

EVERYDAY sustainable

ÚTERÝ 5. ZÁŘÍ 2023 Č. 164 • WWW.METRO.CZ



2. – 29. 10. 2023

VÝSTAVY A WORKSHOPY O RECYKLACI
VÝMĚNA OBLEČENÍ, HRAČEK, 3D TISK

19. – 22. 10. 2023

SLEVOVÁ KNÍŽKA S KUPÓNÝ

METROP  **LE**
ZLIČÍN

ráce - nabídka

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí volné pracovní místo referenta/tky ROZVOJE ÚZEMÍ. Bližší informace jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 15.09.2023 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Ing. Jelínková, tel. 220 189 900

• Chcete vydělávat až 28 000 Kč měsíčně v místě vašeho bydliště? Hledáme kolegy pro ostrahu objektu! Týdenní zálohy na mzdu a možnost ubytování. Tel.: 800100286, 724596648

• ČSAD Praha holding a. s. přijme na autobusové nádraží Florenc obsluhu veřejných toalet. Vhodné i pro OZP. Mzda 23 300 Kč + příplatky za práci ve svátky, víkendy, příspěvek na penzijní, roční kupon MHD, stravenkový paušál. Kontakt paní Šindelářová 603909371, www.florenc.cz

• Vratný nebo pracovní ostrahy i pro OZP, mzda až 150 Kč, směny dle domluvy, možnost získat certifikát strážného. Více na info.: 773786199

• PŘÍVÝDĚLEK za 165-178 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí, zaškolení, online rezervace směn, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Noční doplňování zboží za 165-185,90 Kč/hod, směny dle Vašich možností-ONLINE REZERVACE, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

• Nabízíme 176,60 Kč/hod za pultový prodej lahůdek/dopek pečiva - i BEZ PRAXE, denní zálohy, Praha a okolí . Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Práce v týdnů nebo o víkendů - DENNÍ DOPLŇOVÁNÍ zboží za 165-169 Kč/hod, zálohy denně, nástup ihned. Více na tel: 222534534

• ZŠ a MŠ Praha 6 přijme pomocnou kuchařku do školní kuchyně. Plný pracovní úvazek. Nástup ihned. Kontakt: 222 202 501.

• Máte ráda děti? Do soukromé ZŠ ve Kbعلích hledáme novou kolegyni - asistentku pro servis obědů a pomoc s úklidem. Zkrácený úvazek. Volejte 725947074

• Hledáme nové kolegy na pozici OSTRAHA OBJEKTU v Praze. Máme místo pro OZP. Nenáročná práce. Požadujeme spolehlivost a čistý TR. Nabízíme práci na HPP, zálohu n mzdu, finanční bonusy. Volejte p. Svitáka - tel.: 604889979

• Přijmeme muže i ženy do skladů v Praze. Kompletace int. objednávek, pickeři, úklidy, pomocné skladníky, VZV a jiné. Až 170 Kč/h., zálohy a ubytování ihned. Volejte 776001640 nebo se zastavte každý týden na Koněvova 208, Praha 3, zastávka Chmelnice, Po, St a ČT mezi 10-14h. Tel: 776001640

• Hledám malíře restaurátorský na rekonstrukční práce na obrazech. Odměna dohodou. Kontakt: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• Přijmeme pracovnice na úklid v Národním divadle - jeviště. Krátký/dlouhý týden. Vhodné i pro důchodkyně. Tel.: 702191420

• Domov sv. Karla Boromejského v Praze Řepích hledá sociální pracovníci (pracovníka) s příslušným VOŠ nebo VŠ vzděláním a praxí na částečný úvazek. Vhodné pro maminky na MD či RD nebo důchodkyně. Kontakt pro zaslání životopisu a další informace: sestra Konsoláta Frýdecká, konsolata@domovrepy.cz, www.domovrepy.cz

Úklidová společnost hledá **ÚKLIDOVÉ PRACOVNÍKY na Prahu 4 - Pankrác.** Jedná se o kombinaci denních a večerních služeb. Podrobnosti vám budou sděleny na telefonním čísle: **608 252 793.**

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

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

Starožitnosti

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny

- křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy,. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

• Koupím obrazy českých a zahraničních malířů - krajinky, portréty atd. a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reální kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přátelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet **737 352 730**

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí.

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

800 22 33 88
prodejtojinak.cz

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. Potřebujeme: dlouhodobě, dobré MZHD, nábytek nerozhoduje, ale dobrý stav ano. RK nevolat. 605845088

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizersky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod. **Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme**

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

STAŇTE SE DÁRCEM KREVŇÍ PLAZMY

800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 Kč* za rok

- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky

METRO HRADČANSKÁ
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

unica www.unicaplasma.cz
plasma Tel.: 733 474 770

mec **Kariéra**

OSTRAHA OC A ADMINISTRATIVNÍCH BUDOV PRAHA

Mzda až **1 900 Kč** za směnu
Možnost týdenních záloh
Příspěvek na ubytovnu

800 111 112
prace@m2c.eu

HLEDÁME NOVÉ PRACOVNÍKY OSTRAHY

- Stablní zázemí
- Dobré finanční ohodnocení mzda až 1 560 Kč/den
- Motivační bonusy
- Vhodné pro invalidní a starobní důchodce

SOLID SECURITY

KONTAKTUJTE NÁS
+ 420 774 368 588

www.solidsecurity.cz

Brigáda pro řidiče sk.C na zimu je tady!!!

PRAŽSKÉ SLUŽBY

Nemáš přes zimu co dělat? Přidej se k nám a pomáhej nám udržovat sjízdné silnice v Praze. Dáme ti cca 50 000 Kč mzdu, stravenky, HP na dobu určitou!!!!

Vhodné i pro důchodce!!!!

KOHO HLEDÁME

ŘIDIČE SK. C s profesním průkazem Od 01. 11. 2023 do 31. 03. 2024

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s. Pod Šancemi 444/1, Praha 9, Tel.: **704 657 974** www.psas.cz

metro

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

ABAS IPS MANAGEMENT

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

Chcete sřetřít hodnoty jako **STRÁŽNÝY?**
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍY?**
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH?**
A můžete být klidně i **VEDOUČÍY!**

Dáme Vám **služební oblečení.**
Do práce to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme.**
A taky Vám dáme **zálohu na mzdu.**

