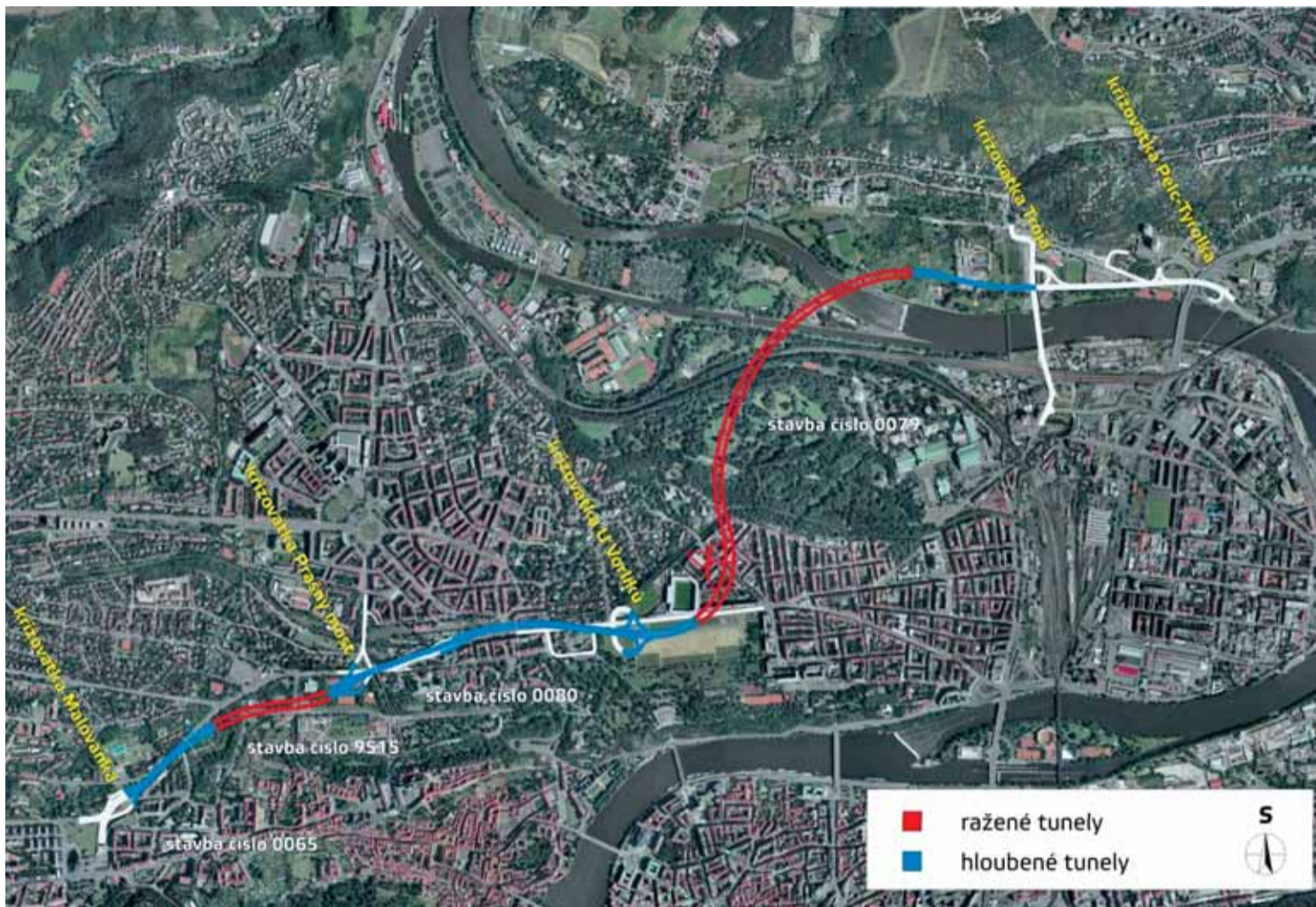


Tunel Blanka ulehčí povrchové dopravě

z metropole



Praha | Tunelový komplex Blanka je stavěn jako součást Městského okruhu v Praze mezi MÚK Malovanka a MÚK Pelc-Tyrolka. Jeho délka by měla být asi 6,3 kilometru. Půjde o nejdélsí silniční tunel v České republice a nejdélsí městský tunel v Evropě.

Výstavba tunelu začala v roce 2007 a po dobu stavby si vyžádala a ještě vyžádá velká dopravní omezení v některých částech Prahy 6 a Prahy 7. Celý úsek je financován rozpočtem hlavního města Prahy a předpokládaná cena stavby dosáhne 28 miliard korun. Pokud vše půjde podle plánu, tunel by měl být zprovozněn v roce 2011.

Tunel se dělí na tři základní části: Tunelový úsek Brusnice, který vede od severního portálu Strahovského tunelu Patočkovou ulicí nejdříve hloubenými tunely. Za křižovatkou s Myslbekovou ulicí vstupuje trasa do raženého úseku, který končí před křižovatkou Prašný most, kde pokračují

opět tunely hloubené. Celková délka úseku je 1,4 km, z toho je 550 m ražených tunelů.

Tunelový úsek Dejvice začíná v křižovatce Prašný most a pokračuje v celé délce hloubenými tunely třídou Milady Horákové až do prostoru stavební jámy na Letné, kde je umístěna budoucí křižovatka U Vorlíků. Celková délka úseku je 1,0 km.

Tunelový úsek Královská obora pokračuje od křižovatky U Vorlíků nejdříve krátkým hloubeným úsekem na Letné, na který navazuje ražený úsek vedoucí směrem pod zástavbu, Stromovku (Královskou oboru), plavební kanál, Císařský ostrov, Vltavu a potom dalším hloubeným úsekem

až k trojskému portálu. Celková délka úseku je 3,09 km, z toho je 2 230 m ražených.

Trasa okruhu je v celé délce vedena jako striktně směrově rozdělená se samostatným dvou až třípruhovým tunelem v každém směru. Počet jízdních pruhů odpovídá intenzitám dopravy, podélnému sklonu trasy a především potřebám napojení ramp mimoúrovňových křižovatek, zajišťujících napojení komunikace okruhu na povrchovou síť.

