

metro

Jak vymazlit steaky?
Redaktory Metra učil
grilovací vychytávky
finalista MasterChefa
Jiří Hilgart.

STRANA 6



Čeští fanoušci urbexu zachraňují památky

Zájem o **objevování zpustlých zámků**, továren a dalších památek u některých nadšenců do urbexu přerostl ve snahu tyto stavby **rekonstruovat**. Příkladem je Miloš Dempír. **STRANA 4**

Smrtící jezy

Pod dohledem Vodácké školy záchrany absolvovali o víkendu vodáři kurz záchrany z nebezpečného jezu na řece Úpě nedaleko Zvole na Náchodsku. I pro zkušené profesionály jde o velice náročnou a nebezpečnou disciplínu. Jak už dříve uvedl jeden ze zkušených instruktorů Tomáš Otruba, například pro hasiče se jedná o jeden z nejvíce rizikových zásahů vůbec. „Jde o sekundy, je to nebezpečné, každá drobnost může záchranu ztížit, roli hraje i teplota vody, na závažná rozhodnutí máme jen minimum času. Zhruba po minutě, co stráví tonoucí v jezu bojem o život, je fyzicky tak vyčerpaný, že už většinou není dalšího výkonu schop. Proto je zásadní prvotní laická pomoc,“ vysvětlil. Na vodu každoročně vyrazí přes 800 tisíc Čechů, přičemž podle serveru iDNES.cz okolo dvou stovek jich zemře. Právě jezy jsou nejrizikovějšími místy, dle databáze www.nebezpecnejezy.cz je těch nejvíce nebezpečných 157. Hrozbou jsou především pro takzvané sváteční vodáky, kterých je ovšem na jaře a zvláště v létě většina.

MET



Rarita mezi světovou flórou

Odborníkům z liberecké botanické zahrady se podaří rozmnožit obtížně pěstovatelnou jedinečnou stoletou rostlinu žlutokap sedý. Měří na výšku skoro šest metrů, ve volné přírodě se vyskytuje jen v Austrálii, kde vydrží růst až po tři staletí.

STRANA 2

Sníh si hýčkají ve skladech

Globální oteplování ohrožuje lyžařské areály, proto některá zimní střediska ožívají dávný trik: šetří si sníh přes léto. Ve Finsku si z toho důvodu vytipovali místa, kde vyrostou obří mohyly sněhu, jež budou přes léto překryty bílou polystyrenovou dekou.

STRANA 5

Trend: Firemní pobyty s dětmi

V Česku se konečně objevuje v zahraničí už běžná záležitost, teambuildingy i s dětmi zaměstnanců. Zkouší to také v Krkonoších. Návštěva Sněžky či následný sjezd na koloběžkách v programu doplňují například rodinné kvízy či třeba karaoke.

STRANA 7

„Očko“, které nerado mlátí lidi

Jmenuje se John Sugar, je to soukromý detektiv takřka noirového stříhu a má tvář s lety víc a víc vyzrálého Colina Farrella. Potřebujete vědět ještě něco navíc, abyste na osmidílné seriálové dobrodružství Sugar se zmiňovaným irským rodákem chtěli začít koukat?

STRANA 10

Žlutokap vydal semena

Stoletou šestimetrovou rostlinu pocházející z Austrálie se v Liberci podaří rozmnožit.

Úspěšného výsledku se po roce dočkala Botanická zahrada Liberec u stoletého žlutokapu šedého, který museli zahradníci loni na jaře ručně opylit. Z obtížně pěstované rostliny, jež má na výšku skoro šest metrů, se jim podařilo sebrat letos na jaře několik desítek semen.

Rostlina se v přírodě vyskytuje jen v Austrálii. Liberecký exemplář se do Evropy dostal na sklonku 20. století díky tomu, že se v Austrálii stavěla silnice a stavbaři dostali zvláštní povolení ji vykopat a prodat mimo kontinent. V botanické zahradě ji mají od roku 2002 a za tu dobu jen třikrát vykvetla, naposledy loni na jaře. „Aby se podařilo z rostliny získat semena, bylo zapotřebí ji opylit. Jelikož roste ve skleníku, kde se hmyz



V liberecké botanické zahradě poprvé vykvetl žlutokap (na snímku z 29. února). Rostlina se ve volné přírodě vyskytuje jen v Austrálii.

PROFIMEDIA

přírozně nenachází, museli se o tento proces postarat sami zahradníci. Na konci března 2023 rostlinu ručně opylili a celý rok se čekalo na výsledek,“ uvádí Jan Mikulíčka z botanické zahrady a dodává, že získaná semena nabídne zahrada dalším botanickým institucím.

Žlutokap nebo také Xanthorrhoea je schopný ve volné přírodě růst až 300 let. V přírodě kvete hlavně po požárech, kdy je jeho kmínek zčernalý. Od toho je odvozen také jeden z jeho lidových názvů – Black Boy. „Český název vznikl překladem původního názvu, rostli-

na totiž při poranění roní žlutou pryskyřici. Dalším lidovým názvem, se kterým se lze setkat, je stromová tráva, což zjednodušeně popisuje vzhled rostliny,“ dodává Mikulíčka. Zajímavostí je podle něj to, že v minulosti se vylouhovaná květenství používala k přípravě nápojů. **ČTK**

INZERCE



MOBIL
.CZ

Kup eSIM
~~200 Kč~~
99 Kč

Data a volání
hned? **eSIM!**



Více na www.mobil.cz



Opuštěná za plotem

Pelhřimov našel využití pro kapličku, která desítky let stála opuštěná u plotu v jednom místním areálu soukromé firmy. Drobnou stavbu, typickou pro moravskou krajinu, se podařilo opravit a umístit k nové cyklostezce, která vede podél řeky Bělá. **ČTK**



Dejte červenou ZDRAVOTNÍM KOMPLIKACÍM!



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



Celodenní komfort bez vysychání, mžčení a řezání v očích.

Pro ČISTÉ A JASNÉ vidění

Nosíte kontaktní čočky? Pak jistě víte, že výběr roztoku ovlivňuje kvalitu nejen kontaktních čoček, ale i vašeho vidění. Zapomene na nepříjemné řezání, pálení či suchost očí a vyberte si ten správný roztok na kontaktní čočky.

Celodenní komfort při nošení kontaktních čoček vám zajistí nový zdravotnický prostředek **OCUTEIN SENSITIVE roztok na kontaktní čočky**, který díky jedinečné kombinaci hyaluronanu sodného a hypromelózy zaručí čočkám celodenní lubrikaci a hydrataci. Při jejich nošení tak budete cítit maximální pohodlí po celý den, zároveň se zlepši komfort vidění i pro velmi citlivé či suché oči. Víceúčelový roztok vysoké lékařské kvality čočky účinně čistí a dezinfikuje, takže je uchová v dokonalém stavu a zajistí jejich nezbytnou hydrataci i lubrikaci. U každého balení je navíc pouzdro na kontaktní čočky zdarma. K dostání pouze v lékárnách.

Rychlá úleva při zažívacích potížích!

Trápí vás nadýmání, plynatost, pálení žáhy, pocit plnosti nebo těžký žaludek? Pak právě pro vás je v lékárnách k dostání novinka, která zklidní váš zažívací trakt a podpoří trávení.

Vsadte na doplněk stravy **GastroMed®**, který obsahuje unikátní GastroActive komplex pro správnou činnost zažívacího systému. Díky kombinaci 8 tradičních bylin, mimo jiné kmínu, máty pepřné a anýzu, tak podpoří vaše trávení, zklidní pohyby střev a zažívání bez těžkého žaludku. Přípravek je navíc vhodný pro diabetiky a také těhotné a kojící ženy.

NOVINKA



Boj proti svědivé a suché pokožce hlavy

Při seboře, lupénce a atopii ve vlasech nejčastěji bojujeme s nepříjemným a vytrvalým svěděním. K tomu se přidávají i nevzhledná suchá, začervenalá místa a lupy. Jak se toho všeho co nejrychleji zbavit?

