

metro®

STŘEDA 13. ZÁŘÍ 2023 Č. 170 • WWW.METRO.CZ

Smarty DAYS

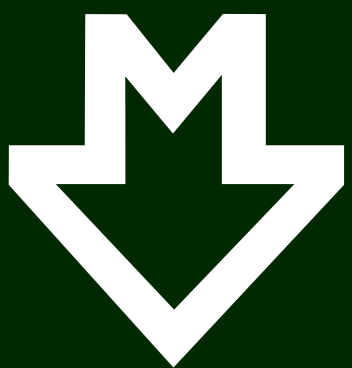
aneb víkend plný nákupů

15. - 17. 9.



 smarty.cz

Více se dozvíš
na [smarty.cz](https://www.smarty.cz)



DEPO HOSTIVÁŘ

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ



**SOBOTA
16. ZÁŘÍ 2023
OD 10 DO 16 HODIN**

Více se dozvíte na www.dpp.cz/dod



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

metro 

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

Solo Brescia 2023.

Bugatky putují po republice

Téměř **čtyři desítky vozů značky Bugatti** typu Brescia vyrobených v letech 1919 až 1926 lidé obdivovali **v Karlových Varech a v Plasích**. V sobotu budou auta k vidění i **v Praze**.

Své činnosti stíhá paralelně

„Věřím, že folklor lidi spojuje, otvírá srdce, dělá lepší komunitu. Buduje se v ní důvěra a radostná sdílení,“ říká Zuzana Osako, propagátorka tradic ve všech podobách, vyhledávaná ilustrátorka, majitelka oděvní firmy nebo autorka bytového designu.

STRANY 12, 13

„Pozor dávejte i na prstýnek“

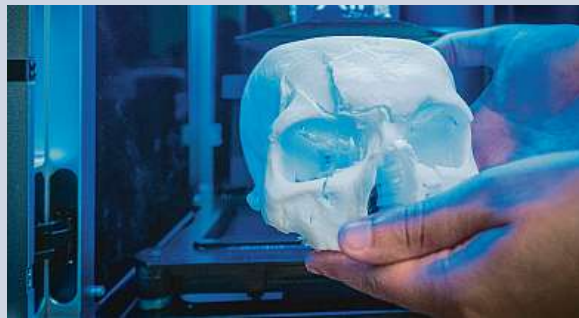
Jarní a podzimní práce na zahradě, chalupě či chatě. To je doba, kdy se chirurg Filip Burget nejčastěji setkává s úrazy prstů. Jak se zachovat, když se vám nebo někomu ve vašem okolí stane podobná nehoda? Dá se uříznutý prst ještě přišít? A jaké jsou nejčastější příčiny? STRANA 4

„Při psaní mám v uších hudbu“

„Jednou jsem zkusila psát ryzi moderní romanci a nakonec se i tam objevil zloděj dobytka,“ vzpomíná spisovatelka Rebecca Zanetti, které nyní vychází kniha Zmiz, dokud můžeš. Momentálně je jednou z nejlépe prodávaných amerických autorek současnosti. STRANA 15

Smíchem léčí děti i seniory

Spolek loutkoherců, herců a muzikantů dělá dětem a seniorům v nemocnici radost už osmnáct let. Projekt Loutky v nemocnici jezdí po celé republice. Jeho účinkující pomáhají pacientům, aby alespoň na chvíli zapoměli na svou nemoc. STRANA 11



3D tisk pomáhá i lékařům

Liberecká nemocnice začne do zdravotnických dokumentací svých pacientů dávat i modely 3D tisku. V republice bude první a novinku zavede od ledna. Díky 3D tisku lékaři mohou vyrobit například implantáty zhotovené na míru nebo modely například na tvarování dlah. „To lékařům ušetří čas na operačním sále a pacientům délku anestezie. Hezkou aplikaci máme například na klíční kosti. Ty si lámou lyžaři, jezdci na koloběžkách, kolech, motorkách,“ řekl před časem na webu nemocnice vedoucí její Kliniky biomechaniky Lukáš Čapek (na snímku vpravo).

MET



3x ČTK



MENŠÍ DÝŠKO

21

Tolik procent lidí v českých restauracích a dalších podnicích nedává žádná spropitná, oproti loňsku je to zhruba o dvě procenta větší podíl návštěvníků pohostinství. Lidé v restauracích letos nejčastěji dávají spropitné kolem pěti procent, minulý rok dávali nejvíce kolem deseti procent. Průměrné spropitné k polovině letošního roku bylo 6,12 procenta z útraty. ČTK

Těhotné ženy pod on-line kontrolou

Špičková porodnice nabízí pohodlí.

Ústav pro péči o matku a dítě (ÚPMD) v Podolí, přední česká porodnice s více než 5000 porody za rok, posouvá prenatalní péči na novou úroveň. Díky telemedicině představuje revoluční koncept, který kombinuje kvalitní standardní péči s inovativními distan-

čními možnostmi. V první fázi projektu nabízí pražský ÚPMD on-line těhotenské ambulance jako doplňkovou službu pro nastávající maminky. Tato on-line kontrola umožňuje pohodlné sledování průběhu těhotenství z doma pomocí mobilní aplikace MeddiBaby. Pro těhotné ženy je to komfortní možnost potvrdit bezproblémový průběh těhotenství bez nut-

nosti fyzicky navštívit zdravotnické zařízení, zatímco lékaři získávají cenné informace o stavu pacientky.

„Pro druhou fázi je připraveno i CTG, tedy mobilní monitor ozev plodu,“ říká primář porodnice Hynek Heřman. Žena má možnost se kdykoli on-line propojit se svým ošetřujícím lékařem prostřednictvím chatu přímo v aplikaci. MET

INZERCE

Renty z nemovitosti od FINEMO.CZ se nemusíte obávat

Mnoho lidí o Rentě z nemovitosti neboli o zpětné hypotéce nikdy neslyšelo a je tedy přirozené, že z ní jako z čehokoliv neznámého má obavy.

To je samozřejmě pochopitelné, zejména v českém prostředí, kde se lidé často setkávají s podvodnými praktikami. Obezřetnost a seznámení se produktem je rozhodně na místě, protože pořízením Renty z nemovitosti použijete Váš dům nebo byt jako zástavu, a to je velmi důležité životní rozhodnutí. Zatímco v zahraničí figuruje zpětná hypotéka už desetiletí jako běžný produkt, v České republice se s ní lidé zatím seznamují.

Jsmo rádi, že se k nám přidávají noví a noví klienti, kteří pochopili výhody Renty z nemovitosti od společnosti FINEMO.CZ. Díky ní mohou prožívat klidný a důstojný důchod, nemusí živořit s minimem peněz či se obávat nenadálých výdajů a mohou si splnit přání, o nichž celý život snili a neměli na ně čas nebo peníze. Ať už se to týká návštěv divadel a kin, zajímavých zájezdů, lepší zdravotní péče, kvalitnějších potravin, zútulnění bydlení či nové střechy na domě.

Lidé dostanou k dispozici peníze zajištěné jejich nemovitostí, a to buď jednorázově na začátku, nebo ve formě pravidelných měsíčních plateb či kombinací těchto dvou způsobů. I nadále jsou vlastníky bytu či domu a zůstávají tam bydlet. Nikdy nedluží víc, než je cena jejich nemovitosti. Navíc v případě, že se zvýší hodnota jejich bytu či domu, výhody z toho plynou pouze jim.



Výhody Renty z nemovitosti:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu.
- Můžete žít důstojněji a život si více užívat

Chcete vědět víc?

- Přečtěte si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na www.rentaznemovitosti.cz.
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držitelé licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.



Další podvody. Lidé přicházejí o statisíce

Deník Metro dlouhodobě upozorňuje na podvody. Češi každý týden přicházejí svou nevědomostí o statisíce korun. Dávejte pozor! Nikdy nesdělujte citlivé údaje, nikdy neposkytujte svá hesla. Zapamatujte si, že vaše banka vám nikdy volat nebude. Podvodníci také využívají programů, který skryje skutečné číslo podvodníka za jiné. Lidé mohou na telefonu vidět jméno banky. Jedná se o trik zvaný spoofing. Podvodníci použijí „maskovací technologii“, která dokáže zamaskovat číslo volajícího tak, aby se místo toho skutečného ukázalo volajícímu jakékoli jiné číslo. Pokud budete na toto volající číslo volat zpátky, dovoláte se někomu, kdo o tom nic neví. Takovým podvodům se věnuje youtuber Jiří Burýšek. Jeho kanál najdete pod @jirkavysvetlujevci. Češi se stávají obětmi každý týden. Každý týden totiž od policie přijde zpráva, že se někdo nechal nacytat. Poslední je o 62letém muži, který chtěl investovat do akcií energetické společnosti, podvodníci ho připravili o 1,5 milionu korun. Podvedeného muže zlákala internetová reklama. „Bankéř“ mu do počítače nainstaloval software na jeho vzdálenou správu. Podle pokynů pak poškozený investoval tisícové částky v eurech. O ty přišel. Dalším případem je ten ze Šumperska. Dvě ženy se nechaly zlákat soutěží o večeri. Volajícím podvodníkovi z falešného čísla poslaly veškeré údaje k platební kartě. Přišly o 200 tisíc korun.

MAP a ČTK

KRÁSNÁ TRADICE

400

Do Kolína se v sobotu sjede 400 baráčníků z celého Česka, připomenou si 150 let od svého vzniku. Kolínská baráčníká obec je v Česku nejstarší, pod názvem Svobodná obec baráčníků vznikla v roce 1873. Jméno vzniklo od názvu hostince v Kolíně, kterému se říkalo Baráček. Cílem původně jen místního spolku bylo pěstování českého jazyka a národních tradic, ale i dobročinná činnost. Baráčníká myšlenka se brzy rozšířila do celých Čech i mezi vídeňské Čechy a krajaney ze Spojených států amerických.

ČTK

KRÁTCE

Sex u školy

Podezření ze spáchání trestného činu prostituce, jenž ohrožuje mravní vývoj dětí, sdělili chomutovští policisté 22leté ženě poté, co po-

blíž základní školy minulý týden provozovala prostitutky, což je trestné. Ženě v době, kdy poskytovala sexuální služby, hlídal jejího dvouletého syna bezdomovec pod vlivem pervitinu.

Marseille proti koloběžkám

Počet sdílených koloběžek v jihofrancouzské Marseille klesne o více než třetinu,

rozhodl o tom starosta Benoît Payan. Ve městě s 875 tisíci obyvateli bylo 400 těchto strojů. Přestože město zpřísnilo pravidla pro jejich užívání, přináší podle starosty stále problémy. ČTK

INZERCE

BIO ZA CENU neBIO

ZA CENU neBio

~~19.90~~ **-20%**
15.90

2

KREDITY NAVÍC
 Mini tyčinky
 • 70 g • 100 g = 22,72 Kč
 • vybrané druhy
 ▼ 17,90 Kč (-11%)*

~~33.90~~ **-29%**
 POUZE S APLIKACÍ
23.90

AKCE 26.90

Nature's Promise Bio Mléko čerstvé
 • 3,6% • 1l

~~29.90~~ **-16%**
24.90

2

KREDITY NAVÍC
 Mošt
 • 200 ml
 • 100 ml = 12,45 Kč
 • vybrané druhy
 ▼ 26,90 Kč (-7%)*

~~44.90~~ **-17%**
36.90

4

KREDITY NAVÍC
Nature's Promise Bio Passata
 • rajčatová • 690 g
 • 100 g = 5,35 Kč
 ▼ 44,90 Kč (-17%)*

~~14.90~~ **-33%**
 POUZE S APLIKACÍ
9.90

AKCE 11.90

Nature's Promise Bio Jogurt ochucený
 • 150 g
 • 100 g = 7,94 Kč Akce / 6,60 Kč Aplikace
 • vybrané druhy

STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní. Akce platí v prodejnách Albert od 6. 9. do 3. 10. 2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Vybrané bio produkty Vám nabízíme za akční cenu, která je stejná nebo dokonce nižší, než je cena srovnatelných běžných produktů. Seznam všech prodejen na www.albert.cz

BIO ZA CENU neBIO

Když si uříznete prst, určitě ho pak nedávejte rovnou do ledu

Můj známý, profesí zahradník, si při práci s křovinořezem uřízl ukazováček. „Všiml jsem si toho až ve chvíli, kdy jsem viděl, že mi zrudla pracovní rukavice,“ vzpomíná na letní příhodu. Naštěstí se včas dostal do rukou chirurgů a prst má zase na svém místě. Jak se zachovat v situaci, kdy se vám stane něco podobného, jsme se ptali chirurga Filipa Burgeta ze Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Jak často se s případy amputace prstů setkáváte?

