, jaký známe.

Je to zážitek, za kterým nemusíte jezdit do Drážďan – stačí zůstat u nás. Počínaje 10. prosincem chystají České dráhy desetiprocentní zdražení jízdného. Pokud je vám tato změna povědomá, není divu. Největší tuzemský dopravce naposledy zdražoval přesně před rokem, a to o celých 15 procent.

Jak cena jízdného stoupá a reálné mzdy se propadají, stává se z cestování vlakem neúnosná zátěž rodinných rozpočtů a každý, kdo chce nebo musí ušetřit, pojede raději autem. Výsledek známe: neúnosné množství aut v českých městech, chronické problémy s parkováním, dopravní zácpy, zvýšené riziko nehod, emise ze spalovacích motorů, zdravotní rizika spojená s nedostatkem pohybu... Všechno to, od čeho by nám kolejová doprava měla ulevit. My to ale děláme přesně naopak.

Přitom bychom nemuseli: v oblasti železniční dopravy má stát nástroje na to, aby ceny

reálně ovlivňoval. Zatímco v oblasti cen po-travin vzbuzuje vládní politika neformálního nátlaku spíš soucitný úsměv, na ceny vlaků stát dosáhne snáze. Například skrze zatížení dopravců: státní Správa železnic od každého dopravce vybírá poplatky za užívání železniční cesty. Dopravci platí za každý ujetý kilometr a za každou tunu váhy vlaku, za každé zastavení vlaku ve stanici, a dokonce i za to, že cestující pro příchod k vlaku používají nástupiště: tento poplatek si mezi železničáři vysloužil přílehlavou přezdívku „ošlapně“.

Mimo zásah do těchto poplatků se samozřejmě nabízí zásah do jízdného samotného: už nyní stát dopravcům část jízdného doplácí, a pokud chce vytvořit pobídky pro větší využívání vlaků, může pracovat i s touto složkou. Ovšem v situaci, kdy dá vláda od cen železniční dopravy ruce pryč, jízdenky stále zdražují – zatímco cena dálniční známky zůstala přes deset let až do letoška beze změny.

Vlaky zkrátka nemohou cenově konkurovat autům – ale železniční dopravci mohou konkurovat

jeden druhému. Před několika dny byla v rámci projektu Mapfabric zveřejněna první mapa pokrytí tratí v ČR různými dopravci. Tuzemská železniční síť je na ní vymalována změti třinácti různých barev, reprezentujících různé dopravce. Každý z nich má své tarify, svou aplikaci, své jízdenky, své zákaznické slevy.

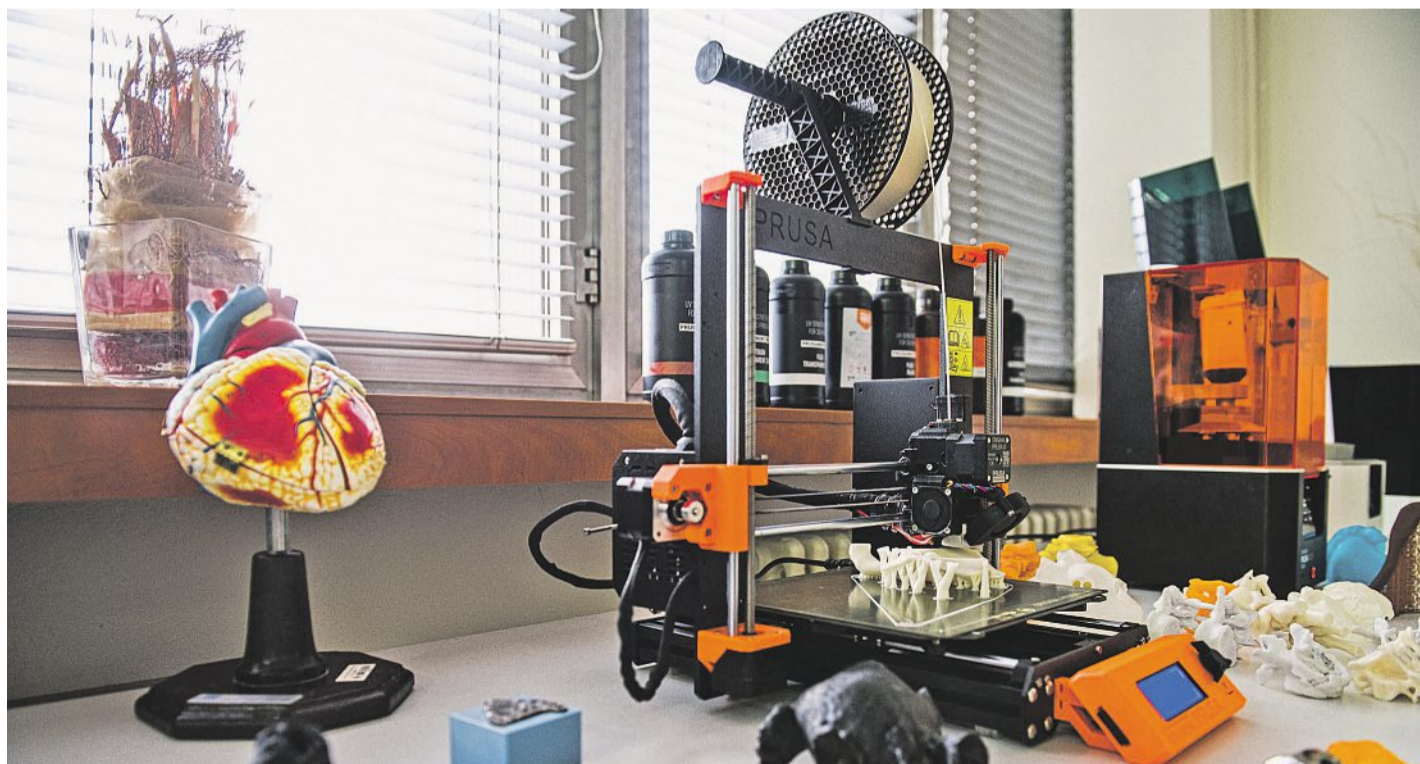
Mimoto jsou tu oblasti, které sice obsluhují České dráhy, ale reálně je provozuje kraj. Krajské vlaky mají také vlastní aplikace a vlastní pravidla pro nákup jízdenek, na hranici kraje se musí přeseďat na vlak sousedního kraje a tak dále. Z cestování vlakem se stala zábava nejen pro ty, kdo mají dost peněz, aby nemuseli jet autem, ale i pro opravdové nadšence, kteří si nastudují tarify jednotlivých dopravců, vstoupí do jejich zákaznických klubů a zaplaví si telefon jejich aplikacemi. Pro nové zákazníky je cestování vlakem zhruba stejně nízkoprahové jako pilotování letadla.

V době postupující klimatické změny se snažíme dělat vše, co je v našich silách, abychom dopady globálních změn omezili: například používat environmentálně příznivé způsoby dopravy. Podpora železniční dopravy v českém podání ale vypadá tak, že vlaky soustavně podražují a odrazují potenciální nové cestující. Jak to dopadne? Železnice bude stále méně konkurenceschopná, až nám nakonec někdo z týmu vládních poradců vysvětlí, že se nevyplatí ji v takové míře podporovat. Potom už nám opravdu nic jiného než ta auta nezbude. A bude to v nich dlouhá a smutná jízda.

Autor je sociolog, působí na Masarykově univerzitě v Brně

~  
**Vlaky zkrátka nemohou cenově konkurovat autům – ale železniční dopravci mohou konkurovat jeden druhému.**

## ■ Fotokomentář



**3D léčba** Ve Fakultní nemocnici Brno vzniká v českém zdravotnictví unikátní technologický projekt – Centrum inovací, které propojí lékaře, vědce a známého českého výrobce 3D tiskáren Prusa Research. Centrum by mělo výrazně zjednodušit a zrychlit užívání nejmodernějších technologií včetně umělé inteligence při léčbě pacientů. Už dnes 3D tisk pomáhá při plánování složitých operací a výrobky z tiskárny mohou také sloužit přímo v těle. „Měli jsme pacienta se zlomenou kostí, kdy by dříve bylo řešením znehybnit kotník. Dnes jsme schopni pacientovi vytisknout na míru chybějící kost a nahradit ji,“ popsal přednostu kliniky úrazové chirurgie Milan Krůčka.

Foto: ČTK

HOSPODÁŘSKÉ NOVINY

REDAKCE: 233 071 111  
REDAKCE@HN.CZ  
PŘEDPLATNÉ: 217 777 888  
ADRESA:  
PERNEROVA 673/47,  
186 00 PRAHA 8

Vydává Economia, a.s.,  
IČO 28191226

• **Šéfredaktor**  
Hospodářských novin  
Jaroslav Mašek

• **Zástupci šéfredaktora**  
Milan Mikulka, Petr Honzejek,  
Michaela Ryšavá

• **Manažer redakce**  
Martin Denemark

• **Názory** Petr Honzejek

• **Analytik HN** Martin Ehl

• **Domáci** Michaela Ryšavá

• **Zahraničí** Tomáš Procházka

• **Ekonomika** Milan Mikulka

• **Víkend** Tomáš Procházka

• **Pročte** Gabriela Marešová

• **Vedoucí vizuálního oddělení** Matej Slávik

• **Zlom** Zdeněk Fried

• **Autor layoutu HN**  
Jan Vyhnánek

• **E-MAILY:**  
jmeno.prijmeni@hn.cz

• **PŘEDPLATNÉ**  
tel.: 217 777 888,  
predplatne@economia.cz

• **INZERCE:**  
inzerce@economia.cz

• **MARKETING:**  
Eva Došková,  
eva.doskova@economia.cz

• **PŘÍJEM INZERCE**  
tel.: 233 073 169

Hospodářské noviny používají  
zpravodajství agentur  
ČTK a Thomson Reuters.

**Tiskne:** Czech Print Center –  
tiskárna Praha a Ostrava

**Četnost vydání:**  
pondělí až pátek,  
místo vydání Praha

Autorská práva vykonává  
vydavatel. Jakékoli užití  
části nebo celku, zejména  
rozmnožování a šíření  
jakýmkoli způsobem  
(mechanickým nebo  
elektronickým) i v jiném  
než českém jazyce  
bez písemného svolení  
vydavatele je zakázáno.  
Jednotlivé složky HN jsou  
samostatně neprodejné.

© 2023 Economia, a.s.

Ročník LXVII

Nevyžádané příspěvky  
se nevracejí

MK ČR E 4689

Audit nákladu: ABC ČR.

Hospodářské noviny

ISSN 0862-9587 (Print)

Hospodářské noviny

ISSN 2787-950X (Online)

Internet [www.hn.cz](http://www.hn.cz)





Víkend

V



## Knižní inspirace. 15 + 1 tip od nás

Co zajímavého si (nejen) o Vánocích přečíst nebo co nadělit? Podívejte se na výběr knih, které nás v redakci Hospodářských novin zaujaly.

Strany 20–21



## Bernie Madoff, velký lhář z Wall Street

Fascinující příběh finančního sociopata, který podváděl i v golfu, vyvrcholil v předvánočním čase krizového roku 2008. Zbyla story – a rekordní škoda.

Strana 24

HOSPODÁŘSKÉ NOVINY

# Miliardové kostky. Co dokáže Lego

*Za prázdnou starou krabici jsou fanoušci ochotni dát i deset tisíc korun, obětovat třeba dovolenou. Lego je největší hračkářskou firmou světa. Před lety ho právě jeho milovníci zachránili. Jak funguje obří fenomén, pohled do fanouškovské duše (nejen) čtyřicetiletých mužů a velkého byznysu.*

**T**o, co se v bouři 13. února 1997 nedaleko břehů britského Cornwallu řítilo na obří kontejnerovou loď Tokio Express, překvapilo i zkušeného kapitána. Později to popsal jako fenomén století. Obří neočekávatelná vlna, v námořnickém žargonu nazývaná „rogue wave“, naklonila plavidlo nejdříve o 60 stupňů na jednu a pak o 40 na druhou stranu.

Tokio Express to ustála, pod hladinou však skončilo 65 kontejnerů naložených pivem, francouzskými parfémy, zapalovači, zahradním nábytkem a dalším zbožím, které směřovalo z přístavu v Rotterdamu do New Yorku k americkým zákazníkům.

V jednom z kontejnerů bylo i přesně 4 756 940 neroztříděných dílků dánské stavebnice Lego. Shodou okolností mnoho z nich bylo určeno pro sety s námořní tematikou a lidé procházející se v následujících dnech po anglických plážích tak nacházeli mezi naplavenými řasami miniaturní ploutvičky, potápěčské dýchací lahve, harpuny či mimořádně oblíbené černé chobotnice. A nacházejí je dodnes, tedy téměř 27 let po události, která vešla ve známost jako Tokio Express Split. A to nejen na plážích Cornwallu, ale i USA na druhé straně Atlantiku, kam plastové dílky mezitím doputovaly, byť jim to trvalo mnohem déle, než oceánografové předpokládali.

Příběh Tokio Express Split je příznačný pro celé Lego. To je zdánlivě nepotopitelné, nezničitelné, a i když několikrát bylo považováno za ztracené, vždy se znovu objevilo nejen na pultech obchodů a stránkách byznysových periodik, ale i v životě mnoha lidí. Možná je to proto, že taková charakteristika sedí i na zakladatele firmy Oleho Kirka Christiansena. Bezesporu mimořádně pracovitý člověk nebyl typem „baťovského“ podnikatele. Na pořádek v účetnictví moc nedbal, neustále bojoval s dluhy a jeho truhlářská dílna byla prakticky nepřetržitě na hraně bankrotu. Navíc kvůli třem požárům přišel několikrát téměř o všechno, což mu však nebránilo utrácet jmění za moderní technologické vymožitky či předimenzovanou a na svou dobu luxusní rodinnou vilu.

A přesto se vždy dokázal znovu zvednout a položit základy firmy, která loni utržila v přepočtu 211 miliard českých korun, dosáhla čistého zisku ve výši 44 miliard a je tak podle tržeb největší hračkářskou firmou světa před kolosy jako Hasbro či Mattel. V devadesátileté historii podobně jako Ole Kirk i celé Lego

bojovalo mnohokrát s problémy. A stejně jako mnohé jiné korporace čelí i nyní zdánlivě neřešitelným globálním výzvám, z nichž jednu nejlépe definuje právě Tokio Express Split a mikroplasty zamožující oceány. Svěbytný svět, který kolem dánské stavebnice vznikl, však případný propad sezonních prodejů či požadavky nejen na ekologickou udržitelnost (ESG) jen tak nerozloží.

### Překonat období temna

„Máme zákazníka, který stále staví jeden a ten samý typ auta, ale v různých barvách. Už jich má asi čtyřicet, a chodí si sem proto pro kostičky různých barev. Máme také pána, který staví jen City, tedy město, a každé roční období ho mění. Takže na Vánoce udělá vánoční výzdobu a vánoční trhy, na Velikonoce zase velikonoční výzdobu. Jiní jedou v mašinkách a přes celou kuchyň mají postavené město s kolejkami, stanicemi, policisty,“ popisuje Dominika Žertová některé stále zákazníky své libeňské prodejny Bricksland. Mladá podnikatelka je jednou z těch, kteří jsou součástí tohoto Lego světa.

Když v průběhu mateřské dovolené zaměstnavatel zrušil její místo, přemýšlela co dál. Logicky se zrodil nápad otevřít si bazar s dětským oblečením, doplněný o pár kousků Lega, ze kterých by si vybíraly děti, zatímco rodiče nakupují oblečení. Brzy po otevření loni v prosinci se však ukázalo, že to bude jinak. Prodejně dominují kostky, oblečení je v menšině. Nejtýpčtějším zákazníkem Brickslandu je podle ní dnes muž kolem čtyřicítky, který se přehrabuje v hromadě nejrozličnějších součástek prodávaných na kila. Doma z nich pak sestavuje své Lego modely. A skutečně, během našeho rozhovoru se několik takových v prodejně vystříдалo.

Jde tedy o ty, kteří už mají za sebou „dark age“, tedy období puberty a studií, kdy po éře hravého dětství ztratili o Lego zájem. Poté co se jim narodily vlastní děti a oni jim začali Lego kupovat, se ke stavebnici sami vrátili a kupují si ho i pro sebe. Podle knihy Lego od Jense Andersena o historii stavebnice, jejího výrobce a o rodině Christiansenových, která letos vyšla i v češtině, si k 80 až 90 milionům stavebnic koupených pro děti každoročně pořídí Lego pro sebe zhruba také deset milionů dospělých.

Sety určené dospělým stavitelům jsou propracovanější, větší, a tedy často i mnohem dražší. Z celkových tržeb tak tvoří jistě více než deset procent. O přesných číslech nemůže Martin Siebenhandl, generální ředitel Lego Trading pro Česko

a Slovensko, hovořit. Podle něj to však nelze ani dost dobře určit. „Na základě prodeje nemůžeme vědět, kdo je koncovým konzumentem, který si se stavebnicí hraje. U stavebnic určených dospělým to může být často i větší dítě nebo teenager,“ říká mladý manažer. V Česku žije teprve čtyři měsíce, předtím pracoval tři roky pro Lego v Šanghaji. „Máme vlastní studie, podle kterých v Česku staví z Lega pětina všech dospělých. To je ohromné číslo, které mne samotného překvapilo, ale máme to několikrát potvrzeno,“ vyčísluje potenciální dospělé klienty Siebenhandl. I on si samozřejmě z Lega staví. Jak říká, vzhledem ke kariéře mezi jeho nejoblíbenější sety patří Tichá zahrada, která znázorňuje asijský zenový park.

Zhruba v době, kdy v Libni otvírala Dominika Žertová svůj bazárek s dětským oblečením a kostkami, otevřela také v pražském obchodním centru Westfield Chodov první tuzemská značková prodejna Lego Store. Koncept se řadí k takzvanému retailtainmentu, kdy cílem je zákazníka i pobavit. K tomu slouží nejen krabice s kostkami k volnému hraní, ale také třeba mluvící dvouapůlmetrová socha svatého Václava na koni z Lega.

V prvních dnech po otevření se na vstup i u pokladen stály dlouhé fronty. Zákaznice, která tehdy čekala v řadě před autorem tohoto textu, kupovala hned dva obří modely Titaniku, z nichž jeden stojí 17 300 korun. Šlo o celkem nenápadnou ženu ve středních letech, u které navenek nic nenasvědčovalo tomu, že v Legu „frčí“. „V těch krabicích je moje dovolená, na kterou už půl roku šetřím,“ zaznělo v tu chvíli trochu nešťastně od mladé dívky, která rovněž čekala na Chodově na zaplacení.

„Naše cíle ohledně tržeb byly v prvním roce překonány,“ pochvaluje si Siebenhandl s tím, že na mysli má kalendářní rok a prodejna má před sebou ještě prodejně silný závěr roku. Zájem o Lego ze strany dospělých zákazníků roste podle něj především v posledních třech letech. Tedy po covidových lockdownech, kdy mnoho lidí uzavřených v bytech hledalo způsob, jak trávit volný čas. A ten nezřídka našli právě v krabicích s hranatým červeným logem.

S ideou, že Lego bude doprovázet lidi celý život, nikoliv jen v dětství, přišel přitom už v padesátých letech Godtfred Kirk Christiansen, zvaný ve firmě i v rodině zkratkou počátečních písmen svých jmen jako GKC. Ten se zpočátku vehementně bránil nápadu otce Oleho Kirka, aby Lego po válce koupilo drahý lis na plasty a rozšířilo tak původní dřevěný sortiment. Později to byl však právě on, kdo prosadil nejen to, aby firma úplně upustila od dřevěných hraček, ale aby se i v plastové výrobě soustředila výhradně na stavebnicové systémy. Ve zlém se kvůli tomu rozešel se dvěma bratry, kteří rodinnou firmu opustili.

Čas však ukázal, jak prozíravá Godtfredova vize byla. Pojem „systém“ v ní hrál zcela klíčovou roli. GKC totiž věřil, že s kostičkami Lega si dokážou hrát ty úplně nejmenší děti, aby se s postupujícími léty propracovávaly k čím dál složitějším modelům. A ve věku, kdy už jako dospělí plánují založení rodiny, si mohou ze stavebnice postavit přesný návrh vysněného rodinného domu. V tom si nakonec bude hrát s Legem další generace, čímž se koloběh uzavře. Už v šedesátých letech proto Lego uvedlo na trh stavebnici Modulax, určenou profesionálním architektům. Ta se sice neprosadila, dala však vzniknout plochým kostkám, díky kterým se možnosti klasického Lega ještě více rozšířily.

Dnešní řada Architecture, zahrnující modely světových staveb či měst, patří mezi dospělými zákazníky k nejpopulárnějším. Jak vysvětluje Siebenhandl, zatímco stavebnice pro děti rozděluje Lego tematicky, tedy například City, Friends či Ninjago, u dospělých se orientuje na takzvané „passion points“, tedy okruh zájmů zákazníka. Mezi takové se řadí právě architektura, umění či bytový design. Hitem poslední doby jsou propracované plastové květiny, které baví hlavně ženy. Letitou jistotou u dospělých jsou však auta a motorky. Třeba model Lamborghini Countach zmiňovalo nezávisle na sobě hned několik fanoušků, se kterými HN hovořily.

Dlouhodobě populární jsou také licenční stavebnice vycházející z nejrůznějších témat zábavního průmyslu. Marvel Věž Avengerů s 31 figurkami superhrdinů a padouchů, největším počtem, jaký kdy která Lego stavebnice obsahovala, bude podle Siebenhandla jedním z hitů letošních Vánoc. A do této kategorie spadají samozřejmě i Star Wars, se kterými je Lego spojeno už několik desetiletí.

#### Drahá plachta, brok i jednokolejka

Právě Hvězdné války jsou jedním z nejpoptávanějších produktů i v bazaru Bricksland. Sortiment prodejny původně zajistily domácí zásoby a později výkup. Krabice s neroztříděnými kostkami nosí lidé do obchodu na prodej dost, aktuálně se chystá Žertová dokoupit nové skříně, aby měla zásoby kam dávat.

Nabízenou minifigurku v hodnotě přes 10 tisíc korun přesto vykoupit odmítla. Pro takto cenný kousek by prý nenašla kupce. „Nejdražší figurkou, kterou máme, je postavíčka branka z Příběhu hraček za 1485 korun,“ popisuje však jeden z nejcenějších kousků. Z jednotlivých dílků také postupně sestavila například pirátský koráb Skull's Eye Schooner z roku 1993, který je aktuálně v Brickslandu vystaven za cenu 10 tisíc korun.



**Kostičkový second hand** Dominika Žertová chtěla spíše pro maminky otevřít bazar s dětským oblečením. Nakonec jsou však jejími zákazníky hlavně čtyřlístníci posedlí dánskou stavebnicí.

Foto: HN - Libor Fojtík

Při stanovení ceny se podnikatelka orientuje podle portálu Bricklink.com, největšího online tržiště Lega, který kdysi založil tragicky zesnulý Čech žijící na Havaji a geniální matematik Daniel Ježek. V současnosti ho vlastní přímo Lego a s použitým Skull's Eye Schooner se tam skutečně obchoduje za ceny kolem 10 tisíc.

Ale pozor, stejně tolik stojí i prázdná, originální krabice. Právě obaly, návody nebo třeba látkové plachty pirátských lodí, které nejsou tak odolné jako plastové kostičky, patří k nevyhledávanějším, a tedy i nejdražším sběratelským kouskům. Internet je tak plný návodů, jak si podomácku vyrobit třeba plachty, pro ty, kterým se nechce utrácet dva tisíce za historický, nepoužívaný originál.

Někteří fanoušci vyrábějí nedostupné nebo už nevyroběné díly i na 3D tiskárnách, ty však podle Pavla Tazbirka nejsou tak kvalitní jako originály. Také dvaatřicetiletý grafik má už za sebou dark age a dnes je pevnou součástí Lego světa. Osobně se zaměřuje hlavně na takzvané modulární domy, „vymazlené“ modely městských budov, jako je hotel, radnice, kino či banka a nejnověji také přírodovědné muzeum, další z očekávaných hitů brzkých svátků.

„Po čem toužím nejvíce, je však jednokolejka Lego Airport Shuttle z roku 1990, která spojovala město s letištěm,“ říká Tazbirek. Zatímco vlaků s klasickými kolejkami je poměrně hodně, „monorail“ se objevil už jen ve dvou stavebnicích z ves-

mírného prostředí, a je proto zvláště ceněný. Neotevřený Airport Shuttle se aktuálně prodává za 96 tisíc, použitý stojí kolem 24 tisíc korun.

Tazbirek však není pouhý sběratel. Ještě před vznikem sociálních sítí si vytvořil osobní web, kde se jedna sekce zabývala i historií Lega. Později se stránce přestal věnovat, po letech však zjistil, že rubrika o Legu je stále pozoruhodně hojně navštěvovaná. Rozhodl se proto založit blog, který by se týkal výhradě novinek ze světa dánské stavebnice.

Web Matyhokostky.cz, který tvoří Tazbirek ještě spolu s kolegou Vlastimilem Novákem, funguje dva roky. Jako jediný tuzemský zástupce disponuje oficiálním uznáním Recognized Lego Fan Media (RLFM). Lego s takovými médii spolupracuje, poskytuje jim stavebnice k recenzování či některé informace o chystaných novinkách v předstihu. Tazbirek se také zúčastnil čtyřdenního setkání s obdobnými autory v sídle firmy v dánském Billundu. Podle něj patří k nejnávštěvovanějším částem Matyho kostek sekce informující o probíhajících slevách a pak také rubrika, kde si lze listovat historickými katalogy od roku 1987. To značí, že nostalgie hraje mezi fanoušky velkou roli.

Tazbirek píše o Legu také pro server Živě.cz, není však zdaleka jediným fanouškem, který o fenoménu pravidelně informuje. Téměř 80 tisíc sledujících má na TikToku například Michal Saviory. Ten se zaměřuje především na sběratelství a následný obchod s produkty známé značky. Mnozí vnímají Lego totiž



**Věž Avengerů**  
Stavebnice za  
bezmála 13 tisíc  
korun má šanci  
stát se prodejním  
hitem letošních  
Vánoc. Obsahu-  
je 31 figurek, což  
je vůbec nejvíce  
v historii Lega.  
Foto: ČTK/AP



**Oficiální blogger**  
Pavla Tazbir-  
ka překvapilo,  
že na jeho polo-  
zapomenutém  
webu si lidé stále  
čtou o historii  
Lega. Založil pro-  
to blog Matyho  
kostky, který  
dnes s dánskou  
firmou oficiálně  
spolupracuje.  
Foto: HN – Libor  
Fojtík

i jako investici, která se časem zhodnotí. „Já se snažím jít spíš na gros Lega, tedy na radost z toho, že si ho postavíte, a nemáte stavebnici jen zabalenou někde ve skříni,“ popisuje naopak svůj přístup Tazbirek.

To je podle něj také důvod, proč si Lego z mnoha dalších uchazečů vybralo pro oficiální spolupráci právě Matyhokostky.cz. Obdobnou nálepku Recognized Lego User Group (RLUG) má v Česku už jen online diskusní fórum Kostky.org, točí se kolem komunity, která staví obří propracované modely. I Siebenhandl totiž několikrát zdůrazňuje, že pro Lego je kreativní hravá tvorba, která propojuje děti s jejich rodiči, hlavní cíl a i on osobně si rád staví se svým pětiletým synem. Zní to jako klišé, právě na tomto principu je však úspěch stavebnice od samého počátku založen. Lego se od něj odklonilo jen jednou, což vedlo k největší krizi v historii firmy.

#### Z inženýrů dělníci montážních linek

Na počátku devadesátých let byla tato společnost ve skvělé kondici. V hračkářství se prodávaly úspěšné rytířské a pirátské stavebnice, pád železné opony otevřel přístup na nové trhy a rozjela se expanze zábavních parků Legolandů. Kvůli dlouhodobé nemoci Kjelda Kirka Kristiansena, zástupce třetí generace ve vedení firmy, a přílišné roztržitosti produktů či nástupu videoherního průmyslu coby silné konkurence bylo však Lego už na přelomu milénia v těžké krizi.

S digitálními technologiemi začalo přitom mnohem dříve než jiní, už v polovině 90. let experimentovali v Billungu s virtuální realitou. Rozjela se také mimořádně lukrativní výroba licenčních produktů vycházejících z filmů Star Wars a později i Harry Potter. Poté přišly i digitální filmy či hry, kde namísto skutečných hrdinů vystupovali jejich plastoví dvojníci, třeba Lego Batman. Značka Lego byla téměř všude. Jenže to vedlo k tomu, že výsledky firmy byly jako na horské dráze. Na mimořádně úspěšné roky navazovaly roky obřích ztrát a v roce 2004 se Lego ocitlo v největší krizi a vlastníci přemýšleli o prodeji.

Mezi filmovými ságami, dálkově řízenými roboty či počítačovými hrami zapomněl totiž management na kostku. Právě ta měla přitom podle vize GKC zajistit, že Lego se ve vysoce sezonním hračkářském byznysu bude prodávat pořád, bez ohledu na to, jaké frčí trendy nebo zda jsou za dveřmi Váno-

ce. Stavebnice se v té době skládaly z čím dál větších dílků a detailních návodů. Prostor pro vlastní tvořivost se zkrátka zmenšoval, což přestalo bavit jak děti, tak dospělé. Jak píše Anderson, místo designérů a inženýrů začalo Lego vychovávat dělníky montážních linek.

Díky rozšíření internetu si však společnost všimla, že existuje i doposud netušená fanouškovská komunita takzvaných AFOL (Adult fans of Lego), která po nocích buduje po garážích své vlastní kreace a na novinky z katalogů kašle. Firma se rozhodla s Lego nadšenci maximálně spolupracovat, podporovat je a inspirovat se jejich nápady. „Na fóru můžete sdílet třeba feedback. Já, ale i jiní, jsme upozorňovali například na to, že sklíčka od aut jsou často poškrábaná od jiných kostek. Lego na to reagovalo a nově jsou sklíčka zabalená separátně, aby se nepoškrábala,“ dává jen jeden drobný příklad za všechny Tazbirek. Zapojení fanouškovské komunity každopádně dostalo Lego opět na vzestupnou trajektorii.

Vrcholem této strategie je program Lego Ideas, v rámci kterého mohou tvůrci své kreace posílat do internetového hlasování. Model, který získá přes 10 tisíc hlasů, postupuje do užšího výběru pro sériovou produkci. Prosadit se není snadné, z desítek staveb, které pokročí dál, skončí každoročně na pultech obchodů jen jednotky.

S modelem elektrické kytary Fender Stratocaster uspěl třeba slovenský architekt a interiérový designér Tomáš Letenay. Česko zatím žádného zástupce mezi Lego Ideas nemá, to se však může změnit. Domácnosti autora tohoto textu aktuálně dominuje výtvar osmiletého potomka. Ten v sobě kombinuje figurku koloniálního vojáka ze starých pirátských setů s vysokou čepicí a historickou puškou, jací i před 30 lety obývali dětský pokoj jeho táty, tedy můj. V synově interpretaci je však zasažen do propracovaného robotického exoskeletonu a může tak vyrazit třeba do boje s padouchy z Avengers.

Potomek trvá na tom, že „totálního vojáka“, jak svůj výtvar nazývá, musíme do klání Lego Ideas přihlásit. Až na něj na stránkách programu narazíte, dejte mu pomyslný like. Nebo jakémukoliv jinému dílu, které v rámci kreativního tvůrčího procesu propojuje generace. Právě na podobných výtvorech se totiž ukazuje, jaký přínos „systém“ vytvořený před desítkami GKC má. A také jak opravdu hodně pevně drží.

Inzerce

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

## Využijte zvýhodněné balíčky ubytování a užijte si víkend v Plzni!

K pobytu v rámci Plzeňských hotelových  
nocí získáte vstupy do muzeí a památek  
a na komentované prohlídky zdarma  
či s výraznou slevou.



Termíny  
26.–28. 1. 2024  
23.–25. 2. 2024  
22.–24. 3. 2024  
29. 3.–1. 4. 2024  
(Velikonoce)

Visit ← Plzeň



PLZEŇSKÝ KRAJ

HN062874

# Co si přečíst? 15 + 1 tip z HN

*Nestihli jste přes rok moc číst a věříte, že na to konečně o Vánocích bude čas? Nebo třeba hledáte inspiraci, co nadělit nebo si přát? Tady je výběr knih, které nás zaujaly.*

## Václav Smil: Jak svět doopravdy funguje

JAROSLAV MAŠEK, šéfredaktor

Pamatujete malované knihy pro děti o věcech kolem? Nabízím učebnici, jak moderní svět funguje, ale pro dospělé. Je plná čísel a faktů o tak základních věcech, jako je zemědělství, beton, ocel a pochopitelně ropa. Proč se mi líbí? Protože na ty základy a jejich složitost často zapomínáme nebo se jim vůbec nevěnujeme. Žijeme v mobilních telefonech a dostatek levného jídla, energií či nových silnic bereme jako samozřejmost. Jenže není. Malá ochutnávka: na kilogram obilného a zdravého tuňáka na vašem talíři se spotřebuje zhruba 2 až 2,5 litru nafty. Kapr vystačí se třemi deci, ale v globálním měřítku ho nikdo neví. Dobrou chuť a čtení!

## Klára Vlasáková: Těla

VERONIKA ČAPÁKOVÁ, redaktorka

„Proměňuje tělo a veškerou vnitřní celistvost v hromádky bláta.“ Reč je o mateřské lásce a knize Těla od Kláry Vlasákové. Autorka v ní popisuje s otevřeností bolestivý vztah a život osamělé stárnoucí Marie a její mladé dcery Rózy. Hlavní postava Marie nejenže stárne, nemá ani dostatek peněz a své tělo považuje za ohavné a příliš staré. Cítí, že je její život přehlédnutelný a nepotřebný. Tahle próza ukazuje tvrdou realitu – že těla starých žen přestávají být v určitém věku viditelná.

Knihu doporučuji pro její upřímnost a surovost. Nad některými pasážemi budete ještě dlouho přemýšlet.



## Veronika Hurdová: Agnes a Zakázaná hora

TOMÁŠ PROCHÁZKA, vedoucí zahraniční redakce a Víkendu

Jsou dětské knížky, které baví jen děti. Nebo ty, které zase baví jen rodiče. Veronika Hurdová alias Krkavčí matka toužila napsat příběh, kterému by rozuměli děti i dospělí, který by byl napínavý a u kterého by čtenáři nebyli s to knížku odložit. Který by byl moudrý, ale ne přemoudřelý, který by dokázal stejnou měrou rozesmát jako rozplakat. A tak se zrodila Agnes. Napínavý příběh z džungle o cestě za vlastní jedinečností.



## Jim VandeHei & Co.: Smart Brevity

MICHAEL MAREŠ, redaktor

Žijeme v moři slov a tohle je návod, jak se neutopit. Název knihy, která ještě nebyla přeložena z angličtiny do češtiny, ale dá se pořídit v mnoha českých e-shopech, lze přeložit jako Chytrá stručnost. Napsali ji zakladatelé úspěšných mediálních projektů posledních let Politico a Axios. Zvláště druhé jmenované médium sází na krátké a jasně formulované zpravodajství a autoři v knize popisují, jak lze tento princip aplikovat prakticky na jakýkoliv druh komunikace – od psaní e-mailů přes příspěvky na sociálních sítích až po vystoupení na konferenci.

## Bill Browder: Zmrazeno – Případ Magnitského

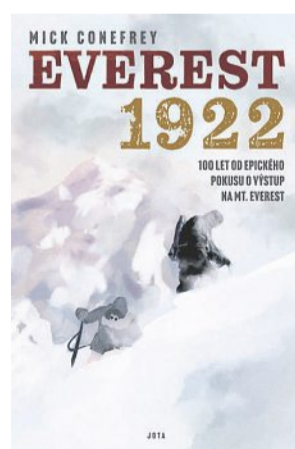
MICHAELA RYŠAVÁ, vedoucí domácí redakce

Magnitského zákon koncem loňského roku schválila i česká sněmovna. Poslanci se kvůli ruské invazi na Ukrajinu celkem snadno shodli na tom, že sankční zákon proti lidem, kteří porušují lidská práva, země potřebuje. Ne vždy to ale bylo tak snadné. Tato kniha popisuje strhující příběh o tom, proč a jak celý zákon vznikl. Příběh amerického miliardáře Billa Browdera, který při podnikání v Rusku narazil na praktiky místních oligarchů a chtěl se bránit. Jím najatý právník Sergej Magnitsky ale umírá po týráni v moskevském vězení a Browder se pustí do boje s Ruskem. Nečekejte žádné paragrafy, příběh tohoto zákona je napínavý od začátku do konce a dost surově popisuje, jak putinovské Rusko funguje.

## Mick Conefrey: Everest 1922

JAN PROKEŠ, redaktor

Příběh z dob, kdy ještě na vrchol nejvyšší hory světa nestály fronty turistů a její okolí nepřipomínalo skládku odpadu. Conefrey popisuje první pokus britské expedice v čele s Georgem Mallorym o dobytí Mount Everestu do nejmenšího detailu. Od vzrušujícího dobrodružství uplynulo loni sto let.



## Martin Groman: Kriegel – Voják a lékař komunismu

ADAM KOTRBATÝ, redaktor

V roce půlkulatých historických výročí vyšla kniha, která je takřka všechna dovede shrnout do jednoho lidského osudu. Už jen to by jako doporučení stačilo. Příběh Františka Kriegla, člověka, který v roce 1968 jako jediný nepodepsal Moskevský protokol o přijetí sovětské okupace, však nabízí daleko více než jen historický exkurs do 20. století. Je to mimo jiné také zamyšlení



nad tím, že společnost a lidé, kteří ji tvoří, nejsou černobílí a až na výjimky se nedělí na padouchy a hrdiny. Na to jsme v době všelijakých malicherných konfliktů domnělého „dobra a zla“ na sociálních sítích zapomněli.

## Michal Kašpárek: Hry bez hranic

MARKÉTA HRONOVÁ, redaktorka

Pokud hledáte něco lehkého, ale nebaví vás romantické příběhy ani detektivky, dejte si Hry bez hranic. Je to taková sonda do internetové generace ypsilon. Jak mluví, kde se seznamují, jak přemýšlí. Částečně děsivá, ale některé pasáže člověka nutí k zamyšlení. A taky hodně čtivá. Hlavní hrdina je programátor, který se dostane do uprchlického tábora v době uprchlické krize. Původně tam nejede s ušlechtilými zájmy, ale...



## Paul Corner: Mussolini in Myth and Memory. The First Totalitarian Dictator

ONDŘEJ HOUSKA, redaktor

Italská premiérka Giorgia Meloniová je jednou z nejvýraznějších političek dnešní Evropy. Oproti době, kdy působila v opozici, svoji rétoriku hodně zmírnila. Ale stejně není ani dnes ochotná odsoudit některé aspekty italského fašismu. Kdo chce porozumět tomu,

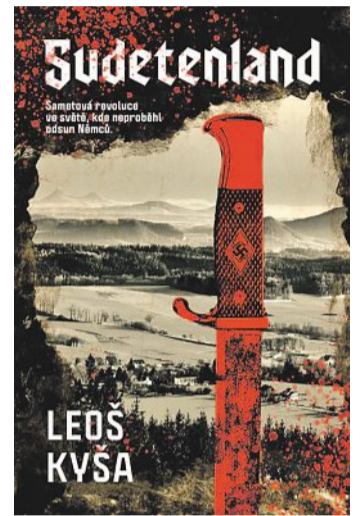


lahoma City po řezníky ISIS – něčím, co nemá obdoby? Indický autor ukazuje, že vše už tu jednou bylo, a nástup samozvaných spasitelů a teroristů srovnává s událostmi z předchozích stáletí: německým nacionalismem, italským šovinismem či ruským anarchismem a revolučním mesiášstvím. „Historie opisuje kruhy, místo aby kráčela vpřed,“ píše.

### Leoš Kyša: Sudetenland

PETR HONZEJK, šéfkomentátor

Máte rádi alternativní historii, dobré detektivky nebo akční nářez? Tak Leoš Kyša, který je známější pod pseudonymem František Kotleta, nabízí všechny tyhle tři dobroty v jednom. V Československu po válce neproběhlo vyhnání sudetských Němců, milion jich v pohraničí, hlavně na Bruntálsku, zůstal. A v tomhle alternativním světě začíná sametová revoluce. Probouzí se staré křivdy, objevují se tabule se starými německými názvy měst, začínají demonstrace. A do toho šup, vražda starého nácka propuštěného na Havlovu amnestii. Ve hře jsou prachy, domnělé nacistické poklady, konspirace, ale hlavně staré, prokreslenými postavami zosobněné nenávisti. Prostě jízda s intelektuální nadstavbou a překvapivou pointou.



### Juraj Buzalka: Postsedliaci. Slovenský ľudový protest

MARTIN EHL, hlavní analytik

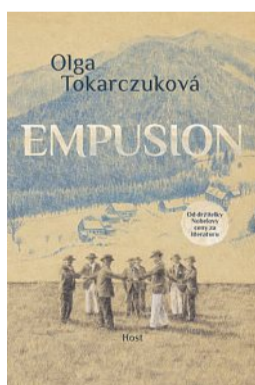
V několika esejích slovenského antropologa český čtenář pochopí, proč nerozumí Slovensku, ačkoli si myslí, že Slováci z dob společného státu zná. Dají se tam najít odpovědi na otázky, proč Slováci považují normalizaci za pozitivní vývoj nebo proč je buďtel Ľudovít Štúr vníman jako Vinnetou a proč je to z hlediska dnešního vývoje slovenské společnosti špatně.

jaký vztah má dnes velká část italské pravice k fašismu a k Benitu Mussolinimu, měl by sáhnout po knize jednoho z nejuznávanějších expertů na tuto dobu. Není to jen suchý dějepis, je to i poutavé vysvětlení, jak historie dodnes ovlivňuje naši přítomnost a budoucnost.