Vyzkoušejte konopí! **Capillus šampon seboře** pomáhá k rychlému zklidnění svědivé a podrážděné pokožky hlavy a zmírňuje tvorbu lupů a zarudlých míst. Kombinace konopného oleje a extraktu pomáhá k přirozené obnově vlasové pokožky, ať už se jedná o seboře, lupénku nebo atopický ekzém. Sůl z Mrtvého moře společně s grepovými semínky ničí přemnožené kvasinky a tím zabraňují opětovnému návratu potíží. K dostání v lékárnách.

CPK – certifikovaná přírodní kosmetika se zárukou šetrného přírodního složení.



Stop karpálnímu tunelům!

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



LIMITOVANÁ EDICE



Neustálé opakování stereotypních pohybů způsobuje utlačování nervů v úzkém místě přední strany zápěstí. To vede k nepříjemnému mravenčení, pálení, trnutí a bolesti v konečcích prstů a zápěstí ruky.

Naštěstí existuje účinné řešení z lékárny. Osvědčený zdravotnický prostředek **KARPAL AKUT FORTE** ve formě mazání potlačuje otoky, posiluje nervy ruky, omezuje bolestivost a zlepšuje citlivost prstů.

Pro dlouhodobé posílení utlačovaných nervů ruky je nyní k dostání **speciální balení s 30 tobolekami doplňku stravy KARPA-L AKUT ZDARMA**.

Češi zachraňují památky i méně známé ruiny. A jsou úspěšní

Zdevastovaných zámků, hradů, fabrik i kapliček je u nás obrovské množství. Některé fanoušky urbexu to nenechá v klidu.

Fenomén urbexu, který v Česku začal někdy na přelomu tisíciletí, se postupně přetavuje v činy, v nichž jde o záchranu takových staveb. Urbex je fenoménem objevování zpustlých objektů. Jejich návštěva je doprovázena adrenalinem, ale také touhou podívat se někam, kde nikdo nebyl desítky let. Nebo alespoň svou návštěvou další urbexáky nechat při tomto vědomí. Kodex urbexáků je totiž jasně daný – podívej, nafoť, ale nic neodnášej, nech vše tak, jako když jsi přišel.

Další kapitolou nadšení pro staré, léta opuštěné stavby je jejich obnova. Za tím stojí neuvěřitelné množství práce, zřejmě mnohem větší, než jen to se do takových míst dostat a bez úhony, tedy ve zdraví, případně bez chybné ochrany je opustit.



Miloš Dempír prodal byt a koupil zdevastovaný zámek. Opravy ho zatím stály 10 milionů. Financuje je z úspor i pomocí dotací. 2x MILOŠ DEMPÍR

Ačkoli kompletní statistiku opravovaných zdevastovaných památek nemá například Národní památkový ústav k dispozici, dá se odhadovat, že v Česku jsou desítky nadšenců. A to jak z řad jednotlivých lidí, tak měst nebo obcí.

„Jistý trend zaznamenávám. Raději opravovat zajímavé stavby s příběhem než stavět na zelené louce. Majiteli to přináší i zajímavou formu propagace, když se lidé cíleně chodí dívat na tyto počiny, zajímají se. Taková propagace má kolikrát jak regionální dosah, tak za hranice,“ říká pro deník Metro Radomír Kočí z iniciativy Poznej Kočí z iniciativy Poznej domy. V jeho databázi najde-

me desítky objektů, které rekonstrukcemi prošly, i ty, jež na záchranu teprve čekají.

Jedním z lidí, kteří se nebáli a šli do oprav historicky cenného objektu, je i Miloš Dempír, kastelán hradu Svojanov, jenž před čtyřmi lety zakoupil zdevastovaný zámek Poláky. „Zakoupil jsem ho proto, aby mi do života přinesl náplň a radost. Starosti se snažím si příliš nepřipouštět, i když někdy jsou velké. K jeho obnově čerpám dotace a velmi si cením pomoci všech zapojených lidí,“ říká Dempír, který před měsícem oslavil 44. narozeniny.

A na co vlastně musí myslet „páni“, kteří se snaží z ruin vykřesat jejich původ-



ní krásu? „Je toho hodně. Musí se zhodnotit vlastní možnosti, i samozřejmě finanční. Ideálně načerpat inspiraci, zkušenosti, informace u majitelů podobných již zachráněných nebo zachraňovaných staveb, mnoho z nich se rádo o zkušenosti podělí,“ říká Kočí, který se na mapování málo známých památek a nejen jich zaměřuje. Podle něj je třeba sejít se s místně příslušným památkářem, který má oblast na starosti, a probrat s ním plány a jeho pohled na situaci. „Ohledně památkářů panují občas obavy, ale zažil jsem již řadu z nich, kteří ochotně poradili i dali například doporučení na osvědčené společnosti, na-

směřovali ohledně možnosti financování, získávání dotací,“ přibližuje začátek prací.

Dempír tvrdí, že mu pomáhají dotace od Ústeckého kraje, do jehož katastru zámek spadá, Ministerstva kultury ČR nebo od různých nadací. Důležití jsou i návštěvníci či dobrovolníci na brigádách. „Pokud by si člověk myslel, že si koupí památku a opraví ji z dotací, je to představa velmi mylná. Musí být připraven vložit do záchran zejména své vlastní prostředky a obrovské množství energie, v opačném případě bude jeho snaha odsouzena k neúspěchu,“ říká Dempír. Zachráněnců, jako je on, je v Česku více (viz box). **MAREK PEŠKA**

INZERCE

SOUTĚŽ DENÍKU

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

VYHRAJTE

3 DÁRKOVÉ BALÍČKY S NOVOU ČESKOU KOMEDIÍ PRÁZDNINY S BROUČEKEM

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kdo nebo co je ve filmu Brouček?

A) Postava v hlavní roli

B) Domácí mazlíček

C) Obytnák

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Brouček. 3 výherci získají dárkový balíček k nové české komedii Prázdniny s Broučkem. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

FILM ŠARLATÁN VE ZCHÁTRALÉ VELKOSTATKÁŘOVĚ VILE

Další, kteří zachraňují nebo zachránili historické objekty:

- Nadšenci z Klubu Ladislava Lábků, který je základní orga-



Zámek Čechovice PROFIMEDIA

nizací Českého svazu ochránců památek, zachraňují zámek v Čechovicích na Domažlicku. Konají se tam různé akce.

- Velkou proměnou prošel také zámek Mirošovice nedaleko Mostu. Ve 14. století byl prvním panským sídlem rytířů Mirošovských. Poté ho vlastnil Šternberkové nebo Lobkowiczové. Během komunismu zchátral, v roce 2019 ho koupila obec a dala dohromady. Od loňského června tu funguje komunitní centrum, pořádají se zde akce.
- U Bílé lílie, tak se jmenuje dům, který léta hyzdil Malou Stranu v Praze. Od roku 1989 se jeho majitelé měnili, před 10 lety se z něj stal dům hrůzy. Nová majitelka ho zrekonstruovala a od roku 2017 část domu funguje jako hotel.

- Dvacet let na svou záchranu čekal kdysi ikonický obchodní dům v centru Ostravy. Památkově chráněný objekt Ostravice se právě otevírá kultuře, společenskému dění a také mladým firmám.
- V malé obci Lichoceves na západ od Prahy stojí krásná vila. V roce 2017 ji zdevastovanou koupil Pavel Španko. Ještě před opravami tady filmáři natočili snímek Šarlatán. Před třemi lety byla vila, kterou postavil ve 40. letech minulého století Josef Mrázek a po únoru 1948 sloužila JZD, zrekonstruována. V její části jsou prostory pro aktivity místních obyvatel.

