

metro

Lezec Adam Ondra
vybojoval v Praze na
Světovém poháru
v boulderingu
stříbro. STRANA 15



Návykové kostičky hráli akademici místo práce

Tetris vznikl v Sovětském svazu před téměř 40 lety. Objevil se třeba také na **mrakodrapu**. O jeho slávě vypráví i nový **britský film**. Závislí díky hře přestanou myslet na drogy STRANA 8

Dukla je zpátky!

Favorizovaná posádka pražské Dukly při návratu na veslařské Primátorky podle očekávání vyhrála 110. ročník prestižního závodu osmiveslic. Sestava Filip Zima, Dalibor Neděla, Tomáš Šišma, Jan Cincibuch, Václav Baldrián, Marek Diblík, Jan Čížek, Lukáš Helešic s navrátilcem Oldřichem Hejduškem na pozici kormidelníka uspěla s náskokem téměř dvou délek lodi před složeným týmem Dukly a Slavie, třetí skončila další loď Dukly. „Návrat byl těžký, protože jsem přibral a neměl jsem váhu, kterou jsem potřeboval. Musel jsem tedy shazovat, asi tři kila se mi podařilo, ale nedosáhl jsem na to, co jsem měl,“ řekl pětadesátiletý Hejdušek, jenž Primátorky vyhrál po 26. v kariéře. Mezi ženskými osmiveslicemi obhájila prvenství společná loď Hamru a Blesku. Závody skifařů ovládli potřetí Jan Potůček z Dukly a popáté Lenka Lukšová ze Slavie, která předchozí čtyři prvenství vybojovala pod jménem Antošová. Dukla nemohla v minulých dvou letech startovat, protože to neumožnily regule. ČTK



Plechovky se vyplatí třídit

Hliník má tu výhodu, že je nekonečně recyklovatelný. Na to upozorňují lidé z iniciativy Každá plechovka se počítá. Aktuální průzkum ukázal, že zhruba polovina Čechů stále nápojové plechovky netřídí správným způsobem, i když se to vyplatí. STRANA 3

Mít dítě, nebo žít trochu déle?

Těžké dilema čeká ženy, kterým byla diagnostikována roztroušená skleróza. Její příznaky už se dají pomocí léků oddalovat, ovšem v případě těhotenství je nutné takovou léčbu vysadit. Registrovaní pacienti se nyní zapisují i do mezinárodní databáze. STRANA 4

Jelen oslavuje novým singlem

Letošní rok se nese pro kapelu Jelen ve znamení desátých narozenin. Kromě prosincového koncertu v O2 areně si nadělí také nové studiové album. Nyní představila skupina první singl s názvem Touha a pláč, ke kterému rovnou natočila také videoklip. STRANA 5

Vytváří osobité obrazy i z fotky

Surrealistická díla na míru maluje Lukáš Hehejík tak, aby vyzařovala osobní příběh každého člověka. Nejdříve si danou osobu prolustruje pomocí fotky a internetu, později připojuje rozbor, které slouží ke zmapování lidského chování. Obraz posiluje a léčí. STRANA 10

Rozzáří se barvami

Každé prázdninové úterý bude lipenská atrakce speciální.

Oblíbená lipenská atrakce Stezka korunami stromů bude zářit netradičním osvětlením. Atmosféru doplní kon-

certy. Netradiční akce se bude konat každé prázdninové úterý. Pro cestu tam i zpátky na parkoviště můžou návštěvníci využít lanovku Lipno Express a ještě nechat doznívat romantickou atmosféru z koncertu a působit hvězdné nebe i jeho odraz na hladině jezera. **MET**



Letní zážitek s osvětlením a živou hudbou láká návštěvníky každý rok. Lipenská atrakce nebude chybět ani letos. **4x LIPNOSERVIS.CZ**

KRÁTCE

Z mapy nezmizí

Belgické město Doel u Antverp mělo být kvůli rozšiřování přístavu zbořeno. Úřady však prohrály soud s třemi desítkami místních obyvatel, kteří tu ještě bydlí. Vysídlené chátrající domy k zemi nepůjdou. Budou dál zajímavou turistickou atrakcí, v opuštěném městě se koná také řada akcí. **ČTK**



OSCAR A BRIGÁDA

130

Organizátoři filmového festivalu v Karlových Varech nabízejí brigádníkům 130 korun za hodinu. Lákají na různé benefity, třeba na možnost setkání se známými osobnostmi. Letošním hostem bude oscarový herec Russell Crowe. **ČTK**

Pivní speciál z Krkonoš

Každé narozeniny si zaslouží něco výjimečného. Při 55. výročí založení Krkonošského národního parku (KRNAP) v těchto dnech chystá vrchlabský minipivovar Hendrych limitované pivo KRNAP ALE. Jedná se o svrchně kvašený světlý ale, který je inspirován přírodou Krkonoš. Hlavními surovinami jsou smrkové výhonky, ostružiny, lišejník puklérka islandská a anýz. **MET**

INZERCE

Průlom v boji proti bolestem kloubů

Flexinea+ tlumí klouby jako měkký polštář a odstraňuje příčinu bolesti.

Konečně se zbavíte chronické bolesti a znovu získáte kontrolu nad svým životem! Opět se budete rádi procházet po parku, hrát si s vnoučaty, cestovat po světě, starat se o zahradu, pracovat v kuchyni, otevírat pevně zavřené sklenice...

UVNITŘ kloubů jsou malé váčky naplněné tekutinou nazývané bursy. Jsou jako polštáře, díky kterým klouby fungují hladce a bezbolestně.

Synoviální tekutina promazává klouby, snižuje tření a zabraňuje bolesti. Jediněčná směs aktivních látek obsažená ve formuli **Flexinea+** remineralizuje synoviální tekutinu a obnovuje její elasticko-viskózní konzistenci, obnovuje přirozenou klouzavost kloubů a hladkost pohybu.

Flexinea+ ulevuje od bolesti, regeneruje chrupavku a pomáhá doplňovat vhodnou hladinu synoviální tekutiny. V důsledku toho se bursy naplní a nakynou jako měkký polštář a poskytují tak správné odpružení kloubů potřebné k tomu, abyste si mohli opět užívat aktivního života a zapomenout na bolest.

Nyní máte jedinečnou příležitost vyzkoušet **Flexinea+** zcela **zdarma!** Akce platí pro prvních 50 osob do 8. června 2023. Rozhoduje pořadí přihlášek.

Chcete-li získat ZDARMA balení Flexinea+, volejte: 296 849 777
Po-pá 8:00–20:00, so-ne 9:00–18:00. (Místní připojení bez příplatku)

Zase dělám to, CO MILUJI!

„Nejenže jsem obživla, ale moje zahrada konečně vypadá slušně! Můžu se zase lehce přikrčit a ohnout, zatímco hrabu v zemi a plním záhony, už žádná bolest. Pouze plevel není s účinkem této kúry příliš spokojena.“

– Marie K., Praha

KAŽDÝ DEN se procházím po 5 km!

„Vyzkoušel jsem mnoho přípravků proti bolesti, ale opravdu pomohla pouze **Flexinea+**. Za chvíli jsem si všiml, že moje bolest kolena a kyčle úplně zmizela. Už nemusím syna žádat o odvoz do obchodu nebo na poštu, teď si zařizuji všechno sám a k tomu okružní cestou!“

– Jiří V., Plzeň



Aby i mladí měli zájem o řemeslo

Podnítit zájem mladé generace o sklářské řemeslo. To má za cíl mistrovství v broušení skla, které se v pátek uskutečnilo ve Světle nad Sázavou. Do soutěže se přihlásilo 40 brusičů ze sedmi zemí. Hlavní cenu 9. ročníku akce získal Karel Malivánek ze sklářského studia Valner Glass v Příbramě na Havlíčkověbrosku. Druhým rokem se k mistrovství ve speciální kategorii připojily sklářské školy. **ČTK**



Plechovky! Nekonečně recyklovatelné

Polovina Čechů stále netřídí nápojové plechovky.

Z exkluzivního sociologického průzkumu, který pro iniciativu Každá plechovka se počítá udělala agentura STEM/MARK, vyplývá, že až třetina konzumentů (34 procent) stále vyhazuje plechovky do smíšeného odpadu. Další pětina tak učiní, pokud na blízku není ta správná nádoba na kovový odpad (19 procent).