Jsou období, většinou na jaře, kdy se lidé pouštějí do prací na zahradách, něco opravují na domě, na chalupě. Všechny možné hobby práce. Nebo na Vánoce, to je doba porcování kaprů.

Když si uříznu prst. Co bych neměl dělat, abych měl ještě naději, že mi ho chirurgové přišijí?

Když si uříznete prst, tak je častá chyba, že se zaškrucuje rána, pahýl. Jde o to, aby se zachovala cirkulace krve. Krev se nejlépe zastaví kompresí, tlakem. Když to něčím zaškrtnete, naopak poškodíte cévy, to je to nejdůležitější, aby se to dalo replantovat. To je první chyba.

A ta druhá?

Lidé občas slyšávají, že se má uříznutý prst chladit, takže amputát dají přímo do ledu. Pokud je led v daném okamžiku k dispozici. Správný postup je, že vezmete co nejčistší látku, čtvereček látky, mul. Ideální je sterilní čtvereček, ale předpokládám, že ho u sebe lidé běžně nenosí nebo že není v okamžiku zranění k dispozici. Takže alespoň kapesník. Ten lehce navlhčit, celé dát do igelitového pytlíku, do něčeho nepromokavého a teprve to dát do dalšího pytlíku nebo do igelitové tašky, kde je led. Nikdy nepřikládát led přímo na amputát. Protože led přímo v ráně poškozuje cévy.

V ambulanci mi asi ale prst nepřisijete.

Ne, to už přísluší na plastickou chirurgii. V České republice jsou dvě centra, která to udělají, a dalších asi deset, která prst také přišijí, pokud je to možné, ale už ne 24 hodin denně. Výživa v uříznutém prstu pořád probíhá, takže je na zákrok relativně dost času.



Jarní a podzimní práce na zahradě, na chalupě a na chatě. To je doba, kdy se i Filip Burget nejčastěji setkává s úrazy prstů. METRO

Někdy se traduje, že jak ránu na ruce, tak ten uříznutý prst máme polít například kyslíčnickem, případně tím, co je po ruce, dejme tomu alkohol, třeba vodka. To je asi také nesmysl.

Lze použít nejčistší vodu, kterou mám v daný okamžik k dispozici. Fyziologický roztok je ideální, ale ten asi také mít nebudete. A pak již ten zmiňovaný kapesník, lehce navlhčený. Pokud nemáme k dispozici led, jak už jsem říkal, je dobrá alespoň studená voda v tom druhém igelitovém obalu. To, co je v daném okamžiku nejchladnější. Tady hovoříme o teplé a chladné ischemii. Ta první je bez jakéhokoliv chlazení a čas se zkracuje. U studené ischemie je čas relativně delší.

Kolik? Dá se to přesně odhadnout?

Máme určitě šest hodin. Nezapomínejte ale na to, že i lékaři potřebují čas k přípravě zákroku. Pochopitelně i pacient potřebuje nějaký čas, než se vůbec na chirurgii dostane. A do tohoto se počítá také čas, než lékař obnoví v uříznutém prstu cirkulaci krve.

Co s tou končetinou, od které jsme si prst uřízli?

S pahýlem nic neděláme, jen sterilně zavážeme a stlačíme. Jistě je dobré držet ruku nahore, v případě, že neomdlníte. To už musí zajistit osoba, kte-

rá případně pomáhá. Může také nastat situace, že prst neupadne celý, že visí na zbytku kůže.

Utrhnout, nebo přiklopit zpět na ránu?

Nebudeme ho dávat nikam vedle, nebudeme ho odstříhávat. Určitě použít malou dlatu, napadám mě špejle od zmrzliny, aby se to nehýbalo. Tady nemůžeme chladit, ale předpokládáme, že krev skrz zbytek kůže cirkuluje.

Kolik je v prstech cévek? To už asi na šití v chirurgické ambulanci běžné nemocnice nebude. To už bude mikrochirurgie?

Ano, to už je záležitost mikrochirurgie. Ono se to u ruky,



Nešetrné sundávání prstýnku znají chirurgové velice dobře.



Práce s cirkulárkou vyžaduje opatrnost. Okružní pila totiž dokáže prsty silně poškodit, a zpětné přišití se nemusí podařit. 2x MAFRA

co do zákroku, láme v zápěstí. Co je nad zápěstí nahoru, to je makroreplantace, tam se to šije takřka jako normálně. Co je pod zápěstí dolů, to je mikroreplantace. To už musí dělat plastický chirurg, který je na to vyškolený, dělá to pod mikroskopem, protože ty cévy jsou daleko menší. Takže musíte jako pacient na operační sál.

Samo od sebe asi nic k tělu nepřiroste. Ptám se, kdyby se mi něco takového událo mimo civilizaci, na pustém ostrově, a doufal bych v takový zázrak.

Není šance. Na pustém ostrově přijdete o prst. S tím se musíte smířit.

Co ucho?

Postup bude podobný. Na uchu není tolik smyslových zakončení. U ruky, pokud budete mít pahýl, tak to zaznamenáte. U ucha, pokud bude v trochu jiné pozici, to tolik nepocítíte. Kromě kosmetického hlediska.

Jaká je u prstu šance, že se bude po přišití opět stejně hýbat?

Padesát na padesát? Nechci ale dávat přesná čísla. Je to individuální a záleží na prvotním poškození. Hybnost bude většinou omezená.

Můžete uvést kuriózní případy poškození prstů?

Kdybych měl hovořit o čas-

tých úrazech, tak to bývá cirkulárka. Ale často se setkáváme s poškozením prstu, když si lidé stahují prstýnky. Třeba jdete lézt na skály a stáhnete si s prstýnkem kůži až na kost. To je už na velké štěstí, ale záleží, kolik toho tím prstýnkem stáhnete. Může to vzít jenom kůži a může to poškodit i cévy nebo šlachy pod ní. Až na kost.

Kolega psal o tom, že v jedné nemocnici údajně odmítlí paní přišití uříznutý malíček, neboť ho údajně nepotřebuje. Může na tom být něco pravdy?

Ne všechny prsty se dají přišít. Jde o to, aby člověku zůstal zachovaný úchop. Palec vždycky plus nějaký prst v opozici. Pokud se má šít víc prstů, tak se lékaři snaží, aby přišli alespoň dva. Pokud přijdete o jeden prst, můžete používat ostatní. Další věc je, že pacient může trpět silnou cukrovkou a ta komplikuje hojení. Nebo cirkulárka dokáže prsty hodně zdevastovat. Takže přišívát jenom kousíček zbylého prstu nedává velký význam třeba i proto, že už tam nebude ten úchop. To už je na odborné posouzení operátora. Ne všechny amputace lze proto replantovat. Můžete mít tříštivou zlomeninu, někomu spadne velké kladivo na nohu. Tam není šance. Lidé si dělají často naději, že lze spravit všechno. Bohužel nelze. PAVEL HRABICA

Generace Y a Z je bez aut i bytů

Požadavky mladých na dobré žití se mění.

Ještě donedávna bylo snem většiny mladých mít vlastní automobil či bydlení. To ale pomalu přestává platit. Důvodů je několik – od ekonomických přes ekologické až po změnu preferencí v oblasti kvality života.

Jednou z příčin posunu vztahu k vlastnění jsou bezpochyby ekonomické faktory. Mnoho mladých lidí v současnosti čelí vysokým nákladům na drahý život ve městě, vzdělání i základní životní náklady. Nechtějí se navíc omezovat v oblasti výdajů například za kulturu a zábavu. Investovat do vlastního vozu a jeho drahého provozu jim nedává smysl. A našetřit si na vlastní bydlení je pro mnoho z nich nedosažitelné.

Nejde ale jenom o finance, ale i o změny preferencí a životních hodnot. Generace Y a Z se liší od předchozích generací ve svých preferencích ohledně vlastnictví majetku. Mnozí mají větší prioritu v důrazu na životní styl a svobodu než na vlastnění majetku. Neradi se omezují v oblasti práce i místa bydlení. Proto si raději udržují flexibilitu a mobilitu, aby se snadno mohli přizpůsobit měnícím se okolnostem či přicházejícím příležitostem v oblasti práce, operativního stěhování a do jiných měst či států nebo cestování. S tím souvisí i kvalita života. „Vlastnictví bydlení a auta může být časově a finančně náročné a může způsobit stres a úzkost. Někteří lidé se mohou rozhodnout pro jednodušší životní styl, který jim umožní více času a energie věnovat se rodině, přátelům, koníčkům či cestování,“ říká psycholo-

ka Simona Hřebíčková a dodává: „Také si více cení svobody a flexibility a upřednostňují módní trend k nomádskému způsobu života, ve kterém si mohou snadno změnit místo pobytu. A to motivaci mít například vlastní bydlení moc nenahrává.“

Mladí lidé mají také výrazné ekologické cítění. Rozhodují se i podle toho, jaký má výběr jejich životního stylu dopad na životní prostředí. Tomu všemu nahrává i snadnější přístup ke sdíleným službám, například v oblasti sdílených automobilů. To potvrzují firmy, které se sdílením automobilů zabývají. Například Anytime. „Sdílená auta využívají většinou mladí lidé mezi 20 a 30 lety. Pochvalují si svobodný životní styl bez komplikací automobilu vlastnit,“ potvrzuje trend u mladých Milan Beutl, ředitel českého zastoupení společnosti Anytime. **MET**

KRÁTCE



Snowboardistka Eva Adamczyková a tanečník Jakub Mazúch **ČTK**

Manželé budou v tanci soupeři

Soutěž StarDance se blíží. Česká televize ji odstartuje už 14. října. Soutěžit bude také manželský pár Marek a Eva Adamczykovi, kteří se tak stanou soupeři. Na parket se vedle snowboardistky Adamczykové dostane také další olympijský medailista, kajákář Vavřinec Hradilek. Dále herečky Darija Pavlovičová a Ivana Chýlková či herec a muzikant Richard Krajčo. V porotě usednou Tatiana Drexler, Richard Genzer

a Zdeněk Chlopčík. Modelovat opět budou Tereza Kostková a Marek Eben.

Nejtvrdší káznice světa. Jsou mezi nimi i české Bory

Na platformě Netflix v pátek vyjde sedmá série britského pořadu Nejtvrdší věznicové světa. Jeden z nových dílů tvůrci natočili v plzeňské věznicí na Borech. Seriál vychází od roku 2016 a v dosavadních šesti sériích vzal diváky do „nejzajímavějších“ 23 věznic po celém světě. **ČTK**

INZERCE

Manažerů studují na Ambis.

Bc. / Mgr. / Ing.

Praha / Brno

Prezenčně / kombinovaně
distančně (online)

www.ambis.cz

Studujte: Kriminalistiku, Marketing, Manažerskou psychologii... Komplettní seznam zaměření najdete na webu www.ambis.cz



„Výuka byla vždy vedena odborníky, kteří nás učili věci, které znali z praxe.“ - Simona, Ekonomika a management podniku

Studujte Bc., Ing. a Mgr. obory na vysoké škole Ambis a zajistěte si manažerskou pozici. Komplettní seznam oborů a zaměření najdete na www.ambis.cz



Ambis. Vysoká škola.

OBNOVA POMNÍKU

Kontrola šroubů

Zhruba po deseti letech se restaurátoři opět podívali do nitra pomníku mistra Jana Husa. Přes sto let staré dílo Ladislava Šalouna na pražském Staroměstském náměstí je duté. Je sestavené z několika desítek bronzových plátů, spojených ocelovými nýty a šrouby. Při poslední rekonstrukci byly staré zkorodované šrouby nahrazeny nerezovými, je ale potřeba je občas zkontrolovat a zjistit, jestli do sousoší třeba nezatéká. Dovnitř proto vedou důmyslně ukrytá čtvercová dvířka zajištěná šestnácti šrouby.