Význam tunelu z hlediska dopravy v Praze a předpokládaná vysoká intenzita provozu předurčily požadavky na vysokou spolehlivost navržených technologických systémů s minimálními nároky na údržbu, včetně minimalizace provozních nákladů, a to zejména nákladů na elektrickou energii. Pro snadnou orientaci při jízdě v tunelu a pro usnadnění pohy-

bu a orientace v případě vzniku výjimečné situace (nehoda, požár v tunelu) byla pro tunely Městského okruhu vytvořena jednotná koncepce barevného řešení a orientačního systému. Bezpečnost provozu zajistí také SOS výklenky, nouzové východy, osvětlení, vzduchotechnika, videodohled a videodetekce, rozhlasové napojení, nouzové pruhy a zářivky, tunelový rozhlas a v neposlední řadě předpokládané pokrytí signálem mobilního telefonu. Podle mluvčího magistrátu se nepředpokládá, že by byl Městský okruh využíván autobusy MHD. Nákladní vozidla mají mít, podobně jako v dalších tunelech Městského okruhu, povolen vjezd do 12 tun celkové hmotnosti a v nevytíženějších úsecích tunelu Blanka se předpokládá frekvence až 3 000 nákladních automobilů denně.

Text: Šárka Jansová

Z metropole ve zkratce

Pražské muzeum čokolády má zvuk

Server Virtualtourist sestavil žebříček deseti nejlepších světových muzeí tohoto druhu, a právě to pražské se dostalo na sedmé místo. Autoři žebříčku chválili v Praze hlavně sbírku starých obalů na čokoládu a ukázky výrobního procesu čokolády. První příčku obsadilo muzeum čokolády v Kolíně nad Rýnem, čokoládová velmoc Belgie skončila na čtvrtém místě za Francií a Austrálií. (ac)

Staroměstská radnice ukáže nejlepší foto

Soutěž Czech Press Photo už zná své vítěze, hlavní cenu si odnese fotoreportér francouzské agentury AFP Joe Klamar za snímek z pražské návštěvy amerického prezidenta Baracka Obamy. Ceny vítězům odevzdá prezident Václav Klaus na vernisáži oceněných snímků 16. listopadu na Staroměstské radnici v Praze. Výstava tam bude otevřena až do konce ledna příštího roku. (ac)

Obří průvod

Centrum metropole bylo 17. listopadu svědkem obřího průvodu doprovázeného alegorickými vozy. Jeho účastníci vyrazili v 15 hodin z Albertova na Národní třídu, kde se uskutečnil koncert. Akci pořádá obecně prospěšná společnost Opona. (ac)

Elektronický průvodce pro turisty

Návštěvníci Prahy si za pomoci kapesního počítače mohou naplánovat například trasu po barokních památkách nebo si přečíst pověsti, a to ve čtyřech světových jazycích. V současné době se průvodce nabízí na hraný na kapesních počítačích PDA, zájemce za pronájem zaplatí 850 korun za první den a 200 korun za každý další den. Firma ale plánuje aplikaci upravit tak, aby si ji lidé mohli nahrát do mobilního telefonu nebo prohlížet na internetu. (ac)

Svobodná Evropa zve do svých útrob

pozvání

Praha | Donedávna byla budova sousedící s Národním muzeem obestřena tajemstvím. Na nepříliš pohledné dílo architekta Karla Pragra si nejdříve musela veřejnost dlouho zvykat. Pak ho přijala jako běžnou součást Václavského náměstí. Vnitřek budovy ale ještě donedávna znal jen málokdo.

Bývalá budova Federálního shromáždění byla v dobách totality pro veřejnost nepřístupná. Po revoluci stavbu získalo Rádio Svobodná Evropa, to ji proměnilo v nejméně zajímavou budovu v republice. Hlídal ji ozbrojený voják a do jejich útrob už vůbec neprošla ani myš. Teď je majetkem Národního muzea, které ji v polovině srpna otevřelo veřejnosti.

Co tady kdysi bylo?

Prohlídkový okruh nabízí šestnáct zastavení, během kterých se seznámíte nejen s původní stavbou – burzou, která vznikla už za 1. republiky a v letech 1967 až 1973 byla přestavěna pro Federální shromáždění, ale i s prostory, kde byla utvářena normalizace vydáváním zákonů socialistické republiky během 70. a 80. let 20. století. Ve Sněmovně lidu byla přijata řada důležitých zákonů i po roce 1989. By-



Nábytek předsedy národního shromáždění

Prohlídky s průvodcem

- doba otevření budovy: 10.00 – 18.00 (pokladny od 9.45)
 - začátky prohlídek: PO – PÁ každou celou hodinu, SO, NE, svátky každých 30 minut
 - plně vstupné za komentovanou prohlídku: 80 Kč
 - snížené vstupné: 40 Kč
- Zahraniční návštěvníci si mohou zapůjčit u pokladny audio průvodce v anglickém jazyce.

zde zrušena vedoucí úloha komunistické strany, válčilo se tu o pomlčku v názvu naší republiky. Do politického života tu byl znovu uveden Alexander Dubček, odhlasoval se tady i zánik České a Slovenské federativní republiky. K vidění jsou tu také cená umělecká díla - sousoší Otty Gutfreunda Rodina, v atriu socha Eva Jana Štursy či rozměrný gobelín Praha Cyrila Boudy.

Jaké má muzeum s budovou plány?

Nová budova bude s historickou budovou během její generální rekonstrukce v letech 2011 a 2012 propojena podzemním tunelem. Vedle komentovaných prohlídek se tu 16. září otevřela výstava Košický zlatý poklad. Návštěvníci tak mohou vidět jeden z největších evropských zlatých pokladů, který mimo jiné čítá 2 900 zlatých mincí a celková váha zlata dosahuje téměř třinácti kilogramů. K 20. výročí pádu komunistického režimu Národní muzeum připravilo výstavu Be Free, kterou otevře 17. listopadu. Letos se tady také ještě chystá výstava Olympionici.