NAŠÍ MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

metro

NEZAPOMEŇTE, JSME I ONLINE. METRO.CZ

metro

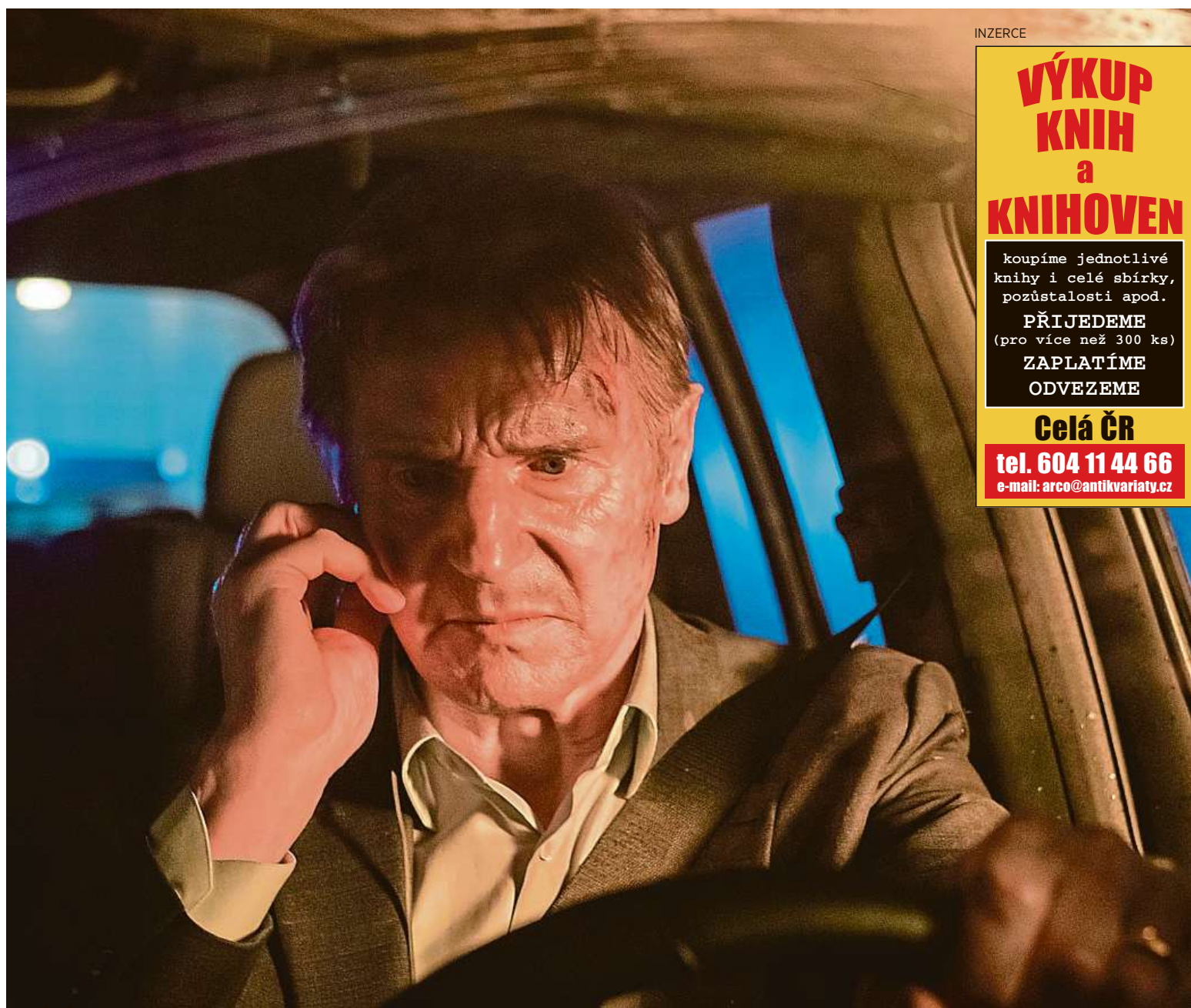
metro

Pomohou videa?

Systém výuky a zkoušení v autoškolách nereflkuje trendy ani rozvoj a hustotu dopravy, tvrdí dopravní experti z Tému silniční bezpečnosti. Vytvořili proto interaktivní videa, která umí více než jen ukázat nebezpečné situace. Žák autoškoly tak rizikové situace zažije na vlastní kůži, přesto v bezpečí učebny. **STRANA 7**

Fotbal. Slávista místo slávisty

Z nominace české fotbalové reprezentace na zářijové zápasy s Albánií a v Maďarsku vypadl zraněný pravý obránce nebo záložník David Doudera, kterého nahradil jiný slávista – Lukáš Masopust. Svěťenci trenéra Jaroslava Šilhavého se včera sešli v Praze. **STRANA 13**



INZERCE

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

PŘIJEDEME
(pro více než 300 ks)

ZAPLATÍME
ODVEZEME

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

Štáb Jízdy smrti určitě patří k úplné špičce, říká Neeson

PROFIMEDIA

Když 96 hodin potká Nebezpečnou rychlost. **Herecký matador** Liam Neeson **líčí deníku Metro** nejen natáčení svého nového filmu, který skoro celý stráví za volantem auta. **STRANA 8**

PRAHA

Školní ulice

Po prázdninách děti poprvé přivítaly školní ulice bez automobilového provozu v bezprostředním okolí škol a školek. Nad dopravou dohlíželi strážníci. Projekt s názvem Školní ulice zavedly některé městské části. Například Praha 7, Praha 6 nebo některá další česká města. Poprvé se Školní ulice objevila v Praze 20 před třemi lety, v roce 2021 se přidala například základní škola na Hanspaulce. MET



POMALÉ METRO

20

Cestující byli v metru na lince C překvapeni. Včera jezdily soupravy nezvykle pomalu, nabíraly až 20minutová zpoždění. Důvodem komplikací byla závada na zabezpečovacím zařízení. MET

KRÁTCE

Zdravotní právo

Co je z právního hlediska nutné po vyřčení diagnózy vyřešit nejdříve? V čem se lidé nejméně ztrácejí? A kde mohou hledat základní

právní pomoc? Opovědi se dozvíte v Alzheimer Café dnes od 18.00 v kavárně Mlnská kavka v Praze 8. Hostem bude právnička Barbara Steinlauf, specialista na zdravotní právo. MET

Koloběžky. Vyvolá Praha referendum?

Odpor se stupňuje. Na chodnicích překážejí dál.

Už několik let se Praze, respektive městským částem, nedaří dohodnout s provozovateli „sdílených“ elektrokoloběžek na pravidlech. Facebookovou skupinu Praha číslo 1, která se věnuje životu v první městské části, zaplavily fotky a stížnosti místních. Od září měly platit dohody o tom, kde mají sdílené stroje parkovat. Provozovatelé dohodu s Prahou 1 nedodrželi, jejich stroje se opět válely na chodnicích, před přechody, u zastávek. Měly být opatřeny i viditelnými cedulkami, upozorňujícími na pravidla při jízdách, že uživatel nesmí být pod vlivem alkoholu a dalších návykových látek. Ani to provozovatelé nedodrželi.

Pod palbou kritiky se ocitl radní pro dopravu Prahy 1 Vojtěch Ryvola. Ten byl v noci z neděle na včerejšek na kontrole ulic. Podle něj většina koloběžek parkovala všemohoucně. Přesto fotky ze včerejška



Elektrokoloběžky před školou slabozrakých dětí RUDOLF SKŘIVAN

rejšího dne ukazují, že problém pokračuje. Ryvola se rozhodl, že na radě Prahy 1 vyvolá schválení místního referenda o setrvání jejich provozu. „Budu rád za možnost zjistit, co by opravdu chtěli naši rezidenti a sousedé, abych získal silný mandát při jednání s půjčovnami a při řešení celkové koncepce,“ uvedl.

U některých místních ale naráží na další kritiku. Píše totiž, že by se referendum mělo týkat také kol. „Nespojujme koloběžky a kola. Koloběžky jsou atrakcí pro turisty. Místní naopak jezdí na kolech a mohou využívat jízdy v MHD zdarma,“ tvrdí v disku-

zi na Facebooku Jana Rubešová. Přitom v březnu Ryvola pro deník Metro na toto téma mluvil o kolech docela jinak. „Kola lidé opravdu chtějí, neb je to skvělý doplněk k MHD. I já osobně je občas použiji. U koloběžek je to problém. Ono to vychází z psychologie, na kolo si opojený člověk netroufne tak jako na koloběžku. Kolo se hůře ztratí na chodníku, proto chodce převážně ohrožuje koloběžka,“ řekl tehdy.

Lidé upozorňují i na to, že firmy, které elektrokoloběžky nabíjejí, je umísťují na nevhodná místa, třeba před konzervatoř na Maltézském náměstí, kam chodí zrakově postižené děti. Podle FB stránky prahazdarma.cz provozovatelé dokáží naopak rychle reagovat na odepisování svých strojů vylovených z Vltavy. „Ty pak na svoje, tedy i naše, náklady musí město zlikvidovat,“ píše FB stránka. ČTK zase píše, že další možností je i jednání s magistrátem o celopražském plebiscitu. Připomeňme, že na základě referenda jejich provoz k 1. září zakázala Paříž. MAREK PEŠKA

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY, ČTYŘLÍSTKY, STARÉ PŘÍBORY, HRNCE A KASTROLY, ATP.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

FOR DECOR & HOME

15. KONTRAKTAČNÍ VELETRH DEKORACÍ, BYTOVÝCH A KUCHYŇSKÝCH DOPLŇKŮ A DÁRKOVÉHO ZBOŽÍ

PVA
EXPO PRAHA

www.fordecor.cz
7.-9. 9. 2023

PARTNER PVA
EXPO PRAHA

shopex.cz

OFICIÁLNÍ
VOZY



Po prázdninách zábava nekončí!

Zažijte město jinak, pozvěte sousedy.