Výprava do nitra mistra Jana Husa



Po boku božích bojovníků i exulantů

Pomník mistra Jana Husa byl odhalen roku 1915, k pětistému výročí Husova upálení. Od roku 1962 je chráněn jako národní kulturní památka v rámci celého náměstí. Dílo překonává dosavadní strnulou pomníkovou tradici. Hus je pojat jako majestátní stojící prostovlasá postava v dlouhém plášti. Kolem něj je vlevo skupina tří pololežících, polosedících figur „exulantů“ (*náboženští vyhnanci 16. až 18. století – pozn. redakce*), vpravo za pavézou šest expresivně ztvárněných postav „božích bojovníků“. Pod skupinou husitů je na soklu první verš chorálu „Kdož jsou boží bojovníci a zákona jeho“.



Dílo poškodila střelba i nadšení z Nagana

Podle Marie Foltýnové z Galerie hlavního města Prahy je ikonické dílo v pořádku. Vždycky to tak ale nebylo. Při rekonstrukci v 70. letech například restaurátoři retušovali díry v soše, které jí způsobily kulky vystřelené Němci i Pražany během Pražského povstání. Jen ve štítě, husitské pavěze, kterou svírá jedna z postav sousoší, je devět zaretušovaných průstřelů. Během května roku 1945 také před pomníkem vybuchla letecká bomba, která otrásla jeho statikou. Další ranou pro sousoší byla oslava vítězství hokejistů v Naganu. Po křehkém sousoší, tehdy ještě pospojovaném starými šrouby, nadšeně poskakovalo zhruba 150 lidí. Sousoší vydrželo, ale vyžádalo si zásah restaurátorů. Kromě kontroly zevnitř dostalo dílo nyní i nový ochranný nátěr.

URČENO PRO PÁNY

KOMERČNÍ SDĚLENÍ



KONEC revmatickým kloubům

Omezuje vás ztuhlost a bolest kloubů při každodenních činnostech a nic vám pořádně nezabírá? Na první náznaky revmatu i běžnou bolest kloubů je tady revoluční přípravek z lékárny s léčivou rašelínou!

Vyzkoušejte REVMABLOK® AKUT, který omezuje bolest, brnění a trnutí kloubů, zklidňuje zánět a zlepšuje hybnost kloubů. Obsahuje léčivou rašelínu spolu se zklidňujícími rostlinnými extrakty v čele s šišákem bajkalským, rozrazilem, světlíkem, rozmarýnem a bazalkou. Díky této kombinaci účinně potlačuje zánět, bolest a ztuhlost kloubů a přináší rychlou úlevu. Přípravek je speciálně vyvinutý i pro malé klouby ruky a nohy a vyznačuje se příjemnou a nelepivou konzistencí. Při pravidelném používání zdravotnického prostředku REVMABLOK AKUT dochází k úlevě postižených kloubů a také k prevenci vzniku tohoto problému.



ZVEDÁ SE VÁM TLAK? Sáhňte po konopí!

Nečekejte na neblahé následky vyššího krevního tlaku a doživotní užívání tablet s vedlejšími účinky. Sáhňte po konopném řešení!

Revoluční doplněk stravy Hypetezin využívá spojenou sílu konopí, hlohu a vinnou révu pro efektivní modulaci krevního tlaku a zachování dobrého stavu srdce, cév a celého kardiovaskulárního systému. Unikátní složení je navíc doplněno o šafrán, jenž omezuje nervové napětí a podrážděnost, které mohou vyšší tlak způsobovat. Funguje efektivně a bez vedlejších účinků.



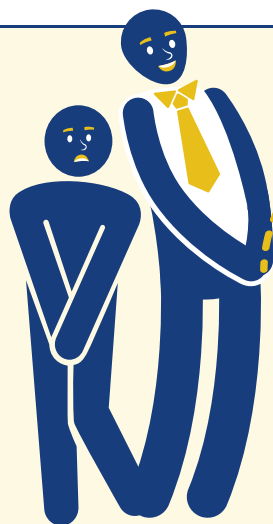
Revoluční, maximálně účinné přípravky CannamedIQ využívající aktivní konopí najdete ve své lékárně.

ĎÁBELSKÁ EREKCE, co stojí za to!



Chcete skórovat kdykoliv a kdekoliv? Vsaďte na nejnovější generaci přípravku Clavin® PLATINUM.

Ve složení tohoto doplňku stravy z lékárny naleznete směs speciálně vybraných účinných látek STIMULIN® obsahující mj. L-arginin, L-citrulin a především Tribulus terrestris a Crocus sativus. Ty mají velmi příznivý účinek na prokrvení penisu a erekci a vyznačují se rychlým nástupem účinku. Napomáhají také k výraznému zintenzivnění sexuálního prožitku a posílení libida.



PROSTATA?!

Potíže s močením řešte maximální silou

Nedovolte, aby vaše sebevědomí podkopávaly nepříjemné pocity kvůli potížím s močením a vyřešte palčivý problém silou osvědčeného a tradičně užívaného extraktu Saw palmetta.

Ulevte si od potíží a zajděte si do lékárny pro nepostradatelného parťáka No-Prostal Strong. Jedná se o nejsilnější doplněk stravy na trhu na potíže s prostatou* díky maximálnímu obsahu extraktu Saw palmetta. Navíc obsahuje vitamin E, který chrání buňky před oxidativním stresem. Účinné složení tohoto přípravku slouží k udržení zdravé prostaty, redukuje noční močení a podporuje silný a nepřerušovaný proud moči.

*nejvyšší obsah Saw palmetta – srovnáno s doplňky stravy na lékárenském trhu, září 2022



Objevte skrytá místa pražského vodárenství

Přemýšlíte, kam vyrazit s dětmi? Při procházce Prahou se zastavte ve Florentinu nebo na Mariánském náměstí, kde společnost Pražské vodovody a kanalizace (PVK) instalovala venkovní výstavu Skrytá místa pražského vodárenství. Chcete raději odpočívat doma? Vodárenské areály si můžete prohlédnout i na YouTube a webu.



V září si výstavu můžete prohlédnout na Mariánském náměstí a v pražském Florentinu.

„Jsem velmi rád, že se PVK snaží přiblížit práci vodohospodářů širší veřejnosti. Hlavní město intenzivně investuje do vodohospodářské infrastruktury a lidé by měli mít představu, kam tyto investice plynou. Výstava je zamýšlena jako edukační projekt, budu proto rád, když ji navštíví i školáci a studenti, a třeba je to přiměje se o vodárenský obor více zajímat,“ upozorňuje radní pro infrastrukturu Michal Hroza.

Vodárenské objekty nejsou běžně přístupné, jedná se totiž o kritickou infrastrukturu státu. Výjimkou jsou Muzeum pražského vodárenství v Podolské vodárně a také „louka“

nad Novou vodní linkou na Císařském ostrově, které jsou veřejnosti přístupné.

Velký zájem o návštěvu těchto míst byl impulzem pro uspořádání výstavy a výrobu informačních tabulí, edukačních filmů a 360stupňových videí, které zachytí vodárenské objekty ve všech směrech.

„Zájem veřejnosti o naši práci nás velmi těší. Doufáme, že běžným uživatelům tak pomůžeme pochopit, jak složité je dopravit k nim kvalitní pitnou vodu a pak ji vrátit do přirozeného vodního cyklu,“ připomíná předseda představenstva PVK Philippe Guitard.

Virtuální prohlídka z pohodlí domova

Kromě výstavy mají návštěvníci možnost si unikátní vodárenská místa prohlédnout také virtuálně pomocí 360stupňových videí, díky nimž se mohou po běžně nepřístupných areálech porohlednout a dozvědět se i řadu zajímavostí.

První videa tohoto typu měla dobrý ohlas, a tak se PVK rozhodla v projektu pokračovat. Podrobně prozkoumat můžete všechny vodárny, které zásobují Prahu – tedy Podolí, Káraný a Želivku. Prohlédnout si dále můžete vodárenský distribuční systém včetně vodojemů a v přípra-

„Výstava je zamýšlena jako edukační projekt, budu proto rád, když ji navštíví i školáci a studenti, třeba je to přiměje se o vodárenský obor více zajímat.“

Michal Hroza, radní pro infrastrukturu

vě jsou také filmy o pražském stokovém systému.

Všechny filmy jsou k dispozici na YouTube kanálu PVK (@prazskewoodovodyakanalizace1588) a webových stránkách projektu cistavoda.pvk.cz

Filmy mají i svou 3D podobu, kterou je možné zhléd-

nout na vybraných akcích PVK. Při sledování filmů ve 3D prostoru se zážitek umocní a divák má pocit, že přímo vstupuje do jinak uzavřeného prostoru vodárenských objektů.

Průlet dronem Podolskou vodárnou

Který z filmů je nejzajímavější? To je samozřejmě otázka osobních preferencí... Jedním z taháků ale bezesporu je film představující Podolskou vodárnu, ve kterém můžete vidět záběr z dronu letícího unikátní filtrační halou. Záběr je zajímavý nejen díky prezentované technologii, ale i prostoru filtrační haly, kterou před sto lety projektoval architekt Antonín Engele. Díky dronu je tento mimořádný prostor zachycen z opravdu netradiční perspektivy.



Výstava představuje vodárenské objekty, které běžně nejsou veřejnosti přístupné.



Výstava Skrytá místa pražského vodárenství

- od 5. do 29. září v areálu Florentina
- od 12. září do 10. října na Mariánském náměstí
- od 2. do 31. října v prostoru pod Čechovým mostem u Tančícího domu
- následně bude výstava putovat po pražských městských částech

Připomenou boj proti totalitě

Poprvé se zvony na Malé Straně rozezní 14. října.

Pravidelné zvonění v hláse zvonice kostela svatého Mikuláše na Malostranském náměstí bude připomínat bojovníky proti totalitním režimům. „Jako prvního připomene 14. září syna prvního prezidenta a bývalého ministra zahraničí Jana Masaryka,“ řekli včera zástupci městské firmy Prague City Tourism (PCT), Museum Kampa a Muzeum paměti XX. století, kteří akci uspořádali. Informace jsou dostupné také na internetu.

„Současnost nás přesvědčuje, že je to velmi živé a nebezpečí totalit a autoritativních

režimů tady jsou, a bohužel přichází z východu. Jenom kousek od našich hranic existuje prostor nesvobody. Musíme poznávat systémy totality, abychom si uchránili vlastní svobodu. Připomínat osobnosti, které se postavily totalitním režimům, je v tomto kontextu velmi aktuální,“ prohlásila včera pražská zastupitelka a předsedkyně správní rady Muzea paměti XX. století Hana Kordová Marvanová.

Smyslem projektu je zvýšit povědomí veřejnosti o zločinech spáchaných totalitními režimy 20. století, tedy nacismem a komunismem. Zvon bude podle místopředsedkyně představenstva PCT Jany Adamcové zvonit v dny narození či úmrtí připomínaných osobností. „Plán máme do

NĚCO NAVÍC

Součástí akce je panelová výstava Očima státní bezpečnosti na Kampě.

