

metro



Akrobati, pařížští sokolové i Jihočeská filharmonie

Slavnostní **otevření** olympijského **Českého domu** v pařížském parku La Villette proběhne ve sportovně-kulturním duchu za účasti umělecké skupiny **Pyroterra**, akrobatů **AirGym Art Company** i zástupců **Sokola Paříž**. O hudební doprovod se postará **dechový sextet** členů Jihočeské filharmonie. Dveře Českého domu na letní olympiádě slavnostně otevře **v pátek 26. července přesně v 16 hodin** olympijská šampionka ve snowboardcrossu **Eva Adamczyková**. Vstupenky jsou dostupné pouze on-line na webu **olympijskytym.cz**.

Virtuální realita. Zvuk i na tobogánu

Nejzábavnější aquapark ve střední Evropě zavádí další novinku.

Aquapalace Praha, známý svou snahou přinášet návštěvníkům jedinečné zážitky, nyní zavádí světový unikát: VR brýle i se zvukem na tobogánu, a jako první na světě na platformě telefonů S22. Virtuální realita (VR) se neustále vyvíjí a nachází nové způsoby, jak obohatit uživatelský zážitek. Jedním z nejnovějších trendů je integrace zvukových efektů, které nejen doplňují vizuální vjem, ale také jej výrazně umocňují. Když se k tomu přidá unikátní prostředí, jako je tobogán, vzniká fascinující zážitek. „Novinka zprostředkuje našim hostům zcela novou dimenzi VR a vodních radová-

nek, jsme proto velice rádi, že tuto výjimečnou inovaci můžeme nabídnout našim návštěvníkům jako první. Posouvat limity zábavy a udávat trendy je naším dlouhodobým cílem a naplňuje vizi být nejzábavnějším a nejmodernějším aquaparkem široko daleko,“ říká Pavel Vokurka, marketingový ředitel Aquapalace Praha.

Návštěvníci Aquapalace Praha se nyní mohou díky pokročilé technologii VR, která zahrnuje nejen vizuální, ale i zvukové efekty, ponořit během jízdy na vodní atrakci do fantastických světů. Novinka umožňuje výběr ze dvou příběhů. V prvním se návštěvníci mohou stát dobrodruhy a prožít průjezd džunglí, kde je obklopí exotická fauna a flóra, zvuky pralesa a nečekané překážky. Druhý příběh nabízí stát se pilotem, což přináší úplně nový pohled na tobogán, jako by byl



Hranice zábavy a inovací se opět posouvají. AQUAPALACE PRAHA

součástí vesmírné mise nebo leteckého dobrodružství.

Technologie je postavena na platformě telefonů S22, které poskytují dostatečný výkon a kvalitu obrazu i zvuku, aby bylo dosaženo co nejrealističtějšího zážitku. VR brýle jsou speciálně navrženy pro použití ve vodním prostředí, takže návštěvníci mohou být klidní, že je technologie bezpečná a odolná. MET