### Olga Tokarczuk: Empusjon

KRISTÝNA MATĚJKOVÁ, redaktorka

Psal se rok 1913 a student Myeciszlaw Wojnicz onemocněl tuberkulózou. Odjel se proto léčit do vyhlášeného horského sanatoria v Görbersdorfu v dnešním Polsku, kde ihned po jeho příjezdu dojde k záhadné smrti. S dalšími pacienty tohoto výlučně pánského penzionu hlavní hrdina každý večer rozebírá, jak vnímají svět. Hlavním tématem jejich rozmluv nad záhadným líkěrem je přítomnost role ženy ve společnosti. Autorka Olga Tokarczuk jim do úst vkládá existující názory a myšlenky, které vyřkli myslitelé jako Friedrich Nietzsche, William Shakespeare, Tomáš Akvinský nebo Sigmund Freud. A to tak, že naprosto vynikne jejich absurdita.



### Eva Kubátová: Mexikopedie 2

JAN BROŽ, redaktor

Tahle kniha je opravdu „hodně vostrá“: jalapeño, serrano, habenero, chipotle, chiltepín nebo třeba chile de árbol. O všech těchto druzích pálivých papriček se dočtete v druhém díle Me-

xikopedie od Evy Kubátové, která ve středoamerické zemi dlouhodobě žije. A nejen o nich. Kniha je koncipovaná abecedně. Pod každým písmenem se pak skrývá reportáž o nějakém mexickém fenoménu. Tedy Ch jako chilli, O jako obsidián, I jako indigo nebo L jako mexický wrestling Lucha libre. Za zmínku stojí i ilustrace Barbory Žižkové, díky kterým je kniha pestrá jako samo Mexiko. Autorka chystá celkem pět dílů, což značí, že poznat toho lze v Mexiku opravdu hodně.

### Pavel Novotný: Proč Alláh stvořil kalašnikov

GABRIELA LUKÁŠKOVÁ, editorka

Kde se vzal první český islamistický radikál a jak těžké bylo opustit Pásmo Gazy? Proč Afghánistán miloval indické telenovely a čím v Egyptě začalo tzv. arabské jaro? Knihu po letech lenivého otálení sepsal reportér a nyní také redaktor HN Pavel Novotný známý jako Pawluscha. Jako novinář jezdil (nejen) do muslimské Asie roky a jeho kniha je spíše sledem historek než politologickým spiskem. Přesto popisuje události, které se stále propisují do světového dění, viz reportáž z palestinské Gazy.



### Pankaj Mishra: Age of Anger

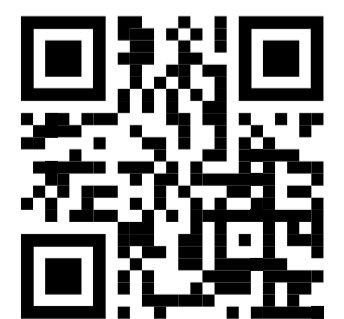
VLADIMÍR ŠEVELA, redaktor

Kde se bere nenávist vůči liberální demokracii a západním hodnotám a je vlna násilí posledních desetiletí – od McVeigha z Ok-

## EXTRA TIP REDAKCE

### Otakar Schön: Zápisky začínajícího solárníka

Jak se od prvotních myšlenek dostat k prvním vlastním kilowattům? O tyto informace se s vámi na stránkách HN několik měsíců dělil redaktor Otakar Schön. Nyní celá série vychází i v knižní podobě. Najdete tu průvodce celým procesem stavby elektrárny. Od úvah o tom, jaké parametry by měla elektrárna mít, až po praktické rady a upozornění na potíže, které se objevily později. Knihu můžete objednat na [HN.cz/solarnik](https://hn.cz/solarnik).



Další tipy najdete na [HN.cz/knihy](https://hn.cz/knihy).

Jaroslav Petr

## Nevyspali jste se? Pozor na ráno

**Pracovali jste přes noc nebo ji probděli? Vědci zjistili, proč byste druhý den neměli dělat důležitá rozhodnutí.**

Ráno bývá moudřejší večera, ale nesmí to být ráno po probdělé noci. K takovému závěru došel kanadsko-americký tým pod vedením Hengyi Raa z University of Pennsylvania ve studii publikované vědeckým časopisem *Psychophysiology*.

Rao a spol. získali pro experiment 56 dobrovolníků a ty podrobili „balonkovému testu“ riskantního chování. Při něm lze opakovaným mačkáním klávesnice nafukovat obrázek balonku. S každým přifouknutím naskočí dobrovolníkovi na konto určitá částka. Nafukování lze kdykoliv ukončit a získat nasbírané peníze. Balonek je ale naprogramován tak, aby při přehnutí praskl, a v té chvíli přichází dobrovolník o celou nastřádanou sumu. Z výsledků testu usuzují psychologové na ochotu riskovat.

Vědecký tým testoval dobrovolníky plně odpočínuté i nevyspalé po probdělé noci. Aktivitu jejich mozků sledovali experti pomocí funkční magnetické rezonance. Ti nevyspalí vykazovali slabší odezvu na výhry i na ztráty odměny. Jako kdyby jim ani nezáleželo na tom, zda



**Důležitost spánku** V oborech, jako je zdravotnictví, se lidé často nevyspí, a přesto musí činit důležitá rozhodnutí.

Foto: Shutterstock

odměnu získají, nebo ne. Projevovali také menší míru vzrušení, když hrozilo, že balonek praskne. Jejich sklon k riskování tedy narostl.

Nevyspání se projevuje sníženým soustředěním, horší pamětí, větší impulzivitou, ale také horší koordinací pohybů. Na druhé straně se však bezprostředně po probdělé noci dostaví u nevyspalých lidí i pozitivní pocit vzrušení a psychického nabuzení. Dopad těchto protichůdných stavů na sklon k riskování nebyl znám. Teď už mají vědci jasno.

„Naše výsledky podtrhují, jak důležitý je dostatečný spánek. Lidé by se měli zdržet důležitých rozhodnutí, když trpí chronickou nebo akutní spánkovou deprivací,“ říká členka Raova týmu Zhuo Fangová. „V oborech, jako je zdravotnictví, se ale lidé často nevyspí, a přesto musí činit důležitá rozhodnutí. Těm by mohla při zvládnání krizových situací pomoci školení zacílená na eliminaci rizik vyplývajících z únavy.“

Jaroslav Petr  
autori@hn.cz

# Chytré genetické nůžky začnou léčit dědičné choroby

*Velká Británie jako první na světě schválila léčbu vážných dědičných onemocnění revoluční technologií CRISPR. Zásah do dědičné informace by mohl ulevit i lidem s nebezpečně vysokými hladinami cholesterolu v krvi.*

**J**e to tak trochu návrat do matčina lůna. Krvetvorné buňky získané z kostní dřeně pacienta začnou vyrábět takzvaný fetální hemoglobin, který roznáší kyslík v těle lidského plodu.

Jakmile se novorozenec nadechne, přebírá úlohu nosiče kyslíku „dospělý“ hemoglobin a jeho fetální protějšek mizí. Nová léčba zajistí návrat fetálního hemoglobinu lidem, kteří se narodili s poškozeným genem pro „dospělý“, krevní barvivo. Někteří si totiž vytvářejí defektní formu tohoto hemoglobinu. Jejich červené krvinky pak mají srpkovitý tvar, lepkavý povrch a snadno ucpávají cévy. Tato choroba označovaná jako srpkovitá anémie poškozuje orgány. Náhlou zácpou cév často vyřeší jen pobyt v nemocnici. Jiní pacienti si nevytvářejí klíčovou část „dospělého“ hemoglobinu a trpí beta-talasiemií. Jejich organismu se nedostává kyslíku, jsou unavení a trpí poruchami srdečního rytmu.

Obě dědičné choroby bude nyní léčit průkopnická genová terapie Casgevy vyvinutá americkou biotechnologickou firmou Vertex Pharmaceuticals a jejím švýcarským partnerem CRISPR Therapeutics. Jako první ji schválily britské úřady, ale v nejbližší době se očekává legalizace také ve Spojených státech a Evropské unii. Jde o vůbec první léčbu využívající revoluční technologii genového inženýrství známou jako CRISPR. Tu vynalezl v roce 2012 tým vedený Jennifer Doudnaovou a Emmanuelle Charpentierovou. O osm let později za něj obě vědkyně dostaly Nobelovu cenu za chemii.

CRISPR dovoluje cílený zásah do dědičné informace. Funguje jako inteligentní genetické nůžky, které přestříhnou dvojicí šroubovici DNA na přesně vybraném místě. Zjednodušeně: buňka se pokusí takovou „díru“ spravit, ale obvykle neodvede dokonalou práci. V opraveném místě přibude nebo ubude několik písmen genetického kódu, a v důsledku takto nastoleného zmatku je gen vyřazen z činnosti.

### Léčba za dva miliony dolarů

V krvetvorných buňkách kostní dřeně odebraných pacientovi cílí Casgevy na gen BCL11A, protože ten má za úkol po narození „vypnout“ produkci fetálního hemoglobinu. Když lékaři vrátí buňky do pacientova těla, začnou z nich díky fetálnímu hemoglobinu vznikat plnohodnotné červené krvinky. Během klinických testů se tak uzdravilo 28 z 29 dobrovolníků postižených srpkovitou anémií, a dokonce všech 42 pacientů s beta-talasiemií. Přesto se neočekává, že se léčbě těchto dědičných chorob podrobí větší množství nemocných. Jedním z důvodů je cena, která se bude zřejmě pohybovat kolem dvou milionů dolarů pro jednoho pacienta. To je obecně problém moderních genových terapií. Roctavian společnosti BioMarin schválený letos v červenci pro léčbu hemofilie typu

A stojí pro jednoho pacienta 2,9 milionu dolarů a Hemgenix vyvinutý firmami CSL Behring a uniQure k léčbě hemofilie typu B je s cenou 3,5 milionu dolarů za léčbu jednoho pacienta vůbec nejdražším lékem na světě.

Náročně je i samotné zajištění léčby pomocí Casgevy. Lék se „šije na míru“ a každému nemocnému musí lékaři geneticky upravit jeho vlastní krvetvorné buňky. Pacient prodělá odběr a před jejich návratem do těla mu musí lékaři redukovat kostní dřeň, aby usnadnili transplantovaným léčebným buňkám uchycení v organismu. Jak beta-talasiemie, tak srpkovitá anémie jsou nejvíce rozšířeny mezi obyvateli třetího světa a k těm se Casgevy zřejmě vůbec nedostane.

### Oprava genetického překlepu

Spektrum chorob léčených genovou terapií se ale rychle rozšiřuje. Genetici dnes znají více než 50 tisíc změn dědičné informace zodpovědných za vznik dědičných chorob a 85 procent z nich jsou „překlepy“ v jednom jediném písmenu genetického kódu. K opravě takových defektů se hodí technologie označovaná jako editace bází. Touto metodou dopraví genetici na místo překlepu v DNA bílkovinný enzym, který tam nastartuje biochemickou reakci a promění chybné písmeno genetického kódu na písmeno, jež je žádoucí. A právě to se nyní podařilo americké

společnosti Verve Therapeutics, jejíž výzkumníci o tom referovali na kongresu American Heart Association ve Filadelfii.

Genová terapie VERVE-101 cílí na gen PCSK9, který kontroluje produkci nízkodenzitního lipoproteinu, známějšího pod lidovým označením „zlý“ cholesterol. Asi tři miliony obyvatel USA a Evropy trpí dědičnou chorobou heterozygotní familiární hypercholesterolemíí. Játra těchto lidí produkují velká množství „zlého“ cholesterolu a ten ničí oběhový systém. Vědci získali pro test VERVE-101 deset dobrovolníků s tímto onemocněním. Ani u jednoho se do té doby nedařilo srazit hladiny nízkodenzitního lipoproteinu v krvi nejvyššími možnými dávkami léků a u všech už došlo k poškození srdce a cév.

Lékaři píchli pacientům do žíly nanočástice ze speciálního polymeru, které ve svém nitru nesly nástroj pro opravu genu PCSK9. Ty doputovaly krevním oběhem do jater, kde uvolnily svůj obsah do okolních buněk. Že v játrech skutečně došlo k „přepsání“ genu, ukázaly o měsíc později rozborly krve. Hladiny „zlého“ cholesterolu klesly na méně než polovinu. Vědci věří, že jde o trvalé snížení, protože při pokusech na opicích zůstávaly hladiny cholesterolu potlačené ještě dva a půl roku po podání VERVE-101.

Zástupci Verve Therapeutics přiznali, že průběh klinického testu poznamenala úmrtí dvou dobrovolníků. Jednoho postihl infarkt pět týdnů po podání VERVE-101, dalšího už na druhý den. U prvního došli nezávislí experti k závěru, že úmrtí nemá s léčbou spojitost. U druhého dobrovolníka se dodatečně prokázalo, že ho už den před podáním genové terapie trápila silná bolest na hrudi, ale před lékaři ji zatajil. Ani toto úmrtí proto experti nepřičítají nežádoucím vedlejším účinkům experimentální léčby a Verve Therapeutics může pokračovat v klinických testech. Akcie firmy se ale na burze propadly o 40 procent, protože investoři tuší možné komplikace na cestě VERVE-101 k pacientům. Kritici navíc namítají, že heterozygotní familiární hypercholesterolemie není chorobou vhodnou pro genovou terapii, protože u většiny pacientů lze dosáhnout zlepšení užíváním léků, jako jsou statiny.

„Ano, funguje to, ale ještě řadu let nebudeme vědět, nakolik je to bezpečné,“ poukazuje kardioložka Karol Watsonová z Kalifornské univerzity v Los Angeles na fakt, že Americký úřad pro potraviny a léčiva vyžaduje, aby pacienti po genové terapii zůstávali pod kontrolou lékařů dalších 14 let.



**Genové inženýrství** Technologii CRISPR vynalezl v roce 2012 tým vedený Emmanuelle Charpentierovou a Jennifer Doudnaovou (zleva). O osm let později dostaly Nobelovu cenu za chemii. Foto: Profimedia



Irena Jirků  
irena.jirku@economia.cz

## Min Tanaka se rozloučí se „svým“ Divadlem Archa. Tancem uzavře kruh

Japonský tanečník vystoupí na závěr poslední sezony českého divadla, s nímž byl po třicet let bytostně spjat. Výstava fotografií ve foyer Archy přitom ukazuje, že všechno začalo ještě dříve. Už v roce 1984.

Věta, která na webových stránkách Divadla Archa uvozuje tři prosincová vystoupení Mina Tanaky, je výstižná: Kruh se uzavírá. Tak to přesně je. Před třiceti lety společně s hudebníkem Johnem Calem zahajoval první divadelní sezonu Archy a teď se chopí finále. „Požádal jsem Mina, aby přijel Archu symbolicky uzavřít. Jeho dvě sólová vystoupení budou zároveň jakýmsi obřadem, který svým duchovním rozměrem přesáhne prostory v ulici Na Poříčí,“ vysvětluje zakladatel divadla Ondřej Hrab. Ale vlastně ani vysvětlovat nemusí. Kdo jiný než Tanaka by se měl na scéně, jež si vybudovala díky své zarputilé otevřenosti k různorodým myšlenkám, tématům a formám tak výjimečné postavení, rozloučit?

Respektovaný japonský tanečník, choreograf a herec provází Archu po celou dobu. Respektive patřil k ní ještě dříve, než vznikla. Málokdo dnes už ví, že poprvé Min Tanaka přijel do Prahy v roce 1984 jako turista. Byly časy komunistické normalizace, a tak jeho tehdejší vystoupení v klubu Na Chmelnici viděla jen hrstka zasvěcených. Ale když se za rok vrátil, podařilo se partě nadšenců okolo Ondřeje Hraba majstrštyk. Odvezli japonské tanečníky do Teplic nad Bečvou a díky Vlastimilovi Helcovi, disidentovi, který pracoval ve Zbrašovských aragonitových jeskyních, uspořádali nezapomenutelné představení v podzemí.

„Ve skalních šterbinách, na útesech, nad hladinou podzemních jezer těla tanečníků vytvářela obrazy, které se zvláštním způsobem dotýkaly našeho podvědomí,“ vzpomíná Ondřej Hrab. A dosud nezveřejněné fotografie, jež dědicové objevili v Helcově archivu, dokládají, jak „to“ kdysi všechno začalo. Můžeme litovat, že Archa končí, ale nemůžeme se netěšit na poslední vystoupení Mina Tanaky.



Foto: Vlastimil Olli Helc

**Min Tanaka - Nepojmenovatelný tanec**  
TANEC, Divadlo Archa, 18.–20. prosince

**Tajně. Min Tanaka v letech 1985–1988 ve fotografiích Vlastimila Oliho Helcla**  
VÝSTAVA, Divadlo Archa, do 19. prosince

## Kulturní servis

**Láska nebeská, V. Británie, USA, Francie (2003)**

**FILM, režie a scénář R. Curtis, distribuce Aerofilms, v kinech od 14. 12.** „Psal jsem tehdy hodně romantických filmů a chtěl jsem zkrátka zkusit, jestli jich mohu napsat 10 dohromady a bude to fungovat... a ono to tak bylo,“ lapidárně shrnul kdysi Richard Curtis, v čem spočívá kouzlo jeho nejslavnějšího filmu. Nejslavnějšího? Stačí připomenout Deník Bridget Jonesové či Notting Hill a máme tu další hity. Ovšem vánoční verze písně Love Is All Around v podání Billa Macka, respektive Billa Nighyho, je přece jen to eso, které vše přebíjí. Zapomenout nemůžeme, zvláště když se Láska nebeská vrací do kin ve 4K remasterované verzi.

**Pavel Forman: Den noci**

**VÝSTAVA, Galerie výtvarného umění v Ostravě, od 12. 12. do 11. 2.** Inspirace populární kulturou a street artem je patrná v kolekci obrazů, kterou představuje Pavel Forman v Galerii výtvarného umění v Ostravě. „V posledních letech mě přitahují různé hybridní formy bytí, často si kladu otázku, co nás, lidi, odlišuje od jiných živočišných druhů,“ popisuje malíř. Po letech v cizině se vrátil do Bruntálu. A jak ukazují emoce nabitá velkoformátová plátna, doma mu to hodně svědčí. Slovy kurátora Tomáše Koudely – „svátek malby“.

**Vojtěch Dyk: Dyk sou Vánoce**

**KONCERT, pražská Lucerna, 20. až 22. 12.**

Autorská hudba, autorská poezie, odpalová muzika. A taky klasika v podobě songů Leonarda Bernsteina, hitů dua Hapka–Horáček či notorický slágr Pie Jesu od Andrewa Lloyda Webera. Vojtěch Dyk se rozhodl tentokrát Vánoce pojmout – na své poměry – v dost nezvyklém stylu. V pražské Lucerně bude po tři večery zpívat jen to, co zpívá za běžných okolností zřídka. Nebo vůbec nezpívá, přičemž jej doprovodí Jan Kučera, Epoque Quartet, Pueri gaudentes či Vánoční band. Osobitý zpěvák, hudebník a herec má v plánu i překvapení. Jak by ne, Dyk sou Vánoce.

Inzerce

HN061895-16

# J. R. R. Tolkien a jeho novinky v Argu



## Dopisy Otce Vánoc

Přeložila Stanislava Pošustová-Mešíková

Vánoční dopisy psal Tolkien svým dětem přes dvacet let. V roli Otce Vánoc jim sděloval, že dostal jejich dopisy se seznamem vánočních přání a vyprávěl o událostech na severním pólu. Půvabné kresby, vtip i motivy z jeho románů jsou dokumentem rodinného života.



## Nedokončené příběhy

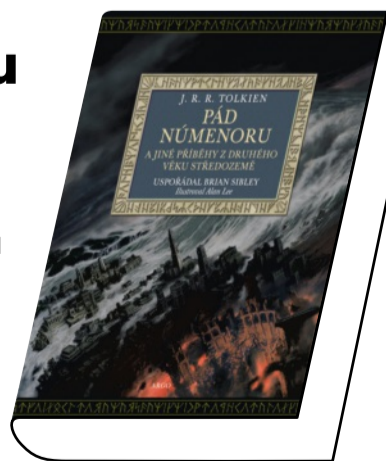
Přeložila Stanislava Pošustová-Mešíková

Kniha je důležitým pramenem poznání světa Tolkienových knih – obsahuje mnoho důležitých poznatků o Středozemí, rozvíjí a doplňuje svět, který čtenář zná ze *Silmarillionu* i *Pána prstenů* a dokládá fascinující propracovanost tolkienovské mytologie.

## Pád Númenoru

Přeložila Stanislava Pošustová-Mešíková

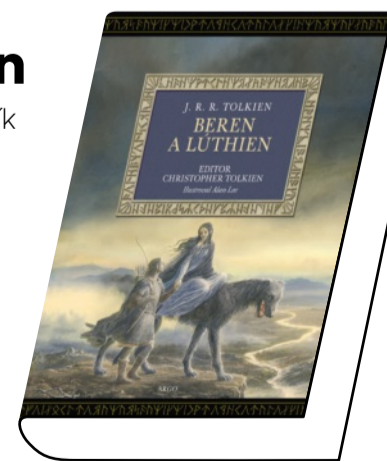
Editor Brian Sibley z vydaných i nevydaných textů sestavil a komentářem opatřil ucelený chronologický přehled dějin ostrova Númenor, o kterém se Tolkien opakovaně zmiňuje v *Pánu prstenů* i jiných dílech. Vychází s ilustracemi Alana Lee.



## Beren a Lúthien

Přeložili Martin Světlík a Filip Krajník

Výpravný příběh o osudové lásce smrtelného muže Berena z rodu lidí a nesmrtelné elfky Lúthien je zasazen do dávnověku Středozemě. Autor příběhu napsal už v roce 1917, ale celý život se k němu vracel a znovu ho zpracovával v próze i ve verších.





Luděk Vainert  
ludek.vainert@hn.cz

# Lhář z Wall Street: Madoff vždy zajistil klientům výdělek. Za peníze těch dalších

Fascinující příběh finančního sociopata, který podváděl i v golfu, vyvrcholil v předvánočním čase krizového roku 2008. Po Bernardu Madoffovi zbyla poutavá story a také rekordní škoda za desítky miliard dolarů, která vyrazila dech nejen policistům, ale i investorům a odborníkům.

**P**řed patnácti lety prožívaly burzy nejhorší období v moderní historii. Na finanční sektor a následně na reálnou ekonomiku dopadalo tolik špatných zpráv, že na trzích převládla deprese. Indexy klesaly už od podzimu 2007, ovšem s pádem banky Lehman Brothers se panika rozšířila globálně. I do Česka. Kdo tehdy držel akcie českých firem, nemůže na to období zapomenout, vždyť index pražské burzy v roce 2008 klesl o neuvěřitelných 53 procent. České akcie tak padaly rychleji než ty světové, indexy S&P 500 a Dow Jones totiž na prakticky stejný propad potřebovaly celý „medvědí trh“ končící až na jaře 2009.

Propad burz byl současně faktorem, který vedl k odhalení největšího, nejdrzejšího a přitom i nejdéle probíhajícího finančního podvodu v historii. Druhý prosincový týden roku 2008 se zhroutil multimiliardová pyramida, kterou Bernard Madoff, americký finančník s dobrou pověstí, budoval a udržoval víc než čtvrtstoletí. Provalení podvodu vrhlo na finanční trhy další temný stín. Když se pod ním regulátorů mohlo vypařit přes šedesát miliard dolarů a na podvod, který byl přitom tak primitivní, doplatily i významné světové banky a řada fondů, jejichž klienti o Madoffovi jaktěživ neslyšeli, kvůli nim zkolabovala, co dalšího se ještě může provalit?

## Když se z podvodu stane rutina

Konec příběhu bezcitného podvodníka, který připravil o peníze nadace, školy, dlouhou řadu prominentních i zcela obyčejných investorů a také vlastní příbuzné, je dobře zmapován. Madoff se ještě 10. prosince 2008 dostavil na firemní vánoční večírek a chtěl rozdávat štědré odměny. Na následné schůzce se syny, kteří už měli v tu chvíli jasno o tom, že firma Bernard L. Madoff Investment Securities (v níž sami také pracovali) nemá na splacení závazků, ani nezapíral. Přiznal, že investice vlastně neprováděl. Místo toho jel dlouhodobě v jednoduchém podvodu, pro nějž se v Americe a následně i ve světě vžilo označení Ponzioho schéma. Madoff stejně jako „finančník“ Carlo Ponzio z 20. let minulého století jednoduše vyplácel klienty, kteří si chtěli odnést vklad plus výnos, penězi nových zájemců o „investice“.

Madoffovi synové si potřebovali zachránit kůži, a tak hned následujícího dne byl tehdy sedmdesátiletý Bernie zatčen a držen ve vazbě, z níž šel do domácího vězení. Vyšetřovatelé se pustili do rozplétání případu a následně nevěřičně zírali na rozsah podvodu. Je zaznamenáno, jak se jeden z nich ptá, zda v dokumentech není chyba, zda místo 50 miliard (odhadovaná výše škody) nemá být v papírech jen 50 milionů dolarů. Ke smůle klientů to chyba nebyla.

O Madoffově jízdě po šikmé ploše se ví hodně díky komplexnímu vyšetřování, soudnímu procesu, řadě reportáží i knih, které se kauze věnují. Jeden střípek však schází. Kdy se ze standardního finančníka spravujícího klientům peníze stal zloděj? Tuto otázku položila samotnému hlavnímu zápornému hrdinovi celého příběhu novinářka New York Times Diana

Henriquesová při rozhovorech absolvovaných už za zdi věznic. Madoff odpověděl, že neví. Že by si nepamatoval, kdy překročil Rubikon dělicí správu peněz od zpronevěry? Tomu se nedá uvěřit, vždyť to byla chvíle, od které musel hrát obrovské divadlo a lhát všem včetně většiny z dvou stovek zaměstnanců (část mu pomáhala a kryla ho).

Zprvu se mělo za to, že do podvodů se Madoff namočil někdy v roce 1987, kdy potřeboval zamaskovat dopady bleskového krachu burzy. Jenže další indicie ukazují, že s defraudacemi nejspíš začal ještě o dekádu dříve. To by znamenalo, že po velkou část profesní dráhy investice jen předstíral. Jak to, že mu to procházelo?

Jeho hlavní zbraň byla přesvědčivost. Dokázal okolí přesvědčit, že je finanční génius. A to tak výjimečný, že dokáže systematicky porážet trh. Psychologii měl v malíčku – klientům lichotilo, když jim říkal, že jsou výjimeč-

člověku podezřelé. Jenže vůně rychle vydělaných peněz dokázala zastítn kritický rozum i řadě zkušených investorů.

Co je mělo varovat? Měli před sebou finančníka s velkou praxí, který se vypracoval od piky (brokerskou firmu založil jako dvaadvacetiletý zblhlý student) a dotáhl to až na předsedu věhlasné technologické burzy Nasdaq. Pracoval v regulovaném byznysu a jeho firmu samozřejmě prověřovali auditoři. Že to byla vlastně pouťová firma, která ho kryla, nikdo netušil. Madoff měl ve správě mnoho miliard dolarů. A nikdo z dřívějších klientů si nestěžoval. O moc zářivější hvězdy byste mezi manažery hedgeových fondů na tehdejší Wall Street ne našli. Ruku na srdce, vy byste takovému obratnému finančníkovi peníze nesvěřili? Nebo by vás snad odradily zvěsti, že na golfových turnajích uvádí nepravdivý údaj o svém handicapu a zvyšuje si tak neférově šanci na výhru?

přece o výjimečně ziskové investice) své peníze, a nebylo čím je nahradit. Teprve když sám Madoff hodil ručníc do ringu, začali všichni žasnout nad nesmírným rozsahem jeho podvodů. Platí ale, že zhruba polovina klientů vlastně neprodělala (pokud se nebere v úvahu, že s konkurenčním hedgeovým fondem či jinou investicí mohli dosáhnout reálného výnosu). Velkou část udávané škody totiž tvoří neexistující zisky, připsané však investorům na účet.

## Že už se to stát nemůže?

Jakmile se vše provalilo, konala americká justice rychle a za půl roku byl Madoff odsouzen, k čemuž přispělo i jeho přiznání. Dostal 150 let, tedy spolehlivě doživotí. A k tomu měl ještě zaplatit ohromnou škodu a pokutu, na což pochopitelně nedošlo. Zas tolik osobního majetku neměl, své newyorské sídlo přepsal na manželku a pro tu bojoval i o desítky milionů dola-



**Přesvědčivost a pevné nervy** Čím déle Bernard Madoff podváděl, tím to měl snazší. Nové zájemce přilákala už jeho pověst a skvělá výkonnost investic. Nikdy v rámci roku neprodělal a setrvale dosahoval ročního výnosu mírně nad deset procent. Foto: Reuters

ně chytří, když pochopili, že právě u něj jim peníze budou bezpečně vydělávat. Obchodu s opcemi hned tak někdo nerozumí, o to bylo jednodušší tahat hejly za nos. Potřeba byly samozřejmě i pevné nervy, ale ty měl Madoff až do samého konce.

Čím déle Madoff podváděl, tím to měl snazší. Nové zájemce přilákala už jeho pověst a skvělá výkonnost investic. Nikdy v rámci roku neprodělal a setrvale dosahoval ročního výnosu mírně nad deset procent. Dost na to, aby to přilákalo další zájemce, a přitom ne tolik, aby daný výsledek sám o sobě nezbudil rozruch.

Každoroční opakování výborných výsledků by mělo být každému racionálně uvažujícímu

V investorské branži se sice pochybovači našli, ale to byli konkurenti. A když o vysokém výnosu dosahovaném s železnou pravidelností napsal první reportér, který si položil otázku, proč žádný další hedgeový fond aplikující stejnou strategii (Madoff se s ní netajil, ač nešel do detailů) nedokázal dosáhnout srovnatelných výsledků, zapadlo to.

Naprostým selháním pak byl výkon regulátora. V americké Komisi pro cenné papíry deset let zahazovali do koše věrohodná a podložená upozornění, že s Madoffovým byznyssem je něco v nepořádku. Vše prasklo, až když nebyvalý propad burz roku 2008 donutil část klientů, aby si vybrali (ač někteří neradi, šlo

rů, které nechtěl předat poškozeným. Zemřel předloni ve věku dvaosmdesáti let.

Madoffův příběh ale mrtvý není – je náplní dalších a dalších knih, dokáže přitáhnout diváky do kin. Lidí fascinuje, jak velké peníze dokázal zpronevěřit. Vypadalo to, že bude „žebříčkům“ největších podvodníků vévodit dlouho. Ale lidská povaha se nemění. Lidí ochotných přestat myslet, když jim někdo před oči strčí příležitost k zaručenému zisku, nebude nikdy nedostatek. Jde jen o to najít správné lákadlo. Může to být „geniální“ mozek velkohubého mladého investora nebo třeba příležitost, které nabízí divoký svět kryptoměn. Kulisy se mění, podstata zůstává stejná.



# PročNe

MAGAZÍN HOSPODÁŘSKÝCH NOVIN

PROSINEC 2023

HOSPODÁŘSKÉ NOVINY



## euforie

Jak žít delší, lepší a radostnější život a proč to má vůbec smysl.



Jean Schlumberger by Tiffany

TIFFANY & CO.



## *Milé čtenářky, milí čtenáři,*

s radostí vás teď na chvíli vezmu do zákulisí naší redakce. Na naší práci je nejkrásnější ten proces vzniku, kdy se všechno opakovaně pře-mýšlí, skládá, bují i utichá. Máme totiž velké štěstí na skvělý tým, kde se z kolegů stávají přátelé, kteří vám přispěchají na pomoc, i když třeba sedí na druhé straně newsroomu (v našem měřítku někdejší kotelny to je přibližně čtyřicet metrů). Takže když za vámi přijde váš drahý nadřízený v osobě šéfredaktora Hospodářských novin Jaroslava Maška s přáním na poslední chvíli změnit téma prosincového čísla a věnovat se tomu, co dává smysl, uděláte to.

Během necelých dvou týdnů několikrát překopáte celé vydání, rozeběhnete se do všech směrů, svou pomoc vám nabídnou kolegové od vedlejšího stolu, kteří pro Proč Ne ještě nikdy nepsali (děkujeme!), voláte inspirativním lidem, kteří vás baví, oslovíte odborníky, kteří toho vědí víc než vy (za to děkujeme velmi!), dáte tomu jednotnou tvář a máte to. Téma: zdravá dlouhověkost – longevity.

Náš šéfredaktor měl pravdu, všichni to řešíme, všichni chceme žít déle, lépe, zdravěji a radostněji. A tak jsme se od našich respondentů postupně dozvíдали, co dělat a čeho se vyvarovat i do čeho investovat. A že na prvním místě je zdraví, fyzické i duševní. Hodně z toho jsme už xkrát slyšeli, často nad tím mávli rukou, jindy si to vzali přece jen k srdci. Ale vždycky jsme souhlasili s tím, že je důležité si to neustále připomínat.

Naše cesta tématem končila titulkou a zcela atypicky – na jevišti Cirku La Putyka, kde téměř se zadržným dechem sledujete, co všechno lidské tělo akrobatů dokáže. Teď tam mají krásné, dlouhé a široké schody, které vedou k „euforii“ a na kterých se toho bude hodně díť. Ta cesta, kterou pro představení principál Rosta Novák vytyčil, se zdá místy příliš příkrá, někdy musíte zastavit, jindy spadnete dolů. Ale ten moment, kdy na vlně euforie letíte vzhůru, tomu se nic nevyrovná.

Jednou z rad, které jsme během rozhovorů dostávali, bylo: Nezůstávejte sami a buďte šťastní.  
A to je i moje rada. Nebo spíš vánoční přání nám všem!

*Gabriela Marešová  
& celý tým magazínu PročNe*

*gabriela.maresova@economia.cz*

**European  
Newspaper  
Award**  
NEWSPAPER DESIGN · CONCEPT

**09 Kurátor**  
Móda, kosmetika, design, hudba, četba, kultura i jídlo, které by mělo být součástí vašeho života.

**16 Zlatý grál**  
I chlapeček se zlomenou ručkou může být investicí měsíce.

**20 (Ne)zbytnosti**  
Divadelní a filmový scénograf, výtvarník kostýmů a set designér Marek Cpin o věcech, které má jednoduše rád.

**34 Téma: Longevity**  
Téma, o které se vyplatí zajímat. Zjistěte, jak k dlouhověkosti pomáhá optimismus, včasná a důkladná prevence nebo tužení těla i myslí.

**36 Přijít včas**  
Karla Ašerová z EliteMedical o prevenci, která může člověku výrazně prodloužit život.

**44 Životní cirkus**  
Principál Rosta Novák nás provedl světem euforie – a až vám budou nad hlavou létat akrobati, vězte, že za každým cvikem jsou stovky hodin tréninku a odříkání.

**54 Návod na dlouhověkost**  
Expertka na stárnutí mění společenský narativ. Pojem „stáří“ by ráda nahradila „zralostí“.

**66 #Uselessfullfacts**  
Pavčina Louženská a její fatální informace o lidském žití, které (ne)potřebujete vědět.

**68 Technologie a zdraví**  
Nejlepší aplikace z Česka i ze světa, díky kterým se postaráte o své tělo i duši.

**84 O dlouhověkosti a moudrosti**  
Hledání toho nejlepšího v sobě podle návodu dominikánského mnicha Benedikta Mohelníka.

**90 Perly z Gironde**  
Vydali jsme se na západ Francie objevit tajemství toho nejlepšího kaviáru.

**104 Papírová poetika**  
Jan Činčera vyrábí papírové obaly pro vyhlášené české firmy. Podívali jsme se do jeho ateliéru.

**108 Moderní horská architektura**  
Zažijte zimní pohádku v české chaloupce, honosné americké rezidenci, rakouském horském hotelu nebo v poušti Saúdské Arábie.

Šéfredaktor:  
Jaroslav MAŠEK

Hlavní editorka: Gabriela MAREŠOVÁ  
Redaktoři: Mikoláš REC  
Ondřej ELSNER

Grafika: Jan VYHNÁNEK  
Jan STEJSKAL

Adresa redakce: Economia, a.s., Pernerova 47  
186 00 Praha 8, IČO 28191226  
tel: +420 233 071 111  
e-mail: podle vzoru: jmeno.prijmeni@hn.cz

Inzerce/advertising:  
Jakub RŮŽIČKA  
tel: +420 739 500 866  
jakub.ruzicka@economia.cz

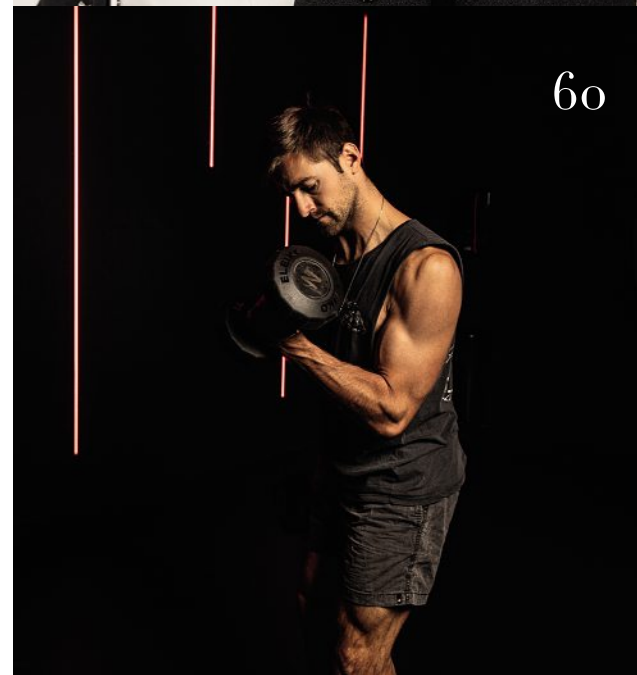
MK ČR E 4689  
ISSN 0862-9587 (Print)  
ISSN 2787-950X (Online)

TITULNÍ STRANA:

Na cover jsme vyfotili část účinkujících z představení R.I.E. (Rest in Euphoria), které hraje Cirk La Putyka na jevišti na Jatkách 78 celý prosinec.

Shora zleva:  
Katrin Cvínerová, John Witte,  
Karl Emil Dahl, Tomáš Hrubý,  
Helena Nováčková, Selma Hellmann,  
Bára Halčáková, Quentin Dubot,  
Ange Viaud, Lorena Di Bello,  
Viktorie Szalóczy, Šárka Říhová,  
Jakub Slovák, Nicole Martres,  
Mirek Kosík a Patrick McMaster.

Foto: David Turecký





ANOUSHKA SHANKAR



YUJA WANG



MICHAEL BUBLÉ

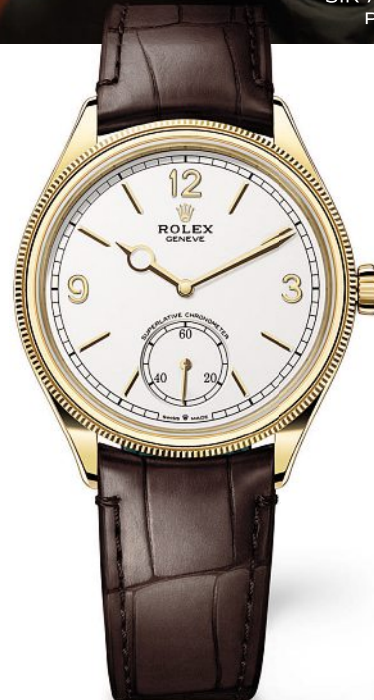


SIR ANTONIO PAPPANO

## NECHŤ HUDBA ZNÍ

Na počátku všeho byl pohyb. Střídající se napětí a uvolnění, inspirace a klid. Od moll k dur, jeden hlas, pak další, potom tucet nebo více... Uklidňující, dojemná, posilující. Stejně hluboká jako naše vzpomínky a tak jasná jako naděje. Je to zároveň výzva i odpověď. Stvořená inspirací, zvěčněná vášní, stále rezonující v každé další generaci. Životně důležitá jako dýchání a nezbytná jako pohyb. V mnoha ohledech ten nejčistší projev života.

*#Perpetual*



PERPETUAL 1908

  
**ROLEX**

**CHANEL**

N°5



N°5  
**CHANEL**  
PARIS  
PARFUM

HOSPODÁŘSKÉ NOVINY

Ape

ri ti

již brzy!

#

**Aperitivo!**

V



PročNe



# Kurátor

Redakční výběr toho nejzajímavějšího, o čem se mluví v kuloárech.  
Pro rozhovory nabitě inspirací.



FASHION

## Rozverná taškařice

Unisex tašky českého designéra Jana Černého měly svou premiéru na zářijové přehlídce na Pražském hradě a nyní jsou konečně dostupné online. Nebyl by to ale jeden nejpłodnějších tuzemských módních návrhářů, aby ke stávajícímu nepřidal něco nového. Oblíbenou tašku Jan Bag doplňuje její mini varianta a oba modely tašky vyrábí ve třech barevných variacích: klasické černé, tmavomodré a netradiční tělové barvě. Úplnou novinkou je pak Fold Bag v textilním provedení a jeansovém, šedivém a zeleném odstínu. Specialitou je model z pomačkaného materiálu v navy odstínu, který nejvíce vystihuje funkčnost a praktičnost ohebné tašky ve tvaru převráceného koňského sedla.

Jan Société, [www.jansociete.com](http://www.jansociete.com)

# Kurátor

## DESIGN



## Kobercem pro dobrou náladu

Začátkem tohoto roku spatřila světlo světa značka koberců a kobercových obrazů Bohemian Rugstory, ze kterými stojí Marina Patrovská. Ta po patnácti letech stresu vyměnila svět korporátních vydavatelství, kde se věnovala psaní o módě a stylingu, za tvorbu více idylickou. Vytváří unikátní interiérové kousky, a jak sama říká, inspirace přichází spontánně a následná výroba se pak odehrává od prvního nářezu po poslední steh ručně.