Právě více sběrných nádob na tříděný kovový odpad v blízkosti bydliště by podle většiny respondentů (70 procent) pomohlo důslednějšímu třídění a následné recyklaci plechovek.

Důležitost tématu připomněla iniciativa Každá plechovka se počítá o víkend v Praze. Ambasadory akce s batohy vybírali plechovky na náplavce v rámci Pražských primátorek, v parku na Folimance nebo na Vyšehradě.

„Hlavní výhodou hliníku jako materiálu je v porovnání s jinými materiály jeho nekonečná recyklovatelnost. Zároveň ale zůstává zachována kvalita materiálu, takže ple-

chovka, kterou si koupíte v obchodě, se vám při správném vytřídění a následné recyklaci vrátí zase na pulty obchodů do 60 dní,“ říká k akci za iniciativu Každá plechovka se počítá její organizá-

torka Tereza Gyurjánová. Podle ní se oproti výrobě nové plechovky z primárního materiálu ušetří recyklací až 95 procent energie.

Průzkum ukázal, že povědomí o nekonečné recyklova-

telnosti hliníkových nápojových plechovek má jen zhruba třetina dotázaných, takže je stále velký prostor pro edukaci.

Podle průzkumu by hybatelem většího využití nekoneč-

ně recyklovatelného hliníku měly být primárně samy firmy. Více než 50 procent lidí si myslí, že by producenti měli plnit nápoje pouze do takových obalů, které jsou udržitelné.

MET

INZERCE



Lidl slaví, všichni slaví.

20 let

Naskenujte QR kód

Každý týden jiné překvapení.

AKCE -20 % každý den na jinou kategorii

Sleva platí při nákupu
nad 200 Kč za každý den.

OD 5. 6. DO 11. 6. 2023

Pondělí	- 20 % PEČIVO PŘÍMO Z PECE
Úterý	- 20 % OVOCE A ZELENINA
Středa	- 20 % ARGUS
Čtvrtek	- 20 % KRIDANOUS
Pátek	- 20 % GRILL & FUN
Sobota	- 20 % ZMRZLINY
Neděle	- 20 % PILOS

Nabídka zboží platí od 5. 6. do 11. 6. 2023 nebo do vyčerpání zásob. **Nabídka se nevztahuje na již zlevněné produkty.** Slevy nelze slučovat. Nabídka dne 5. 6. 2023 se vztahuje pouze na pečivo Přímo z pece. Seznam pečiva, na které se vztahuje sleva, naleznete na www.lidl20let.cz nebo www.lidl.cz. Chyby v tisku vyhrazeny. Lidl si vyhrazuje právo změn v balení a variantě nabízeného zboží. Odběr možný jen v obvyklém množství. Více informací na www.lidl20let.cz

PIXELCAN



Veřejnost mohla i letos obdivovat ohromující pixelcan – speciální instalaci z téměř 2000 plechovek, která vznikla za aktivní účasti návštěvníků a kolemjdoucích přímo na pražské náplavce.

- Pixelcan vycházel z místního kontextu. Kolemjdoucí tak viděli na velké nástěnné instalaci motiv železničního mostu v pozadí s Pražským hradem.
- Na důležitost recyklace upozorňovali také ambasadoři akce v ulicích Prahy.

MET



Vyhrajte 5minutový nákup zdarma



1x
v každé
z 316
prodejen

OD 12. 6. DO 18. 6. 2023

Cigarety a dárkové karty jsou z nákupu vyloučeny.
Kompletní pravidla soutěže naleznete na www.lidl20let.cz

Kompletní pravidla
soutěže naleznete na
www.lidl20let.cz

Mít dítě, nebo žít déle a lépe? Pro ženy s ereskou těžká volba

Lékaři nevědí, proč se objeví, nemají šanci ji vyléčit. Nejsou ale proti ní už zcela bezmocní jako před desítkami let.

Když před čtyřiceti lety odcházeli lidé z ordinací s informací, že zaškrbnutí, křeče v ruce a další nenápadné projevy jsou příznaky obávaného onemocnění centrálního nervového systému, rovnalo se to informaci, jako by mu z krve vyčetli AIDS.

Království ne za koně, ale za Švédsko

Nemocného dříve čekala během několika málo příštích let invalidita, ztráta hybnosti a čekání na konec na lůžku. Významný pokrok ve farmacii sice úplné vyléčení nenašel. Ale medikamenty, zvláště ty vysoce účinné, které se dříve, kvůli značné ceně nasazovaly až ve druhém stupni léčení, se nyní dostávají k pacientům mnohem častěji.

Jejich život se i přes neléčitelnost nemoci významně ulehčil, léčba umožňuje životní aktivity neporovnatelně déle a příjemněji než ještě v nedávné minulosti. „Rádi bychom je letos nasazovali až

sedmdesáti procentům pacientů, dříve to bylo jen dvacet procent,“ přeje si Eva Kubala Havrdová, neuroložka z Neurologické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Přesto by si ale taky přála, aby se vysoce účinná léčba dostala ke stejnému množství pacientů jako ve Švédsku, které je s devadesáti procenty na evropském vrcholu.

Roztroušená skleróza se objevuje převážně mezi 20. až 40. rokem věku, a navíc postihuje více ženy než muže. Právě ženy to limituje v jejich přání stát se matkou. Gravidita a následné kojení totiž vyžaduje vysazení nebo minimálně výrazné omezení léků proti chorobě.

Plánované rodičovství s neplánovaným specialistou

Každé přerušení léčby může ovlivnit u pacientky, že se zkrátí doba, kdy budou léky oddalovat výraznější projevy roztroušené sklerózy. A taky přibližovat dobu, kdy bude nemoc spojená s invaliditou. Nic z toho se pak nedá už léčitelně dohánět.

Ženy s ereskou, jak se nemoci také říká, stojí proto před někdy až fatální volbou. Mít potomka, ale zkrátit si zdravý život o týdny, měsíce

ROČNÍ BILANCE

800

Až tolik lidí si vyslechne v Česku každoročně od lékařů, že jim diagnostikovali roztroušenou sklerózu. V České republice ji má ve zdravotní dokumentaci uvedenou něco přes dvacet tisíc pacientů. Ve světě postihuje tato choroba necelých tři miliony lidí. **ReMuS**

BIO POMÁHÁ

Vysoce účinná biologická léčba je sice drahá, ale má ekonomické přínosy.

- Biologickou léčbu má v Česku v současnosti nasazeno více než 15 tisíc pacientů ze zhruba 20 tisíc registrovaných.
- Přes šedesát procent pacientů-ereskářů s bio léčbou pracuje na plný úvazek a nemusí pobírat invalidní důchod.

dmnácti stech těhotenstvích maminek s ereskou.

Informace o pacientech, nejen maminkách, a podrobnosti o nemoci shromažďuje v Česku patientský registr ReMuS. Aby se mohla vyhodnotit případná bezpečnostní rizika, potřebují lékaři data minimálně o padesáti tisících pacientů. Tolik jich ale v české databázi není. Momentálně proto získává ReMuS od českých pacientů povolení, aby směl jejich údaje propojit s podobnými registry v zahraničí. „Máme jich v registru něco přes dvacet tisíc. Více informací, včetně dat od zdravotních pojišťoven, by mohlo přispět i ke zkoumání toho, zda nelze nemoc odhalit ještě před jejími prvními klinickými projevy,“ vysvětluje Jiří Drahota, ředitel registru ReMuS.

Dlouhodobé sledování ukazuje, že pokud je choroba u těhotné pacientky stabilizovaná, není nutné některá z nových farmak vysazovat ani při kojení. „Je však potřebné tyto skupiny žen stále sledovat a ukládat vše do databáze registru. Protože by to mohlo významně snížit obavy žen před otěhotněním a pochopitelně usnadnit jejich rozhodování,“ doplňuje ze zkušeností neurolog Pavel Hradílek. **PAVEL HRABICA**

nebo možná i roky, ale dát šanci na život dítěti a prožít si s ním a rodinou neopakovatelný čas? Nebo být na světě o něco déle, relativně zdravá co nejdéle, ale bez mateřského prožívání života?