KRÁTCE

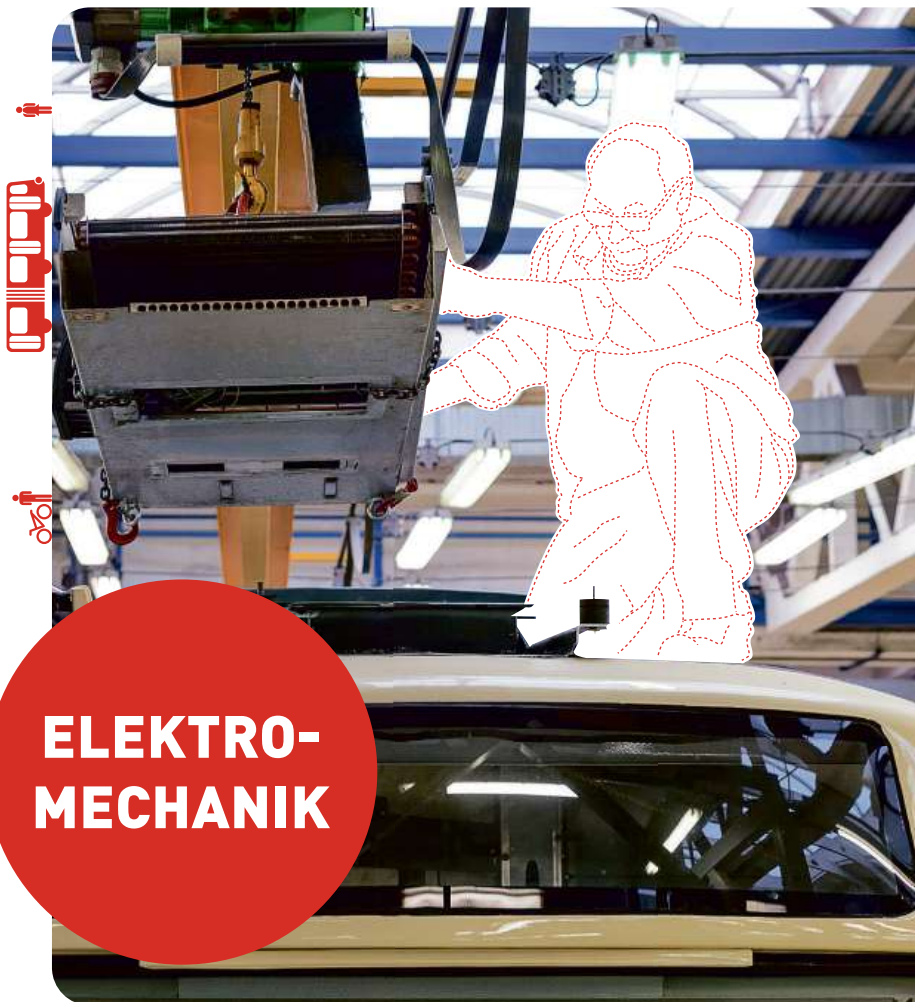
Pod ledem 2

První akce Zoo pod ledem, kdy v Troji deseti tunami ledu ochladili zvířata i návštěvníky, měla úspěch. Zoo Praha se ji zítřka rozhodla zopakovat. Ledové osvěžení čeká i tentokrát lední medvědy, nestory kea či takiny indické, nově pak led dostanou lachtani jihoafričtí či bizoni. Hromady ledových kostek návštěvníci najdou v areálu Dětské zoo, u sochy Radegasta a v Rezervaci Dja poblíž stanu strážce pralesa. MET

Opraví i jídelny

Radnice Prahy 6 opraví o letních prázdninách ve školách mimo jiné jídelny, okna či školní vstupy. „Investujeme zhruba 23 milionů korun,“ řekl mluvčí městské části Marek Zeman. V srpnu by měla začít stavba nového školního pavilonu ZŠ Kocínka s kapacitou 240 žáků. ČTK

INZERCE



Staň se u nás elektromechanikem vozů MHD

Co od tebe potřebujeme:

- střední vzdělání s výučním listem
- praxe v oboru výhodou
- obor vzdělání elektrotechnika

Co nabízíme my:

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



800 220 020

Jižní strahovská tribuna ožívá

Většina kulturního programu je na obvykle uzavřeném obřím stadionu zdarma a bez nutnosti se předem registrovat.

Bezplatné komentované prohlídky s průvodci, přednášky, debaty, filmové projekce i unikátní výstavy. To vše již třetím rokem slibuje tým projektu Paměť národa, který veřejnosti v těchto dnech opět zpřístupňuje jižní tribunu Strahovského stadionu.

Mráz na Strahově

„I tento rok jsme společně s hlavním městem a Prahou 6 připravili pestrý program v netradičních prostorách Stadionu Strahov. K vidění bude například komiksová výstava Ještě jsme ve válce, v které přední čeští a slovenští výtvarníci představují příběhy lidí, kteří bojovali na válečné frontě, prošli koncentračními tábory či komunistic-



Stadion Strahov zase žije! Někdy i zpěvem a tancem. 2x POST BELLUM

kými lágry,“ říká mluvčí projektu Alžběta Chrobáková s tím, že je zde pro všechny, kteří se chtějí ponořit do historie a zažít trochu dobrodružství, připravené i takzvané Bludiště Paměti. To má interaktivní formou provést zájemce dějinami dvacátého století.

„Dále je pro návštěvníky připravená šifrovaná hra Mráz na Strahově. Ta hráče zavede na první pohled do skrytých míst Strahovského stadionu a zároveň odhalí za-



Strahovský stadion je stadion s největší rozlohou na světě. Jeho betonové tribuny jsou zapsány na seznamu kulturních památek.

pomenutá tajemství bohaté historie Strahova,“ míní Chrobáková.

Co je v životě důležité?