V Praze se chystá řada akcí, které byste neměli vynechat. Stěžejní akcí budou slavnosti Zažít město jinak, které v různých částech Prahy otevírají především sousedé, přijít ale

mohou všichni ti, kteří tyto kouty neznají. Místní organizátoři chystají bohatý program – namátkově swapy, sousedské občerstvení, hudební představení, výstavy nebo workshopy. Akce se uskuteční příští týden, a to od čtvrtka do neděle. Lidem se otevřou ulice bez aut, běžně skryté dvorky.

Program sousedského festivalu chystá už o týden dříve, tedy na tuto sobotu, velmi populární Braník. Anebo Americká ulice na Vinohradech. Na 18. ročníku akce se právě tam uskuteční divadelní a taneční představení, workshopy i ochutnávky mexických delikates a koktejlů z celého světa. **MET**

DALŠÍ ZÁŘIJOVÉ TIPY NA AKCE, KAM VYRAZIT

Do míst, kam se jindy nedostanete. Nebo s dětmi za sportem.

- Největší architektonický festival u nás – Den architektury nabídne od 29. září do 5. října stovky zdarma přístupných akcí po celé ČR i na Slovensku a nepřístupná místa v Praze. Více na Denarchitektury.cz.

- V Holešovické tržnici se v sobotu chystá akce Back To

School. Na programu je swap oblečení, laserové bludiště, lekce tance, pomůcky na učení i montessori hry. V hale 13A projekt Opravárna připravil jízdy na elektrických kolo-běžkách a čtyřkolkách pro děti i dospělé a otevírá největší profi servis elektrokolo-běžek všech značek v Praze.

- Už ve čtvrtek od 18.00 do 19.30 se u mostu ve Stromov-

ce mohou lidé naučit jezdit na longboardu. Helma je povinná! Zbytek chráničů je na vás.

- Příští středu se ve smíchovském MeetFactory uskuteční akce, která tento multizánrový prostor představí jako kulturní útočiště a architektonický fenomén čelící turbulentní proměně svého okolí. **MET**



Je u vás Jágr nebo Krpálek?

V sobotu se v areálu Hamr Braník uskuteční další ročník Wannado Festival – Sportáček. Třináctý ročník největšího rodinného sportovního festivalu rodičům a hlavně dětem představí desítky sportů. Na akci vystoupí také významní čeští sportovci. Třeba zjistíte, že máte doma nového Jardu Jágra, Gábinu Koukalovou nebo Lukáše Krpálka! **MET**



INZERCE

Odřídili jste to skvěle!

Děkujeme za spolupráci. Nejtěžší fáze opravy Barrandáku jsou za námi.

barrandak.cz

PRA	HA
PRA	GUE
PRA	GA
PRA	G

Máte přes pět milionů korun? Jste vyšší střední

Byt má cenu pěti milionů korun. Neznamená to ale, že jeho majitel patří mezi sto tisíc vyvolených nejbohatších.

Vyšší střední třída v autech znamená, že má vůz víc na délku i na šířku, větší kufr a za příplatek luxusní výbavu, která je ve vyšší třídě standardem. Ale stále ještě to není ten absolutní vrchol.

Nevyvinutí boháči

Ve společnosti je ve vyšší střední třídě ten, který má miliony ne v hmotném majetku, ale ve financích. Ať už se jedná o hotovost na účtu, akcie, nebo dluhopisy. Jen pro porovnání. Zatímco na počátku devadesátých let minulého století počítali Poláci mezi

milionáře ty, kteří měli na kontě milion, ale v dolarech, v Česku byl milionář každý, kdo to měl alespoň v korunách.

Za třicet let existence České republiky se však stále nijak významně silnější vrstva vyšší střední třídy nevyvinula. „Jen malá část české populace disponuje finančním majetkem přesahujícím pět milionů korun,“ vysvětluje Jiří Švejar ze společnosti Boston Consulting Group.

Chudí shromažďují, bohatí investují

Posedlost Čechů po vlastním bydlení patří v Evropě k nejvyšším. Milionářem je proto každý, kdo je majitelem bytminigarsonky. Opravdovým milionářem a vyšší střední třídou ale jen ti, kteří se dostali přes pět milionů nejen v „hotovosti“, ale přiblížili se třeba i k hranici sto milionů korun ve financích a finančních pro-

JE JICH MÁLO

1

Tolik procent lidí lze řadit k vyšší střední třídě.

100

Zhruba tolik lidí v Česku vlastní čtvrtinu veškerého českého bohatství. **BCG**

CHUDNEME

Z českého tygra se stává opelichaný kocour.

- Před dvaceti lety připadalo na Českou republiku 17 procent finančního majetku a 14 procent reálného majetku zemí střední a východní Evropy.

- V roce 2023 vlastnilo Česko v uvedeném regionu už jenom devět procent finančního majetku a jenom šest procent majetku reálného. **BCG**

středních. V Česku ale platí, že koncentrace největšího bohatství je u nás vyšší než v okolí. „Na uvedené procento populace vyšší střední třídy připadá 58 procent veškerého finančního majetku Česka,“ připomíná Švejar.

Češi ale mají v penězích téměř polovinu svého finančního majetku, jen čtyřicet procent je v akciích. V opravdu bohatých zemích představuje hotovost na účtech jen třicet procent, zbytek připadá na další aktiva. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

HK-DŘESTAV
montované rodinné domy



ŘADOVÉ DOMY RADOMYŠL

DO JIŽNÍCH ČECH
ZA PŘIJATELNOU CENU!

V případě vašeho zájmu nás kontaktujte.

www.drestav.cz | 774 493 431 | info@drestav.cz

sledujte nás na [f](https://www.facebook.com/hk_drestav) [i](https://www.instagram.com/hk_drestav) [@hk_drestav](https://www.tiktok.com/@hk_drestav)



Back to School: Inspirace pro školáky i rodiče

Čas bezstarostných prázdninových radovánek skončil, školákům a jejich rodičům začínají s novým školním rokem povinnosti. Nejen včasné ranní vstávání, domácí úkoly, chystání svačín, ale také nákup všech potřebných pomůcek anebo vybírání zájmových kroužků, které zpestří odpolední hodiny.

Pořízení toho, co školák potřebuje, nevychází nijak levně. Zpravidla si zoufají hlavně rodiče prvňáčků, kterým, pokud třeba nemají staršího sourozence, musejí pořídít všechno nové. Aktivky, penál, pomůcky na výtvarnou výchovu, přezuvky, vybavení do tělocvičny. Podle ekonomů může nezbytná částka na to šplhat až k 7000 korun. Další peníze spolykají obědy. Většina pražských školních jídelen naštěstí uklidňuje, že zdravotní stav letos nechystá. Za jedno jídlo v základní škole tak dítě zaplatí kolem 30 až 40 korun.

A slabší sociální rodiny mohou čerpat finanční podporu z Balíčku okamžité

pomoci Pražanům od magistrátu, jehož systém zahrnuje například i příspěvek na stravování dětí ve školní jídelně. Mimo něj si Pražané také u některých radnic mohou zažádat o příspěvek či podporu ze strany komunitních center.

Prázdninové dny bývají obvykle volnější, plné her, bez pevného řádu. Začátek září učinil dvouměsíční přelomení rázný konec a nastoluje zpřísnění, které se týká i spánku. Odborníci například upozorňují, že pro děti představuje osm hodin spánku minimum. Kdo bude chodit spát včas, čeká ho odměna tím, že se mu bude lépe vstávat. Kromě toho se bude moci lépe soustředit



na učení a vlastně celý den, tím pádem bude produktivnější a úspěšnější.

Stravovací specialisté zase radí v žádném případě nevynechávat hodnotnou snídani v klidu, která dodá potřebnou energii a schopnost se soustředit. A jak zabránit zběsilému shonu po ránu? Připravit si všechno večer. Nejen učení, ale také ošacení na následující den. I svačinu. A jak by měla vypadat ideální cesta do školy? Tam, kde je to možné, pěšky. I letos se koná tradiční podzim-

ní výzva, jejímž cílem je zvýšit počet dětí, které se budou pravidelně dopravovat do školy pěšky. Čím méně aut přijede až před školu, tím bezpečněji a příjemněji tam bude. Vedle zklidnění dopravy před samotnou budovou, slibují organizátoři výzvy čistější vzduch před školou i ve třídách, lepší soustředění, díky cestě si rodiče a děti stráví více společného času, tím pádem získají více společných zážitků, mají více pohybu.