Text: Zuzana Janotová
Foto: Jan Zavřel

Dvě kombi sportovního stříhu

autotest

Opel Insignia vs. Peugeot 407



Elegantních kombíků přibývá. Názornou ukázkou praktického kombi s výrazným sportovním nábojem představuje již několik sezon Peugeot 407 SW, kterému přibyla žhavá konkurence v podobě Opelu Insignia. Evropské auto roku 2009 jsme testovali ve verzi Tourer s přeplňovaným benzínovým motorem. Stálci trhu Peugeot 407 SW poháněl osvědčený turbodiesel 2,0 HDI.

Kategorie kombi musí o přízeň zákazníků tvrdě bojovat. V minulosti ji zpravidla představovaly nevzhledné „krabice na kolech“. Zmlsaným motoristům však praktičnost bez atraktivního designu v dnešní době nestačí. Zejména, když stále více zákazníků dává přednost ještě praktičtějším velkoprostorovým vozům. Kombi musí přinést jiné bonusy.

Peugeot před časem představil model 407 SW, který si nekládl za cíl oslnit rekordními hodnotami velikosti zavazadlového prostoru. Francouzské kombi oslovuje zákazníky, pro něž vyšší hodnotu představuje precizně zvládnutý kompromis mezi praktičností a elegancí. Německá automobilka Opel pochopila, že přežít ji v nové etapě své existence může právě tato designerská filozofie.

Turbo pokaždé jinak

Nízké těžiště, malý odpor vzduchu a jízdní vlastnosti přibuzné sportovním vozům, to jsou hlavní trumpfy no-

vé generace kombíků nad kategorií MPV. Peugeot 407 SW zvládá svou roli mistrně, zatáčkami se navzdory značným rozměrům proplétá s bravurní jistotou a přesností. Podvozek je na „Francouze“ vyladěný příjemně sportovně. Opel Insignia Tourer ostřejšími jízdními vlastnostmi už tolik nepřekvapí. Dají se tušit.

Pod kapotou testovaného vozu čekala na možnost projevit svou sílu nová benzínová šestnáctistovka. Bude tak malý motor stačit? - napadne vás. Důmyslný systém přeplňování však z objemu 1,61 dáva skvělých 180 koní. Maximum točivého momentu 230 Nm je přítom k dispozici v širokém rozsahu otáček 2 200 až 5 500! V praxi to znamená skvělé jízdní zážitky a bezpečný nadhled při přejíždění. I ve vyšších rychlostech motor opelu dostatečně pružně zatahuje.

Zatlačí moderní přeplňované benzinové motory popularitu turbodieselů do pozadí? Navzdory výtečným parametřům výkonu asi ještě ne, zdá se

nám po vyzkoušení motorů 2,0 HDI a 1,6 Turbo Ecotec. Spotřeba paliva je přece jenom pro řadu motoristů jedním z nejostřejší sledovaných ukazatelů. Dvoulitrový agregát HDI peugeotu o výkonu 140 koní se v praxi ukázal téměř o tři litry na 100 km jízdy úspornější! A navzdory tabulkovému deficitu 40 koní se díky ohromnému zátahu až 340 Nm projevovat neméně agilně.

Příjemný interiér

U obou vozů koresponduje s perfektním chováním na silnici velmi příjemné prostředí interiéru. Preciznost v jeho zpracování si pochopitelně užívá především řidič, ale kvality si zákonitě všimnou všichni spolucestující. Použité materiály jsou elegantní na pohled a příjemné na dotek. V interiéru se nešetřilo a oba vozy jsou v tomto směru názorným příkladem současné nadvlády evropských vozů nad zámořskými a asijskými.

Vytříbeným a k oku řidiče vstřícným designem vyniká zejména Opel Insignia. Avšak ani Peugeot 407, který by

mohl mít nárok na omluvu svými roky na trhu, nezůstává pozadu. Kabina peugeotu je stejně jako kokpit opelu příjemným místem k cestování.

Jestliže je Peugeot 407 SW díky délce 4,7m dostatečně vhodný k převážení dlouhých předmětů, potom patří v tomto směru Opel Insignia Tourer k absolutním přeborníkům. Do pěti metrů mu chybí necelých deset centimetrů a uvnitř je to znát. Objemy zavazadelníků obou kombíků jsou ovšem podobné svými rozměry i využitelností. V opelu i peugeotu lze sklopením zadních dělených opěradel vytvořit úložná „letišť“, kde by se v případě nutnosti docela pohodlně vyspaly tři osoby. Ložná plocha je totiž téměř absolutně rovná. Lyžaře potěší pel i peugeot „tunýlkem“ v zadním opěradle, kudy snadno prostrčíte například také sadu zahradnického náčiní.

Důraz na bezpečnost

V základní výbavě vozů střední třídy dnes nemůže chybět brzdový sys-

tém ABS podpořený elektronickou stabilizací ESP. V peugeotu je navíc standardně k využití elektronický rozdělovač brzdících sil a podpora brzdění v kritických situacích i samočinná aktivace výstražných světlometů. Peugeot i opel dávají posádce jistotu bezpečí díky početné sestavě airbagů. Pro řidiče a spolujezdcy jsou k dispozici čelní a boční, v peugeotu jsou standardně hlavové vpředu i vzadu.

V opelu se za zadní hlavové airbagy připlácí. Ke komfortu obou vozů přispívá klimatizace, elektricky ovládaná okna bez příplatku však lze jen vpředu. I základní audio systém Peugeotu 407 SW zahrnuje přehrávač CD i MP3 s šesti reproduktory. V Opelu Insignia mají cestující k dispozici přinejhorším rádio s CD přehrávačem, pokud si nepřiplatí za výkonnější sound systém.