„Je to velice těžká volba, ale ze zkušeností vím, že si to ženy vymluvit nenechají,“ podotýká neurolog Pavel Hradílek z Centra pro diagnostiku a léčbu demyelinizačních onemocnění ve Fakultní nemocnici Ostrava. „Mám pacientky, které dokonce plánují už druhého potomka. Rozhodně však chtějí znát všechna rizika,“ říká Hradílek. Důležité je, aby se pokoušely o otěhotnění co nejdříve po

atace choroby, která vždy odeznívá i několik týdnů.

Přesto i on zažívá s budoucími maminkami veselé chvíle. Jedna z nich u něho prý s úsměvem konstatovala, že si celý život myslela, že těhotenství bude plánovat s gynekologem, a najednou ho plánuje s neurologem.

Mít tak před tou potvorou náskok

Všechny vlivy vysoce účinných léčiv na proces těhotenství a následné kojení a samozřejmě na možné zpomalení léčby se lékaři neustále snaží co nejpodrobněji sledovat a mapovat. V současnosti mají potřebná data asi o se-

Do vlaků se vracejí řízky mezi chleby

Tuzemští železniční dopravci přichystali na letošní léto pro cestující speciální nabídky jídel. České dráhy nově nabídnou lidem třeba španělského ptáčka, dopravce RegioJet na lince do Chorvatska řízek v chlebu a firma Leo Express například tvarohové knedlíčky či pražené cvrčky. Podle dopravců o jídlo ve vlacích meziročně vzrostl zájem.

Například nejprodávanějším jídel v restauračních vagonech Českých drah je kuřečí řízek s bramborovým salátem, který je ve stále nabídce. Již pátým rokem České dráhy také nabízí ve spolupráci s pivovarem Chroust vlastní řemeslné pivo, které má etiketu s železničním motivem.

RegioJet nabídne cestujícím ve spojích do Chorvatska nejen tradiční balkánský pokrm pljeskavicu, ale také ho-

landský řízek. Na jídelním lístku bude i řízek v chlebu, který býval v dávnější minulosti samozřejmě výbavou českých turistů po domácích i zahraničních trasách. Stálá nabídka dopravce obsahuje například guláš se špekovým knedlíkem, plněné knedlíky uzeným masem či sushi.

Leo Express každé tři měsíce mění palubní menu podle ročního období. Od 1. června dopravce nově nabízí tvarohové knedlíčky, výpečky, sushi či zmrzlinu. Ve stále nabídce má například i pražené cvrčky. „Těch se prodají rádoře stovky kusů měsíčně,“ řekl cateringový specialista Leo Expressu Petr Vrabec. Ceny hlavních jídel se pohybují mezi 120 a 180 korunami. Průměrná útrata na osobu za jídlo ve vlaku je podle něj zhruba 100 korun. **ČTK**

Dvacet tun

Strongman Jiří Tkadlík dokázal rozpohybovat turboturboletoun Casa C-295. Ten váží asi dvacet tun a slouží jak armádě, tak pro civilní sektor. Na laně jej táhl asi dvacet metrů. Byl to druhý pokus během dne. Při prvním se sice stroj dal do pohybu, silákovci se však nepodařilo dotáhnout letoun až k vytyčené červené pásce. Zastavil se přibližně metr před ní. **IDNES.cz**



KRÁTCE

Požehnali kaplím

Ve Vysokých Studnicích na Jihlavsku byly požehnány tři opravené hřbitovní kaple u kostela Nejsvětější Trojice. Barokní kaple se stře-

chami krytými šindelem pocházejí z roku 1720. Kostel se hřbitovem je na návrší nad Vysokými Studnicemi, patří k dominantám kraje. Náklady na opravy kaplí a zdi byly přes dva milio-

ny korun. Farnost pokračuje ve sbírci na opravu varhan. Na benefičním koncertě před dvěma lety vystoupila pěvkyně Dagmar Pecková. Sehnat se zatím podařilo 600 tisíc korun. **ČTK**

KULTURA

Černý šaty

Začátkem května představila kapela Cocotte Minute svým fanouškům novou píseň Černý šaty. Na podzim se singl objeví také na chystaném triptychu Zllá láska. K písni kapela vydala také nový videoklip, na jehož vznik přispěli i fanoušci. V něm oslnila ohňovou show Michaela Šafrová z Boomcats. **MET**



TOM BLACK

KRÁTCE

Den Kozla

Po čtyřleté pauze se bude 10. června ve velkopopovickém pivovaru opět konat Den Kozla. Návštěvníci se mohou těšit na prohlídky pivovaru nebo hudební hosty, například kapely No Name, Brutus nebo O5&Radeček. Akce začne v 10.30 hodin, vstup je zdarma.

Jazz Dock

Zítřka se v pražském klubu Jazz Dock koná oslava desátého výročí hudebního magazínu Frontman. Program v 19 hodin zahájí živá podoba podcastu Na kafe s Davidem Pomahačem a hosty Tonyou Graves a Robertem Nebřenským. Na akci zahraje také zpěvačka Anna Vaverková. **MET**

Jelen oslavuje novým singlem

Pro tuzemskou hudební skupinu Jelen se tento rok nese ve znamení oslav desátých narozenin. K nim si 2. prosince nadělí vystoupení v pražské O2 areně a také nové album. V pořadí už sedmá deska bude obsahovat autorské písně kapely, ale zároveň na nahrávkách představí řadu gratulantů – hostů, které váže ke skupině nějaký vztah. Ať už přátelský, profesní, nebo dokonce rodinný. Mezi prvními lze prozradit například Roberta Křesťana a Druhou trá-

vu nebo skupinu Rybičky 48. První singl Touha a pláč kapela vydala přesně šest měsíců před narozeninovým koncertem v O2 areně. Režie videoklipu se ujal renomovaný režisér Ondřej Kudyn. „S Ondrou jsme se poprvé setkali při natáčení videoklipu k písni Spím v obilí,“ vzpomíná zakladatel kapely Jindra Polák. „Atmosféra při natáčení nás všechny vtáhla a cítili jsme se spíš jako na rozjetém klubovém koncertě než ve studiu,“ popisuje Polák. **MET**



Zakladatel Jelen Jindra Polák (v první řadě druhý zleva) v kapele Jelen zpívá, kraje na kytaru a foukací harmoniku.

PETR KOZLÍK

INZERCE

T

RODINNÝ
FOTOŠAMPION

PRO TELEFONY
SE CHODÍ K NÁM

Redmi 10 5G
64 GB

1,-

TARIF NEOMEZENĚ XL S VÝHODOU



Cena
v eShopu
a naší apce



Platí do 30. 6. 2023 při uzavření Účastnické smlouvy na tarif Neomezeně XL s výhodou na dva roky a jejím dodržení. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na www.t-mobile.cz/telefony

FUBAR je komedie plná kliše

Drsňák Arnold Schwarzenegger hraje vysloužilého agenta v novém seriálu.

Jean-Claude van Damme je na seriálovém poli seabepardický Van Johnson, Sylvester Stallone je chlapácký Král Tulsy a Arnold Schwarzenegger má teď svůj FUBAR. Tedy seriál, který to na diváky Netflixu zkouší komediálně a sympaticky, byť devadesátkově příbly. Ačkoliv se televizní Pravdivé lži bohužel nekonají, slaví tenhle seroš u tuzemského publika úspěch. Jak by také ne. Češi byli vždycky milovníci videopůjčoven a akčních pardálů za zenitem. A co jiného je Netflix a legenda akčního žánru, která má mimo plátna a obrazovky v posledních měsících problém dojet někde autem bez nehody?

Svůj vlastní seriál má dneska kdekdo, tak proč ne nejspíš asi nejznámější herec

akčních filmů na této planetě? Asi tak uvažovali tvůrci seriálu FUBAR, kteří využili komerční síly nejsilnějšího hráče na poli streamovacích služeb – Netflixu. Vznikl tak na osm epizod rozkouskovaný příběh o přestárlém agentovi CIA se selektivní pamětí, který na své závěrečné misi před odchodem do důchodu zjistí, že tak trochu společně se zdánlivě svatouškovskou dcerou oba tajně pracují pro stejnou organizaci.