Ceny za opravy už jsou lepší

Jak zafinancovat opravy památek? Ideálně z vlastních zdrojů, kdy majitel není příliš vázán byrokracií při žádání o dotace. Nebo například z provozu objektu. Přesně tak, jak to dělá Dempír, který

zámek Poláky poprvé otevře 27. dubna. Existují ale i nejrůznější subjekty, kde se dají získat dotace. „V tomto mám například zkušenosti, že velmi dobře pomohou třeba různé agentury regionálního roz-

voje,“ říká pro deník Metro Kočí. Uklidňuje se také situace okolo cen materiálu. Ten v době ekonomické krize dramaticky zdražoval. Ještě před krizí šly nahoru ceny za lidskou práci. **MAP**

KRÁTCE

Pulčínské ledopády

Do některých přírodních rezervací v Beskydech není vstup mimo turistické stezky povolen. Zákaz platí i pro hojně využívané Andělské schody v přírodní rezervaci Smrk na Frýdecku-Místecku. Míst s omezenou možností pohybu je v Beskydech více. Informuje o nich na svých webových stránkách Agentura ochrany přírody a krajiny. Posledním sezonně uzavřeným místem je přístup k ledopádům v NPR Pulcín-Hradisko. Cesta po modré značce k nim se po zimě uzavírá, což se stalo i letos v dubnu. Uzavřená zůstane do 1. ledna. **IDNES.cz**

Írán varuje

Írán zaútočil na Izrael a zároveň varuje, aby se Izrael neuchyloval k odplatě. Stejně tak by se podle Íránu měly držet zpátky Spojené státy. Írán vyslání 300 dronů a raket, které byly Izraelci z 99 procent zneškodněny, reagoval na „opakované zločiny“ židovského státu. Hnutí Hamás, palestinská islamistická politická strana a teroristická organizace, útok pochválil a dodal, že je to přirozené právo a zaslužená odpověď na izraelské zločiny. Většina států EU a také například Spojené arabské emiráty vyzývají k maximální zdrženlivosti a k řešení konfliktů prostřednictvím dialogu a diplomacie. Eskalace na Blízkém východě také zvyšuje cenu ropy. **ČTK**

Zážitek!

Hlas držitelky tří Grammy Samary Joy v sobotu rozezněl brněnské Sono Centrum. Čtyřicetiletá umělkyně tam vystoupila na festivalu JazzFestBrno. Koncert byl vyprodaný. Nadšení posluchači aplaudovali vestoje a dvakrát si vyžádali přídavky. Joy je následovnicí slavnějších kolegyní Billie Holiday nebo Elly Fitzgerald. Na festival dorazí další hvězdná jména jako třeba další držitel prestižních cen Grammy Chris Botti, který je dvorním trumpetistou Stinga. **ČTK**



INZERCE

„Péče o vlasy je můj oblíbený rituál“

Elseve
Glycolic Gloss
šampon na vlasy
200 ml

199 Kč

99,50 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 16.12.2023 199 Kč



Elseve
Glycolic Gloss
balzám na vlasy
150 ml

199 Kč

132,67 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 16.12.2023 199 Kč

Moje dm-app
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Glamping dál láká více Čechů

V České republice roste zájem o takzvané glampování, tedy luxusní formu klasického kempování pod stanem, širým nebem a v odlehklých oblastech. Glampaři by proto rádi do budoucna založili vlastní asociaci, která by jim pomohla pojem lépe právně definovat a zároveň přispěla k dalšímu rozvoji. Vznik asociace je zatím spíše ve fázi přípravy a momentálně se dává její dohromady odborníci. **ČTK**

DALEKO OD LIDÍ

Glamping je luxusní forma kempování v přírodě, nabízí vybavení, jako je kuchyň, toalety nebo elektřina.

- Jde například o stany, maringotky, karavany či speciálně upravené ubytování, třeba v korunách stromů. Kombinuje v sobě klasické kempování a využití předností hotelů a apartmánů. Ubytovaní je často umístěno v odlehklých částech. **ČTK**

Skiareály mají sněh ve skladech

Globální oteplování ohrožuje lyžařské dovolené.

Některá zimní střediska ožívají starodávný trik: šetří si sněh přes léto. Ve finském lyžařském středisku Ruka začíná sněh obvykle tát v dubnu. Vytipovali tam místa, kde vyrostou obří mohyly sněhu, které budou přes léto přikryty bílou polystyrenovou de-

kou. Každá pojme asi 30 tisíc metrů krychlových sněhu. Až budou tyto mohyly v říjnu odkryty, zůstane podle odhadů z minulých let asi 80 až 90 procent sněhu, což stačí na rozprostření na třech nebo čtyřech sjezdovkách a ve snowparku.

V posledních desetiletích, kdy lyžařský průmysl experimentoval se způsoby, jak uchovat sněh pro podzimní nebo časně zimní akce či otevření, střediska soustředila

sněh na hromady a pak je pokrývala organickým materiálem, jako jsou piliny, štěpky nebo sláma. Tyto metody mohou být překvapivě účinné. Jeden výzkumný článek zjistil, že se díky nim podařilo uchovat 72 až 85 procent sněhové hmoty během léta. Tato technologie je v současnosti mnohem pokročilejší.

Například finský systém zahrnuje bílé polystyrenové deky o tloušťce 50 nebo 70 milimetrů, které jsou navrženy

tak, aby přesně kopírovaly kopce sněhu. Takhle to dělají například ve finském Levi, kde se konají slavné závody.

Mnoho středisek je závislých na umělém zasněžování. Ale to, kolik sněhu mohou vyrobit, závisí na podmínkách. Při kombinaci velmi nízkých teplot, suchého vzduchu a mírného větru je tento proces nejúčinnější. Provozovatelé se stále snaží vyrábět sněh, kdykoli to jde. A to včetně října nebo listopadu, kdy jsou

ještě areály uzavřeny, ale už se chystá příprava na další lyžařskou sezonu, a to i v případě, že ještě nemrzne. Díky skladování sněhu se střediska jako Ruka mohou místo toho zaměřit na neefektivnější období pro výrobu sněhu, například v lednu. Stále se však jedná o proces, který vyžaduje energii, varují odborníci z laboratoře sněhových sportů ve švýcarském Institutu pro výzkum sněhu a lavin. **ČTK**



Jiří Hilgart vlevo, uprostřed Petr Holeček a vpravo Filip Jaroševský z deníku Metro. Právě probíhá hodina steakové akademie.



Že nevidíte červené maso a krev? To je dobře, nakrájeli jsme vepřový steak, ten by měl zůstat pouze růžový. Sůl a bylinky nechybí.



Povídáme si o masu. Jak například poznat v obchodě, že jde o čerstvý kus. 3x METRO

Ve škole ohně a kouře

Jak vymazlit steak tak, že to hosty na párty pošle do kolen? Zapište se jako my do Smoke & Fire Academy.

Motor zaburácí. Zvonek u vrátka. Štěká pes. Před domem zaparkoval obrovský americký pick-up. Dveře. Pohorka na silnici. Je tu Jirka Hilgart. V kšiltovce, košili a džíněch.

Původně kontrabasista Českého národního symfonického orchestru, později finalista první řady MasterChefa, dneska gastronom, privátní kuchař a zejména rádce grilmasterů – tedy i nás, kluků z deníku Metro. Proto jsme si ho taky pozvali na soukromou párty. Jsme mistři grilu, zejména toho s kulatou ocelovou plotnou tlustou 12 mm a ohništěm uvnitř. Ve stea-

cích ale trochu plaveme, tak jsme se zapsali do jeho akademie. „Gastro je můj koníček od chvíle, kdy jsem prvně viděl Zdenka Pohlreicha. Ale nebojte, takhle vestrej na vás nebudu,“ směje se sympáťák, který utratil celé stavební spoření od táty za restaurace, aby ochutnal to nejlepší.

„Kluci, vezu kachní prsa, taky vepřové kotlety s kostí, hovězí roštěnec a highlight dnešního dne, steak tomahawk z argentinského bejčka, který připomíná tradiční indiánskou sekeru, koukejte,“ napřáhne se Jirka. Tenhle luxusní kus masa se krájí z vysokého roštěnce stejně jako rib-eye steak, jenže na něm zůstává žebro.