Pomocí archivu Paměti národa si účastníci připomenou vzpomínky lidí, kteří na tomto místě zažili zásadní momenty svých životů. Letos budou mít lidé také možnost vyzkoušet si virtuální galerii pamětnických příběhů. Potřeba je podle organizátorů jediné – mobilní telefon s připojením k internetu. „Přál bych

si, aby nás podporovatelé Paměti národa, milí členové Klubu přátel Paměti národa a všichni, kteří se zajímají o historii a mají o naše aktivity zájem, měli možnost poznat blíže,“ doplňuje zakladatel projektu Mikuláš Kroupa a dodává: „Připravili jsme pestrý program pro mladé, rodiny s dětmi i starší. Zásadním tématem jsou příběhy dvacátého století a konkrétní lidské osudy v dobách totalitních režimů. Zamýšlíme se nad tím, k čemu nás zavazují

a co je v životě důležité,“ doplňuje zakladatel Paměti národa Mikuláš Kroupa.

Tančovačka, burty i kino

Kromě stálých výstav nabízí program Stadionu Strahov mnoho dalších aktivit. V červenci a srpnu se chystá třeba salsa tančírna, kdy lidé budou moci pod vedením Vlada Coraze zažít pravou latinskoamerickou atmosféru nebo se uskuteční jedinečná AV electro projekce Harmony – spojení elektronické hudby a vizuálních instalací ve spolupráci s renomovaným australským hudebním labellem Step Ball Chain. V rámci filmové projekce lze zhlédnout snímky Olympijský mezičas nebo Kaprkód. „Návštěvníci by si také neměli nechat ujít besedu s Danielem Kroupou na téma Lidská práva, jejich obrana a zkušenosti s válkou nebo živé na táčení podcastu Dobrovský a Šídlo. V rámci programu se mohou návštěvníci občerstvit v Kafe Paměti národa. Zde je možné si opéct i špekáček,“ láká Chrobáková. **MET**

INZERCE



CELE LÉTO

MINI GOLF

ZDARMA

EUROPARK
Obchodní Centrum - Praha Štěrboholy

KAŽDÝ DEN | OD 10.30 HODIN DO 19.30 HODIN

HRAJTE MINIGOLF A SOUTĚŽTE O SPOUSTU HODNOTNÝCH CEN!

HLAVNÍ CENA: POUKAZ NA 10 000 Kč DO CK FISCHER

ZAPŮJČENÍ HOLÍ A MÍČKŮ NA INFOSTÁNKU V 1. PATŘE

@EUROPARK.PRAHA

EUROPARK.PRAHA

Sledujte www.europark.cz

HLAVNÍ PARTNER AKCE: **FISCHER**

PARTNEŘI AKCE:

LUXOR

ASKO

BAMBULE

oložek

EXPERT

dm

DOMINO

ELIS design

ESKA

PRISM

ORION

orsay

RAYOVNA

SPORTSIMD

ZVĚROKRUH



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Stárnoucí narcisté jsou příjemnější

Narcističtí lidé jsou s věkem empatičtější, velkorysejší a příjemnější, napsal server BBC News. Odkazuje přitom na studii, která ale zároveň naznačuje, že i když se nepříjemně vysoký pocit vlastní důležitosti může u narcistů zmírnit, zcela nezmizí. Ter-

mín narcista nebo narcista se stal nadávkou, kterou jsou často označováni lidé vnímaní jako nesnášenliví nebo s nimiž se obtížně vychází. Rysy toho chování občas může vykazovat každý člověk a lékaři tento termín používají k označení specifického, dia-

gnostikovatelného typu poruchy osobnosti.

Ačkoli se definice mohou lišit, společným rysem narcistů je neotřesitelné přesvědčení, že jsou lepší nebo si zaslouží víc než ostatní lidé, což se ostatním může zdát arogantní nebo sobecké. Vychá-

zí se z padesáti různých vědeckých studií na toto téma, jichž se zúčastnilo téměř 40 tisíc lidí. „Lidé někdy mohou být arogantní nebo sobečtí, ale nemělo by se to zaměňovat se skutečným klinickým narcismem,“ uvádí psychologka Sarah Daviesová. **ČTK**



Sysel. Kdysi to byl škůdce, v současné době je v ohrožení

Čtrnáct nových sýslů obecných vypustili pracovníci neziskové společnosti Alka Wildlife nedaleko bývalého vojenského letiště v Božici na Znojemsku. Sýslové byli vypouštěni do připravených aklimatizačních klecí. Později je budou pouštět do volné přírody. Z hospodářského škůdce se stal ohroženým druhem. Sýslům hrozí v Česku vyhynutí. V Evropě je kriticky ohrožený. Jedna z mála kolonií je u Mladé Boleslavi, a i tam lidé nevhodnou stravou krmí tamní sýsly. Proto tam funguje dobrovolnická hlídka Českého svazu ochránců přírody, která návštěvníkům radí, čím a v jakém množství sýsly krmit. **ČTK**

U jezera Most roste „česká“ Eiffelovka

Na severu Čech v těchto dnech vzniká Olympijský festival.