Nenapravitelně poškozeno

Žánr si přirozeně žádá, aby z nich následně byli nerozluční partáci, a to proti jejich vůli. Taky je od počátku jasné, že si tahle dvojka na globální špiónážní misi upevní vztahy a u toho, jen tak mimochodem, zachrání svět. Seriál FUBAR je třeba brát jako tupou oddychovku. Jedině tak si jeho sledování užijete.

Pokud nevíte, co znamená termín FUBAR, vězte, že je to vojenská zkratka pro „Fucked Up Beyond All Repair“. Tedy nenapravitelně poškozeno, prohráno či jinak

ztraceno. FUBAR lze ovšem interpretovat i jako zkratku termínu „Fucked Up Beyond All Recognition“, tedy volně přeloženo: zkušený k nepoznání či k neuvěření. Jak jsem již nastínil výše, veterán CIA Luke Brunner v podání Schwarzeneggera se před svou rodinou vydává za obyčejného a nepříliš úspěšného podnikatele s fitness vybavením. Když zjistí, že jeho dcera Emma (Monica Barbarová), stejně jako on, delší dobu pracuje v utajení, nemá právě velkou radost. Stejně tak má Emma solidní problém otci odpustit, že jí léta lhal. Kliše? Rozhodně ano. Tady se ale na žádnou originalitu nehraje.

Pomrkávačka a vzpomínky na další trháky

Co na seriálu funguje? Za mě je to pomrkávání na diváka. Jistě nejsem sám, kdo si při Arnoldově popisu, jak během své kariéry zabil řadu lidí, včetně otce hlavního padoucha, kterého teatrálně strčil ze skály, vzpomněl na legendární Komando. Při scéně s kyanidem či špičkováním



Plakát seriálu se slavným hercem v hlavní roli NETFLIX

ústřední dvojice hrdinů si lze v dobrém vzpomenout na již zmiňovaný a podstatně lépe natočený zdroj inspirace tvůrců FUBARU – Pravdivé lži. Herec Gabriel Luna, který ztvárňuje záporáka Bora, je takovým pomrkem sám o sobě. Se Schwarzeneggerem si zahrál v posledním a bohužel nepříliš povedeném Terminátorovi. Ocenil jsem i vtípek s podřezáváním krku svislým řezem.

Bude tato oddychová jednohubka stačit?

Bohužel je to vše pohřbeno pod hromadou kliše, které tvůrci používají stále dokola. Právě kvůli nim řada diváků zejména o druhé polovině série hovoří spíše jako o mexické telenovele než o povedené akční komedii. Co funguje naopak poměrně slušně a hlavně zábavně, jsou akční a dobrodružné sekvence. Schwarzenegger měl vždycky přirozený smysl pro akci, byť je i poloslepému divákovi jasné, že kdykoliv není vidět jeho tvář, nahrazuje jej mladší a mrštnější kaskadér.

Je otázkou, zda vám FUBAR bude jako oddychová rutinní jednohubka stačit, nebo si raději dopřejete místo něj nějaký poctivý hlavní chod. Pokud dojde na druhý případ, doporučuji cokoliv ze Schwarzeneggerovy filmografie před rokem 1996. O kvalitách seriálu FUBAR si každopádně můžeme myslet cokoliv, diváků se však podle všeho našlo tolik, že Netflix pravděpodobně brzy oznámí druhou sezonu. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

127. SEZONA

Česká filharmonie OPEN AIR KONCERT

Time for Three | Petr Nekoranec *tenor* | Keith Lockhart *dirigent*

21. 6. 2023 ve 20.15 | PRAHA | HRADČANSKÉ NÁMĚSTÍ

WWW.CESKAFILHARMONIE.CZ



Drogerii? Máme!



POP CORN

Kostičky ze Sovětského svazu dobyly celý svět

Mega Tetris. Místo malé obrazovky se hrálo na mrakodrapu.

Žádný složitý. V podstatě primitivní grafika. Přesto je hra návyková. Při svém vzniku způsobila dokonce v ruské akademii věd průšvih. Pojďme ale postupně. Level po levelu.

Tetris vyvinul roku 1984 ruský programátor a vývojář Alexej Pažitnov. Název je křížence řeckého slova tetra a tenisu. Ten byl Pažitnovovým oblíbeným sportem. Slovo tetra zase odkazuje na to, že jsou všechny dílky ve hře čtyřpolíčkové. Princip je jednoduchý, a právě proto je geniální. „Kostky“ padají po obrazovce a hráč je od dolního konce hrací plochy skládá do „zdi“. Může padající dílek posunovat po hrací ploše do stran a otáčet kolem osy. Zkompletovaný řádek zmizí, s čímž se pojí určitý bodový zisk. Hráč se takto snaží co nejdéle odmazávat řádky.

Koluje legenda, že se Pažitnovova hra začala rychle šířit mezi kolegy a moskevská akademie věd měla v té době problém s pracovní morálkou. Všichni totiž v pracovní době hráli Tetris.

Protože hra pocházela ze Sovětského svazu, pár let trvalo, než se začala masivně šířit i na Západě. O vyjednávání tamního ministerstva zahraničního obchodu s herními společnostmi vznikl dokonce letos film. Ač to na první pohled nevypadá, jde o zábavné historické drama.

Masivního rozšíření dosáhl Tetris na začátku 90. let díky přenosným konzolám. Kdo neměl na Game Boye, šteloval kostičky na čínském přístroji Brick Game.

Nejstarší verze hry neměla žádnou hudbu. Ve verzi pro Nintendo NES ale už mimo jiné hrála skladba Tanec vily z cukrové švestky z Louskáčka od Petra Iljiče Čajkovského. Na Game Boyi vám zase pro změnu zněla skladba Korobeiniki, tedy ruská lidová píseň z devatenáctého století. Ta se poté používala ve většině novějších verzí hry. Její mix se v roce 1992 dostal i na přední místa britské hudební hitparády.

Tetris postupně získal obrovskou popularitu. Dokonce se stal i symbolem herního průmyslu. Princip skládání tvarů a vyplňování řad se stal inspirací pro mnoho dalších her, ať už se jedná o klasické arkádové hry, nebo moderní mobilní aplikace.

Trochu větší displej

Hra do ruky se několikrát dostala i na obří „obrazovky“. Tetris se totiž hrál i na výškových budovách. Jeden příklad za všechny. V roce 2014, kdy hra slavila své 30. výročí, měli lidé možnost si ji zahrát na 133 metrů velkém mrakodrapu ve Filadelfii. Na ploše téměř celé fasády budovy Cira Centre jsou rozmístěny LED žárovky, které umí měnit barvu. Právě proto byl mrakodrap pro Tetris vybrán. Nebylo to poprvé, kdy se proměnil v obří obrazovku. O rok dříve tu ze strany na stranu létal míček při hře Pong. Happeningu se mohl

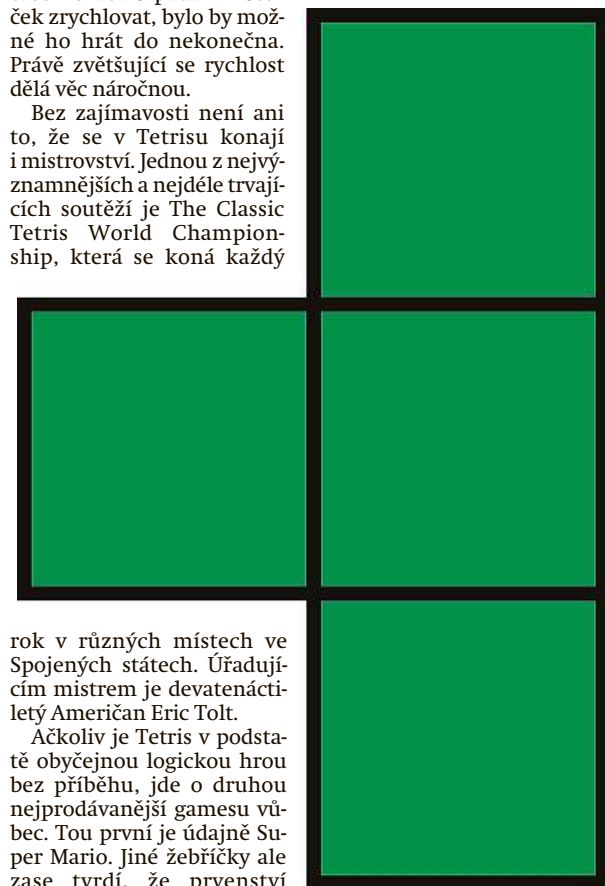
zúčastnit v podstatě kdokoli, kdo šel zrovna kolem.

