

metro

n u s e n m c s v b P
 a ž é p a n t a á š j ř
 D o i r i o i m š j ě
 i d i c v h u n e ě
 s e š é s m o a j i o
 n d ó m č v v j n m
 y n g u i e í š k t r c
 t e š n i á e é ě i k,
 k - a v k,

D z n z m D C m s a P
 i i y n i e l á l a d ů
 s v n r p s e a n a p v
 n n í r i s e v u v t a
 e ě o s t e l l a n t a
 y n e d ú r í l J a h c
 t a k k i í a m o e
 l l e í l n s r o
 - u e á e -
 F X

š j n v v m z j v j j J
 l i o l e o n e š e u a
 e c v a ň h á j a h j p
 c h y s l í k o e o
 h t z a m n
 t p o n n n b o n o s
 i ř s i i p o r b e k
 č e u c č o h i j p ž o
 n k d h i m á t e ř i
 o l y t o s v á v r
 u, a n c t k e t o o
 d j e o i a ý n e t k
 p a s p b j a l u
 o t o ř r z e k é. p
 s e u á o v m o z o 1
 l l t v r s r t P t 6
 e k n e s á t m r o é, 0
 d o e l k t v i o b 0.
 n u o ý i í, d s l c
 í d T t e k í o K
 T d o v k l o ž n
 s o ě r l r t n t s í
 v d l a i o e í a r e ž
 é a i n v v r k n y e
 h t a n á á b p
 o M e g B o J á r J
 a l o l v b o e ř o o
 z r n v a á y h v s t š
 n i ě y c h n r k i i
 e k k u T o é
 u o, s a t o B p n T
 c p h m r l s v ě o
 t t j B o o a k e m r
 ě a a l r c n c á s u a
 n j t a n i a k n n
 é e y c o g t l i s a
 h m k v a o h o c j g
 o n s t ý v o d ě e a
 o h c z i r d
 r u j o h á n a j n b
 o e r r e e o o
 d - - o t -
 u. - - í





將軍 ŠÓGUN

PODLE BESTSELLERU JAMESE CLAVELLA



PŮVODNÍ SERIÁL
Streamujte nyní

© 2024 Disney a spřízněné subjekty. Vyžaduje se předplatné. Podmínky předplatného naleznete na disneyplus.com



**MOBIL
.CZ**

Kup SIM
~~200 Kč~~
99 Kč

**Právě teď
na poštách
a e-shopu
MOBIL.CZ**

Akční cena 99 Kč platí
od 1. 1. 2024 do 29. 2. 2024.
Více na www.mobil.cz



metro 



Letos se příroda probudila dříve

Extrémně **teplý únor** výrazně uspořádal projev jara v přírodě. Například **na jižní Moravě** jsou **sněženky** vykvetlé **přes dva týdny** a postupně se přidávají i další květiny. Jako první stromy už ukázaly květy **rané odrůdy mandloní u Hustopečí** na Břeclavsku.

Turistická atrakce hlavy Franze Kafky se vrací

U kinetického díla Davida Černého se chystá světelná show.

Rekonstrukce pohyblivé sochy znázorňující hlavu Franze Kafky, umístěné u obchodního centra Quadrio poblíž pražské Národní třídy, byla úspěšně završena. Už ve čtvrtek v 19 hodin se busta začne znovu otáčet.

Generální oprava unikátního díla trvala celkem pět měsíců. „Nezbytným servisním zásahem prošlo všech jeho dvačtyřicet rotujících pater. Naši technici vyměnili samotný otočný mechanismus každého patra. Ten je vybaven modernějším technickým řešením, které zajistí vyšší životnost a snadnější údržbu celého díla,“ říká Alex Černý, výkonný ředitel společnosti DEUS Automation, jež opravu realizovala. Pražané i návštěvníci metropole se tak opět mohou těšit na patnáctiminutové otáčení sochy, které nastává každou celou hodinu. V mezičase pak bude možné pozorovat sérii drobných pohybů jednotlivých dílců, jakýchsi nenápadných zavrtění.

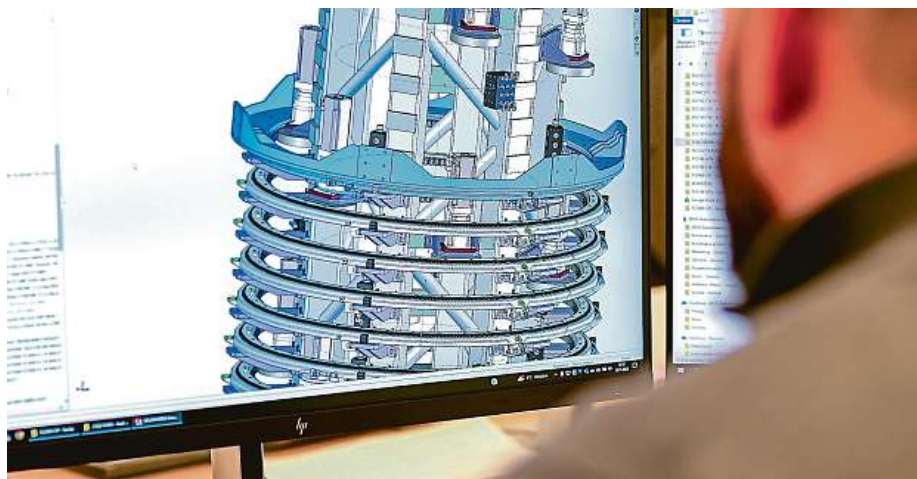
Pohyblivá hlava Franze Kafky patří mezi nejvyhledávanější veřejně přístupná umělecká díla v Praze. „Po pěti letech mechanika začala odcházet s návaznostmi na celou strukturu. A protože hrozilo daleko fatálnější poškození, majitel nakonec souhlasil s radikální výměnou komponentů. Za což jsem velice rád, bohužel to stálo mnohonásobně vyšší investici,“ říká pro deník Metro výtvarník a autor kinetického díla David Černý. Opravy přirovnává k opravám letadel. „Je to komplexní mechanismus, v provozu v podstatě non-stop. Jsou tam velké síly, opotřebení, vliv počasí. Je nutný pravidelný servis. Je to podobné jako u letadel, některé díly se musí vyměnit, některé mají cyklickou životnost. Hlavně se musí dodržovat servisní intervaly,“ přibližuje náročnost péče o takové umění Černý.

Hlava věhlasného spisovatele Franze Kafky se nachází před obchodním centrem Quadrio, kde byla slavnostně odhalena 31. října 2014. Jedná se o jedinečný umělecký výtvar spojující moderní mechanické technologie



Hlava je jednou z dalších turistických atrakcí v Praze.

CPI PROPERTY GROUP



Deinstalace a opravy hlavy Franze Kafky v restaurátorské dílně firmy DEUS Automation

3x PETR HÝSEK

a tradiční českou řemeslnou zručnost. Stávající konstrukce využívá řešení známé z průmyslové automatizace a robotizace – uvnitř sochy se nachází 42 servopohonů a téměř kilometr kabelů. Zajímavostí je, že se nerezové panely otáčejí nezávisle na sobě, díky čemuž mohou kolemjdoucí obdivovat tvář

proslulého spisovatele v rozmanitých grimasách.

Černého hlava Franze Kafky není jediné dílo, které můžete v Praze vidět. Jeho jedním z posledních děl je socha Lilith na domě Fragment v Karlíně. Nedávno také otevřel svou galerii na Smíchově v památkově chráněné varně bývalého lihovaru.

Černý bude návratu hlavy na piazzettu obchodního domu Quadrio na Národní třídě přítomen. „Jsem na to zvědavý. Budeme tam s mým týmem z Musolea. Bude tam stánek s knížkami a triky a já tam budu chvíli podepisovat,“ uzavírá pro deník Metro autor kontroverzních děl David Černý.