- „Snažili jsme se ukázat jednotlivé formy sledování a techniky a kuriozity. Zároveň představujeme sledování těch, kteří se stali objekty sledování,“ řekl historik Petr Blažek.
- Součástí jsou fotografie ze sledování a lidé se také mohou vydat na komentované prohlídky s průvodcem.

konce roku,“ řekla. Ideálně by organizátoři podle ní chtěli zvonit dvakrát týdně. **ČTK**

1.ročník sousedského festivalu



**Malá Strana
záááářřřřííí**

22.-24.9.2023

Novinka. Malá Strana září

První ročník festivalu Malá Strana září nabídne možnost prozkoumat tuto pražskou čtvrť jinými očima. Třetí víkend v měsíci, tedy od 22. do 24. září, bude v těch nejzajímavějších malostranských obchodech s designem, kosmetikou, šperky, ale i v knihkupectvích, kavárnách a restauracích probíhat rozmanitý program. **MET**

KRÁTCE

Odměnění dárců

Pražští radní schválili odměnu pro dárců krve. Ti dlouholetí obdrží roční kupon na městskou hromadnou dopravu obdobně jako v předešlých letech. Odměna se týká celkem 247 dárců. Zlatý kříž 3. třídy za osmdesát odbě-

rů má v Praze 168 lidí, Zlatý kříž 2. třídy za sto dvacet odběrů má 50 lidí, Zlatým křížem 1. třídy za sto šedesát odběrů se může pochlubit 26 lidí a Plaketou Dar krve – dar života za dvě stě padesát odběrů se pyšní tři dárci. Jízdné zdarma vyjde na 901 550 korun. **MET**

FOR INTERIOR

19. VELETRH NÁBYTKU, INTERIÉRŮ A BYTOVÉHO DESIGNU

Souběžně probíhající veletrh:
FOR ARCH

www.forinterior.cz

19.-23. 9. 2023

PARTNER PVA EXPO PRAHA

shopex.cz

OFICIÁLNÍ VOZY

INZERCE

KOREAN COST-EFFECTIVENESS

Váš partner pro jadernou energii

KHNP, Korea Hydro and Nuclear Power Company, přináší ve světě jaderné energie ideální poměr výkonu a cenové dostupnosti. Korejské jaderné elektrárny jsou celosvětově i mediálně uznávanou veličinou v rámci cenové konkurenceschopnosti. Ta jde zároveň ruku v ruce s důrazem na nekompromisní kvalitu a nejvyšší bezpečnost provozu.



Z Dvorců tramvají Omezení v tunelu

Praha si nechá od dopravního podniku (DPP) vypracovat projekt na výstavbu tramvajové trati z Dvorců do Michle, kde se napojí na současnou trať.



Paha plánuje zrealizovat další tramvajovou trať. PROFIMEDIA

Projekt vyjde na 50 milionů korun a náklady na výstavbu trati jsou předběžně odhadovány na 1,7 miliardy korun. Zároveň se zvažuje stavba trati z Podbavy do Bohnic.

Tramvajová trať nabídne podle dokumentu nová dopravní spojení, která umožní nejen redukci autobusové dopravy v trase nové trati, ale také reorganizaci provozu v širším okolí. Uleví rovněž vytížené autobusové lince 118 mezi Budějovickou a Smíchovským nádražím. Počet cestujících na této lince se podle materiálu po dostavbě Dvoreckého mostu ještě zvýší, neboť autobus nepojede přes Barrandovský most,

a doba jízdy se tak zkrátí. Koleje povedou od zastávky Dvorce Jeremenkovou ulicí ke křižovatce s Olbrachtovou, kde bude možné přestoupit na budované metro D. Odtud povede trať na Budějovickou, kde bude přestup na metro C, a dále Vysokou okolo Brumlovky do Pekárenské ulice. Poté zamíří po okraji odstavného nádraží do ulice U Plynárny, kde se napojí na nynější trať. Délka trati je plánována na 4,8 kilometru a mělo by na ní vzniknout deset zastávek. Kdy se přesně začne stavět, však není jasné, stejně tak koneč-

ná cena bude záviset na podobě projektu a na výběru dodavatele. Podle náměstka primátora Zdeňka Hříba (Piráti) by stavba mohla začít, pokud se nevykytnou problémy, v roce 2029 a být hotova v roce 2031.

Město také nechá udělat projekt trati z Podbavy přes Troju do Bohnic. Má vést po novém mostě, který bude vybudován přes Vltavu ve špičce Císařského ostrova. Odtud vozy pojedou tunelem nahoru do Bohnic. Náklady jsou odhadovány na 6,5 miliardy. Stavba by mohla začít v roce 2030 a potrvá čtyři roky. Vytvoření projektu podle Hříba nijak nekoliduje s plánovanou výstavbou lanovky, která je nyní v procesu EIA, který posuzuje vliv stavby na životní prostředí. „Preferovaná je rozhodně varianta tramvaje,“ řekl. DPP letos v květnu zprovoznil zcela novou tramvajovou trať z Modřan do Libuše. V současné době také vzniká prodloužení trati z Holyně do Slivence a rovněž z Divoké Šárky na Dědínu v Praze 6. IDNES.cz

Pražský Strahovský tunel bude v budoucnu kompletně zrekonstruován. Opravy technologií nebo vozovky však začnou nejdříve po skončení opravy Barrandovského mostu. Ta začala před dvěma roky a bude pokračovat ještě v následujících dvou letech. Celkové náklady rekonstrukce tunelu budou šest miliard korun. Oznámil to náměstek primátora Zdeňk Hříb (Piráti). Přesná podoba dopravních omezení nebo postup prací budou teprve stanoveny. Strahovský tunel je součástí městského okruhu a zprovozněn byl v prosinci 1997. „Teď jsme 26 let od zahájení provozu a prostě nějaké investice si to žádá. Jeho kondice je naprosto klíčová pro fungování automobilové dopravy ve městě. Oprava tunelu nebude v konfliktu s opravou Barrandovského mostu, až ten bude hotov, tak teprve potom začneme něco dělat v tunelu,“ řekl Hříb. Opravy se uskuteční ve čtyřech etapách a potrvají zhruba deset let. Silničáři při rekonstrukci zmodernizují veškeré technologie v tunelu,

HISTORIE

1970

Už v tomto roce se o stavbě Strahovského tunelu uvažovalo. Zprovozněn byl až v prosinci roku 1997. MET

vybudují nové rozvodny, prodlouží odvodňovací šachty, vymění kompletně vozovky nebo vylepší bezpečnostní prvky. Opraven bude také v souvislosti s tím, že funguje rovněž jako kryt obyvatel v případě nutnosti. „Tunel je součástí bezpečnostního systému města,“ uvedl Hříb. Přesný plán postupu prací, stanovení dopravních opatření, a to včetně objížďek, budou silničáři ještě v následujících letech řešit. Strahovský tunel je součástí vnitřního okruhu Prahy. Na severu na něj navazuje tunel Blanka, na jihu tunel Mrázovka. Tunel slouží i jako součást ochranného systému metra. IDNES.cz

INZERCE

8. - 19. 9. 2023



DNY MARIMEX

Dny, kdy se nákupy opravdu vyplatí



SLEVA 5 000 Kč
na finské sauny
Kód: DM2023FIN





SLEVA 500 Kč
při nákupu nad 6 000 Kč
Kód: 2023DM500



DOPRAVA ZDARMA
nad 499 Kč



SLEVA 20 %
na bazénovou chemii
Kód: DM2023CHEM

Ještě více slev najdete na www.marimex.cz.

Produkty Marimex zakoupíte na www.marimex.cz a v prodejně Libušská 221/264, Praha 4. Akční nabídka platí od 8. do 19. 9. 2023 nebo do vyprodání zásob.

Chyby v tisku vyhrazeny. Všechny fotografie jsou pouze ilustracní.



MARIMEX
Moře zábavy

30 let
u vás doma

FRAJER

„Smích léčí stejně dobře jako pilulky nebo injekce“

Pomáhají dětem, aby se zase smály.

Spolek loutkoherců, herců a muzikantů dělá dětem a seniorům v nemocnici radost už 18 let. Projekt Loutky v nemocnici navštěvuje pacienty po celé republice. Účinkující používají své nadání a umělecké schopnosti k tomu, aby přivedli pacienty na jiné myšlenky tak, aby na chvíli zapomněli na svou nemoc. Ročně realizují více jak 1200 takových návštěv a setkávají se s desítkami tisíc hospitalizovaných. „Chceme, abychom uskutečňovali takový malý zázrak. Aby na místě, kde se většinou nikdo nesměje, zavládla najednou nepatřičně veselá nálada. Věříme, že se díky tomu nastartuje proces uzdravení.“ komentuje za iniciativu Loutky v nemocnici Marka Míková. Spolek je přesvědčen o tom, že smích léčí. „Ujišťuje mě o tom každá návštěva,“ pokračuje Míková.



V Česku je ročně hospitalizováno na dětských odděleních nemocnic téměř 180 tisíc dětí. LOUTKY V NEMOCNICI

ní nemocnici Motol, kam pravidelně docházíme každou neděli a kde velmi úzce spolupracujeme i s lékaři, se s některými pacienty známe opravdu dobře a těšíme se na sebe,“ líčí Míková.

Projekt boří tabu

Podle ní je velmi důležité dělat v nemocnicích pacientům radost. To má podle jejích slov vliv na uzdravení. „Hudba je sama o sobě lékem.

Jakmile začnete zpívat, nebo jen hrát na rytmické nástroje, vaše tělo se začne cítit lépe. Jakmile vás něco rozesměje, vyplaví se pozitivní emoce. Stejně tak divadlo, příběh zaměstná vaši představivost a odvede pozornost od strachu a obav. To všechno jsou léky, které fungují stejně dobře jako třeba pilulky nebo injekce,“ míní Míková. Sama vzpomíná na specifický příběh, který se iniciativě

stal v jedné z nemocnic. „Nedávno jsme měli workshop s dětmi v Bohnicích. Psychické onemocnění se stále považuje tak trochu za tabu. Náš projekt se snaží taková tabu bořit. Navštěvovat místa a přinášet jim vítr zvenku. Pracovali jsme s dětmi na příběhu o hledání vlastní cesty v okolnostech, které nejsou jednoduché. Děti samy vymyslely velice silný příběh na motivy představení Zrezivělý rytíř, vyrobily karty, se kterými hrály, naučily se písničky. Představení dopadlo nádherně. Všem nám běhal mráz po zádech a věděli jsme, že tohle má smysl. Hledat naději i tam, kde skoro není. Za takové chvíle jsme opravdu vděční,“ přiznává Míková za Loutky v nemocnici. Iniciativa se do budoucna chystá vymyslet nová představení pro malé i větší pacienty. Mimo jiné se také chce zapojit do návštěv dříve narozených dětí. **TES**

O INICIATIVĚ

Projekt se snaží otevřít prostor ke hře a komunikaci o prožívané realitě.

- Věnuje se dramaterapii a rozvíjí spektrum aktivit v oblasti psychosociální péče. Využívá k tomu potenciál loutek. **TES**

Hudba je lék

Projekt se s dětmi, pro které účinkuje, vídá pravidelně. Ačkoli by se zdálo, že vytvářet si s pacienty vztahy je psychicky náročné, bližším kontaktům se účinkující nevyhýbají. „V současnosti nás je skoro třicet a střídáme se, ale stojí nám za to informovat jeden druhého o tom, co má malý pacient rád za písničku a která pohádka se mu líbila nejvíc. Na rehabilitaci ve Fakult-



INZERCE

www.galeriekodl.cz

KODL
GALERIE

**PŘIJÍMÁME
OBRAZY DO
PŘÍŠTÍCH AUKCÍ**

VÁCLAV RADIMSKÝ: RYBÁŘSKÁ CHATRČ • dosažená cena: 1 080 000 Kč

Tajemné výhry

HRAJ S ROZUMEM. Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

Hlavní výhra 13 000 000 Kč 300 Kč

FARAONOVO BOHATSTVÍ

13x 13 000 000 Kč 13x 100 000 Kč

5x 500 000 Kč 5x 100 000 Kč

Hlavní výhra 13 000 000 Kč

Setři a vyhraž

Sazka

AKCE

AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



Kuřecí řízky
chlazené
cena za 1 kg

-48%

119⁹⁰
~~229⁹⁰~~

+1
NÁLEPKA
NAVÍC
PŘI KOUPI
3 KS



Řecký jogurt 0%
140 g
více druhů
100 g = 9,93 Kč

-30%

13⁹⁰
~~19⁹⁰~~

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 13. 9. do úterý 19. 9. 2023.

„LIDOVÁ KULTUR

Zuzana Osako patří k oblíbeným modelkám, je vyhledávanou ilustrátorkou a také majitelkou oděvní firmy Tradice, nadšenou propagátorkou tradic ve všech podobách i autorkou bytového designu. Vedle toho je matkou tří dětí, z nichž dcera Sophia nedávno vyhrála národní kolo soutěže Miss Grand a na podzim ji čeká reprezentace České republiky ve světovém finále.