Jak vybrat a připravit steakové maso, zvolit tu nejlepší techniku přípravy i grilování, to je podstatou kurzů Smoke & Fire Academy, které budou probíhat pod širým nebem na zahradě pražského dealerství motorek Harley-David-

son v ulici K Měchurce v Praze 5. Účastníci vypsanych kurzů dostanou také vstupenky na festival Smoke & Fire, který bude součástí přehlídky americké kultury Prague Harley Days od 30. srpna do 1. září na Výstavišti v Praze.

Ale to už Jirka okrájel ananas, který se griluje mezi steakky. „Sladká tečka, ogrilujeme ho a pak na závěr prohodíme v hrnci s kokosovým mlékem,“ dělá nám chutě.

Tajemství správně připraveného steaku je teploměr, který vpícháme do masa a měříme teplotu uvnitř. „Bílá drůbež by měla mít 82 stupňů, vepřové tak 72 a hovězí, máme-li rádi přípravu medium, 56 stupňů,“ říká Jirka, který ale nevyučuje pouze steakky, má i „hodičky“ hamburgerů, domácích majonéz, pečiva nebo geniální přílohy, kterou nám ukázal rovněž: kukuřič přelitých máslem a posypaných parmazánem.

PETR HOLEČEK

OSLAVA GRILMANIE

Nový festival zaměřený na BBQ, grilování, přípravu jídel kouřem a ohněm pod širým nebem vstupuje do Česka. V zahraničí je velmi oblíbený.

- Za Smoke & Fire Food Festem stojí kuchař a finalista soutěže MasterChef Jiří Hilgart. Akce se spojila se zavedeným eventem All American Fest/Prague Harley Days, jehož se stává součástí. Ten proběhne na konci srpna.

- Byly také spuštěny kurzy grilování Smoke & Fire Academy, navíc Jiří Hilgart ve spolupráci s pražskou pobočkou Hard Rock Cafe připravil speciální menu. Ochutnat tak můžete třeba zauzené trhané kuře s langoší.

MET

KANCI V AKCI

Filip rád měří teplotu a Petr neumí krájet natenko. Jak si vedli redaktori deníku Metro na speciální soukromé hodině grilování s Jiřím Hilgarem? Naskenujte mobilem QR kód dole a nechte se unášet na kouřovém obláčku ze dřeva našeho grilu. Pokud budete sledovat pozorně, zjistíte, že není třeba složitých příloh. Stačí například grilované papriky. A sledujte prosím náš Instagram @mojemetro!



INZERCE

NAKOUPILI JSTE U NÁS?

Zlatá investiční mince Wiener Philharmoniker 1 Oz v průběhu let

ROK 2022

PRODEJNÍ CENA:

42 500 Kč

VIP VÝKUPNÍ CENA:

41 000 Kč

ROK 2023

PRODEJNÍ CENA:

47 500 Kč

VIP VÝKUPNÍ CENA:

45 000 Kč

ROK 2024

PRODEJNÍ CENA BŘEZEN:

51 000 Kč DUBEN 54 700 Kč

VIP VÝKUPNÍ CENA BŘEZEN:

48 900 Kč DUBEN 52 900 Kč



VÝBORNĚ. DOSTANETE VÍC...
www.zlataky.cz



Firemní pobyt i s dětmi? Trend

V Česku se objevuje v zahraničí už běžná věc, teambuildingy i s dětmi zaměstnanců. Zkouší to také v Krkonoších.

Horská městečka s dobrou časovou dostupností z metropole v zahraničí jsou oblíbeným místem pro firemní akce. Trend pořádání akcí mimo město, kde firma působí, vzrůstá už od covidu. A vidět je to i na českých horách.

„Důvody jsou jasné v zahraničí i u nás. Hlavně proto, že v průběhu roku spolu lidé častěji komunikují pouze on-line. A tady mají čas na práci v týmu, na zpevnování vazeb a konečků i třeba na

svou rodinu,“ říká deníku Metro ředitel Aparthotelu Svatý Vavřinec Martin Venglář.

Jenže jak jde rodina a pracovní výjezd s firmou dohromady? Prý docela dobře. V cizině je to podle hoteliérů běžné. „U nás taky. Firemky s rodinami, to je naše specialita hlavně v létě,“ říká k tomu Venglář a dodává, že tento model trávení času s firmou i rodinou je na vzestupu. „Vidíme to na rezervacích. Výhodou je, že máte dopoledne práci, odpoledne výlet. Víc vás to stmelí. Díky dětské a teenagerovské herně, bezplatnému hlídání a třeba

i wellness jsou spokojeni všichni. Apartmány mají obývací pokoj s plně vybavenou kuchyní, jednu či dvě oddělené ložnice, někdy finskou saunu či vířivku. S takovou pak tahle koexistence není problém, ani když s sebou na hory s firmou vezmete partnera či partnerku a vaše děti,“ pokračuje.

Při pohledu na nabídky zahraničních hotelů je běžné, že nabízejí pro tyto typy pracovních pobytů speciální balíčky. Například společné vaření nebo pečení, kde se setkávají jak kolegové z práce, tak jejich rodiny.

Výhodu mají přitom hotely s vlastními konferenčními prostorami. Ve zmíněném krkonošském Aparthotelu je místo pro tři stovky lidí. A pro konferenční účely je zde k dispozici stylový sál se stejnou kapacitou.

„Jenže my tu přemýšlíme a jdeme ještě dál. Jako hoteliéři spolupracujeme mezi sebou. Takže sem do Pece pod Sněžkou může přijet i firma s vyšším počtem účastníků akce. Konferenční hotely jsou od sebe vzdálené maximálně pět minut chůze, takže lze část lidí ubytovat ve Vavřinci a další část v okol-

ních čtyřhvězdičkových hotelech,“ dodává Venglář.

Pokud se tedy firmy rozhodnou pro takový netradiční pracovní pobyt nebo také teambuilding, je dobré sledovat, jaké aktivity hoteliéři nabízejí pro děti.

Například agentura OMT Group pořádá v Krkonoších Rybrcoul tour. Úkolem týmu je dojít do cíle ve stanoveném čase a během túry získat co nejvíce bodů. Ty dostávají týmy za zábavné týmové úkoly, ale i drobné kvízy. Vyrázejí s mapou, kde jsou zakreslená jednotlivá stanoviště. Bodové hodnocení se navíc mění podle podmínek.

„Outdoor je velice oblíbený,“ potvrzuje Venglář. „Highlight je návštěva Sněžky a sjezd na koloběžkách, východ slunce se snídaní na Sněžce, kurz přežití v horách, únikovka, letní psí spřežení, výlet do pivovaru na elektrokolech s exkurzí nebo grilovačka s výhledem na hřebeny,“ dodává.

A když přejí? Vyzkoušet můžete s firmou nebo rodinou karaoke, kvízy, jukebox i diskokouli, takže si lze pozvat i vlastního dýdžeje. To pak budou firemní výlety mílovat i teenagery. **HOP**

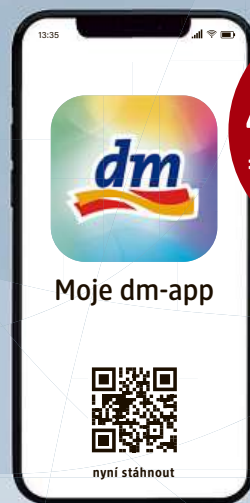
Často lidi překvapí, že cenově jsme na tom lépe než v Praze, ubytování je tu řádově až o polovinu nižší. Stejně tak cena konferenčních prostor je o půlku nižší.

MARTIN VENGLÁŘ
HOTELIÉR Z PECE POD SNĚŽKOU

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, registraci a následném propojení s vaší dm active beauty kartou 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 ekupy, nelze kombinovat s kupony, ekupy či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vrátě obaly, na počáteční kojeneckou 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



Designový Vavřinec posbíral řadu ocenění za svou podobu.