Právě ten je důležitou sou-

částí dne. Přináší řadu zdravotních benefitů. Vyčistí hlavu a dotyčný pak bude hravě připravený na další várku vědomostí. I s výběrem kroužků poradí akce Back to School neboli zpátky do školy, která se v Holešovické tržnici koná 9. září od 10.00 do 18.00 hodin v Hale 17 a na přilehlém korzu.

Svou nabídku představí Kroužky.cz, uskuteční se trh didaktických pomůcek, deskových her, výukových materiálů, nebude chybět inspirace na přípravu zdravotních svačinek.

Napjatému domácímu rozpočtu může ulevit swap neboli výměna školních pomůcek v Hale 13. Přinést lze sportovní náčiní, školní vybavení, oblečení, knížky nebo hračky, které tam můžou udělat radost někomu jinému.

Back to School dětem zpříjemní návrat z prázdnin a alespoň trochu ulehčí dospělým vstup do nového školního roku. Akce nabídne inspiraci pro domácí přípravu a výuku, i do školních lavic. K tomu spoustu zábavy.

**PŘEŽIJTE
S NÁMI ZAČÁTEK
ŠKOLNÍHO ROKU!**

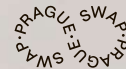


**10-18.00
HALA 17 9/9**

**ZABAVTE DĚTI
A VYŘEŠTE KROUŽKY
I ŠKOLNÍ POMŮCKY
JEDNOU RANOU.**

**VSTUPNÉ: 50 KČ
NEBO 100 KČ VČETNĚ SWAPU
DĚTI DO 6 LET ZDARMA**

HOLEŠOVICKÁ TRŽNICE



Se šikanou se často setkával, založil proto appku i pro firmy

Nová aplikace pomáhá zabraňovat nekalostem nejen na pracovišti.

Platforma Nenech To Být (NNTB) bojuje proti šikaně ve školách i ve firmách. Vznikla na popud Jana Slámy, který se s tímto násilným chováním v minulosti několikrát setkal. „Tehdy jsme se s mými dvěma spolužáky se šikanou často setkávali, především v roli mlčící většiny. Sledovali jsme, co se v kolektivu děje, nelíbilo se nám to, ale báli jsme se zasáhnout,“ přiznává.

Po zkušenostech s několika dalšími on-line projekty se proto rozhodli v 17 letech vytvořit jednoduchou platformu, skrz kterou budou moci děti v podobné situaci na šikanu upozornit, a to anonymně, bez žalování a hlavně bez

pečně. „Po pár letech se na nás začali obracet zaměstnanci a firmy s tím, že by ocenili, kdybychom aplikaci přizpůsobili pracovnímu prostředí. Jak se totiž ukázalo, školy nejsou jediným místem s problémy, o kterých není snadné mluvit osobně. Nyní tedy máme aplikaci NNTB, která slouží pro školy i pro firmy,“ dodává Sláma.

Platforma s názvem Nenech To Být (NNTB) tak v současnosti nabízí bezpečné řešení povinností i rizik vyplývajících z nového zákona o ochraně oznamovatelů. Ten vešel v účinnost 1. srpna a týká se všech firem, které mají více než 250 zaměstnanců a od letošního prosince i více než 50 zaměstnanců. Aplikace funguje jako on-line schránka důvěry a vnitřní oznamovací systém. Zaměstnanci i žáci přes něj mohou odesílat podněty a s příslušnou osobou řešit cokoliv, o čem není

snadné mluvit osobně. Podle Slámy jde o jednoduchý a bezpečný nástroj pro budování etické firemní kultury, řešení whistleblowingu a odhalování šikany. „Whistleblowing se dá v praxi přeložit jako pískání na píšťalku. Je to stejné, jako když rozhodčí ve sportu zapíská faul a tak na něj upozorní. Podobně může občan zapískat faul na úřadě, kde odhalí korupci, nebo zaměstnanec ve firmě, kde dochází k neetickému jednání,“ vysvětluje zakladatel Sláma.

Podle něj umění vystoupit z davu a sebrat odvahu nenechat věci být není bonzování, ale hrdinství. „To, jak se o whistleblowingu v poslední době mluví, a to, že čím dál více firem zavádí whistleblingové platformy, postupně vede k normalizaci toho, že je v pořádku na nekalosti kolem sebe upozornit,“ říká zakladatel. Podle jeho slov někteří lidé stále zastáva-

jí názor, že horší než ten, kdo krade, je člověk, který to oznámí. „Věřím, že díky trendu whistleblowingu se budeme v této otázce postupně přibližovat Západu, kde whistleblowery naopak vnímají jako hrdiny, kteří měli dostatečně silné morální hodnoty a odvalu na to, aby nekalosti nenechali být,“ líčí.

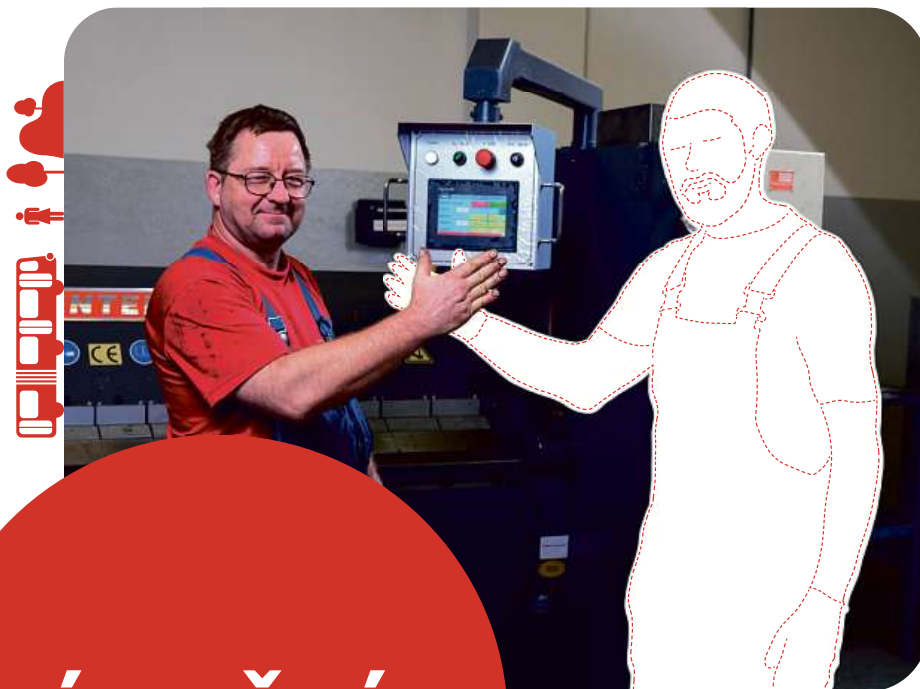
V současnosti NNTB využívá přes dva tisíce škol a zhruba tisíc firem ve 42 státech světa. „Největší zájem zaznamenáváme u firem, každý měsíc se registruje minimálně sto nových,“ říká Sláma. Skrze platformu se povedlo odhalit více než 10 tisíc nekalostí. „Bez ohledu na nový zákon představuje aplikace nástroj, který firmám umožňuje dozvědět se o problémech včas. Kvalitně zavedený whistleblowing je třikrát účinnější než výrazně dražší audit. Firma díky němu šetří spoustu peněz na prevenci



Zakladatel aplikace NNTB
Jan Sláma ARCHIV J. S.

podvodů, ale také na fluktuaci zaměstnanců, které něco trápí, ale místo řešení z firmy raději odejdou. Vedení firmy dává zavedením aplikace NNTB zaměstnancům najevo, že jim chce naslouchat a řešit jejich trápení,“ vysvětluje za aplikaci Nenech To Být Sláma. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

INZERCE



Co od tebe potřebujeme:

- střední vzdělání s výučním listem
- praxe v oboru výhodou
- obor vzdělání strojírenství
- svářečský průkaz – výhodou

Co nabízíme my:

- zaměstnanecké jízdné i pro rodinné příslušníky (Lítačka)
- zajímavé zaměstnanecké benefity
- zázemí stabilní společnosti

ZÁMEČNÍK



800 220 020



Je výuka sto let za opicemi?