Návrhářka, malířka, ilustrátorka, designérka, modelka... To všechno stiháte najednou, nebo jsou to profese, kterým se vždy věnujete nějaké období?

Vyjmenované činnosti dělám paralelně, na přesáčku, někdy převažuje po určité období jedna, jindy jiná. Modeling šel hodně stranou a času na malování ubylo, protože s nárůstem agendy ve firmě bylo pro mě stále těžší vázat se na termíny dopředu. Modeling, jaký dělám, tedy především komerční herectví v reklamě a reklamní focení, to jsou závazky na fittingy, kamerové zkoušky a natáčecí dny, které si musím držet volné, ale současně je klient může až do termínu různě měnit, to se i často děje.

Dřív to šlo lépe kloubit, vždyť máte tři děti?

Dokud jsem neměla firmu, kloubila jsem povinnosti kolem dětí a domácnosti, ilustrování a modeling, šlo všechno velice hezky. Firma už přerostla dost na úkor malování a mode-

lingu. Nevím, jak se mi to podaří, ale do dvou let bych se chtěla věnovat především velkoformátové malbě. Hodně nad tím teď přemýšlím, jak vše uspořádat.

Mnozí si vás vybaví jako autorku kolekce olympionků pro Hry v Tokiu 2021. Jak s odstupem času na tu práci vzpomínáte?

Je to pro mě velký zážitek na celý život. Jedinečný v mnoha ohledech. Vzpomínám na něj celkově moc ráda. Současně jednou bylo přesně akorát. Celá výroba byl výkon na maximum, za covidových okolností o to náročnější, o rok delší a s šilným finále, kdy nám po odletu reprezentace přibýlo ještě asi 40 osob, které jsme měli do týdne obléct. Nakonec už jsme párali logo ze vzorků, aby na všechny vyšlo, a našťastí nám stačily rezervy materiálu. Naši dodavatelé z Moravy, co šili boty a připravovali tašky, klobouky pro paralympioniky a podobně, těm by se měly dát taky zlaté medaile. Byli úžasní, dotud nechápu, jak to zvládli. Třeba boty se šily na míru, někdy i podle obkreslené nohy, posílala jsem skeny...

To zní hodně dobrodružně.

Ano, například poslední velkou várku jsem vezla skoro v noci, za deště a bouřky. Moje spřízněná osoba z Českého olympijského výboru Míša to ode mě přebírala. Byla tma, lilo a my jsme nosily ty haldy věci, aby se ráno včas poslaly letadlem do Tokia. Takových momentů bylo nespočet. Třeba když se mi někdo zcela tělem atypický oblékal na kameru a já toho člověka měřila třeba dva roky nazpět, nebo se mi basketáči měřili sami někde na cestách. Třeba Jan Veselý, a pak přiletěl, vzal věci do kabinky a vyšel rovnou na kamery televizí. Ještě v době, kdy média jen čekala, aby měla zas nějakou perličku ke kolekci, o které by mohli psát něco kontroverzního. To bylo napínavé. A pak momenty, kdy naši nastupovali a posílali mi do zpráv videa ze zákulisí před nástupem, mávali mi do kamery a svět o nás psal ve velkém. Spojovalo nás to všechny, kdo jsme na tom ty tři roky dělali. Mělo to sílu a zůstane to už v srdci.



S atletkou Kateřinou Šafránkovou při zkoušce kolekce pro Tokio

MAFRA



Tradiční řemesla přibližuje široké veřejnosti také tím, že sama své produkty nosí.

A LIDI SPOJUJE“



Svých několik oborů pořád pracovně kombinuje. Malba je ale to, co ji momentálně velmi naplňuje.

3x LUCIE ROBINSON

Tím, co vás asi nejvíc provází poslední léta, je tradice a folklor. Vliv Moravy, kde jste se narodila, nešel pominout, že?

Začala jsem malovat folklor, především kroje z Podluží, odkud pocházím, když jsem žila v Japonsku už několik let a chtěla jsem tamním ukázat, jaké tradice máme doma my. Moje forma vyjadřování je malba, takže jsem udělala výstavu středně velkých pláten, malby byly akrylem, abych je mohla namalovat v bytě, kde žily tři malé děti. Výstava mi ukázala, jaký zájem je o něco, co je regionálně specifické. Zodpověděla jsem asi milion dotazů na kroje a techniky, začala jsem sama víc zjišťovat, abych o všem uměla nějak mluvit. Po návratu na Moravu o několik let později, jsem chodila a malovala naživo jak babičky, které nosí lidové oděvy každodenně, tak různé výjevy v krojích, práce na poli, muzikanty, taneč... Prostě cokoli pro náš region jedinečné. Začala jsem vystavovat u nás a téma mi už zůstalo. Je bohaté, cítím, že jsem teprve na začátku své tvorby, přecházím na velké formáty a olej a mám potřebu namalovat všechno, co mě svou krásou nenechává v klidu. Co jen za život stihnu. Nejradší bych se úplně ponořila do malování.

Nakonec se to tedy stalo i vaší hlavní náplní práce.

V mé značce Tradice spolupracujeme stále více s řemeslníky, kteří jsou nositeli tradic lidového řemesla a mistry rukodělné výroby. Vymýšlím takové produkty, aby se díky nim dostalo řemeslo v užitečné formě zpět do každodenního života lidí, zároveň o všem píši na blog na svém webu zuzanaosako.com, aby si zákazníci mohli k těmto věcem budovat vztah. Například tím, že se sami mohou za řemeslníky vypravít. Toto považuji za smysluplné, dáváme práci našim nejbližším, dělá to dost lidem radost. Já věřím, že lidová kultura, folklor, lidi spojuje, otvírá srdce, dělá lepší komunitu, buduje se v ní důvěra a více radostných sdílení. Kulturní akce vychovávají k této kultuře i děti, naši další generaci. Zažíváme teď krásný rozmach tohoto všeho, a to je dobře.



Zuzana a Sophia Maria Osako

Jakou máte sama nejradši módu, v čem vás mohou lidé potkat?

Nosím třeba 50 procent ze své tvorby. Většinou mám na sobě aspoň jeden kousek a kombinuji podle nálady. Cítím se dobře v hodné ženském vzhledu, současně jsem náročná na pohodlný střih a kvalitní přírodní materiál.

V úvodu jsem zmiňovala, že jednou z vašich profesí byl a je i modeling. V těchto šlápějích jde i vaše dcera. Jak k tomu došlo, že se stala modelkou?

Sophia kolem 15 let vykvetla ve vysokou, štíhlou slečnu. Často se někdo ptal, jestli je modelka, agentury ji začaly oslovovat. V covidu pak hodně pracovala v Tokiu, hned měla dost významné práce, nafotila několik set publikovaných fotek a tím se naučila pózovat. Uspěla letos v soutěži Miss Czech Republic, vyhrála Miss Grand a právě poletí na světové finále soutěže do Asie.

A další vaše děti jdou také v něčem ve šlápějích své maminky?

Podporuji všechny děti v tom, co je baví. Sophii ale umím poradit víc na základě vlastní zkušenosti, a protože je holka. Jinak všechny děti kreslí, nejstarší dělá grafiku a tvoří vzory na látky do mé značky, například, nejmladší by rád nastoupil na architekturu, takže teď také denně kreslí. O umění se bavíme hodně, máme všude spoustu knih, nosíme u sebe karetní hry o malířských aukcích, děti si porovnávají tvorbu mezi sebou. Všechno mě to moc těší, jsou šikovné a mají se rády. **IVETA BENÁKOVÁ**



Tyčinka
Snickers, Twix, Mars
od 40 g
více druhů
100 g = od 26,14 Kč

-35%

14⁹⁰



Lay's
od 110 g
více druhů
100 g = od 33 Kč
↓ 42,90 Kč

-28%

42⁹⁰

VÝHODNÉ
BALENÍ
+30% NAVÍC

+1
NÁLEPKA
NAVÍC
PŘI KOUPI
2 KS



Adriana
Těstoviny semolinové
650 g, více druhů
100 g = 5,37 Kč

-46%

SUPER
CENA

34⁹⁰



Persil
Gel na praní
28-44 dávek
více druhů
1 dávka = od 6,82 Kč
↓ 299,90 Kč

-57%

299⁹⁰

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 13. 9. do úterý 19. 9. 2023.

Práce - nabídka

• Chcete 200 Kč/hod? Jste in-
validní důchodce? Pojdte k
nám uklízet kanceláře v Praze.
Volejte 774510686

• Přijmeme invalidní důcho-
dce na roznoš letáků. 200
Kč/hod + motivační složka. Vo-
lejte 774510686

SPŠS, škola hl. m. Prahy,
Betlémská 287/4, Praha 1,
hledá na částečné úvazky

UČITELE/KU:
- PRAKTICKÉ VÝUKY
- NĚMECKÉHO JAZYKA

CV pošlete na adresu:
reditel@betlemska.cz

**STAŇTE SE DÁRCEM
KREVNI 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

• Administrativní pracovní-
ka/ci na 1/2 úvazek, až 200
Kč/hod, jen pokud jste INVA-
LIDNÍ DŮCHODCE. Volejte na
tel.: 774510686

• KOMWAG přijme závozní-
ky, DPP 1000-1300 Kč čistě-
ho/den – výplata 1x týdně,
Vol. zdarma 800566924

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

• Práce v týdnu nebo o vik-
endu - DENNÍ DOPLŇOVÁNÍ zbo-
ží za 165-169 Kč/hod, zálohy
denně, nástup ihned. Více na
tel: 222534534

Koleje a menzy UK přijmou

UKLÍZEČE/KU
na Praze 4.

HPP, nástup možný po domluvě.

Více na tel.: 605 200 052 nebo
email: Martina.Dolejsi@kam.cuni.cz

**Náborový příspěvek
20 000 Kč!**

Práce v ostraze
pro INVALIDNÍ DŮCHODCE
na různých objektech v Praze

800 111 112 **m2c**

• Hledáme nové kolegy na po-
zici OSTRAHA OBJEKTU v Pra-
ze. Máme místo pro OZP. Ne-
náročná práce. Požadujeme
spolehlivost a čistý TR. Nabízi-
me práci na HPP, zálohu n
mzdu, finanční bonusy. Volej-
te 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

• Německé velvyslanectví v
Praze hledá zaměstnance na
pozici pracovníka/ pracovnice
ostrahy objektu. Více informací
najdete na:
<https://prag.diplo.de/2614814>.
Deutsche Botschaft in Prag
sucht eine/n Mitarbeiter/in in
der Verwaltung als Sicherheit-
skraft. Nähere Informationen
unter:
<https://prag.diplo.de/2610074>

• KOMWAG přijme řidiče sk.
C na HPP 45 000 Kč + Nábör.
Přísp. 70.000 Kč, 13., 14. plat,
Možno i na DPP, Volejte zdar-
ma 800566924

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

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

• KOMWAG přijme Autome-
chanika na HPP – Náborový
příspěvek 50.000 Kč, 13.,14.
plat aj.,
Vol. zdarma 800566924

• FZŠ Chlupa, Praha 13 hledá
uklízeče/ku na 0,875 úvazek.
Volejte 235517327 nebo pište
na: sekretariat@fzs-chlupa.cz

• FZŠ Chlupa, Praha 13 hledá
asistenta/ku pedagoga na
0,75 úvazek. Životopisy pro-
sim zasílejte na:
sekretariat@fzs-chlupa.cz
nebo volejte 235517327

• ZŠ Praha 10, Veronské ná-
městí 20/391 přijme ihned asis-
tentku/ta pedagoga. Životo-
pisy zasílejte na zsvn@zsvn.cz.
Více informací na 274864235.

• Poliklinika Hviezdoslavova
1600, Praha 4, pronajme míst-
nost 17 m2. Cena celkem i se
službami je 5 753 Kč/měsíc.
Tel.: 705207447.