Text a foto: Manfred Strnad

Technické údaje:	Peugeot 407 SW	Opel Insignia Tourer
Objem motoru:	1 997 ccm	1 598 ccm
Výkon:	103 kW/140 k/4 000 ot./min.	132 kW/180 k/5 500 ot.
Točivý moment max.:	340 Nm/2 000 ot./min.	230 Nm/2 200 – 5 500 ot.
Max. rychlost:	208 km/h	225 km/h
Zrychlení 0 – 100 km/h:	9,8 s	8,9 s
Kombinovaná spotřeba:	5,7 l/100 km	7,7 l/100 km
Délka/šířka/výška/:	4,691/1,811/1,455 m	4,908/1,856/1,520 m
Rozvor:	2,725 m	2,737 m
Zavazadlový prostor:	489 – 1 654 l	540 – 1 530 l
Cena od:	544 900 Kč (1,8 – 92 kW)	639 900 Kč (1,8 – 103 kW)



Playboy jede ve velkém stylu

Po velmi úspěšném říjnovém čísle s Alicí Bendovou na obálce přichází na stánky listopadové číslo Playboye, kde se představí v jemně erotickém světle naše známá a krásná herečka a modelka Pavlína Němcová.



„Listopadové číslo Playboye je opět nabitě skvělými články a fotografiemi,“ řekl šéfredaktor a vydavatel Playboye Vlado Olexa (na snímku), kterého jsme zastihli při přípravách na křest nového čísla. „Slibili jsme čtenářům, že v každém čísle uvidí alespoň jednu českou celebritu. Slib držíme a budeme držet i nadále. Čtenáři se mohou postupně těšit na Simonu Krainovou, Mahulenu Bočanovou, Vladku Erbovou, Andreu Verešovou a další české sexy krásky.“ (met)

Z Hany Mašlíkové šelma



Kvůli nejrychlejšímu sportáku světa za pánact milionů se sexy modelka Hana Mašlíková přeměnila v šelmu. Nástřík ve stylu jaguáří kůže suploval oblečení, obličej se změnil v šelmu. Na proměně modelky se podíleli David Šesták a Lucie Tůmová, fotografie, které vznikly v produkci Jaguar clubu, pořídil Jan Tůma. (met)

Playboy

Petr Šmolka, ten, co rozdává rady

Praha | Jednoho z našich nejnámějších psychologů PhDr. Petra Šmolku jsme navštívili v jeho Poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy v Praze 12, Modřanech.

■ **Petře, zavzpomínejte v sychravém listopadu na letní měsíce. Kde jste nabíral síly?**

Před rokem i dvaceti lety bych vám odpovídal úplně stejně jako dnes. Už skoro pětadvacet let jezdíme s manželkou se spolkem přátel na tábor Univerzity Karlovy, kde se stále ještě snažíme předstírat, že sportujeme. Za tu dobu se nám všem narodily děti a někteří tam dnes jezdíme i s vnoučaty.

V partě je ale pořad zhruba těch deset rodin, které drží pospolu a kromě tábora se scházíme i přes rok na prodloužených víkendových výjezdech. Toulky, tenis, hospody a mariáš...

■ **Právě jste říkal, že se scházíte s deseti rodinami už přes čtyřicet let. Máme to chápat tak, že ty rodiny vydržely pohromadě? Myslíte, že na tom máte jako psycholog nějakou zásluhu?**

Je to kupodivu zvláštní, ale z těch deseti párů, až snad na jednu výjimku, vydrželi opravdu všichni ve vztahu. A to jim je dnes okolo šedesáti let! Neřekl bych, že na tom mám já nějakou velkou zásluhu, spíš je drží pohromadě něco jako společný program. Společné aktivity sice asi nemohou přímo zachránit manželství, jsou ale rozhodně příjemné a máme se stále na co těšit, co plánovat. Ti lidé mají poměrně náročné profese, ve kterých jsou úspěšní, ale i tak jsou schopní se sebrat a jet do polních podmínek tábora nebo slavit společně téměř každé narozeniny.

■ **V čekárně do vaší poradny visí na nástěnce Dvacatero, které radí, jak vychovávat děti. Je v silách rodičů všechny ty rady dodržet?**

To asi není. Postačí, když se k nim co nejvíce přiblíží. Je jasné, že nemůžeme děti vychovávat a stále mít na mysli, co a jak bychom měli v tu danou chvíli udělat. Navíc ještě, když do hry vstoupí často dost bouřlivé emoce! Výhodou ale je, když člověk ta pravidla zná, protože si alespoň zpětně může uvědomit, kde udělal pitomost. To samozřejmě platí i o vztazích celkově, protože pokud si chybu uvědomíme včas, dá se leccos napravit.

■ **Vy sám jste otec tří dětí. Které pravidlo z Dvacatera vám dělalo trochu problém?**

To by vám asi prozradily spíš moje děti, které jsou už dnes dospělé. Záleželo hlavně na jejich povaze. Některé dítě bylo klidné, pohodové a tam jsem neměl problém „nevyletět“. Jiné zase mělo zvláštní talent vytáčet okolí, což jsem vždycky neustál a vytočit se prostě nechal.

■ **Pojďme k vaší poradně. Kdysi jste vydal knihu 100 + 1 návodů jak přežít manželství a nedávno knihu Jak zachránit manželství. Je nějaké všeobecné pravidlo, kterého by se manželé měli držet?**

Vyvarovat se průšvihů, už když si partnera vybíráte. Stačí, když se provdáte za někoho, kdo se pro manželství vůbec nehodí. A těch zas není tak málo, něco okolo 15 procent populace. Patří tam alkoholici, drogově závislí, hysterici, žárlivci, gambleři, ale náročné to je i s workoholiky. Ve vztahu s takovým člověkem se můžete přetřhnout a stejně nemáte šanci. Když už si ale vyberete dobře, a přesto

máte v manželství či vztahu problém, je dobré najít někoho, kdo vám pomůže naučit se ten problém řešit.

■ **Vzpomenete si na nějaký kuriózní spor, jenž jste pomáhal řešit právě vy?**

Do poradny ke mně přišla dvojice, která se chtěla poradit, zda je lepší mazat chleba z větší nebo z menší strany. Měla pro to své argumenty. Muž se chtěl pořádně najíst a žena zase ušetřit. Každé mazání chleba znamenalo, že byli oba otráveni. Já jim samozřejmě neradil, jak mají mazat chleba, to bych jim moc nepomohl. Učil jsem je ale zvládat situaci, kdy jde názor proti názoru. V této situaci bylo jasné, že by si měl mazat chleba, jak kdo chce anebo ty strany střídat. Podobné je to třeba s hádkami o volbu programu v televizi.