Autoškoly stále nedokáží plně využít potenciál moderních technologií. Pomoci by jim přitom mohla nová interaktivní videa.

Systém výuky a zkoušení v tuzemských autoškolách nereflktuje trendy ani rozvoj a hustotu dopravy. Alespoň to tvrdí dopravní experti z Týmu silniční bezpečnosti (TSB), podle kterých je výcvik v autoškolě na úrovni pomyslné popelky. Tým proto vytvořil interaktivní videa, která umí více než jen ukázat nebezpečné situace. Žák autoškoly si rizikové situace může zažít na vlastní kůži, přesto v bezpečí učebny.

„Systém výuky a zkoušení autoškol je zastaralý a už několik let nereflktuje současné změny a potřeby. Nutné je například seznámit budoucí řidiče s rizikovými situacemi

v silničním provozu. Jednou z možností, jak přiblížit a zprostředkovat reálné situace, je využití moderních technologií,“ říká ředitel TSB Jan Polák.

Studenti autoškol by podle něj měli při výuce zažít situace, které jim ještě v bezpečí učebny dají určitou zkušenost. Tu mohou získat prostřednictvím nových technologií, které by se měly konečně ve výuce využívat. „I proto jsme připravili interaktivní videa, která rizikové situace nabídnou nanečisto. Budoucí řidiči se tak s nimi nečastěji poprvé až v reálném provozu,“ dodává Polák.

Videa dokáží víc než jen nebezpečnou situaci ukázat. „Sice jsme zatím na začátku, ale není to vychloubání, když řeknu, že už nyní jsme na špičce v tom, co nám aplikace na vnímání rizik ve srovnání se zahraničím umožňuje,“ popisuje místopředseda Asociace autoškol České republiky Jiří Novotný. Jeho slova potvrzuje Milan Janda z ministerstva dopravy. „Mohu potvrdit, že



Zástupci asociace autoškol tvrdí, že po zařazení podobných videí do výuky klesla dle kolegů z Velké Británie nehodovost o 30 procent. TSB

aplikace je na světové úrovni, což nám potvrdili i na univerzitě v Nottinghamu, kde videa na vnímání vznikla. Aplikace také letos získala prestižní ocenění mezinárodní organizace CIECA za nejprůnosnější projekt v oblasti bezpečnosti silničního provozu,“ líčí Janda. Program nejen testuje schopnosti žáka, ale zároveň edukuje více, než je dosud při instruktážních vi-

deích běžné. Pokud se budoucí řidiči naučí předvídat, pak dokáží i včas reagovat. Aplikace dokáže rozpoznat reakční rychlost i to, jestli student označil všechny rizikové situace. Studenti následně získávají body nejen podle správnosti vyhodnocení situace, ale také podle rychlosti vyhodnocení a následné reakce. „Představte si situaci, kdy objíždíte autobus, který stojí

na vyhrazené zastávce. Vy jako řidič byste měl předpokládat, že někdo může autobus dohánět, nebo naopak od něj nečekaně vyběhne do vozovky,“ upozorňuje Polák a pokračuje: „Těmito interaktivními videi pomáháme tvořit vodička, co může v určitých situacích nastat. Žáci autoškol totiž často ani nezaregistrují, že nebezpečná situace už vlastně probíhá.“

Asociace Autoškol s Týmem silniční bezpečnosti a dalšími odborníky stále vytváří nová interaktivní videa, která může využít prostřednictvím internetu veřejnost a k dispozici jsou i autoškolám. Pro lektory autoškol má program přidané další funkce, které vyučujícímu umožňují animace ovládat, zastavovat či rizikovou situaci vysvětlit po stránce právní. Nechybí ani metodika, jak videa používat. Je pouze na samotných školách, jestli je zařadí do výuky. „Bohužel, to, co je nad rámec výuky, se většinou do praxe nedostane,“ uzavírá Novotný. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

Kbely, hrajem!

Open air Rádia Praha
10. 9. od 14 hodin

Centrální park Kbely, Praha

Portless • Lenny
Pam Rabbit • Adam Mišík
Mouchy

Rádio Praha
Český rozhlas

100

Akce pro celou rodinu • Vstup zdarma



Liam Neeson: Uvnitř jsem křičel strachy

Když 96 hodin potká Nebezpečnou rychlost. Touhle kouzelnou větou láká český distributor k návštěvě akčního thrilleru *Jízda smrti* s britským hereckým matadorem Liamem Neesonem v hlavní roli. Děj filmu, který právě druhým týdnem běží v tuzemských kinech, vypráví o bankovním byznysmenovi Mattu Turnerovi, kterému kdosi zavolá s varováním. Hlas v telefonu tvrdí, že se v jeho autě, v němž jede se svými dětmi, ukrývá pod sedadlem bomba. A že pokud se pokusí zastavit nebo neposlouchat pokyny dotyčného, všichni zemřou.

„Mám za sebou přes devadesát filmů a štáb *Jízdy smrti* bezesporu patří k úplně špičce,“ říká v rozhovoru pro deník Metro herecká legenda Neeson.

Co vás na filmu zaujalo, proč jste roli v *Jízdě smrti* vzal?

Na *Jízdě smrti* mě zaujala možnost znovu pracovat s Andrewem a Alexem (producenti snímku *Andrew Rona a Alex Heineman* – pozn. redakce). Jde o náš čtvrtý společný film. Mám je velmi, velmi rád. A i Jaime Collet-Serra, další z producentů, je tím důvodem. Jaime mě režíroval ve třech společných filmech.

Scénář vás drží po celou dobu filmu na sedadle auta.

Ano, scénář se mi líbil, protože v něm bylo velmi málo rváček a střelení. Je to typ thrilleru, který vám nedá vydechnout. Asi 98 procent stopáže trávím v autě, jako řidič,



Embeth Davidtzová (vlevo) je vedle Neesona jednou z mála známých tváří filmu. Na tržbách se *Jízda smrti* dosud moc nedaří. 3x BONTONFILM



Americkému bankéři dají jednoho dne do auta bombu.

s dvěma dětmi. Mými filmovými dětmi. To mi právě připadalo velmi zajímavé. Sedíme spolu v rodinném autě, které je v podstatě časovanou bombou. A tak jsem pod tlakem, abych zachránil situaci a samozřejmě životy „svých“ dětí. Mimochodem, mé dvě filmové děti sedí téměř celý film na zadních sedadlech zmiňovaného auta, což není vůbec snadné. Hrají je Lily Aspellová a Jack Champion, dva mimořádně talentovaní mladí herci.

Jaime Collet-Serra režíroval vaše předchozí filmy, tentokrát je v roli producenta a film točil Nimród Antal.

Ano, režie tohoto snímku se ujal někdo jiný, Nimród, a je skvělý. Myslím, že je to výjimečný režisér. Líbilo se mi jeho nadšení, jeho láska k projektu. Vše úžasně vyzkoumal, dokonale se připravil. Vyzařuje neuvěřitelnou energii a neuvěřitelný je i jeho obdiv ke štábu a hercům. Neustále všem upřímně děkoval.

Z Ameriky jste se přesunuli do Evropy a znovu jste točili v Berlíně, že?

Dokonce bych řekl, že je Berlín jednou z hlavních postav našeho příběhu. Jeho ulice, architektura... Nepamatoval jsem si, jak je jeho architektu-

ra výjimečná. Město působí mladě, energicky, je opravdu dechberoucí. Měli jsme také skvělý německý štáb. Naprosto úžasný, ve všech oblastech. Opravdu jsem si ho nemohl vynachválit.

Jaký byl váš nejsilnější zážitek z natáčení?

Sedět v autě, které řídí kasakadér Ronnie Paul, ve chvíli, kdy se určitou rychlostí řítíte proti cihlové zdi. A on na poslední chvíli zatočí... Uvnitř jsem se cítil úplně přišerně a křičel strachy, ale navenek jsem se měl tvářit úplně v pohodě, jako že všechno zvládám a mám pod kontrolou. Bylo to děsivé. METRO



Hlavní atrakcí filmu *Nimród Antal* je účast Neesona.