MARK PEŠKA

OBLÍBENÁ MÍSTA

Praha má řadu míst, která přitahují návštěvníky města.

- K oblíbeným atrakcím Městské knihovny patří zajímavá skulptura pojmenovaná Idiomi, takzvaná nekonečná studna, sestavená z mnoha knih a dvou zrcadel. Nachází se naproti hlavním vchodovým dveřím.
- Dalším tahákem ve veřejném prostoru je také prostranství před Tančícím domem. Turisté využívají optického klamu a o dům se „opírají“ (na snímku).
- Trochu utajeným tipem je socha Karla IV. u Karlova mostu. Ta v určitém úhlu ukazuje krále a císaře v choullostivé situaci.



Tančící dům a jeho optický klam MAFRA

Uhlíková stopa vašeho talíře? Ovlivňuje ji nejvíc cena potravin

Žít zdravě nejen kvůli vlastnímu tělu a duši, ale i kvůli planetě. Pro většinu lidí začíná a končí stravování u jejich peněženky.

Jablko, klasický pšenično-žitný chléb se žervé a plátkem šunky, přibináček. Obyčejná, navíc relativně zdravá svačina pro menšího školáka. Dokážete ale určit, jak moc zatěžují potraviny, které konzumujete, tuto planetu? Přivezli jablko ze sousedního kraje, nebo přiletělo do Česka letadlem přes oceán? Green Deal není jenom to, co produkuje elektrárny nebo výfuky aut.

Zdravé není levné

Tendence zmírnit globální oteplování míří stále víc i do



Uhlíkovou stopu na talíři tvoří desítky okolností. **MAFRA**

potravinářského sektoru. Světový fond na ochranu přírody (WWF) nedávno představil nová doporučení pro zdravé a udržitelné stravovací návyky. „Udržitelný jídelníček odpovídá jednotlivým národním výživovým standardům a zároveň snižuje ekologickou stopu stravování,“ připomíná Lenka Fryčová, vedoucí českého zastoupení WWF a také spoluautorka zprávy

CO A KDE SPOČÍTAT

Kalkulačky (nejen jídla), jež jsou na internetu.

- Informace, kde se počítají i potraviny (ale v provozu celé domácnosti), najdete na CO2IN.com.
- Údaje o emisích některých potravin jsou i na getupandgoals.cz. **PH**

Kalkulačky jsou na všechno

„Loni to bylo téměř 66 procent, v roce 2022, kdy jsme mluvili o novém historickém rekordu, to bylo 61 procent,“ vysvětluje tendence v české populaci pro portál Zboží a prodej Karel Týra, managing director NIQ. Tato společnost se celosvětově zabývá sběrem a vyhodnocováním informací o spotřebitelích.

Odborníci WWF a v Česku prezentovaný průzkum Barometr Food se snaží propagovat co nejzdravější jídelníček a apelují také na cenovou politiku státu v oblasti potravin. A to tak, aby se ty zdravější a udržitelné staly cenově přístupnějšími. Statistiky dokládají, že i konzumaci levnějších potravin spořádají Češi až trojnásobek doporučené denní dávky soli, čímž vydatně přispívají ke značnému množství kardiovaskulárních onemocnění. Spočítat si skutečnou uhlíkovou stopu

STOPA JÍDLA

30

Tolika procenty se na světové produkci skleníkových plynů podílí potraviny. Do toho se počítá nejen výroba a spotřeba energií, ale také doprava spojená s „přemisťováním“ potravin. **PH**

potravin je pro běžného konzumenta v podstatě nemožné. Hypotečních či energetických kalkulaček je k dispozici na internetu bezpočet, ale výpočet uhlíkové stopy potravin je spíše detektivní záležitost. Informace, jak moc ta která potravina zatěžuje planetu, jsou spíše orientační. Některé kalkulačky jsou dokonce placené. **PAVEL HRABICA**

KRÁTCE

„Samooriditelný“

Nejen v Česku se dají točit hrané filmy o tom, jak strojvedoucímu ujel vlak. V Indii urazil nákladní vlak přes 70 kilometrů bez strojvedoucího. Pohyboval se rychlostí téměř 100 kilome-

trů za hodinu a projel asi pět stanic, než byl zastaven. Vlak s 53 vagonů ve-zoucímí štěrky měl namířeno ze státu Džammú a Kašmír do Mukerianu ve státě Paňdžáb. Zastavil ve městě Káthúu kvůli výměně posádky. Poté, co strojvedoucí

a pomocník vystoupili, se podle stanice BBC začal pohybovat dolů ze svahu. Indický list The Hindustan Times informoval o tom, že si strojvedoucí šel se svým kolegou pro čaj, ale nezatáhli brzdu a nechali běžet motor vlaku. **IDNES.cz**

Kanálová Evropa

Uličku kanálových poklopů z českých i evropských měst má v centru Liberec. Funkční je ale jen jediný z kanálů, ten liberecký na jejím začátku, ten směru od široké ulice. Zapadlá ulička propojující Pražskou ulici se širokou je vlastně soukromým pozemkem, a tak nebyl problém získat od

soukromých vlastníků okolních domů pro umístění kanálových poklopů souhlas. Návštěvník tu narazí třeba na poklopy z Frýdlantu, Turnova, Olomouce, Tábora, Kutné Hory a dalších míst. Ze zahraničí je zhruba třetina. Momentálně se čeká na poklopy z Říma a Jeruzaléma. **ČTK**

INZERCE

VOYO UŽ DNES

SURVIVOR
ČESKO & SLOVENSKO

Batman slaví 85 let. V kinech pauzíruje

Kdo má plán na zničení Temného rytíře? Jeden z nejkoničtějších komiksových hrdinů ani letos nechybí v edičních plánech českých vydavatelů. Na pultech stánků debutoval na jaře roku 1939.

V květnu tomu bude neuvěřitelných osmdesát pět let, co se v amerických obchůdkách s komiksy, a také v několika stáncích a trafikách, poprvé objevil Batman. Jeden z vůbec nejznámějších hrdinů, jací se na stránkách komiksových sešitů kdy objevili. Tehdy se ještě nazýval Bat-Man, jeho typické vozidlo – batmobil – postrádalo netradiční tvary i palebnou sílu a jeho pseudonymy jako Temný rytíř či nejlepší detektiv na světě se měly mezi fanoušky teprve uchytit.

Netopýř se vrací

Postavě, která se od té doby dočkala nespočtu komiksových, knižních, filmových i seriálových zpracování, vdechla v květnu roku 1939 život dvojice autorů Bob Kane a Bill Finger. Stalo se tak pod hlavičkou jednoho z největších komiksových vydavatelství v historii – Detective comics neboli DC. Společně s o něco „starším“ Supermanem pak Batman posloužil komiksovému žánru jako jeden ze základních kamenů takzvaného zlatého věku.

„Letošní nový rok dostává i v tuzemsku čím dál tím silnější komiksovou obrátky. Rozjíždí se ediční plán a s ním i nové tituly. Je mi velkým potěšením představit vám novou sérii s netopýřím strážcem pořádku,“ říká Michaela Šerá, specialista komunikace v nakladatelství Crew, prvního českého nakladatelství specializovaného výhradně na komiksy.

Kdo má plán na zničení Temného rytíře?

Začátkem roku 2023 se uzavřela, co se týče dočestných přeložených komiksových knih, epická batmanovská série Toma Kinga, v níž se



Začátek nové radikální kapitoly komiksově batmanovské série má na svědomí scenárista James Tynion IV. CREW

Batmanovo domovské město Gotham dostalo do rukou záporáckého hromotluka Banea. Batman navázal milostný vztah s Catwoman, dokonce se chystala svatba za účasti Supermana, objevili se noví hrdinové a zemřel hrdinův komorník Alfréd. Rozhodně to byla řada, jež se zapsala do batmanovských dějin.