■ **Chleba si nakonec může mazat každý sám, spor o televizní programy se vyřeší koupí další televize, ale co spory o „živé“ osoby? Tchny nebo třeba děti?**

Žádný univerzální návod neexistuje. Tchny může být klidně pořádná semetrika a pak je lepší s ní kontakty omezit na minimum. Může to být ale i pohodová ženská a pak je potřeba respektovat, že se partner bude přiměřeným způsobem stýkat se svojí matkou. Co se týče výchovy dětí, dlouho nám pedagogové vtoukali do hlavy mýtus, že by měla být jednotná. Přitom vůbec nevádí, když je jeden z rodičů například orientovaný na „výkon“ a druhý na „vztah“. Blbosti spíše je, když si rodiče názory navzájem negují a k tomu ještě před dítětem. Daleko horší ale je, když se dohodnou, že z dítěte bude třeba slavný tenista. Oba jdou za svým cílem a dítě úplně zničí, protože je chudák na sport levě jako šavle a raději by třeba hrál na bubny.

■ **Stále posloucháte něčí problémy, kde vůbec berete sílu? Moje práce je docela pestrá a ozvláštňují si ji tím, že ještě sem tam něco i píšu. Na starosti mám také celou poradnu, vedu čtyřadvacet lidí. Relax ale samozřejmě potřebuji i já. Nehodlám žít v nějakém psychologickém ghettu a stále něco analyzovat. Mí kamarádi jsou proto z úplně jiných oblastí a je mi s nimi fajn.**

Text: Šárka Jansová, foto: Jan Zavřel

Magdaléna našla pravou lásku přes internet

„Bylo mi 23 let, chtěla jsem si užívat života, ale chodila jsem s klukem, který měl strašně málo času. Velkou lásku jsem si tedy představovala úplně jinak,“ přiznává Magdaléna.

Magdaleny přítel Libor byl mladý, „rozlitaný“ muž. Studoval vysokou školu, pro nedostatek zápočtů a zkoušek se ale nedostal dál než do druhého semestru, a proto stále začínal od „prváku“. Chodil si přivydělávat na tři různé brigády současně a času mu opravdu mnoho nezbyvalo.

„Školu a práci jsem mu nevyčítala. I když to všechno dělal trochu zmateně, vážila jsem si ho za to, že je pracovitý a cílevědomý. Problém ale byl v tom, že když už mu zbylo trochu času, měl ještě spoustu dalších zájmů. Byť bydlel kousek ode mě, nemohl třeba přijít, protože se zrovna díval na oblíbený americký krimi seriál ne-

bo hrál na počítači hru. Lezlo mi to neskutečně na nervy, ale protože společné chvíle byly fajn, pomalu jsem si na to zvykla,“ přiznává krásná mladá dívka, která se považuje spíše za introvertku a nepotřebuje být denně ve společnosti. Přesto jí bylo ale smutno, a tak si začala psát s několika lidmi po internetu.

Postupem času ale internetoví kamarádi odpadávali. Tedy až na jednoho! „Tenhle kluk z Moravy byl neskutečný. Sotva přišel z práce, hned se mi ozval a až do večera jsme si spolu psali. Zpočátku to bylo takové běžné žvatlání, časem jsme si ale sdělovali i opravdové intimnosti. Věděli jsme o sobě naprosto všechno. Kdo s kým chodil, kdy jsme se poprvé s někým líbali, jaké jsme prodělali nemoci, co nás šve na rodičích, co na kamarádech, kdy nás chytají „depy“

a jak je řešíme. Ať už se v mém životě dělo cokoli, věděla jsem, že stačí napsat Petrovi. Nejen, že mě na dálku vyslechl, ale vždy mě i podpořil a zvedl sebevědomí,“ vzpomíná Magdaléna.

Zatímco přátelství na dálku fungovalo skvěle, s láskou to šlo z kopce. „Po třech letech vztahu nevztahu jsem se na-

METROPOL story

konec s Liborem rozešla. Najednou jsem si totiž uvědomila, že v něm nemám vůbec žádnou oporu. Nezajímalo ho, jak jsem se měla celý den v práci, co bych ráda dělala o víkend, vždy upřednostňoval své zájmy nad mými a čekal, že se přizpůsobím. Dlouho jsem ale po Lubošovi nesmutnila, můj internetový kama-

rád se mě totiž snažil ze všech sil zabavit. To už jsme si jenom nepsali, ale posílali si každý den i fotky ze života. Fotili jsme se všude. Na zastávce autobusu, doma při jídle, na výletě v přírodě. Petr mi dokonce posílal videa, kde natočil celý jeho baráček, rodiče, zvířata, zahradu a zdokumentoval mi i trasu jízdy na kole. Prostě za ty dva roky, co jsme si denně dopisovali, jsme o sobě věděli opravdu všechno. Chybělo jen to jediné, osobní setkání. A popravdě jsem se tomu bránila zuby nehty. Jednou mi totiž sdělil, že se do mě na dálku zamiloval a já se šileně bála, že nepřeskočí ona pověstná jiskra a ztratím ho navždy,“ přiznává sympatická slečna.

K setkání nakonec přece jen došlo. Petr se za svou internetovou láskou vydal skoro 150 km a udělal dobře. „Když jsem ho poprvé viděla, cítila jsem takové

zvláštní mrazení v zádech. Nikdy jsem nic takového nezažila. Byl ještě hezčí než na fotkách a ještě milejší, než se zdálo. Prožili jsme úžasný víkend a stále si měli o čem povídat. I když spal celé tři dny, jak se slušelo, v obýváku na gauči, při jeho odjezdu jsme si dali pořádnou pusku a slíbili si, že už se nerozejdeme. A to se nám opravdu podařilo! Zanedlouho spolu budeme slavit už druhé výročí svatby a za celou dobu jsme se ještě nikdy pořádně nepohádali. Petr je ke mně pozorný, několikrát za den si posíláme esemesky, jezdíme často na výlety a když večer přijde domů z práce, ráda se schoulím do bezpečí jeho náruče. I když nejsem blůvňák zapálená do techniky, internet si nemohu vynachválit. Nebýt něj, nikdy bychom se nepoznali,“ říká Magdaléna.