*Bohemian Rugstory najdete 9. a 10. prosince v Ones pop-upu v Národním domě na Smíchově. [www.lemarket.cz](http://www.lemarket.cz)*

## GASTRO

## Degustace z trezoru

Do prostor bývalého bankovního trezoru v suterénu pražské restaurace Červený jelen vtrhl podzim se zimou a místní šéfkuchař Marek Fichtner jim kontruje speciálním menu plným čerstvých surovin. Jako předkrm doporučujeme račí bisque s celerovou terinkou, jablkem, fenylem a kapkou Pernodu a jako hlavní chod jelení hřbet s tarteletkou, červenou a žlutou řepou a Merlotem. Jako dezert nesmíte neochutnat Perníkovou variaci s (extra!) makovou zmrzlinou, mléčnou čokoládou a švestkami.

*Restaurace Červený jelen, Hyberská 1034/5, Praha 1, [www.cervenyjelen.cz](http://www.cervenyjelen.cz), [www.trezorspork.cz](http://www.trezorspork.cz)*



## HUDBA

## Album ro(c)ku

Rolling Stones jsou zpátky! Album Hackney Diamonds, které se hned po vydání dostalo na první místo v 19 zemích světa, je prvním studiovým albem skupiny od roku 2005. Titulní singl Angry byl okamžitě nominovaný na Grammy spolu s písní Sweet Sounds of Heaven, na které zpívá Lady Gaga a na klávesy a klavír hraje Stevie Wonder. Zesnulý bubeník Charlie Watts se objevuje ve dvou skladbách. Čerstvou novinkou je limitovaná edice včetně živé nahrávky ze křtu, který proběhl 19. října v New Yorku. Součástí 24stránkového bookletu jsou fotografie z vystoupení od slavného fotografa Kevina Mazura.

[www.rollingstones.com](http://www.rollingstones.com)





# BVLGARI

ROMA

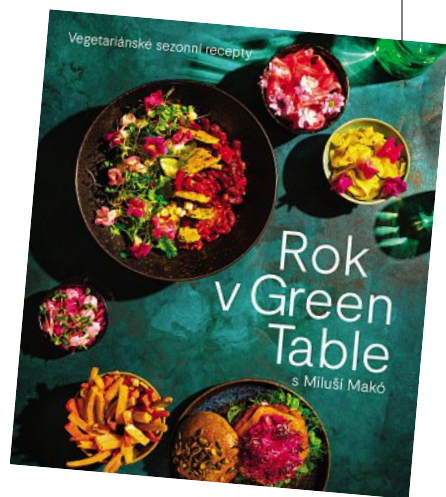
SERPENTI  
75 YEARS OF INFINITE TALES

## KUCHAŘKA

### Bez masa!

Svěží, barevný a hravý pohled na vegetariánskou kuchyni nabízí šéfkuchařka Miluše Makó, která své působení v pražském bistro Green Table by Veolia spojila s vášní pro zeleninu a neplýtvání. V knize plné rychlých, snadných, zdravých a bezzbytkových receptů pro vegetariány, ale i vegany a celiaky načerpáte inspiraci na celý rok!

*Knihu Rok v Green Table koupíte ve vybraných knihkupectvích a na [www.greentable.cz](http://www.greentable.cz)*



## VÝSTAVA

### Zapomenuté katedrály

Ústředním motivem audiovizuální výstavy studia Lunchmeat je fenomén opuštěných industriálních objektů, které se po ztrátě původní funkce stávají podivně krásnými solitéry v městském prostoru. Jejich monumentální betonové skelety dominují okolní krajině a svým měřítkem a proporcemi připomínají prastarou sakrální architekturu. Melancholická atmosféra imerzivního filmového formátu, umocněného vícekanálovým prostorovým zvukem, dává pocítit inspiraci japonským konceptem „mono no aware“ neboli smířením se s pomíjivostí věcí a spatřováním krásy v zániku. V evropském kontextu sálá podobná emoce z děl romantismu, která často vyobrazují děj na pozadí antických nebo středověkých ruin.

*Výstava Lunchmeat Studio: The Grief of Misfit Cathedrals do 14. ledna 2024 v Kunsthalle Praha, [www.kunsthallepraha.org](http://www.kunsthallepraha.org)*

## ŘEMESLO



### Tenká metalická linie

Bone Series IX. je nová kolekce brýlí značky Issey Miyake Eyes, kterou definují extrémně tenké obroučky s nosníkem vytvořeným ze dvou zkrřížených linií. Na pohled křehké obroučky jsou vyrobené z hybridního titanu, který je třikrát silnější než čistý titan a patří k jedné z nejpevnějších slitin. Právě díky použití odolného a zároveň pružného materiálu bylo možné zachovat celkovou pevnost a stabilitu brýlí a zároveň vytvořit designové linky, které mají pouhých 0,7 milimetru. Křížový nosník je vytvořen ze dvou linií, z nichž ta horní byla tepelně stlačena, aby propojila levý a pravý rám brýlí, spodní část je spojena jemným svařováním. Inspirací tomuto detailu byla struktura klasického pletiva.

*Značku Issey Miyake Eyes prodává Žilka Optik Studio, Budečská 1, Praha 2, [www.zilkastudio.cz](http://www.zilkastudio.cz)*





## 4, 3, 2, 1... oheň!

Vybrali jsme čtveřici designových svíček a svícenů vymykajících se středoproudému konzumu. Kolekci pěti porcelánových svícenů se zamyšlenými tvářemi antických učenců vytvořil pro italskou porcelánku Ginori designér Luca Nichetto (1). Svíčka Sandstone od značky Never Go Alone (2) voní po dřevinách a zemitém koření a její dvoukilová maxi verze hoří až 300 hodin. Ve své vánoční kolekci má francouzská značka Diptyque také svíčky, které se maskují jako klasické historizující svícny (3) a pomalu dohoří až ke své podstavě. A neziskové designové studio House of Today z Libanonu oslovilo pět umělců, aby prozkoumali hranice vosku – nás okouzila architektonická svíčka Aspiration od Aline Asmar d'Amman (4)!

*[www.ginori1735.com](http://www.ginori1735.com), [www.nevergoalone.com](http://www.nevergoalone.com), [www.diptyque.com](http://www.diptyque.com), [www.houseoftoday.com](http://www.houseoftoday.com)*

## KOSMETIKA



## Přírodní mydlinky

Australská značka Aesop rozšiřuje kosmetické portfolio o retro kolekci tuhých kostek mýdla. Verze Nurture s rozmarýnem, cedrem, levandulí a bambuckým máslem je naformulována speciálně pro suchou pleť, kterou při mytí nevysuší ani nepodráždí. Polish Bar Soap je obohacené o pemzu z hroznových jader, jež pokožku důkladně vyčistí a vyhladí, zatímco ducha povznesou svěží lesní vůně, které dominují noty šalvěje a jehličí borovice. Konečně varianta Refresh se směsí rostlinných olejů známých pro své čistící účinky voní jako bergamot, limetka a ylang ylang.

Značku Aesop prodávají *Ingredients, Maiselova 21, Praha 1, [www.ingredients-store.com](http://www.ingredients-store.com)*

## AUTO-MOTO

## Rychle a zběsile

Autodrom Most láká na nákup vstupenek a voucherů na prestižní podniky, které se legendární severočeskou dráhou proženou v příštím roce. Můžete začít kurzem bezpečné jízdy a skončit třeba u VIP vstupů na mistrovství Evropy tahačů a závody evropských NASCAR během víkendu Czech Truck Prix (30. 8. – 1. 9. 2024).

[www.autodrom-most.cz](http://www.autodrom-most.cz)

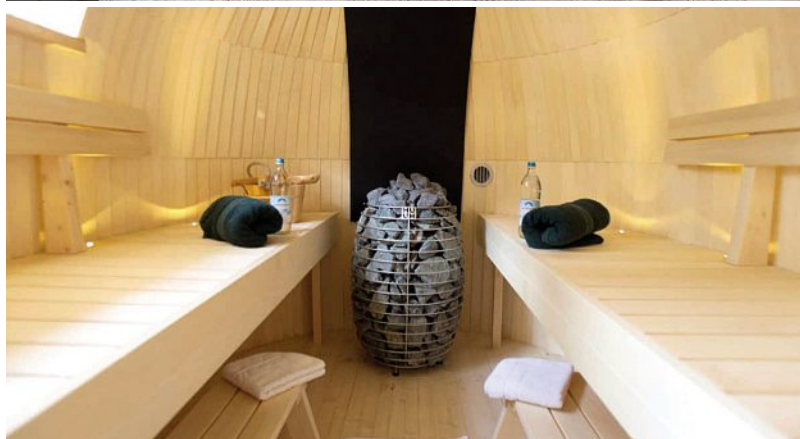


## GLAMPING

## Iglú v Sudetech

Na pomezí Českého středohoří a Českosaského Švýcarska vyrostlo unikátní dřevěné obydlí, které má ambice lákat nejednoho vystresovaného člověka dychtícího po troše klidu a času na rozjímání. A nejen jeho. Tento glamping totiž nabízí jak venkovskou pohodu, dokreslenou krásnými přírodními scenériemi – kousek je to například k Pravčické bráně, do Hřenska nebo Tiských skal –, tak i moderní zázemí, včetně sauny. Vybudovat ho nechal ústecký podnikatel a filantrop Martin Hausenblas. Je jen pár kroků od záměčku Skrytín, který koupil v roce 2011 a postupně ho rekonstruuje. V budoucnu by měl sloužit širší veřejnosti. Mimochodem, od roku 2020 tady Hausenblas produkuje také vlastní včelí med.

*Glamping Skrytín, [www.airbnb.com](http://www.airbnb.com)*





**PANDÖRA**

**LOVES, UNBOXED**

[pandora.net](https://www.pandora.net)

# Zlatý grál



## INVESTICE

### Mramor s tváří dnešní reality

Pokud jednou potkáte sochy Matouše Háši, už na ně nezapomenete. Prvotní uklidňující dojem ze známých proporcí a majestátnosti materiálu je brzy vystřídán pocitem, že zde něco není tak, jak jsme zvyklí. Nebo naopak v současnosti jsme? Prometheus s plynovou maskou z umělého mramoru, Herkules z carrarského mramoru vyfukující růžovou bublinu, „antický Durex“, Apolon ze zlomenýmnosem, zraněné putto s obvázanou rukou. Háša čerpá inspiraci v klasickém sochařství, kořeny vycházející z historie západní kultury však zasazuje do dnešní reality. Jeho sochy najdete v důležitých českých i zahraničních sbírkách, v minulosti třeba i na skupinových výstavách v Národní galerii či v Doxu. Na Instagramu prohlížejte jeho profil @hasa\_matous. Je teprve na začátku své kariéry, u které se ale dá očekávat, že bude pevná jako materiál, se kterým umělec pracuje.

*Investiční tip pro vás vybrala Anna Pulkertová, zakladatelka Art Part Clubu a art specialistka J&T Banky.*



# ZCELA NOVÉ CLE KUPÉ.

**Vytvořeno touhou.**

CLE kupé je ztělesněním elegantního sportovního stylu, intuitivních technologií a sofistikovaného designu.



Mercedes-Benz



Mercedes-Benz CLE kupé, kombinovaná spotřeba paliva: 8,2 – 4,7 l/100 km; kombinované emise CO<sub>2</sub> 187 – 123 g/km. Spotřeba paliva a hodnoty emisí CO<sub>2</sub> byly naměřeny podle metodiky WLTP a jsou uváděny v souladu s nařízením (ES) 715/2007. Údaje se nevztahují na konkrétní vozidlo a nejsou součástí nabídky, slouží výhradně pro porovnání s jednotlivými typy vozidel.

## Mrazivá náruč

Našich pravidelných pět kosmetických tipů se tentokrát soustředí na boj s prosincovými plískanicemi, protože během zimy pleť a vlasy potřebují trochu extra péče. Našli jsme pro vás pomocníky, s nimiž expresně opečujete červenou tvář ošlehanou studeným větrem, nos spálený během lyžovačky, polámané, suché a zároveň mastné vlasy i ruce zkrěhlé a vysušené mrazem.

Fialkový šampon *Serene Scalp* americké značky Oribe jemně čistí pomocí směsi zelených mořských řas a prebiotik odvozených z cukru. Už po prvním použití snižuje a kontroluje mastnotu a přispívá k obnovení přirozené rovnováhy mikrobiomu pokožky hlavy. Oribe komplex z melounu, liči a protěže chrání vlasy během stylingu, fixuje ve vlasech barevné pigmenty, dodává jim sílu a brzdí rozpad keratinu. Při pravidelném používání se prodlužuje interval mezi mytím vlasů, a tak bude mít vaše hříva lepší možnost přirozeně se regenerovat.

Vysoce výživný balzám na rty *Allies of Skin* je plně veganský a neobsahuje silikony, sulfáty, alkohol, umělá barviva, vůně ani esenciální oleje. Za to díky peptidům, ceramidům, vitaminům, rostlinným olejům, máslům, rakytníku a avokádu okamžitě poskytuje úlevu suchým a popraskaným rtům. Skvělý je také na noc kolem rtů, kde vyplní jemné mimické linky, můžete ho také vklepat do křehké pokožky očního okolí.

①



②



⑤



Intenzivní noční ošetření od značky *Retrouvé* s přepychovou texturou tekutého medu je ideální pro sušší a zralé typy pleti. Díky technologii kmenových buněk dramaticky omlazuje pleť, která se potýká s nedostatkem lipidů, pevnosti a pružnosti. Ingredience na bázi olejů a hydratačních složek pak zvyšují schopnost pokožky zadržovat vláhu a živiny. Po použití je pleť ráno výrazně prozářená a opravdu bohatě vyživená. V případě, že máte extrémně suchou pleť, můžete hutnou zlatavou emulzi použít i ráno.

Slunce nespí ani v zimě a už vůbec ne na horách. Proto doporučujeme opalovací přípravek, který v sobě spojuje účinky moderních pečujících produktů a maximální sluneční ochranu. Opalovací krém *Sisley Sunlèya G.E.* s SPF 50+ se o vás postará i v extrémních nadmořských výškách a zároveň dopuje pleť aktivními látkami, jež během dne působí proti vzniku nových vrásek, pigmentových skvrn a ztrátám pružnosti.

Vyhlažující krém na ruce z linie *Re-Nutriv* od Estée Lauder využívá stejné účinné látky, jaké obsahují produkty na obličej této progresivně regenerační řady. Sametově hebký krém hloubkově pečuje a opravuje suché a dehydrované ruce bez pocitu zbytečné mastnoty. Pracuje také na zklidnění namáhané pokožky a celkovém omlazení. Doporučujeme použít i na suchá místa kdekoli na těle (ramena, lokty, kolena a chodidla).



ELITE VOYAGE



# Objevujte svět

Navštivte vaše vysněné destinace a zažijte výjimečné okamžiky. S rodinou, přáteli či drahou polovičkou. Plánování a realizaci všech vašich cest nechte na nás – my se postaráme o každý detail, vy si užijete dovolenou bezstarostně, na úrovni a v komfortu.

*Chcete začít objevovat?*

[contact@elitevoyage.com](mailto:contact@elitevoyage.com)

[www.elitevoyage.com](http://www.elitevoyage.com)

+420 731 344 444

# Marek Cpin

*Nitranský rodák a absolvent oboru scénografie a kostým na brněnské JAMU má za pasem více než sto třicet výprav k divadelním inscenacím. Na jevištích s oblibou vytváří výrazně stylizované „světy v krabičce“, jeho kostýmní tvorba je eklekticky rozmáchlá a detailně propracovaná. Byl za ni dvakrát nominován na Českého lva, za filmy Rozkoš a Hodinářův učeň. Opakované nominace na Cenu Alfréda Radoka a Ceny divadelní kritiky proměnil třikrát, za scénografii k představením Požitkáři (2014) a Mýcení (2018) v Divadle Na zábradlí a Chazarský slovník (2022) v Huse na provázku. Marek také pravidelně spolupracuje se značkami Hermès, Vitra či Preciosa, předloni si odnesl ocenění Designbloku za nejlepší instalaci pro značku Křehký a Vitra a právě teď chystá vánoční pohádku na příští rok. Nechte se inspirovat...*



1



2

Ranní ptáče, nebo noční sova? Bohužel kombinace obojího. Chodím spát o půlnoci a probouzím se v pět ráno.

Jsem pyšný, že můžu pracovat v nejlepších českých divadlech – Na zábradlí, v Národním a v Huse na provázku.

Můj poslední dokončený projekt je film Sbormistr, inspirovaný kauzou sboru Bambini di Praga.

V českých interiérech často chybí útulnost.

Do jakého designového kousku se vyplatí investovat? Mám rád výrazné věci, solitéry, barvy. Něco, co dodá interiéru koule!

Když jsem byl malý, chtěl jsem se stát farářem. Ale vadilo mi, že se nemůžou ženit.

Můj nejoblíbenější večerníček byly Krkonošské pohádky. Dnes Panství Downton.

V 18 letech jsem nevěděl, že umře princezna Diana.

Na JAMU mě naučili, jak se dělá scénografie, kostýmy a jak dobře chutná alkohol.

Nejlépe se mi tvoří na gauči.

Scénografická práce obnáší hodně zábavy. Je to hra – můžu si vymyslet jakýkoliv svět.

Nejtěžší na mé práci je dělat ji dobře. Ale to asi na každé.

Nejlepší na mé práci je, že se potkávám se spoustou šikovných lidí.

Voní mi citrusy, kůže, skořice a koňaková vůně Enigma od značky Roja (2).

Poslední kniha, kterou jsem dočetl, je Pavel Klusák: Uvnitř banánu (1). Adaptaci chystáme v Divadle Na zábradlí.

Vizuálně nejkrásnější české filmy jsou skoro všechny od Juraje Herze a Věry Chytilové. Líbí se mi stylizovaná filmová řeč.

Poslední výstava, kterou jsem viděl, je Read v Kunsthalle (4).

Nejlepší divadlo se v Česku mimo Prahu hraje v Huse na provázku v Brně.

Když se chci skvěle najíst, vyrazím do Park Hotelu Popovičky. Jsem milovník řízků a tam dělají ten nejlepší vídeňský.

Park Hotel, Ke Kostelu 13, Popovičky

Za inspirací jezdím do Paříže, Vídně a Londýna. Já v podstatě ani nikam jinam nejezdím.

Na Instagramu sleduji koťátka, štěňátka, opičky, a jak někdo srandovně upadne.

Luxus pro mě znamená, že mě živí to, co mám rád.

Kýč, který miluju, jsou všechny díly Angeliky.

Mezi mé báječné vlastnosti patří, že je mi hodně věcí jedno.

Neumím vařit.

Dobrá scénografie se pozná tak, že pohled na ni vám přináší estetický požitek. Moje scénografie se pozná tak, že je to krabička.

Největší projekt, na kterém jsem kdy pracoval, byl set design výloh všech butiků Hermès po celém Německu.

Právě pracuji na představení Uvnitř banánu (Divadlo Na zábradlí), Louskáček (La Fabrika) a na středověčnou pohádku na příští Vánoce.

Na začátku každé nové zakázky se mi v hlavě zrodí většinou hned konkrétní prostor.

Víc, než bych měl, utrácím za všechno. Jak se říká – rakev nemá kapsy.

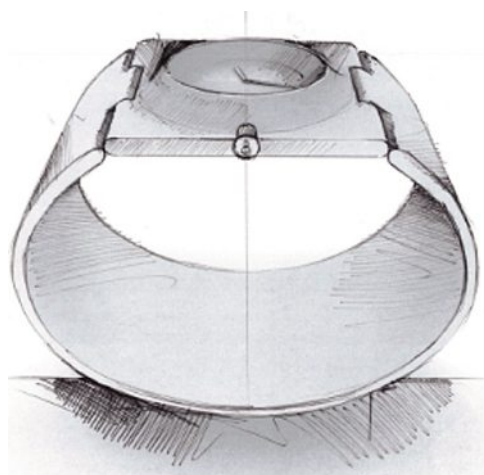
Dá se dobrému vkusu naučit? Určitě dá. Jen musíte mít dobré učitele.

# HERMÈS



3





## PRVNÍ ČESKÁ *Robotka*

Text: Ondřej Elsner – Foto: archiv značky

**K**do by řekl, že nejnovějším počinem prominentní české designérky Lucie Koldové bude něco mnohem menšího než stůl, závěsné svítidlo, křeslo, nebo dokonce drobná stolní lampička. Tím výtvozem jsou dámské hodinky Ida, které navrhla pro českou značku Robot. Koldová vychází z díla Františka Víznera, jehož skleněné vázy a plastiky jsou součástí sbírek muzeí Louvre či MoMA. Vzorem pro tvarosloví hodinek se stal jeden z Víznerových nejvíce ikonických tvarů – miska se špičkou. Právě její linky opisuje ocelové pouzdro hodinek, jež je doplněno o výrazný kožený řemínek.

Tím však adorace věhlasného českého umělce nekončí. Svě jméno zdědily hodinky po dceři slavného skláře Idě Víznerové, která práci svého otce schraňuje, katalogizuje a vystavuje. První české „robotky“ komentuje zakladatel značky Josef Zajíček: „S hodinkami Ida jsme stvořili unikátní šperk, který v sobě nese dědictví českého umění a řemeslné dokonalosti. Model Ida se, stejně jako všechny ostatní hodinky Robot, zrodil v manufaktuře v Novém Městě nad Metují.“ Tváří nových hodinek se stala modelka a filantropka Tereza Maxová, kterou hodinková edice nadchla: „Zastávám hodnoty spojené s českými produkty a předměty, které nejsou jen prázdnými doplňky, ale mají svůj vlastní příběh a hloubku.“ ■

# Objevte 514 km neomezených možností.

Zcela nová KONA Electric.  
Live unlimited.



Operativní  
leasing  
se službami

Již za  
**9 990 Kč**  
měsíčně bez DPH

Pořídte si zcela nový, čistě elektrický Hyundai KONA z Nošovic, dostupný již od 899 990 Kč vč. DPH. Nejoblíbenější verzi Power 65 kWh Czech Edition s dojezdem až 514 km na jedno nabití pak můžete mít na operativní leasing se službami za 9 990 Kč měsíčně bez DPH. Objevte prostorný interiér, zavazadlový prostor o objemu 466 l vzadu a 27 l vpředu i funkce jako Hyundai Digital Key 2 Touch pro odemykání i startování vozu chytrým telefonem, napájení externích spotřebičů V2L, elektrické 5. dveře a mnoho dalšího. Live unlimited.

Cílem Hyundai je dosáhnout uhlíkové neutrality do roku 2045.



**8 LET** Záruka  
na baterii/160 000 km

**5 LET** Hyundai  
Assistance



Reprezentativní příklad Hyundai operativního leasingu pro vůz Hyundai KONA Electric Power 65 kWh Czech Edition v ceně 1 119 990 Kč vč. DPH. Doba nájmu 36 měsíců, roční nájezd 10 000 km, měsíční splátka 9 987 Kč bez DPH (12 084 Kč s DPH). Splátka obsahuje kompletní pojištění (povinné ručení, havarijní pojištění se spoluúčastí 10 %, pojištění všech skel), servis a údržbu vozu, zimní pneumatiky a pneuservis, povinné poplatky, asistence 7/24, přihlášení a odhlášení vozu. Platnost nabídky je do 31. 12. 2023 nebo do odvolání. Poskytovatelem operativního leasingu je společnost ARVAL CZ s.r.o. KONA Electric – kombinovaná spotřeba elektrické energie pro kapacitu akumulátoru 65,4 kWh je 16,6 kWh/100 km; kombinované emise CO<sub>2</sub> 0 g/km. Třída účinnosti CO<sub>2</sub> A (WLTP).



Gilbert &amp; George



Xu Zhen



Mircea Cantor

## NEKONEČNÁ *fantazie*

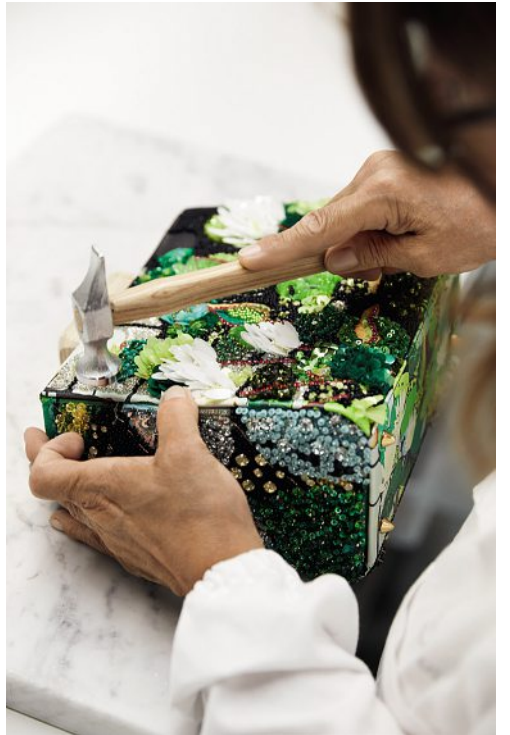
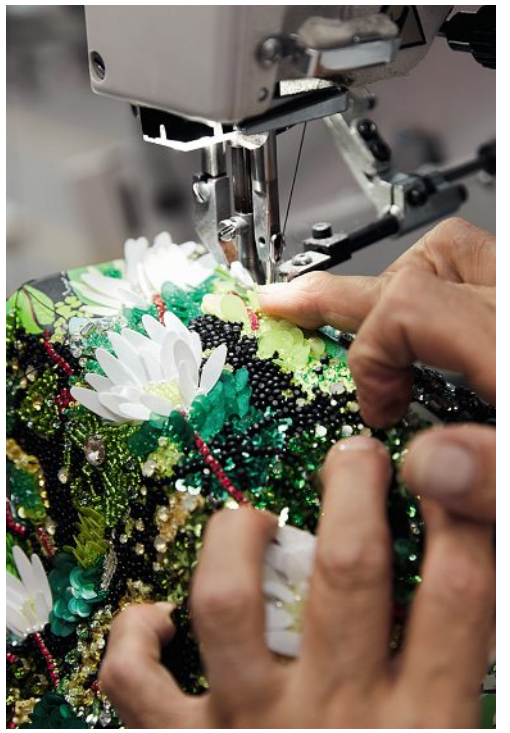
Text: Ondřej Elsner – Foto: archiv značky

Osmička jako symbol nekonečna se promítá do osmé edice projektu Dior Lady Art, ve kterém jsou každoročně osloveni různorodí umělci, aby každý přetvořil klasicky krásnou a architektonicky strohou kabelku Lady Dior v jedinečné umělecké dílo. Letošních 12 multidisciplinárních kreativců se do projektu pustilo se skutečně nekonečnou fantazií.

Konceptualista Mircea Cantor opásal kabelku koženými copy a dává vyniknout výšivce s motivy rajske zahrady vyobrazované v jeho rodném rumunském folkloru. Hilary Pecis žijící v L. A. se při své práci vrátila do dětství. Kabelku pojednala jako šperkovnici své babičky, kterou doslova obalila korálky, kamínky a flitry a vytvořila s nimi romantickou scenérii vodních lilií. Těžkotonázní výšivku použila i Britka Michaela Yearwood-Dan a doplnila ji kovovými lístky a sametovým uchem. Šanghajský rodák Xu Zhen dále rozvíjí svou sérii Metal Language a vyrábí kabelku z průhledného plexiskla v kombinaci s reflexní potištěnou látkou. A nakonec slavné britské kreativní duo Gilbert & George na ikonickou kabelku dokonce otisklo svoje podobizny! Pokud jste si ještě nevybrali, online najdete všech 12 fantazijních výtvořů. Vybírejte s rozvahou! ■

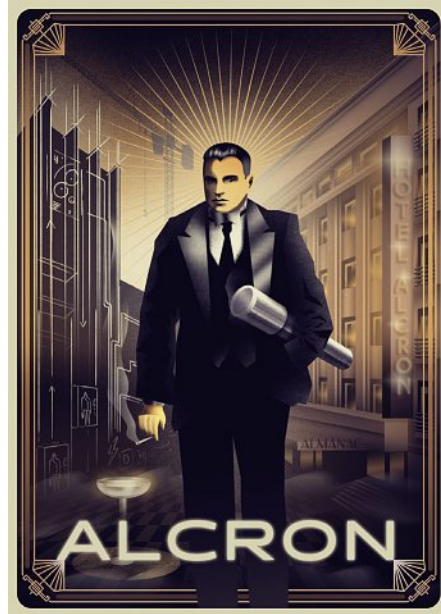






Hilary Pecis





## TEKUTÁ HISTORIE *Alcronu*

Text: Gabriela Marešová – Foto: archiv podniku

Jeden slavný hotel v centru Prahy, nespočet velkých příběhů, které se tu od třicátých let odehrály a devět signature drinků, které vás provedou jeho leckdy divokou historií. Vydejte se do Štěpánské ulice a bočním vstupem vejděte do stylového baru Alcron. A Alcronem také začnete: gin, jablko, okurka a libeček. Osvěžující kompletní chuť dává vzpomínat na architekta a hoteliéra Ing. Aloise Kroftu, který dal svému hotelu také název, iniciály svého jména. Byl jedním z prvních, kdo tehdy měl automobil, dokonce si nechal přivést americký vůz Lincoln s poznávací značkou číslo 47 – to je i název druhého drinku, který je twistem na Old Fashioned. „A jak tak jezdil po Praze v tom Lincolnu, tak potkal svoji budoucí ženu Olgu,“ vypráví místní šéfbarmán Daniel Prokeš. Gin, citrus, malinový vermut a malinový kyseláč. „Olga byla možná dokonce první rejdařka na světě. Později ho ale opustila a i s dětmi se odstěhovala za jedním jachtařem do Spojených států, kde později vlastnila dvanáct tankerů! A Krofta časem potkal svoji múzu...“

Alcron bar se po změně konceptu, který sjednotili do vizuální podoby grafičtí designéři Tomski & Polanski, znovu oficiálně otevřel na začátku října. Prokeš tu ale se svým tý-

mem připravoval menu od léta. S recepturami si hrají, „gram kyseliny navíc, gram kyseliny namíň“, a každý drink zakládají na třech ingrediencích a čtvrtou tam přidávají, aby je trochu podpořila a udělala to zajímavé. V nabídce mají i nealkoholické drinky, které jsou ovšem chuťově vyladěné. „Ne vždy máte chuť nebo možnost pít alkohol, nealkodrinky jsou navíc trendem, tak nechceme dělat, že neexistují,“ přiznává a podává nám za barem drink Carol: kubánský rum, arménská brandy, vermut Earl Gray a ovoce.

Tady na mramorem obloženém baru se vám bude dobře poslouchat o návštěvě rumunského krále i o slavné éře sousedního paláce Lucerna, který hostil světové umělce, kteří následně byli ubytováni právě v Alcronu, nejluxusnějším pražském hotelu té doby, který měl v garážích benzinovou pumpu a na střeše psí hotel. Nechte si o tom vyprávět, o Elle Fitzgeraldové, dopisovatelích zahraničních redakcí a napíchnutých telefonech agenty StB i právě o rumunském králi Carolovi II., který tady uvázl na tři hodiny ve výtahu. A když už tu budete, zabookujte si tu v jednom z rekonstruovaných pokojů noc, abyste nemuseli nikam chodit a prožili tady třeba svůj vlastní příběh. Jste přece v Alcronu! ■



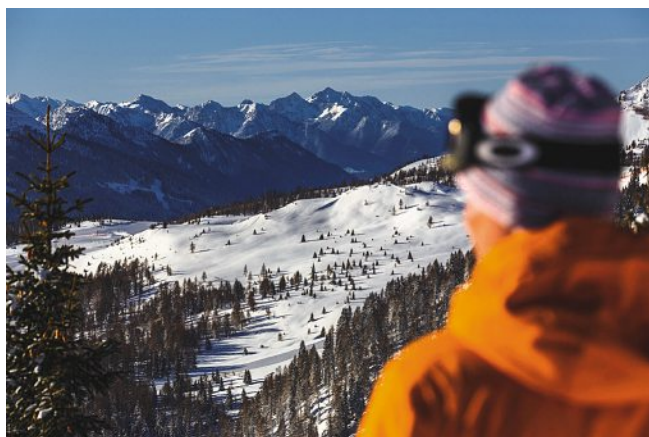
“Přání jsou od toho,  
aby se plnila”

Zažij sílu inspirace.

Moje dm-app  
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



## VE DNE I V NOCI *na lyže*

Text: Mikoláš Rec – Foto: archiv Visit Trentino

**H**elma, lopata, sonda, pípák, lavinový batoh. A samozřejmě taky lyže a hůlky – to je pro zkušené skialpinisty úplný základ. Pokud se ale chystáte na horolezení do italského Trentina, nezapomeňte ani na čelovku. Dost možná se vám bude hodit. Zvláště pokud si budete chtít dopřát poněkud netradiční zážitek. Znamé zimní středisko Madonna di Campiglio, ale i další místa v italské provincii Trentino totiž lákají na večerní skialpové výšlapy z údolí až k vysokohorským chatám, které i v pozdních hodinách vítají příchozí hosty.

V regionu takto funguje hned několik skialpových tras, skrz které lokální průvodci za úplatu provádějí přespolní dobrodruhy.

Přímo z Madonny di Campiglio vede například trek k horské chatě Graffer ve výšce 2258 m n. m. První skupina skialpinistů v doprovodu zkušeného horala podnikne tuto téměř šestikilometrovou cestu už v druhé půlce prosince. A pokud vše půjde podle plánu, sezona potrvá až do dubna.

Dolomity ale mají co nabídnout i přes den. Právě úchvatné horské scenerie jsou ten nejsilnější argument, proč do Trentina vyrazit. Autonomní provincie na severu země přitom disponuje celou škálou skialpových tras napříč svými četnými údolními a masivy.

Na své si přijdou i zastánci upraveného terénu a pevných vázání. V Trentinu dnes funguje na 800 kilometrů sjezdovek, které obsluhuje více než 200 vleků. Mezi ty vůbec

nejznámější patří například Pista Olimpionica 2, která je díky své univerzálnosti a celkovému převýšení 1000 metrů už léta vyhledávanou tréninkovou destinací vrcholových sportovců. Neméně známá jsou střediska jako už zmíněná Madonna di Campiglio, Val di Fassa nebo Canazei, která se krčí ve stínu nejvyšší hory Dolomit Marmolady.

V loňské sezoně region nalákal více než sedm milionů návštěvníků, to je více, než kolik jich za celý loňský rok přijelo do Prahy, která je co do počtu obyvatel dvakrát tak velká. (Českou metropoli podle agentury Prague City za zmíněné období navštívilo necelých šest milionů lidí – *pozn. red.*) Není proto nač čekat, sezona je na severu Itálie už v plném proudu. ■



# C&A

Každý dárek  
může být  
výjimečný

Sváteční inspirace  
od 450 Kč



@lukashejlik

# #jídlove

Lukáše Hejlíka

## MARIE B

Dlouhá 37, Praha 1  
marieb.cz

TIP: carte blanche

**T**rochu drzá a provokativní, hodně však hravá, taková je jedna z posledních novinek Ambiente Restaurant – Marie B. Stojí za ní lidé z nedalekého La Degustation Bohême, Oldřich Sahajdák sem vyslal svého zástupce Jiřího Šouru, aby tu byl šéfkuchařem. Jakkoliv je to ultramoderní gastronomický, až trochu funky zážitek, název se odvolává na kuchařskou legendu, kuchařku Marii B. Svobodovou. Jen její české recepty servíruje ve velmi netradičním pojetí.

Už plechové potažované dveře se zeleně svítivým písmenem B vám napovědí, že vstupujete do něčeho, co jste zatím v Praze nezažili. Sedí se dokola kolem kuchyně, kde tým kuchařů kouzlí. Nad nimi nechal Michal Froněk ze studia Olgoj Chorchoj postavit velký světelný strom, vždyť restaurace sídlí v domě U Zeleného stromu patřícím Židovské obci! Překrásná je i vedlejší vinotéka Vin de Marie. O vína se tu stará známý someliér Zdeněk Oudes. Zářivé instalace s neony berlínského umělce Anselma Reyleho dokonale dokreslují divoký prostor, který nemá daleko k dekadenci.

Na hosty čeká na stole, kromě skvělého výhledu na kuchaře, zelená kartička pod ruce. Na druhé straně není jídelní lístek, je to tzv. koncept „carte blanche“, však si tu můžete tužkou zapisovat poznámky. Jídlo vám servírují číšníci, ale často také přímo kuchaři, o tom, co jste měli na talířích, se s vámi ale pobaví, až když dojdete. Takže především Hráči s velkým H by si měli zacpat uši, kdyby vedle nich seděl někdo, kdo je o pár chodů v degustaci napřed. Čekají vás tady překvapivé pokrmy, nechybí ryba, různé další druhy masa, ale stejně jako v LaDegu i silné bezmasé pokrmy. Jirka má rád espumu, sladké chutě a také rád překvapuje, jen co mu duch Marie Svobodové dovolí. Ale i ona pracovala s kari práškem nebo mořskými plody! Menu se bude rychle měnit. Možná můžeme prozradit, že novým dezertem bude variace na slavnou zmrzlinu McFlurry.

Nudit se v Marii B zkrátka nebudete. Nutno ale podotknout, že tu hru s nimi musíte chtít hrát. Ambiente ze svého balíčku karet nevytáhlo ani tak eso, jako spíš zábavného, barevného a rozesmátého žolíka, se kterým tak neskutečně obohatilo celou českou gastronomickou scénu. ■

*Lukáš Hejlík je gastronomický nadšenec a autor knihy **Gastromapa Lukáše Hejlíka**, 365. (Foto: Adriana Fialová; portrét šéfkuchařů – archiv podniku)*

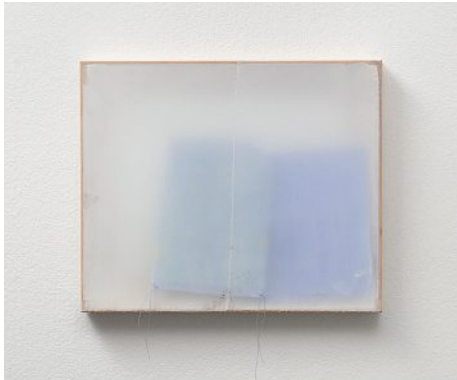




@lucie\_drdova

# #artblok

Lucie Drdové



## PŘÍTOMNÝ ČAS

Při nedávném setkání na žižkovském dvorku galerie hunt kastner jsme s Jaromírem Novotným na zahájení jeho nové výstavy mluvili o tom, co jsme zažívali tento rok. Podvečer v lehkém dešti nechal vyznít nelehkosti minulých událostí. Jaromír je mimo jiné pojmenoval jako opuštění zaběhlých procesů, jako práci na malých formátech, u kterých netušil, jestli dají vzniknout něčemu novému.

V přítomném intimním prostoru, v rytmickém rozestupu visí šestice pláten nesoucí téměř sochařský rukopis. Každý rám je vyjádřením křehkosti bytí, jeho průsvitně mléčný charakter materie dává tušit o věci samotné. „Potřeboval jsem kus reality.“ Jeho věta, která mi od té doby zní v hlavě. Věc – prst ze zahradní použité rukavice, kousek límce košile, guma

na gumování – se protнула s metafyzickým plánem, jakoby v něm pozastavená, a přitom bytostně tělesná.

Skromná instalace naplněná pomyslným prázdňem navozuje momenty ztišení, které dokážou zprostředkovat výjimečná umělecká díla.

Jaromír Novotný (\* 1974) bezesporu patří k nejnadanějším umělcům současné generace. Chvějivé obrazové plochy, hloubka vybudovaná dokonalou souhrou jemných valérů, náznaky tvaru na okrajích jsou základním opisem osobitého malířského jazyka. Jaromír se však nikdy nezdráhal zpochybňování, které neustále abstrahuje vlastní obrazovou realitu. Používá různé materiály včetně organzy, grafitu nebo papíru, které podmiňují vztahy jednotlivých vjemů. Oko diváka se tak opakovaně

vpíjí hlouběji dovnitř stejně jako ohmatává konkrétní fyzické aspekty plátna v podobě nepatrných stehů či drobných trhlin.

Konfrontace nás nutí neustále přehodnocovat povahu věcí a především vztahů. „Záchytné“ referenční body odkazují k realitě v konkrétním čase. Tvar, struktura, barva či předmět jsou zřejmé, ale teprve při opakovaně se konstituujícím procesu dívání se dostáváme k podstatě.

Jsou to fragmenty, které asociují zásadní momenty naší existence a snaže jí porozumět. Je to naše rozhodnutí, ve kterém plánu (vlastního) obrazu se nacházíme. Zda se pohybujeme na povrchu a dotýkáme předmětného, nebo postupujeme dále za viděné. ■

*Autorka je historička umění a galeristka, [www.drdovagallery.com](http://www.drdovagallery.com)*

# Massimo Gismondi: „Nepřejeme si nic menšího než plnit sny!“

Massimo Gismondi stojí v čele jedné z nejstarších a nejúspěšnějších šperkařských firem, Gismondi 1754. Z generace na generaci si tito italské klenotníci předávají know-how dokonalých šperků, ve kterých září hvězdy jako Reese Witherspoon, Katy Perry, Emily Ratajkowski či Jane Fonda. Tajemství značky spočívá v kombinaci rodinné tradice a moderního designu.

V pražském butiků v Pařížské ulici představil majitel a zároveň kreativní ředitel svou nejnovější kolekci a prozradil, proč je v této nejisté době šperk tou nejlepší investicí.

***Do Prahy jste přijel představit svou nejnovější kolekci. Čím je pro vás výjimečná?***

Tato kolekce se jmenuje VITA, což v italštině znamená „život“. Šperky a vše s nimi spojené jsou součástí mého života. Všemi svými kolekcemi chci něco říct. No, a ta nejnovější má velmi silné poselství. Co je nejdůležitější věc v životě? Naše děti. Když se můj syn rozhodl v loňském roce pro studium v Londýně, chtěl jsem si zapamatovat ten pocit, který jsme v tu chvíli s manželkou prožívali. Bylo to poprvé, co náš potomek opustil rodinné hnízdo, a odloučení od dětí je vždy silnou záležitostí.