K jezeru Most včera vyrazily dva kamiony naložené díly kopie slavné pařížské památky. Česká replika Eiffelovy věže bude dominantou Olympijského festivalu. Poroste tu do soboty. Samotný areál svým návštěvníkům kromě přírodních přenosů z letních olympijských her v Paříži nebo se-

tkání s nejlepšími českými sportovci nabídne také padesátku různých olympijských sportů, které si bude možné si vyzkoušet. Hotové je už parkurové hřiště nebo skatepark, obě tato sportoviště zůstanou městu i po skončení akce.

Dvanáctimetrovou věž na podstavci o délce pět metrů, kterou tvoří 1500 dílů, vyvinula a během tří měsíců na 3D tiskárnách vytiskla česká společnost 3DDen. Nejtěžší je věžička, která váží 120 kilogramů. Zajímavostí je, že celá věž byla vyrobena 3D tis-

kem ze zcela nového recyklovaného plastu oPET. Především plastových lahví. Věž byla vyrobena v pražských Horních Počernicích. Systematicky na ní denně pracovaly 3D tiskárny. Celý proces trval téměř tři měsíce.

Slavnostní zahájení festivalu na jezeře Most se uskuteční den před zahájením olympijských her, tedy 25. července od 20 hodin. Návštěvníci se mohou těšit na hudebně-zábavný večer za účasti slavných sportovců a umělců. Přijede třeba Bára Špotáková a Ondřej Synek. **MET**



Takhle se v pražských Počernicích skládala 3D vytištěná kopie Eiffelovy věže.

2x ASPEN PR

KRÁTCE



Dražba odtahovaných vozidel z libereckých ulic

ČTK

Z vraku udělá kus kolotoče

Liberecká radnice uspořádala první dražbu aut, která stála na tamních ulicích bez platné technické kontroly a majitelé se k nim po uplynutí lhůty nehlásili. Jednalo se tedy o vraky. Byl o ně obrovský zájem. Radnice jejich prodejem získala 316 500 korun. Nejvíce vynesl prodej 16 let starého návěsu, za který Zdeněk Růžička zaplatil 70 tisíc. „Já podnikám, dělám kolotoče, takže ten návěs půjde rozřezat a bude sloužit jako podvalník pro atrakci,“ řekl. Například Ford Transit z roku 2013 se vydražil za 26 tisíc korun.

Je nominován!

Republikánská strana včera na sjezdu v americkém Milwaukee podle očekávání oficiálně nominovala bývalého prezidenta Donalda Trumpa jako svého kandidáta pro prezidentské volby v listopadu tohoto roku. Informovaly o tom agentury Reuters a AP. Trump, který se v sobotu stal terčem atentátu při mítnutku s voliči, má s projevením návěsu, za který sjezdu ve čtvrtek. Již včera však oznámil, že si vybral senátora J. D. Vance jako svého kandidáta na viceprezidenta. Před vstupem do vrcholné politiky Vance Trumpa ostře kritizoval, později se však stal jeho hlasitým obhájcem. **ČTK**

AKCE **NATURA 2024**

Obdrzte přírodní blokátor, se kterým můžete získat kontrolu nad svým močovým měchýřem!

Čeká na vás za 0 Kč

„NYNÍ MŮŽETE ZNOVU ZÍSKAT KONTROLU NAD SVÝM MOČOVÝM MĚCHÝŘEM“

Trpíte: → stresovou a přepadovou inkontinencí → časté močení → nepříjemné pocity a bolesti v oblasti močového měchýře → pomalé a bolestivé mikce? Dochází u vás k „mokřým skluzům“ při kýchání, kašli nebo smíchu? Tento expresní blokátor úniku vám může vyřešit problém s pomociváním - a to zcela přirozeně! Rostlinné složky obohacené o bioelementy pomohou urychlit zklidnění infekcí močových cest, potlačí nepříjemné pocity při močení a zmírní nežádoucí únik moči a nutkání k močení.

A to vše za pouhých 0 Kč pro prvních 100 osob - v rámci programu NATURA 2024.



SABAUL PALMA - je vynikající při zánětu močového měchýře, potlačuje hypertrofii prostaty u mužů a poskytuje úlevu při menopauze.

Základem bylinného „těsnění“ močového měchýře je sabalová palma. Pomocí extraktu z této rostliny můžete snížit zánět močového měchýře, zlepšit funkci celého močového ústrojí, lépe chránit močové cesty před záněty a zabránit jejich opakování. Kromě toho tato látka zmírňuje tachykardii a zmírňuje příznaky hypertrofie prostaty u mužů a reguluje hormonální rovnováhu, čímž podporuje ženy procházející menopauzou.