„Nebylo lehké na ni důstojně navázat. Ale slavnému scenáristovi Jamesi Tynionovi IV. se to povedlo. Rozjel velkolepý, strhující thriller, ve kterém skupina padouchů začíná realizovat dávný plán na zničení Temného rytíře,“ uvádějí zástupci nakladatelství Crew s tím, že v pozadí tahá za nitky tajemná postava. A aby to bylo ještě horší, ukáže se, že je v tomhle smrtícím tajemství namočená i Catwoman, Batmanova životní láska. A co teprve až dorazí Joker.

„I když tahle série navazuje na Kingovu řadu, rozjíždí zcela nový příběh, který nehází novým čtenářům klacky

pod nohy. Přináší fanouškům to, co chtějí, a zároveň je zvládná stále překvapovat,“ říká ředitel Crew Petr Litoš.

První díl série, která by u nás měla vyjít v sedmi knihách, je už v současnosti na pultech a dá se počítat s nějakými třemi díly ročně. Čtenáři by tedy neměli být dlouho v napětí.

Mnohovesmír šilenství

Už v prvních několika číslech se objevila myšlenka, že Batman své protivníky nikdy nezabíjí, a to jako vůbec první hrdina v historii komiksu. Toto pravidlo však, k nevelké radosti většiny fanoušků, opakovaně porušují filmoví tvůrci, kteří dobrodružství netopýřiho muže převádějí na velké plátno. Batmanovský milník nastal v roce 2022. Tehdy šel do kin snímek s jednoduchým názvem The Batman režiséra Matta Reevesa s Robertem Pattinsonem v hlavní roli komiksového detektiva. Šlo o první Batmanovo filmové vystoupení, v němž se ne-



Michael Keaton alis Batman ve filmu Flash. WARNER BROS.



Obsazení Roberta Pattinsona bylo mírně kontroverzní. HBO MAX

dopustil ani nějakého trochu menšího, byť nějakým způsobem oprávněného, zabití. Podobnou cestou má jít Batman 2, který má vyjít 3. října 2025. Natáčet se má začít příští měsíc, a než se film dostane do kin, má si dát netopýř muža na plátně pauzu.

To, že měl Batman v kinech svůj vlastní sólový film naposled před dvěma lety, ovšem neznamená, že v nich zcela absentoval. Naopak. V loňském propadáku Flash, který již v upoutávkách lákal na zestárlou reinkarnaci verze Batmana s tvářmi Michaela Keatona z roku 1992, se dokonce neobjevil jeden, ale hned tři různí netopýři superhrdinové. Kromě Keatona tu oblékl kostým s kápí také Ben Affleck. Batmanskou cameo roličku, tedy štěk na pár desítek vteřin, tu má i staronový Temný rytíř George Clooneyho.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

NESMRTELNÝ

Ať už znáte netopýřiho muža z komiksových knih jeho tuzemských nakladatelství BB/art či Crew, z civilní trilogie režiséra Christophera Nolana, nebo vás s dětmi rozesmál ve snímku LEGO Batman, nelze mu upřít ikoničnost.

- Kdo je Batman (a jak zhruba vypadá), vám v současnosti popíše malé děti i babičky z vesniček. S kolegou Supermanem má nakročeno k nesmrtnosti. JAR



Batman a parták Robin ve videohře LEGO Batman. LEGO

Naléhavé oznámení

Pískání v uších vás přivádí k šílenství, zdravotnictví vám odmítá pomoci a soukromě si to nemůžete dovolit?

Program „1000plus“ byl uspořádán právě pro vás. Získejte přípravek na obnovení silného sluchu za 24 hodin za 0 Kč.

Upozornění: 1 osoba si může vyzvednout 1 balení přípravku **Respektujte prosím pravidla programu**

Nový lékařský program pro osoby s poruchou sluchu

Konečně byl spuštěn program, na který tolik Čechů čekalo. Od dnešního dne si každý občan České republiky může ZDARMA vyzvednout balení regenerátoru sluchu 94 %. Náhrada je poskytována do konce roku 2023 nebo do vyprodání zásob.

Pokud:

1. Zaznamenali jste zhoršení sluchu
2. Hrozí vám ztráta sluchu nebo hluchota
3. Trpíte tinnitem a hučením v uších.

Zapojte se do programu a získejte 100% úhradu za inovativní přípravu. Vzhledem k obrovskému zájmu o program prosíme všechny, kteří chtějí získat bezplatnou přípravu, aby nás kontaktovali na uvedeném čísle: **359 409 866**

„V USA stojí 250 dolarů, v České republice toto opatření pořídíte za 0 Kč.“

Tvůrce přípravku na jeho účinky:

Účinné látky obsažené v přípravku působí proti sluchové přecitlivělosti a zvyšují intenzitu reálných zvuků, čímž snižují nežádoucí šelest až o 96 %. Neexistuje žádná sluchová vada, kterou by inovativní přípravek nedokázal zregenerovat, a neexistuje člověk, který by se s jeho pomocí nedokázal zbavit ztráty sluchu. Je to jen otázka času - některým se špičková kvalita sluchu vrátí již během prvního dne, jiní zaznamenají zlepšení sluchu a zvýšení rozsahu slyšení po pěti až sedmi dnech.

Prof. Charles Davis

„Průlom v ORL“ ve vaší lékárnice

Když se vám zhorší sluch, brání vám to normálně fungovat a komunikovat s blízkými. Máte pocit, že se k vám rodina chová jako k invalidovi, takže se cítíte jako páté kolo u vozu. Co kdyby existovala metoda, která by dokázala účinně zostrtit váš sluch a zesílit všechny zvuky tak, abyste zřetelně slyšeli rozhovor ostatních lidí i za zavřenými dveřmi ve vedlejší místnosti? Přemýšlejte, jaký by mohl být váš život, kdybyste se jednou provždy zbavili otravného a zbytečného hučení v uších a místo toho slyšeli čistý a příjemný zvuk. Na českém trhu se právě objevil zlepšovač sluchu vytvořený renomovanými vědci, který vám již od první aplikace pomůže slyšet jasněji, hlasitěji a ostřeji bez jakéhokoli studu či rozpaků.

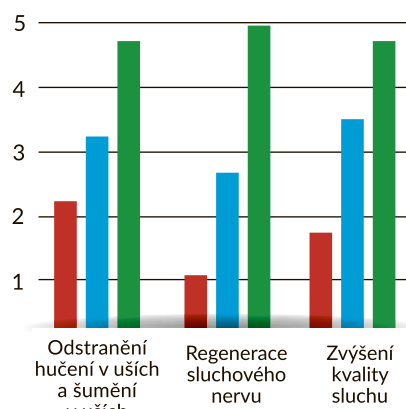
Údaje potvrzené studiemi

■ 1 den ■ 5 den
■ 7 den

Odstranění hučení v uších a šumění v uších: výrobek komplexně odstraňuje přetrvávající praskání, sípání a pískání v uších.

Regenerace sluchového nervu: lék obnovuje sluch na buněčné úrovni, takže účinky léčby jsou stejně působivé jako trvalé.

Zvýšení kvality sluchu: Během pouhého 1 dne se kvalita sluchu může zvýšit až o polovinu a vnímané zvuky se stanou jasnými a ostrými.



Vyhnete se tak stání ve frontách a utrácení 100 Kč měsíčně.

Dotyčný program poskytuje podporu všem osobám v nepříznivé finanční situaci. V dnešní době si soukromou péči může dovolit stále méně lidí a fronty u specialistů trvají i několik měsíců. Pokud máte problémy se sluchem, je tato informace určena právě vám. Stačí, když se do programu přihlásíte prostřednictvím speciální telefonní linky. Nemusíte uvádět své údaje ani podepisovat žádné dokumenty. Jde o to, aby co nejvíce lidí využilo speciální úhradu a nechalo si tak napravit sluch.