Kolekce VITA tak popisuje rodičovskou potřebu chránit své děti. Když začnou vyrůstat a objevovat svět, údělem rodiče je dát jim volnou ruku a nechat je jít. Náš syn je v ní znázorněn 56,37 karátovým tanzanitem modré barvy ve tvaru kapky zavěšené ve vzduchu. Kámen je chráněn svou rodinou, v tomto případě diamanty, ale zároveň, když přijde ten čas, musí mít prostor vzlétnout.

Tato kolekce je také unikátní z řemeslného pohledu. Poprvé ve šperkařské historii je totiž drahokam usazen bez krapen a je pouze obtočen zlatem a diamanty, které kámen drží.

***Do české metropole jezdíte pravidelně. Čím vám přirostla k srdci?***

Praha má v mém srdci zvláštní místo. Vždy jsem ji rád navštěvoval a od roku 2018, kdy zde byl otevřen butik Gismondi 1754, mají moje cesty i konkrétní důvod. Vždy se těším na setkání s Nadou Daduliakovou Halovou, jež je

ambasadorkou prodejny. Společně vymýšlíme, jak naše zákazníky potěšit těmi nejdokonalějšími službami – například šperky na míru.



***Zákazník tak může získat originální kousek, který nikdo jiný nemá?***

Přesně tak. Naším hlavním cílem je, aby klient odcházel se šperkem, který je pro něj dokonalý a podtrhuje jeho osobnost.

Nabízíme několik možností – buď ho společně se zákazníkem upravíme ze stávající kolekce podle jeho představ, nebo vytvoříme naprosto unikátní produkt. Výsledný klenot pak získá společně s původními návrhy i finální kresbou.

I termín zhotovení se opět snažíme přizpůsobit potřebám klienta. A je úplně jedno, zda jde o kus za 1 milion dolarů, nebo za 100.



## ***Jak byste si přál, aby byla značka Gismondi klienty vnímána?***

Milujeme navazovat s naší klientelou speciální vztahy. Jsem naprosto přesvědčený, že silný vztah je založen na určitých hodnotách, což rozhodně není stav finančního konta, nýbrž hodnota rodiny. S našimi zákazníky proto nechceme budovat naše vztahy jen byznysově. Krásným příkladem je Naďa – na začátku jsme byli blízkými přáteli, nyní jsme i obchodní partneři.

## ***Osobní přístup – v tom vidíte nejsilnější stránku oproti konkurenci?***

Ano, ale také v tom, že odmítáme dělat kompromisy. Nepřejeme si nic menšího než prostřednictvím šperků zhmotnit emoce a plnit sny. Jsme rodinný podnik, to znamená, že se snažíme být součástí života našich klientů a nabízíme jim, aby oni s námi žili ten náš. Zásadní je proto komunikace a vzájemné poznávání. Klienty například zveme k nám do Portofina, protože chceme, aby nasáli atmosféru a pochopili, proč je Gismondi tak barevné, tak typicky italské...

## ***Máte nějaký konkrétní produkt, který značku Gismondi symbolizuje, tzv. signature produkt?***

Je to kolekce Genesi, do níž se nám podařilo vložit naši DNA. Pro mě je jednou z nejdůležitějších podstat v celé naší šperkařské produkci. Všechny naše kolekce jsou samozřejmě signifikantní, ale Genesi je něco speciálního.

## ***Dá se jako například v módě říci, že jsou aktuálně nějaké typy šperků tzv. trendy? Pokud ano, jaké kousky bychom si měli pořídit?***

Ano, momentálně jsou výraznými trendy například naše piercingy a mono. Představují něco, co lidé v dnešní době chtějí žít – kosmopolitní až rockový styl života.

## ***V současné nejisté době doporučují ekonomové investovat do zlata a šperků. Nabízí tuto možnost i společnost Gismondi? Jaké kameny se nejvíce hodí na dlouhodobé investice?***

Ano, je to pravda, i když u spousty lidí se stále setkávám s obavami vložit své úspory do zlata a drahých klenotů. A je to škoda. První volbou jsou samozřejmě diamanty, protože jsou dobře řízené a monitorované společnostmi. Marketingová cena je tak vždy kontrolována oligopolem Seven Sisters.

Takže pokud trh začne zpomalovat, Seven Sisters sníží produkci diamantů. Ceny se tedy pravidelně stabilizují a dle prognóz by měly růst až do roku 2024. Kromě diamantů bych ještě doporučil kašmírský safír či smaragd Marii Colombia.

## ***Ovlivnily aktuální světové konflikty prodej šperků? Jaké jsou výzvy, před kterými šperkařský obor stojí?***

Procházíme si velmi náročným obdobím. Nejdříve přišel covid, následně válka na Ukrajině, krize v Číně, což jsou události, které nás zasáhly nejen po obchodní a ekonomické stránce. Toto nelehké období je však vhodnou příležitostí ke zhodnocování úspor, například investováním do zlata a drahých kamenů.

## ***Zakončeme náš rozhovor optimisticky. Co považujete za svůj největší profesní a životní úspěch?***

Profesní a soukromý život zásadně neoddeluji. Miluji svou práci, je pro mě velkou vášní a naprosto skvělou součástí života. Můj soukromý život je s ní tedy zcela propojen.

Naši firemní tradici vnímám jako požehnání a jako největší úspěch. Vždyť už jsem sedmá generace Gismondi byznysu. Přesto mě netrápí, pokud můj syn v této tradici pokračovat nebude. Jak jsem již řekl svou nejnovější kolekcí – nechávám ho vylétnout z rodinného hnízda, aby měl možnost poznat sám sebe. A pokud zjistí, že chce dělat něco jiného, nebudu na něj tláčit. Jen bych si přál, aby okusil tu radost a naplnění ze smysluplné práce, jako každý den zažívám díky Gismondi 1754 já.





# #longevity

Ilustrace: Toy Box



Téma, o které se vyplatí zajímat. Zjistěte, jak k dlouhověkosti pomáhá optimismus, včasná a důkladná prevence, tužení těla i mysli, požitkářství, duchovní pokora, ale třeba také moderní technologie, přírodní doplňky stravy nebo život v Modré zóně.



# PŘIJÍT včas

Každý z nás má na tomhle světě vyměřený určitý čas, který se od chvíle našeho narození už jen zkracuje. Nikdy nevíme, kdy nám vyprší, proto musíme udělat maximum, abychom byli zdraví. A neodkládat prevenci je to nejmenší, říká Karla Ašerová, zakladatelka Elite Medical.

Text: Gabriela Marešová – Foto: David Turecký

**K**dyž vyrůstáte v doktorské rodině, nejspíš vás to trochu ovlivní. Tak jako Karlu Ašerovou, která za rodiči často chodila do Všeobecné fakultní nemocnice v Praze na Karlově náměstí. Maminka tam pracovala jako neuroložka, tatínek jako chirurg. Malou Karlu lékařské prostředí fascinovalo, jehel a injekcí se nikdy nebála.

Se stejnou jistotou se přihlásila na lékařskou fakultu Univerzity Karlovy, a i když studia nedokončila, v jejím životě se událo několik zásadních momentů, kvůli kterým na chvíli z vysněné cesty odbočila, po letech se do lékařského prostředí oklikou vrátila. Během pár roků vybudovala soukromou kliniku, která se dnes stará o zdraví tisíců pacientů, včetně pojištěnců. Staví přitom na tom nejjednodušším a zároveň na tom často opomíjeném – na prevenci a na diagnostice onkologických a kardiovaskulárních onemocnění.

Jak totiž Ašerová zdůrazňuje, opravdu platí, že zdraví je čas, který máme na to tady být. „Je hrozně důležité si uvědomit hodnotu času a naučit se s ním dobře nakládat. A i když se to možná může zdát lehce depresivní, tak je prostě fakt, že od narození se ten náš čas zkracuje a my nevíme, kolik nám ho ještě zbývá.“

Potkáváme se v ordinaci ve Slovanském domě v centru Prahy, kde klinika EliteMedical sídlí. Čekárna je plná výtvarného umění a sbírka pokračuje i napříč jednotlivými ordi-

nacemi. „Půjdeme si sednout třeba na psychiatrii,“ vítá nás Ašerová s úsměvem. Míjíme ordinace dermatologie a letos nově i praktického lékaře. „Věnujeme se personalizované prevenci, šijeme pacientům programy na míru a pomáháme je vést změnou jejich životního stylu. Vedle privátní péče máme ale i ordinace, kde poskytujeme služby i na pojišťovny, abychom se otevřeli co největší klientele. Chceme pomáhat zvýšit pravděpodobnost, že potenciální problém zachytíme včas,“ vysvětluje. Základem všeho je ale to, aby se člověk rozhodl, že chce být zdravý. „Musíte si nastavit priority a říct si, že uděláte maximum, abyste tady ještě dlouhá léta byli. A aby to byly co nejvíce aktivní roky.“

Ze zkušeností ví, že člověk, který se nesetká s žádnou nemocí vlastní nebo někoho blízkého, si velmi často uvědomí hodnotu zdraví až ve chvíli, kdy k takovému setkání dojde. Až pak se začne okamžitě zajímat. „Přichází k nám lidé, kterým je čtyřicet nebo padesát let, v jejich okolí někdo onemocněl, a oni teprve v tu chvíli začínají přemýšlet, co by se sebou mohli dělat, aby zůstali zdraví,“ popisuje šéfkla kliniky. A právě to chce změnit, chce, aby se lidé zajímali o své tělo dřív, aby se o něj starali a aby dbali na prevenci, která jim může zachránit život.

První setkání s novým klientem se odvíjí od jeho aktuálního stavu a rodinné anamnézy, ale také statistiky daných onemocnění a sesbíraných dat pro konkrétní věkovou sku-

pinu jednotlivce. „To znamená, že když jste žena přes 40, máte zdravé děti, žádné potíže a nevíte o ničem v rodině, co by pro vás mohlo být zátěží, tak se vás budou týkat ta vyšetření, která se statisticky ve vašem věku objevují. Tomu předchází interní vyšetření, na základě kterého lékař zhodnotí, co byste měla ještě absolvovat. Určitě vám uděláme krevní rozbor se zaměřením na onkomarkery, to jsou látky, které jsou produkovány nádorovými buňkami, sono břicha, ženy by neměly již od 20. roku zapomínat na pravidelné gynekologické prohlídky, včetně vyšetření prsu (samovyšetření prsu by měly provádět minimálně jednou za měsíc), ženy ve věkové skupině 45–69 by měly absolvovat pravidelný mamografický screening jednou za dva roky. Dále můžeme provést kardiologické, neurologické a plicní vyšetření, můžeme zařadit také testy potravinových alergií nebo genetické testy,“ vyjmenovává.

„Obor lékařská genetika se zabývá nejen diagnostikou dědičných nemocí, ale i prevencí. Jedním z cílů je vyhledávání nosičů genetického onemocnění v rodinách a nastavení preventivních opatření, která pomohou včas odhalit možné příznaky či zabránit dalšímu onemocnění u budoucích generací. Zejména při výskytu geneticky podmíněných onkologických onemocnění lze v rodině aktivně vyhledat jedince, kteří mají zvýšené riziko, a následně dle rizika pak prevenci upravit. Nejedná se ale pouze o onkologii, genetika zasahuje již více méně do všech oborů medicíny. Díky novým moderním vyšetřovacím metodám v DNA diagnostice je možné provádět široké spektrum vyšetření zaměřené na dědičné dispozice. V této oblasti spolupracujeme s doktorkou Kateřinou Kyselovou, která je jedním z předních odborníků na toto téma,“ doplňuje.

Součástí každé prohlídky je téměř povinná dermatologická kontrola znamének. „Kožní nádory ve výskytu dominují. To neznamená, že mají největší úmrtnost, ale dominují. Proto nutíme pacienty, aby si nechali znaménka kontrolovat každý rok nehledě na věk!“ zdůrazňuje. Cílem není udělat co nejvíce vyšetření, která jsou časově i finančně náročná, ale co nejdříve diagnostikovat případný problém, začít ho okamžitě řešit a tím zvýšit šance na úspěšnou léčbu.

Velkou roli hraje čas a prevence je podle Ašerové to nejzákladnější, co pro sebe můžeme udělat. „Časové prodlevy mohou vést k fatálním následkům a to platí nejen v onkologii, ale i kardiologii. Když se podíváme na čísla, tak nejvíce lidí v Česku umírají na kardiovaskulární onemocnění. Na druhém místě jsou pak ta onkologická,“ tvrdí a hned uvádí jako příklad nádor prsu, kterým každý rok onemocní šest tisíc žen. A dva tisíce na něj umírá. „Jestli do něčeho máme investovat, ať čas nebo peníze, tak je to naše zdraví.“ V roce 2022 zemřelo podle Českého statistického úřadu v Česku 120 219 lidí, nejčastější příčinou přitom byla ischemická choroba srdeční, srdeční selhání a cévní nemoci mozku.

Sama ztratila několik blízkých osob, které rakovině podlehly. Její dědeček zemřel na rakovinu střev, teta měla rakovinu jazyka, babička onemocněla rakovinou prsu a její první manžel na rakovinu plic. „Loni navíc odešel jeden z mých nejbližších kamarádů. Dva roky chodil k zubařům, kteří řešili, že má zánět zubů, a dostával antibiotika, která nezabírala. Jiná vyšetření bohužel nepodstoupil, sliboval, že k nám přijde na prevenci, až vyřeší zuby. A on to byl ná-

dor v čelisti... Prevence je fakt důležitá a čím víc pacientů se podaří odhalit včas, tím lépe.“

S podezřením v podobě měničích se znaménka nebo krvi ve stolici k nim přichází část klientů, často jde ale i o případy, kdy do ordinace na prevenci vstoupí zdravý člověk, který si ničeho podezřelého nevsiml, a odchází s diagnózou. „Měli jsme teď pacienty s rakovinou konečníku nebo močového měchýře, nedávno přišla mladá dívka s bulkou v prsu, s velmi agresivním nádorem, nebo pacient s rakovinou plic. Máme našťastí velké procento včasných záchytů.“ Někdy se objeví noví pacienti, kteří hledají onkologa a jsou už v posledních stadiích nemoci. „Tohle je asi nejtěžší, protože víte, že nemáte příliš možností, co jim nabídnout. Občas vidíme, jak se rodič loučí se svým už dospělým dítětem. To je jedna z nejhorších věcí, které vůbec může člověk zažít.“

### *Dej si pozor na to, co si přeješ...*

Zdravotnictví se začala věnovat v roce 2018. S tím, jak odcházeli její blízcí, si postupně uvědomila, že chce postavit koncept preventivní medicíny. K lékařskému prostředí přece měla blízko od dětství, a tak jen navázala na cestu, na kterou před lety i díky rodičům lékařům nastoupila. „Táta taky zemřel úplně zbytečně, odkládal nějaký problém, neměl čas ho řešit. A tak se to ve mně všechno skládalo. Studia jsem sice nedokončila, ale tak nějak jsem si strašně přála se k medicíně vrátit. Jak se říká: Dej si pozor na to, co si přeješ...“ V té době se náhodou dozvěděla o možnosti vstoupit do zdravotnictví. Svůj sen začala budovat společně s kamarádem Davidem Ederem, se kterým dnes vlastní i společnost Elite Voyage zaměřenou na cestování.

Přihlásit se po maturitě na lékařskou fakultu byla pro ni víceméně jasná záležitost. Vedle studia medicíny si tehdy přibrala ještě poloviční úvazek jako pitevní laborant v ústavu anatomie a na soudním, kam chodila odebírat vzorky v rámci výzkumu pro ústav histologie. Navíc jako medik učila na dvou zdravotních školách. „Výsledkem bylo, že jsem fakt málo spala, třeba tři až čtyři hodiny denně. Nešlo to zvládat, tak jsem se nakonec zhroutila. Úplně jsem vyhořela,“ popisuje období, kdy jí bylo jednadvaacet a na nějakou dobu se pak od medicíny odklonila a začala studovat zahraniční obchod.

Za ty tři roky studia medicíny je ale dodnes ráda, daly jí základní povědomí o lékařství a nejspíš i proto si během covidu dodělala navazující vzdělání a stala se oficiálně zdravotní sestrou. Práce na pitevně jí pak dala velkou míru pokory k životu. „Když vidíte stovky mrtvých, mladé lidi, kteří zemřeli při autonehodě nepřipoutaní, a stejně tak staré lidi, tak si myslím, že člověk prostě musí být pokorný,“ míní Ašerová.

„Často si říkám, jak je na mě život hodný a mohu se věnovat rodině, práci, která mě baví, a aktivitám, které považuji za důležité,“ tvrdí. Karla od roku 2016 spolupracuje s nadací Dejme dětem šanci, která podporuje děti z dětských domovů, a společně s Tamarou Kotvalovou připravuje nadaci, která by měla podporovat seniory. „Starší lidé jsou opravdu studnicí moudrosti a měli bychom mít větší respekt k někomu, kdo tady prožil více než 80 let, zažil války, komunismus a má o čem vyprávět. Měli bychom si víc vážit našich babiček a dědečků a poslouchat to, co nám říkají,“ zdůrazňuje.





### Navzdory statistikám

Od chvíle, kdy se začala znovu zdravotnictví věnovat, uteklo pět let. Začátek nebyl jednoduchý, dnes má přes třicet doktorů a desítku specializací od dermatologie přes chirurgii, kardiologii, plicní, neurologii a diabetologii až k praktickému lékařství a onkologii, všechny v Praze, kromě jedné ordinace v Plzni, kde studovala. „Nostalgie je v životě důležitá, že?“ směje se.

Že její idea začala skutečně dávat smysl, si řekla poprvé až letos, kdy získala několik ordinací s pojišťovny. „Až teď jsem začala mít tu důležitou druhou fázi radosti a to je, že můžeme nabídnout svoje služby pro širší veřejnost – pro lidi, kteří si nemůžou privátní programy zaplatit. Až teď mám tak vlastně pocit, že všechno je tak, jak to má být.“ Jedním dechem ale podotýká, že české zdravotnictví je podle ní na velmi vysoké úrovni a to, co v EliteMedical dělají, je služba navíc, osobní a dlouhodobý preventivní program.

Sama pozoruje, že se přístup pacientů za poslední roky mění a přicházejí na prevenci častěji, což ukazují i výsledky v rámci programů plošného státního screeningu rakoviny. Mezi plošné národní screeningové programy patří screening rakoviny prsu (pro ženy 45+), rakoviny děložního hrdla (pro všechny dospělé ženy) a rakoviny tlustého střeva a konečníku (pro osoby 50+), která je druhým nejčastějším a nejsmrtečnějším zhoubným nádorem v ČR. Všechny tyto

programy prokázaly v praxi efektivitu a je vysoký podíl nádorů zachycených v časných stádiích. Právě časný záchyt výrazně zvyšuje šanci na úspěšnou léčbu.

Návštěva lékaře, i když preventivní, je ale jen jedna část, jak o sebe pečovat. „Každý musí zhodnotit, jak žije, jak jí, jak spí, jak se hýbe, zda nejezdí jen autem, jestli sportuje, jak moc pije alkohol, zda kouří, jestli tráví čas na čerstvém vzduchu... Rizikových faktorů je spousta!“ vyjmenovává Ašerová a připouští, že v některých případech hraje svou roli genetika a onemocní i lidé, kteří o své tělo pečují. „Podívejte se třeba na neziskovou organizaci Moje plíce, z. s., a výzvu Nekasli na to, kterou založila Ilona Mančíková, mladá, aktivní, pozitivní, fantastická žena, kamarádka. Nekouřila, nechovala se ke svému tělu špatně a onemocněla rakovinou plic. A našťást jí odhalila včas. Na druhou stranu, čísla mluví za vše. Podíváme-li se na výskyt rakoviny plic u kuřáků a nekuřáků, tak ta odpověď je jasná, 80 procent jsou kuřáci. V této souvislosti bych ráda zmínila Program časného záchytu rakoviny plic, který je pro pacienty bezplatný. Program je určen pro kuřáky a bývalé kuřáky ve věku 55–74 let.“

Na nové trendy v oblasti longevity je opatrná, pokud se nezakládají na medicínských faktech a výzkumu. Občas prý má pocit, že některé směry a kliniky nové trendy na svých pacienty spíš testují a mohou jim ublížit. Jedním z nástrojů longevity, který sama využívá, jsou ale poznatky profesora Valtera Longa a jeho týmu na University of Southern California, který se věnuje vlivu stravování na dlouhověkost a vznik různých onemocnění přes dvacet let. „Procestoval svět, mluvil se stoletými jogíny a je nesmírně zajímavé si přečíst jeho knihu Longevity Diet. Na základě toho vyvinul pětidenní dietní program ProLon, který simuluje půst a pomáhá zvyšovat buněčnou regeneraci a tím zpomalovat stárnutí,“ vysvětluje. „Já jsem pravidelným uživatelem ProLonu, a i když to není žádný gurmánský zážitek, dodá vám dostatek živin a vitaminů, které tělo potřebuje. Výsledkem u mě je, že se cítím nesmírně aktivně, srovnám si chuti, začnu skutečně cítit, že rajče je sladké, a mám menší potřebu jíst. Sekundárním efektem je pak hubnutí, ale ne nijak drastické.“

Stravování obecně je hodně individuální. Důležité je ovšem podle Ašerové nechat tělo nějakou dobu odpočinout od trávení, a to zejména v době mezi posledním a prvním jídlem následujícího dne, tedy mezi večerí a snídaní, kdy má tělo regenerovat. „Na stravování a longevity máme na klinice experta Františka Knoblocha, který studuje molekulární biologii a biochemii a k tomu ještě práva a vždy se opírá o vědecké poznatky. Klientům se věnuje dlouhodobě a učí nejen zdravě jíst, ale vlastně žít. Navíc je to velký sportovec, reprezentant v beachvolejbale, a je dobrý snad ve všem, protože má v sobě neuvěřitelnou vůli a pílí. Jeho maminka, výborná právnička, je úplně stejná,“ říká.

Zapomínat by člověk neměl ani na své mentální zdraví a na důležitost odpočinku a spánku, který je spojen právě s regenerací těla. I tady platí, že každý má jinou potřebu, a nelze paušalizovat, kolik hodin má člověk spát. „Určitě ale nestačí spát čtyři pět hodin. Spánku bychom měli věnovat zhruba třetinu dne, tedy zhruba osm hodin,“ tvrdí s tím, že tělo je nástroj, který máme, a musíme o něj pečovat, aby fungovalo tak, jak má. „Myslím, že skutečně není nereálné, abychom tu byli do 100 let!“ ■





Investujte do fondu průmyslových nemovitostí Jet Industrial Lease

# 38,18%

výnos fondu k 31. 8. 2023 od jeho první akvizice v červenci 2021\*

Jet  
Investment

40 % evropského průmyslu je koncentrováno ve střední Evropě. Podniky, na kterých stojí evropská prosperita. Firmy, které pohánějí hospodářský růst. Inovátoři, kteří pracují na lepší budoucnosti. Takové výrobní prostory se po přísné due diligence scházejí ve fondu JIL – náš tým je aktivně spravuje a rozvíjí, zatímco vy se můžete podílet na výnosech z jejich pronájmů.

Investujte  
do budoucnosti  
evropského  
průmyslu

- ✓ s perspektivou dlouhodobého tržního růstu
- ✓ s jistotou dlouhodobých, zajištěných pronájmů
- ✓ spolu se zakladateli společnosti Jet Investment
- ✓ se zárukou aktivní správy nemovitostí



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

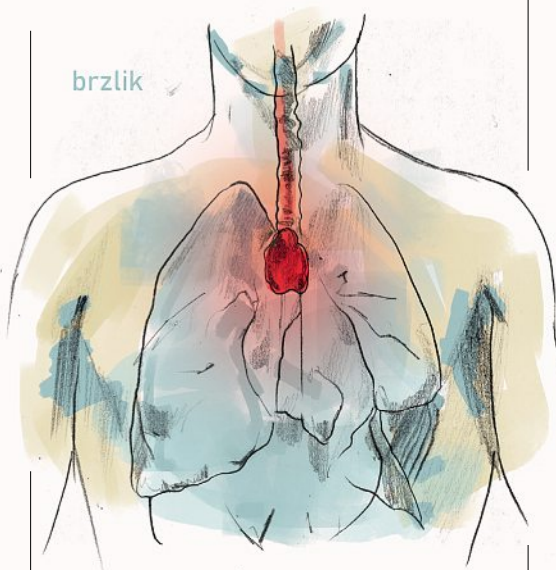
\* Toto je propagační sdělení. Jet Industrial Lease podfond SICAV je podfondem fondu kvalifikovaných investorů Jet Industrial Lease SICAV, a. s., se sídlem Hlinky 49/126, Pisárky, 603 00 Brno, IČ: 09628282, dle zákona č. 240/2013 Sb., o investičních společnostech a investičních fondech. Jeho akcionářem se může stát výhradně kvalifikovaný investor dle § 272 tohoto zákona. Hodnota investice do fondu může klesat i stoupat a návratnost původně investované částky není zaručena. Historická výkonnost nezaručuje stejnou nebo vyšší výkonnost v budoucnu. Sdělení klíčových informací fondu (KIID) je k dispozici na webové adrese <https://bit.ly/4973EQe>. V listinné podobě lze uvedené informace získat v sídle společnosti Jet Investment, a. s. Uvedené informace mají pouze informativní charakter a nepředstavují návrh na uzavření smlouvy nebo veřejnou nabídku podle ustanovení občanského zákoníku.

# Zdravá dlouhověkost ZAČÍNÁ OD NAROZENÍ

Text: MUDr. Jana Lupínková, CSc. – Ilustrace: Toy Box

Vzhledem k tomu, že světová populace stárne neúprosným tempem, je čím dále důležitější pochopit, jak mohou lidé žít déle ve zdraví. Zdraví ve vyšším věku souvisí se zdravím v dětství. Přibližně 55 procent dětí a 80 procent dospívajících s obezitou jsou obézní i v dospělosti. Existuje asociace mezi obezitou a atrofií šedé hmoty mozku. To znepokojuje část populace, která čelí budoucím zdravotním problémům souvisejícím s oběma excesy – obezitou a poklesem kognitivních funkcí. Kojení je spojeno se sníženým rizikem nadváhy a obezity. Náhrada kojení komerční mléčnou výživou není jedinou příčinou obezity u dětí. Dalšími faktory jsou podvýživa v dětství a intenzivní marketing energeticky bohatých, ale na živiny chudých potravin pro děti. Na těchto faktorech je pozoruhodné to, že jsou potenciálně řešitelné adekvátními politickými opatřeními. Děti nemohou ovládat pravidla kolem marketingu a regulaci potravin, ale dospělí mohou: vláda a zdravotnické agentury musí zajistit, že nezdravé reklamy na potraviny necílí na děti, a potravinové normy řeší špatnou nutriční kvalitu mnoha produktů prodávaných pro děti a dospívající.

Vzájemná propojenost zdraví v dětství a později v životě je nepopiratelná. Zajištění zdraví ve vyšším věku vyžaduje budování odolnosti na mnoha úrovních, které nemohou čekat až do dospělosti. A zdravá starší populace začíná zdravými dětmi. A jaké jsou současné trendy ve výzkumu longevity?



## OMLAZUJÍCÍ ORGÁN BRZLÍK

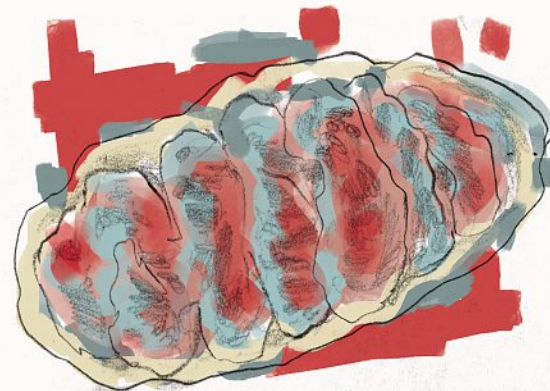
Brzlík neboli thymus je primární lymfoidní orgán nezbytný pro vývoj T-lymfocytů. S věkem související involuce brzlíku je významným rysem imunitního stárnutí. Brzlík prochází rychlým růstem během fetálního a novorozeneckého vývoje, vrcholí před pubertou a pak začíná podléhat poklesu buněčnosti s věkem. Stále neexistuje uspokojivé vysvětlení pro věkem spojenou involuci thymu a přesné pochopení mechanismů stárnutí brzlíku. Ablace pohlavních steroidů může vyvolat expanzi brzlíku, ale nemůže generovat trvalou regeneraci brzlíku. Nedávné preklinické studie naznačují, že dlouhodobé rekonstituce thymu lze dosáhnout pomocí adoptivního přenosu in vitro generovaných progenitorových T (proT) buněk a zlepšení metod pro generaci lidských proT buněk.

## ZMRAZOVÁNÍ

Kryoprezervace, jak se hlubokému zmrazení biologického materiálu říká, je metoda zachování genových zdrojů rostlin a živočichů, u lidí známá například skrze mimotělní oplodnění (IVF) a konzervaci embryí. Kryonika pak využívá této technologie pro pokročilejší konzervaci celých lidských tkání a těl. Po prohlášení člověka za mrtvého se tělo dotyčného postupně ochlazuje, je z něj vyčerpána krev a nahrazena kryoprezervativním roztokem. Tělo je pak uloženo v chladicích nádobách, takzvaných tewarech, s teplotou okolo minus 200 stupňů Celsia. Probudit člověka z kryoprezervace je stále hudbou budoucnosti. Aktuálně jde o nejdražší možnou variantu pohřbu, která je na trhu dostupná.

## STÁRNUTÍ MITOCHONDIÍ

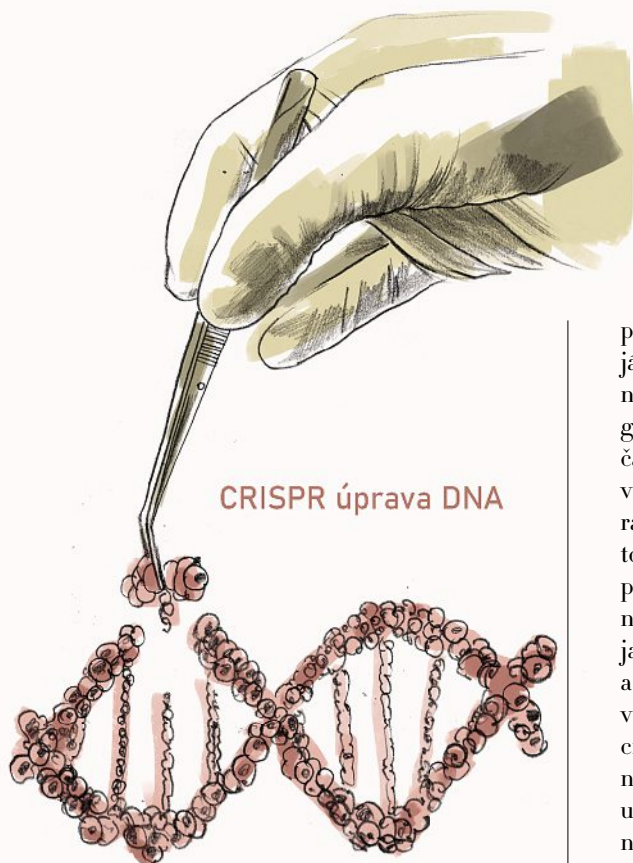
Stárnutí je doprovázeno progresivním poškozením buněčné funkce a systémovým zhoršováním tkání a orgánů, což má za následek zvýšenou zranitelnost vůči mnoha nemocem. Mitochondriální dysfunkce jsou charakteristickým znakem jak stárnutí, tak buněčné senescence (neboli buněčného stárnutí) a představují klíčové cíle v léčbě nemocí spojených se stárnutím. Cílení na specifické mitochondriální rysy v senescentních buňkách má potenciál oddálit, nebo dokonce vrátit proces stárnutí. Hlubší a komplexnější pochopení mitochondriální biologie v senescentních buňkách je nezbytné k tomu, abychom tomuto problému účinně čelili.



mitochondrie



MUDr. Jana Lupínková, CSc.: Vystudovala 3. lékařskou fakultu UK, 26 let pracovala v Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze, nejdříve na klinice diabetologie, poté na pracovišti preventivní kardiologie, naposledy jako zástupce přednosty. Od roku 2023 působí v EliteMedical na klinice komplexní kardiovaskulární a onkologické prevence a ve své diabetologické ambulanci – DIACentrum dr. Lupínkové.



## CRISPR

CRISPR je přirozenou součástí bakteriálních procesů. Bakterie mají schopnost začleňovat cizí DNA, a dokonce i účelně získávat poškozenou DNA přímo ze svého okolního prostředí. Editace genu CRISPR je technika genetického inženýrství v molekulární biologii, kterou lze modifikovat genomy živých organismů. Je založen na zjednodušené verzi bakteriální CRISPR-Cas9 antivirového obranného systému. Dodáním nukleázy Cas9 spojené se syntetickou vodící RNA (gRNA) do buňky je možné genom buňky štěpit na požadovaném místě, což umožňuje odstranit stávající geny a/nebo přidat nové geny in vivo. Výzkumníci uznali CRISPR-Cas9 jako nejslibnější přístup k úpravě genů. Metoda CRISPR-Cas9 se klinicky využívá v imunoterapii nádorových onemocnění.

## REGENERACE BUNĚK

Klíčový biologický proces, kterým organismy obnovují, opravují nebo nahrazují ztracené nebo poškozené části těla prostřednictvím růstu a diferenciace specializovaných buněk, často známých jako kmenové buňky. Lidé mají ve srovnání s některými jinými organismy omezené regenerační schopnosti, u lidí existují

případy částečné regenerace. Například játra mají výraznou regenerační schopnost a kůže se může do určité míry regenerovat. Úplná regenerace složitých částí těla, jako jsou končetiny, však není v současné době u lidí možná. Regenerační proces mohou ovlivnit různé faktory, včetně genetiky, věku, podmínek prostředí a typu a rozsahu poranění nebo poškození. Kromě toho faktory jako dostupnost živin, růstové faktory a signální molekuly hrají zásadní roli v regulaci regeneračního procesu. Vědci aktivně zkoumají způsoby, jak zvýšit nebo stimulovat regenerační schopnost u různých organismů, včetně lidí. Regenerativní medicína je velkým příslibem pro léčbu různých nemocí a zranění. Zahrnuje techniky, jako je tkáňové inženýrství, terapie kmenovými buňkami a transplantace orgánů. Regenerativní medicína nabízí potenciální léčbu stavů, jako jsou poranění míchy, srdeční choroby, cukrovka a degenerativní poruchy.

## SNÍŽOVÁNÍ BIOLOGICKÉHO VĚKU

Biologický věk poskytuje přesnější měřítko rozsahu lidského stárnutí než chronologický věk. Až donedávna byl výpočet prováděn pomocí jakési obecné tabulky, ale ukázalo se, že je velmi málo užitečný a spolehlivý. K provedení tohoto výpočtu musíte jít ke specializovanému lékaři, který vyšetří vaše kardiovaskulární zdraví spolu se ztuhlostí a elasticitou tepen, změří kapacitu plic, zhodnotí kognitivní poruchy, otestuje elasticitu a pevnost kůže, změří kapacitu imunitního systému a nakonec měří telomery. Existuje úměra mezi délkou telomer a rizikem onkologických a některých kardiovaskulárních chorob, onemocněním diabetem, případně i s nástupem demence. Jsou to obecné choroby, které souvisí se stářím, ale zároveň se stále častěji vyskytují už v mladém věku. Pokud se nám podaří pracovat s těmito informacemi, máme šanci stárnutí a nemoci související s věkem oddálit či


zcela zabránit jejich vzniku. Na délku telomer má vliv životní styl, stravovací návyky a samozřejmě také dědičnost. Zásadní vliv má stres. S dědičností toho zatím moc nesvedeme, ale ostatní faktory jsou ovlivnitelné.



## GLUTATHION

Glutathion, eventuálně glutathionový systém, je považován za jeden z nejsilnějších endogenních antioxidačních systémů v kardiovaskulárním systému díky svému klíčovému příspěvku k detoxikaci xenobiotik a vychytávání hyperreaktivních forem kyslíku. Narušení glutathionového systému je kritickým prvkem v patogenezi poškození myokardu. Nově navrhovaný typ buněčné smrti, ferroptóza, úzce souvisí s glutathionovým systémem, který ovlivňuje proces a výsledek poranění myokardu. Cílené posílení glutathionového systému spolu s prevencí ferroptózy v myokardu je slibnou léčebnou strategií.

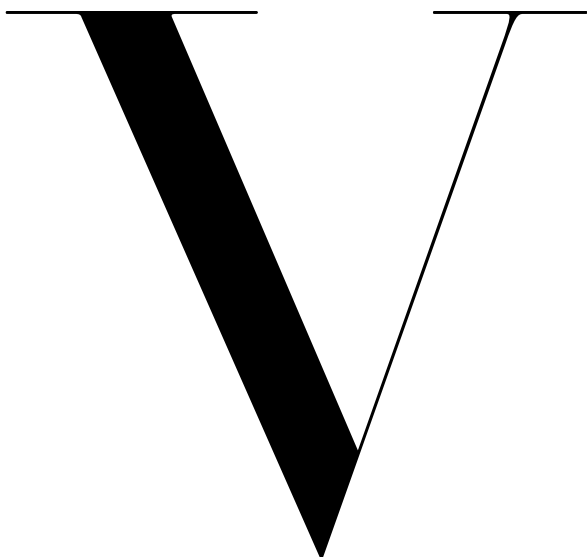


A photograph of a circus stage set. In the foreground, a performer in a shiny, sequined outfit and black boots stands on a wooden staircase. Behind them, another performer in a purple feathered headdress and a striped, sequined outfit is visible. The background features a wall of large speakers, a bright stage light creating a starburst effect, and various technical equipment like a target and cables. The overall atmosphere is dramatic and theatrical.

Text: Gabriela Marešová – Foto: David Turecký

# *Cirk La Putyka*

Dámy a pánové, dnes má představení Cirk La Putyka, který už patnáct let boří hranice mezi moderním cirkusem a divadlem a neztratí se ani vedle velkých světových souborů. Nechte se strhnout jedinečnými kousky, tancem a originální hudbou i samotným příběhem. A až vám budou nad hlavou létat akrobati a vy z nich nebudete moct spustit oči, vězte, že až přijdete příště, budou ještě odvážnější a jejich triky ještě šílenější. Místní principál a neúnavný vizionář Rosta Novák se toho totiž nebojí a chce La Putyku posouvat neustále dál. A proto si už brzy dá od režírování rok pauzu, potřebuje se prý nadechnout...



V listopadu tady bylo rušno, tréninková hala, protější Skleněnka s vysokou střechou a prosklenou čelní stěnou a poslední týden i velký sál Jatek 78. Zkoušelo se každý den nepočítaně hodin, technický tým ladil ukotvení, došivaly se kostýmy, zkoušela se hudba, kterou složila a nazpívala Katarzia, světla, choreografie a akrobatické prvky, při kterých se vám zatají dech.

Na nekonečné schody pokaždé vtrhlo osmnáct účinkujících, aby předvedli, co umí. A před tím vším stál Rosta Novák, režisér a zakladatel souboru, který si kabaretní představení *R.I.E. (Rest in Euphoria)* vysnil a už od začátku roku skládal jeho jednotlivé součásti dohromady tak, aby spolu dokonale fungovaly. „Tohle představení je o euforii, o tom, jak si ji užít, jak v ní vědomě zůstat co nejdéle a ten moment natáhnout. A taky jestli to náhodou není ta cesta k ní, ty schody, po kterých stoupáme, co je na tom to nejdůležitější,“ vysvětluje mi během jednoho volného dopoledne. „Je to víc konceptuální představení, dáváme prostor tématům, která rezonují, přidáváme dětskou spontánnost, radost i nahotu jako přirozenou součást každého z nás. Zkoušeli jsme jeden jediný měsíc a teď máme během prosince 21 představení. A to je všechno, konec. Šílený tempo.“

Když Rosta Novák Cirk La Putyka před patnácti lety zakládal, věděl, že chce dělat mimořádné divadlo, které viděl ve světě. Spolu se svým bratrem Vítkem, spoluzakladatelem souboru, jsou osmou generací rodiny slavného loutkáře Matěje Kopeckého a k divadlu tak měli blízko od dětství. Svoji odvahou ho inspiroval progresivní La Clique Cabaret z Edinburghu a rychle se ukázalo, že přinést českému divákovi nový cirkus, který znali hlavně ve spojení se slavným Cirque du Soleil, byl skvělý nápad – nový cirkus na české scéně chyběl,





což dokazovala beznadějně vyprodaná představení, i úspěšné výjezdy do zahraničí, kde se rychle zařadili mezi to nejlepší, co současná světová scéna nabízí. Dnes má jeho soubor zhruba 130 členů, z toho téměř polovinu tvoří umělecká složka a mezi nimi jsou standardně i umělci ze zahraničí a studenti z Ukrajiny, které si se začátkem války vzali pod svá křídla.

„Jednou za tři roky pořádáme konkurz, a když jsme ho dělali letos v únoru, přihlásilo se nám do něj přes 550 umělců ze 34 států, myslím. Vybrali jsme jich 70 a ti přijeli osobně do Prahy,“ popisuje. Nové členy vybíral už i s ohledem na chystané R.I.E.: „Máme tam celkem osm zahraničních účinkujících a deset dalších jsou kmenoví členové Putyky. Všichni jsou výborní. Při výběru jsem v tom musel najít chemii, jsou to osobnosti, každý z nich je jiný a pozorovat, jak spolu komunikují a navzájem se obohacují, to je neuvěřitelné.“ Někteří z nich vystudovali cirkusové školy, jiní mají gymnastický background a část z nich jsou tanečníci.