Novinkou je konferenční sál pojmenovaný Sněžka. 2x ASV

Golf oslavil padesátiny

Pro značku Volkswagen to byl velký večer. Uplynulý čtvrtek v pražském Foru Karlín uspořádala párty Big Night, během níž legendární model značky Golf oslavil padesáté narozeniny. Ale to nebylo všechno, poprvé se před českým publikem ukázala modernizovaná verze tohoto modelu a také nový elektrický ID. Buzz Long. **HOP**



2x VW



Nová éra PC gamingu.



 smarty.cz

Více se dozvíš
na **smarty.cz**

Oblíbené kategorie...

 **TIGO**

Prohloubí tvou
lásku k hraní



Monitory

Rozšiř svůj
prostor pro hru

Komponenty

Ukážou
tu **pravou sílu**



POPCORN

Sugar a bič. Soukromé očko nerado mlátí lidi



Sugar je osmidílný americký kriminální seriál s Colinem Farrellem v titulní roli.

2x APPLE TV+

Tmavovlasý sympaták Colin Farrell září v osmidílné detektivce Sugar.

nadlidskou toleranci vůči alkoholu. A zda se bude, stejně jako doposud, i nadále tak málo chovat v rozporu se svým přesvědčením. Tedy že ze srdce nerad mlátí lidi. Su-



gar nesměl chybět v naší internetové rubrice Strážce streamu.

Seriálový Farrell

Colinu Farrellovi se na seriálovém poli nejen líbí, ale také daří. Hodně se mezi „koukači“ zapomíná na druhý Temný případ, kde byl jeho výkon v roli kompromitovaného kníratého detektiva Raye Velcora z fiktivního průmyslového městečka Vinci více než vynikající. O předloženém temném survivalu Severní vody, kde Farrell ztvár-

nil zabijáckého harpunáře Henryho Draxe, nemluvě. Když k tomu připočteme výše zmiňovaného komiksového gangstera Tučňáka, je jasné, že je uhlazený John Sugar, který se projíždí ulicemi Los Angeles v corvettě, oblečený v perfektně střiženém obleku a s ulíznutými vlasy dozadu, na první pohled méně vrstevnatou roličkou. Ale zdání v tomto případě hodně klame.

Cukr, noir a bič

Osmidílnou detektivku s noirovými prvky nevymyslel a nevytvořil v dílně Apple TV+ nikdo menší než spoluautor scénáře Thora či snímku Já, legenda Mark Protosevich. Režisérského dohledu se pak chopil převážně Fernando Meirelles, autor drsného oscarového snímku z roku 2002 – Města bohů. Děj se dá popsat poměrně jednoduše. Ztratila se vnučka proslulého filmové-

ho producenta Jonathana Siegela (James Cromwell) a Sugar ji má coby vyhlášený pátrač najít a přivést domů. Aby se mu to však mohlo podařit, musí se ponořit hluboko do pohnuté historie nejen slavné producentské rodiny, ale i hrdiny samotného. Ten je příhodně fanouškem noirových detektivek, takže nám tu tvůrci bez okolků servírují nejen příběh jako vystřižený z klasické noirovky, ale také archivní prostřihy ze snímků s Humphreym Bogartem či Ritou Hayworth v hlavních rolích.

Jak to bude dál?

Po prvních třech odvysílacích epizodách by se mohlo zdát, že seriál i nadále pojede v nastavených a tak nějak obvyklých žánrových kolejkách. John Sugar má ale nejspíš v plánu ucházet se o pozici nejzajímavějšího soukromého detektiva, jakého jste v posledních letech mohli na malých obrazovkách vidět. Ono je to totiž trochu složitější. Podle toho, co se šušká mezi zahraničními kritiky, kteří sérii zhlédli přednostně, má přijít ve zhruba půlce seriálu docela brutální zvrat. Bude údajně tak velký, že má dokonce ambice rozdělit fanoušky na dvě ohrožené či trochu našťavané půlky. Zároveň má onen zvrat dát doposud viděnému malinko jiný význam. Všechny fámy naznačují, že nejspíš půjde o fenomén nespolehlivého vypravěče. Tím se ale zatím není třeba stresovat. Pojďme si tuhle noirovou jednohubku užít bez zbytečného drbání se na bradě.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



Záhadný soukromý detektiv během vyšetřování svádí boj s vlastními trýznivými obavami.

Seriál naplní město turisty

Městečko Atrani na jihozápadním pobřeží Itálie se připravuje na příliv dalších návštěvníků poté, co ho tento měsíc ukázal seriál Ripley na platformě Netflix. Cestovatelé tu ale asi stejný pocit jako hlavní postava seriálu ztvárněná Andrewem Scottem nejspíš nezažijí. Zatímco rozhrkaný autobus, jímž Scott cestuje, jede po prázdné silnici a mine ho jen jedna Vespa, skutečným turistům spíš hrozí, že se dostanou do jedné z kolon. A turistů by mohlo v Atrani být ještě víc. Služba Airbnb uvedla, že po uvedení seriálu tento měsíc zaznamenala v Atrani a okolí 93procentní nárůst rezervací ubytování. Provozovatelé místních podniků a ubytování se nárůstu turismu obávají. „Naše vesnice není na velké počty turistů připravena,“ uvedla Luisa Criscolová, která provozuje ubytování. „Pobřeží je přesycené nadměrným turismem. Kvůli seriálu přijedou další návštěvníci,“ uvedla provozovatelka dalších apartmánů Antonella Florioová. Úřady by podle ní měly zajistit, aby byla turistická lákadla otevřena delší část roku. **ČTK**

NÁPRAVU chrupavek ZDARMA pro lidi, kteří se nemohou hýbat

12 minut a zapomenete, že vás kdy bolely klouby, páteř nebo svaly.

MOHU VÁM POSLAT VZOREK ZDARMA

přípravek, který **obnovuje celou** kostru,
a **obnovuje kondici**, chcete se o tom přesvědčit?

Jmenuji se profesor Thomas Edgar Adamsky. Rozhodl jsem se zveřejnit tuto zprávu, protože už nemohu skrývat pravdu. Vytvořil jsem a nechal si patentovat revoluční recepturu, která zachraňuje i těžce trpící lidi před invaliditou a o 98 % zvrátí mnohaletou degeneraci kloubů. To vše se děje mimo nemocnici, bezpečně a bez horentních nákladů.

Jsem přesvědčen, že jen s mým receptem budou artritida, ischias nebo vyhrželá ploténka vyškrt-nuty ze seznamu nemocí do konce roku 2030. Jednoduše zmizí! A vy můžete být jedni z prvních, kteří tyto a další neduhy překonají jednou provždy. A nemusí vás to stát ani korunu. → Právě teď se s vámi chci podělit o svůj všelék na bolest a degeneraci zcela ZDARMA. Jako vědec s více než 30letou ortopedickou praxí mohu s jistotou přiznat: můj přípravek na regeneraci chrupavky **předčí všechny konkurenční** kolagenové nebo steroidní přípravky. A léky proti bolesti se mu prostě nemohou rovnat!

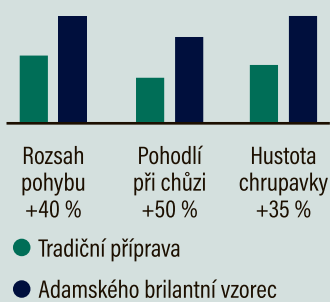
Domácí a bezplatná náprava páteře a kloubů

Bolí vás klouby? Vrzají vám kolena? Trápí vás ischias? V důsledku artritidy se vám kroutí páteř? Věnujte mému receptu 12 minut a pak navždy zapomeňte na praskání, křupání a „rachocení“ v kostech. Dáte také sbohem otokům,

nepříjemnému teplu na ohýbačích prstů a svalové ztuhlosti. Revmatické nádory se u vás vstřebají přesně tak, jako u **45 722 lidí, kteří tento prostředek již vyzkoušeli.**

V lidském těle je téměř 200 kloubů a já jsem na svém objevu pracoval téměř 10 let, aby dokázal obnovit a posílit úplně všechny vazy, pouzdra, ploténky nebo kosti. Výsledkem je, že právě teď můžete získat zpět 100% pohybový komfort a zachránit se před nemohoucností. S mou léčbou toho dosáhnete za pro vás nejlepších možných podmínek – doma.