• Přijmeme IHNED na HPP prac-
ovníci na úklid VŠ koleji v P-4.
Pracovní doba 7 - 15,30 hod.
Plat 19,500 - 28,500 Kč.
Tel. 774771103

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

**HLEDÁME NOVÉ
PRACOVNÍKY
OSTRAHY**

- Stabilní 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

EUROPAPIER - BOHEMIA
EUROPAPIER Velkoobchod s papírem

SKLADNÍK

- Praha 10, přátelský kolektiv
- Nástupní mzda 28.500 Kč včetně odměny
- Možnost plně hrazených přesčasů
- 13. mzda + další mimořádné odměny
- Flexipassy 1.500 Kč/kvartálně
- Stravenky 180 Kč, 5 týdnů dovolené
- Průkaz na VZV/retrak zdarma
- Další atraktivní benefity

Petr Šubrt - tel.: 602 489 051
p.subrt@europapier.cz | www.europapier.cz
K Pěrovně 1384/13 , Praha 10 – Hostivař

metro

**NEZAPOMEŇTE,
JSME I ONLINE. METRO.CZ**

SILNICE GROUP a.s.
**přijme
stavbyvedoucí**
VŠ, SŠ s praxí

profesní životopis
zašlete:
info@silnicegroup.com

Tel: 221 862 400

**PRACUJTE
V BRANŽI
BEZPEČNOSTI
A OSTRAHY**

ABAS
IPS MANAGEMENT

**VOLEJTE ZDARMA
800 108 111**
nabor@abasco.cz

Chcete sřežít hodnoty jako **STRÁŽNÝ?**
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ?**
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH?**
A můžete být klidně i **VEDOUČÍ!**

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

**NAŠI MILÍ
VČTENÁŘI,
PROSÍME,
DO KOŠE
NEPATŘÍME!**

VOLNÁ POZICE !!!

Administrativa & podpora předplatitelů

Čeká Vás:

- komunikace, práce na PC, administrativa

Máme pro Vás :

- HPP, pohodový tým, motivační složky mzdy, benefity

PŘIDEJTE SE K NÁM DO TÝMU

Tiskařská 625/2, 10800 Praha - Malešice
+420 225 063 116



„Při psaní poslouchám hudbu“

„Všechny mé knihy nezávisle na žánru v sobě mají romantiku i napětí. Jednou jsem zkusila psát ryzi moderní romanci a nakonec se i tam objevil zloděj dobytka,“ vzpomíná pro deník Metro spisovatelka Rebecca Zanetti, které nyní vychází kniha Zmiz, dokud můžeš. Je jednou z nejlépe prodávaných amerických autorek současnosti.

Současně pracujete na několika knihách z několika různých sérií a hlavně několika různých žánrů – thriller, romance, nadpřirozeno. Jak je těžké přepínat mezi nimi?

Moc mě baví psát knihy různých žánrů a většinou jsem připravená přesunout se k dalšímu, když nastane čas. Mám ale hudební playlist pro každou knihu a sérii, takže když se chystám přepnout, pustím si danou hudbu a ta mi pomůže dostat se do nálady, kterou potřebuju na konkrétní knihu a žánr.

Napsala jste dohromady více než sedmdesát knih. To jistě vyžaduje obrovskou disciplínu. Máte nějaký tip na takovou produktivitu při práci? Podepsat smlouvu s deadlinem určitě pomáhá. Jinak

je pro mě klíčový časový plán. Podívám se, kdy má být kniha hotová, z toho vyvodím, kolik slov denně bych měla napsat, abych termín dodržela. Ráda píšu hodinu, poté si dám hodinu pauzu a pak zase hodinu píšu. Většinou jsem schopná napsat okolo šesti tisíc slov denně, ale když se blíží deadline, je to často spíš deset tisíc.

Vaše kariérní minulost je velmi bohatá a zajímavá. Pracovala jste jako kurátorka umění, asistentka v senátu i jako právnička. Proč psaní vyhrálo?



Rebecca Zanetti má novou knihu Zmiz, dokud můžeš. ARCHIV R. Z.

INZERCE

„Vysoká kvalita,
nízká cena“

Značka

Vhodný ke každodenní péči o citlivou pokožku.

VEGAN

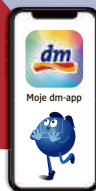


Balea Sensitive sprchový gel 300 ml

19⁹⁰
Kč

6,63 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 01.02.2022 19,90 Kč



* eKupon lze aktivovat od 07.09. do 11.10.2023 v aplikaci Moje dm. eKupon lze uplatnit pouze jednou.

Moje dm-app
 dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

KRÁTCE

Elvis se vrací

Zítřejší večer jeviště pražského Divadla Kalich velký návrat. Odehraje se na něm obnovená premiéra broadwayské muzikálové komedie s největšími hity Elvise Presleyho Srdcový král. Mezi kritiky i diváky oblíbenou inscenaci divadlo uvádělo už od září roku 2016 do dubna roku 2019. Vstupenky na reprízy do konce roku jsou už v předprodeji. **MET**

Transglobal Underground

Do pražského Lucerna Music Baru se v sobotu 16. prosince vrátí kapela Transglobal Underground i se svou původní zpěvačkou Natachou Atlas. Ta se ke kapele vrací po třech letech. Skupina hudebníků a dýždějů Transglobal Underground už více než 30 let spojuje svět elektroniky a world music s africkými a asijskými vlivy. **ČTK**

Oscar. Bratři

„Česká filmová a televizní akademie vyšle do soutěže o Oscara v kategorii Nejlepší zahraniční film snímek režiséra Tomáše Mašína Bratři,“ sdělila včera za akademii Silvie Marková. Drama vypráví jeden z největších příběhů studené války, o bratřech Mašínových, kteří se rozhodli se zbraní v ruce opustit komunistické Československo. V premiéře bude film v českých kinech uveden ve čtvrtek 26. října. **ČTK**



Zjevně se dost lehce začnu nudit a u psaní se nenudím nikdy. Každá nová kniha je nové dobrodružství a většinou se strašně moc těším, až se vrhnu do nového světa a nové knihy.

Jak náročná byla příprava na sérii knih o Laurel Snowové, geniální agentce, co se týče fungování FBI (Federální úřad pro vyšetřování v USA – pozn. redakce), procedurálních postupů a tak dále?

Vzhledem k tomu, že jsem chvíli pracovala jako právnička, právní záležitosti nebyly problém. Co se týče struktury FBI a metod, hledala jsem informace na internetu a mluvila jsem s odborníky, kteří vědí mnohem víc než já. Navíc žiju ve stejné oblasti jako Laurel Snowová, tedy na severozápadě Pacifiku, takže mi sporty jako jízda na sněžném skútru nejsou cizí, a tyto detaily se mi tak psaly snadno.

Laurel Snowová, hlavní hrdinka vaší thrillerové série, je velice specifická nejen svou barvou očí, ale také nadprůměrnou inteligencí a fotografickou pamětí. Jak vás taková postava napadla? Znáte někoho s podobnými rysy v reálném životě?

Znám jedince s fotografickou pamětí a nadprůměrnou inteligencí a potkala jsem také ženu, která má oči dvou barev, ale Laurel Snowovou jsem vytvořila z mé představitosti a neznám nikoho, jako je ona. Myslím, že je celkem jedinečná.

Výše jmenovaná série je vyváženým mixem romantiky a napětí. Který z těchto prvků vás baví psát víc?

Ráda píšu oboje. Všechny mé knihy nezávisle na žánru v sobě mají romantiku i napětí. Jednou jsem zkusila psát ryze moderní romanci a nakonec se tam objevil zloděj dobytka, který kradl lidem krávy. Byla to velká záhada! **HOPE**

Mladí ladí fest. Slaví už 15. narozeniny

V pražské Holešovické tržnici se 28. října uskuteční festival Mladí ladí fest. Nabídne koncerty nejen českých, ale také zahraničních interpretů. Vystoupí například francouzsko-alžírská skupina

Acid Arab, novozélandský zpěvák a producent Noah Slee, britský hudebník Alfa Mist, americký baskytarista MonoNeon nebo český skladatel, producent a DJ Aid Kid. Akci připravil dosavadní festi-

val Mladí ladí jazz k patnácti letům působení. „Naše patnácté narozeniny jsme se rozhodli oslavit novým indoor festivalem, který během jediného dne nabídne nejaktuálnější světové hudebníky po-

hybující se nejen v jazzových vodách, ale i v dalších žánrech,“ řekl ředitel pořadajícího festivalu Mladí ladí jazz Jan Gregar. Festival Mladí ladí fest se uskuteční na třech místech Holešovické

tržnice, a sice ve vnitřních prostorách v hale 13 a 17. V hale 40 pak program doplní výstava Elektrosalon prezentující tvorbu autorů, kteří začínali jako osvětlovači na klubové či rave scéně.

INZERCE

46

KOZMA VS VELIČKOVIČ 2

SLEDUJ ONLINE ŽIVĚ

SEMIFINÁLE

Tipsport

GAMECHANGER

1.000.000 €

16.09.2023 | FRANKFURT | FESTHALLE

WATCH LIVE ON OKTAGON.N.TV

OKTAGON

MMA

FESTIVALOVÁ ZÓNA

V halách 13 a 17 si návštěvníci budou moci zakoupit oficiální merch festivalu, nechat si vyšívat festivalové logo či jiné nášivky na své oblečení nebo na oblečení z vedlejšího second hand stánku.

- Na dalších stáncích pak bude k dispozici sortiment českých designérů, například oblečení nebo šperky.

Mezi hudebníky vystoupí francouzsko-alžírská skupina Acid Arab kombinující elektronickou hudbu s tradiční arabskou kulturou, novozélandský hudebník, skladatel a producent Noah Slee, jehož hudba míchá tradiční soulové vlivy s elektronikou, do kterých začleňuje prvky od future beatů po progresivní RnB, nebo český muzikant, producent a DJ Aid Kid. Dále do Prahy přijede britský hudebník Alfa Mist, který spojuje melancholicky nadýchaný jazz s alternativním hip hopem a soulem, americký baskytarista MonoNeon, chilsko-brazílská zpěvačka Yarah Bravo, italská pianistka a skladatelka Maria Chiara Argir a čtveřice ECHT, známá svými výbušnými vystoupeními, jež jsou inspirovaná formátem džýdžských setů. Z domácí scény vystoupí i skupina hudebníků Metastavy. **ČTK**

ČÍSLO DNE

12

V Muzeu Antonína Dvořáka na Novém Městě si budou moci milovníci vážné hudby celý rok postupně prohlédnout 12 originálů notových záznamů slavného skladatele. Výstava nazvaná Antonín Dvořák: Můj život a dílo se koná při příležitosti zápisu Archivu Antonína Dvořáka do Mezinárodního registru paměti světa UNESCO. Vždy na měsíc bude vystaven jeden vzácný exponát, prvním budou Moravské dvojzpěvy, op. 32. **ČTK**

Renesanční skvosty zase otevírají brány veřejnosti

Užijte si podzim v jižních Čechách.

Na Vysočině, uprostřed krásné přírody Českomoravské vrchoviny, se nachází hned dva unikátní zámky, které patří k českým renesančním klenotům. Zámek Telč je jedinečným příkladem vlivu italské renesance na naši architekturu, zatímco zámek Červená

Řečice patří mezi nejhodnotnější příklady české renesance. Oba areály prošly během posledních let rozsáhlou rekonstrukcí a letos v létě se naplno otevřely veřejnosti.

Do telčského zámku celý rok
Zámek v Telči je často označován jako klenot moravské renesanční architektury a patří k jednomu z nejlépe dochovaných renesančních architek-

tonických komplexů v České republice. Jeho půvab může obdivovat v mnoha slavných českých pohádkách jako Pyšná princezna nebo Zpekla štěstí, které se zde natáčely. Původně gotický hrad nechal v 16. století jeho majitel Zachariáš z Hradce předit na reprezentativní sídlo ovlivněné italskou renesancí.

Překrásné interiéry, které jsou příkladem zásahu ital-

ského umění na našem území, doplňují unikátně zachované původní exteriéry. Nejmajestátnějším místem celého zámku je Zlatý sál s kazetovým, bohatě vyřezávaným dřevěným stropem, zachovaly se také sklípkové klenby v gotické části zámku. Součástí areálu je kaple Věšch svatých s bohatou a náročnou výzdobou, která zároveň slouží jako poslední místo odpočinku Zachariáše z Hradce a jeho manželky. Celý komplex byl roku 1992 zapsán na seznam světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO.