NEESON JE HEREC, ZE KTERÉHO UDĚLALO 96 HODIN (TAK TROCHU OMYLEM) AKČNÍ HVĚZDU

Britský herec Liam Neeson v současnosti patří mezi největší akční hvězdy, i když o to možná ani moc nestál a došlo k tomu jaksi omylem.

Scénáře, ve kterých má ztvářovat akční bijce ve věku kolem šedesátky, Neesonovi jako na běžícím pásu chodí od premiéry filmu *96 hodin* (2008). V něm ztvárňuje špiona Bryana, jenž povolí své sedmnáctileté dceři Kim (Maggie Grace) vylét do Paříže, ale pod podmínkou, že se mu bude pravidelně hlásit. Při jednom takovém telefonátu se ale stává svědkem jejího únosu. Nečeká proto na nic a vezme spravedl-

nost do vlastních smrtelných rukou.

Jedním z akčně laděných Neesonových filmů je i *Non-Stop*. Jeho děj se odehrává v uzavřeném letadle plném podezřelých pasažérů, v němž se kvůli důmyslnému vydírání odpočítává dvacet minut do první vraždy, které musí zabránit palubní šerif Bill Marks (Neeson).

Non-Stop, stejně jako podobně laděného *Cizince* ve vlaku, natočil režisér Jaime Collet-Serra. Po sólové akci v letadle a ve vlaku jej udržel ve stísněném a uzavřeném prostředí i v aktuální *Jízdě smrti*, a to



Láska nebeská je romantická komedie natočená v koprodukcí Velké Británie, Francie a USA. Neeson zde hrál otčíma. AEROFILMS

z pozice producenta. Vtipné je, že již nyní píší někteří kritici na adresu nového Neesonova

snímku komentáře o tom, že nevědí, proč Neeson evropsko-americkou koprodukční

rutinu natočil. Důvodem je přitom, mimo jiné, také právě přátelství se Serrou.

Neeson má ve své filmografii pěknou řádku rolí. Sám v rozhovoru pro deník Metro hovoří o devadesáti, dá se však dohledat i téměř dvojnásobný počet. V tuzemsku je znám například jako rytíř Jedi Qui-Gon Jinn z první epizody *Hvězdných válek* (1999), starostlivý nevlastní tatínek z filmu *Láska nebeská* (2003) či Oskar Schindler z filmu *Schindlerův seznam* (1993). Exceloval také jako záporák Ra's Al Ghul v komiksovém snímku *Batman začíná* (2005). JAR

Skončily zlaté časy a žně pro výrobce čajů a tabletek na hubnutí! 

Tato náplast vám zajistí ploché břicho za 96 h

a zhubnete jen vy, ne vaše peněženka!

Tenká jako papír, pod oblečením neviditelná a neskutečně účinná. Diskrétní náplast vám zajistí zhubnutí o 4 kg za necelých 24 hodin! Bez odvodnění, pročištění, otravy chemikáliemi. Nasycená přírodními látkami, které spalují tuk a pocházejí z mysu Cape Grim v Tasmánii. Z nečistší oblasti na světě! Společnosti, které obchodují se zastaralými prostředky na hubnutí, dělají všechno, aby tato geniální náplast zmizela z trhu. Objednejte si ji, dokud je k dispozici, už za 0 Kč!

Odteď se nemusíte cpát prášky, popíjet odporne bylinky, potit se v posilovně ani se vzdát dobrot, abyste získali vysněnou postavu. 4 kilogramy dolů už po 1. dni, vyřovaný pas, pružná pokožka a skvělá kondice – jedna malá, napůl průsvitná náplast vám poskytne tohle všechno! Výrobci čajů a prášků se bojí o svou budoucnost – a není divu. Geniální přípravek vyvinutý na základě ekologických přísad z Tasmánie jim každý den ubírá desítky zákazníků! Dosud trvale zhublo už 568 973 lidí a bude jich ještě víc. Kožní tvarovač postavy byl právě zpřístupněn ZDARMA.

Konečně něco, co vás zbaví kilogramů, ale ne peněz.

Pravda je nepříjemná, ale musíte se ji dozvědět: dosud nikomu nešlo o to, abyste zhubli jednou provždy. Spousta firem nabízí

Urychleně pomáhá zrychlit metabolismus. Výsledek? -9 cm v obvodech

Výborná metoda z Tasmánie představuje záchranu pro ty, kteří se neradi trápí a potí a z hubnutí chtějí mít jen to nejlepší: ploché břicho, lehké tělo a životní energii. Přírodní látky, slisované v tomto geniálním přípravku, zrychlují metabolismus až o 300 %. Jíte, co chcete, a tukové vrstvy se prostě nemají šanci ukládat!

Petr Dvořák,
dietolog



ŠTÍHLÉ TĚLO UŽ ZA 4 DNY

BEZ OPAKOVANÉHO TLOUSTNUTÍ



produkty, které fungují chvíli nebo vůbec ne. Tyto firmy přesně vědí, že vracející se kilogramy znamenají vracející se zákazník. Prof. Oliver Munro, badatel léčivých vlastností tasmánské fauny a flóry, spolutvůrce náplastí na hubnutí, ujišťuje: *Náštestí máme konečně slušnou alternativu. Do distribuce byly uvedeny bezplatné náplastí, které pracují na vaší postavě 24 h denně, dokud není ideální. A to je trvalý výsledek!*

Čím vyšší máte nadváhu, tím rychleji zhubnete!

Látky, kterými je náplast napuštěná, se z ní uvolňují celý den a mění organismus na stroj na spalování podkožní tukové tkáně. Čím víc máte nadbytečných tukových buněk,

tím rychleji se jich vaše tělo začne zbavovat. Výzkumy potvrzují: „191 z 200 lidí, kteří si nalepili náplastí během týdne, v průměru zhublo o víc než 25 kilogramů,“ říká profesor Munro.

Tentokrát se zbavíte tuku a komplexů natrvalo

Tuto náplast vytvořili vědci, ne marketingoví experti. Opravdu funguje, je maximálně účinná a nekomplikuje každodenní život. Její používání je velmi pohodlné: nemusíte měnit stravovací návyky, zavádět dodatečná cvičení ani se vyhýbat alkoholu. I když není o moc větší než desetikoruna, rozhodně si poradí s břišní obezitou, spaluje podkožní tuk a modeluje štíhlé, svůdné hýždě, pas a stehna. Po 4 dnech se můžete s potěšením prohlížet v zrcadle a zkoušet oblečení až o 2 čísla menší než máte teď.

SLIB PROF. MUNRO: „Zdravé, štíhlé tělo vás nemusí nic stát!“



Přilepíte si náplast a nemusíte dělat nic víc. Přebytný tuk mizí před očima a už se nikdy nevrátí. Opravdu je to tak jednoduché! Bohužel tato metoda neunikla pozornosti velkých firem. Houževnatě se snaží zablokovat její prodej, rozhodli jsme se tedy poskytnout bezplatný balíček náplastí mimo oficiální distribuci.

Prof. Oliver Munro

ZAVOLEJTE SI PRO BEZPLATNÉ balení náplastí spalujících tuk a na vlastní kůži se přesvědčte, že zhubnete už za 4 dny.

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 23.09.2023 obdrží 100% náhradu výrobce!

ZAVOLEJTE 374 219 583



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

LÉTO JE V PLNÉM PROUDU!
Začni pečovat o své zdraví a užívat krás života.



Radka,
57 let

Shodila jsem 22 kg
- bylo to banálně jednoduché!

ZDRAVÍ

Když viry útočí

Rýma, kašel, teplota, pro řadu dětí i dospělých poprázdňinová realita.

Příchod do školních lavic a současně s ním i nástup podzimu s sebou nesou rizika nejrozličnějších nákaz. S rýmou, kašlem, bolestí v krku nebo zvýšenou teplotou se však mohou potýkat i dospělí. A nejen to, v zimním období se objevuje i chřipka a další respirační nemoci, které lékaři očekávají v hojně míře i letos.