Při mém specializovaném ošetření bude oprava kloubů probíhat takto:



1 dávka odstraňuje bolest - plná kúra zajistí nezničitelné klouby

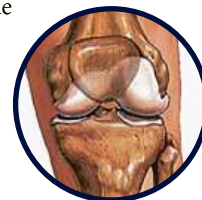
Už žádné fronty v ordinaci. Už žádné tisíce korun měsíčně v lékárně. Od nynějška už žádné otravování se chemikáliemi nebo bolestivé opichování jehličkami od felfarů,

abyste si až čtyřikrát zvětšili rozsah pohybu. Bylo vám řečeno, že váš problém je příliš pokročilý? Že se „v tomto věku“ musíte smířit s opotřebením svých kloubů? U mého vzorce je to úplně jedno!

Od první dávky tlumí zánět v kloubech, který pocítíte jako ústup bolesti. Celý tento proces by neměl trvat déle než 12 minut. Pokud podstoupíte celou kúru, získáte výhodu, která vám zůstane po celý život – **fit, dobře promazané a hladce se pohybující klouby a silnou páteř.**

Regenerátor chrupavek - záchrana pro vaši kondici

Každý dobrý ortoped vám řekne: pro zdraví kloubů je chrupavka naprosto zásadní. Rozhoduje o tom, zda všechny „panty“, „tlumiče“ a „páky“ budou fungovat tak, jak mají. Chrupavka se bohužel nedokáže sama obnovovat. Její poškození dosud znamenalo nevratnou ztrátu pohyblivosti a narůstající bolest v celém pohybovém aparátu. Zde se můj vzorec ukázal být spásou, na kterou medicína čekala velmi dlouho. Během pouhých 24 hodin vyčistí kloubní chrupavku od toxinů a těžkých kovů a **vyplní defekty** v chrupavce jako **přírodní, fyziologické lepídllo.**



**Defekty
chrupavky zmizí
do 24 hodin.**

Prof. Thomas Edgar Adamsky,
tvůrce dvoustupňové léčby pro
zotavení kloubů, páteře a svalů.
**Vítěz prestižní ceny
Medical Prometheus Award,**
udělované hlasy pacientů
a členů vědeckého časopisu
MedicReporters.

BEZ RISKANTNÍCH ZÁKROKŮ A BEZ ZÁSAHU CHIRURGA. Napravte si klouby a páteř, aniž byste opustili svůj domov.

Pouhých 12 minut stačí k tomu, abyste nadobro překonali bolesti kloubů a znovu získali radost z pohybu. Jako vědec jsem o tom hluboce přesvědčen, ale **nemusíte mě brát za slovo!** Neuvěřitelnou účinnost mého receptu si můžete vyzkoušet sami. Stačí, když mi zavoláte na uvedené telefonní číslo a požádáte o vzorek kúry ZDARMA. Nehrozí vám žádné riziko. Distributorovi vzorce plně důvěrujeme! **Nic za to od vás neočekávám.** Stačí, když o mém objevu řeknete všem, kterým přejete, aby se měli dobře. To také umožní vašim blízkým konečně normálně fungovat - bez bolesti, kloubních bloků a omezení pohybu. Přesně jako vy. Souhlasíte?

ČEKÁ NA VÁS VZOREK ZDARMA – ZAVOLEJTE

Zavolejte mému distributorovi a požádejte ho, aby vám **ZDARMA** poslal **vzorek brilantního kloubního přípravku profesora Adamského.** Zásoby bezplatných vzorků léčby jsou dostatečné pouze pro dalších 100 osob.

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

VOLEJTE ihned:

354 978 956

Nabídka platí do: 29.04.2024

PLAY

SUDOKU

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

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

Síla zvuku

Je zajímavé, jak v nás různé zvuky vyvolávají různé emoce. Nemyslím tím hudbu, protože ta je vybuzuje programově. Teď myslím reálné, tedy „nevymyšlené“ zvuky, které máme kolem sebe a vyvolávají v nás rozličné pocity. Jsou zvuky strašidelné. Jsou zvuky legrační. Zvuky uklidňující, odporné, tajemné nebo rozčilující. (Poznámka pro mladší: pokud někoho něco rozčiluje, tak rozhodně nechilluje!) Pro mě je jeden z nejprotivnějších zvuků takové to jemné pobouchávání nedověřených dveří v průvanu. Pro někoho je představa mučení, že ho například nutí poslouchat skřípání ostrého předmětu na skle. To mě by zase pomučilo, kdybych musel poslouchat, jak dveře co chvíli jen zlehka narazí na futro, ale zase se („ideálně“ ještě s mírným zavržením) otevrou. Asi bych si vzpomněl i na horší zvuky, ale žádný z nich by nebyl takhle banálně protivný. O zvuku píší také proto, že žijeme v extrémně vizuální době. Zrak, který má zřejmě u mozku nějakou protekci, protože tomuto smyslu dává při vnímání největší prostor, je neustále zapláván spoustou „nevyžádaného vizuálního obsahu“. I když je jeho většina ve skutečnosti audiovizuální, obraz to zvuku vždycky natře. Moc ho nevnímáme. Chtěl bych tedy zvuk – ovšem pomocí slov, která čteme očima – trochu vypíchnout. Zkusme na chvíli zavřít oči – pokud zrovna neřídíte! – a „podívat“ se na svět přes zvuk. Můžeme zjistit, že jsme toho dosud spoustu neviděli!

MARDOŠA

ČLEN KAPELY TATA BOJS

POČASÍ

DNES

14/18 °C

ZÍTRA

8/12 °C

STŘEDA

7/11 °C

ČTVRTEK

7/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -3,3 °C (1775) ↑ 24,0 °C (1952) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

ČT1

720.10 **Stíny v mlze II (2/12)**
Poslední naděje. Krimiseriál (ČR, 2023). Hrají: P. Špalková, J. Vyorálek, J. Plesl, B. Bočková

21.25 **Reportéři ČT**

22.05 **Plné hnízdo v Plzeňském kraji 2**
Štěpánovi nás pozvali na svatbu!

22.35 **Marie Antoinetta (2/8)**
Seriál (Fr., 2022)

23.30 **Vigil (1/6)**
Krimiseriál (VB, 2021). Hrají: S. Jones, R. Leslie

00.35 **AZ-kvíz**

ČT2

20.00 **Hrabě Monte Christo (2/4)**
Navrátilcec. Seriál (Fr., 1979). Jeden z nejkrásnějších příběhů všech dob o lásce, zradě a pomstě. Hrají: J. Weber, C. Romanelliová, J.-F. Poron

21.35 **Žert**
Komedialní drama (ČR, 1968). Křivdu spáchanou na člověku nelze tak snadno smýt. Hrají: J. Somr, J. Ditětová, L. Munzar

22.55 **Milý Johne**
Romantické drama (USA, 2010). Hrají: Ch. Tatum, A. Seyfriedová, R. Jenkins, H. Thomas

00.40 **Věk válečných lodí**

NOVA

20.20 **Specialisté (219)**
Vedlejší účinky. Krimiseriál (ČR, 2024). Hrají: M. Dejdar, J. Hána, Z. Kajnarová, V. Vodochodský

21.25 **Specialisté (2)**
Vražda taxikáře. Krimiseriál (ČR, 2017). Hrají: D. Prachař, J. Štáfek, Z. Kajnarová, M. Adamczyk

22.30 **Víkend**
Příběhy štěstí, proher a objevů

23.10 **Kriminálka Las Vegas V (2)**
Krimiseriál (USA, 2004)

00.05 **Kriminálka Miami IV (11, 12)**

PRIMA

20.15 **Lež na pláži (3)**
Barmanská soutěž. Seriál (ČR, 2024). Hrají: S. Nováková, M. Trnavský, J. V. Prachařová, R. A. Prachařová

21.30 **Tátové na tahu (7)**
Komedialní seriál (ČR, 2018). Hrají: Š. Benoni, A. Geislerová, K. Dobrý, E. Josefíková

22.35 **Tloušťáci**
Petr Fek po letech vypátral svou třídní učitelku a životní love story byla na světě

23.40 **Receptář prima nápadů**

00.20 **Policie v akci**

ÓČKO

15.00 **New Music Radar**

16.00 **Óčko hity**

19.00 **Party ride**
Příprava na dnešní mejdan

21.00 **Hot hity**
Zhavě klipy

22.00 **Naked Attraction**
Seznamka na tělo

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

0.00 **Óčko flirt**
Proud klípů a sexy vzkazy

Přihlaste své děti na letní doučování už teď. V BASICU se budou učit hrou.