Plný a čistý rozsah zvuků - rozdíl pocítíte již po 1 dni

Zapojte se do programu „1000plus“ a získejte balíček přípravků za 0 Kč ihned.

359 409 866

Prvních 1000 lidí, kteří se ozvou do 12.03.2024, obdrží od výrobce 100% náhradu!

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

Krvavý boj o Japonsko

Na obrazovky platformy Disney+ přichází ambiciózní seriál Šógun.

Nová původní adaptace slavného románu Jamese Clavella Šógun, jejíž první dva díly si odbyvají premiéru na obrazovkách streamovací platformy studia Disney, se odehrává v Japonsku roku 1600. Tedy na počátku občanské války, která poznamenala celé století. Děj vypráví o lordu Jošim Toranagaovi, který bojuje o život, protože se proti němu spojili jeho nepřátelé v Radě regentů. Když je v nedaleké rybářské vesnici nalezena záhadná opuštěná evropská loď, připlouvá její anglický loďivod John Blackthorne s tajemstvím, jež by mohlo Toranagaovi pomoci vychýlit misky mocenských vah a zničit obrovský vliv Blackthorneových vlastních nepřátel – jezuitských kněží a portugalských obchodníků. Toranagaovi a Blackthorneovy osudy jsou



Dveře do Hollywoodu otevřela Hirojukimu Sanadovi role ve filmu Poslední samuraj. Od té doby hovoří plynně anglicky. 2x DISNEY+



Slova chvály padají i na výkon herečky Anny Sawai.

neoddělitelně spjaty s jejich překladatelkou Todou Mari-ko, tajemnou křesťankou a poslední šlechtičnou ze zneuctěného rodu. Zatímco Mari-ko slouží v této napjaté politické situaci svému pánovi, musí skloubit své nové přátelství s Blackthornem, oddanost víře, jež ji zachránila, a povinnost vůči zesnulému otci.

Seriál Šógun se snaží úspěšně navázat nejen na knížky, ale i na klasickou minisérii

z roku 1980 s Richardem Chamberlainem v roli Blackthornea. Ambiciózní látka mnoho měsíců dopředu lákala vynikajícími upoutávkami, z nichž sálá nejen povětivá atmosféra dobového Japonska, ale i jakási velkolepost.

Podle reakcí prvních kritiků se jedná o výtečný historický epos, jež dokáže umně kombinovat kostýmní dobovku, politickou pletichařinu a akční snímek s epickými bitkami.

Chválu sklízí i herecké obsazení. Cosmo Jarvis prý ve stopách Chamberlaina kráčí jako Blackthorne důstojně, nejvíce chvály ale nepřekvapivě sbírá charismatický Hirojuki Sanada. Toho v podobných rolích vidáme prakticky neustále, v Šógunovi má však předvádět jeden z nejlepších výkonů kariéry.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE

Doporučuje se rodičovská kontrola

FX

將軍 ŠÓGUN

PODLE BESTSELLERU JAMESE CLAVELLA

PŮVODNÍ SERIÁL
Streamujte nyní

Disney+

© 2024 Disney a spřízněné subjekty. Vyžaduje se předplatné. Podmínky předplatného naleznete na disneyplus.com

JAK TO VIDÍM JÁ

Rande s gejšou

Miluju historii, tak jsem ji studoval. Ale jakmile mě v japonské restauraci Miyabi omámilo exkluzivní promítání prvního dílu seriálového Šóguna, pomalu jsem vrátil diplom. Já fakt netušil, že kolem roku 1600 (tedy éře, kdy českým hvozdům vládl císař Rudolf II.) v Japonsku úřadovali křesťanští misionáři, kšeftovali portugalskými dobrodruzi a intrikovaly polonahé gejši. No, to už trochu přeháním, nicméně Šógun je fakt příjemná podívaná pro milovníky exotiky, akce, sexu i krutů. Japonská estetika na vás stříká z každého seku katanou i z dramatických scén na moři. Co je ale vůbec nejlepší? Celý desetidílný seriál se celkem slušně drží historických reálií. Prozradil mi to japanolog Roman Kodet, který jako jeden z mála Čechů zhlédl všech deset dílů téhle šógunské opulentní skládačky.

DAVID HALATKA
EDITOR



JAK TO VIDÍM JÁ

Japonsko je sexy

Zatímco většina mladé generace táhne ke korejské kultuře, mé srdce si pomalu získává ta japonská. I přesto, že se jazyk sám o sobě nedá jen tak odposlouchat, je Japonsko prostě sexy. I když mě jeho historie trochu minula, Šógun k ní vrací přirozeně zpátky. V minisérii se mi líbily tematické kostýmy a naznačené historické souvislosti. Řekla bych, že seriál tak trochu stmeluje a probouzí ve mně fascinaci. Kromě vizualizace se zde také objevují důležitá a srdcervoucí témata, jako je mateřství a nutnost umírat. Jen proto, že se to zkrátka musí. Minisérie Šógun v někom může evokovat známý seriál Hra o trůny z roku 2011, ale nejde o nějakou nápodobu. Vychází z tisícistránkové knihy, jejíž část tvůrci přenášejí do prvních deseti dílů. Což mě opět přivádí k fascinaci. A to tak moc, že si knihu zřejmě přečtu.

TEREZA ŠIMURDOVÁ
REDAKTORKA



ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA



Dbejte na ústní prevenci

Aby zuby v důsledku zánětu nevypadaly

Zánět dásní a okolního aparátu, na kterém jsou zuby zavěšeny, může mít dalekosáhlé následky. Těmi nejhoršími je poslední stadium parodontózy, a to je samotné vypadávání zubů.

Parodontóza nebo též parodontitida je chronický zánět dásní, který se řadí mezi nejčastější onemocnění zubního aparátu. „V důsledku nedostatečného nebo nedokonalého čištění se na zubech usazuje povlak a zubní kámen, který pak vede k zánětu dásně,“ varuje zubní lékař Jan Streblov. Dásně postupně ustupují a dávají tak možnost okolním podmínkám v ústech, aby zmenšovaly množství kostní tkáně na zubních krčkách. Častěji parodontitidou trpí lidé nad 40 let, ale nejsou výjimkou i mladší pacienti. Dis-

pozice k ní má dokonce 80 až 90 procent populace.

Onemocnění se pozná krvácením z dásní především při čištění zubů, dále oteklými dásněmi a často i zápachem z úst, vzácněji i bolestivostí. V pokročilejším stadiu se poté připojuje rozestupování zubů až jejich vypadávání. Prevence spočívá ve správné hygieně dutiny ústní, aby se v ní nemnožily škodlivé bakterie, které se usazují a množí na zubech, v mezizubním prostoru i na dásních.

Situace se zhoršuje, co s tím?

Pokud se postupující zánět neřeší, vytváří se parodontální choboty. „Každý zub má v této fázi svůj chobot (kapsu), ve které se hromadí bakterie, odumřelé buňky, zubní kámen a toxiny. To společně s ústupem kosti způsobí viklání a následně vypadnutí zubu. Nezanedbatelnými faktory, které způsobují zánět dásní a okolí, jsou i kouření a dědičnost,“ varuje Lubica Sobčáková z lékáren BENU.

Léčba se dá rozdělit do tří kroků. „Prvním je naučit se správnému čištění zubů –



Prevenčí může být pravidelná dentální hygiena. PROFIMEDIA

tedy zejména kartáčkem – ručním či elektrickým a mezi-zubními kartáčky vhodné velikosti. Pokud přetrvávají hluboké kapsy, provádíme takzvané subgingivální ošetření, což znamená, že odstraňuje-

JAK TO POZNAT?