Mistři postřehu

Tetris sám o sobě nelze „vyhrát“, pokud by po určitém čase nezačalo padání kostiček zrychlovat, bylo by možné ho hrát do nekonečna. Právě zvětšující se rychlost dělá věc náročnou.

Bez zajímavosti není ani to, že se v Tetrisu konají i mistrovství. Jednou z nejvýznamnějších a nejdéle trvajících soutěží je The Classic Tetris World Championship, která se koná každý

léčbě závislosti. Některé studie naznačují, že se hraním Tetrisu může dočasně snižovat chuť k užívání drog nebo alkoholu. Výzkumníci z Plymouth University ve Velké



rok v různých místech ve Spojených státech. Úřadujícím mistrem je devatenáctiletý Američan Eric Tolt.

Ačkoliv je Tetris v podstatě obyčejnou logickou hrou bez příběhu, jde o druhou nejprodávanější gamesu vůbec. Tou první je údajně Super Mario. Jiné žebříčky ale zase tvrdí, že prvenství v této kategorii má současný hit Minecraft.

Perličky na závěr

Legendární hra byla už také vědecky zkoumána v souvislosti s možným využitím při

Británii v roce 2015 uvedli, že hra sice nepředstavuje samostatnou možnost, jak bojovat se závislostmi, ale že může být součástí dalších léčebných postupů. **MAREK HÝŘ**

ZAHRAJTE SI TETRIS

Po naskenování QR kódu se dostanete na on-line verzi tohoto textu. Na jeho konci je odkaz na oficiální web, kde je možné si zahrát.



INZERCE

Jak na plíseň a padlí? Tipy pro bio zahrádku. Zkuste biologické fungicidní přípravky nejen jako prevenci.

V dnešní době „rezistentní“ je vcelku úspěch najít něco, co funguje a nekazí nám to snahu, dobrý pocit a radost z vypěstované bio zeleniny a bio ovoce na zahrádce.

Právě děšť, byť velmi vítaný, umí v kombinaci se sluníčkem a vlhkem nadělat neplechu. Toto období je ideální pro vývoj houbových chorob, plísní a padlí a rovněž pro rozvoj savých škůdců, jako je například mšice. Ta škodí sáním. Dál mšice škodí přenosem virů. Vyučují medovice (sladký povlak na listech) na kterém se postupně rozrůstají houbové choroby. Je tedy zapotřebí zakročit. A to jak preventivně, tak i cíleně a účelně.

Na jakém základě tedy funguje biologická ochrana?

VitiSan® – fungicid proti padlí a strupovitosti

Pod názvem hydrogenuhličitán draselný se skrývá bezbarvý prášek bez zápachu. Využíván je v potravinářství, je tedy bezpečný i pro vlastní zahrádku. Po ošetření rostlin způsobuje postřik na povrchu



rostlin změnu pH a tímto jednoduchým principem brání klíčení spor a omezuje růst mycelia houbových patogenů tím, že vlákna houby vysuší. Draslík je pak navíc využit jako živina. Jednodenní ochranná lůžka je velmi příznivá v období dozrávání plodů.

VitiSan® Je vysoce účinný při ošetřování ovoce, zeleniny, bylinek, révy vinné proti padlí a plísní šedé. Použití ho samozřejmě lze i když objevíte houbovou chorobu na drobném ovoci, např. při výskytu padlí na jahodníku nebo amerického padlí na angreštu.

Altela® – pomocník na ochranu před houbovými a bakteriálními chorobami



Dáváte přednost rajčatům z vlastní zahrádky? Tak to potom nemáte v lásce, když vaše obletované rostliny ohrožuje plíseň. Odolnost rostlin rajčat, paprik, okurek révy vinné, ovocných stromů, jahodníku nebo bramborové natě proti houbovým a bakteriálním chorobám můžete podpořit produktem Altela. **Obsahuje přírodní enzymy, neživé bakterie, rostlinné extrakty, které vytvářejí na povrchu rostlin nevhodné prostředí pro řadu patogenních organismů.** Zároveň obsahuje některé stopové prvky jako je mangan a zinek, které jsou významné pro oživení obranných mechanismů rostlin. Působí velmi dobře jak preventivně, tak i kurativně. Objednávejte na e-shopu www.biocont.cz

99 Slunečné dny si užívám naplno66

Značka



s vůní kokosu

vhodný na obličej a dekolt

VEGAN



SUNDANCE
Sensitive
fluid na opalování OF 30
50 ml

99 Kč
19,80 Kč za 10 ml

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 10.03.2023 99 Kč

SUNDANCE
balzám na rty OF 30
10 ml

44⁹⁰ Kč

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 10.03.2023 44,90 Kč
28.01.2023 47,90 Kč

Zklidňuje a regeneruje
pokožku po opalování.
Hydratuje po dobu 48 hodin.

VEGAN



VEGAN



s broskvovou vůní

LIMITED EDITION

certifikovaná
přírodní kosmetika



alverde*
tělové mléko
pro jemné opálení
200 ml

79⁹⁰ Kč

39,95 Kč za 100 ml

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 16.03.2023 79,90 Kč

SUNDANCE
Sensitiv
After Sun emulze
150 ml

49⁹⁰ Kč

33,27 Kč za 100 ml

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 10.03.2023 49,90 Kč
28.01.2023 54,90 Kč

SUNDANCE
Sensitive
krém na opalování OF 50
100 ml

109 Kč

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 25.01.2023 109 Kč

* Tato nabídka je kusově omezena.

Moje dm-app
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

FRAJER

Proklepne si vás, potom vytvoří surrealistické dílo

Potřebu tvořit pociťoval už v dětství, inspirovaly ho encyklopedie zvířat a dinosaurů. Lukáš Hehejčík maluje surrealistické obrazy na míru tak, aby vyzařovaly osobní příběh každého člověka. „Obraz navrhuji tak, aby vyprávěl o tom nejlepším, co v daném člověku je, posiloval slabší místa nebo léčil,“ popisuje Hehejčík záměr umělecké práce.

Na čem právě pracujete?

Rozjímám nad novým obrazem na míru pro jednu holčičku ve Francii. Udělal jsem si poznámky, proklepl jsem si ji a teď se na ni ladím přes fotku.

Co tím myslíte, že si ji proklepnete?

Podívám se přes fotku, s kým mám tu čest, jak se ten člověk jmenuje, zjistím si, na co se nejvíc hodí, jaký je, v čem bych mu mohl poradit, co je třeba v něm posílit, uzdravit, vylepšit a tak dále. Kombinuji k tomu tři metody – vyladím se přes fotku. Dále vyhotovím rozbor za pomoci mapy takzvaného human designu, což je metoda, která popisuje naše talenty a formu, jak by se daly plně projevit. Následně vyhotovím rozbor skrze hologenetický profil genových klíčů. Poslední dvě metody slouží ke zmapování lidského chování, dokážou rozklíčovat lidskou bytost ve všech jejích vrstvách.

Jak takové dílo na míru vzniká?

Nejprve tvořím tužkou na papír bez barev skicu, návrh obrazu. Ten dělám za pochodu,

když si v člověku čtu pomocí rozborů a fotky. Hlavní roli hraje představivost, cit pro sladění a kompozici, vhodný výběr symbolů a metafor. Chce to čistou hlavu a někdy to trvá i několik dní. Skicu dotahuji a předělávám, dokud nejsem maximálně spokojený a dokud si nejsem jistý, že osloví budoucího majitele. Se skicou připravuji také výklad, během kterého se s dotyčným bavíme nejen o obraze, ale o všem, co jsem o něm zjistil a nacítil.

Vzpomenete si na své první dílo?

Úplně první inspirace přišla od Zdeňka Buriana, obdivoval jsem jeho malby, především ty pravěké. Začal jsem vytvářet vlastní encyklopedie a obrázky překreslovat z knížek. Vystavoval jsem je po bytě na zemi a dělal mezi nimi uličky jako v galerii. Nutil jsem celou rodinu, aby si je prohlížela. Moje máma si myslí, že to začalo mnohem dříve. Má ještě někde dochovanou fotku, jak jako batole v postýlce maluji po stěně svým hůlkem jakousi spontánní abstrakci.