„Stále ještě registrujeme vyšší výskyt respiračních onemocnění oproti sezonám před pandemií covidu-19, pravděpodobně v souvislosti se sociální izolací v době pandemie a nižší cirkulací virů. S ohledem na výskyt respiračních onemocnění na jižní polokouli lze očekávat podobný vývoj i u nás. Přesné odhadnout situaci ale nelze – platí přitom, že je lépe být připra-

veni, očkování patří mezi jedno z opatření, která s výhodou můžeme využít v předstihu,“ potvrzuje Ludmila Bezdíčková, praktická lékařka a vedoucí katedry všeobecného praktického lékařství Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví.

Nepodceňujte prevenci

Právě očkování je podle odborníků účinná možnost, jak se nákaze zcela vyhnout, nebo průběh nemoci výrazně zmírnit. „V podzimním období se tradičně očkuje proti respiračním infekcím, jejichž výskyt vykazuje sezonnost, tedy vyskytují se ve větší míře od podzimu do jara. Pravidelné očkování proti chřipce je vhodné načasovat hlavně na podzim, a to proto, aby chránilo po celou následující sezonu,“ říká Bezdíčková.

V tomto roce se dá nově očkovat i proti RS virům (respirační syncytiální virus), vakcína by již měla být k dispozici. RS viry způsobují rýmu, kašel či zánět dolních dýchacích cest a nebezpečné mohou být

pro malé děti a seniory. Pro lidi nad 60 let je nyní v Česku dostupná vůbec první schválená vakcína Arexvy.

Pomůžete si sami?

Co když ale ulehnete už teď, s klasickými příznaky respiračního onemocnění? Nemusíte hned běžet k lékaři, v mnoha případech si pomůžete sami. „Pokud začnete pociťovat příznaky začínající rýmy, nasadte přípravky ve formě spreje nebo kapek do nosu, které obsahují mořskou sůl, ideálně i stopové množství mědi. Ta totiž účinně zabráňuje propuknutí zánětu v dutině nosní. V případě, že trpíte na ucpaný nos, doporučují sáhnout po volně prodejných léčivých přípravcích, které snižují otok sliznice a uvolňují dýchací cesty,“ radí Roman Staszko, vedoucí Lékárny AGEL v Novém Jičíně.

„Nepříjemného škrábání v krku vás zbaví pastilky nebo spreje s protizánětlivými účinky. Jestliže se ke zdravotním problémům přidá ještě zvýšená teplota nebo se

zhorší dýchací potíže, pro jistotu navštivte lékaře,“ doporučuje farmaceut.

Nestresujte se

Na to, jak váš imunitní systém bude pracovat a zda zvládne útoky mikrobů, rozhoduje i psychický stav. Proto je důležité snažit se vyhnout stresu, ať už ze školy, z práce, či z jiných důvodů. K jeho zmírnění mohou pomoci bylinné preparáty z třezalky nebo meduňky.

Pravidelně také užívejte vitamin C jako prevenci před možným virovým onemocněním, dopřávejte si kvalitní a dlouhý spánek, dbejte na zdravou a vyváženou stravu, dostatečně se hýbejte a pravidelně doplňujte tekutiny. To samé platí pro školáky, jejichž imunitu můžete posílit také multivitaminovými tabletami ve formě oblíbených gumových bonbonů, vitamínových doplňků stravy s obsahem hlívy ústřední či echinacey, která podporuje přirozenou obranyschopnost dětí. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE



Glukánek⁺

Pro silnou imunitu vašich dětí!

- ✓ Pro děti již od 1 roku
- ✓ Přírodní kvasniční betaglukan
- ✓ Betaglukan o minimální čistotě 80% dle certifikace Biorigin
- ✓ Vhodné pro diabetiky

www.senimed.cz
www.lekarnasenimed.cz

Doplňek stravy. Dbejte na vyváženou, pestrnou stravu a zdravý životní styl.



Engystol[®]

OSLABENÁ IMUNITA? CHŘIPKA? NACHLAZENÍ?

PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ

- k podpoře imunitního systému
- ke zmírnění příznaků virových infekcí
- při nachlazení a chřipce

PRO DĚTI OD 1. DNE VĚKU, Dospívající a dospělí

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu použití. Obdržíte v lékárně bez receptu. Před použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.

-Heel Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
Tel: 241 740 540, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz

www.engystol.cz

PLAY

Vranská

Věříte na duchy? A máte rádi hřbitovy? Pardon, že otevírám téma, které se možná nehodí do ranního metra. Ono to vlastně všechno začalo docela nevině. Naplánoval jsem si se synem projíždku na kolech podél Vltavy. Protože jsme se nechtěli nazpátek vracet stejnou cestou, vyšlápli jsme si to nahoru do Bohnic. Byl jsem na tuto možnost nachystaný a prošel jsem si předem na internetu, co bychom tam mohli vidět zajímavého. Okamžitě mě zaujaly fotografie pobožené kaple v areálu zrušeného Bohnického ústavního hřbitova. Tam musíme jít! Hřbitov fungoval jen v první polovině 20. století, nyní už původní funkci připomíná jen neobvykle zvlněný terén – náhrobní kameny asi postupně rozkradli příčníliví místní občané. Když jste na celém hřbitově sami, padne na vás podivná tíseň. Tu jen podpoří občasný propadlý hrob, který na vás mrtvě hledí otvorem v břechtanu, pokrý-

” Když jste na celém hřbitově sami, padne na vás podivná tíseň.

vajícím většinu plochy areálu. Až po návratu domů jsem si dohledával detaily a dočetl se, že zde možná byla pohřbena zavražděná a rozčtvrcená prostitutka Otýlie Vranská. Podle jiných pramenů zde naopak odpočívá její údajný vrah. Ale teď k těm duchům. Na hřbitov, o kterém jsem před týdnem ještě nevěděl, jsme dorazili 1. září. Tedy na den přesně 90 let ode dne, kdy byla Vranská zavražděna. Slečno Otýlie, proč jste si nás sem přivolala? Opravdu chcete, abych o tom napsal sloupek? A o tom, že 21. září hodlají historici kriminalistiky zveřejnit jméno vašeho vraha? Dobrá, ať má vaše duše pokoj.

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



@mojemetro



„Petřínská rozhledna je 58,7 metru vysoká a stojí na pražském Petříně. Je jednou z nejznámějších pražských dominant a jedním z nejnavštěvovanějších turistických cílů v Praze,“ napsal k fotce @miroslav.kopriva.prague. #metrotag #mojemetro

#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!

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: DROU

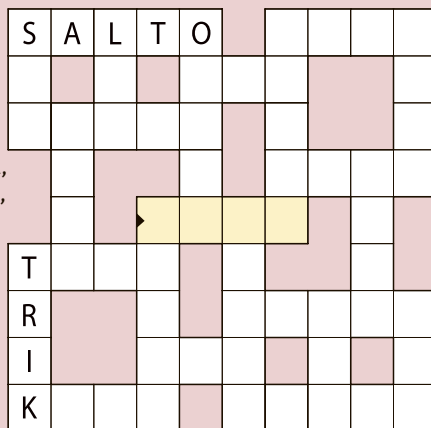
LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – AJA,
AKT, CIT,
LET, SUD,
SŮL

4 – ACYL,
AŠAN, IRMA,
KŮŽE, MLÝN,
OZIM, TAXI

5 – AMANT,
DIKCE,
LITEC,
ODKAP,
OCHOTA,
ORÁLA,
OSCAR



Stripoff.....???

Muchomůrka králičí se raduje,
protože nemusí do školy.



Teď si ale uvědomila, že vlastně
do školy nikdy nechodila, takže...



... neví, jestli právě tohle je pro ni
ten správný důvod k radosti.