Průměrný věk akrobatů La Putyky se pohybuje mezi dvaceti a třiceti lety. Členové původní sestavy se často posouvají na jinou pozici a v divadle zůstávají. Díky zkušenostem jsou cennou součástí souboru jako třeba asistent režie, choreograf nebo technik. „Před těmi patnácti lety jsme vlastně byli na vrcholu. Mně bylo 28, a to jsme teprve začínali, takže se nám ten vrchol kariéry trochu posunul. Teď je to ale jinak.“ Proto součástí jeho „péče“ o soubor jsou i workshopy s odborníky, kteří mladým umělcům radí, jak a kdy regenerovat, co nejíst před představením, jak se starat o tělo a předcházet zraněním, proč je důležitá prevence, a pomáhají jim nastavovat nějaký režim, aby jejich tělo mohlo fungovat co nejdéle.

„Když jsem to viděl i na tom konkurzu, tak jsem si říkal, že už je to opravdu velký ansámbl a že jsou fakt šikovní, takže se teď nechci dál rozrůstat. Máme dramaturgický plán do roku 2028 a já se chci příští čtyři roky věnovat těm, které tu máme. Chci jim dát příležitost k nějakému osobnostnímu i uměleckému růstu, aby třeba zkusili sami tvořit,“ upřesňuje své plány principál. Jeho velkým snem totiž je, aby se k nim nechodili diváci dívat na cirkus, ale aby opravdu vnímali členy souboru, aby si je oblíbili, znali jejich příběh a věděli přesně na koho jdou nebo přišli kvůli němu. „Teď tu máme třeba Patricka McMastera, mladého Brita, který teď nedělal pět let cirkus, protože v Londýně studoval práva. A teď je tady a je skvělý. V Česku máme velkou divadelní tradici a stejně jako se chodí na Pavlu Beretovou do Národního divadla nebo na Ivana Trojanu do Dejvického, tak bych si přál, aby lidi chodili za konkrétními umělci i k nám.“

Platí přitom, že to může být akrobat, ale i choreograf či režisér – i proto dlouhodobě spolupracuje se zahraničními hvězdami, které nejsou sice vidět na jevišti, ale díky nim jsou představení výjimečná – jako nyní akrobatická designérka Chloé Farahová nebo technický šéf veškerých úvazů a jištění a staveb na jevišti Mathieu Grégoire, oba roky pracovali pro Cirque du Soleil.

### *Hledání nového domova*

Příští rok v listopadu oslaví Jatka 78 deset let od chvíle, kdy našli zázemí v pražské tržnici v Holešovicích. „Bez dotací magistrátu a ministerstva bychom vůbec nemohli fungovat. To je pro nás jako alfa omega. Jestli a jak se s námi dál počítá, ale teď vůbec nevím,“ přiznává Novák. Kdyby se prý našel ně-











R.I.E





kdo, kdo by mu poskytl prostor, kam by se mohl s La Putykou přestěhovat, neváhal by. „V Praze je několik volných budov a pozemků, které by byly ideální a nás by posunuly zase o kus dál. Takže zatím zůstáváme tady, kde máme maximální kapacitu 350 lidí, neustále řešíme problémy s vytápěním, vedle ve Skleněnce, která je nádherná a my tam zkoušíme, se netopí vůbec, tady zase není zaizolovaná střecha a pořád čekáme na rekonstrukci, kterou nám už dávno slibovali,“ popisuje stav budov divadla v areálu. Ten by měl v příštích patnácti letech postupně projít kompletní rekonstrukcí – počítá se i s největší halou, kde kromě Jatek 78 sídlí ještě Alza a Norma, která má zatím jen jednu kotelnu a každému z pronajímatelů vyhovuje jiný harmonogram vytápění, což ruku v ruce zvyšuje náklady na energie, na celkový provoz. „Já už prostě trochu ztrácím sílu tady dál pokračovat, snažit se tenhle barák někam posouvat,“ povzdechne si Novák.

Také on řeší ještě stále dopad covidových let a války na Ukrajině, které se propály do cen a jim stouply náklady na fungování od výroby přes člověkohodiny až po energie. „Dřív jsme byli schopni pokrýt náklady z vyprodaných představení a to, co zbylo, jsme mohli investovat do další tvorby. Dnes je ta investiční část výrazně nižší, zároveň bojujeme s tím, abychom vůbec vyprodali. Praha má extrémní počet divadel, takže konkurence je v tomhle směru obrovská,“ popisuje s tím, že náklady třeba konkrétně na R.I.E. se vyšplhaly do nižších milionů. Platí tady jednoduchá rovnice: „Bez kombinace mít skoro vyprodáno, získat dotaci od magistrátu a ministerstva a mít silné partnery, nemůžeme fungovat. Kon-

číme,“ popisuje existenci divadla, která stojí na třech zmíněných pilířích. „S většinou našich partnerů stavíme na dobrých dlouhodobých vztazích, jsme za ně moc rádi, zároveň by bylo skvělé nemuset řešit toto téma každý rok,“ naráží na téma dlouholetých partnerství.

Zároveň si je dobře vědom toho, že tady existuje tenká hranice mezi tím, koho přizvat a koho ne, komu říct a komu ne. „Obecně jako partnery chceme lidi, kteří milují to, co děláme a chtějí být u toho s námi,“ vysvětluje Novák. A s tím souvisí i hledání nových prostor. „Když to přeženu, potřebovali bychom větší zázemí, větší divadlo i lepší finanční podmínky pro zaměstnávání lidí. A na to nám dotace a současný sponzoring vlastně nestačí. Zprofesionalizovat to všechno a investovat do lidí, do zahraničních spoluprací se zkušenými odborníky, které nás posunou mnohem rychleji dál.“

Kromě toho čeká Rostu Nováka příští rok ještě jedna velká změna – dává si pauzu, protože se potřebuje nadechnout. „Potřebuju nebýt pod tím neustálým stresem z premiéry. Naopak chci pomáhat těm lidem tady, být jim k ruce a věnovat se jim. Ale nechci, aby se všechno scházelo u mě, jako je to teď, nechci být chvíli iniciátorem,“ přiznává. „Potřebuju se soustředit taky sám na sebe, abych se třeba dokázal režijně posunout i já sám.“ Mezitím už ale plánuje představení na rok 2026, na kterém spolupracuje s Akramem Khanem, světovou hvězdou současného tance, a když o něm vypráví, rozzáří se mu nadšením oči: „To je asi takový úspěch, jako když se Národnímu divadlu podařilo dostat sem slavného Roberta Wilsona!“ ■



NÁVOD  
*na dlouhověkost*

Text: Michaela Ryšavá – Foto: Matej Slávik

## Věk je číslo, které dokážeme prodloužit, říká odbornice na stárnutí Iva Holmerová. Podle ní stovka nemusí být za čas žádný vysoký věk a stárí by s nadsázkou nejradyji přejmenovala na zralost.

**P**ro mnohé je Iva Holmerová vizionářka. Tušila, že se lidé o kvalitnější stáří začnou zajímat, takže obor studuje už skoro tři dekády. Dnes patří v Česku k největším odborníkům na dlouhověkost a ve svých výzkumech se snaží zjistit, jak udržet mentální kapacitu člověka v kondici i ve vyšším věku. Kromě společenského života, sportovních i mentálních aktivit je dle ní důležitý také životní optimismus. „Nelítovat se, nefňukat a brát život lehce,“ říká Holmerová.

### Dlouhověkost je takový novodobý trend. Co se stalo?

Já jsem čekala, že to nastane, jen jsem samozřejmě nevěděla kdy. O dlouhověkosti a nutnosti vylepšit celý obor mluvíme již dekády, jsem ráda, že na to nyní přišla řada. A proto je mi líto nyní bojiště opouštět, udržuje mě to v provozu, je to i moje longevity. A jestli je to překvapivé? Není, demografické modely ukazovaly jasně, jak se bude populace vyvíjet a že se bude věk dožítí prodloužovat. To se děje a lidem dochází, že budou velkou část svého života žít ve vyšším věku. A chtějí tento věk strávit hezky, ve zdraví. Dlouhověkost totiž samozřejmě není jen o prodloužování života, ale hlavně o tom, aby člověk vyšší věk prožil hezky.

### A proč se ten velký zájem projevuje zrovna nyní?

Protože lidí, kterých se to týká, je najednou mnohem více. Do seniorského věku přicházejí silné, dobře situované ročníky a ty se o sebe více zajímají. Mají finanční prostředky a jsou zvyklí o sebe pečovat. To generace před nimi neměly tolik ve zvyku.

### Vy jste v jednom rozhovoru řekla, že cestou k dlouhověkosti je optimismus. Pesimista nemůže mít dlouhý život?

Ale ano, jen věřím, že optimismus k dlouhověkosti napomáhá, samozřejmě roli hraje i mnoho jiných faktorů. Ale nelítovat se pořád, nefňukat a brát život lehce, to pomáhá. Ukazuje se totiž, že na dlouhý a kvalitní život má psychika ohromný vliv.

### Dlouhověkost studujete již tři dekády, jak se vyvíjí výzkum této oblasti?

Naštěstí se vyvíjí. Věnuji se tomu již od počátku devadesátých let a vidím, že jak roste zájem populace o tato témata, objevuje se více a více pracovišť, která výzkum dělají. Od zdravého stárnutí po možnosti prevence ke zdravotní gramotnosti, prostě vše o důležitých souvislostech se stárím.

### A na co se zaměřujete konkrétně vy?

Mně se vždycky líbila medicína stárí, geriatrie. Založili jsme

díky podpoře a pochopení městské části Praha 8 Gerontologické centrum (příspěvkovou organizaci – pozn. red.), které postupně začalo fungovat jako něco mezi nemocnicí, domácností, zdravotní a sociální péčí. Chtěla jsem to nějakým způsobem propojit s univerzitou – ukázat to studentům medicíny. Ti o to ale takový zájem neměli a já jsem pak skončila na Fakultě humanitních studií, kde o obor opravdu projevil zájem. Prodávka Jana Jeníčková mě neustále postrkovala k tomu, abychom vytvořili doktorský program specializovaný výslovně na stárnutí. Protože na univerzitě takový komplexní program neexistoval. Takto vznikla od roku 2016 studia dlouhověkosti.

### Studenti tam zjišťují, jak stárí vylepšit? Zjistili již něco zásadního?

Ano, mají řadu výstupů. Zabývají se například potřebami starých lidí v nemocnici, v domácí péči, jedna kolegyně se zabývá mezigeneračními vztahy, další kolega se zabývá problematikou těžké demence. Teď máme mezinárodní projekt, který se jmenuje Recetas, do nějž stále přibíráme zájemce. Lidem nabízíme tzv. social prescribing, tedy sociální intervence, doporučení něčeho jiného než farmaka. Tvoříme skupinky lidí, které zveme na různé aktivity do přírody – pražských parků, zahrad, botanické zahrady. Je to randomizovaná, kontrolovaná studie, polovina lidí je zařazená do intervencí, ale věnujeme se i druhé polovině, testujeme je, scházíme se, ptáme se na názory, pocity.

### A co chcete vyzkoumat?

Zjišťujeme, zda výlety do přírody ve společnosti lidí mohou mít stejný efekt jako tableta antidepressiva. My tedy léky nedáváme, ale zkoumáme efekt společnosti, přátelství. Víme totiž, že osamocení je obrovským rizikovým faktorem všech možných problémů. Nejenom psychických poruch, ale i celkového zdraví – dokonce i kardiovaskulární poruchy jsou častější u lidí, kteří se cítí osamocení. Věříme, že prokážeme, jak důležitá tedy společnost pro člověka je.

### Zaznamenala jsem, že pracujete i na moderních technologiích, které by v péči o starší lidi mohly pomoci. Na jakých?

Ano, například projekt Disinct, ve kterém se kolega zabývá konstrukcí sociálního robota. Takový plyšák, který má různé funkce, ráno vás vzbudí, trošku si s vámi popovídá, řekne vám něco hezkého, potom hlídá, jestli jste nenechal třeba otevřenou ledničku, zapnutý sporák nebo jestli jste zamkl dveře. Zatím má sestavený prototyp, ale ještě není plně k dispozici, řeší nějaké technické detaily. Jsou to ryze praktické věci: naším cílem je zpříjemnit stárnutí a celkově vyšší věk.

Sama jste zmínila, že se hodně ve svých výzkumech zaměřujete na psychiku, snažíte se vymyslet i způsob, jak udržet mozek fit?

Ano, právě naše Centrum pro studium dlouhověkosti se nyní podílí na projektu AliVe, kde vytváříme modelové návody, jak organizovat kurzy pro seniory. Jde o kurzy, které by jim umožnily získání nových kompetencí – například digitálních, schopnosti vyjednávání, organizování dobrovolnických aktivit, podpory zdraví a podobně. To je velký rozdíl oproti dosavadnímu vzdělávání seniorů, které má spíše naučný či zábavní charakter.

**Vyplývá tedy z výzkumu, že mentální kapacita je stěžejní?**

Aktivita vůbec, ale také přijetí staršího člověka ze strany společnosti. Aby byla vstřícná, neofrnova se nad staršími lidmi a aby brala stáří jako normální součást dospělého života. Člověk je dospělý až do smrti a měl by tak být brán. Ne že se starší lidé odsunou do domovů pro seniory, které jsou na kraji města, nebo dokonce někde v lesích. Starší lidé jsou vnímáni s prapodivnou lítostí. Od dob socialismu se nám podsouvalo, že starší lidé musí na zasloužený odpočinek, to je podle mě skoro nadávka. Důchod je kompenzace, že člověk nemůže dělat v plné síle, ale nikde není řečeno, že má přestat pracovat, že se má uklidit. A to se musí změnit. Musíme dát lidem možnost být aktivní, například pracovat na krátké úvazky déle, aby se cítili dobře. A to jim mentálně velmi prospěje.

**Dlouhověkost se dnes studuje na celém světě. Jaký stát je brán za takovou Mekku dlouhověkosti?**

V Česku je to stále docela raritní program, nějaké programy existují i na jiných univerzitách, ale není jich mnoho. Když se ale podíváte na zahraniční univerzity, tam je řada oborů, které se zabývají stárnutím. Třeba ve Skotsku, se kterým hodně spolupracuji, jsou obrovská centra pro různé aspekty stárnutí. Například ústav kvality péče o seniory, ústav pro výzkum demence. Napřed je také Skandinávie, která obor vnímá velmi komplexně. V Česku je ale zatím stále málo geriatrů, gerontologů, lidí, kteří se problematice stárnutí věnují. Dlouhodobě se mluví o tom, že se to musí změnit, že přijde silná generace Husákových dětí a systém na ně musí být připraven. Ale zatím tady není.

**Pamatuji si na rozhovor s jedním stoletým gastroenterologem, který mi říkal, že pro šťastné stáří je nejdůležitější nízká váha, protože těžší lidé už klouby neunesou a stanou se nemobilními. Je to tak?**

Mezi nejčastější syndromy stárnutí patří demence, například u devadesátiletých žen je až ve čtyřiceti procentech nějaká forma demence, a pak hned křehkost (syndrom frailty) a náchylnost k pádům. Mobilita je tedy velmi důležitá, ale zase velmi štíhlý člověk může mít větší sklony ke zmíněné křehkosti. Těžko tedy říct, je to velmi individuální. Platí určitě všeho s mírou a my musíme hledat tu správnou míru. Světová zdravotnická organizace vyhlásila dekádu zdravého stárnutí a v ní sleduje šest takových oblastí, které zásadně ovlivňují zdraví a pohodu ve vyšším věku: jestli člověk není depresivní, protože to je významný faktor zhoršující celkové zdraví, hybnost, vitalitu, ale i smysly, zejména zrak a sluch, protože se často zanedbávají. Tvrdí, že ovlivnění těchto faktorů má obrovský význam pro kvalitu stáří a zároveň to není tak nákladné.

Někteří vědci dnes říkají, že stárnutí je nemoc, kterou se naučíme léčit. S tím zřejmě vy souhlasit nebudete.

Jisté že ne, stárnutí je normální proces, stárneme od doby, co se narodíme. My jsme součástí mezinárodní sítě International Longevity Center a velmi jsme protestovali proti tomu, aby Světová zdravotnická organizace zařadila stáří na seznam diagnóz.

**Vy sama razíte pojem bezvěkost, co to znamená?**

Ano, dělám si z toho trochu legraci, ale v podstatě to tak je. Člověk má pořád nějaké mezníky. Nejdříve je miminko, pak puberták, pak dospělý, vzdělává se, má rodinu, je na vrcholu pracovní kariéry a pak s ní končí. Jenže pak už není téměř nic, přitom to může být nejdelsí životní etapa. A proto používám s nadsázkou pojem bezvěkost. Protože věk je jenom nějaké číslo, které dokážeme prodloužit, důležité je, jak žiju, a moje mentalita. Stovka za čas nemusí být žádný vysoký věk, aktivní věk se bude prodlužovat. Do poloviny století bude každý desátý člověk starší osmdesáti let. Myslím si, že bychom měli věk přejmenovat, stáří by rozhodně nemělo být od šedesáti. Do sedmdesáti by to měl být střední věk, po kterém následuje zralost. Ale samozřejmě to je také trochu legrace, protože stáří nezrušíme.








**Jak bude obor dlouhověkosti vypadat?**

Věřím, že vývoj bude pozitivní. Vytvoří se vstříčené prostředí, s péčí o seniory pomohou moderní technologie a oni budou žít samostatně, v menších komunitách a budou zapojeni do společnosti. Zároveň to budou lidé aktivní, kteří budou dlouho na pracovním trhu, umožníme jim dlouho pracovat a pozdější zralý věk prožijí ve zdraví a pohodě, nikoliv v nemoci. To je taková moje vize, se kterou žiju a chtěla bych ji naplňovat nejen pro sebe. ■

## IVA HOLMEROVÁ

Na základě výzkumů i životní zkušenosti je přesvědčena, že k dlouhému a kvalitnímu životu přispívá hlavně optimismus. A tím se také sama řídí. I když ji během rozhovoru několikrát zazvoní telefon, vždy laskavě a trpělivě odpovídá. V osmašedesáti letech má práce nad hlavu, ale nezdá se, že by jí to vadilo. „Je to můj motor,“ říká Holmerová, která absolvovala Fakultu všeobecného lékařství Univerzity Karlovy. Celý život se věnuje geriatrici, dlouhodobě péči a dlouhověkosti. „Věděla jsem, že zájem o tento obor přijde,“ přiznává vedoucí Centra pro studium dlouhověkosti na Fakultě humanitních studií na UK. „Longevity znamená i dlouhost, to je významné, neboť vše se prodlužuje, lidé se už dožívají vyššího věku, déle pracujeme či budeme pracovat,“ vysvětluje. Holmerová je zároveň zakládající ředitelkou Gerontocentra na Praze 8, byla také u zrodu České alzheimerovské společnosti v roce 1996 a předsedala i organizaci Alzheimer Europe.



Pracujeme na Poli designu.  
 Na něm navrhujeme,  
 vyrábíme, komunikujeme  
 i prodáváme. Od  1  
 a velkých  2, městského  
 3, přes outdoor  4,  
 plnohodnotné  5 na malé  
 ploše, kempingové  6  
 až po  7.

Bílovice 519 jsou místo, kde  
 rostou řešení pro privátní  
 i veřejný prostor.

1 přístřešek Traxo 2 zastřešení vlakového nástupiště Praha-Eden 3 městský  
 mobiliář Cora 4 venkovní nábytek Moja 5 mikrodomek Ulita 6 kempingová  
 autovestavba Nestbox 7 slalomové lyže Pa@azit

# 10

## HŘÍCHŮ na talíři

Starost, stres i radost. Jídlo hraje v lidském životě obrovskou roli a dokáže také ovlivnit jeho kvalitu i délku. Neexistuje ale nic jako spásné superpotraviny, které život zázračně prodlouží.

Stejně tak nelze najít ani jednoznačné zabijáky lidského života. Odborníci upozorňují, že vždy záleží na skladbě, množství jídla, pestrosti, ale i času, který jídlu člověk věnuje. Zapomenout byste měli na bagetu za volantem nebo burger v běhu do práce. Podívejte se na deset hříchů, které ke kratšímu životu přispívají.

Článek vznikl s pomocí odborníků organizace STOB (Stop obezité).

**1) ALKOHOL** je spojován s rizikem vzniku rakoviny, jaterních onemocnění a může způsobovat závislost.

**2) SLAZENÉ NÁPOJE** (limonády, energetické nápoje, sladké minerálky apod.) pro vysoký obsah cukru, který patří mezi rizikové složky.

**3) CHIPSY, HRANOLKY** a další (hlavně dotmava) osmažené a opečené sacharidové potraviny, protože obsahují akrylamid, který vzniká při vysokoteplotním zpracování a je považován za karcinogen. Nejsou to jen chipsy a hranolky, ale třeba i hodně opečené tousty, topinky, dotmava upečený chléb apod.

**4) UZENINY** (salámy, párky, klobásy), protože obsahují dusitanové soli, které zvyšují riziko vzniku rakoviny.

**5) SMAŽENÍ** coby kulinární úprava, i když osmažíte zdravý květák nebo libové maso plné kvalitních bílkovin, veškeré smažené potraviny nakonec obsahují přepalovaný tuk, který může obsahovat karcinogenní látky a volné radikály; také se několikanásobně zvedá energetická hodnota osmaženého jídla.

**6) Potraviny obsahující UMĚLÁ SLADIDLA** a konzervanty, protože novější výzkumy ukazují, že mohou mít negativní dopady na střevní mikrobiom.

**7) Nadmíra potravin s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin, tj. TUČNÉ UZENINY** (zde se kombinuje obsah tuku a dusitanových solí výše uvedených), tučná masa, tučné sladkosti (dorty, zákusky, sladké pečivo, sušenky).

**8) Nadmíra SLANÝCH POTRAVIN** a soli, například chipsy, keksy, instantní polévky, fastfoodové pokrmy, uzeniny apod.

**9) NEDOSTATEK ZELENINY, OVOCE**, luštěnin, celozrnných výrobků nebo ryb.

**10) NEDOSTATEK ČASU SI JÍDLO PŘIPRAVIT A V KLIDU SE NAJÍST.**

VERSACE pour femme DYLAN PURPLE



# TRÉNINKOVÝ *pětiboj*

Dlouhého a zdravého života nelze dosáhnout bez pohybu. Ideálně pravidelného, konzistentního, ale hlavně různorodého. Lidské tělo si totiž zejména v pozdějším věku nevystačí jen s kardio cvičením a protahováním. Proto je musí doplnit odpovídající posilování celého těla, aby vše „drželo pohromadě“. Jak na správný hybridní trénink, který kombinuje prvky všech pohybů nutných pro zdravé tělo, nám předvedl Tomáš Strnad, trenér z fitness centra Next.Move.

Text: Kristýna Matějková – Foto: Michael Tomeš

Za možnost focení děkujeme fitness klubu Next.Move.



## JÓGA

Pozitivní dopad pohybu na duši je nesporný. I krátká fyzická aktivita spustí tvorbu endorfinů, takzvaných hormonů štěstí. V józe se tento vliv na psychiku doplní důrazem na celkové soustředění se na sebe sama, své tělo a přítomný okamžik. V závislosti na intenzitě je meditační část jógy doplněna fyzickými pozicemi, takzvanými ásanami, které pomáhají rozvíjet a udržovat flexibilitu v kloubech a svalech. Tomáš Strnad, který je zároveň lektorem jógy, radí se při praktikování jógy hlavně nepřepínat. „Je třeba trochu potlačit vlastní ego. Přiznat si, když je na nás některá pozice už moc, a nejtít do ní tak hluboko,“ zdůrazňuje.



## SILOVÝ TRÉNINK

Pro zvýšení fyzické síly a celkového výkonu je klíčové zařadit do tréninku nějakou formu posilování. Silnější svaly zajišťují lepší stabilitu i držení těla. Jsou tedy účinným nástrojem řešení problémů s bolestmi zad nebo křehčí páteře. Silový trénink navíc funguje jako prevence řídnutí kostí, k němuž dochází zejména v pozdějším věku. Cvičení se závažím je nicméně nejrizikovější z hlediska úrazů. Tomáš Strnad proto doporučuje se od začátku zaměřit na techniku a dbát na správné provádění všech pohybů. Roky špatně prováděný cvik může na těle zanechat následky.



#### HIITWORKOUT

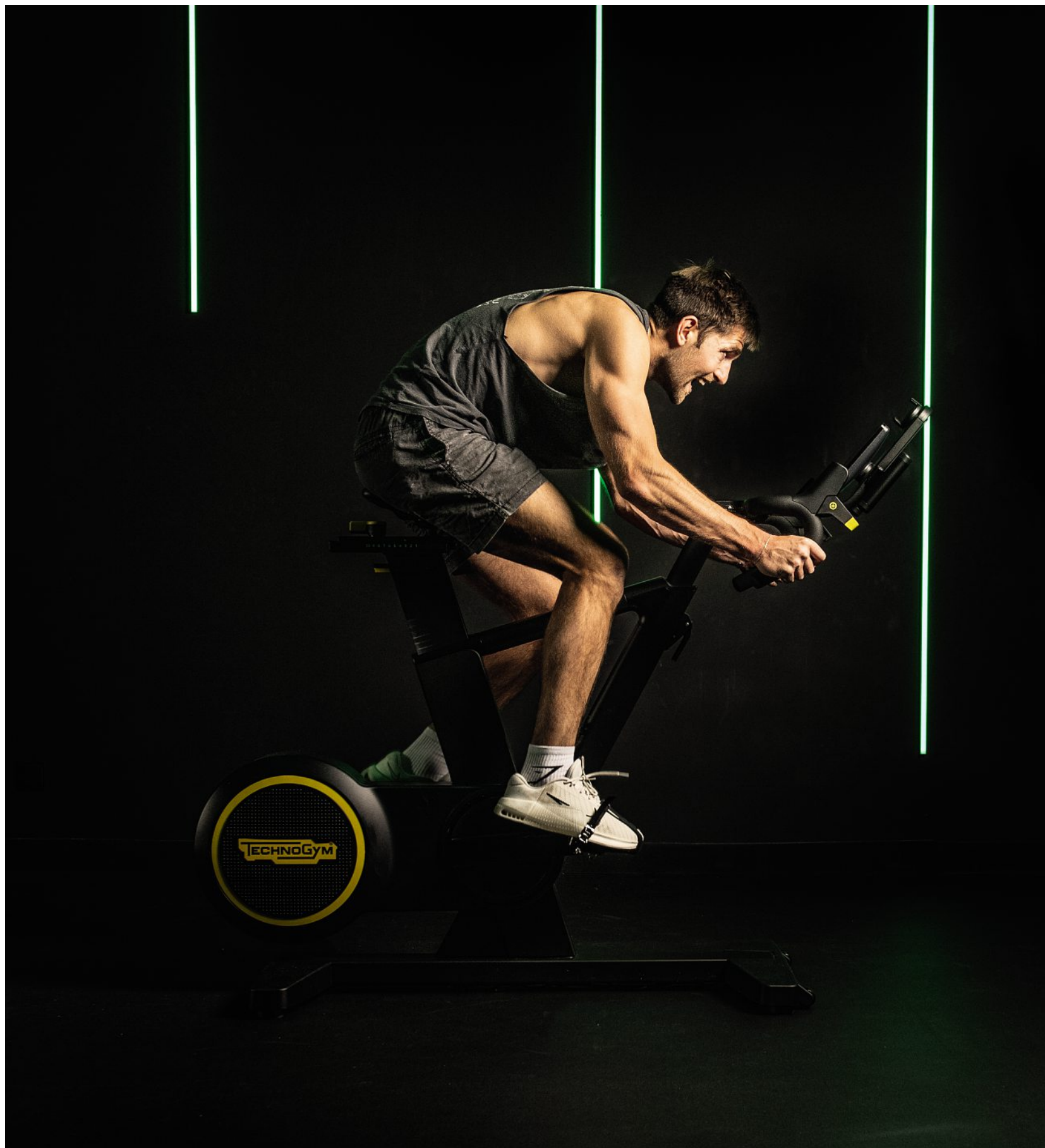
V rámci vysoce intenzivního intervalového tréninku (HIIT) se zpravidla kombinuje krátké náročné cvičení s přestávkami na odpočinek nebo cviky o nižší intenzitě. Díky rychlosti a obtížnosti tréninku dochází k efektivnímu spalování kalorií a často i rychlému zlepšení fyzické kondice, vytrvalosti, síly a flexibility. Tento intenzivní styl cvičení posiluje srdce a cévy a tím snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění. Tomáš Strnad opět zdůrazňuje důležitost toho, aby se lidé nepřepínali. „Je lepší začít tak na 50–60 procent,“ říká.



## BĚH

Nejpřirozenější workout, kterému se můžete věnovat. Abyste z něj dostali maximum, je nejlepší běhat venku. Zejména pohyb v přírodě pomáhá se snížením stresu a zlepšením nálady. Jako bonus se vystavením se slunci do těla dostává vitamin D, který je důležitý pro zdraví kostí, funkci svalů nebo imunitního systému. V různém venkovním terénu mají běžci navíc možnost posílit více svalových skupin. V běžecím tréninku ale stojí za to vytrvat i v zimních měsících v posilovně na páse. Díky zapojení svalů nohou, trupu i zad pomáhá k celkovému posílení těla a jeho stability.





## JÍZDA NA KOLE

Trénink je dobré doplnit i aktivitami o mírné intenzitě. Zpravidla jde o takzvaná aerobní cvičení, během nichž by vaše tepová frekvence měla dosahovat 60–70 procent svého maxima. Dobrým příkladem je jízda na kole, ať už venku, nebo na stroji v posilovně. Pravidelným cvičením o mírné intenzitě se posiluje srdce a zlepšuje schopnost těla efektivně využívat kyslík při fyzických aktivitách. Napomáhá také regeneraci po náročnějších cvičeních a snižuje tak riziko přetížení těla. Díky tomu udržuje motivaci k pravidelnému pohybu, jelikož umožňuje si vybudovat takový cvičební plán, u něhož opravdu vydržíte delší dobu.

# #Uselessfullfacts

Roky sbírám na první pohled úplně zbytečná fakta. Už proto, že mi ani trochu zbytečná nepřijdou: často totiž upozorňují na zajímavé byznysové příležitosti a aktuální trendy. Ty dnešní se vážou k dlouhověkosti, zdraví, hodnotě času i výhledům do naší budoucnosti.

Text: Pavlína Louženská

Arktika islandská je nejdéle žijící živočich. Tahle mušle nedávno oslavila **507.** narozeniny.

Plátěnou tašku musíte používat denně **54 let**, aby se vyrovnal celkový dopad její výroby, zjistilo dánské ministerstvo životního prostředí.

Vyrobít kabelku Birkin od Hermés trvá až **čtyřicet hodin**.

Lidé, kteří jsou osamělí, mají o **29%** vyšší pravděpodobnost předčasné smrti, o **32%** vyšší riziko infarktu a vyšší pravděpodobnost, že dostanou cukrovku.

Poprvé od roku 1987 se prodalo víc gramofonových desek než CD. A nejprodávanějším vinylem byla nahrávka Taylor Swift.

V Lisabonu je nejstarší knihkupectví na světě, které stále funguje. Už od roku **1732** můžete do Livraria Bertrand zajít.

Nejstarší zaznamenaný vtíp pochází ze Sumeru z **1900 před našim letopočtem**. Nepřekvapivě vypráví o prdění.

**80%** dospělých žije nejdéle dvě hodiny jízdy autem od rodičů. Průměrně jsme se neodstěhovali dále než 30 kilometrů.

**74%** dospělých lidí je připraveno naučit se nové dovednosti, aby si udrželi zaměstnání v budoucnosti. **30%** stávajících pracovních míst zanikne do roku 2030 vlivem digitalizace a automatizace, ukazuje studie PwC.

**Každý pátý** muž by si přál, aby se vrátil do módy účes na Jágra.



Autorka spoluzaložila TrendBrews, nástroj poháněný AI na trend forecasting, a jako konzultantka pomáhá globálním firmám vidět do budoucnosti. Je lead mentorkou v programu Google for Startups pro Evropu a Afriku. Spoluzaložila vzdělávací platformu #HolkyzMarketingu, která vyškolila už 15 tisíc lidí. Její newsletter o společnosti a technologiích [pavlinaspeaks.substack.com](https://pavlinaspeaks.substack.com) odebírá přes sedm tisíc lidí.

**80%** klíčových okamžiků života se odehraje do pětatřiceti let. To znamená, že osm z deseti rozhodnutí, zkušeností a „aha momentů“, díky kterým se váš život stane tím, čím nakonec bude, nastane do poloviny vašich třicátých let.

Dlouhé hodiny v práci ročně připraví o život **745 000** lidí. Japonci pro to mají dokonce termín: **Karoshi**

Nejstarší žvýkačka je **5000 let** stará. Našli ji při vykopávkách ve Finsku.

**12%** světové populace má za sebou menopauzu. I proto je to více než trh v hodnotě více než 600 miliard dolarů. Mezi nejúspěšnější evropské start-upy, které se tématu věnují, patří MPowder, v Česku nabízí vitaminy, třeba Verra.

Minulý rok start-upy, které se zaměřují na dlouhověkost, narašovaly **5,2 miliardy dolarů**. Mezi ně patří třeba Cellbricks, které se zaměřují na 3D tisk orgánů, Rejuvenate Biomed využívá AI pro zhodnocení léčby a Neko Health se zaměřuje na komplexní vyšetření, během kterého zanalyzuje 50 milionů datových vstupů.

Během celého života strávíme na záchodě v součtu **92 dní**. Není divu, že tam **93% lidí** chodí s telefonem.

**90%** zainvestovaných technologických start-upů zkrachuje. V průměru se jim podařilo získat od investorů 1,3 milionu dolarů a životnost byla 20 měsíců.

Na světě je aktuálně **25** vzducholodí a jen **128 lidí** v USA má na ně řidičák.

Nejmladší výherce olympijské medaile byl Řek Dimitrios Loundras, který v gymnastickém týmu skóroval v **deseti letech**.

Přátelství mezi delfíni samci mohou trvat až **15 let**. Vzájemně si pomáhají s lovem samic.

Strava znamená ve švédštině snažit se. Tuhle aplikaci dnes používá přes **100 milionů lidí** na světě. Během posledních dvou let se zdvojnásobila.

Lidé s pěti a více přáteli jsou průměrně o **60%** šťastnější a žijí déle než ti, kteří přátele nemají. Mimochodem, během posledních třiceti let se počet lidí, kteří nemají žádné kamarády, zvedl **ze tří na 12%**.

*Život trvá průměrně čtyři tisíce týdnů!*

# TECHNOLOGIE *a zdraví*

Díky chytrým zařízením, která má dnes po ruce prakticky každý z nás, je péče o tělo a mysl mnohem dostupnější. Ne každému se ale podaří v konkurenci startupů (často) ze Silicon Valley prorazit. Tyto tři české technologické firmy to dokázaly a jejich aplikace zkvalitňují životy lidem u nás, ale i daleko za hranicemi.

Text: Mikoš Rec – Foto: Honza Mudra, archivy Fitify Workouts, VOS.health a Kalorické tabulky



## FITIFY

**N**a začátku nebyly žádné byznysové ambice, jen nepříjemná bolest zad – problém, který zná nejened ajťák. Řešení: pravidelné cvičení a strečink, na doporučení fyzioterapeuta ideálně s masážním válcem. „Dnes ho najdete v každé posilovně, v roce 2017 to ale byla novinka. Nikdo tak pořádně nevěděl, jak ho používat,“ vzpomíná zakladatel a šéf start-upu Fitify Workouts Martin Mazanec. Rozhodl se proto napsat aplikaci, která mu cvičení s tzv. foam rollerem usnadní.

Chtěl jen udělat něco pro své zdraví. Jako student ČVUT měl ale také ambici stát se přinejmenším vývojářem mobil-

ních aplikací. „Říkal jsem si, že se tak aspoň něčemu přiučím.“ Ke spolupráci následně přizval spolužáka Matouše Skálu a začali s programováním. Bolest po čase ustoupila. Mimoděk ale také položili základy byznysu, který se rozrostl do nečekaných rozměrů.

Původně chtěli vytvořit dalších devět aplikací, které byly stejně jako ta původní zaměřené na konkrétní druh cvičení – ať už na trénink s kettlebellem, TRX, ale i strečink a bodyweight training. „Tyto appky existují dodneska a měsíčně evidují kolem 100 tisíc stažení,“ doplňuje Mazanec. V roce 2020 ale vypustili do světa projekt, který je vynesl mezi progresivní české start-upy a otevřel jim dveře do světa. Aplikace Fitify Digital se stala první komplexní českou fitness aplikací, už stihla oslovit více než 20 milionů lidí po celém světě a generuje obrat dosahující 4,5 milionu dolarů. Úspěchu napomohlo i načasování. V době, kdy platila pandemická omezení, totiž obdobné aplikace zažívaly boom. Využití je začaly velké řetězce posiloven i technologičtí obři typu Apple. Fitify se přesto dokázalo prosadit. I už zmíněný Apple ho mimochodem opakovaně vytáhl na homepage App Storu jako App Of The Day.

S koncem lockdownů se řada lidí uchýlila zpátky do posiloven. Zájem o mobilní aplikaci tak zákonitě poklesl. „Je to i díky zájmu médií, který s tím zákonitě souvisel. Za covidu se pořád psalo o tom, které appky na cvičení jsou nejlepší, protože to prostě bylo aktuální téma. Teď už podobné články vycházejí jenom v lednu,“ myslí si Mazanec. Přesto Fitify dál roste, i když už ne takovým



tempem jako dřív. „V té době jsme vystřelili na trojnásobek uživatelů,“ vzpomíná.

Spolu s cofounderem Matoušem Skálou ale nic nenechávají náhodě. Proto se nyní zaměřují na vývoj aplikace vhodné pro cvičení v posilovnách. „Chtěli bychom sestavovat tréninkový plán automaticky, na základě chytrých dat a analýzy dat našich klientů.“ Dlouhodobou ambici se však start-upu zatím naplnit nepodařilo. „Myslel jsem si, že touto dobou už to bude venku, ale zatím na to nemáme algoritmy. Bohužel jsme na to s koncem covidu nebyli dostatečně ready, ale děláme na tom.“

V mezičase ale spustili jiný projekt, do kterého vkládají velké naděje a začátkem roku 2023 získali na jeho rozvoj investici 2,5 milionu dolarů od fondu Reflex Capital miliardáře Ondřeje Fryce. Mobilní aplikace Fitify Plus se od původního Fitify (Fitify Digital) liší v tom, že uživatele propojuje s živými fitness trenéry. „Získám tak motivaci od reálného člověka, se kterým jsem kámoš a který ví, jak mě namotivovat, jakou poslouchám hudbu nebo jak se jmenuje můj pes. Podobně funguje i klasický fitness trenér a my věříme, že to je možné zreplicovat v digitálu a lze to extrémně naškálovat,“ vysvětluje Mazanec. „Mít osobního trenéra není samozřejmostí. Pro většinu lidí je to zkrátka neufinancovatelné. My ale dokážeme vzít čas toho trenéra, udělat ho extrémně efektivní, asynchronní a pomoci mu prostřednictvím dat a našich AI algoritmů. Díky tomu jim ten kouč může velmi efektivně pomoci a my to můžeme nabízet řádově levněji,“ doplňuje s tím, že cena za měsíc činí 99 dolarů. Proč uvádí cenu v dolarech? Aplikace je

totiž určená primárně pro americký trh, okrajově pak pro Velkou Británii a Kanadu – tedy anglofonní země. „Občas se tam zatoulá i někdo z Česka, protože to není nijak blokované. V Evropě, kde jinak máme většinu našich uživatelů, ale tento produkt zkrátka nabízíme.“ I proto firma před rokem a půl přesunula své sídlo z Česka do USA.

„Oficiálně jsme dnes už americká firma, máme ale českou subidentitu. Headquarters zhruba s 30 lidmi je tak de facto v Praze. V Americe pak máme menší tým 13 lidí – 12 osobních trenérů a head coache, který tenhle tým vede.“ Sám Mazanec ale do Spojených států momentálně moc často necestuje. „Jsme teď profitabilní a nefundrujeme, takže není úplně důvod. Naopak roste náš tým v Česku a lidi z Ameriky nabíráme a manažujeme odtud.“

Že se aplikace výhledově objeví i na některých evropských trzích, nevyklučuje. Momentálně je ale valná většina trenérů z USA – i když jeden se najde i v Praze. Roli ale hraje jazyková bariéra. Všechny procesy a školení pro kouče jsou totiž zatím jenom v angličtině. „V Americe zkrátka vidíme v tomto ohledu daleko větší potenciál,“ vysvětluje Mazanec. Dodává, že Fitify už není jenom fitness aplikace. „Jde nám obecně o nějaký habit building a o to, jak přistupujeme k životnímu stylu.“ Proto jsou součástí aplikace i prvky nutričního poradenství, ačkoliv to prý rozhodně „není na takovém levelu, jako jsou Kalorické tabulky“. „V našem případě jde spíš o inspiraci, recepty a stravovací plány. Soustavně pracujeme na tom, abychom náš projekt dále rozvíjeli a zdokonalovali.“ ■



## VOS.HEALTH

V kalifornském Silicon Valley strávil Jiří Diblík v letošním roce spoustu času. Pěťadvacetiletý spoluzakladatel českého start-upu VOS.health odtud sleduje nebývalý růst svojí firmy a hledá další možnosti, kam ji posunout. Když si voláme na konci listopadu, sedí v jedné z tamních sdílených kanceláří We-Work. „Na Vánoce se sice vrátím domů do Prahy, ale hned v lednu letím zase zpátky,“ říká během našeho rozhovoru.

Cíl jeho cesty je jasný: dále rozvíjet slibně našlápnutý produkt, který si stáhlo víc než 3 miliony uživatelů a denně ho využívají desetitisíce lidí po celém světě. Těm mobilní aplikace VOS, která je dostupná v devíti jazykových mutacích, pomáhá překonávat psychicky náročné situace. Jde o digitální platformu, kde si každý může jednoduše pečovat o své mentální zdraví.