Text: Šárka Jansová

Nejlepší příběhy píše opravdu sám život. Pokud si myslíte, že by právě váš příběh oslovil čtenáře Pražského Metropolu, napište nám jej na adresu redakcepraha@tydeniky.cz. Vybrané story zveřejníme a jejich autory odměníme.

HELENA
HOSTĚ
NONAME
ŠÁRKAVAŇKOVÁ

LUCERNA
19. a 20. 12

PŘEDPRODEJ: TICKETPRO A TICKETART

Královna bodyfitness miluje činky

Praha | Se železem se pere více než deset let. Kvůli posilování hodila přes palubu piano a následně i karate. Svého rozhodnutí nemusí litovat: je dvojnásobnou mistryní ČR a na MS v Santa Susanně skončila na 7. místě. Bodyfitness se jí stalo cestou, nikoliv cílem.

„V mládí jsem měla život těžší, narazila jsem na zlé lidi, kteří se mi smáli kvůli barvě pleti. Jejich smích měl opačný efekt: motivoval mě, abych něco dokázala. Utíkat od nepříjemností a problémů není můj styl,“ zdůraznila 25letá rodačka z Litoměřic Nikol Kešelová Pospíšilová.

■ Kdy a kde jste začala s bodyfitness? Všechno začalo v Litoměřicích, kde jsem se narodila. Pasivně posiluji od 14ti let, aktivně se tomuto sportu věnuji od roku 2004. Když jsem docházela na karate, nenapadlo mě, že jednou skončím u činek. První návštěva v posilovně mě nadchla - prostředí, lidé, atmosféra, že jsem časem hledala důvody a způsoby, abych na karate nemusela.

■ Proč jste začala sportovat?

Z pocitu. Všechno dělám ve svém životě pocitově. Buď chci, nebo nechci. Lidé posilováním často pohrdají a kritizují ho. Vidí v něm pouze haldu svalů a prázdný mozek. Nikde neprezentujete svoje tělo tak, jako v kulturistice či ve fitness. Všechno závisí jenom na vás, na vašem těle, na kterém léta dře. Odřikáváte si dobrá jídla a to mnoho lidí nedokáže. Váš život se naplní disciplínou, pevnou vůlí a určitým režimem, novými vědomostmi o funkci těla, o stravování. Nic nedostanete za

darmo, pokud neobětujete kus sebe, což každý nedokáže.

■ Váš největší sportovní úspěch?

Sedmé místo na MS v Santa Susanně 2006 mě potěšilo. Stálo nás přes 20 žen v jedné řadě na stejném pódiu, každá z jiné země. Byly to moje první závody mimo Česko.

■ Jak náročná je příprava na závody?

Mimosoutěžně se chodím občas bavit, jsem s přáteli. V přípravě na závody přehodnotím žebříček hodnot a to, co bylo v první desítku, se může hluboce propadnout. Soutěžní dieta se zahajuje většinou 3 až 4 měsíce před soutěží, to už záleží na tom, jak moc se udržujete v kondici. Potom všechno jen graduje, zvyšujete tréninky na dva denně, hlídáte si bílkoviny, tuky a sacharidy. Člověk si vybírá z tak malých škál potraviny, že pak je schopný sníst i tuňáka s jablkem a mít radost, jak jste se dobře najedl. (smích)

Nikol Kešelová Pospíšilová

- Mistryně ČR 2008, 2009
- Mistryně Čech 2009
- 7. místo na MS 2006



Text a foto: Metropol

■ Radí vám někdo při tréninku?

Radí. Každá příprava na soutěže přináší nové poznání, nové překážky, které mě překvapí. Závodní dieta a běžné hubnutí se od sebe velmi liší. Je dobré, když mám nad sebou přísnou ruku, která vede tempo a hlídá průběh přípravy.

■ Z čeho se skládá předzávodní jídelníček?

Především z bílkovin, kuřecích prsou, mořských ryb a vaječných bílků. Ze sacharidů racionálně chleby, rýže a občas brambor. Jím hodně zeleniny, ovesné vločky a sem tam nějaký kus ovoce a miluji mandle.

■ Máte dvě váhy: před soutěžní a po soutěžní. Máte i dva šatníky?

Pár let po sobě jdoucích jsem pravidelně shazovala do závodů kolem 15kg. Dalo by se říci, že mám dvojitý šatník. Na období v sezóně a na období mimo ni. Poslední dva roky shazuji už něco málo kolem 8kg z toho 3kg dělá voda při závěrečném odvodňování, aby se prokreslily svaly. Pohybují se hodně mezi lidmi, pracuji jako osobní trenérka v Praze. Klientkám pomáhám s postavou. Dávám jim sebe za příklad. Vidí, že lze zhubnout. Umím je motivovat. Škoda, že si ženy více nevěří.

■ Co vám sport vzal/dal?

Na tuto otázku nedokážu odpovědět. Nachytl jste mě.

■ Mimo bodyfitness jste velmi aktivní. Fotíte, vedete tréninky. Máte v plánu si založit fitko třeba v rodných Litoměřicích?

V Litoměřicích je už jedno super fitko a nemám v plánu se z Prahy vracet do rodného města. S manželem uvažujeme o Hradci Králové, odkud pochází a kde má tři lékárny, kterým se jednou bude muset věnovat.

■ Kde bude Nikol Kešelová Pospíšilová za pět let?

