

# eMAGAZÍN

Plzeňský kraj

4



**Martin Stránský:  
Rád někam patřím**

Úspěch mladých  
chemiků v Plzni

S jarem načerpejme  
vitamín D

Fantasy Gutštejn

# S jarem načerpejme vitamín D – vyzrajeme tak na jarní únavu!



V poslední době se vitamínu D věnuje větší pozornost než dříve. Má to své opodstatnění. Existuje již mnoho vědeckých studií, které dokazují, že hladina vitamínu D v krvi je klíčovým faktorem pro správné fungování imunitního

systému. Primárním zdrojem vitamínu D je z 90 % UVB záření ze slunce. V dřívějších dobách byli lidé více venku a přirozeně si ho tvořili do zásoby. Od půlky dubna do začátku září mezi 10. a 14. hodinou je přesně to období,

kdy je jediné možné vitamín D tvořit. Během podzimu a zimy je slunce nízko nad horizontem a UVB záření k nám nedopadá v potřebném úhlu. Ochranu před nemocemi lidem dříve částečně poskytovala zásoba vitamínu D z jara a léta. Dnes většinu dne lidé tráví uvnitř a ven se dostanou až po práci, kdy už je slunce nízko. Proto s prvními jarními dny vyrazte na sluníčko, zařaďte do svého jídelníčku kromě mléčných výrobků také sardinky nebo lososa, vaječný žloutek či játra.

*Náš tip:*

*Věděli jste, že houby obsahují mimo jiné i vitamín D? Navíc je možné jeho množství snadno navýšit. Stačí houby při sušení vystavit slunci, a tak podpořit proměnu obsaženého ergosterolu na vitamín D2.*

*(MUDr. Richard Pikner, Ph.D.)*

## Naučná stezka Krajem Bohumila Konečného



Vydejte se na jarní výlet po stopách známého malíře a ilustrátora Bohumila Konečného přezdívaného Bimba. Naučná stezka se čtyřmi zastaveními byla otevřena v říjnu loňského roku a vede z tábořiště Kobylka přes Liblín, okolo soutoku řeky Berounky a Střely na Piplův mlýn, kam „Bimba“ jezdil od 40. let minulého století až do své smrti v roce 1990. V tomto kraji vznikla řada „Bimbových“ obrazů a ilustrací. Přímo na Piplově

mlýně pak vytvořil v roce 1946 slavnou obálku s Rychlými šípy. Bohumil Konečný přezdívaný Bimba byl výjimečným malířem a ilustrátorem 2. poloviny 20. století, mistrem dynamických dobrodružných ilustrací a kreseb krásných žen. Proslavil se jako ilustrátor knih Jaroslava Foglara a Otakara Batličky, je ale i autorem řady reklamních plakátů. Více informací o malíři i stezce viz [www.bimba.cz](http://www.bimba.cz)

# Herec Martin Stránský: Rád někam patřím



**Herec Divadla J. K. Tyla Martina Stránského nemusíme dlouze představovat. Do Plzně se dostal z rodné Jihlavy v roce 1993 a od té doby ztvárnil díky své schopnosti silného vnitřního zaujetí, energičnosti i mužnému kouzlu mnoho nezapomenutelných rolí. Věnuje se také načítání audioknih, dabingu, účinkuje v seriálech.**

**V televizi nedávno běžel seriál Devadesátky, kde hraje šéfa středočeské kriminálky. Jaké byly vaše devadesátky?**

Musím přiznat, že když mě oblékli do těch hadrů z devadesátých let, tak se mi to lusknutím prstů vrátilo a s hrůzou jsem zjistil, co všechno jsem byl schopný na sebe obléknout. Vzpomínám si na takové ty šalové svetry. Shodou okolností do něj během natáčení seriálu navlékali komparzistu, kterého musela kostymérka upozornit, aby si ten svetr zastrkal do kalhot. Tak jsem si vybavil, jak jsme měli boule pod pásky.

**Právě v devadesátkách jste se dostal do Plzně. Zkuste si vybavit ten první moment, kdy jste se poprvé ocitl v Plzni.**

V únoru těsně před mými narozeninami jsem vystoupil z vlaku a šel jsem po Americké a říkal jsem si, co je to za šílené město, divné a šedivé. Pak jsem došel do divadla, večer na představení a druhý den jsem podepisoval smlouvu. Pocity byly už o něco lepší.