Typické příznaky parodontózy:

- zanícené, bolavé a oteklé dásně
- větší citlivost dásní a krvácivost nejen při čištění zubů
- trnutí, brnění, tlak zubů při kousání tvrdého jídla
- kumulace zubního kamene okolo dásní na zubech, ustupování dásní a obnažování krčků
- vznik parodontálních chobotů
- postupné vyviklání až vypadnutí zubů

HUD

Pravidelně k dentální hygienistce

Velmi důležité je u každého pacienta takzvaná udržovací terapie. To znamená pravidelné návštěvy u dentální hygienistky jednou až čtyřikrát ročně podle závažnosti onemocnění a nejméně jednou ročně u zubního lékaře/parodontologa.

Dentální hygiena je důležitá nejen kvůli parodontóze, ale i kvůli celkovému zdraví dutiny ústní. Odborník odstraní ze zubů přebytečný plak a zubní kámen. Když vám zuby takto odborně vyčistí, odhalené zubní kořeny budou bez nečistot a dásně se začnou samy uzdravovat. Začne se tak lepší i zápach z úst, který je se záněty v ústech primárně spjat.

Také vás naučí zuby správně čistit, používat další speciální kartáčky, vysvětlí, jakou tvrdost potřebujete a jak s kartáčky zacházet. „Horší zprávou je, že parodontitida v těžkém stadiu už nijak výrazně léčit nejde. Protože úbytek kosti zubu už ani lékař nezachrání,“ varuje Lubica Sobčáková. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Zkažený dech předpovídá parodontozu

Parodontitida je zánětlivé onemocnění dásní a závěsného aparátu. Onemocnění vzniká aktivitou bakterií, které produkci agresivních kyselin rozpouštějí tvrdou vápníkovou a fosfátovou minerální matici zubní skloviny a přitom uvolňují **sirovodík**, který vydechujeme. Bakterie mají za následek vznik **zánětu dásní**, později však i na systému, který plní funkci pevného ukotvení zubů. Rozvíjející se zánět způsobuje bolest, pocit tlaku a brnění. Mezi zubem a dásní se vytvářejí prostory, vřáčky, které mohou být naplněné hnisem. Krčky zubů se odhalují, zuby se rozestupují a ztrácejí pevnost ukotvení.

Chronický zánět oslabuje imunitní systém. Podle statistik mají pacienti s parodontitidou dvojnásobně větší riziko onemocnění srdce a čtyřnásobně nebezpečí srdečního infarktu. Obzvláště ohroženi jsou pacienti s cukrovkou, osteoporózou nebo plicními onemocněními. Experti odhadují, že záněty dásní by mohly být zodpovědné za 18,2% všech předčasných porodů.

Bakterie si na běžné chemické přípravky dokážou vybudovat odolnost nebo zmutovat. Pak udržet přirozenou mikroflóru v dutině ústní není snadné. Významným pomocníkem v udržení přirozeného mikrobiomu je **Chytrá houba - Pythium oligandrum**.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se řadí do pit-

né vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní. Tam Chytrá houba příznivě působí, pokud má člověk sklony k zánětům dásní. Přípravek se aplikuje tři dny za sebou



Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

a dále podle potřeby anebo až za měsíc. Běžné uplatnění je vhodné v souvislosti i s používáním zubních náhrad, či rovnátek. Uplatnění přípravků

Chytrá houba Pythie Bio Plus se osvědčilo i u lidí po chemoterapii, u mladistvých, kdy docházelo v ústech k přemnožení kvasinek nebo trpěli na afty, či opary. Novinkou je **BIO plus forte – ústní voda koncentrát**, která je v biokvalitě. Přípravky s Chytrou houbou - Pythium oligandrum dostanete ve své lékárně.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: **728 814 202**, e-mail: pythium@pythium.cz
www.chytrahouba.cz

Kde se berou afty a jak se jich účinně zbavit?

Bílé bolavé vřidky v ústech často trápí jednoho z nás.

Afty se nejčastěji objevují na vnitřní straně tváří, pod jazykem, ale mohou se vyskytnout i na dásních. A poznáte je bezpečně – bolí, nepříjemně žvýkání, polykání i mluvení.

„Přesná příčina vzniku aft je dodnes záhadou. Na rozdíl od oparů ale nejsou infekční, a nemůžete se jimi proto od nikoho nakazit. Vliv na výsev aft mohou mít faktory jako poranění ústní sliznice, infekce, vliv hormonů nebo i dědičná náchylnost k jejich tvorbě. Proto při léčbě bojujete hlavně proti jejich příznakům,“ říká Barbora Kuthanová z lékáren BENU.

To, že se afta „klube“, poznáte poměrně přesvědčivě – místo v dutině ústní je citlivé a bolestivé, objevuje se řezání a pálení. Bolest se zhoršuje při jídle a pití, malé děti proto odmítají přijímat potravu nebo tekutiny.

Nejběžněji se vyskytují afty malé, zabarvené do bílošeda, dokola zarudlé a vyskakují na místech, kde je sliznice tenká, tedy na sliznici rtů a tváří a pod jazykem. Velmi rády se tvoří i na hraně jazyka. Malé afty nenechávají jizvy a zahojí se zpravidla za pět až deset dnů.

Existují i velké afty, ale jsou poměrně vzácné. „Mívají průměr přes deset milimetrů a problémem u nich je, že zasahují do hlubších vrstev sliznice, a mohou po sobě proto nechat jizvy. Hluboké afty se objevují na měkkém patře, tvářích, někdy jde také o afty na mandlích. Hojí se často až šest týdnů,“ vysvětluje Barbora Kuthanová.

Od „fialové“ vodičky se ustupuje

Jak podpořit zhojení aft rychleji než za oněch 5 až 10 dní? Použití lze různé volně prodejné přípravky. „Konkrétní bolestivé místo potřete roztoky a gely, které mají anestetické účinky. Nebojte se zklidňujících gelů na dásně, primárně určených na prořezávání ve formě roztoku, spreje či pastilek,“ doporučuje lékárnice.

Mnozí lidé mají dobré zkušenosti s roztokem genciánové violeti (fialová vodička genciánka), který se používá jako dezinfekce nejen na afty, ale i například na dětskou mouchu. Od použití této tradiční „fialky“ se ale v medicíně ustupuje. Její použití na velké plochy je totiž spojeno s rizikem vzniku nekrotických „fialky“ se ale v medicíně ustupuje. Její použití na velké plochy je totiž spojeno s rizikem vzniku nekrotických

Správný kartáček a dostatek vitamínů

A jaká je prevence? Rozhodně sem patří správná hygiena ústní dutiny, která pomáhá předcházet tvorbě bakterií. Svůj vliv může mít i kartáček na zuby – pokud je příliš tvrdý, může sliznici narušit a tím napomoci vzniku těchto malých vřidků.

„Velmi tvrdé kartáčky jsou vhodné pro čištění zubních protéz. Výrazně měkký a jemný kartáček zase zuby dostatečně nevyčistí a prodlužuje se i doba čištění. Pokud ale tr-

píte na krvácející dásně, tak volte spíše měkkí kartáčky v kategorii soft,“ říká Ondřej Šrámek z Dentální kliniky Hradčanská. Pokud si zuby čistíte spíše tvrdším kartáčkem, tak ho držte jako tužku, nebudete tolik tlačít na zuby, jako když kartáček držíte pevně v pěsti.

Důležité je také to, co jíte. Především myslete na dostatečný přísun vitamínů a minerálů. Pokud jste na tvorbu aft náchylní, doplňujte především vitamin B, kyselinu listovou a železo. Vynechte z jídelníčku kořeněná jídla, alkohol a horké nápoje. Někteří lidé citliví na afty si musí dávat pozor i na čokoládu, kávu, jahody nebo burské ořechy. Také oslabená imunita dokáže tvorbu aft urychlit, proto se v rámci prevence vyplatí investovat do jejího posílení.