Léto už pomalu klepe na dveře a do letních prázdnin zbývá dva a půl měsíce. Ke konci se škola vždy nejvíc táhne a neutíká, navíc datum v kalendáři hovoří jasně – je nejvyšší čas na vybírání táborů, dovolené ale třeba i letního doučování. A právě s jeho nabídkou přichází vzdělávací centrum BASIC, které se na doučování dětí specializuje už osmnáctým rokem.

Děti se těší na prázdniny, na tábory, na kamarády, na babičky a dědečky, ale také na odpočinek. Do něj spadá i to, že nebudou muset myslet na školní povinnosti, natož je pak i plnit. Pokud ale už teď víte, že je velká pauza od školy pro Vaše dítě spíše na škodu, začněte s postupným procvičováním učiva, které mu nejde a má v něm mezery, právě o prázdninách. V létě je totiž ideální příležitost všechny tyto věci zopakovat, protože dítě nemá žádné jiné školní povinnosti, má dostatek času procvičit vše potřebné a nemusí na sebe chvátat.

Skvělou zprávou je, že na to nejste sami, děti ani vy. Své děti můžete už od teď přihlašovat na hravé letní doučování do plzeňského Studijního centra Basic. Jako málokterá vzdělávací instituce totiž nabízí své skvělé služby i během letních prázdnin v červenci a srpnu.



A navíc ještě hravou formou, což děti vážně baví a zaujme. Škola hrou – to v Basicu dovedou!

„V našem studijním centru se o prázdninách věnujeme zejména dohánění učiva, které během školního roku dělalo dětem problémy a bez něhož se v dalších letech ve škole neobejdou. Proto jsme vytvořili speciální týdenní intenzivnější programy. Ty mohou děti absolvovat v době, kdy jsou rodiče v práci, a mohou tak dohnat zameškané,“ popisuje letní doučování Gabriela Němečková z centra Basic a následně ještě doporučuje: „Nenechávejte učivo až na začátek září, důležité je začít co nejdříve, protože pak se na to začne nabalovat další učivo.“

Existuje spousta důvodů, proč někteří žáci školu bez pomoci někoho jiného nezvládají. Může to být zapříčiněno jak množstvím učiva, nedostatečným vysvětlením, chabým procvičením, tak třeba i distanční výukou, která tu byla bohužel dost dlouho. Veškeré obavy už však můžete hodit za hlavu. Lektori, kteří v Basicu pracují, jsou velice zkušení a kladou důraz na individuální přístup ke každému žákovi, což je potom na výsledku opravdu znát. „Všichni naši lektori prochází náročnou a důkladnou přípravou, díky které jsou schopni efektivně zvládnout všechny problémy s učením. Kvalitně odvedená práce jde ruku v ruce s jejich pedagogickou kompetencí. Navíc si pravidelně rozšiřují svoji kvalifikaci a prohlubují své znalosti nejen v oblasti vzdělávání, ale i v sociální oblasti a mezilidských vztazích,“ vyzdvihuje přednosti lektorů paní Němečková. Oplývají také přirozenou láskou k dětem a empa-

tickým přístupem založeném na pochopení, podpoře a trpělivosti. Samotná výuka pak probíhá příjemnou a zábavnou formou, což děti oceňují. Necítí se jako ve škole, jsou víc uvolněné a přirozené.

Kombinací všeho výše zmíněného pak dosahují děti i studenti obrovského zlepšení. Najednou jsou schopni učit se samostatně, zvyšuje se jim sebevědomí, jsou samostatnější v plnění úkolů, mají větší motivaci dále se vzdělávat a mají z učení i větší radost. A o to jde!

V principu to vlastně funguje tak, že lektor ukáže dítěti jiný přístup, ono zjistí, že se lze učit i jinak než jak to zná ze školy, a řekne si: Aha, vždyť na tom vlastně nic není! Nad domácím úkolem pak nemusí sedět otrávené dvě hodiny, ale má ho hotový klidně za osminu původní doby. Jde to i bez křiku, tlaku a stresu a navíc dané látce porozumí. „A to je náš cíl, motivovat děti k učení,“ shrnuje hlavní myšlenku vzdělávacího centra paní Němečková.

V Basicu ale nepracují jen se samotnými dětmi. Osvědčilo se jim totiž pracovat i s rodiči dětí. Ač to někdy nechtějí rodiče slyšet, spousta vzdělávacích problémů jejich dětí začíná právě u nich samotných. V Basicu je vzdělávají v oblasti učení, motivace a výchovy. Na ta témata pro ně pořádají zajímavé přednášky, semináře i kurzy. Určitě se můžete i vy sami některé z akcí zúčastnit. Sledujte jejich webové stránky www.basic.cz, kde jsou vždy aktuální akce vypsané.

ZVLÁDNĚTE POTÍŽE S UČENÍM



ŘEŠÍME:

- Problémy s i/y
- Špatné známky
- Potíže s matematikou

- Pomalé čtení, nečitelné písmo
- Poruchy učení, dyslexie, dysgrafie
- Nechuť k učení, nedostatek soustředěnosti

VOLEJTE 377 222 250

Studijní centrum BASIC
Veleslavínova 12, 301 00 Plzeň
739 355 203
www.basic.cz



BASIC - DO ŠKOLY A DO ŽIVOTA S ÚSMĚVEM

**Více informací ze světa
vzdělávání najdete
na internetových
stránkách
www.basic.cz**



BRZY VYDÁME

ZDARMA až 100 kusů

Nejnovější generace Trojmagnetických Opasků KNEE REGENERATION
proti bolestem kolen a všem ostatním bolestem
s nimi spojenými!

Akce začíná příští týden, takže ještě máte čas
se přihlásit do seznamu příjemců na čísle:

588 118 826

POKUD jste se narodili
před rokem 1973 a:

**jste unaveni z dlouhodobých
bolestí** kolen, nohou a zad,
kterých se chcete nadobro zbavit,

trpíte artritidou,
revmatismem, chronickou
degenerací a otoky kolen,

stěžujete si na problémy
s pohybem a prováděním
nejjednodušších činností,

trápí vás pocit tření, píchání
a křupání kolen

nebo trpíte jinými neduhy...

**...získejte svůj Trojmagnetický Opasek KNEE REGENERATION
proti bolestem kolen a souvisejícím bolestem, bojuje proti všem
zánětům a prospívá zdraví při degeneraci, artritidě a revmatismu.**

100 kusů nejnovějšího modelu Trojmagnetického Opasku KNEE REGENERATION čeká skladem na odeslání! Každému, kdo zavolá do 18.04.2024, je rozdáme ZCELA ZDARMA – kdo dřív přijde, ten dřív mele. Datum narození je nutné potvrdit ústně po telefonu.