Kde berete inspiraci nyní?

Poslouchám všemožné filozofické audioknihy a mysteriózní romány, povídky, občas sci-fi. Taktéž nepohrdnu zajímavými přednáškami a besedami na témata, kterými se zabývám, v oblasti umění, vědy, psychologie či metafyziky. Ta inspirace spočívá v tom, že vše, co poslouchám, si velmi barvitě představuji. Psychologie v mé tvorbě hraje významnou roli, především když tvořím právě dílo



Autor obrazů Lukáš Hehejčík při rozjímání



Tento obraz pojmenoval autor jako Život si najde cestu.

na míru. Hodně pracuji s archetypy, totemy, symboly, metaforami a různými uměleckými příklady.

Dočetla jsem se, že o vaše obrazy měly zájem i české celebrity...

To je pravda, jednalo se dokonce o čtyři obrazy, ale ani jeden z nich k původním zájemcům nedoputoval, došlo totiž k nedorozumění s placem. Většina českých známých osobností působících v showbiznyse je naučená dostávat podobné věci od svých fanoušků darem. A mně v té době, zhruba před deseti lety, nenapadlo si říct o zálohu nebo platbu předem, což nyní dělám standardně. Byly to začátky, kdy jsem ještě nevěděl co a jak a teprve se tím začal žít. Ale nenechal jsem se odradit. Obrazy, které mi po nich zůstaly, si koupili mí skalní fanoušci.

Kdo jsou vaši fanoušci?

Zájem o mé obrazy projevují lidé, kteří je potřebují, kteří ocení mé služby. Nemám žádnou specifickou cílovou sku-

pinu. V praxi jsou to velmi odlišní lidé a každý se v životě věnuje něčemu jinému. Mám pestrou paletu nejen barev, ale i klientů. Velice mě obohacuje každý z nich a neustále mě to posouvá v mé práci. Malovat obrazy na volné téma, jako tomu bylo dříve, by mě už asi nebavilo a postupně jsem to přestal dělat. Dává mi smysl malovat na míru něco jedinečného, pro někoho konkrétního, ale s volnou rukou. O sobě už jsem v minulosti namaloval spousty obrazů, nyní maluji básně o těch druhých lidech.

Jaký byl zatím váš největší úspěch?

Že jsou moji klienti fajn a inspirativní lidé. Oni si to možná ani neuvědomují, ale každý z nich se ve mně nějak otiskne a obohatí mě tím, jaký je, co v sobě má. Baví mě, když jsou lidé různí, mám rád pestrost. Každý nový výtvar je úspěch.



VERONIKA REICHELTOVÁ
veronika.reicheltova@metro.cz



Dílo s názvem Hypermystika za mystikou
3x ARCHIV L. H.

INZERCE

**BAVÍME SE...
V ČERVNU NA
CS FILM**

Bojujeme proti korporacím. Rozdáváme ZDARMA přípravek, který více než 17 mil. lidí umožnil být fit

Nezávislí vědci vytvořili světový HIT: **neinvasivní regenerátor kloubů.**

„Tento přípravek je nepopiratelný ortopedický převrat.“

I Vám může pomoci regenerovat degenerativní změny v kloubech za 12 dní

BEZ OPERACE A ENDOPROTÉZY!



Profesoři Steven Kovalsky a James Evans vstoupí do dějin jako ti, kteří zachránili miliony lidí před obrovským utrpením, nepohyblivostí, invalidním vozíkem a bolestivými operacemi. Převratný přípravek, který vytvořili, každý den pomáhá pomáhat léčit revmatismus, artrózu a degenerativní změny kloubů u tisíců lidí v 26 evropských zemích!

2 geniální vědci a jeden přípravek, který zachraňuje před nepohyblivostí

Náš přípravek získal impozantní výsledky ve všech požadovaných testech. Bohužel některé firmy, které propagují vlastní produkty na klouby, se snaží zničit naše životní dílo. Proč? Protože se jedná o domácí přípravek, který pomáhá léčit revmatismus, artrózu a veškeré problémy s klouby při 1 kúře – a to konkurence nemá. Představte si, o kolik peněz mohou přijít velké firmy, pokud si místo tamtěch neúčinných přípravků začnou lidé hromadně kupovat náš geniální přípravek! Především je tento přípravek schopen výrazně potlačit bolesti zad bolesti zad, píchání v kloubech, otoky a necitlivost v končetinách, a dokonce na 98,5 % zregenerovat kloubní chrupavku. To byla dosud nedosažitelná úroveň léčení potíží s klouby.

Profesoři Steven Kovalsky a James Evans, autoři přípravku, který pomáhá vyživovat 78 000 kostních buněk za 19 h

***Výsledky nezávislých
testů, které zpřístupnili
autoři přípravku:**

197 zkoumaných osob z 200 potvrzuje, že za méně než 24 h ustoupila bolest a píchání v kyčlích a necitlivost v končetinách

U 194 osob z 200 se produkce kloubního mazu a kolagenu zvýšila dokonce o 87 % za 48 h

199 osob z 200 získalo pohyblivost za cca 12–30 dní

200 osob z 200 tvrdí, že by určitě doporučily tuto kúru svým blízkým

Jak funguje „ortopedický zázrak“?

Odborníci potvrzují, že fenomén inovativní metody spočívá ve spojení nejnovějších vědeckých objevů a aktivních látek nejvyšší kvality. V důsledku se jedná o jediný takový přípravek na světě, který podporuje odstranění všech druhů degenerativních změn v kloubech a pomáhá je léčit zevnitř, nejen zmírňovat jejich příznaky. Znamená to, že bez ohledu na věk a na pokročilost degenerace vašich kloubů může inovativní přípravek zvýšit produkci kloubního maziva až o 87 %, zregenerovat kloubní chrupavku a opravit vaše klouby.

Kúra účinně potlačuje:

- **Artrózu** (degenerativní změny kloubů)
- **Revma** (revmatický zánět kloubů)
- **Koxartrózu** (artrózu kyčelního kloubu)
- **Gonartrózu** (artrózu kolenního kloubu)
- **Rizartrózu** (artrózu malých kloubů ruky)
- **„Tenisový loket“** (entezopatii svalových úponů zápěstí)

Klinické výzkumy potvrzují, že tato průkopnická metoda:

- Během **25 minut** potlačuje bolest páteře, kolen, ramen a kyčlí
- Během **3 hodin** zmenšuje otoky a „brnění“ v kloubech
- Během **5 hodin** uvolní svaly ztuhlosti
- Během **4 dní** dvojnásobně zvyšuje produkci kolagenu v organismu
- Během **12–30 dní** regeneruje pohybový aparát až z **98,5 %**

Oni obdrželi BEZPLATNĚ přípravky a znovu získali pohyblivost!



„Díky této kúře už mi nehrozí invalidní vozík“

13 let jsem se potýkala se strašnou bolestí, která se dá jen těžko popsat. Začalo to běžným pícháním v kříži, o několik let později už jsem téměř nebyla schopná pohybovat se sama.

Myslela jsem si, že už pro mě není žádná naděje. A tehdy mi dcera přinesla ten přípravek. Po 2 hodinách ustoupily bolesti, brzy nohy přestaly otékat a snáze se mi chodilo. Po 4 dnech už jsem chodila po schodech samostatně. A dneska se hýbu jako před 30 lety!

Janička, 72 let, Plzeň



PŘED



„Strašili mě endoprotézou“

Kvůli nemocné kyčli jsem už nemohl normálně chodit, ohýbat se a bolest mě trápila každý den. Říkali mi, že nutně potřebuji operaci. Tato metoda byla moje poslední šance. A podařilo se!

Po cca 2 týdnech domácí kúry už mě nic nebolí. Pohyby mám plynulé a bezbolestné, jako by mi někdo vyměnil klouby za nové! Doporučuji.

Gustav, 66 let, Pardubice



„Vyřešil jsem úraz kolene za 7 dní“

Hraju v akademickém fotbalovém týmu už 3 roky. Bohužel jsem si před 4 měsíci zranil koleno. Sotva jsem mohl chodit, o běhání na hřiště nemluvě. Zkoušel jsem snad všechno, včetně fyzioterapie, ale až tento přípravek účinně vyřešil můj problém a „spravil“ moje koleno.