KAMILA HUDEČKOVÁ



A jaká je prevence? Rozhodně sem patří správná hygiena ústní dutiny, která pomáhá předcházet tvorbě bakterií.

PROFIMEDIA

INZERCE

BABSKÉ RADY NA AFTY

Cucání kostek ledu vám přinese dočasnou úlevu od bolestivých aft. A co ještě zkusit?

- **Včelí produkty** jsou na afty jako stvořené. Alespoň podle babských rad. Potírání včelím medem nebo propolisovou tinkturou bylo osvědčený recept už v době našich prababiček a dost možná i dříve. Co se týče medu, má skutečně antibakteriální účin-

ky. Neměně pak propolis obsahující polyfenoly. Produkty s propolisem proto bolavou sliznici pomáhají zklidnit a současně ji dezinfikují.

- **Bylinky heřmáněk a šalvěj** mají protizánětlivé účinky. Pro zklidnění bolestivých míst zkuste vyplachovat ústa odvary z těchto bylin. Z dalších babských rad se doporučuje tinktura z konopí. **HUĐ**

Lepší než botox!

Zvrátí biologický věk obličeje během několika vteřin

Ženy se zbláznily do tohoto nového přípravku proti stárnutí

REZERVUJTE si balení **ZDARMA**

Nelze popřít, že lidé – především ženy – neustále hledají nejlepší způsob, jak trvale odstranit vrásky a jemné linky. Důkazem toho je více než 14 miliard dolarů, které budou jen v roce 2022 vynaloženy na zákroky estetické medicíny. Věda však nyní nabízí mnohem jednodušší a levnější řešení. Jedná se o speciální systém dodávání přírodních adaptogenů do pokožky, který poskytuje dříve nedosažitelné výsledky.

Tento výkonný adaptogenní distribuční systém, známý jako pokročilá liposomová technologie, dodává živiny přesně tam, kde je pleť nejvíce potřebuje, a zajišťuje tak maximální účinky proti stárnutí.

„Tajemství krásy a mládí japonských žen“ láme rekordy popularity

Tokijský specialista na estetickou medicínu, nedávno uvedl na trh své sérum proti stárnutí, které je založeno právě na této průlomové technologii omlazení pleti. Profesor je absolutním průkopníkem v oblasti anti-aging neboli inovativních řešení, která zvrátí stárnutí pleti. Je autorem více než 5 000 zpráv a vědeckých článků a přednáší na světových konferencích o boji proti stárnutí. Na konci roku 2020 byl nominován na Konfuciovu cenu – asijskou verzi Nobelovy ceny. Průlomové **liposomální sérum nové generace**, které vyvinul, se prodává rychleji, než se vyrábí.

Čím to je, že je sérum tak úžasné účinné?

Kůže je jedním z nejdůležitějších orgánů lidského těla a skládá se ze tří vrstev: epidermis, podkoží a škůry. Právě poslední jmenovaná vrstva je klíčová

pro zásobování kůže kyslíkem, živinami a odstraňování toxinů, které se v kůži hromadí. Bojuje také proti oxidačnímu stresu a škodlivým účinkům volných radikálů. Jinými slovy: **škára je zodpovědná za dobrý stav a zdravý vzhled celé pokožky**. Proto, abychom se trvale zbavili vrásek a jemných linek, je třeba o ni řádně pečovat.

NNejnovější liposomová technologie je navržena tak, aby regenerovala

Před



Po



Pokročilá technologie liposomů zajišťuje, že jsou základní živiny dodávány přesně tam, kde je pokožka nejvíce potřebuje. 100% přírodní liposomální sérum v kombinaci se správnými doplňky dodává obličej profesionální vyhlazující a liftingový efekt bez injekcí nebo drahých procedur v kosmetických salonech.

a podporovala tuto hlubší vrstvu pokožky tím, že jí přímo dodává správné živiny a molekuly proti stárnutí. „Všechny aktivní složky **liposomálního séra** jsou zapouzdřeny v liposomovém obalu – přesném aplikátoru,

který přenáší omlazující látky přímo do nejmenších buněk škůry,“ vysvětluje profesor.

„Částice liposomálního séra jsou tvořeny fosfatidylcholinem. Zatímco buněčné membrány vodu odpuzují, fosfatidylcholin absorbuje, protože jsou z něj vyrobeny. Díky tomu jsou výživné molekuly séra rychle transportovány do nehlubších tkání škůry, spojí se s membránami a poté uvolní svůj obsah přímo do buněk pro maximální zpevňující, vypínací a vyživující účinek. Běžné krémy na obličej tuto schopnost nemají,“ dodává.

Tvář o 10 let mladší. Jak je to možné?

Po proniknutí do hlubší vrstvy pokožky sérum uvolňuje jedinečnou směs rostlinných fytoextraktů a vitaminů, které regenerují a stimulují činnost pokožky. V důsledku toho redukují jemné linky a vrásky a vyhlazují obličej pro zářivý a mladistvý vzhled. Formule stimuluje produkci fibroblastů, čímž přirozeně zvyšuje pružnost, pevnost a napětí pleti.

První cenovou složkou je **extrakt ze somatických buněk semen palmy *Mauritia flexuosa***. Stimuluje obnovu kolagenových vláken a strukturálních proteinů pokožky. Podle klinické studie uvedené v časopise *Journal of Cosmetic Dermatology* se u účastníků, kterým byl tento výtažek podáván po dobu 28 dnů, projevila úplná redukce tmavých kruhů a váček pod očima, vrásek, vráních nohou a vypnutí a vyhlazení pokožky na očních víčkách.

„Moje liposomální sérum obsahuje také **marulový olej**, který snižuje viditelnost vrásek, rýh a mimických linek a snižuje ochablost a suchost pleti. Tento olej obsahuje cenné antioxidanty a mastné kyseliny, včetně: kyselina palmitová a myristová. Díky použití speciální metody nízkoteplotní extrakce se časem nerozkládají,



„Vrásky u úst a vrásky kolem očí zmizely doslova přes noc, sama jsem tomu nemohla uvěřit. Pleť se krásně vypnula a získala takový svěží lesk, efekt je stokrát lepší než po ošetření u kosmetičky. Vypadám minimálně o 15 let mladší!“

Keiko C. z Osaky



„Ihned po aplikaci séra jsem cítila, že je moje pleť jemná a příjemná na dotek, jako by se napila vody. Po několika dnech byly vrásky na mém čele a kolem očí mnohem méně viditelné, až nakonec zcela zmizely! Můj obličej je hladký a zářivý, všichni přátelé se mě ptají, jakým zázrakem jsem tak omládlá!“

Misaki S. z Sapporo

na rozdíl od složek obsažených v oblíbených krémech proti vráskám. To znamená, že molekuly antioxidantů zůstávají neporušené uvnitř kožních buněk, kde mohou zabránit škodlivým účinkům volných radikálů a zpomalit proces stárnutí,“ vysvětluje profesor.

Tento účinný přípravek proti vráskám obsahuje také **extrakt z *Borago officinalis***, jehož fytočástice reaktivují a omlazují kmenové buňky pleti. Urychlují mezibuněčný metabolismus a syntézu strukturálních vláken, čímž stimulují tvorbu nových kožních buněk na úrovni mladistvých let. **Výsledkem je redukce vrásek, jemných linek, vráních nohou a vrásek až o 69 % během prvních 28 dnů používání.** Kromě toho přípravek zlepšuje kontury obličeje, odstraňuje povislou brada a zvýrazňuje linii čelistí a lícních kostí.

Jak získat liposomální sérum ÚPLNĚ ZDARMA?

Vzhledem k současné ekonomické situaci a obrovskému nárůstu výrobních cen nebude sérum v prodeji v obchodech ani v lékárnách.