Nechirurgická, beztabletová kúra Trojmagnetickým Opaskem trvale odstraňuje bolesti kolen jakéhokoli druhu, což je prokázáno a podpořeno desítkami studií

a odborných názorů. K úlevě od bolesti ho stačí nasadit na koleno a nosit minimálně 60-90 minut denně. 4 sektory naplněné špičkovými biomagnety hlubokého buněčného dopadu s celkovou silou až 2000 gauss stimuluji receptory v kloubech a obnovují přirozenou hustotu synoviální tekutiny. Přirozené magnetické a infračervené pole generované opaskem působí na bolavý mezikloubní prostor, odstraňuje záněty a nenávratně a trvale uleví od bolesti.

Tento absolutní favorit a bestseller vyrábí přední výrobce rehabilitačních a analgetických produktů proti bolesti s celosvětovou působností. Během pár sekund můžete nasadit i na velmi bolavé a oteklé koleno. Díky odolným a příjemným materiálům té nejvyšší kvality vám bude sloužit roky.

**Proč ROZDÁVÁME
Trojmagnetický
Analgetický Opasek
KNEE REGENERATION?**

Nejsme charita. Nehodou a nedbalostí přepravní společnosti máme celou paletu opasků KNEE REGENERATION v poškozených obalech. Jejich obsah je nezávadný a neporušený, přesto však podle předpisů nejsou výrobky v poškozených obalech vhodné k prodeji. To je důvod, proč bylo rozhodnuto darovat tyto vysoce kvalitní Trojmagnetické Opasky KNEE REGENERATION – ZCELA ZDARMA v náhradním balení.

Tato nabídka je garantována pouze do: 18.04.2024

ROZHODUJE POŘADÍ PŘIHLÁŠEK. Doporučujeme vám, abyste si pospíšili a zavolali na číslo:

☎ 588 118 826

hned teď, abyste to stihli, než dojdou zásoby **ZDARMA.**
! POZOR: limit je 1 kus na domácnost.

SPORT



Vítkovické florbalistky vyhrály osmý titul

Florbalistky Vítkovic porazily v nedělním superfinále extraligy v pražské O2 areně Chodov 5:3, obhájily tak titul a celkově osmým triumfem vyrovnaly Herbadent. Góly vítězek zaznamenaly před téměř 11 tisíci diváky Kubečková, Grapenaová, Kabelková a dvakrát Seevaldová. Mužské finále mezi Tatranem Střešovice s Mladou Boleslaví se hrálo po uzávěře tohoto vydání deníku Metro.

MET

ČÍSLA DNE

73

Kubánka Yaimé Pérezová jako první diskařka od roku 1989 přehodila hranici 73 metrů. Na mítinku v americké Ramoně se jí to povedlo o devět centimetrů, naposledy tak daleko hodila před 35 lety Němka Ilke Wyluddaová (73,04).

13

Britský útočník Liam Kirk z Litvínova vede po semifinále produktivitu play-off hokejové extraligy o tři body před spoluhráčem Petrem Koblasou, Markem Daněm a Liborem Hudáčkem z Třince, Jáchymem Kondelíkem z Českých Budějovic a Filipem Chlapíkem ze Sparty. Kirk nasbíral v 13 zápasech 13 bodů a s devíti brankami vládne i střelcům. Druhý Koblasa má bilanci sedmi gólů a tři asistencí.

ČTK

Letenští otáčeli i bez Priskeho

Sparta si po zaváhání s Boleslaví spravila chuť výhrou na půdě Bohemians.

Úřadující mistr z Letné po obratu v 28. kole první ligy z 0:1 na 3:1 na stadionu Bohemians 1905 znovu vytvořil tlak na svého městského riva-

la Slavii, kterého v neděli večer čekal šlágr kola v Plzni. „Nemám jiných slov, než že jsme si zápas během pěti minut podělali,“ čertil se po utkání kouč Klokana Jaroslav Veselý.

Spartě chyběl kvůli čtyřem žlutým kartám hlavní trenér Dán Priske, jehož zastoupil asistent a krajan Friis. „Komunikace s Brianem chyběla spíš

mně. Pokaždé se bavíme o drobnostech, vyměňujeme si pohled na hru,“ prohlásil Lars Friis po zápase. Fotbalová Fortuna liga nabírá na dramatickosti i ve středu tabulky. Teplíčtí zvítězili po čtyřech kolech na hřišti Mladé Boleslavi 2:1, venku v lize tak naplno bodovali po pěti utkáních a poprvé na jaře. V neúplné tabulce se vzdálili

nadstavbové skupině o záchranu. Mladoboleslavští ne navázali na překvapivou remízu z minulého týdne na Spartě a prohráli po šesti kolech. Do boje o elitní šestku se přihlásil Hradec, hubenou výhrou 1:0 nad Slováckem už je na dostřel nejen týmu z Uherského Hradiště, ale i Boleslavi na místě pátém. Dělí je jeden, respektive dva body.

MET

VÝSLEDKY 28. KOLA

Bohemians – Sparta 1:3
Č. Budějovice – Liberec 3:2
Mladá Boleslav – Teplice 1:2
H. Králové – Slovácko 1:0
Baník – Karviná 2:2
Olomouc – Jablonec 1:0
Zlín – Pardubice 1:1
Plzeň – Slavia (po uzávěře)

Češi našťvali Crosbyho

Pavel Zacha přispěl v NHL gólem a přihrávkou k nedělní výhře Bostonu 6:4 v Pittsburghu a stal se první hvězdou zápasu. Vítězství podpořili další čeští hokejisté: David Pastrňák přihrál na dvě branky a Jakub Lauko na jednu. Boston si udržel v čele Atlantické divize jednobodový náskok a stále je ve hře o Prezidentský pohár za vítězství v základní části. Naopak Pittsburgh kapitána Sidneye Crosbyho vypadal ve Východní konferenci v postupové osmičce a klesl až na 11. příčku.

ČTK



Rozhodne finále extraligy únava, nebo euforie?

Finálová série hokejové extraligy začne psát svou první kapitolu už zítra od 18 hodin. Favorizované Pardubice se na domácím ledě představí v souboji s třínečnými Oceláři. Ti musí do té doby „vydýchat“ únavu ze sedmizápasové semifinálové bitvy se Spartou, když v Praze v sobotu rozhodl gól až v čase 121:46. Šlo o druhý nejdelší zápas historie soutěže. „O kolik odpočatější budou Pardubice? O milion procent?“ krčil rameny třínečný kouč Zdeněk Moták po euforickém triumfu. Pardubice měly volno už od 5. dubna, když v semifinále srazily Litvínov jasně 4:0 na zápasy.

MET

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

Práce - nabídka

• Autokemp v J. Čechách přijme na sezonu kuchaře(ku), pomocnou sílu do kuchyně a pracovníky na úklidové práce a údržbu. Ubytování a strava zajištěna. Email: olgaholcova@seznam.cz, tel. 602464901

Oznámení

• Srdečně zveme na přednášku Archeologie a Bible – nejnovější nálezy 30.4. v 18.00 ve Freskovém sále Staré radnice Brno. Přednese historik W. Bynum. Pořádají Křesťanství-brno-vin.cz. Vstup zdarma.

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaší nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

Bonusovka

Akční nabídka na všechny modely Suzuki



Právě teď Vitara a S-Cross s bonusy až 88 000 Kč



Přijďte si k nám pro svůj **akční bonus** bez háčeků a nesplnitelných podmínek a odveďte si nový vůz Suzuki i s **pětiletou zárukou**.*

www.suzuki.cz facebook.com/suzukimotorczech Instagram.com/suzuki_czech



Emise CO₂ v g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba v l/100 km – Suzuki Vitara 1.4: 119–121 g/km, 5,3 l/100 km. Suzuki S-Cross 1.4: 119–120 g/km, 5,3 l/100 km. Fotografie jsou pouze ilustrativní. Nabídka platí do vyprodání zásob. * Pět let garance se skládá z tovární záruky (3 roky / 100 000 km) a následně ze smluvní záruky Suzuki Premium (2 roky / 150 000 km), která je poskytována podle záručních podmínek společnosti Real Garant Versicherung AG.