Aplikace spolupracuje s Apple Health či Google Fit a na jejich základě dává uživateli personalizovaná doporučení. Zároveň nabízí přístup k osmi vědecky podloženým nástrojům psychologické pomoci a možnosti krizové intervence s neomezeným chatem s psychologickými poradci a dále například řízený deník, meditace, dechová cvičení nebo třeba monitoring/trackování nálad, což uživatelům mimo jiné pomůže rozpoznat jindy nenápadně nastupující depresi.

Důležitou součástí aplikace je i modul první pomoci, kde jsou všechny funkce zcela zdarma. „Stačí zatřepat mobilem. Máme databázi všech krizových linek po celém světě, několik cvičení, abyste si v těch nejtěžších chvílích dokázali rychle pomoci. A to kdekoliv, kdykoliv. Je nějaký náš společenský závazek – máme samozřejmě i placenou část, ale tenhle modul má být podle nás dostupný každému, a proto je zdarma,“ přibližuje Diblík jednu z funkcí aplikace.

Dosud se jí dařilo především v Evropě. Teď se ale chtějí rozšířit i na druhý břeh Atlantského oceánu. „To je jeden z důvodů, proč je dobré tady být. Ten consumer business v Americe zkrátka funguje trochu jinak,“ vysvětluje startu-pista, který dokázal své zkušenosti s programováním i s problematikou duševního zdraví přetavit do mnohamilionového projektu s globálním dosahem. VOS si celosvětově stáhly už více než tři miliony lidí. Mezi jeho investory patří české fondy Miton, Reflex Capital, Soulmates Ventures a Purple

Ventures. Od nich pražský start-up získal už více než 60 milionů korun na rozvoj a další potenciální investory teď hledá v Silicon Valley. „Aktuálně jsme v procesu nového investičního kola. Chceme se tedy potkat s venture kapitálovými fondy, které investují do start-upů, jako jsme my.“

Důvodů pro cesty do Kalifornie je ale mnohem víc. Například investice do výzkumu a vývoje umělé inteligence, díky kterým chce Diblík svůj produkt posunout zase o kus dopředu. „Většina firem, které se v téhle oblasti pohybují, tady má kanceláře. Jsou tak na dosah ruky,“ říká. „Jsme teď ve fázi, kdy vyvíjíme AI psychologa. Proč? Na celém světě téměř každý třetí člověk trpí nějakou formou duševního onemocnění a je akutní nedostatek psychologů a terapeutů. A díky technologii, kterou vyvíjíme, dokážeme tu psychologickou pomoc poskytnout každému za zlomek peněz klasické terapie.“ Měsíční předplatné se totiž rovná zhruba jedné kávě.

Mimo to VOS aktuálně úzce spolupracuje se společností Apple, se kterou vytváří novou aplikaci pro zařízení virtuální reality Vision Pro. Ta by měla být spuštěna spolu s uvedením produktu z dílny technologického gigantu už v příštím roce. „Bude to pro nás ohromný skok kupředu. VR nám dává úplně jiné možnosti v tom, jak péči o mentální zdraví lidem přiblížit. Když si sednete a nasadíte si headset, dostanete se do úplně jiného prostředí, kde se dokážete oprostít od reality a zažít ‚zen‘,“ vyzdvihuje spolupráci Diblík.

Příběh VOS se začal psát před třemi lety. V době, kdy na svět udeřila pandemie koronaviru. Jiří Diblík a Ondřej Kopecný tehdy s pomocí odborníků na duševní zdraví začali dávat svému projektu první obrysy. „Plus minus to nějak tak vyšlo, že jsme začali s příchodem covidu. Ale vlastně to spolu nesouviselo,“ upřesňuje Diblík, který společně s Kopecným už dříve rozjel několik úspěšných projektů, jako například studio Qusion nebo digitální deník Q365.

Díky dlouhodobé spolupráci se společnostmi v oblasti zdraví a inovací ve zdravotnictví věděli, že oblast duševního zdraví je trh, který výhledově poroste. „To je důležité, když rozjíte nějaký start-up,“ zdůrazňuje. Potenciál viděli také v tom, že chytrá zařízení dnes generují ohromné množství datasetů. Ať už to jsou data o tom, kde jsme, co děláme, jak se hýbeme, jak trávíme čas na mobilu, jak rychle píšeme. Uvědomili si, že když začnou tato data kvalitně spojovat dohromady, dokážou lépe porozumět tomu, jak vlastně funguje lidská mysl.

Sám Diblík aplikaci používá každý den. Zejména proto, aby do detailu viděl, jak funguje, aby ji mohl dále vylepšovat, ale taky proto, aby ji na základě své zkušenosti dokázal posouvat jako produkt. Zároveň si ale rád najde čas na dechová cvičení, která mu pomáhají k tomu se uvolnit, když se necítí zrovna nejlíp. O tom, jak je důležité pečovat o své duševní zdraví, totiž ví z vlastní zkušenosti. „Od střední školy jsem trpěl panickými atakami a měl jsem duševní problémy. Proto jsem se začal více zajímat o seberozvoj, sebereflexi a podporu mentálního zdraví. K tomu se následně přidala chuť pomoci s těmito potížemi také ostatním.“ Náročná práce přitom s sebou nese i řadu stresových situací, se kterými se musí čas od času potýkat. I on zažívá prý momenty, kdy je všechno „fakt na houby“. „Pak jsou ale chvíle, kdy je to super! Protože mám nějaký dlouhodobý cíl, tak ty horší etapy zvládám překonávat.“ ■





## KALORICKÉ TABULKY

Nápad je to tak jednoduchý, až je geniální. Nebo spíš jednoduchý byl. Dnes je totiž z Kalorických tabulek poměrně sofistikovaná aplikace s řadou funkcí, které uživateli výrazně usnadní jeho úsilí o lepší životosprávu. Kromě evidence jídelníčku disponuje obsáhlou databází produktů nebo funkcí, která na základě vašeho předešlého chování predikuje, jaké jídlo si pravděpodobně dáte. Je také možné ji propojit se službou Google Fit nebo s chytrými hodinkami. „Kalorické tabulky byly dokonce jednou z prvních aplikací na světě, které byly dostupné v plnohodnotné podobě pro Apple Watch,“ připomíná Tomáš Pětivoký, který je duchovním otcem celého projektu.

Sám při používání aplikace sází na jinou značku chytrých hodinek, Garmin. „Jídla si pečlivě zaznamenávám. Ačkoliv musím přiznat, že nejsem stoprocentně důsledný – třeba na dovolených nebo v průběhu vánočních svátků, to takhle do extrému úplně nejdu.“ Chce být ale primárně v každodenním kontaktu s tím, jak jeho dílo pracuje.

Na pěti trzích – v Česku, na Slovensku, v Polsku, Maďarsku a na Ukrajině – v současnosti Kalorické tabulky měsíčně používá zhruba 1,3 milionu uživatelů. Celkový počet registrací dosahuje téměř devíti milionů a dál roste. Téměř polovina uživatelů nevyužívá mobilní aplikaci, která je dostupná pro operační systémy iOS i Android, nýbrž její webovou verzi. Právě z těchto základů přitom Kalorické tabulky z dílny královéhradecké firmy Dine4Fit původně vzešly.

Úplné začátky projektu se datují do let 2007 a 2008. Už tehdy se Pětivoký aktivně zajímal o to, jak kvalitně se stravuje. Údaje, jako je přísun živin, bílkovin, ale také tuků nebo cukrů, si proto zaznamenával jednoduše do excelové tabulky. „Původní záměr byl jednoduchý: udělat si nějaký svůj tool, který pomůže jenom mně. Ta ambice nebyla větší, proto jsem na to původně nenajal ani žádnou profesionální firmu,“ vzpomíná Pětivoký. Práci na první verzi tehdy ještě webové kalorické kalkulačky zadal jednomu středoškolskému studentovi, který ji měl jako projekt.

„Když jsem pak viděl, že návštěvnost webu roste, začal jsem se projektu více věnovat. Nebylo to úplně ze dne na den, ale postupně mi to začalo dávat smysl.“ A tak se před deseti lety rozhodl vytvořit první verzi mobilní aplikace pro iOS i Android, která dnes generuje obrát zhruba 40 milionů korun. „V době, kdy jsme spustili první verzi mobilní aplikace, byl tento trh teprve v plenkách. Možná i to bylo klíčové pro její úspěch. Postupně jsem omezoval jiné podnikatelské aktivity a dneska se téměř stoprocentně věnuji společnosti Dine4Fit, která Kalorické tabulky provozuje.“

Tým se mezitím rozrostl zhruba na padesát členů, kteří pracují na jednotlivých platformách mobilní aplikace a jejich administraci, která za posledních deset let prošla stovkami aktualizací. „Jsou to zejména správci databází potravin, protože to je vlastně srdce našeho fungování. Máme poměrně významný podíl spolupracovníků, kteří dělají svoji práci na částečný úvazek z domova,“ dodává s tím, že stálých zaměstnanců má jedenáct.

Základem aplikace je už zmíněná databáze produktů, které si můžete do systému zadat i pomocí naskenování EAN čárového kódu. „Jinak by to ani nemohlo fungovat. Uživatel není ochotný u každé potraviny vypisovat, jaké má složení. Je potřeba, aby to šlo udělat tím nejjednodušším způsobem. Pokud nenajdete v aplikaci alespoň 90 procent potravin z vaší lednice, tak vás to otráví a nebudete ji chtít používat.“

Mimo to společnost využívá nasbíraná data o chování uživatelů k dalším účelům. Vytvořili jsme nástroj, kterému říkáme Dinelytics,“ upřesňuje Pětivoký. Ten umožňuje výrobům a prodejcům potravin sledovat trendy v konzumaci potravin. „Jsme si samozřejmě vědomi, že je k dispozici spousta takových nástrojů. Ty se ale zabývají prodejními daty. My oproti tomu pracujeme s daty uvádějíci, co, kdy a v jakém množství různé sociodemografické skupiny spotřebitelů konzumují.“

Díky tomu tak podle něj mohli predikovat například i neslavný konec rumových pralinek Orion, kterému se před časem intenzivně věnovala česká média. Díky datům z aplikace totiž viděli, že převážná většina konzumentů byla ve věkové kategorii 65+. „A to není moc perspektivní cílovka,“ říká s tím, že nejen věková škála uživatelů aplikace je dostatečně široká na to, aby jejich data měla odpovídající výpovědní hodnotu.

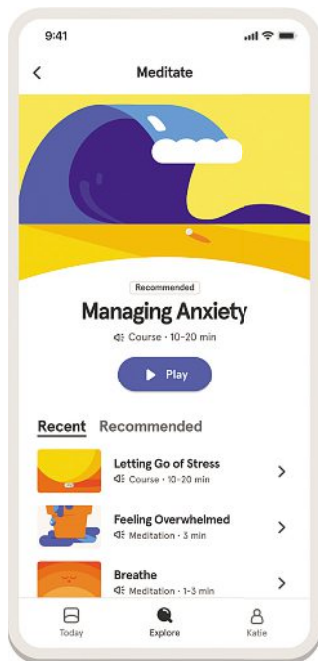
Aby Kalorické tabulky fungovaly opravdu dobře, je podle Pětivokého potřeba jim poskytnout co nejvíce dat. „Hmotnost a výška, to je minimum.“ Pokud je to možné, doporučuje ale také sledovat tělesný tuk, a to proto, že výrazně upřesňuje výpočet bazálního metabolismu. „Tím vás pak Kalorické tabulky líp směřují k tomu, abyste se z hlediska tělesné váhy a kondice dostali tam, kam potřebujete.“

Nahradit výživové poradce ale Kalorické tabulky podle něj nemohou. „Jeich role je nezbytná, zvláště pro lidi, kteří mají nějaký zdravotní problém. Tam by opravdu neměla radit appka. Tam je potřeba, aby přišel na řadu nějaký profesionál, ideálně nutriční terapeut.“ Přesto vidí u svého produktu stále velký potenciál růstu. Ostatně letos aplikace vyrostla o desítky procent. „Chceme dál zjednodušovat způsoby zadávání jídel. Již dnes lze odhadnout hodně nutričních údajů jen na základě fotografií, ale přesnost není ještě dostatečná, protože jsme zatím stále na začátku.“ ■





# TIPY ZE ZAHRANIČÍ

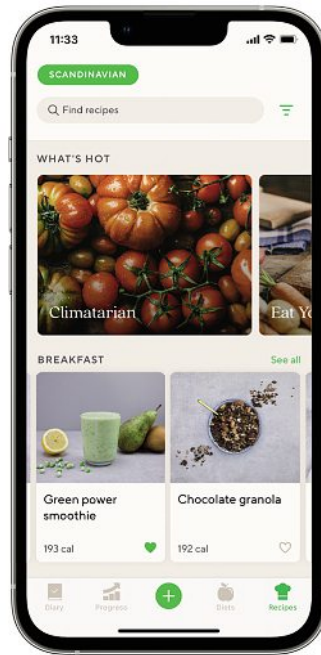


## HEADSPACE

Léty prověřená meditační aplikace Headspace dodnes táhne. Je totiž navržena tak, aby s ní zvládl vyrůst i úplný začátečník. Nezapomíná ale ani na pokročilé uživatele. S placenou verzí aplikace, za kterou stojí buddhistický mnich a trenér mindfulness Andy Puddicombe, tak dodnes relaxují miliony uživatelů. Vedle samotných meditačních videí, kterých jsou v aplikaci stovky, jim totiž nabízí i další nástroje, které přispívají k duševní pohodě. Jsou to například podcasty nebo tutoriály pro cvičení jógy.

## WHOOOP

Chytré zařízení v podobě náramku, který nepřetržitě sleduje a zaznamenává všechny důležité biologické ukazatele. Ale taky mobilní aplikace, která uživateli na základě stanovených cílů nabídne coaching šitý na míru. To všechno je Whoop – vychytávka, která vám pomůže dosáhnout nejlepších výkonů. Díky náramku například zjistíte, jak vydatný byl váš spánek, změří fyzickou zátěž, stres i související zdravotní biometrii. Appka vám pak řekne třeba i to, kdy jít ideálně spát. Jednou z novinek je pak také zapojení technologie OpenAI, která vám s využitím dat a poznatků o výkonu zodpoví řadu otázek o vašem zdraví a kondici.

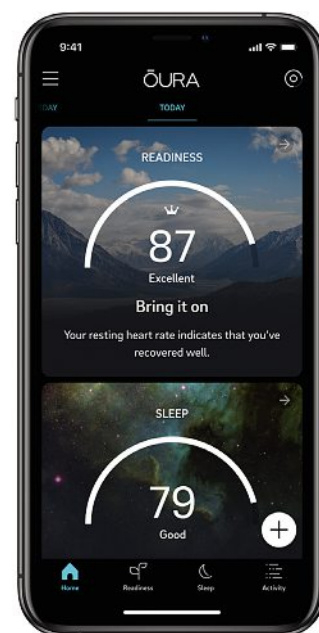


## LIFESUM

Švédská aplikace Lifesum už mnohokrát potvrdila, že je vhodným pomocníkem pro ty, kteří pracují na tom, aby měli zdravé stravovací návyky. Důkazem je více než 60 milionů uživatelů po celém světě nebo tituly App Of The Year v rámci App Storu a Best of Google Play. Stejně jako v případě Kalorických tabulek se nejedná o pouhou kalkulačku. Cílem aplikace je motivovat uživatele k podnikání takových kroků, které povedou k dlouhodobé změně životního stylu. A to skrze funkce, jako jsou stravovací plány, sledování vody v těle nebo možnosti propojení s fitness trackery pro hloubkové monitorování zdraví.

## OURA

Další užitečný gadget, který disponuje i vlastní aplikací. To je dnes už dobře známý Oura Ring. Také tento chytrý prsten, za kterým stojí finská společnost Oura Health, zaznamenává řadu biometrických údajů. Poprvé byl na trh uveden v roce 2015. Tehdy však bylo jeho hlavním zaměřením zejména sledování tělesných funkcí ve spánku. Od té doby se ale škála možností jeho využití značně rozšířila a dnes platí za mnohostranný zdroj dat o vaší kondici. Ta lze uplatnit i v dalších aplikacích, jako je například i Fitify. Mezi investory, kteří tento projekt podpořili, patří mimo jiné americký venture kapitálový fond Jazz Venture Partners, na kterém výrazně participuje skupina KKCG miliardáře Karla Komárka.



# Jezděte bez starostí díky největší síti PRE POINT

Postavili jsme již 660 dobíjecích stanic po celé ČR\*



\* Seznam veřejných dobíjecích stanic v ČR k 30. 9. 2023 vedený MPO ČR.

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

PRE

# OD HLAVY *po paty*

Podívali jsme se do světa potravinových doplňků a vybrali pro vás osmero trendy produktů, jež reagují na nejmodernější vědecké poznatky a stejnou měrou využívají zelené síly osvědčených bylin a babských receptisů.

Text: Ondřej Elsner – Foto: archiv značek



## INDI: BODY

Doplňek stravy Body s vysokým obsahem vlákniny, vitamínů a minerálů je navržen tak, aby zalepil nutriční deficit, které lidské tělo nabírá při západním způsobu stravování. Ve veganském složení najdete borůvkový prášek, kořen maca, bobule acai, baobab, moringu či probiotické kultury.

## BARE BIOLOGY: MINDFUL

Každá tobolka z rybí želatiny obsahuje tolik omega-3 mastných kyselin jako plná plechovka sardinek. O zdravé srdce, cévy, oči, mozek a bystrou paměť pečuje směs čistých olejů z makrel, ančoviček a sardinek.





## ATELIER NUBIO: L'ÉLIXIR DRAINANT

Tekutý doplněk stravy s černým rybízem a výtažky z opuncie rozhýbává funkce lymfatického systému, redukuje zadržování vody v těle a působí proti pocitu těžkosti.

## CHÂMPO: PITTA

Gumíci, kteří v těle umí vytvořit podmínky vhodné pro růst vlasů, sází na sílu komplexu vitaminů skupiny B a šestero bájných ájurvédských bylin. Chutnají jako ovocná lesní směs.



## JSHEALTH: ANXIETY & STRESS

Bezlepkové a veganské tobolky podporují duševní pohodu a dobrou náladu prostřednictvím kombinace antioxidantů, vitaminů a revitalizačních adaptogenů, jež v organismu působí vždy směrem k celostní rovnováze.



## EQUILONDON: LEAN FORMULA

Výživující a stimulační komplex 50 vitaminů, minerálů, bylin, probiotik, superpotravin a veganických proteinů zvyšuje energii, potlačuje chuť, prodlužuje pocit sytosti a podporuje hormonální rovnováhu.



## VIDA GLOW: GUT PRO

Probiotická směs se zázvorem a hořcem žlutým harmonizuje trávení, obnovuje přirozenou střevní mikroflóru, působí proti nadýmání a pomáhá udržovat vyvážené vaginální pH.



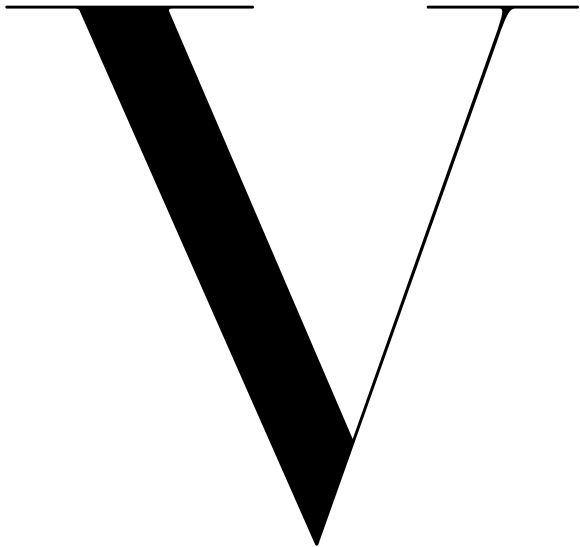
## FABLE & MANE: TIGER TEA

Tradiční čaj pro výživu hřívý v podobě 3D tištěných tygrích hlav ze směsi kurkumy, ashwagandhy, zinku, biotinu, skořice, zázvoru a vitamínu B12 si nejlíp vychutnáte rozmíchaný v teplém mléce.

# V MODRÉ zóně

Původně to měl být jen únik před čtyřicetistupňovým vedrem během jednoho letního měsíce. Únik do hor. Vyklubal se z toho jeden z nejzajímavějších zážitků z mojí cesty po Sardinii. Přijel jsem na místo, kde mají na většině domů namalované staré lidi...





Villagrande Strisaili je malebné městečko v kopcích, asi tisíc metrů nad mořem, kam se dostanete po půl hodině jízdy serpentinami. První věc, která vás nadchne, je úžasný výhled na vody Tyrhénského moře, které je vzdušnou čarou vzdálené asi 15 kilometrů. Po chvíli si začnete všimnout další mimořádnosti – co pár desítek kroků narazíte na dům, na kterém je namalovaný portrét starých lidí.

Malé náměstíčko je kolem poledne jediným místem, kde potkáte pár lidí. Do místní kavárny se před ostrým sluncem ukrylo asi tucet mužů, kolem kterých pobíhají děti se zmrzlinou. Muži, většina důchodového věku, si vychutnávají espresso, vyplňují Lotto, někteří kouří cigaretu a naopak všichni emotivně probírají jistý novinový článek o sardinském fotbalovém klubu Cagliari. Přidáváme se k nim a nad kávou si s pohledem na ceduli „We are Blue Zone“ naplno uvědomíme, že jsme v jednom z pár míst na světě, kde se lidé dožívají mimořádně vysokého věku.

Takových oblastí je jen pět. Vedle sardinské horské oblasti jsou to japonská Okinawa, řecký ostrov Ikaria, kostarický poloostrov Nicoya a komunita adventistů Loma Linda v Kalifornii. Tady ve Villagrande Strisaili se muži dožívají stejného věku jako ženy, což je v globálním měřítku také anomálie. A každému, kdo oslaví 100, namalují na jeho dům portrét na počest.

V kavárně se snažíme zjistit víc o životním stylu, stravě, fyzické aktivitě a vztazích místních. Zjistit, co je tím tajemstvím, které vede k dlouhověkosti. Jazykovou bariéru vystavěnou na místním dialektu, který má ke klasické italštině daleko, prolomí mladý majitel kavárny. Dozvídáme







*Obyvatelé tzv. modré zóny na Sardinii se vysokého věku dožívají, i když místní stravě dominují těstoviny a pečivo. Klíčem k fyzické zdatnosti je i neustálý pohyb.*

*Horské městečko Villagrande Strisaili drží světový rekord v průměrném věku dožití mužů.*

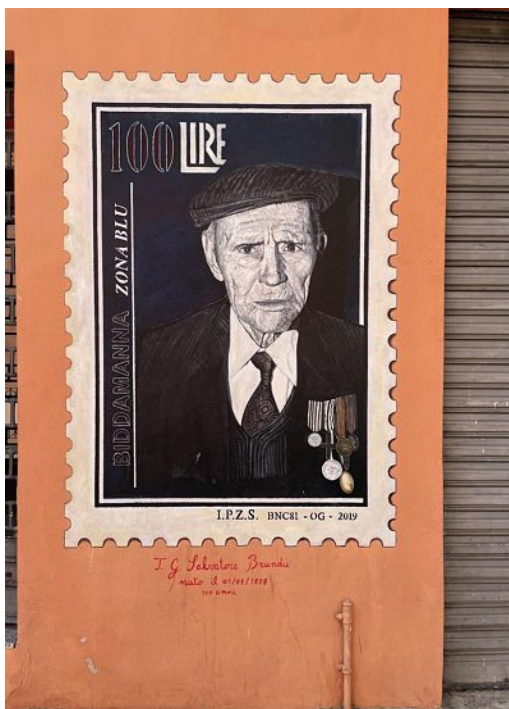
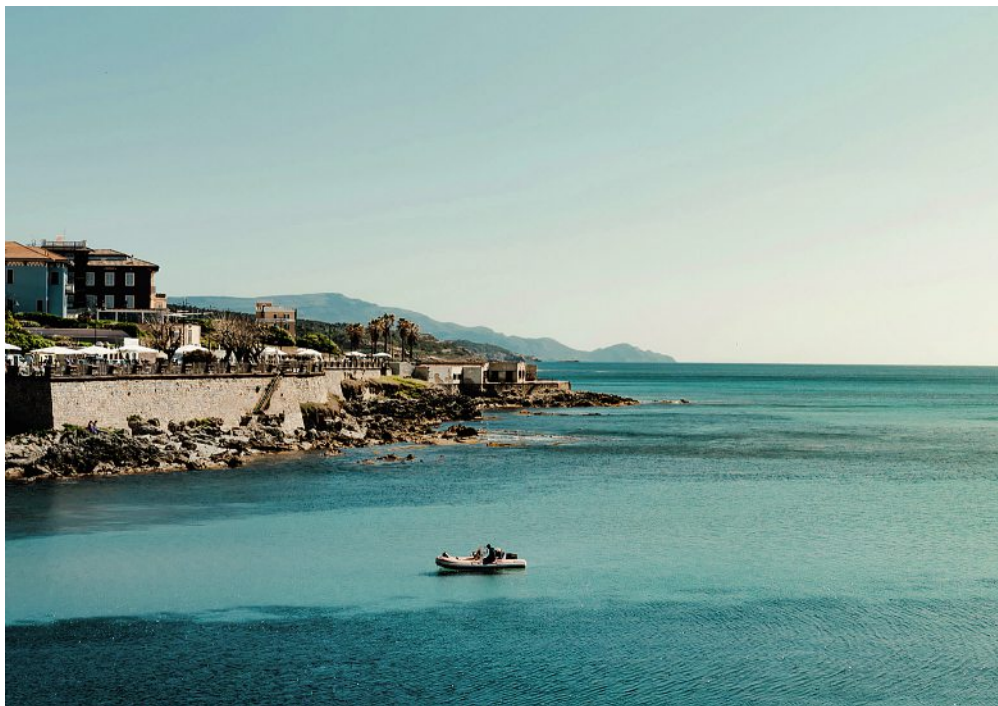
se, že většina z nich nejen že nikdy neopustila Sardinii, ale někteří z nich nebyli ani v hlavním městě ostrova, v Cagliari. I podle vědců je právě jejich izolovanost jedním z faktorů, proč se dožívají abnormálně dlouhého věku.

„Tím klíčem je být šťastný, milovat svou rodinu a přátele, pracovat, ale také si dopřát odpočinek a zábavu,“ říká nám se smíchem vitální stařík. Prý je mu 93 let, my bychom mu tipli sotva 70. To už se ale chystá k odchodu, prý musí za svým stádem koz, které má asi dva kilometry za městečkem. A že se prý po cestě aspoň vykoupe v místních vodopádech. Jeho nápad kvitujeme později, kdy do chladné vody také zamíříme. Muž rychle dosrkne kávu, típne cigaretu a svižně se zvedne ze židle, aniž by si musel pomoci opřením rukou, prostě jen přes břišní svaly.

Fyzická námaha a zdatnost jsou podle průzkumů, které se oblasti věnují přes dvacet let, jedněmi z klíčových ingrediencí dlouhověkosti. Tamní kopce jsou mimořádně prudké, i v samotném městečku neustále chodíte nahoru a dolů po kamenných schodech. Takže třeba taková každodenní cesta do kostela, do kavárny a na pastviny je násobkem toho, co „vychodí“ a na své moderní fitness hodinky nasbírá průměrný obyvatel evropské metropole. Každý domek tady má zároveň zahrádku a ženy, které se o ně starají, během péče o ně denně udělají desítky dřepů.

Vedle menšího stresu a absence honby za nějakými cíli je zajímavá ještě jedna věc. Strava. Na první pohled není nijak zvlášť zdravá – pečivo, těstoviny, skoro žádné maso. Minimum proteinů (ty dodávají hlavně kozím mlékem) a naopak více sacharidů. To ostatně zaujalo i dva cestovatele, herce Zaca Efrona a experta na zdravé stravování Darina Oliena, v dokumentární sérii *Down to Earth* (Nohama na Zemi) z produkce Netflixu. Vědci, kteří oblast zkoumají, jim vysvětlili, že od určitého věku má méně proteinů výhodu. Další zvláštností je výrazně menší výskyt rakoviny v oblasti a to vysvětlují následovně: zjednodušeně řečeno, když jste mladí, potřebujete bílkoviny k růstu. Starým lidem ale rostou už jen uši a nos a protein pak zvyšuje riziko mutace buněk a vznik nádorových onemocnění a dalších nemocí spojených se stárnutím.

Jen pár dnů po naší cestě Sardinii Netflix odvysílal další dokument zabývající se životem v modrých zónách – *Live to 100: Secrets of the Blue Zones* (Jak se dožít stovky: Tajemství modrých zón) – a druhý díl byl právě z italského ostrova. Oslovení odborníci i místní obyvatelé v něm potvrdili to, co nám tehdy tvrdil vitální důchodce v oné kavárně. Neexistuje jen jedna zázračná věc, která vám prodlouží život. Je to kombinace několika jednoduše pochopitelných pravidel: hýbat se, nepřestat pracovat, nerozčítovat se a nezůstat sám. ■



*Jedna z dalších ingrediencí na dlouhověkost je bohatý sociální život. Hlavní je prý nezůstat sám.*

*Na domě každého oslavence, který dosáhl věku 100 let, se na počest namaluje jeho portrét – od menších obrazů až po malby pokrývající celé průčelí.*



**LA HECHICERA**  
FINE AGED RUM FROM COLOMBIA



## [la ečisera] RUM, JAK MÁ BÝT

**La Hechicera [la ečisera] je mistrovsky namíchaná směs rumů zrajících v oblasti divokého karibského pobřeží Kolumbie.**

S dokonalou znalostí řemesla a nekompromisním důrazem na kvalitu i chuť byl kolumbijskou rodinou Riascos stvořen charakteristický styl rumu – dokonale vyvážený, s hlubokou dřevitou chutí. Rum La Hechicera hrdě vzdoruje trendu přidávání cukru. Místo něj spoléhá na výhodu času a charakter sudu, díky nimž dozrává v to nejvěrnější vyjádření rumu. Aroma je plné a opojné s tóny karamelu a pomerančové kůry. Excelentně jemná chuť vyniká výraznými tóny tabáku a pražené kávy. Tento rum je ztělesněním kolumbijské hojnosti a rozmanitosti. La Hechicera v překladu znamená čarodějka, nechte se jí okouzlit.



San Francisco World Spirits Competition

*Ochutnejte  
nejlépe hodnocený kolumbijský rum!*

[@LaHechicera](#) | [www.lahechicera.co](#) | [www.pijsrozumem.cz](#)



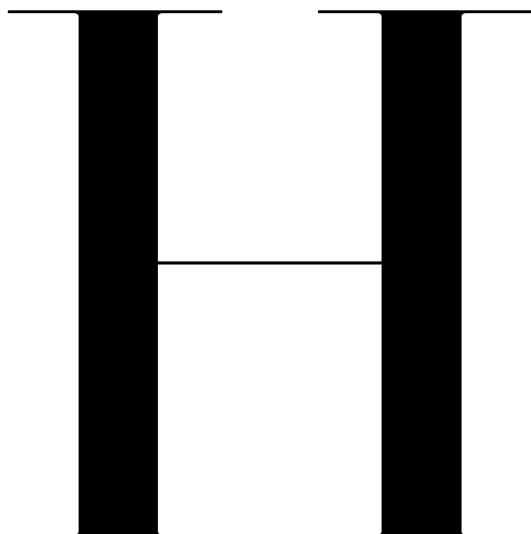
The Spirit Masters

# TOU SPRÁVNOU DLOUHOVĚKOSTÍ *je moudrost*

Snaha o dlouhověkost je přirozená, ale nesmí se zapomenout na smysluplný obsah života. A jak říká dominikánský mnich Benedikt Mohelník, když čas bude prázdný, tak je celkem jedno, jak dlouho člověk bude žít.

Text: Petr Honzejk – Foto: Michael Tomeš





„Hlavně mě nefoťte v barokním sále. Mnich a baroko, to je hrozné české klíšé!“ směje se bývalý provinciál dominikánského řádu Benedikt Mohelník. Stojíme v předsáli dominikánského kláštera v Praze a mně dochází, že jeho vtip není jen vtip. Česká představa křesťanství je celá tak nějak barokní. Naducaní andělíci, naducané věže kostelů, samý ornament, prostě sice svébytná estetika, ale nic, co by se mělo brát vážně. Což je věčná škoda. Protože pak se neberou moc vážně ani témata, o kterých jsme si přišli povídat. Například jak se k sobě má snaha o dlouhý život a věčnost.

Když se Benedikta Mohelníka, který sám mimochodem dělá vše pro to, aby česká klíšé o křesťanství rozbil (organizuje diskusní fóra a jeho projekt Dominikánská 8 je živým kulturním centrem), o chvíli později ptám, jestli zaznamenal současný trend zvaný longevity, tedy snahu o co nejdělsí pozemský život, odpoví: „Jasně. Být tady co nejdéle je úplně normální touha. Člověk cítí, že jeho konečnost a tělesná smrt jsou nutně spojeny s nějakým úpadkem existence. Je to něco, čemu se vzpíráme, co nám nesedí, co je proti něčemu hodně hlubokému v nás. Ale myslím, že to není všechno. Snaha o prodloužení našeho života na co nejdělsí dobu je zřejmě poháněná i obavou z nejistoty, co bude ‚potom‘. Za hranici času jednoduše nevidíme a ani věčnost si neumíme představit.“

Ateista by dominikánovi asi oponoval, že chce žít co nejdéle nikoli proto, že si neumí představit věčnost, ale proto, že si je jistý, že po pozemském životě už nic nebude. Ale na podstatě touhy po dlouhověkosti to nic nemění. Nejistota dalšího bytí a „jistota“ nebytí fungují jako motivace pro dlouhověkost stejně.

Je tedy snaha o dlouhověkost obecně správná a má dlouhý život hodnotu sám o sobě? Z hlediska křesťanství to tak úplně není. „Nechci, aby to znělo školácky, ale délka života sama o sobě není žádná zvlášť hodnotná kvalita. Smyslem života je rozvinout to nejlepší, co v nás je. A nemůže to udělat nikdo jiný než já sám. Až tím se moje existence rozšiřuje a naplňuje. Pokud na tom nepracujeme, nemá život valnou hodnotu. Když tam nebude obsah, když tam nebude smysl, když čas bude prázdný, tak je celkem jedno, jak dlouho člověk bude žít,“ říká Mohelník.

Podle něj by každý, kdo o co nejdělsí život usiluje, měl vzít v úvahu několik problémů. První spočívá v tom, že je morálně pochybné usilovat o dlouhověkost za každou cenu. „Je to otázka rovnováhy, jak se dělíme o společný prostor, ve kterém žijeme. Když si berou někteří výrazně víc než jiní, tak nakonec krátí životy druhých. A to je pochybné.“

Druhý problém spočívá v častém konfliktu délky a naplněnosti života: „Podstatou naplněnosti jsou hlavně mezilidské vztahy. Ona to jsou sice zprofanovaná slova, ale láska, přátelství, to je přece to, co dává smysl, co činí život krásným, zajímavým, bohatým. A má to vztah i k prožívání času. Ten uvnitř nás není lineární. Když prožíváme lásku, blízkost druhého člověka, tak čas nevnímáme, jsme ponořeni do okamžiku. A naopak, když prožíváme ztrátu blízkého, vztahovost trpí, tak je čas nesnesitelně dlouhý. O samotnou ‚stopáž‘ života tedy nejde.“

Což samozřejmě vede k úvaze, jestli i velmi krátký život může být hodnotnější než velmi, velmi dlouhý. „Rozhodně!“ říká Mohelník. „Vezměte si příklad, že se v rodině má narodit postižené dítě, rodiče vědí dopředu, že to bude vážný problém. No a přijde na svět člověk, kterému je dán poměrně krátký čas, ale ten může být naplněn láskou, péčí, odevzdáním, něčím nesmírně silným. A v rodině zůstane hrozně silná hodnota, něco neopakovatelného. Na jednu stranu je to smutné, tragické. Ale na druhou nesmírně intenzivní. Známe osudy lidí, kteří tohle prožili. A nyní se dívají na život úplně jinak než předtím.“

Ale jak se na život mohou dívat, namítám. Vždyť to, co popisujete, je především tragédie, po které si člověk nutně řekne: Proč zrovna já?! „To máte pravdu, ale ne zcela,“ nesouhlasí dominikán. „Naše naplněnost přece souvisí s tím, že se naučíme dávat. Dávat lásku, péči. A to přece vytváří svět, ve kterém se dá žít. Pokud někdo jen bere, dokonce tak, že je kvůli sobě ochoten krátit životy druhých, tak nakonec zůstává děsivě sám. A to je vlastně peklo.“

Což mě asociativně vede k otázce, jestli u některých lidí nemůže být za snahou setrvat na světě co nejdéle i podvědomý strach z pekla, kterého se nakonec, jak víme z příkladu řady komunistických pohlavárů, často podvědomě bojí i deklarovaní ateisté. „Možná to tak je. Pekla se může bát ten, kdo druhým lidem ublížil natolik, že ví, že by s nimi na věčnosti nemohl být. Peklo spočívá v tom, že člověk zůstane sám s tím, co vědomě spáchal proti druhému. Ovšem když žije v tom, že druhé ničí, tak vlastně v pekle je už na tomhle světě. Není to nic, co by bylo odloženo na věčnost.“

A tím jsme u otázky, kolem které jsme zatím jen našlapovali: U problematiky věčného života. Jak to tedy s ním je? Jak se má člověk chovat a jednat, aby si zasloužil věčný život, nikoli skončil v pekle? Odpověď křesťanů, kterou nabízí Benedikt Mohelník, je prostá i komplikovaná zároveň. „Lidský život je věčný ve své podstatě, začíná v čase, ale nikdy nekončí. Je pro člověka definitivním darem. A je to dar, který máme plně k dispozici. Je proto jen na nás, jak ho využijeme, jak a čím tento ‚otevřený prostor‘ naplníme. Věčnost začíná již dnes, jak zní titul jedné knihy. O vyústění svého života za hranicí naší pozemské a tělesné časnosti si vlastně rozhodujeme sami. Možná jen budeme překvapeni, jak velkou váhu mají naše malá každodenní rozhodnutí ve věcech lidskosti.“

Jaký je vztah pozemského života a věčnosti? „Všechno, co vytváří náš život v prostoru a čase, zanecháme právě v tomto prostoru a čase. Na věčnost si odneseme pouze čistou kvalitu



svého lidství. Máme svobodu vytvořit své lidství do velké krásy. Že by to byl snadný úkol, se říct nedá. Jenomže snadné zadání by neodpovídalo důstojnosti, která každé lidské osobě náleží.“

Jak si ale vlastně život věčný představit? Tradiční barvotiskové představy nebe a pekla nám moc nepomohou, podobně jako nám nepomohou obrázky z popkulturních hitů typu filmu *Anděl Páně*. Mohelník se nad otázkou usmívá: „No to se ptáte hezky, ale já na věčnosti nebyl!“ Po dalším vybidnutí se ale rozhovoří. „Opravdu, úplně na rovinu říkám, že si život věčný představit neumím. Jsme strašně zarámováni časoprostorem. Veličiny jako čas, prostor a hmota spolu souvisí a tvoří rámec naší základní zkušenosti. Pak je tady ale zkušenost niterná, kdy si uvědomujeme sami sebe: momenty intenzivního štěstí, spokojenosti, spočinutí. V těch je něco hlubšího. No a na základě toho si můžeme představit věčnost. Je to naplnění, které není nějakou poslouplostí okamžiků. Ale které prostě je.“

Ptám se, jestli si budeme na věčnosti uvědomovat sami sebe. „Jasně! Věčnost je individuální. Já, moje osoba, to je centrum mojí existence. Ale nechápejme to tak, že by věčnost byla individuální ve smyslu nějaké izolovanosti. Právě naopak. Spočívá v bytí s dalšími osobami, které v nás rozvíjejí něco nesmírně pozitivního. Je to vědomí potkávající se s vědomím a přítomností druhých.“

Takže si na věčnosti budeme vzájemně blíží než ve fyzickém světě? „Jistě! V lidském světě a ve všem tom zápolení máme vedle sebe jednak lidi, které máme rádi, se kterými chceme být. Ale také lidi, kteří nás nějak zranili a my bychom je raději neviděli. Můžeme jim sice odpustit, ale nějaká stopa tam zůstává. Máme své lidské kapacity, nemůžeme se tvářit, že se nic nestalo. Ale na věčnosti to bude jinak. Věčnost tohle uzdraví, zmizí zranění, která nás od sebe oddělují. To je těžko představitelné, ale fascinující. Věčnost musí být dokonalá, všeobjímající. Věčnost není dlouhý čas. Věčnost je úplně jiná kategorie.“

Inu, není to úplně špatná představa, což? Ale na chvíli zase pojďme zpátky na zem, ke snaze prodloužit lidský život. Církev, nebo aspoň její část, se v minulosti často proti podobným snahám stavěla. A někteří extrémisté dodnes odmítají moderní medicínské postupy, včetně vakcín. Jak se s tím srovnávají kněží, kteří nejsou zabednění a naopak dělají vše pro to, aby křesťanství dokázalo oslovit co nejvíc moderně uvažujících lidí?

„Ty extrémní postoje, které popisujete – a naštěstí jich není zase tolik – jsou úplně nesmyslné,“ říká Mohelník. „Na vědecké snaze prodloužit život, třeba až na sto dvacet let, nic špatného není, právě naopak. Vůbec to není v rozporu s Božím záměrem. Svět jsme přece dostali do rukou, ať se staráme. Vše, co jsme schopni lidsky vylepšit, je tedy v pořádku, ať jde o náš vlastní život nebo naše okolí. Každá technologie je dobrá. Jedinou hranicí je to, abychom přítom nesahali na životy jiných. Každý život je posvátný. Ona hranice je samozřejmě někdy tenká. Například když se testovaly kmenové buňky získané z lidských zárodků, které se pak zlikvidovaly. Bioetické problémy samozřejmě existují a zabývat se jimi musíme. Ale snažit se stopnout pokrok, to je čiré tmářství.“

Těžko se v debatě o věčnosti vyhnout základní křesťanské víře ve zmrtvýchvstání. Tedy víře ve vzkříšení těla, kvůli kterému si často ateisté z křesťanů utahují. Jak si tedy vlastně zmrtvýchvstání představit? „To si právě vůbec představit neumíme. Máme na to jediný referenční bod. A tím je vzkříšený Ježíš Kristus, který projde smrtí, je stále tentýž a najednou má těles-

nost, která není vázána časoprostorem. Kdybychom to chtěli nějak teoreticky zdůvodnit, tak asi řekneme, že tělesnost nějak patří k integritě naší osoby. A jestliže chvíli chybí, asi se to dá na nějakou dobu „přežít“, ale skutečná plnost bytí je duch i tělo,“ vysvětluje Mohelník.