Cyril, 23 let, Hradec Králové

Zbavte se strašáka poruchy pohyblivosti

Bojujeme proti vykořisťování farmaceutických gigantů, avšak nejsme charitativní organizace. Víme,

že když se o této akci na vrácení uhrazených peněz dozví hodně lidí, budeme zahlceni objednávkami. Je to vaše poslední možnost získat bezplatné balení preparátu.

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení přípravku na domácnost

25 minut a bolest mizí a po 12 dnech budou vaše klouby JAKO NOVÉ

**Prvních 1000 lidí kteří zavlaží do 16.06.2023
obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!**

ZAVOLEJTE

326 509 954

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžné místní spojení bez příplatku

PLAY

Osmóza

Mám v práci kolegu. Pokud se neživíte měřením teploty na Horské Kvildě a nepovídáte si jen s jeleny, asi máte v práci taky kolegu. Takže taková senzace, aby to vydalo na sloupek, to zas není. Kolega je taky nadobýčej zvědavý, ale ani tím asi nikoho neohromím. Lidé nad padesát let si dobře pamatují, že nadobýčej zvědavý kolega býval dřív na každém slušném pracovišti. S kolegou, který je taky můj kamarád, si chodíme do kuchyňky vařit kafe. Poctivého českého turka (nic neříkejte). Zalévám ho vždycky tak, že hladina dosahuje až k hornímu okraji hrnku. Přesto cestou rozlijeme jen málokdy. A zvědavý kolega se jednou zeptal, jak je to možné. V tu chvíli se ve mně probudilo furiantství češtináře, který jeden rok nouzově učil v devítkách fyziku, a rozhodl jsem se kamaráda vzdělat v mechanice kapalin. „To způsobuje osmóza,“ poučil jsem ho. Fakt jsem si myslel, že se povr-

„Akorát že než jsem mohl svůj omyl přiznat, kolega se do toho slova zamiloval.“

chové napětí kapalin takhle jmenuje. Pak mi to ale vrtalo hlavou, ten nouzový fyzikář se ve mně neklidně ozval a já to šel ověřit. Je to samozřejmě nesmysl. Akorát že než jsem mohl svůj omyl přiznat, kolega se do toho slova zamiloval. Každému, kdo teď přijde do kuchyňky, vykládá, že kafe drží v hrnku elastická blanka osmóza a že jsem ho v té věci poučil já. Naštěstí jsou u nás samí humanitní vzdělanci, proto mu to zatím každý baští. Tak pokud se u nás někdy objevíte, moc vás prosím, nepokazte to. A až vám asistentka nabídne kafe, chtějte ho s mlékem, dvěma cukry a osmózou.

PETR KUKAL
OKRESNÍ BÁSNÍK



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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: RAMENA

LUŠTĚNKA

Doplňte podle legendy vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

- 1. porobení, poddanství
- 2. pražská stanice metra
- 3. tajenka
- 4. provést otelení (hosp. řidč.)
- 5. platební schopnost (ekon.)
- 6. sci-fi film o planetě Pandora

Pom.: Avatar

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3			M			
4						
5						
6						

@mojemetro



Vojta je prostě frajer. Rád luští sudoku a prý ho baví naše vtipné komiksy. Jeho otec Vojtěch Časný nám poslal na mms@metro.cz tento obrázek. Víc takových čtenářů! Děkujeme za využití našeho kreativního rámečku!

#METROTAG

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





**MOBIL
.CZ**

Objev novou
SIMku
za **150 Kč**

**Data zdarma
až na měsíc!**



30 min. volání



1 GB rychlých dat

Data zdarma platí na 30 dní od dobítí 200-299 Kč a nad 300 Kč, máte-li je zvolena jako nárok na získání odměny. Akce „30 min. volání a 1 GB“ platí jednorázově až na 30 dní od aktivace nové SIM. Více o předplacené kartě na www.mobil.cz

SUDOKU

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

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

HOROSKOP

Týdenní horoskop

5. 6. – 11. 6. 2023

BERAN

21. 3. – 20. 4.

Týden bude silně zaměřen na komunikaci a vztahy s lidmi. Můžete se setkat s někým novým, kdo se stane klíčovou osobou ve vašem životě.

BÝK

21. 4. – 21. 5.

Ve vaší práci se může objevit nová příležitost, která vám umožní posunout se dál. Budte otevření novým nápadům, které se vám nabídnou!

BLÍŽENCI

22. 5. – 21. 6.

Jste pod náročným a neutichajícím stresem, proto byste měli věnovat více času odpočinku a meditaci. Dbejte na své tělo a zdraví!

RAK

22. 6. – 22. 7.

Tento týden bude plný nových výzev, ale pokud máte silnou vůli a vaše soustředění uplatníte naplno, budete schopni překážky překonat.

LEV

23. 7. – 22. 8.

Jste charakterizováni zvýšeným sebevědomím a touhou po úspěchu. Budte však opatrní, abyste nebyli příliš nároční na sebe ani na druhé!

PANNA

23. 8. – 22. 9.

Můžete se setkat s nějakým napětím ve vašich osobních vztazích, ale pokud budete otevření a komunikativní, můžete najít řešení.

VÁHY

23. 9. – 23. 10.

V práci se setkáte s příležitostmi, které vám umožní ukázat vaše schopnosti a získat uznání od vašich nadřízených. Může to být výzva!

ŠTÍR

24. 10. – 22. 11.

Tento týden bude charakteristický neočekávanými situacemi. Můžete se setkat s někým novým nebo získat informace, které vás překvapí.

STŘELEČ

23. 11. – 21. 12.

Milí Střelci, ve vaší práci se setkáte s náročnými situacemi, ale naštěstí máte silnou vůli a schopnost překonat jakoukoli překážku.

KOZOROH

22. 12. – 20. 1.

Tento týden pro vás bude plný příležitostí a nových zážitků. Berte tyto příležitosti s nadšením a otevřeností a nevzdávejte se!

VODNÁŘ

21. 1. – 20. 2.

V oblasti zdraví se soustřeďte na udržení rovnováhy mezi fyzickým a psychickým zdravím. Dbejte na spánek, stravu a aktivitu.

RYBY

21. 2. – 20. 3.

Budte otevření a empatičtí k blízkým. Pokud máte nějaké nedorozumění, pokuste se je vyřešit co nejdříve a nebojte se projevit city!

ANDEĽSKÁ VĚŠTBA!

Zavolejte si na pomoc své anděly!

Pošlete SMS ve tvaru 64UŽB a svoje přání

či dotaz na číslo 904 30 46

Letní HOROSKOP

Co vás čeká?

Užijete si léto?

Potkáte lásku?

Nebo novou práci?

Volejte na 906 70 30 35

nebo pište SMS na

904 30 46 s kódem 87AC

a svůj text!

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 5, 110 05, technicky zajišťuje Materna,

1 sms/55 Kč vč. DPH, 1 min/70 Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

POČASÍ

DNES



19/23 °C

ZÍTRA



17/21 °C

STŘEDA



20/24 °C

ČTVRTEK



21/25 °C

PÁTEK



22/26 °C

Teplotní rekordy:

↓ 3,7 °C (1918)

↑ 32,7 °C (1987)

Bio:

❤️❤️❤️

ČT1



20.10

Místo zločinu Ostrava (8/13)

Ohrožení. Krimisériál (ČR, 2019). Hrají: P. Beretová, S. Majer, P. Kříž, K. Dobrý

21.10

Reportéři ČT

21.50

StB. Přísně tajné!