**Co vás přivedlo zrovna do Plzně?**

Vždycky jsem chtěl nastoupit do nějakého oblastního divadla. Na školu jsem šel s tím, že mě baví menší města. Jihlava byla moc malá, Praha zase moc velká, tak jsem vybíral mezi Plzní, Libercem, Hradcem a Pardubicemi. Dozvěděl jsem se, že v Plzni hledají mladého kluka. Pozval jsem tedy zástupce divadelní scény v Plzni na představení do Divadla DISK. První byla Její Pastorkyňa a druhý byl vlastně jeden z prvních muzikálů na české divadelní

scéně. Skladatel Robert Fuchs, shodou okolností plzeňský rodák, k němu napsal muziku. Na toto absolventské představení se přijel podívat Pavel Pavlovský s Mášou Caltovou a na základě toho mi nabídli angažmá, které jsem přijel v únoru 1993 podepsat.

**Hrálo v tom roli to, co se tradovalo po generace, že Plzeň je velmi významné divadelní město, takový předstupeň pro Prahu, kde je cítit duch Vendelína Budila?**

Myslím si, že to funguje dodnes. Stejně tak i Jihlava byla takové přestupní místo pro ty lepší herce, kteří se tam mihli jednu dvě sezóny a pak šli jinam. Mně vyhovuje být v angažmá, byť nadávám, protože dost často nemůžu točit, kdy bych potřeboval. Rád ale někam patřím a cítím, že mám někde kořeny. Naopak mě bavilo být stálým hostem Na Palmovce. Díky tomu má herec šanci získat si nějaký odstup od toho svého souboru a každodenních starostí.

*Co ho baví na načítání audioknih?*

*Jaké knihy nejraději načítá?*

*Proč odmítl načíst knihu o Haně Hegerové nebo jak se chtěl setkat s představitelem Dr. House a proč z toho nakonec sešlo?*

*Jak vnímá publikum v dnešní době?*

*Poslechněte si celý rozhovor s Martinem Stránským, který pro Plzeňský kraj vytvořila Markéta Čekanová.*

**Podcasty Plzeňského kraje**

# Gutštejn dějištěm nové fantasy pohádky



V září roku 2020 byla po koronavirovém odkladu uvedena premiéra fantasy pohádky Princezna zakletá v čase, ve které rezonovala herecká jména Elišky Křenkové, Marka Lambory, Simony Zmrzlé, Jana Révaie nebo Martina Dejgara. Už v té době tvůrci prozradili, že připravují její druhé pokračování. V prvním díle se jeden den princezny Eleny odehrával v nekonečné smyčce, kterou musela prolomit. Pokud zápletku pomyslně přeneseme na natáčení druhého dílu, to se v žádné prostorové smyčce konat nebude, jelikož filmaři se chystají na nové lokace. Jednalo se například o natáčení na Státním hradu a zámku Horšovský Týn nebo v kaolinové dole v Nevěni, ovšem z důvodu ochrany vzácných netopýrů žijících

v těchto místech bylo od lokalit upuštěno. Do hledáčku filmařů se však dostala zřícenina hradu Gutštejn na Konstantinolázeňsku. Nejromantičtější zřícenina Západních Čech je nejen oblíbeným místem trampů a turistů, ovšem právě také filmařů. Do povědomí diváků se zapsala díky pohádce Z pekla štěstí 2, ve které Gutštejn sloužil jako sídlo krále Bambase. Zřícenina není nikterak rozsáhlá, kromě věže, z níž chtěli v minulém století trampové udělat rozhlednu, zde narazíte už jen na zbytek původního paláce a hradeb. Tvůrce připravované pohádky však nejvíce zaujala samotná přístupová plocha k rozvalinám a na začátku března se zde bude natáčet hned jedna ze stěžejních scén.

Režisér Petr Kubík už během představení prvního dílu uvedl, že jeho cílem je přednést divákům příběh, který se sice bude opírat o tradiční české pohádky, ale zároveň bude jiný a budou do něj zaneseny prvky zahraničních fantasy příběhů. To se mu podařilo a nejen dětem a milovníkům magických zápletek se i ve druhém díle představí unikátní filmové triky.