Vzpomínám, jak se mě jednou dospívající dcera zeptala, proč se křesťané, když už jednou jsou na věčnosti, chtějí vracet do fyzického těla, do toho slzavého údolí plného utrpení. Moc jsem tehdy nevěděl, co mám říci, a tak se ptám Benedikta Mohelníka. Odpověď? „Vtip je v tom, že to žádné slzavé údolí nebude. Vzkříšené tělo bude to tělo, které nebude trpět, které nebude konečné. Zní to fantasticky, ale není to nesmysl. Vždyť člověk je svou podstatou opravdu duch a tělo, nebo spíš duch v těle.“

Nechme každého, ať se s mysteriem vzkříšení vyrovná sám, a pojďme ještě jednou k pozemské dlouhověkosti. Jak se s ní vyrovnává Bible? Každého čtenáře asi napoprvé zarazí délka života starozákonních postav, která dosahuje stovek let. Rekordmanem je Metuzalém, který podle textu žil 969 roků. Jak to vlastně chápat?

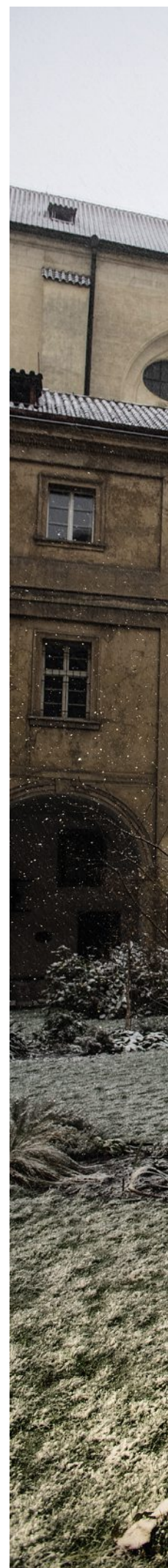
„Je to prosté. Neříká nám to nic moc jiného, než to, že v době vzniku Starého zákona existoval starověký koncept, který rozděloval věk světa na etapy. Čím dále se šlo do historie, tím delší byly lidské životy. Od Adama po Noeho jsou to staletí, pak se věk krátí. Celé je to transpozice představy, že čím dále do minulosti, tím museli lidé žít déle, protože je to strašně dávno. Naopak čím jsou dějiny konkrétnější a bližší reálné zkušenosti, tak je to reálnější i věkem postav. Nehledejme za tím nic jiného než archaický koncept dějinnosti.“

Takže to, co se píše v Bibli o dlouhověkosti, nemáme brát doslova, ptám se. „Jasně že ne! Někteří z těch lidí možná žili, někteří zase ne. To, co se píše v Bibli, jsou příběhy, které vyprávějí o důležitých věcech. Jestli je identifikujeme s jednou osobou, či se skupinou osob, nebo je to tradovaný zážitek, to se nikdy nedozvíme a ani to nepotřebujeme vědět. Bibli obecně můžeme brát buď doslova, nebo vážně. A brát ji vážně znamená brát vážně i literární prostředky, které jsou použity, aby nám sdělily nějaké poselství. Když neberete vážně literární prostředky, pak nemůžete vzít vážně ani obsah, který zprostředkovávají. A vznikne vám z toho nesmysl.“

A má tedy podle Bible smysl o dlouhověkosti usilovat? „Ne. To, o co má smysl usilovat, je moudrost. Jak v knize *Příslaví*, tak v knize *Kazatel* se říká, že moudrost a spravedlnost je víc než dlouhověkost. Nebo to můžeme říci i jinak: Moudrost je tou správnou dlouhověkostí, protože moudrý člověk žije hodnotný život, i kdyžby časově dlouho netrval. Hlupák, který ho přežije třeba o několik desetiletí, z toho stejně nic nemá.“

Kardinální otázkou je, jestli tohle všechno mohou pojmout i lidé, kteří nemají explicitní křesťanskou víru. „Ano. Ono to v nás nějak je a zaplaťpánbůh to nedokážeme vymazat. Víra tohle vnímání nevytváří, jen nám ho pomáhá nasvěcovat a formulovat. Nevěřící člověk může vše jinak pojmenovat, jinak se k tomu reflektovaně stavět, ale základní pocit je vždy intuitivně přítomný. O tom jsem přesvědčen,“ uzavírá Mohelník.

Pokud má pravdu, tak to nakonec s lidskými snahami o dlouhověkost nemůže dopadnout úplně špatně. Koneckonců naděje na dobrý konec je tím, co společně sdílí křesťané i nevěřící. A lze snad i věřit, že ve finále pro dobrý konec všichni i něco udělají. ■







*Benedikta Tomáše Mohelníka se na problematiku života věčného ptal hlavní komentátor HN Petr Honzejek (vlevo).*

# PERLY z *Gironde*

Text: Mikoláš Rec, Pierre Grangé – Foto: Anne Claire Héraud, Franck Hamel, Shutterstock

Terroir nekonečných vinic Bordeaux vyměnil Laurent Dulau za neméně kvalitní „merroir“ zdejšího vodstva. I díky němu je kaviár z francouzské Akvitánie tak výjimečný.





# L

Laurent Dulau zasvětil podstatnou část svého života produkci toho nejlepšího vína. V okolí Bordeaux nic neobvyklého. Po 20 letech v oboru ale cítil, že se z jeho vášně stává stereotyp. A tak přišel čas na změnu. Úrodná krajina v okolí řeky Gironde naštěstí skýtá řadu dalších příležitostí pro všechny, kteří chtějí rozvíjet místní agrikulturní tradici. Osud ho nakonec zavál k jiné gurmánské pochoutce, jejíž věhlas zdaleka překračuje hranice regionu i země – ke kaviáru.

„O kaviáru jsem tenkrát nic nevěděl, hned mě ale oslovil. Nejdřív jsem si do vody namočil prst, pak ruku, celé tělo a teď už 12 let plavu s jesetery,“ vtipkuje Dulau, který v roce 2011 přijal pozici šéfa skupiny Kaviar, která patří mezi lídry v odvětví. „Člověk do toho jde buď naplno a má zápal pro věc, nebo půjde rychle z kola ven. Ta práce totiž zabere hodně úsilí a času. Je to povolání pro ty, kdo ho dělají s láskou.“

Firmu s obratem 13,5 milionu eur řídí dodnes. Kaviar Groupe ročně vyprodukuje 18 až 20 tun kaviáru, který pak distribuuje pod svými značkami do 62 zemí světa. Většina produkce míří do špičkových restaurací a luxusních hotelů – mezi nimi například Four Seasons, Marriott, Shangri-La nebo Mandarin Oriental. Menší část, jež dostatečně nespĺňuje vysoké nároky odběratelů, pak do maloobchodních řetězců. „Použiji analogii s vínem. Určitě jste si všimli, že vedle grand cru existuje druhořadé víno. To se vyrábí z vinné révy, z níž sice není možné vyprodukovat grand cru, ale zároveň umožňuje produkci vína dobré jakosti. Stejnou logiku jsme proto aplikovali i na kaviár,“ vysvětluje Dulau, kterému je vinařská terminologie dodnes vlastní. Na víno prý nezanevřel a věnuje se mu dál – jen už ne na takové úrovni jako dříve.

### *Ideální merroir*

Jeseter velký byl považován za součást dědictví regionu od nepaměti. Primárně ale bylo konzumováno jeho maso. Využívat jikry k výrobě kaviáru se místní naučili až poměrně nedávno – před 100 lety, když bolševická revoluce tlačila ruskou „bílou šlechtu“ za hranice Ruské říše. Právě ruští imigranti ukázali Francouzům, jak vyrábět tuto delikatesu původem z oblasti Kaspického moře. A ti ji přijali za svou.

„Když sem přišli, rychle zjistili, že se v našem regionu pohybuje jeseter, ale my jeho jikry – surovinu, kterou obyvatelé Gironde disponovali odjakživa – vyhadzujeme. Řekli nám, že to, co děláme, je dost hloupé. Tak nás Rusové, kteří přechali před bolševismem, naučili vyrábět kaviár a my jsme ho zařadili do našeho regionálního dědictví,“ doplňuje s tím, že se jedná o superpotravinu, plnou stopových prvků, minerálů, nasycených mastných kyselin, bílkovin a vitamínů.

Zejména v posledních dekadách se Francie vyprofilovala jako jeden z globálních lídrů v oblasti technologií chovu jeseterů a kvalité produkce. Co do množství se sice nevyrovná konkurentům z Číny, Itálie a v posledních letech také Polska. Přesto je francouzský kaviár podle něho jedinečný.

Důležitou roli hraje kvalita vody, která prý neobsahuje žádná rezidua pesticidů a fungicidů ze zemědělské činnosti, případně jen jejich minimum. V regionu navíc panují optimální teploty pro množení jeseterů. Gironde se nachází na atlantském pobřeží, na 45. rovnoběžce a teplota vody se tady stabilně pohybuje mezi 20 a 24 stupni Celsia. „Zdejší terroir, nebo lépe řečeno „merroir“ (neologismus; sloučenina slov mer – tj. moře – a terroir – pozn. red.), je tak pro chov ryb, kterým se v místním dialektu říká creac, zkratka ideální!“

Zásadním aspektem, díky němuž je francouzský kaviár tak kvalitní, je také know-how místních chovatelů. Společnost, v jejímž čele Dulau už déle než dekádu stojí, vznikla v 90. letech – v době, která byla pro zdejší produkci kaviáru v mnoha ohledech zlomová. Lov jeseterů byl v té době už ve Francii zakázán, a tak místní nadšenci hledali způsob, jak tradici produkce kaviáru v regionu udržet. Řešení našli v technikách akvakultury – tedy umělého chovu jeseterů.

Přístup, který byl poprvé uplatněn právě v Akvitánii, je dnes přitom pravidlem. „Kaviár už není tak divoký, jak tomu bývalo dříve. Všude na světě je čistě produktem akvakultury. Souvisí to s podpisem memoranda z roku 2008, jež zakazuje lov ohrožených druhů ryb,“ poznamenává Dulau.

Francouzský kaviár podle něj „nemá žádnou cizí chuť“. „Je velmi jemný, cizelovaný a na rozdíl od asijských kaviárů se vyznačuje pravou aromatickou silou,“ vyzdvihuje místní produkci. „Zároveň má dobrou reputaci s ohledem na očekávání spotřebitelů z hlediska společenské odpovědnosti – ano, i taková jsou očekávání. Člověk navíc nemusí být bohatý, aby byl vášnivým milovníkem kaviáru.“

Posledních 10 let tak spolu s dalšími kolegy z branže aktivně usiluje o získání chráněného zeměpisného označení pro kaviár z místní produkce. „V tomto období jsme se soustředili na zajištění vhodných podmínek pro život ryb, ale také na ekologickou odpovědnost, udržitelnost nebo na absenci antibiotik a genetiky modifikovaných organismů. I tím je náš kaviár pozoruhodný,“ dodává. Kýženou ochrannou známkou by akvitánský kaviár měl získat na přelomu roku.





*Kaviár je dnes čistě produktem chovu jeseterů v nádržích. Tento přístup přitom poprvé uplatnili právě producenti z Akvitánie.*

*Kaviár, který jsou producenti schopní z jesetera získat, odpovídá zhruba 10 procentům jeho váhy. Než ho ale ryba začne vytvářet, trvá to nejméně 7 let.*



## JAK NA KAVIÁR?

Jedním ze způsobů, jak podle Laurenta Dulaua konzumovat kaviár, jsou takzvané french blini. Zatímco Rusové používají k požívání kaviáru placky se zakysanou smetanou, Francouzi využívají to, co je pro ně typické – opečenou bagetu s jemně osoleným máslem. Vhodný je ale i k těstovinám, s ústřicemi, humrem nebo rybou – formou sašimi. „Japonci milují kaviár. Je to jeden z našich nových vývozních trhů. Japonská kuchyně je velmi jemná, delikátní a hojně používá mořské produkty. Kaviár se skvěle kombinuje s tradiční japonskou gastronomií,“ říká. Nejlepším způsobem, jak objevit tuto výjimečnou pochoutku, je ale degustovat ji samotnou – lžičkou.

## PÁROVÁNÍ

Jak velí tradice, s kaviárem se dobře kombinuje vodka nebo třeba borovička. Ale pozor, musí to být velmi silný kaviár. V opačném případě totiž nastane boj mezi chutí kaviáru a silnými pálenkami. Skvělý je také se šampaňským, zejména extra brut, nebo s bílými víny. „Zde byste se ale měli vyhnout vínům s příliš silnými ovocnými tóny. Ryzlinky či tramíny už jsou na hraně,“ upozorňuje Dulau. Místo nich raději zvolte chardonnay, chenin, veltlínské zelené. V neposlední řadě kaviár dobře funguje také s koňakem, rumem nebo ginem.

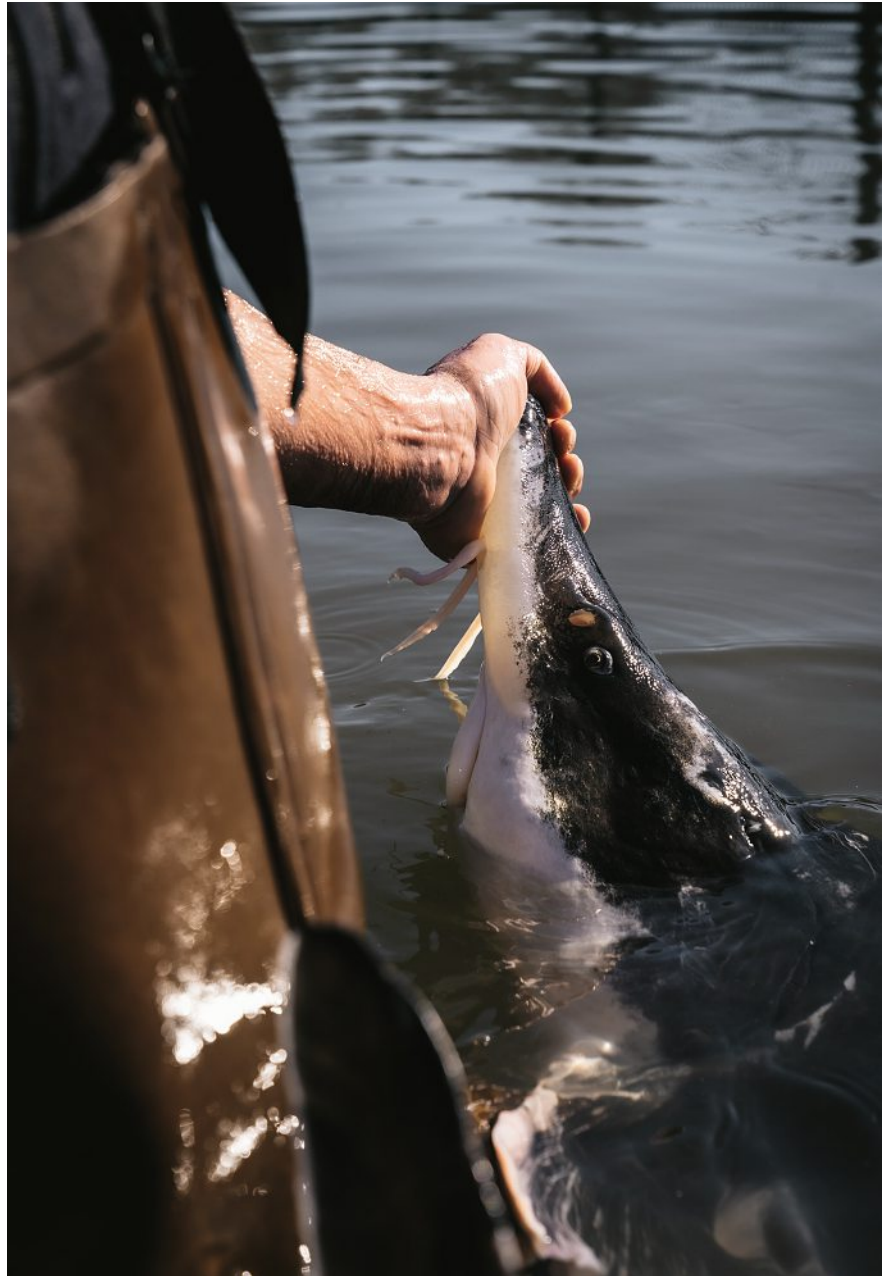


Jedno místní specifikum ale producenti přece jen využít nemohou. „Ve Francii bychom rádi chovali jesetera velkého, který je v místních vodách původní. Problém však je, že se jedná o ohrožený druh – a předpisy nám zakazují pokračovat v chovu ohrožených druhů za komerčním účelem,“ říká. „Je to nesmyslné, ale tak to je.“ Pracují proto zejména s jeseterem sibiřským, z jehož jiker produkují kaviár „baerii“, a s jeseterem ruským, z jehož jiker se vyrábí kaviár typu „osciètre“. To jsou druhy, které využívají prakticky všichni producenti na světě.

Skupina Kaviar, jež na pěti farmách chová více než 200 tisíc ryb, pak jako jediný producent v regionu vyrábí kaviár také z jiker vyzy velké – takzvaný kaviár beluga. Jeho cena začíná na dvou tisících a dosahuje až 10 tisíc eur za kilogram. „Když se pohybujete v těchto cenách, je naprosto nezbytné být konzistentní, co se kvality týče. To platí pro všechny luxusní produkty. Pokud firma není schopna vyrábět grand cru z Bordeaux, značkovou kabelku nebo vůz za miliony eur ve stejné kvalitě konzistentně, postupem času tato firma nevyhnutelně zanikne!“

Každý ze zdejších kaviárů přitom má podle Dulaua svá specifika. „Například naši kamarádi z Arcachonského zálivu pracují v odlišných podmínkách: voda je tam trochu studenější, obsahuje méně suspendovaných částic, méně železa a má jiné pH. Používají také odlišné praktiky chovu jeseterů.“ Jedno ale mají kaviáry z Akvitánie společné: „Jsou to kaviáry s bohatou chutí, která zůstává dlouho v puse, s jádrem o chuti crème fraîche a nóty oříšku.“

V celém regionu dnes působí celkem sedm producentů kaviáru, kteří ročně vyprodukují zhruba 50 tun této gurmánské pochoutky a zaměstnávají 300 až 350 lidí. „Je to sice malé odvětví, ale daří se mu a neustále se rozvíjí. Jsme na to, co děláme, velmi hrdí,“ říká Dulau. Čtyři ze zmíněných sedmi producentů – a to včetně skupiny Kaviar – navíc spolupracují v rámci sdružení Caviar d'Aquitaine. Ostrý konkurenční boj tak prý není na pořadu dne. „Nepotřebujeme si poměřovat pindíky. Máme společný cíl: produkovat nejlepší kaviár na světě!“ ■



# Klinika, která funguje na principech celostní medicíny, vzniká v Praze na Vinohradech

Má za sebou několik úspěšných projektů ve zdravotnictví a nyní finalizuje přípravy spuštění projektu, který je pro něj srdeční záležitostí.

**MUDr. Luboš Kmeť** otvírá kliniku prémiové zdravotní péče prioritně zaměřenou na celé rodiny.

„Vybuďovali jsme kliniku, která se ve své péči soustředí na celé rodiny, od dětí až po seniory, čímž se zcela odlišuje od jiných zdravotnických zařízení podobného typu. Zdravotní péče nebude omezena jakýmikoliv kartovými programy nebo členěna na více či méně důležitou. Jednoduše chápeme, že vaše rodina je pro vás to nejcennější, a proto si zaslouží péči bez kompromisů,“ přibližuje zakladatel kliniky MUDr. Luboš Kmeť hlavní myšlenku.

Úroveň českého zdravotnictví je velmi vysoká, ať už se jedná o diagnostiku, moderní postupy, dostupnost péče. Co ale často chybí, je klíčový lidský rozměr. Znalost zdraví celé rodiny i vztahy samotné, to vše zapadá do skládačky celostní medicíny a je základem preventivní péče. A právě na prevenci se nyní obrací pozornost zdravotních institucí, odborníků i lékařů.

Zdraví by mělo být prioritou pro každého člověka. „Péče v našem zařízení navazuje na to nejlepší z tradice rodinných lékařů, jejichž výhodou vždy byla hluboká znalost zdravotního stavu celé rodiny a schopnost rychle vyhodnotit i sebemenší příznak potíží, ještě než se nemoc rozvine,“ doplňuje MUDr. Kmeť.



MUDr. Luboš Kmeť

Za úspěchem léčby stojí z velké části důvěra pacienta v lékaře. V Galen Clinic bude klient vždy docházet ke stejnému lékaři, aby se mohla vybudovat pevná vazba usnadňující diagnostiku a léčbu. „Ve chvíli, kdy pacient vejde do ordinace, tak doktor, který ho zná, už v podstatě pouze z chůze, držení těla, obličej, pozdravu nebo intonace hlasu, vyčte polovinu diagnózy, ještě než se usadí. Stejný lékař řídí celou péči. Pokud potřebuje odborný názor, odešle pacienta k ambulantnímu specialistovi o patro níže, a nově získané informace spojí do skládačky informací, které už o pacientovi má.“

Mít na pacienta dostatek času je komfort, který dnes lékařům často chybí. Na klinice bude počet klientů omezen tak, aby byla zachována maximální kvalita poskytované péče, doprovodných služeb a zcela individuální přístup odpovídající prémiové službě.



# Maďarsko všemi smysly

**Budapešť plná zážitků** – lázně, parky, výhledy z mostů, jedinečné restaurace a kavárny i výjimečná architektura. Metropole Maďarska vás vtáhne a nebude chtít pustit.

**Slast pro tělo i duši** – kam v Maďarsku šlápnete, tam jsou lázně s tradicí i léčebnými a termálními prameny. Nabízejí ozdravnou relaxaci, často v dechberoucích architektonických kulisách.

**Jídlo mnoha chutí** – paprice v této zemi neuniknete téměř v žádném pokrmu. Maďarská gastronomie ale nabízí mnohem více než jen guláš, langoš nebo klobásy. Pyšní se několika michelinskými doporučeními i věhlasnými dezerty. Stejně tak i dokonalými víny.





# Víkend v Budapešti. Jeden nikdy nestačí

Text: Erika Pilátová

**S jistotou lze říci, že víkend v Budapešti je málo. Brzy se zatoužíte vrátit. Moderní metropole toho nabízí návštěvníkům tolik, že tři dny stačí sotva na to, abyste se rozkoukali, nadechli se a ujistili, že se do Budapešti rozjedete znovu. Je to tak v pořádku. Čeká na vás s otevřenou náručí!**

Obě strany města, Budu a Pešť, odděluje Dunaj. Dopřejte si proto ty nejkrásnější výhledy na město při toulkách metropolí z mostů přes řeku. Fascinující jsou samotné měnící se proudy řeky, tok ledových ker v zimě nebo pohled na noční město.

Lánchíd (Řetězový most) nese významný historický odkaz, protože byl prvním stálým přechodem, zatímco Szabadság híd (Most svobody) překlenuje řeku v místě, které patří mezi ta turisticky nejnavštěvovanější. V létě je někdy dokonce uzavřen pro silniční dopravu, takže si ho lidé mohou na chvíli převzít, uspořádat piknik, zajít si sem na pivo nebo na lekci jógy a vůbec se příjemně poplakovat na zajímavém místě.

## Tržnice

V málokteré metropoli se může stát vyhledávaným turistickým cílem tržnice. V Budapešti jich najdete několik, ale tou nejznámější je Vársárcsarnok u mostu Svobody. V historické budově tržnice na vás čeká nepřeberné množství maďarských specialit, chutě a vůně vás tu budou pronásledovat na každém kroku. Tržnice se hemží nakupujícími, je tu čilý ruch a vybírat můžete z místních čerstvých produktů. Domácí med, koření, oleje lisované ze semínek, mletá paprika, čerstvé sezonní ovoce i zelenina, luštěniny... to je jen malá část produktů, které tržnice nabízí.

## Városliget (Městský park)

Pokud si chcete užít park se vším, co nabízí, budete na to potřebovat jeden celý víkend.

Dojedete k němu jednou z nejstarších podzemek světa, která se začala stavět v roce 1896. Na Hösök tere vystoupíte u ohromujícího Památníku tisíciletí. Hned za ním začíná park, ve kterém najdete galerie, muzea nebo slavné lázně Széchenyi. Budapešť se nebojí moderní architektury, díky tomu se můžete pokochat fascinujícím domem hudby - budovou, která připomíná houbu a je dílem japonského architekta Soua Fujimota. Na kraji parku je neméně uhrančivé etnografické muzeum se zelenou střechou, které je zajímavé jak zevnitř, tak i zvenku. Zbytek času se můžete loudat parkem, zastavit se v některé z kaváren nebo zajít do Muzea krásného umění, do zoo či jen tak posedět u některého z jezírek. Park Városliget je jako malé zelené město uprostřed Budapešti.

## Galerie

V Budapešti naleznete přes stovku galerií a muzeí. Maďarská národní galerie vystavuje čistě maďarské umělce, Muzeum krásných umění schraňuje mnohem širší nabídku a kochat se tu můžete obrazy Picassa, Rubense, Maneta i bronzovou soškou z dílny Leonarda da Vinciho. Muzeum jednoho z nejslavnějších maďarských umělců Viktora Vasarelyho nabízí ke zhlédnutí více než 400 jeho děl.

## Gastronomie

Maďarská kuchyně je vyhlášená kvalitou i hojností. Konzumuje se tu hodně masa, ale nemusíte nutně skončit u guláše. Kuchyně nabízí mnohem víc: kvalitní rybí pokrmy a dokonalé dezerty. Míst, kde si můžete vychutnat v Budapešti autentickou kuchyni, je hned několik. Najdete tu i nejstarší cukrárnu, která žije čilým ruchem už 160 let.

Přistupujte k návštěvě tohoto fascinujícího města jako k menu. Začněte předkrmem v podobě víkendu, pak si dejte hlavní chod v porci celého týdne a poté už si užijte dezerty ve formě pravidelných návratů.

# Maďarské lázně?

## Dokonalý relax s luxusními kulisami

Text: Erika Pilátová

Termální lázně jsou oblíbeným místem návštěvníků nejen Budapešti, ale i celého Maďarska. Výběr je téměř nekonečný, účinek zaručený. Jde o dokonalé místo odpočinku a regenerace v jakémkoli ročním období. Obzvláště v tom zimním je tak lákavé ponořit se do horké vody a na chvíli vypnout.

S nadsázkou lze říci, že kam v této zemi šlápnete, tam jste v lázních. Maďarsko má téměř 1500 horských pramenů a více než 270 různých druhů minerálních a léčivých vod. Na 80 procentech území se nachází podzemní termální voda. Metropole není výjimkou.

## Uvolnění v Budapešti

### Gellért

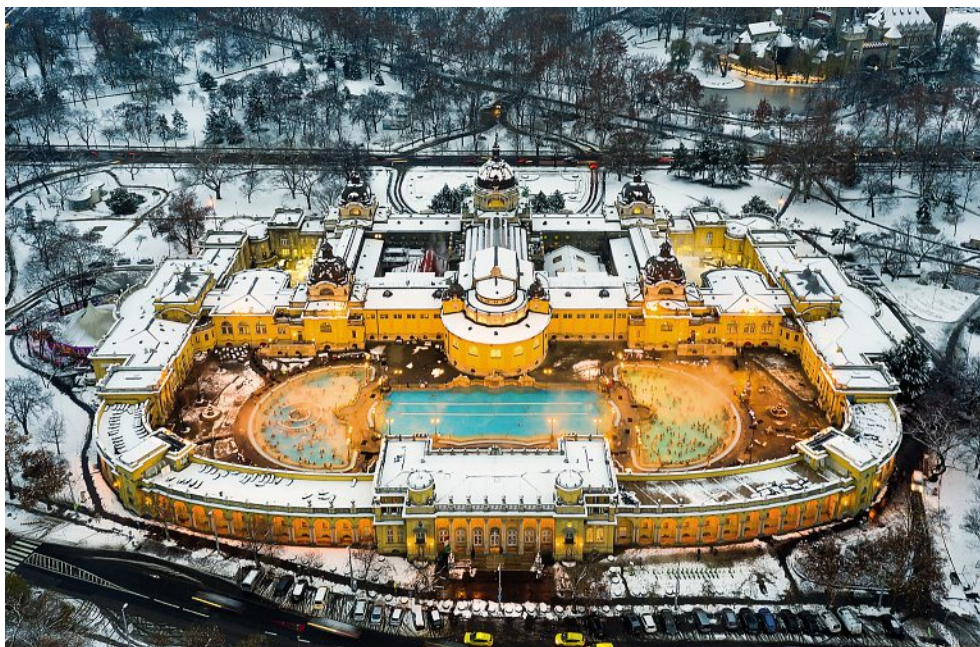
Sto let staré lázně lákají k návštěvě hned na první pohled. Jde o nejznámější historické lázně ve městě, které byly původně vybudované pro luxusnější klientelu a dodnes je lze považovat za symbol blahobytu a pohodlí. Jsou součástí stejnojmenného hotelu, ale zároveň přístupné i veřejnosti. Pro návštěvníky nabízejí 13 termálních pramenů, stejný počet bazénů, z toho tři venkovní. Teplota vody se pohybuje mezi 40 a 45 stupni. Pomáhá pacientům s léčbou potíží pohybového i dýchacího ústrojí. Za zmínku stojí i jedinečná výzdoba se sloupy, stropem s barevným sklem a vitrážovými okny v secesním stylu.

### Széchenyiho lázně

Jde o jeden z největších lázeňských komplexů v Evropě a v počtu návštěvníků nehraje sezona žádnou roli. Lázně z roku 1913 prošly v roce 1999 rekonstrukcí. Budova je klenotem městského parku Városliget. K dispozici je tu 11 léčivých bazénů. V zimě jsou otevřeny vnitřní



Lázně Veli Bej v Budapešti.



Termální lázně Széchenyi.



Interiér termálních lázní Gellért.



**MAĎARSKO**

# RELAXUJTE A NAČERPEJTE NOVÉ SÍLY

Objevte zemi termálních lázní



[visithungary.com](http://visithungary.com)

 Egerszalók

i venkovní, neustále se to tu hemží malými i velkými návštěvníky. Lázně zásobuje od roku 1938 pramen svatého Štěpána číslo 2. Vápníkovo-hořčíkovo-hydrokarbonátová voda obsahuje sodík, siřičitany, velké množství fluoridu a kyselinu boritou. Léčebná voda z pitné studny pak zahrnuje vápník, hořčík, hydrokarbonáty, chloridy, sulfidy, alkalické sloučeniny a fluoridy. Pro dokonalý zážitek si můžete přímo v bazénu zahrát šachy.

### Termální lázně Rudas

Lázně na konci budínského mostu Erzsébet vítají milovníky koupání již více než 450 let. Návštěvník si může vybrat, jestli vyzkouší turecké lázně, wellness a plavecké bazény, nebo saunový svět. Do lázní, které jsou pro hosty otevřeny tradičně, což znamená, že jsou zde vyhrazené dny pouze pro muže, nebo pouze pro ženy, přivádí vodu 21 termálních pramenů. Moderní bazén v patře je však k dispozici všem neomezeně.

### Veli Bej

Pocházejí již z dob osmanské nadvlády. Nedávno byly tyto lázně znovu otevřeny, aby odpovídaly moderním požadavkům doby. Díky léčivé vodě, saunám a různým dalším možnostem, jako jsou parní kabiny, je toto místo léčebnou zónou pro ty, kteří bojují s revmatickými příznaky, i pro ty, kteří si jen chtějí odpočinout. V porovnání s některými jinými lázněmi jsou malé, což z nich činí dobrou volbu, pokud se rádi vyhnete davům.

### Lázně Szent Lukács

Mají pověst lázní, které svými léčivými energiemi dokážou zázraky. Park vedoucí k budově lázní lemují pamětní desky napsané v několika jazycích, které vyjadřují vděčnost za zázračné účinky lázeňské vody. Komplex je opravdu velkorysý, různá oddělení jsou od sebe poměrně daleko, aby si je mohli užívat ti, kteří si chtějí odpočinout, spolu s těmi, kteří mají bolavé partie, jež si chtějí léčit.

## Výběr z regionů

### Győr a Pannonhalma

Kde může být koupání lepší než v městě řek? Toto místo nabízí vše, co si jen můžete přát. Ať už hledáte zábavu nebo léčbu, nezklame vás. Certifikovaná termální voda v léčivých bazénech je vhodná k léčení degenerativních onemocnění kostí a kloubů, chronických zánětlivých onemocnění kloubů a svalů i gynekologických problémů. Samotným ostrovem klidu je dvoupatrový sauno-

vý svět, kde se nachází finská sauna, infrasauna, parní kabiny, epidarium a solná kabina. V tomto mimořádném prostředí se o bezstarostnou relaxaci starají vnitřní a venkovní zážitkové bazény.

### Debrecín a okolí

Lázně v Hajdúszoboszló, které se staly světoznámými díky své léčivé vodě obsahující jód, brom a chlorid sodný, se nachází pouhých 22 kilometrů od Debrecínu. Přestože se zde nachází největší lázeňský komplex v Evropě, zůstává město idylickým maloměstským letoviskem. Teplota zdejšího termálního pramene dosahuje 63 stupňů. Alkalická voda, obsahující chloridy, hydrogenuhličitan, jód, brom a sůl, se začala používat pro terapeutické účely až v poslední době.

### Region Gyula

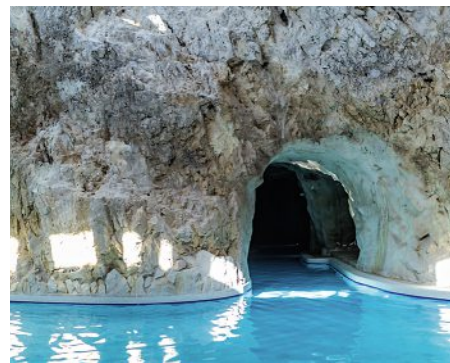
Obujte si vycházkové boty a vydejte se na výlet kolem řeky Körös. Zážitek na celý život je za rohem. Gyula a Békéscsaba, dvě města jen kousek od rumunských hranic, lákají návštěvníky a turisty svou jedinečnou atmosférou. Hradní lázně Gyula jsou ideální pro rodinnou relaxaci, wellness, sport a saunování, ale můžete je vyzkoušet i pro rehabilitaci po úrazu nebo pro léčivé bazény a procedury.

### Oblast Balatonu

Největší středoevropské jezero nabízí neopakovatelné zážitky po celý rok. V blízkosti západního cípu Balatonu se nachází město, jehož název je příznačný pro místní prameny horké vody. V Hévízu (což znamená teplá voda) se mohou návštěvníci vykoupat v největším biologicky aktivním termálním jezeře na světě. Vodní plocha o rozloze 4,4 hektaru je 2 tisíce let stará a místy dosahuje hloubky 38 metrů. Voda má v létě teplotu 33 až 38 stupňů a v zimě neklesne pod 22 stupňů. Jeho dno je vystláno několika metry hlubokou vrstvou rašeliny. Díky zvláštním organismům, které v bahně žijí, má jedinečnou jemnost. Používá se k léčebným i kosmetickým procedurám. Hévízské léčebné i wellness hotely a ozdravovny nabízejí kromě vlastních lázeňských zařízení i klasické procedury, moderní wellness služby, včetně nespočtu preventivních, fitness a lifestyleových programů.

### Tokaj a Nyíregyháza

Zážitky na vás čekají po celý rok také v Nyíregyháza-Sóstógyógyfürdő (léčebné lázně), kde můžete relaxovat ve vodě bohaté na jód a bromid, v různých rekreačních bazénech a vířivkách nebo si můžete procvičit svaly v plaveckém bazénu. V rámci lázeňského parku funguje lázeňské a wellness centrum Aquarius, které celoročně nabízí speciální služby těm, kteří si chtějí užít relaxaci spojenou s léčením.



Rozsáhlé jeskynní lázně Miskolctapolca.



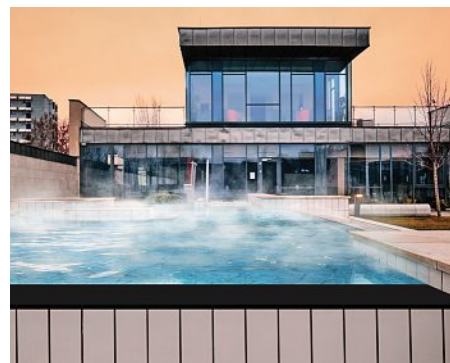
Termální lázně Hévíz u Balatonu.



Hradní lázně ve městě Gyula.



Anniny lázně v Szegedu.



Lázně Bükfürdő ve městě Bük.



**MAĎARSKO**

# RELAXUJTE A NAČERPEJTE NOVÉ SÍLY

Objevte zemi termálních lázní



[visithungary.com](http://visithungary.com)

**BUDAPEST**

# Ochutnejte Maďarsko!

## Místní gastronomii vynáší do oblak návrat ke kořenům

Text: Helena Dostalová

**Maďarsko se v gastronomii nemusí hnát do složitých experimentů. Bohatě si totiž vystačí s tím, co si odnáší z pradávného způsobu vaření na venkově, ať už je řeč o recepturách či postupech. Nejdůležitější přísadami bývají cibule, paprika a zakysaná smetana, ale také některé druhy masa či odrůdy rostlin, které v průběhu let spíše mizely. Než přišel jejich návrat ve velkém stylu.**

**V**elkého ohlasu se dočkalo třeba znovuobjevení dnes už mezinárodně proslulého vepřového masa z plemene mangalica. Prase kadeřavé je starouherským plemenem, které díky své srsti žije převážnou část roku venku. Prasata byla vyšlechtěna tak, aby žila divoce, odolávala stresu, živila se kořínky, dopásala louky po hovězím skotu a vyhrabávala žaludy nebo bukvice. Oproti běžným plemenům má vyšší množství tuku, který je bohatý na přírodní antioxidanty a omega-3 mastné kyseliny.

Kromě mangalici se do popředí dostávají i zapomenuté odrůdy hroznů z Karpatské kotliny nebo dlouho zanedbávané rostliny a zelenina, například topinambury či pohanka, která se v Maďarsku běžně pěstovala.

### Michelinské hvězdy i streetfood

Signál, že Maďarsko posiluje svoji pozici přední kulinářské destinace a jeho kuchyně rozhodně stojí za návštěvu, vysílá do světa také nedávná zpráva Michelin Guide Hungary 2023. Konstatuje, že podniků s michelinským doporučením opět přibýlo. Z toho důvodu se může Maďarsko aktuálně chlubit devíti hvězdami. Zvyšuje se tu také počet restaurací, které používají místní a sezonní suroviny, a to jak v hlavním městě, tak na venkově.

Pokud jde o maďarskou metropoli, dvě michelinské hvězdy tu drží restaurace, která hrdě hájí své maďarské dědictví a elegantní pokrmy připravuje v transparentní prosklené kuchyni. Chybu ale v hlavním městě neuděláte ani ve chvíli, kdy nebudete putovat za hvězdami. Budapešť nabízí

nespočet multikulturních gastronomických zážitků, ať už vyrazíte do řecké, thajské či italské restaurace nebo se vrhnete na objevování neotřelých chutí streetfoodu.

### Dechberoucí výhledy

Toužíte spojit gastronomický zážitek s jedinečným prostředím? Božský pohled z téměř nebeských výšin nabízejí bary na střechách. V metropoli jich najdete celou řadu, kromě výhledů na město disponují i různou škálou extra zážitků. Většina z nich je situovaná na rušné straně Pešti, v nejvyšších patrech hotelů.

Vstup ale není omezený jen pro hosty luxusních ubytovacích zařízení. Kochat se pohledem na architektonické bohatství hlavního města se tu může kdokoliv. V létě si v některých typech těchto podniků máte možnost dokonce vychutnat třeba i východy slunce při cvičení jógy, jinde si zase sklenku osvěžujícího vína či jiného nápoje vypijete přímo u bazénu. V nabídce bývá i široká škála kulturních programů.

Ačkoliv jsou nejlepším obdobím pro návštěvu střechních barů spíše teplejší měsíce, zajít sem můžete také v zimě. Ve vyhříváných iglú či zastřešených interiérech vám naservírují zimní speciality a samozřejmě je i horké svařené víno.

Ale nezapomeňte ani na maďarskou streetfoodovou klasiku – v oleji smažený langoš, který se drží na přední příčce nejoblíbenějších plázevých jídel Maďarů. Na kečup ovšem zapomeňte. Střídá ho tu česnek, sýr a zakysaná smetana. V Budapešti si tuto pouliční lahůdku v dobré kvalitě můžete zakoupit v některé z tržnic. V centru města jej hledejte například na ulici Bajcsy-Zsilinszky nebo na ulici Dob, kde můžete ochutnat i jeho inovované verze.

Budapešť se vám dostane pod kůži i vůní kávy. V krásných hipsterských kavárnách si máte možnost vychutnat nejen výběrovou kávu, ale i veganický dortík nebo skvělou snídani.