V současné době je jedinou možností, jak získat tento revoluční přípravek proti stárnutí, kontaktovat přímo distribuční oddělení v Česku. Chcete-li zjistit, zda jsou popsané účinky možné i ve vašem individuálním případě, zavolejte a promluve si s konzultantem.

Každý, kdo zavolá na níže uvedené číslo do **26.03.2024 r.** má šanci získat balení séra **ÚPLNĚ ZDARMA!** Vyplatí se pospíšet si, protože rozhoduje pořadí přihlášek. Po vyčerpání fondu **100 bezplatných propagačních balení** bude sérum k dispozici za běžnou cenu 1399 Kč.

296 849 561

Přijímáme objednávky od Po-Pá 8:00-20:00, So-Ne 9:00-18:00.



Léčivá pryskyřice coby recept na akné: méně pupínek a viditelný kosmetický efekt

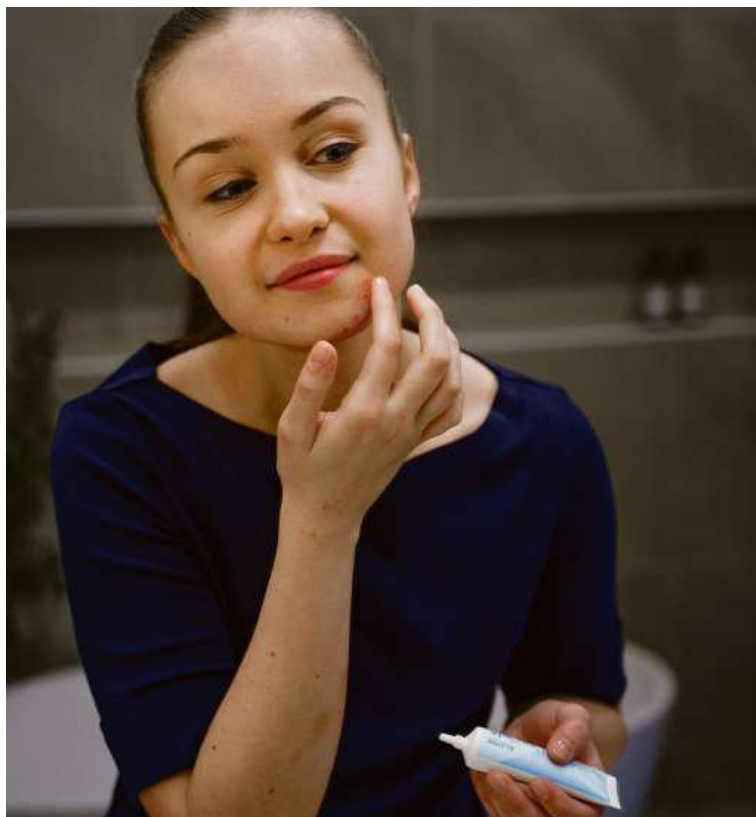
S projevy akné, jako jsou černé a bílé tečky na tvářích, pupínky na čele nebo zarudlé hrbolky sahající až na krk, se dá bojovat různými způsoby. Pokud preferujete přípravky z přírodních složek, je načase seznámit se s krémem ze smrkové pryskyřice.

Proč právě pryskyřice?

Léčivá smrková pryskyřice má vynikající hojivé a pečující účinky. Proto byl ve Finsku již dříve vyvinut pryskyřicový balzám Abilar®, který se využívá k léčbě ran a odřenin. Od balzámu už byl jen krok k výrobě

pečlivě vybraným složkám jako šitý na míru pro citlivou pokožku.

Používání pryskyřicového krému na mírné a středně těžké akné je komfortní – krém je lehký, neucpává póry a nechává pleť dýchat. Nanáší



pryskyřicového krému na ošetření akné AbiCare® ACNE. Unikátní kombinace zklidňujících účinků smrkové pryskyřice, která pochází z Laponska, a pečujících vlastností dalších složek krému je pro aknózní pleť výborným řešením.

Vitamin E ochrání pleť, mořské řasy ji zjemní

Abyste pryskyřicový krém na akné mohl pyšnit zklidňujícími, hydratačními a obnovujícími vlastnostmi, pryskyřici doplňuje vitamin E a mořské řasy. Vitamin E působí jako silný antioxidant, zabraňuje vysušování pokožky a chrání ji před předčasným stárnutím. Mořské řasy obsahují mimo jiné velké množství mastných kyselin a pomáhají zachovat přirozenou ochrannou hydrolipidovou vrstvu. Efekt řas na pleť je ihned patrný na pohmat – zjemňují podrážděnou a poškozenou pleť a dodávají jí vláčnost. Krém AbiCare® ACNE je díky

se v tenké vrstvě na problematická místa dvakrát denně. Před použitím krému stačí pleť očistit a vysušit.

Méně bakterií a ústup lézí na obličeji

Složení pryskyřicového krému na ošetření akné, který vychází z léčivých účinků pryskyřicového balzámu na rány, bylo předmětem různých výzkumů a studií. Odborníci prokázali, že AbiCare® ACNE snižuje výskyt bakterií akné v laboratorních podmínkách. Další ověřenou vlastností je podpora obnovy pokožky.

Dermatologové se ovšem nespokojili jen s ověřováním vlastností pryskyřicového krému v laboratoři (in vitro). Provedli také třicetidenní studii, do které se zapojily desítky osob různých věkových kategorií. Krém na akné testovali muži i ženy ve věku 23-45 let, kteří měli mastnou aknózní pleť. Výsledkem bylo



významné snížení počtu typických projevů akné odborně nazývaných komedony, papuly a cysty.

Spokojenost s efektem krému, žádné nepříjemné pocity

Vítanou zprávou pro osoby s akné, které mají citlivou pleť, je velmi dobrá snášenlivost pryskyřicového krému a jemná neдрáždivá vůně. Nikdo

z účastníků studie si po dobu užívání nestěžoval na jakékoliv nepříjemné pocity nebo diskomfort. Výsledkem je hodnocení spokojenosti blížící se 90 %. Jaké konkrétní vlastnosti krému AbiCare® ACNE v hodnocení dominovaly? Vyčištění problematické pleti, méně černých teček, lepší stav pórů, zmatnění pleti a celkově lepší struktura pokožky.



AbiCare® ACNE Krém pro každý věk

Na příznaky mírného a středně těžkého akné

- zklidňující, hydratační a pleť obnovující krém, vyrobený z přírodních ingrediencí pro citlivou, podrážděnou a aknózní pleť
- obsahuje zklidňující složky smrkové pryskyřice, vitamin E a změkčující mořské řasy
- jemný a snadno aplikovatelný, neucpává póry a nechává pokožku dýchat

Vyzkoušejte léčivou sílu pryskyřice!

Zdravotnický prostředek s označením CE třída I (NB 0537).

www.repolar.cz



PLAY

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

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

Deš na depeš?

Bylo to v březnu roku 1988, kdy se dva mladíci ultramoderně postrojili do černého a vydali se do Sportovní haly ČSTV v Praze 7, aby byli přítomni po dlouhé době prvnímu koncertu západní skupiny, konkrétně Depeche Mode.

Jedním z těch chlapců jsem byl já, sotva patnáctiletý, tím druhým pak David Křenek, můj spolužák z gymplu a tehdejší nejlepší kamarád, jehož tatínek pracoval na fotbalovém svazu a na tento kulturní počín sehnal dva lístky. Šel jsem se podívat spíš ze zvědavosti, jelikož jsem se žádnému dobrodružství nikdy nebránil a Everything Counts, tedy vše, co v životě zažiješ, se počítá. Mašírujeme si to po Letné, kolem nás houfy černočerných záhadných postav, jež vypadaly jako z tajemného snového výjevu. Znal jsem snad dvě nebo tři skladby a vím už jen to, že atmosféra byla tenkrát magická.

Bylo to parádní, Jiříček objevil, že kapely dávají přídávky.