*Pokud chcete místo navštívit, pak doporučujeme si výlet ještě o kousek prodloužit a projít si necelou 7 km naučnou stezku Šipín, která kolem Gutštejna vede. Na její trase se nachází i kaple s údajně léčivým pramenem.*

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

# Úspěch mladých chemiků v Plzni

Věda a vzdělání se v Plzeňském kraji udržují na nejvyšší úrovni. Od začátku roku se v západočeské metropoli uskutečnilo hned několik soutěží ve společensko-vědních oborech. Historicky poprvé ale kraj hostil národní kolo Chemické olympiády, která má přitom v Česku osmapadesátiletou tradici. Cílem Chemické olympiády je vyhledávat, rozvíjet a podporovat talent a nadání žáků základních a středních škol. Organizátorem soutěže na celostátní úrovni byla Vysoká škola chemicko-technologická v Praze. Výsledky jasně ukázaly, jak zdatná česká mládež v náročném oboru je. „V národním kole je už vždy něco navíc, co si účastníci musí dostudovat a doplnit. Jsou tu opravdu jen ti, kteří se chemií zabývají i ve svém volném čase, protože zde už nestačí to, co studenti uslyší ve škole,“ upozornil na výjimečnost účastníků Vladimír Sirotek z České společnosti chemické, katedry chemie FPE ZŽU. „Pro



mě je chemie obrovský koníček. Zabývám se jí ve volném čase a mám ji moc ráda. Vášně pro ni u mě ale probudila asi až po dvou letech ve škole paní učitelka Jana Brychtová. Hrozně pomohlo, když nám do třídy začala nosit experimenty,“ potvrdila Sirotkova slova nejúspěšnější západočeská studentka Andrea Slívová z Masarykova gymnázia Plzeň. Úkolem mladých chemiků bylo samostatně vyřešit zadané teoretické a laboratorní úlohy. V kategorii A se do národního kola chemické olympiády dostali

s Andreou Slívovou ještě ze stejného gymnázia Marek Polák a z domažlického Adéla Pavleová. A jaký je největší historický úspěch žáka z našeho kraje v CHO? Jde se o fenomenální úspěchy Mirky Novoveské z Masarykova gymnázia v Plzni, která získala na Mezinárodních chemických olympiádách zlatou, stříbrnou i bronzovou medaili (v letech 2017 - 2019). Předsedou ústřední komise Chemické olympiády byl oceněn RNDr. Jiří Cais za celoživotní práci pro tuto soutěž v našem kraji.

## Odstartujte jaro ve Venkovském domě

Jaro je za dveřmi, a to je ideální čas začít připravovat plány na nadcházející období! Všichni se již těšíme, že načerpáme novou energii a zážitky, tak neváhejte a přijďte se k nám inspirovat. Naše prostory na náměstí Republiky 131/17 dostávají nový kabát a samy o sobě tak budou stát za návštěvu.

Kromě toho u nás můžete nasbírat mnoho zajímavých tipů, co v Plzeňském kraji podniknout. Plánujeme pro vás pozvánky na kulturní a společenské akce, které se chystají v regionech plzeňského venkova formou ukázek a „ochutnávek“, dále pak prezentace obcí, mikroregionů

a jejich činnosti či tvořivé workshopy s našimi zručnými řemeslníky. Rozhodně je na co se těšit.

### **Sledujte náš web:**

[venkovskydum-pk.cz](http://venkovskydum-pk.cz)

Facebook či Instagram a nic nového vám neunikne.

# Poznejte Plzeňský kraj díky podcastům

PLZEŇSKÝ KRAJ



...nové inspirativní rozhovory se  
zajímavými osobnostmi každý měsíc  
v aplikacích: Spotify, Podcasty (Apple),  
Podcasty Google, YouTube



Poznejte etnoložku Alenu Lochmannovou, která se zabývá tetováním nebo finanční gramotností ve školkách, učitelku roku Marcelu Klikovou, která kromě titulu hovoří o svém boji s rakovinou. Chcete vidět do plzeňské věznice očima jejího ředitele Petra Vlka, poznat vzlety a pády olympioničky Marcela Joglové, triatlonistky Barbory Stupkové? Co třeba nahlédnout do života faráře? Určitě si i vy mezi podcasty Plzeňského kraje vyberete.

PLZEŇSKÝ KRAJ

eMagazín vydává: Plzeňský kraj, Škroupova 1760/18, 301 00 Plzeň; IČO: 70890366