### Údolí řeky Kriš

Gastronomické zážitky nejsou rozhodně jen výsadou Budapešti. Nabízejí se i jiné, velmi atraktivní cíle napříč celým Maďarskem. Za klobásami a pálenkou vyrazte třeba do jihovýchodní části Maďarska. V údolí řeky Kriš leží města Gyula





a Békéscsaba, která se specializují na výrobu klobás, a proto zde můžete navštívit i muzea klobás, kde se dozvíte podrobnosti o jejich výrobě. Široké známosti se po Evropě těší klobása Gyulai a čabajka. Obě spadají do kategorie „hungarikum“, tedy typických maďarských produktů. Čabajka se dochucuje kmínem, zatímco klobása Gyulai pepřem. Do Maďarska je možné vyjet i na festival klobás do města Békéscsaba. Ten se koná každý rok na konci října.

Tuto oblast ovšem neproslavily jen klobásy, ale také švestková pálenka, maďarsky pálinka, z župy

Békés, jež je vyráběna výhradně ze švestek pěstovaných v této lokalitě. Malebné lázeňské městečko Gyulu budou zbožňovat ale i milovníci sladkého, protože nabízí tradiční ručně vyráběné dorty a bonbony. Navíc je v něm proslulá, úžasně vonící cukrárna. Je dokonce druhou nejstarší provozovnou svého druhu v celém Maďarsku, funguje už více než 180 let. Počítejte ovšem dopředu s tím, že výběr zákusků je zde opravdu těžký. Dorty erkel a munkácsy jsou místní cukrárenské speciality, lákavé jsou ovšem i tradiční koláče a ručně vyráběné čokolády a zmrzliny.

Ani v Békéscsabě není ale o speciality nouze. Právě tady můžete ochutnat proslulé maďarské langoše. Pokud si chcete dát něco vydatnějšího, zkuste některý z místních věhlasných pokrmů slovenského původu: cigánku, brynzu anebo halušky.

### K Balatonu

Dříve typické pokrmy v podnicích na březích Balatonu nahradila v posledních letech gastronomická revoluce. U jezera najdete restaurace a cukrárny, které nabízejí kvalitní a moderní chuťové zážitky. Experimentující kuchaři zde s oblibou upravují a přehodnocují tradiční recepty.

Když už jste tady, rozhodně nezapomeňte ochutnat rybí pokrmy. Vyhlášená je tradiční balatonská polévka halászlé a k dostání jsou různé pečené i smažené ryby. Vyplatí se ale také zabrousit do říše tradičních maďarských receptů. Těm vévodí třeba Maďary oblíbená fazolová polévka jókai, jež je původem z Balatonfüredu. Za ochutnání stojí také guláš bakony a „betyár“ paprikáš.

### Tokajské výběry

Do Maďarska můžete vyrazit nejen za jídlem, ale také za lahodným a kvalitním vínem. Balatonský vinařský region zahrnuje šest vinařských oblastí.

Nalijte si třeba bílé suché víno Kéknyelű z Badacsony vyráběné ze starodávných maďarských hroznů, mešní víno zvané také ovčí ocas ze Somló, které je známé rovněž jako víno svatebních nocí, nebo třeba Rulandské šedé z Csopaku či lehká bílá vína a sekty z vinařské oblasti Balatonboglár. A za sklenkou dobrého vína neváhejte vycestovat ani do zbytku Maďarska.

Proslulé je samozřejmě tokajské víno, které se řadí mezi jedna z nejznámějších přirozeně sladkých vín. Vyrábí se podle receptur dochovaných z 16. století. O víně v podobě tokajského nektaru se zpívá dokonce i v národní hymně. Pohodovějším společníkem při přátelských setkáních je fröccs, tedy vinný střik, který se míchá v různých poměrech. A v nadcházejících chladných dnech sahají Maďari stejně jako my po svařeném víně, nejen červeném, ale i bílém nebo růžovém.



*Jaký je skutečně unikátní projekt, na kterém se podílelo Studio Činčera? „Když byl Václav Havel prezidentem, měl jsem možnost dělat papírové portfolio, které zajímavě a krásně vymyslel Bořek Šípek a které obsahovalo fotografický dokument Alana Pajera programu státních návštěv. No a když státníci odlétali z Ruzyně, dostali od Havla u schůdků do letadla krabice s památkou na Českou republiku. Bylo to náročné a stresující, protože se do večera fotilo a hned ráno musela být krabice připravená. V jistém slova smyslu je to projekt, který jsem zatím asi nepřekonal,“ hodnotí Jan Činčera.*



# PAPÍROVÁ *poetika*

Text: Ondřej Elsner – Foto: Ondřej Holub

Ve studiu vyhlášeného obalového designéra Jana Činčery vznikají papírové produkty pro přední české značky a umělce, a tak zbystřete, až budete pod vánočním stromkem vybalovat dárky. I za jejich krabičkou může stát kus příběhu.

**P**oslední listopadovou sobotu ráno parkuji v Hostivaři, na dohled vystaveným ateliérům seriálu Ulice. To už mě ve dvoře protějších budov vítá usměvavý obalový designér Jan Činčera. Kvůli předvánočnímu frmolu nemohl rozhovor v jeho studiu proběhnout ve všední den. Už od srpna totiž odmítá nové klienty a z velké části ruční výroba tu jede na plné obrátky. O víkendu je tu poklidněji, i když u dlouhých stolů stojí čtveřice mladých pracovníků, kteří kompletují papírové objekty, do kterých své produkty ukládají značky Lasvit, Bomma, Dechem, Meadows, společnosti PPF, J&T Banka a Ambiente či umělci Rony Plesl, Jirí Pelcl, Janja Prokić, Liběna Rochová, Eva Eisler a mnoho dalších.

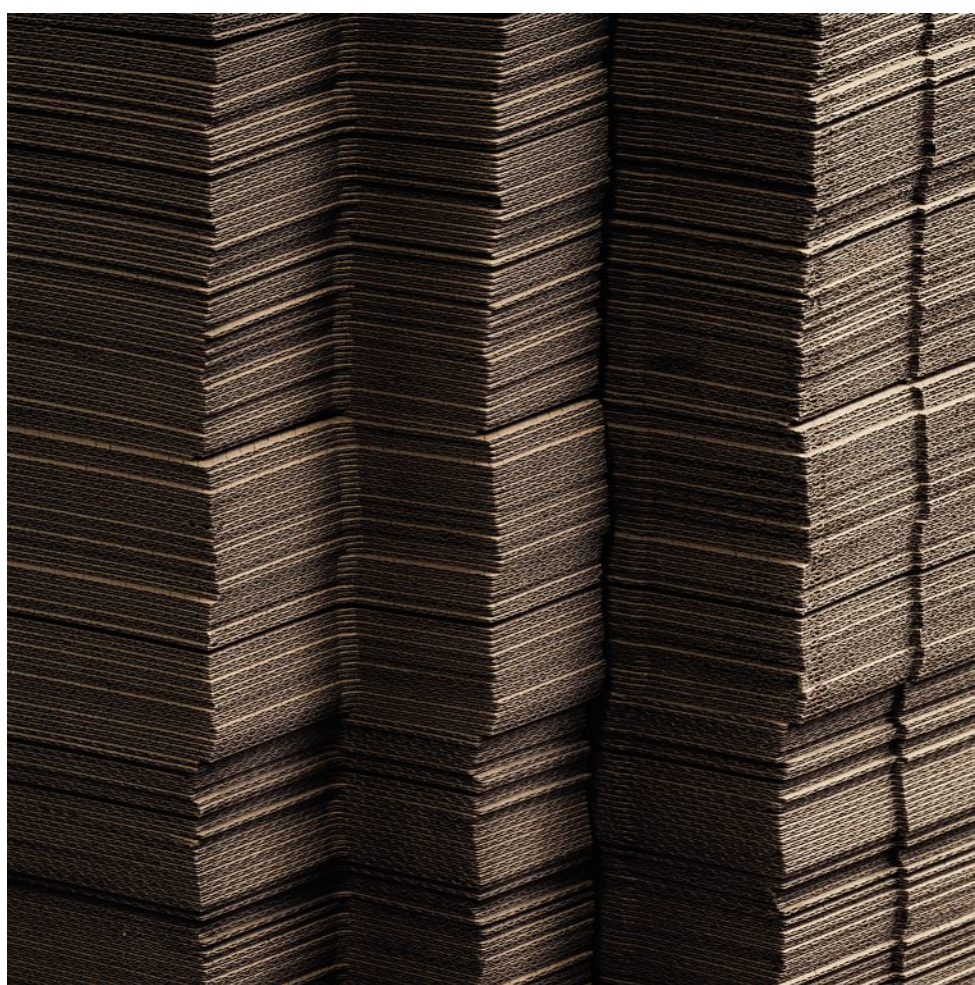
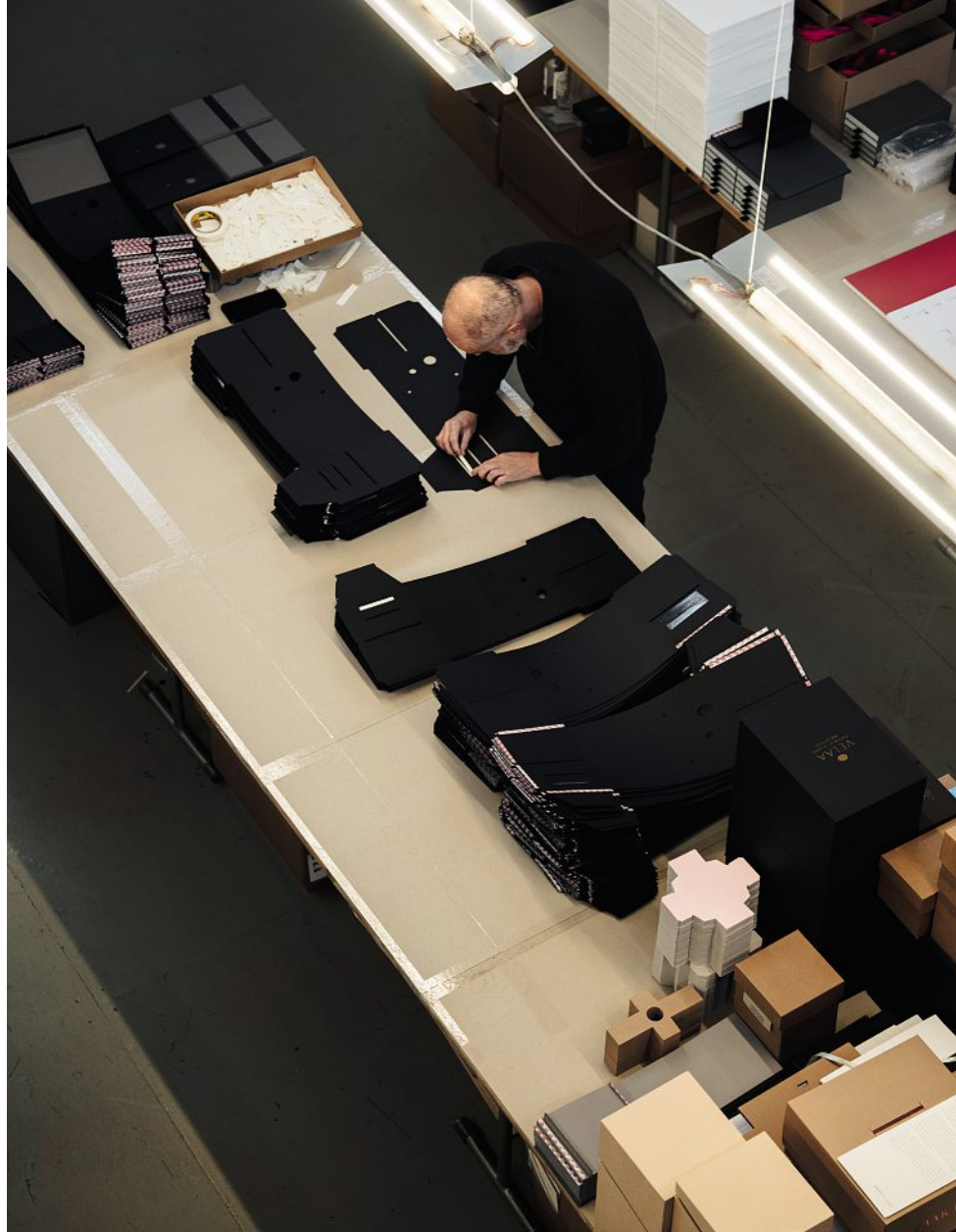
„Máme to štěstí, že pracujeme ve velmi specifickém a kreativním segmentu. Obal primárně plní ochrannou funkci, je tu proto, aby sloužil tomu, co je uvnitř. Ale není to jen inženýřina, je to taky estetický úkon. Obal musí být příjemný na pohled i na dotek, musí mít správné proporce. Mělo by to fungovat tak, že do ruky dostanete krabičku a řeknete si, že je dobrá. Pak ji otevřete a vnitřní vybavení musí přidat další kus informace, pointu. Obal musí udělat správné entrée produktu, který je na celé věci to hlavní. Obal nesmí překřičet obsah. Pro mě je zásadní dlouho a pečlivě se seznamovat s produktem a zjišťovat, jakou má mít roli. Zda se bude otvírat opakovaně ještě předtím, než se dostane ke koncovému zákazníkovi, nebo má zazářit jen jednou a pak už nebýt,“ popisuje svůj přístup k zakázkám. „I když je obal maximálně jednoduchý a ladný, tak vznikl po dlouhém přemýšlení a zvažování spousty faktorů.“

V desetičlenném Studiu Činčera se věnují obalovému designu víc než třicet let. Jan Činčera funguje jako mentor a hlavní designér, jeho žena Zora se stará o chod studia

a ve šlepečijích rodičů kráčeji i dva dospělí synové Matěj a Kryštof. Výsostně autorské obaly „od Činčery“ se pohybují v počtech od jednotek kusů po jednotky tisíc. Každá krabice několikrát projde rukama lidí, kteří ctí papírové řemeslo. Vše od úvodních schůzek přes návrhy, konstrukci, potisk, vyřezání, vysekání a kompletaci probíhá pod jednou střechou. Je tu cítit nadšení z papíru jako materiálu, který je pro nás běžný, ale může z něho vzniknout něco výjimečného, i když pomíjivého.

„Na střední průmyslové škole grafické, kde jsem studoval obor zpracování papíru, jsem odmaturoval v roce 1980 a měl jsem velkou touhu jít na UMPRUM na grafický design. Úzce jsem se přátelil s Alešem Najbrtem, se kterým jsme chodili na různé přípravy a kreslení. Aleš se na vysokou dostal, já to neúspěšně zkoušel čtyřikrát. Nastoupil jsem tak do Pragovky, kde jsem dělal kresliče. Pracovala tam moje maminka a já fungoval tak nějak pod jejím dozorem. Strašně mě to tam bavilo, chodil jsem si pro technické výkresy a převáděl je do prostorových obrázků, aby v servisech a opravárnách věděli, co kam patří. Pragovka mi dala prostorovou představivost,“ uznává. Pak přišel dramatický rozchod s dívkou, a tak se přihlásil na vojnu. A protože to bylo dobrovolně, dali mu vybrat, kde by chtěl sloužit. „A tak jsem roky 1983 a 84 strávil na jednom místě v Brně. Začal jsem chodit za kulturou do pověstného klubu Křenová, kde jsem se potkal s Jiřím Hynkem Kocmanem, umělcem, knihařem, pedagogem a velkým spojovatelem lidí. Za dva týdny mi přišel korespondenční lístek, kde stálo: Milý mladý příteli, až budeš mít příště vycházky, zvu tě na čaj. Od té doby mám rád čaj a spoustu dalších věcí, které mi Hynek ukázal. Na střední jsem chápal papír jako průmyslový materiál, ze kterého se dá vyrobit krabice. Hynek mi ale představil papír poetický, krásný, takový, který nese vzpomínky a informace. Díky němu jsem objevil svět autorského papíru, autorské knihy a poznal jsem desítky výtvarníků, se kterými jsem v kontaktu dodnes.“ V tu chvíli náš rozhovor přerušil vyzvánění telefonu: „Promiňte, volá JéHáKá... Ahoj Hynku, zrovna o tobě mluvíme!“

Když se vrátil do Prahy, jeho kamarádi žili vysokoškolským životem a byli prý daleko víc v obraze. „Mně na vojně trochu ujel mentální a intelektuální vlak. Zajímal jsem se o filmy, ale znal jsem je jenom z doslechu nebo jsem o nich četl, zatímco všichni ostatní je už viděli, protože je na VHS přivezl někdo z Vídně. Až do revoluce jsem po večerech fungoval jako umělec nadšenec a zajímal jsem se o autorský papír. Učil jsem v Pražských papírnách na učňovském středisku a najednou se přihnala revoluce a zavolal mi přítel Miloš Šejn, abych mu šel dělat asistenta na Akademii výtvarných umění,“ vypráví. V přelomových měsících pak dopoledne učil děti, které to vůbec nezajímal, a odpoledne studenty, kteří byli staří, jako byl on, a už tehdy to byly velké osobnosti. Z akademie odešel v roce 1994, nechtěl se prý stát stárnoucím asistentem, a po hlavě se s manželkou Zorou pustili do obalového designu. „Jasně jsem si v hlavě vymezil a držím se toho, že je lepší být nadprůměrný v práci s papírem než být podprůměrný výtvarník. Papír si mě zkrátka našel a náš vztah trvá už skoro padesát let,“ konstatuje Činčera a s omluvou, že už musí jít pracovat, odchází vyřezávat papírové obaly všech velikostí, barev a tvarů. ■





*Papírové obaly od Studia Činčera jsou vizuálně a technologicky dotažené do detailu a spojuje je určitý minimalismus – navzdory jejich často složitým konstrukcím, které v rozloženém stavu vypadají jako komplikovaná origami.*

*Studiu dominují strohé pracovní plochy a barevné kulisy poskytují tiskové a řezací plotry, vzorky papírů i zátěši, ve kterých najdete miniinstalace pro potěchu oka ze zachráněných zbytků a odřezků papíru.*

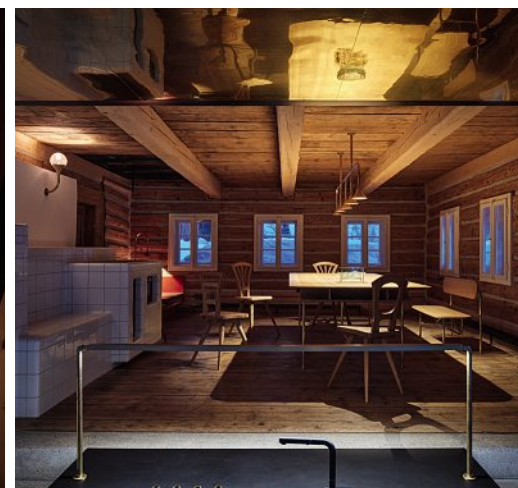
MODERNÍ HORSKÁ  
*architektura*

Text: Ondřej Elsner – Foto: BoysPlayNice, Fernando Guerra, Stephen Kent Johnson, archiv Design Hotels, Neom



Uvelejte se v dokonalé české chaloupce, prozkoumejte honosné zasněžené rezidence, ubytujte se v novém alpském hotelu a začněte se zahřívat na lyžovačku uprostřed pouště. Horské domky, hotely a střediska už dnes poskytují dokonalý luxus i vytříbenou architekturu a design.

*Skleněná chalupa ve sněhu v Jizerských horách nabízí českou architektonickou romantiku i progresivní přístup architektů studia Mjöllk, díky kterému v zadním traktu domu září směrem od kamen do krajiny skleněná fasáda.*



### SKLENĚNKA

Co Čech, to sklář a co Čech, to chalupář. Tak by se dala popsat realizace libereckého architektonického studia Mjölke v Jizerských horách na louce poblíž řeky. Více než 130 let stará chalupa byla citlivě zrekonstruována tak, aby její přední štít ničím výrazným nevybočoval z místního koloritu. Došlo k výměně a doplnění dřevěných prvků konstrukce a na nový obklad obvodových stěn byl použit sibiřský modřín. Zadní strana dává na odív nezvyklou přístavbu se skleněnou fasádou. Velkoformátové bezrámové zasklení je vsazeno do ocelové konstrukce. Na monolitické betonové podezdívce se ukrývá relaxační část domu spolu s kuchyní. Centrem celého stavení se pak zcela přirozeně staly pec a kamna uprostřed světnice.





### Z TROPŮ DO ZÁVĚJÍ

Legendární brazilské architektonické Studio MK27, jež v 70. letech založil architekt Marcio Kogan, je nejvíce známé pro své výrazně horizontální vily obklopené tropickou zelení Jižní Ameriky. Zimní výzvou se stal projekt bydlení s názvem Flag House v mrazivém kanadském Whistleru, kdy kreativní tým hledal způsoby, jak dodržet svůj opěvovaný koncept propojování vnitřních a vnějších prostor. Výsledkem je vysutý prosklený kvádr s panoramatickými výhledy na horskou krajinu, usazený na nosném kovovém kvádru, který pohledově sice splývá s krajinou, ale ukrývá celé obytné přízemní patro.





## NA VYSOKÉ NOZE

Rekreační sídlo mladé šestičlenné rodiny se nachází asi hodinu jízdy od západního vstupu do národního parku Yellowstone. Rezidence se šesti ložnicemi a šesti koupelnami má okna vysoká šest a půl metru a její interiér dává na obdiv soukromou sbírku klasického, moderního i konceptuálního umění. Za návrhem projektu stojí Greg Matthews se svou architektonickou kancelář. Při stavbě využíval hlavně rekultivovaného dřeva z místních zdrojů, stejně jako místní kameny pokryté lišejníkem.

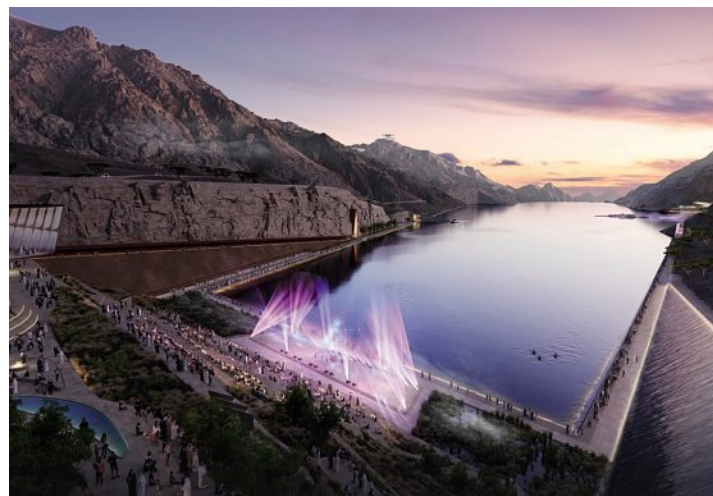




## RAKOUSKÁ NOSTALGIE

Vysoko nad rakouskou lyžařskou vesnicí Bad Gastein otevřel své brány hotel Comodo. Vyrosl na základech původního objektu postaveného v roce 1881, který postupem let procházel dobovými rekonstrukcemi, a tak současný hotel nabízí alpskou estetiku, strohost a nostalgii 60. let i prvky vídeňského kavárenského stylu. Všechny použité materiály, barvy i textury odráží okolní krajinu a lokálnímu bohatství se věnuje i hotelová restaurace De Leit. Mladý berlínský šéfkuchař Max Jensen se totiž nejvíce soustřeďuje na biozeleninu, která je pěstována a udržitelně sklížena na okolních farmách.





## POUŠTNÍ SNĚHULÁK

Ač to zní možná až neuvěřitelně, saúdskoarabský megaprojekt Neom hlásí projekt lyžařského střediska! Padesát kilometrů od Akabského zálivu směrem do vnitrozemí vyrostě v oblasti s nadmořskou výškou od 1500 do 2600 metrů sportovně-rekreační centrum Trojena s nabídkou více než stovky vnitřních i venkovních atrakcí a třemi a půl tisíci hotelovými pokoji. Tento horský region zažívá čtyři roční období a v zimě se tady teploty pohybují dokonce okolo nuly. První lyžníci by měli vtrhnout na zdejší sjezdovky v poušti už v roce 2026 a o tři zimy později se tady budou pořádat Asijské zimní hry. Srdcem střediska se stane uměle vytvořené sladkovodní jezero s amfiteátr pro 3000 návštěvníků či vertikální vesnice The Vault vytesaná do úbočí hory.



*Budme Spolu*



pohodlně na [OSOBNIVINOTEKA.CZ](https://www.osobnivinoteka.cz)

# Boutique

*Zářivé šperky, nezvyklé designové tvary, horké módní novinky i stylová  
výbava pro malé dobrodruhy.*



Sportovně elegantní dámské hodinky Breitling Chronomat Automatic 36 v kapsulové kolekci South Sea jsou vyrobeny z nerezové oceli a 18kt červeného zlata. Jejich osázení diamanty a drahými kameny má připomínat divokou flóru a faunu tropických oblastí, kde je stále léto!  
Cena 247 500 Kč, prodává CAROLLINUM.



Kolekce textilních doplňků Bulgari pro sezonu jaro/léto 2024 pracuje s barevnou paletou Věčného města při západu slunce. Kromě šál a štůl si zamilujete i pestrobarevné šátky Augustus s motivy imaginární římské mince.  
Cena 8800 Kč, prodává BULGARI.



Klasičky elegantní kabelka C de Cartier dostala nový kabátek v podobě donekonečna vyšívaneého vzoru zdvojeného monogramu. Vzniká tak výrazná haptická textura, jež tón v tónu propojuje kůži s vyšívanou textilií.  
Cena 70 000, prodává CARTIER.



Těšte se na vánoční svátky se třpytivým klenotem z dílny italského šperkařského domu proslulého originálními designy pro všechny příležitosti. Nám padl do oka proplétaný prsten z 18kt žlutého zlata s diamanty.  
Cena 160 000 Kč, prodává ROBERTO COIN.



Pro krásu se prý musí trpět, ale alespoň nohy by v zimě měly být v teple. Pro zahřátí jsme vybrali kotníčkové outdoorové boty, které kombinují masivní a pohodlnou gumovou podrážku, hladký semiš a měkkou střížnou vložku.  
Cena 1990 eur, prodává BRUNELLO CUCINELLI.

Rozjasňující pudr Les Symbolem de Chanel v sobě nese embosovaný symbol francouzského módního domu a jeho odstín Pearly White dodá perleťový nádech lícním kostem, hřbetu nosu a trochu slavnostního šmrncu přidá očním stínům i rtěnce.  
Cena 2280 Kč, prodává CHANEL.



Parfémová voda Furla Autentica nejdříve odhalí veselé noty mandarinky, hrušek a malin, poté ucítíte něžně třešňové květy a konvalinky a nakonec se vůně uvelebí v hřejivých hloubkách kašmírového dřeva, pižma a pačuli.  
Cena 2170 Kč za 100 ml, prodává FANN.

Ručně broušená svíčka z křišťálu s názvem Scent of Love hoří až 40 hodin a kombinuje v sobě překvapivě živočišné složky, které dohromady vytváří intenzivní olfaktorický zážitek. Ucítíte pepř, kůži, šafrán, jasmín, cedr a mošus. Vonné esence pro Rückl navrhl parfumér Jakub Hiermann.  
Cena 1960 Kč za 200 ml, prodává RÜCKL.



INZERCE

KODL  
GALERIE

KODL – TRADICE OD ROKU 1885

**Děkujeme za Vaši přízeň,  
přejeme Vám krásné vánoční svátky  
a úspěšný rok 2024.**

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

Tel.: +420 251 512 728, +420 602 117 440 • Národní 7, Praha 1 • [galerie@galeriekodl.cz](mailto:galerie@galeriekodl.cz)

KAREL ČERNÝ: TANEČ V ZAHRADE • olej na plátně, 1946, 114 x 140 cm  
vyvolávací cena: 4 000 000 Kč, dosažená cena: 20 160 000 Kč

# Boutique



Proti nudné šedi se skvěle bojuje originálními doplňky, jakým může být třeba pánská taška ve tvaru hvězdy. Terakotový tote bag Ferragamo patří do novinkové Pre-SS 24 kolekce, skvěle se hodí na víkendový výlet a je ušit z teletiny měkčené rostlinnými aniliny. Cena 48 840 Kč, prodává FERRAGAMO.



Klasické vizuální prvky hodinkové kolekce Tambour, jakými jsou pouzdro ve tvaru bubínku se zaoblenými boky či luneta nesoucí 12 písmen formujících nápis Louis Vuitton, nově doplňují integrované zlaté náramky s kartáčovanými a leštěnými články s jemně zakulacenými hranami.

Cena 1 330 000, prodává LOUIS VUITTON.

Dokonalé eliptické tvary zkušně deformované tak, aby vynikla technika pokovení. Každá z váz série SPIRIT family uměleckého keramika a designéra Romana Šediny je jedinečná a díky efektnímu povrchu bude hravou ozdobou vašeho bytu.

Cena na vyžádání, prodává ROMAN ŠEDINA.



Někdy je dobré sáhnout po klasice. Vonná svíčka Christmas Pudding parfémového domu Nicolai silně připomene Vánoce úplně každému. Váš interiér provoní tóny briošky, vanilky, karamelu, skořice a aromatických lesních plodů.

Cena 1370 Kč, prodává MYSKINO.



Sluchátka Beoplay H95 Ferrari nabízí mimořádně průrazný zvuk díky titanovým měničům a extrémní pohodlí díky koženým sluchadlům.

Pouhým otočením hliníkového kroužku na sluchátku nastavíte míru aktivního potlačení hluku a vychutnat si můžete až 38 hodin hudby na jedno nabití.

Cena 28 990 Kč, prodává BANG & OLUFSEN.



Knížka *Be More Japan: The Art of Japanese Living* je informativní a inspirativní exkurzí do historie i současnosti ostrovního státu. Zavede vás do klidného světa šintoistických mnichů, pouličních prodejců jídla, anime postav, okinawských stoletých starců, starověkých filozofů, technologických inovátorů i popových megahvězd.  
Cena 499 Kč, prodává BOOK THERAPY.



Pánský šňůrkový náramek s černými diamanty Wonder Balls z linie Black Diamond Beads se prodává ve dvou variantách užitého zlata – vybírat můžete mezi růžovým nebo bílým drahým kovem.  
Cena 61 662 Kč, prodává ALO diamonds.



Pánské boty inspirované světem couture a britským stylem značky Buffalo Raye Petriho navrhl ředitel kolekce Dior Homme Kim Jones. Jsou oděny do hladké kůže a zdobným prvkem je emblematický motiv Oblique, se kterým přišel už v roce 1967 návrhář slavného módního domu Marc Bohan.  
Cena 27 000 Kč, prodává DIOR.



Pletený svetr s límečkem Oasi Cashmere v barvě podzimního listí se pyšný úpletem vallového stehu, který over-sized střihu dodává ještě větší teatrálnost. Potěší kožený detail na zátylku, zapínání na knoflík a žebrované lemy.  
Cena 55 700 Kč, prodává ZEGNA.



K přípitku doporučujeme něco skutečně speciálního. Koňak Martell L'OR je výsledkem expertní alchymie vinných destilátů „eaux-de-vie“, kterých v sobě ukrývá více než čtyři sta a některé z nich jsou až 100 let staré. Původ v oblasti Borderies a Grande Champagne zaručuje kombinaci bohatého orientálního aroma a hladké, jemné chuti.  
Cena 69 000 Kč, prodává PRESTIGE SELECTION.

Aktuálním parfémovým hitem značky Montblanc je vůně pro chlapečké dobrodružy Explorer Platinum, jež se usadila na pomezí dřevité a ambrové vůně. Titulními surovinami se staly zelené grapefruity, fialkové lístky, cypris, šalvěj a cedr.  
Cena 2540 Kč za 100 ml, prodává FANN.



# Boutique



Prvním parťákem vaší ratolesti může být plyšový pudl Beatnik londýnského labelu Jellycat. Psík je dokonale chundelatý, měří 27 centimetrů a splňuje evropský standard Bezpečnost hraček EN71. Cena 769 Kč, prodává NILA.



Vůně Cabriole Eau de Senteur je tak jemná a něžná, jak to jen jde. Míchá v sobě sametový osmanthus, svěží zimolez a nádechy santalového dřeva. Receptura bez alkoholu je vhodná pro děti od tří let, s oblibou ji čas od času budete používat i vy. Cena 4950 za 100 ml, prodává HERMÈS.

Výkonnější, s jasnějším displejem a možností ovládnutí dvojitým poklepáním palce a ukazováčku. Hodinky Apple Watch Series 9 dostaly nový čip, ciferníky, sportovní funkce i nástroje na podporu duševního zdraví. Navíc jsou uhlíkové neutrální. Hliníková pouzdra vybírejte ze dvou velikostí v několika barvách, včetně nové růžové. Doporučujeme doplnit sportovním páskem Nike nebo elegantním řemínkem z nového materiálu FineWoven, který nahradil kůži.

Cena od 11 490 Kč, prodává APPLE.



Dětský kufřík z kolekce Baby je vyroben z měkké bavlny se zakáročným vzorem Monogram a je doplněn lemy z přírodní kůže, zatímco žluté prošívání připomíná ikonické kožené zboží LV. Nechybí ani jmenovka Monogram Flower a hebká žlutá podšívka. Cena 56 000 Kč, prodává LOUIS VUITTON.



Porcelánový set ze série pro nejmenší Tiny Tiffany obsahuje šálek s jedním uchem, misku a talířek, které jsou dekorované ručně malovanými zlatými detaily a barevnými postavkami mořských živočichů z portfolia amerického šperkařského domu. Cena 350 dolarů, prodává TIFFANY & CO.

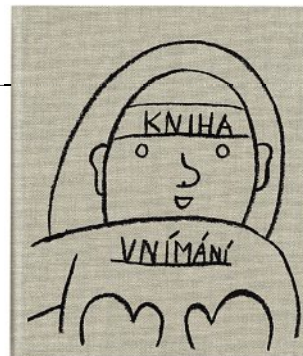




Pokud chcete svým dětem ušetřit trápení s nevkusnými palčáky na gumě provlečenými rukávy bundy, máme pro vás jejich luxusní variantu: něžné rukavičky v různých velikostech pletené ze 100% hedvábného kašmíru.  
Cena 7700 Kč, prodává LORO PIANA.



Pro všechny malé zvědavce a průzkumníky, kteří neposedí a zajímají se o svět kolem, máme dětský dalekohled Bresser National Geographic. Čočky o průměru 30 mm zajišťují jasný obraz a velké zaostřovací kolečko umí rychle přiblížit další vzrušující objekt.  
Cena 945 Kč, prodává SKIBI.



Kniha vnímání Lucie Lučanské ukazuje nejen dětem, že smysly jsou lidskou superschopností. Každý smysl tady dostal svou kapitolu, v níž je vyprávěčem i učitelem. Každá část je navíc zpracována jinou výtvarnou a tiskovou technikou.  
Cena 474 Kč, prodává PAGE FIVE.

## adresář

ALO, seznam butiků na [www.alo.cz](http://www.alo.cz); APPLE, [www.apple.com](http://www.apple.com); BANG & OLUFSEN, [www.bang-olufsen.com](http://www.bang-olufsen.com); BOOK THERAPY, Římská 1199/35, Praha 2, [www.booktherapy.cz](http://www.booktherapy.cz); BRUNELLO CUCINELLI, Pařížská 203/19, Praha 1, tel.: 222 327 260; BULGARI, Pařížská 66/13, Praha 1, tel.: 222 310 358, [www.bulgari.com](http://www.bulgari.com); CAROLLINUM, Pařížská 67/11, Praha 1, tel.: 224 810 890, [www.carollinum.cz](http://www.carollinum.cz); CARTIER, Pařížská 2, Praha 1 tel.: 221 729 600, [www.cartier.com](http://www.cartier.com); DIOR, Pařížská 935/4, Praha 1, tel.: 222 310 134, [www.dior.com](http://www.dior.com); FANN PARFUMERIE, seznam prodejen na [www.fann.cz](http://www.fann.cz); FERRAGAMO, Pařížská 936/6, Praha 1, tel.: 222 324 536, [www.ferragamo.com](http://www.ferragamo.com); HERMÈS, Pařížská 120/12, Praha 1, tel.: 224 817 545, [www.hermes.com](http://www.hermes.com); CHANEL, Pařížská 128/22, Praha 1, 110 00, tel.: 296 677 960,

[www.chanel.com](http://www.chanel.com); LORO PIANA, [www.loropiana.com](http://www.loropiana.com); LOUIS VUITTON, Pařížská 3, Praha 1, tel.: 224 812 774, [www.louisvuitton.com](http://www.louisvuitton.com); MYSKINO, Vinohradská 24, Praha 2, [www.myskino.cz](http://www.myskino.cz); NILA, Korunní 806/9, Praha 3, tel.: 777 755 837, [www.nila.cz](http://www.nila.cz); PAGE FIVE, [www.pagefive.com](http://www.pagefive.com); PRESTIGE SELECTION, [www.prestigeselection.cz](http://www.prestigeselection.cz); ROBERTO COIN, Pařížská 1, Praha 1, tel.: 222 314 122, [www.robertocoin.com](http://www.robertocoin.com); ROMAN ŠEDINA, [www.romanedina.com](http://www.romanedina.com); RÜCKL, Železná 493/20, Praha 1, 702 228 873, [www.ruckl.com](http://www.ruckl.com); SKIBI, [www.skibi.cz](http://www.skibi.cz); TIFFANY & CO., Pařížská 1068/10, Praha 1, tel.: 221 779 966, [www.tiffany.com](http://www.tiffany.com); ZEGNA, Pařížská 18, Praha 1, tel.: 224 210 083, [www.zegna.com](http://www.zegna.com).

INZERCE

PN003260

**Vybrat  
smysluplný  
dárek?**

**Umění.**



**Darujte společně strávený čas s uměním. S členstvím v DOXu si můžete užívat neomezený vstup do galerie a mnoho dalších benefitů po celý rok.**

Více na [www.dox.cz/darujte-dox](http://www.dox.cz/darujte-dox)



PARTNEŘI  
CENTRA DOX



**a.ba  
ku.os**  
NADAČNÍ FOND

METROSTAV

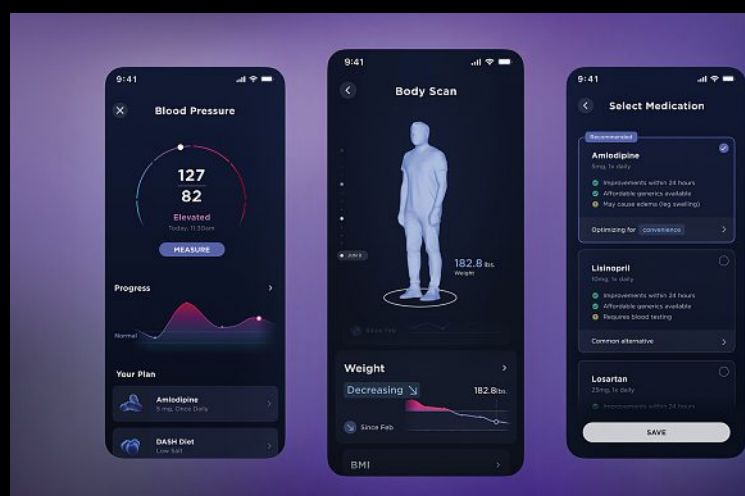


MINISTERSTVO  
KULTURY

MEDIÁLNÍ  
PARTNEŘI  
CENTRA DOX

HOSPODÁŘSKÉ NOVINY

RESPEKT



# MUDr. AI

Text: Mikoláš Rec – Foto: archiv Forward

V téhle ordinaci žádný lékař neordinuje, přesto vás tu vyšetří, stanoví diagnózu a předepíše medikamenty. O vše potřebné se postará AI! Stačí si předplatit futuristickou službu, kterou chce už co nevidět uvést na trh společnost Forward.

Start-up z kalifornského San Franciska vznikl v roce 2016 s jasným cílem: zajistit dostupnou zdravotní péči více lidem po celém světě za využití moderních technologií. Začal proto budovat vlastní integrovaný systém zdravotní péče, který dnes zahrnuje 19 moderních klinik po celých Spojených státech s týmem více než 100 lékařů.

Se svou vizí jde ale ještě dál – momentálně pracuje na projektu, který podle CEO Adriana Aouna bude znamenat velký skok v řešení tří základních problémů zdravot-

ní péče, jakými jsou náklady, dostupnost a kvalita.

CarePod jsou samoobslužné moduly, poháněné umělou inteligencí, které kombinují pokročilou diagnostiku, personalizované zdravotní plány a prémiovou osobní zkušenost. V budoucnu byste na ně mohli narazit v nákupních centrech nebo třeba kancelářských komplexech. Tato zařízení předplatitelům umožní přístup k řadě zdravotních aplikací a diagnostických nástrojů, včetně biometrických skenů, krevních testů a hodnocení zdravotního stavu. To celé za poměrně příznivou cenu – členství v programu má totiž začínat na 99 dolarech měsíčně. Pro srovnání, za osobní návštěvy stávajících klinik Forward platí klienti 149 dolarů. K analýze dat pacientů CarePod využívá proprietární umělou inteligenci.

Plně autonomní fungování ale zatím nečekejte. Ve Spojených státech, kde má být projekt brzy spuštěn, totiž mohou sestavovat diagnózu a předepisovat léky pouze licencovaní odborníci – tedy lékaři a některé zdravotní sestry. Proto budou i zde na dálku na pacienty dohlížet a schvalovat všechny plány léčby. Aby společnost mohla tento zájem realizovat a na trh uvést první 25 těchto plně automatizovaných „ordinací“, získala v listopadu další investici v hodnotě 100 milionů dolarů. Mezi ty, kteří Forward v jeho úsilí už podpořili, přitom patří nejen velké investiční fondy, ale i řada osobností – například bývalý CEO společnosti Google Eric Schmidt, viceprezident společnosti Apple pro umělou inteligenci John Giannandrea nebo zakladatelé výzkumné laboratoře DeepMind Demis Hassabis a Mustafa Suleyman. ■



# PročNe

Předplatné na celý rok  
za 299 Kč [HN.cz/ProcNe](https://HN.cz/ProcNe)

• PŘÍŠTÍ ČÍSLO MAGAZÍNU PROČ NE VYCHÁZÍ JIŽ 9. 2. 2024



DIOR