Nevadí, bude se radovat jen tak.



honza-smolik.com

SUDOKU

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

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



„Pamatuj: Všechny cesty vedou do Říma!“
 MIRIAM DUNDÁKOVÁ
 Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
21/25 °C	23/27 °C	25/29 °C	25/29 °C

Teplotní rekordy: ↓ 5,7 °C (1869) ↑ 33,1 °C (1781) Bio: ❤️❤️❤️

NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
 Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
 FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
 20.10 Vyprávěj Staňochův smutný příběh. Seriál (ČR, 2009-2013). Jak se stal Jeník průvodcem? Hrají: P. Zedníček, I. Wojtylová, M. Zounar, M. Doležalová 21.05 Kam k nám (1/9) Nový zábavný cestopis plný inspirace a dobrodružství 22.00 Smrt černého krále Krimifilm (ČR, 1971). Hrají: J. Marvan, J. Bláha, J. Vínklář, J. Brejchová 23.50 Případy detektiva Murdocha XV Detektivní seriál (VB/Kan., 2021)	 20.00 Revoluce! (1/2) Vratme se do období mezi lety 1789 a 1795 a staňme se očitémi svědky jedné z nejvýznamnějších etap světových dějin 21.00 Poslední mohykán Pavel Rychetský 22.00 Byznys s nadějí 22.25 Poslední podzemí 22.55 Čeští a slovenští trampové v Austrálii Ztratili vlast a milovanou krajinu 23.50 Bahrajn, ostrov zábavy	 20.20 Jedna rodina (26) Vzhůru nohama. Komedijní seriál (ČR, 2023). Když ze zdi vytáhnete jednu cihlu, zeď může spadnout. Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek 21.40 Comeback Giganti. Sitcom (ČR, 2008). Hrají: T. Matonoň, M. Dejdar, K. Leichtová, D. Batulková 22.15 Comeback Zlatá rybka 22.50 Love Island III (1) Nejžhavější bude letos podzim! 00.00 Dr. House (3, 4)	 20.15 Zoo (129) Lacněj chlast. Rodinný seriál (ČR, 2023). Raul přebírá vedení firmy. Hrají: M. Pecháčková, T. Klus, E. Burešová, D. Gránský 21.35 7 pádů Honzy Dědka Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla 22.45 7 pádů Honzy Dědka 23.55 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! 01.05 Policie v akci Čtyři případy, čtyři lidské osudy	 MIXXER 11.00 Óčko hity 15.00 Mixxxer Live 17.00 Óčko hity 17.30 Gamingmania Novinky ze světa her s Bárou Hací 17.35 Óčko hity Klipy nonstop 22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo 22.30 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

Douděru nahradí klubový spoluhráč

Slávista za slávistu. Fotbalová reprezentace hlásí změnu.

Z nominace české fotbalové reprezentace na zářijové zápasy s Albánií a v Maďarsku vypadl zraněný pravý obránce či záložník David Douděra, kterého nahradil jiný slávista – Lukáš Masopust. Fotbalisté se včera sešli k prvnímu srazu v nové sezoně v Praze.

Douděra se zranil ve čtvrté venkovní odvetě 4. předkola Evropské ligy proti Luhansku a v poločase musel střídát. Do nedělního utkání domácí soutěže s Karvinou nezasáhl. Místo něj Šilhavý povolal Masopusta, který hraje na stejné pozici a navíc je ještě univerzálnější.

Masopust za reprezentaci naposledy hrál téměř před rokem a půl, vloni v březnu byl u remízy 1:1 ve venkov-

ním přípravném utkání proti Walesu. Třicetiletý bek má v národním mužstvu na kontě 31 startů a dvě branky.

„ Lukáše Masopusta velmi dobře známe a vždy má velkou chuť reprezentovat.

TOMÁŠ PEŠÍR
MANAŽER
ČESKÉ FOTBALOVÉ
REPREZENTACE

„Trenéři přihlédli k jeho dobré formě z posledních zápasů nebo k tomu, že může nastoupit na kraji obrany i zálohy,“ prohlásil reprezentační manažer Tomáš Pešír.

Národnímu celku budou kvůli zranění v zářijových zápasech chybět také nejlepší

střelec aktuálního kádru útočník Patrik Schick a obránce David Jurásek. Naopak kapitán Tomáš Souček, který kvůli následkům otřesu z utkání v Brightonu vynesl za West Ham páteční zápas Premier League, by měl být k dispozici.

Reprezentace si včera vpoledvečer poprvé při zářijovém srazu zatrénovala a v Praze se bude chystat na čtvrté utkání kvalifikace mistrovství Evropy proti Albánii. Šilhavého svěřenci po třech zápasech bez porážky vedou skupinu a v případě vítězství odskočí soupeři už na rozdíl čtyř bodů. Na šampionát v příštím roce do Německa postoupí první a druhý tým v tabulce.

Den po duelu s Albánií se národní mužstvo letecky přesune do Budapešti, kde v neděli odehraje přípravný zápas proti domácímu Maďarsku. **ČTK**

KRÁTCE

Sorry za kolizi

Sedminásobný mistr světa formule 1 Lewis Hamilton se omluvil nováčkovi Oscaru Piastrimu za kolizi, jež mladého pilota McLarenu připravila o body v nedělní Velké ceně Itálie.

Je bez ledviny

Srbský basketbalista Boriša Simanič přišel po úderu loktem od soupeře na MS o ledvinu. Po středečním utkání proti Jižnímu Súdánu byl po ránu do beder hospitalizován a operován. Kvůli komplikacím podstoupil v neděli další zákrok, při němž mu lékaři ledvinu odebrali.

Už asi postoupí

Čeští volejbalisté na ME porazili Černou Horu 3:0 na sety a prakticky si zajistili postup do osmi finále. Závěrečný duel ve skupině sehrají proti Severní Makedonii. **ČTK**



Také Vondroušová mezi nejlepší osmičkou

Wimbledonská šampionka Markéta Vondroušová (na snímku) postoupila vůbec poprvé do čtvrtfinále US Open. Česká jednička a turnajová devítka otočila utkání s domácí tenistkou Peyton Stearnsovou a zvítězila 6:7, 6:3 a 6:2. Na grandslamech vyhrála již jedenáctý zápas za sebou. V boji o semifinále Vondroušová vyzve další Američanku Madison Keysovou. Další Češka Karolína Muchová se dnes střetne s Rumunkou Soranou Cirsteaovou o svůj premiérový postup do semifinále. **ČTK**

Chybovali hlavní i sudí systému VAR

Fotbalisté Slavie měli v nedělním utkání sedmého kola první ligy s Karvinou kopat penaltu za zákrok Daniela Bartla na Matěje Jurásku. Podle Komise rozhodčích FAČR v této situaci chybovali hlavní sudí Dominik Starý i videorozhodčí (VAR) Tomáš Kocourek. Bartl při snaze si pokrýt míč ve 36. minutě v Edenu udeřil předloktím Jurásku do krku. Starý nechal pokračovat hru a Kocourek ho neopravil. Pražané doma zvítězili po obratu 5:1.

Komise naopak souhlasila s výrokem sudího Ladislava Szikszaye, jenž v 73. minutě

nedělního zápasu mezi Libercem a Spartou (0:2) neodpísal penaltu pro letenské mužstvo za soubor Mariose Purzitudise s Ladislavem Krejčím. Domácí obránce ramenem spartánského kapitána nefauloval.

V pořádku byla také vítězná branka pardubického Ladislava Kroboty v sobotním duelu v Teplících (0:1). Komise uvedla, že videorozhodčí Ondřej Pechanec správně neintervenoval, jelikož z dostupných záběrů bylo obtížné jednoznačně vyhodnotit, zda Krobot v 82. minutě byl v ofsajdu. **ČTK**

ČÍSLO DNE

3

Všechny tři české posádky, které včera jely opravně jízdy na MS ve veslování v Bělehradě, postoupily do čtvrtfinále. Mužský dvojskif i dvojka bez kormidelníka a skifařka Lenka Lukšová se na trať vydají zase zítra. **ČTK**

Obě pražská „S“ mají nové hráče

Fotbalisty pražské Sparty posílil z Genku krajní obránce Ángelo Preciado. Pěťadvacetiletý ekvádorský reprezentant si zahrál i na loňském MS v Kataru. Změnu hlásí i rival z Edenu. Fotbalisty Slavie posílil rumunský krajní obránce Andres Dumitrescu z celku Sepsu. Dvaadvacetiletý bývalý mládežnický reprezentant podepsal v Edenu smlouvu do června 2027. **MET**



TIGO počítače přesně podle vašich představ