Letos v červenci se zámek Telč opět otevřel veřejnosti po rozsáhlé rekonstrukci, která tu od roku 2019 probíhala. Díky změnám je nyní zámek dostupný návštěvníkům celoročně a součástí prohlídek je nově i zámecká kuchyně a pivovar, které v minulosti nebyly přístupné.

Můžete i bez průvodce

Právě v zámecké kuchyni najdete nové informační centrum zámku, a to včetně malého občerstvení a toalet. Nově si můžete vybrat z rozšířené nabídky prohlídkových okruhů. K původní nabídce prohlídky renesančních sálů, obytných místností posledních majitelů a zámeckého podzemí přibyla ještě nová expozice zámeckého muzea a pivovar s instalovaným deponiářem.

Zámecké nádvoří a zahradu, která také prošla rekonstrukcí, si můžete projít kdykoliv v rámci otvíracích hodin, a to bez průvodce.

Ohrožený zámek

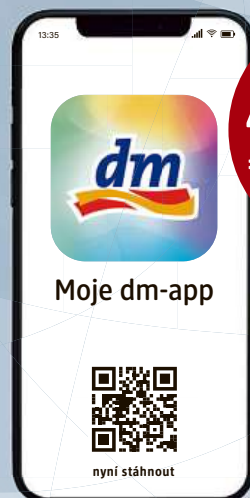
Zámek v Červené Řečici prošel několikaletou rekonstrukcí. Vznikl v polovině 16. století přestavbou původního gotického hradu a řadí se k nejhodnotnějším příkladům české renesance. Typickými rysy jsou sgrafitová výzdoba fasády a lunetová římsa.

Do dnešního dne se také zachovaly zbytky vodního příkopu, který napájela kaskáda rybníků, a opevnění se dvěma baštami na západě. Areál zámku byl kdysi centrem rozsáhlého panství pražských biskupů a arcibiskupů, ale od devadesátých let 20. století patřil mezi nejhroženější památky na Vysočině. Rekonstrukce zámku probíhala od roku 2011, letos v létě vůbec poprvé ve své historii se otevřel veřejnosti. **MET**

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



**400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA***

* Po prvním stažení aplikace Moje dm získáte ekupon na 400 extra bodů. ekupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. ekupon lze uplatnit pouze jednou. ekupon lze kombinovat s produktovými kupony a ekupony, nelze kombinovat s kupony, ekupony či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojenou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

Moje dm-app
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



Zámek v Telči je oblíbený také mezi filmaři pohádek.



Méně obvyklý pohled na renesanční skvost jihočeské Telče. Zámek prošel v posledních letech výraznou rekonstrukcí. 2x ALEŠ MOTEJL



Červenorečický zámek a jedna z jeho bašt ROMAN ŠULC



Červená Řečice prošla 12letou rekonstrukcí. PETRA VINCE

PLAY

Nejezte blbě!

Podívejme se pravdě do očí, i když je tvrdá: 48 procent Čechů, podle údajů Eurostatu, uvedlo, že denně nesní ani jednu porci ovoce nebo zeleniny. Ovšem v jiných ingrediencích jsme mistři světa! Uzeniny, majonézové salátky na stojáka, vepřo knedlo zelo, kachnička a další hodně tučná jídla.

Solíme „ostošest“! Průměrná spotřeba soli je třikrát vyšší než zdravotní limity a celkově má rizikové stravovací návyky více než pětina populace. Téměř za čtvrtinou úmrtí ročně přítom v základu stojí špatné stravování, jak dokládá statistika

„ Průměrná spotřeba soli je třikrát vyšší než zdravotní limity. „

(OECD, 2019). Pochopitelně že také kouříme, pijeme příliš mnoho alkoholu, jsou tu i drogy, málo se pohybujeme. To slyšíme ze všech stran. Ne dbáme ale na to. Naše vysoká úmrtnost je způsobena i špatným stravováním. Nárůstá počet obézních lidí, a to i mezi dětmi. Já samozřejmě vím, že

gastronomicky chutná úprava tolik potřebných ryb je na našem trhu prachbídná a samotné ryby, ať už sladkovodní, či mořské, jsou málo k mání anebo dosti drahé. Já vím, že zeleninové pulty v supermarketech jsou často „bojem o přežití“ a často jen povadlymi vzpomínkami na minulost, ale pořád je tu nějaké řešení, jak se lépe starat o svoje břicho. Farmářské trhy, personifikovaní řezníci, biopotraviny, vlastní malé truhlíky na balkoně nebo na malé zahrádce, ale především je tu obrovská možnost se třeba na sociálních médiích dopátrat, kde je to fakt dobré, kvalitní a zdravé. Jen je třeba věnovat výběru trochu více času!



PAVEL MAURER
MILOVNÍK JÍDLA

@mojemetro



Rada hl. m. Prahy schválila zahájení projektové přípravy dvou nových tratí: Dvorce – Budějovická – Michle, která spolu s Dvorským mostem tvoří jižní část tramvajového okruhu, a Podbaba – Troja – Bohnice, jež je součástí severní části. Více na straně 10. Další novinky na Instagramu @mojemetro.

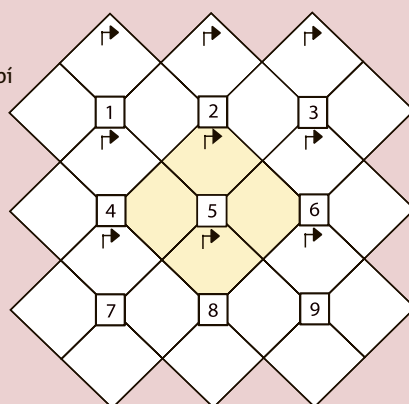
8	7	2	5	6	4	9	3	1
1	9	6	3	8	2	4	5	7
3	5	4	9	1	7	8	6	2
7	4	3	2	5	8	1	9	6
5	6	9	7	4	1	3	2	8
2	1	8	6	9	3	7	4	5
6	8	5	4	7	9	2	1	3
4	3	1	8	2	6	5	7	9
9	2	7	1	3	5	6	8	4
2	8	5	4	1	7	3	6	9
3	6	1	9	5	8	2	4	7
4	7	9	3	2	6	8	1	5
9	4	8	5	3	1	7	2	6
5	2	3	7	6	9	1	8	4
6	1	7	8	4	2	5	9	3
8	3	2	6	9	5	4	7	1
7	9	4	1	8	3	6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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: MILOK

LUŠTĚNKA

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

1. zevní lék
2. chladné roční období
3. potomci
4. snímek ze skeneru (výp. tech.)
5. tajenka
6. trolejbus (ozn.)
7. sicilská sopka
8. kyselá pochutina
9. ves



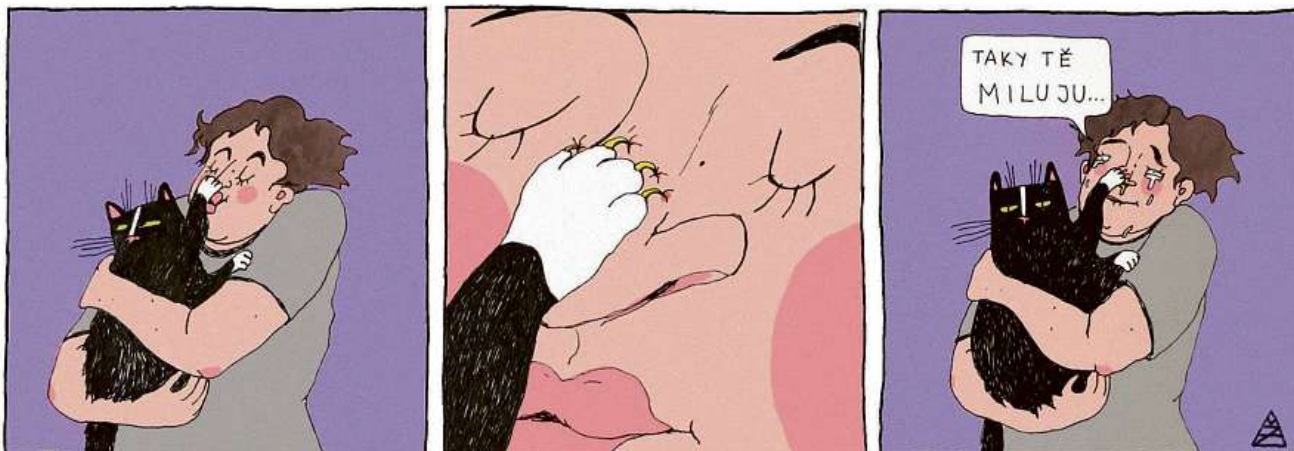
#METROTAG

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!

F POHODĚ
:-)

Pořehnaní!

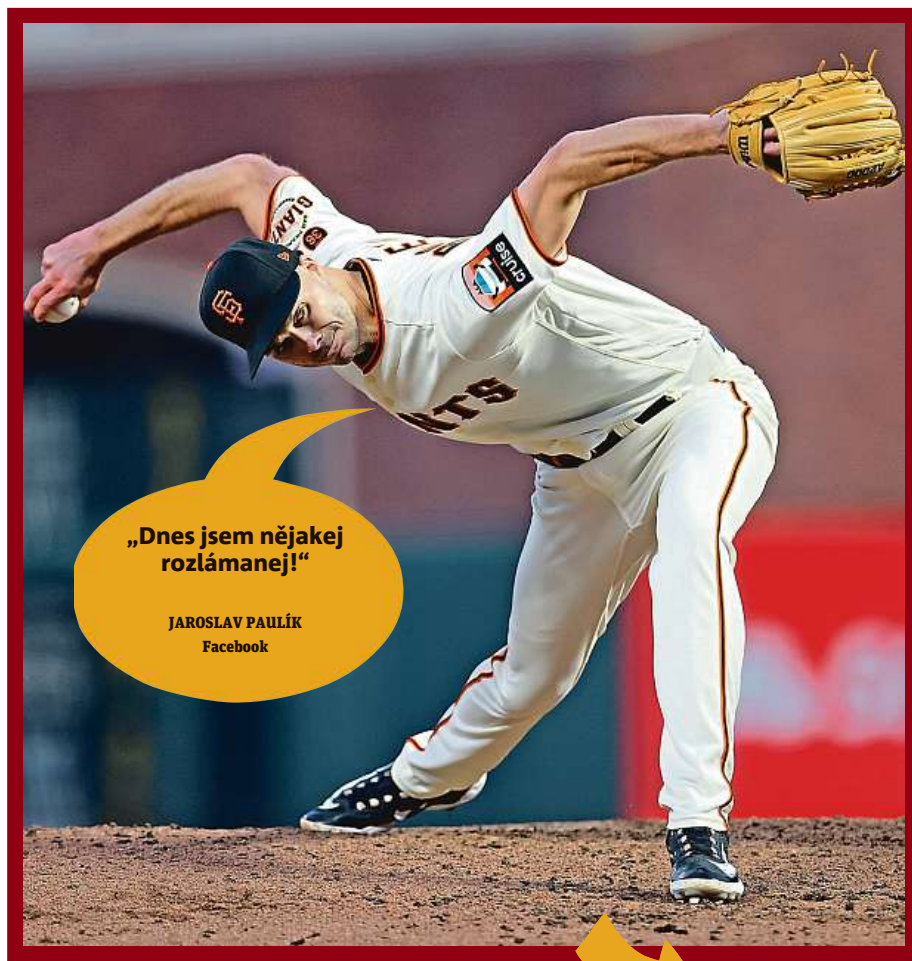
A. Židkova



SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES



23/27 °C

ZÍTRA



18/22 °C

PÁTEK



20/24 °C

SOBOTA



21/25 °C

Teplotní rekordy: ↓ 5,8 °C (1860) ↑ 31,0 °C (1947) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Ochránce (2/10)
Vražda vychovatelky. Seriál (ČR, 2021). Chovaneček diagnostického ústavu zabije vychovatelku... Hrají: L. Vaculík, J. Plesl, P. Rezníček