1968. Dokumentární série

22.19

Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty

22.20

Příznání (8/10)

Seriál (SR, 2021)

23.25

Hercule Poirot

Zrcadlo mrtvého muže

ČT2



20.00

Operace Corned Beef

Komedie (Fr., 1991). Špion a blb s dýmkou v komedii, v níž manželské závazky ustupují vyšším zájmům. Hrají: J. Reno, Ch. Clavier, I. Renauldová, V. Lemercierová. Režie J.-M. Poiré

21.50

Místo pro lásku

Romantické drama (It./Fr., 1968). Hrají: F. Dunawayová, M. Mastroianni, M. Pamphiliová, E. Ruspoliová. Režie V. De Sica

23.20

Cesta za oceán (5/8)

Historický seriál (Nor., 2020)

00.15

Zázraky lidského génia

NOVA



20.20

Specialisté (206)

Hra na oběť. Krimisériál (ČR, 2023). Mladá žena obviní svého partnera z domácího násilí a policie to prověřuje. Hrají: M. Dejdar, J. Hána, Z. Kajnarová, M. Lambora

21.20

Specialisté (152)

Černá díra. Krimisériál (ČR, 2022). Hrají: M. Dejdar, J. Hána

22.25

Víkend

Příběhy štěstí, proher a objevů

23.00

Kriminálka Vegas II (14)

Krimisériál (USA, 2022)

23.55

Mentalista II (3, 4)

PRIMA



20.15

Dobré zprávy (32)

Velké odhalování. Komedialní seriál (ČR, 2023). Hermína se rozhodla vypátrat, kdo udal její dcerku bulváru. Hrají: D. Prachař, L. Rybová, O. Rychlý

21.35

V. I. P. vraždy II (3)

Skrytá identita. Detektivní seriál (ČR, 2017). Ze dna jezera je vyplaveno tělo. Hrají: S. Norisová, P. Dergel, J. Dvořák

23.00

Polda III (6)

Jed v srdci. Krimisériál (ČR, 2018). Hrají: D. Matásek, I. Orozovič, O. Pavelka, J. Vyoralék

00.05

Ano, šéfe!

ÓČKO



18.05

Óčko hity

20.30

Epická jízda se Samsungem

3 dobrodruží, 23 dnů a noci a 23 epických zážitků

20.35

Óčko hity

Klipy nonstop

22.00

Naked Attraction

Seznamka na tělo

22.30

Best of DRIVE

Nemainstreamová hudba, extrémní sporty, lifestyle

23.00

Óčko flirt

Proud klípů se vzkazy diváků

Malé stupy mu ve finále vyhovovaly

Adam Ondra vydřel před domácím publikem stříbro.

Po dlouhých letech se závody Světového poháru v boulderingu konaly v Praze a domácí reprezentant Adam Ondra se za podporu odvděčil cenným kovem. Ve finále zdolal všechny čtyři cesty. Stejně úspěšný byl ale i Korejec I To-hjon, jenž vyhrál díky menšímu počtu pokusů. Ondra ale skvěle vstoupil do sezony, která vyvrcholí srpnovým mistrovstvím světa v Bernu.

Při nástupu na první boulder Ondrovi před zhruba čtyřmi tisícovkami fanoušků zazněl hit Ivana Mládka Prachovské skály. Třicetiletý český reprezentant pak na šestý pokus zdolal úvodní „problém“, při kterém musel dvakrát přeskakovat mezi jednotlivými prvky. To není jeho ob-



Český lezec Adam Ondra se raduje ze zdolání bouldru. ČTK

líbená technika. Na druhém bouldru se mu dařilo lépe. Už napoprvé sahal po vrcholu, ale nakonec ho udržel na potřetí. Na většinu soupeřů ale ztratil, protože čtveřice finalistů vylezla tento boulder napoprvé. Třetí boulder vyžadoval velký cit pro rovnováhu, chyty byly mnohdy mi-

niaturní. Ondra si s ním na druhý pokus poradil a výrazně si polepšil. Většina jeho soupeřů totiž měla s touto cestou velké problémy. Vylezl ji už jen Korejec I To-hjon a Ondra poskočil z průběžné páté pozice na druhou.

„Nakonec jsem měl štěstí. Zbývající bouldery mně tolik nesesly, naštěstí nebyly tak náročné,“ řekl. Vyhovovalo mu, že stavěcí na plotnovité struktury zachytili malé, nikoliv oblé stupy. „To je pro mě jako skalního lezce denní chleba. Tenhle boulder mně sedl, naštěstí jsem to nepokázil,“ pochvaloval si Ondra.

Nejhůře stříbro si zajistil, když na první pokus vylezl závěrečný boulder. I To-hjon pak ale byl stejně úspěšný.

„Medaile chutná rozhodně zlatě. Kdyby mi někdo před samotným Světovým pohárem řekl, že budu na pódiu s medailí, tak bych věděl, že budu spokojený,“ dodal. ČTK



Čtvrtfinále

Česká tenistka Karolína Muchová (na snímku) včera zdolala Rusku Elinu Avanesjanovou po setech 6:4, 6:3 a prošla poprvé do čtvrtfinále Roland Garros. Tam vyzve další Rusku Anastasii Pavljučenkovou. ČTK

Prskavec překvapil medailí na kánoí

Olympijský vítěz na kajaku Jiří Prskavec získal na úvod Světového poháru ve vodním slalomu medaili na kánoí. V Augsburgu skončil senačně třetí. Mistr světa z roku 2021 Václav Chaloupka byl pátý. „Fakt to nechápu, přijde mi to neskutečné. Ale hrozně si toho vážím, že s klukama budu stát na stupních. Je to haluz a myslím, že to ne-

bude pravidlem,“ řekl Prskavec, který byl na kajaku pátý.

Mezi ženami byla Tereza Fišerová až šestá. Také ona pak zkusila štěstí na kánoí, kde obsadila čtvrté místo. O pódium ji připravily čtyři trestné sekundy.

Ve včerejším kayakcrossu se nikdo z Čechů do finále nedostal. Světový pohár pokračuje tento týden v Praze. ČTK

KRÁTCE

Gebre skončil

Bývalý český fotbalový reprezentant Theodor Gebre Selassie se rozhodl neprodloužit smlouvu v Liberci a ve 36 letech ukončil profesionální kariéru. Zkušený pravý obránce už nehrál v závěru jarní části uplynulé sezony kvůli zlomenině nohy, kterou utrpěl v březnu v duelu se Spartou. Dřív hrál za Slavii, v letech 2012 až 2021 působil v Brémách.

Bronz i rekord

Koulař Tomáš Staněk skončil třetí na mítinku Diamantové ligy ve Florencii. Výkonnem 21,64 metru si zajistil první medaili v tomto seriálu od roku 2017, kdy byl rovněž třetí na mítincích v Lausanne a Birminghamu. V Itálii se blýskla keňská běžkyně Faith Kipyegonová, když překonala světový rekord na 1500 metrů časem 3:49,11.

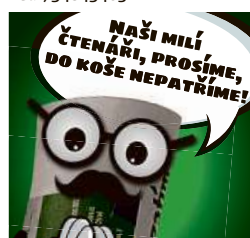
Uspěl Slovák

Plochodrážní Grand Prix České republiky v Praze vyhrál stejně jako před rokem slovenský jezdec Martin Vaculík. Ve finálové jízdě zvítězil před Dánem Leonem Madsenem, Australanem Jackem Holderem a obhájcem titulu mistra světa Polákem Bartoszem Zmarzlikem. Český závodník Václav Milík neuspěl, získal jediný bod. ČTK

INZERCE

Auto-moto - poptávka

• Sbíráme auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže vše do r. 1990.
Tel. 734843403



Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!
Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
737 352 730

Práce - nabídka

• Vojenské lesy a statky ČR, s.p., přijmou zaměstnance k ostraze objektů v Brně, na dobu určitou od 1.7. do 30.9.2023, nepřetržitý provoz, 12ti hodinové směny. Požadujeme: občanství ČR, čistý RT, dobrý zdravotní stav, ovládání PC a osvědčení strážný výhodou. Termín nástupu 1.7.2023. Nabízíme: zájem státu o podnikání, průměrná mzda od 140 Kč/hod., stravenky. Vhodné jako brigáda pro důchodce, studenty, bývalé vojáky, policisty. Možnost pokračování v pracovním poměru. Informace: 737226558, 731137658, email: ladislav.turciga@vls.cz



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

PURTEX

Sleva 3.000,- Kč
při nákupu nad 16 tis. Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ



Smarty slaví 11 let.

Exkluzivní nabídka slev pouze DNES



iPhone 11 64GB

~~11 789 Kč~~

9 990 Kč



Sleva platí pouze do vyprodání zásob.

PlayStation 5

~~13 990 Kč~~

9 990 Kč



Sleva platí pouze do vyprodání zásob.

 **smarty.cz**

Další narozeninové slevy
na prodejnách a smarty.cz