Za pět let mi bude třicet. To už budu mít bačkory, houpačí křeslo, deku přes nohy a budu bodyfitnesska v důchodu. (smích). Do pěti let bych chtěla mít kompletní rodinu. Až se tak stane, budu mít vše, co jsem si v životě přála. První přání bylo, aby jednou lidé znali jméno Nikol Kešelová a já jsem mohla na veřejnost pyšně říci, že i s čokoládovou kůží může člověk uspět. Druhým přáním, respektive třetím, bylo mít vedle sebe muže, který se mnou bude v dobrém i zlém a zároveň bude i dobrým otcem našich dětí. Na splnění třetího přání ještě čekám.

Minidotazník

Oblíbený obraz?

Mona Lisa od Leonarda da Vinciho.

Oblíbená kniha?

Čtyři dohody od Dona Miguela Ruize.

Nejkrásnější místo na světě?

V náručí mého manžela.

Ideální dovolená?

U moře.

Bramboráčky s uzeným, nebo sushi?

Sushi.

Plavání, nebo tenis?

Tenis, tam, když se naštvu, můžu aspoň hodit s raketou o zem. (smích)

ONE JE JEN JEDEN

Časopis ONE je lifestylově módním titulem, který se svou formou a obsahem řadí vedle světové módní magazíny typu *Vogue*, *l'Officiel* nebo *Citizen K*. Úzce spolupracuje s předními stylisty, fotografy jako je *André Rau*, *Marcus Pummer* a modelkami mezinárodního formátu. Dvuměsíční periodicitou umožňuje titulu odborné, avšak zároveň

čtivé zpracování témat ze světa módy, krásy, kultury a životního stylu. Prostor je věnován také mužskému světu, kdy časopis referuje o novinkách z oblasti automobilového průmyslu, elektroniky a sportu. Časopis ONE je originál, je pouze jeden a takoví můžete být díky němu i Vy. Právě v prodeji, více informací na www.casopis-one.cz



Zkušenost a tradice v léčbě onemocnění pohybového aparátu

Jedinečná termální voda

- v kombinaci s účinnou rehabilitací v péči kvalifikovaných profesionálů

Specializace

- na onemocnění svalů, vazů, stavů po operacích pohybového ústrojí, výměnách kyčelních kloubů, po úrazech, po zánětech žil a lymfatického systému, poruchy zánětlivého a degenerativního původu, vertebrogenní syndromy

Úspěšnost léčby

- samotní hosté na sobě pocítují zlepšení až v 95,7 % případů
- lékaři konstatují pozitivní změnu zdravotního stavu u 96,1 % léčených hostů

Pomáháme bezmála všem léčeným hostům v rámci programu Komplexní lázeňské péče / Příspěvkové lázeňské péče.

Ptejte se svého lékaře.

Lázně Teplice v Čechách a. s., Mlýnská 253, 415 38 Teplice, Česká republika
Tel.: 417 977 444, Fax: 420 417 977 429, e-mail: info@lazneteplice.cz



www.lazneteplice.cz



Zdravím vás, milí čtenáři a přátelé,
dnes s přátelivou Zuzanou Jandovou a sympatickou návrhářkou Terezou Šnajdrovou na titulní straně. Pražský Metropol byl při pohádkové podívané-soutěžní show o titul Nejkrásnější svatební šaty roku 2009. Těmi NEJ se staly právě šaty z dílny Terezy Šnajdrové. Do jiného stylu, jako z pohádky O chytřeré horáky - ani nahá, ani oblečená - byla oděna vlnadná modelka Hanka Mašlíková, která pózovala u nejrychlejšího sportáku za patnáct milionů (no, nekupte ho...) v jaguáři kůži. A ve velkém stylu to rozjel Playboy, jehož šéf

Vlado Olexa na titulní stránku prestižního časopisu vybírá samé pěkné tvářičky, které lahodí oku mužské populace (už jste zalistovali listopadovým číslem s Pavlínou Němcovou?). Atraktivní ženy a elegantní vozy patří k sobě, nechybí ani pravidelný autotest Manfreda Strmada, jenž si vzal dnes na mušku dvě kombi sportovního střihu, a to Opel Insignia a Peugeot 407. Motoristy bude jistě zajímat rovněž informace o tunelovém komplexu Blanka. Některým z vás možná přijde vhod pozvánka do divadla, nebo za Josefem Čapkem do Jízdárny Pražského hradu, kde je k vidění jeho dosud největ-

ší retrospektivní výstava. Čas máte až do 17. ledna příštího roku. Na pohádkovou výstavu o princezně Arabele a všech oblíbených postavách kultovního seriálu v dominikánském klášteře na Starém Městě si pospěšte. Pořadatel věnoval čtenářům Metropolu vstupenky na výstavu, která je přístupná do 27. prosince. Vybavuji si, že o loňskou výstavu pohádkových replik byl tak velký zájem, že byla prodloužena. Inu, pohádky táhnou, líbí se malým i velkým také proto, že dobro pokaždé zvítězí nad zlem. Dobré věci se ale našťestí nedějí jen v pohádkách. Chvályhodná je jakákoli

charitativní činnost. Například na konta Fondu ohrožených dětí Klokánek a pražské zoo půjde výtěžek z prodeje kalendáře Příběhy 2010, jehož kmotrou je Helena Vondráčková. V dnešním vydání zve na předvánoční megasetkání do Lucerny. Aby uspokojila všechny příznivce, koncerty budou v letošním předvánočním období dva. Po vstupenkách na loňský koncert se totiž jen zaprášilo. S přáním pěkného počtení

Renata Langmannová
šéfredaktorka
redakcepraha@tydeniky.cz

Lachtan Meloun políbil kalendář

show

Praha | Fondu ohrožených dětí Klokánek a pražské zoo půjde výtěžek z prodeje charitativního kalendáře Příběhy 2010, jehož křest a následný benefiční koncert se konaly 19. října v pražské zoo.

Ve výběhu lachtanů bylo 19. října v podvečer opravdu veselo. Lachtan Meloun políbil nejen kalendář, ale i jeho fotografa Martina Vobořila. Kmotře kalendáře, zpěvačce Heleně Vondráčkové, dokonce gentleman-sky políbil ruku.