21.20 13. komnata Filipa Minaříka
Příběhem provází Marek Svachna

21.45 Dobrodružství kriminalistiky (20/26)
Krimiseriál (ČR/N/Fr., 1992)

22.40 Čtyři slunce
Komedialní drama (ČR, 2012)

00.20 AZ-kviz

ČT2



20.00 Modrá krev II
Hildprandtové. Přes překážky ke slávě. Dok. cyklus ČT

21.00 Národní klenoty II
Lázeňský trojúhelník

21.30 Hledání ztracených světů II. – Indie (2/6)

21.55 Jak se dělá dobrá škola (2/10)

22.25 Iveta (2/8)

23.10 Konec války v barvě (2/5)

23.55 Apokalypsa: Válka světů (1/6)

NOVA



20.20 MasterChef Česko VII (3)
Boj o titul MasterChef Česko a dva a půl milionu korun pokračuje!

21.35 Soubor na talíři III (3)
Dva skvělí kuchaři Honza Punčochař a Přemek Forejt vyrazí za dalším letním dobrodružstvím

22.40 Kriminálka Las Vegas (1)
Krimiseriál (USA, 2000). Hrají: P. Guilfoyle, W. L. Petersen, M. Helgenbergerová

23.40 Dr. House (15, 16)
Seriál (USA, 2004). Hrají: H. Laurie, L. Edelsteinová, R. S. Leonard, J. Morrisonová

PRIMA



20.15 Pod hladinou (3)
Válka rybářů. Krimiseriál (ČR, 2023). Hrají: M. Hádek, S. Nováková, M. Adamczyk

21.35 Show Jana Krause
Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show!

22.45 Případy Josefa Klímy
Publicistický pořad, ve kterém Josef Klíma rozplétá známé i méně známé kauzy

23.15 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

00.20 Policie v akci

ÓČKO



16.00 Óčko hity
Klipy nonstop

20.00 O Black List
Hip hop a r'n'b

21.00 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction
Seznamka na tělo

22.30 Taxikář (2/8)
Marie. Jeden příběh, jedna noc a desítky osudů

22.45 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

Vybavení domácnosti

VENKOVNÍ ŽALUZIE ROLETY
 ÚSPORA ENERGIÍ
 SÍTĚ PROTI HMYZU
VOLEJTE IHNEJ NEJNIŽŠÍ CENY
777 038 001
www.gato.cz
 Prodej, montáž a servis žaluzií a rolet

• Koupím byt nebo dům v Praze, zaplatím požadovanou cenu a nechám bydlet nebo dožít. Vše na dohodě 777603019.

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

Výměny

• Zajišťujeme VÝMĚNU vaší nemovitosti, rozdíl ceny doplatíme, vybrat si můžete i z našich nemovitostí, které vlastnime. 774335509.

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, Jizerské, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

• IHNEJ VYKOUPIEME Váš byt, rodinný dům, činž. dům, pozemek. Hotovost do 3 dnů. Vyřešíme cokoli – privatizaci, právní vadu, dluhy, exekuce. 800662222.

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
Nabízíme přímý výkup nemovitostí.
 Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.
777 306 102

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaší nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
737 352 730

Starožitnosti

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

KNIHY!
Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny
 - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.
T. 603 478 873

SBĚRATELSKÝ KABINET
 Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKOUPI IHNEJ ZA HOTOVÉ

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofony, desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r. 1975. Šavle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, paroží, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky),. Papirové peníze – v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.
 Návštěvy u Nás až po tel. domluvě.
 Likvidujeme též celé pozůstalosti.
 Tel.: 602 229 348
 sberatelaskykabinet@post.cz

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

• Koupím do sbírky díla sochařů Josefa Wagnera, Mary Duras a dalších. Pište prosím na adresu janterik@seznam.cz, nebo SMS na 722561121.

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

Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI
Obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, Šperky (zlaté, granát, briliant.). Mince (zlaté, stříbrné) Sklo, porcelán, bronz
Stříbro, šavle, housle a jiné zajímavosti i celá pozůstalost.
PORADÍM
 tel.: 603 505 686

Auto-moto - poptávka

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

Pronájmy - poptávka

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

Byty - nabídka

• Prodám byt 4+1/L - 82m² v Mostě, v osobním vlastnictví za 2 500 000,- Kč. Dům i byt jsou po rekonstrukci. Nová elektrika v mědi, z toalety, zděné příčky, dvoje bezp. dveře, nové podlahy, 6.patru, nový výťah. Tel: 602 766 698

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE
 jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní 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

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

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



POŠLETE METRO DO DALŠÍHO KOLA



VELEVÁŽENÉ DÁMY A PÁNOVÉ, VELICE VÁM DĚKUJI! PO PŘEČTENÍ MĚ DÁVÁTE ZPĚT DO STOJANU, MŮŽU TAK JEŠTĚ CHVÍLI ŽÍT!



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN

KNIHY DOBROVSKÝ

Sleva 100 Kč při nákupu nad 499 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI



Portmonka **VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ**

NEZAPOMEŇTE, JSME I ONLINE. METRO.CZ



metro

Projekt míří k olympiádě

Na vzestupu jsou hlavně ženské ragby a pozemní hokej.

Předseda Národní sportovní agentury (NSA) Ondřej Šebek na konferenci o financování ženského sportu vyzdvihl úspěchy, které přináší projekt na podporu ženských kolektivních sportů s vidinou jejich účasti na olympijských hrách. Nejrychleji se podle něj projeví v menších svazech, jako je ragby či pozemní hokej. Projekt ocenili i přítomní zástupci svazů. Jeho budoucnost je ale nejistá, NSA nedokáže plánovat s delším než ročním horizontem.

Projekt směřuje k OH 2028 v Los Angeles, v případě hokeje k ZOH 2026 v Miláně. Funguje druhým rokem, osm svazů si letos rozdělilo 150 milionů korun. „Mimo standardní financování NSA dává sva-

zům prostředky na financování jejich ženského týmu. Pro některé menší svazy je podpora ženského týmu na úrovni dosavadní podpory celého svazu,“ přiblížil Šebek.

Zejména ve sportech, kde financování narostlo skokově, přišel efekt okamžitě. „Třeba v ragby a pozemním hokeji se výsledky objevily překvapivě brzy i pro sportovní svazy. Jsou ještě ve hře o Paříž. Projevilo se, že peníze umí tu kvalitu posouvat,“ poznamenal Šebek. Tým sedmičkového ragby si bronzem na Evropských hrách zajistil účast v dodatečné olympijské kvalifikaci. Pozemní hokejistky skončily druhé na ME druhé divize, díky čemuž budou hrát kvalifikaci o OH 2024 v lednu.

Hokejistky, které získaly bronzové medaile na posledních dvou MS, už mají jistou účast na zimních olympijských hrách v roce 2026. **ČTK**



Zatím se širším výběrem

Čeští baseballisté zahájili přípravu před domácím ME. Trenér Pavel Chadim (na snímku) povolal širší výběr třiceti hráčů včetně zkušeného Američana s českými kořeny Erica Sogarda. Národní tým odcestuje v pátek na soustředění do Rotterdamu, kde se utká třikrát s domácím Nizozemskem. Přípravu završí příští týden v Brně, kde sehraje dva zápasy s Itálií. Do turnaje vstoupí 24. září. **ČTK**

KRÁTCE

Vyhrály skupinu

České stolní tenistky vyhrály i druhý zápas na mistrovství Evropy družstev v Malmö a ze základní skupiny E postoupily do osmifinále z prvního místa. Po pondělním vítězství 3:1 nad Slovenskem dnes přehrály hladce 3:0 Nizozemsko.

Prodej od 3. října

Nejlevnější vstupenky na zápasy fotbalového ME v roce 2024 v Německu budou stát 30 eur (zhruba 740 korun). První vlna prodeje začne 3. října. Vstupenky na zápasy základních skupin se budou prodávat v kategoriích 30, 60, 150

a 200 eur (740, 1470, 3700 a 4900 korun). Od play-off bude cena nejlevnějších vstupenek stoupat, od 50 eur (1230 korun) za osmifinále po 95 eur (2330 korun) na finále 14. července v Berlíně. Nejdražší vstupenky na vyvrcholení turnaje přijdou na 1000 eur (asi 24 500 korun).

Odvolali trenéra

U fotbalistek pražské Sparty po prohraném sobotním derby se Slavíi skončil trenér Anton Mišovec. Druhý tým ligové tabulky dočasně povedou asistentka a dlouholetá opora Lucie Martínková a trenér brankářek Peter Bartalský.

Dvacátá sezona?

Basketbalistka Diana Taurasiová plánuje v roce 2024 odehrát 20. sezonu ve WNBA. Jednačtyřicetiletá legenda Phoenixu Mercury na začátku srpna jako první hráčka v historii soutěže překonala hranici 10 tisíc bodů. **ČTK**

Čtyři roky

Bývalá světová jednička Rumunka Simona Halepová dostala za dvě porušení antidopingových pravidel zákaz činnosti na čtyři roky. Distanc dvojnásobné grandslamové šampionce za pozitivní test a následně i za nesrovnalosti v biologickém pasu vyprší 6. října 2026. Jednatřicetiletá Halepová, jež ovládla grandslamy Roland Garros v roce 2018 a Wimbledon o sezonu později (na snímku), měla předběžně zastavenou činnost od loňského října. Na US Open odezdala pozitivní test na zakázanou látku roxadustat, stimulující tvorbu hemoglobinu a červených krvinek, tedy jako EPO. **ČTK**



Na islandské umělce dostali gól v nastavení

Čeští fotbaloví reprezentanti do 21 let zahájili kvalifikaci o postup na mistrovství Evropy 2025 porážkou 1:2 na Islandu. Domácí na umělé trávě v Reykjavíku poslal do vedení na konci prvního poločasu kapitán Andri Gudjohnsen, v 87. minutě sice vyrovnal střídající Christophe Kabongo, ale ve čtvrté minutě nastavení rozhodl o výsledku Andri Fannar Baldursson. Svěřenci trenéra Jana Suchopárka dvakrát trefili brankovou konstrukci. Lvíčata v devátém vzájemném utkání poprvé prohrála, další kvalifikační duel sehraje 13. října v Českých Budějovicích proti Walesu. Ve skupině I jsou ještě Dánsko a Litva. **ČTK**



Vyměň starý za nový

S kódem
-10 %

Lenovo™

intel
CORE
i5



Lenovo IdeaPad Slim 5 16I8RL8

Processor Intel® Core™ i5-13420H, Windows 11
16" IPS antireflexní displej, podsvícená klávesnice
RAM 16 GB LPDDR5, SSD 512 GB, webkamera
Výdrž baterie až 11,5 h, hmotnost 1,89 kg

Místo 17 989,-

16 190,-*

*S kódem: **ALZADNY10**

Nepřestane tě překvapovat

S kódem
-10 %

ASUS

intel
CORE
i5



ASUS Vivobook 15 OLED X1505VA-OLED128W

Processor Intel® Core™ i5-1335U, webkamera
15,6" OLED lesklý displej, podsvícená klávesnice
RAM 16 GB DDR4, SSD 512 GB, Windows 11
Grafická karta Intel® Iris® Xe Graphics

Místo 15 989,-

14 390,-*

*S kódem: **ALZADNY10**

Postav si svůj magický svět

S kódem
-10 %

LEGO



LEGO® Harry Potter™ 76419 Bradavický hrad a okolí

Stavebnice pro fanoušky světa čar a kouzel
2 660 dílků, prozkoumej všechny místnosti
Postav Velkou síň s hlavní a astronomickou věží
Svět plný dobrodružství, skalní místnosti a loď Kruvalu

Místo 4 299,-

3 869,-*

*S kódem: **ALZADNY10**

Svítil tak jak si pískneš

S kódem
-15 %

YEELIGHT



Yeelight Ceiling Light A2001C450

Stropní světlo se světelným tokem až 3 500 lm
Chromatická teplota se pohybuje od 2 700 do 6 500 K
Apple HomeKit, google Assistant a amazon Alexa
Propojení skrze Wi-Fi 2,4 GHz a Bluetooth

Místo 2 889,-

2 456,-*

*S kódem: **ALZADNY15**

Kup na  **alza.cz**