Před pár lety jsem byl znovu, a to mi cosi uvnitř mě vnuklo myšlenku naučit se slova Personal Jesus. No a ve čtvrtek? Můj kamarád Mára Šilhánek zakoupil dva lístky, a hádejte na koho? Ano, uhádli jste. Jenže si ten den, jako správný motokrosař, zlomil při pádu rameno, takže jsem památnou větu „Deš na depeš?“, která se říkala už v osmdesátkách, sdělil svému čerstvě osmiletému synovi. Bylo to parádní, Jiříček objevil, že kapely dávají přídávky, a i když depešáci mají „co píseň, to hit“, stejně jsem si na cestě domů nejlíp zpíval Enjoy the Silence.



JAKUB KOHÁK
VIOLATOR

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
9/13 °C	8/12 °C	9/13 °C	10/14 °C

Teplotní rekordy: ↓ -17,5 °C (1947) ↑ 15,5 °C (2019) Bio: ❤️❤️❤️

ČT1



20.10 Zemský ráj to napohled
Komedialní drama (ČR, 2009)
Hrají: V. Cibulková, T. Voříšková, D. Marková, M. Etzler.
Režie I. Pavlášková

22.10 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem
Povídky (ČR, 2006). Hrají: M. Donutil, Z. Adamovská, J. Bohdalová, S. Skopal.
Režie Z. Zelenka

23.50 Komisař Moulin
Strmý pád. Krimiseriál (Fr., 2003). Hrají: Y. Rénier, C. Michu, N. Amalová, A. Béatová

01.30 Zajímavosti z regionů

ČT2



20.00 Karel V. – císař říše, nad níž slunce nezapadá
O trůn bojoval všemi prostředky. Nakonec se však stal prvním císařem, který abdikoval

21.00 Světloplachost
Dokumentární film

22.10 Česko na drogách (6/6)
Jaká je podle adiktologů budoucnost drogové problematiky u nás i ve světě?

22.30 Mistři šifer

23.25 Agent Hamilton (8/10)

00.10 FAST: Obří teleskop

NOVA



20.20 Jedna rodina (57)
Malír. Komedialní seriál (2024).
Hrají: T. Kostková, T. Jerábek, F. Blažek, B. Kohoutová

21.40 Comeback
Sliby chyby. Sitcom (ČR, 2008).
Hrají: T. Maťonoha, M. Dejdar, K. Leichtová, D. Batulková

22.20 Comeback
Simonina volba

22.50 Kriminálka Las Vegas IV (16)
Soukromé vášně.
Krimiseriál (USA, 2003)

23.50 Kriminálka Miami (13, 14)

PRIMA



20.15 Zoo (177)
Obviněná z vraždy. Rodinný seriál (ČR, 2023). U Hadáka je odborná komise a zajímá se o inovace v chovu plazů. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, T. Klus

21.40 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla

22.50 7 pádů Honzy Dědka

00.00 Ano, šéfe!
Kdysi to býval nejznámější motorest na trase z Prahy do Německa

ÓČKO



17.00 Óčko hity
Klipy nonstop

19.00 Party ride
Příprava na dnešní mejdan

20.00 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction Poland
Naked verze nahé seznamky

22.30 Virtuální svět TV
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

Pohár Jaroslava Pouzara. Pardubice potřebují bod

Hráči Dynamo nastoupí na led ve speciálních dresech.

Hokejisté Pardubic si mohou v dnešním 50. kole Tipsport extraligy proti Karlovým Varům zajistit triumf v základní části a získání Poháru Jaroslava Pouzara. Dynamo má tři kola před koncem v čele náskok devíti bodů na druhou Spartu, s níž má ale horší bilanci vzájemných zápasů. Dynamo bez ohledu na výsledek souboje Pražanů s Hradcem Králové potřebuje k jistotě získat proti Energii aspoň bod.

Pardubice nastoupí proti Karlovým Varům s bilancí šesti výher v řadě, díky které překonaly bodový klubový rekord (114) a útočí na absolutní extraligový rekord Liberce ze sezony 2015/2016 (118 bodů). Se Západočechy se Dynamo utkalo před týdnem,

DYNAMICKÝ DEN

Pardubice proti Karlovým Varům dnes nastoupí ve speciálních dresech. Zápas totiž bude součástí akce s názvem Dynamický den.

kdy doma vyhrálo 5:2. Karlovy Vary prohrály pětkrát za sebou a stále nemají jistý postup do předkola play-off. Energie je dvanáctá a na třináctou Mladou Boleslav má náskok sedmi bodů. „Není to o tom, abychom získali čtyři body, je to o stoprocentní přípravě na další zápas a o tom jít si pro výhru,“ řekl útočník Patrik Pouliček k možnému útoku na extraligový rekord. „Vyhřát základní část je důležitý cíl. Po sezoně, kterou jsme odpracovali, to chceme dotáhnout. Tím to pro nás ale nekončí,“ podotkl třicetiletý hráč. **ČTK**



V zatím posledním odehraném extraligovém kole Pardubice zvítězily v Mladé Boleslavi 4:1. **ČTK**

KRÁTCE

Cena za Návrat roku pro Češku?

Tenistka Markéta Vondroušová může získat ocenění v anketě Laureus v kategorii Návrat roku. Do finálové nominace mezi šestici uchazečů o takzvaného sportovního Oscara se dostala díky loňskému wimbledonskému triumfu. Vyhlášení 25. ročníku ankety se uskuteční 22. dubna v Madridu.

Pojede finále

Parkurová jezdkyňe Sára Vingrálková se kvalifikovala do finále Světového poháru. Na vrcholné akci, kterou bude od 16. do 20. dubna hostit saúdskoarabská metropole Rijád, bude startovat jako teprve třetí česká reprezentantka v historii. Dosud posledním českým finalistou byl Aleš Opatrný, který v roce 2005 obsadil 24. místo a o dva roky dříve byl devatenáctý. **ČTK**



Poprvé ve stovce, lepší jsou jen dva Češi

Osmnáctiletý tenista Jakub Menšík (na snímku) se po své premiérové finálové účasti na turnaji ATP 250 v Dauhá posunul do první stovky světového žebříčku. V pořadí ATP si kariérní maximum vylepšil o 29 míst a aktuálně mu patří 87. místo. Českou jedničkou je dál dvaadvacetiletý Jiří Lehečka na 36. příčce, o rok starší Tomáš Macháč figuruje na 65. pozici. Mezi ženami je nejvýše postavenou českou tenistkou šampionka Wimbledonu Markéta Vondroušová na sedmém místě. Mužům dál kraluje Srb Novak Djoković před Carlosem Alcarazem ze Španělska. Mezi ženami je první Polka Iga Świąteková. **ČTK**

ČÍSLA DNE

8

Trenér Václav Jílek skončil u fotbalistů Olomouce. Tým dočasně povede jeho dosavadní asistent Jiří Šaňák. Vedení hanáckého klubu sáhlo ke změně kvůli nepovedenému vstupu do jarní části sezony. Olomouc v úvodních čtyřech jarních kolech nezvítězila, třikrát prohrála a klesla na osmé místo.

6

Vedení anglické Premier League částečně vyhovělo odvolání Evertonu a snížilo fotbalovému klubu bodový odpočet za porušení finančních pravidel z deseti bodů na šest. Everton se posune ze 17. na 15. příčku, pět bodů nad zónu sestupu. **ČTK**

Kancelář řádkové inzercie: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

• Poptávám jakýkoliv traktor, vlek za traktor, zemědělskou techniku i nepojízdné, nekompletní nebo jen doklady a díly, platí stále. Tel. 734843403

Doporučuje
se rodičovská
kontrola



將軍 ŠÓGUN

PODLE BESTSELLERU JAMESE CLAVELLA

PŮVODNÍ SERIÁL
Streamujte nyní