Po vydařeném křtu se všichni přesunuli na spodní parkoviště na benefiční koncert. Výbornou náladu nakonec nezkažila ani pořádná zima. Helena Vondráčková dokonce roztančila děti z Klokánku, které řádily pod pódiem. Na jevišti zazpívali Julián Záhorovský, nevidomý Radek Žalud, Sámér Is-



Kmotra kalendáře Helena Vondráčková, jeho autor Martin Vobořil a zpěvák Martin France.

sa, Martin France, Martina Balogová, Leona Černá, Helena Zeťová a další. Speciální dárek v podobě obrazu s koněm převalským si odnesl dnes už bývalý ředitel zoo Petr Fejk. U zrodu kalendáře stál nápad propojit svět dětí a svět zvířat. Vybrané děti z Klokánku a vybraná zvířata z pražské zoo jsou sice nafoceny zvlášť, ale v následné postprodukcii se setkají na fotografii společně. Třeba holčička na procházce venčí tygra, místo plyšového medvídku usíná s dítětem v postýlce skutečný lední medvěd a namísto andulky si na bídýlku v běžném dětském pokoji lebedí sup.

A kdo se fotografovi lépe fotil? „Zvířata. Ošetřovatelé jim nemuseli nic vysvětlovat a za nějaký ten pamlsk pózovala,“ zavzpomínal na focení Martin Vobořil. (sj)

Virtuální Ewa Farna na podzimním turné

Písníčky z nového alba „Virtuální“, které právě vyšlo, zazpívá Ewa Farna naživo na svém podzimním koncertním turné v Brně, Pardubicích, Liberci, Zlíně, Opavě a v Praze.

Šestnáctiletá zpěvačka, která zpívá již od dětství, je obrovským talentem naší hudební scény. Její rockový hlas dávno přesáhl hranice naší republiky a získává jedno ocenění za druhým. Farna rozhodně nezahálá a pro své fanoušky připravila perličku.

Na konci října vydala nové album, které je plné emocí, dobrého zvuku, nových hitů a poprvé Ewu představuje také jako autorku. Pilotní singl „Toužím“ už v současnosti dobývá hitparády. Stejnomený videoklip, jenž vznikl v polské koprodukcii, se rozhodně vyrovná současné produkci MTV, jejíž nominaci na cenu Ewa nedávno získala.

Album „Virtuální“ je dosud nejvýraznějším Ewiným počinem. Charakterizuje ho strhující energie (Maska, Kdo víc dá? Toužím) a také velkolepá



vzpomínka na Michaela Jacksona (Ty jsi král), rockový opus Půlměsíc nebo balady Soulad smyslů a vlastní šansonová prvotina Děšť. Farna své druhé koncertní turné zakončí 6. prosince v Praze.

Text: Šárka Jansová, foto: Universal Music ČR

Mezi přátele přišel i Václav Havel

Praha | V pražské restauraci Konvikt si dali k večeru 26. října dostaveníčko přátelé blízcí i ti budoucí a společně pokřtili fotografický kalendář „Přátelské pozdravy Ládi Spilky“.

U zrodu všeho stál muzikant a herec Láďa Spilka, který účinkuje v muzikálech, koncertuje s Danem Landou, zahrál si ve filmu Kvaska a v Ordinaci v růžové zahradě 2. Jeho vlastní singl Duše, jež si na křtu živě zazpíval, zaznamenává úspěch na českých rádiích.



Láďa Spilka



A právě o duši a lidské přátelství jde i v kalendáři Přátelské pozdravy Ládi Spilky. Fotky Václava S. Sadílka st. doplněné krátkými emocionálními

rukou až k přátelským potkávacím obřadům. Láďovi Spilkovi se podařilo dát dohromady kamarády, kteří bez váhání přijali nabídku nafotit

mi texty spisovatele, teatre a novináře Jana Krůty, zachycují momenty potkávání. Momenty pozdravu od pokynutí přes letný dotyk, běžné podá-

kalendář, jehož výtěžek z prodeje bude věnován nadačnímu fondu Janele při oddělení klinické hematologie FN Královské Vinohrady, kde se mimo jiné léčí akutní leukémie a provádí autologní transplantace kostní dřeně. Vybrané peníze budou sloužit k důstojnějšímu vybavení oddělení. V kalendáři se objeví s Láďou Spilkou Dan Landa, Mirjam Landa, Jiří Langmajer, Martin Dejdar, Mojmír Maděříč, Ivan Vodochodský, Martin Pošta, Miša Kuklová, Michaela Zemanová, David Sučaripa, Lešek Semelka, Filip Blažek a Richard Tesařík. „Kamarádi šli do tohoto projektu bez váhání. Moc to pro mě znamená. Opravdových přátel má každá jen pár a já všem ze srdce děkuji,“ prohlásil Láďa Spilka.

Na křtu, kde panovala skvělá atmosféra, se objevili Martin Dejdar, Martin Pošta, Mojmír Maděříč, Richard Tesařík a Vlasta Horváth s manželkou. Třešničkou na dortu byla pak nečekaná přítomnost Václava Havla a Miloše Formana, kteří si do Konviku náhodou zašli na pivo.

Text a foto: Šárka Jansová

OKNO STYL
DOKONALÁ OKNA

SLEVA 55% + 7% NA VŠE

SVITAVY nám. Míru č.p.48 733 539 151
HRADEC KR. Habrmanova 240 731 658 259
ŠUMPERK Slovanská 3123/13 775 575 820
VALAŠSKÉ MEZ. Poláškova 17/6 774 310 363

ZBĚR N.S.ÁZ. Strojírenská 371 731 501 744
PRAHA 6 Suchbolské nám.8 733 642 585
ČESKÉ BUDĚJOVICE O. Nedbala 8 733 715 704
PARDUBICE 17. listopadu 236 734 443 826

Další pobočky: BRNO TIŠNOV BLANSKO

www.oknostyl.cz

POMŮŽEME VÁM SE ZÍSKÁNÍM DOTACÍ

Zelená úsporám

AKCE!!!

OKNA DVEŘE vchodové od 5800 Kč

Dr. Martinka 5 www.takbud.cz
700 30 Ostrava tel. 775 444 434