V rámci PROGRAMU NATURA 2024 rozdáváme 100 balíčků v hodnotě 0 Kč prvním 100 volajícím.

ZAVOLEJTE NYNÍ A ZÍSKAJTE PŘÍRODNÍ TĚSNICÍ PROSTŘEDEK za 0 Kč!

555 441 919

„Přírodní metoda s přípravkem SABAL PALM ulevuje od bolesti močového měchýře. Pomůže i vám.“

Tuto metodu musíte v boji proti NTM (močové inkontinenci) rozhodně vyzkoušet. Používejte jej, pokud jste unaveni z bolestivých mikcí, po-

VYBERTE NA TOTO ČÍSLO A ZAVOLEJTE NA STŘEDISKO

ZA 0 Kč!

ZAVOLEJTE NYNÍ A MŮŽETE SE ROZLOUČIT S ÚNIKÝ MOČI A SKVRNAMI NA OBLEČENÍ.

ZAVOLEJTE, POKUD SE CHCETE ZBAVIT POCITU NUTKÁNÍ A TLAKU NA MOČOVÝ MĚCHÝŘ!

POSPĚŠTE SI, POČET PROPAGAČNÍCH BALENÍ JE OMEZEN!

555 441 919

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

ci přetékajícího močového měchýře a neodkladných návštěv toalety. Tento prostředek nedráždí žaludek a pomáhá snižovat hypertrofii prostaty u mužů - snižuje časté močení a noční úniky moči. Přírodní léčba navíc působí proti tvorbě ledvinových kamenů a stabilizuje hormonální rovnováhu. Ženšen obsažený v přípravku také zlepšuje sexuální výkonnost mužů a umožňuje jim dosáhnout a udržet erekci.

1 denní dávka přírodního přípravku pomáhá předcházet infekcím močových cest a bojovat proti jejich recidivám!

Odborník na problémy s močovým měchýřem

„Sabalová palma je označována za hit potlačování inkontinence“!

Navzdory vynikajícím výsledkům není tento lék dostupný ve stacionářích. Naštěstí TĚD můžete získat přístup k prostředku v rámci programu NATURA 2024 za 0 Kč.

LIDÉ, KTERÍ POUŽÍVAJÍ BLOKÁTOR ÚNIKU, PŘĚSTALI BĚHAT NA TOALETU.

NEČEKAJTE. VYZVEDNĚTE SI PROPAGAČNÍ BALENÍ A DEJTE SBOHEM ÚNIKŮM MOČI!

PRVNÍCH 100 LIDÍ, KTERÍ ZAVOLAJÍ DO 06.08.2024, OBDRŽÍ BALÍČEK PRODUKTŮ ZA 0 Kč.

ZAVOLEJTE: **555 441 919**

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

Stále více Čechů si vyzvedává balení přírodního tmelu na močový měchýř za pouhých 0 Kč a užívá si aktivní život bez něj:

- ✗ kakání a úniku moči,
- ✗ mokřých skvrn na spodním prádle a nepříjemného zápachu,
- ✗ zánětů a infekcí močového měchýře,
- ✗ hypertrofie prostaty.



Jana, 58 l., Praha

Dlouho jsem se styděla za nepříjemný zápach, stopy na oblečení a za to, že jsem nevěděla, kdy budu mít „bouli“. Přestala jsem chodit s kamarádkami a chodit ven - našťastí jsem v novinách narazila na inzerát o programu NATURA 2024. Zavolala jsem, vyzvedla si balíček za 0 Kč! Konečně se mohu svobodně smát, setkávat se s přáteli a držet v náručí svého vnuka. To ale není všechno, protože jsem pocítila, jak mi tento prostředek fantasticky pomohl zmírnit menopauzální návaly horka a studený pot.



František, 78 let, Brno

Bylo dobře, že jsem vyzkoušel tento rostlinný prostředek. Pomohl ukončit náhlé „výlety na záchod“. Jsem přesvědčen, že moje prostata je ve fantastické kondici a už mě netrápí!



Síla 5 přírodních složek pro lepší kontrolu močového měchýře!

Chcete přivítat konec úniků moči, nepohodlí a bolesti močového měchýře? V tomto přípravku je hit sabalová palma obohacená o:

MANGAN

Tento prvek prospívá svalům pánevního dna, zvyšuje jejich schopnost kontrolovat proud moči a potlačuje nekontrolované úniky.

KYSELINA PANTOTENOVÁ

Posiluje stav sliznic a podporuje tvorbu protilátek, čímž pomáhá lépe odolávat infekcím

EXTRAKT Z DÝŇOVÝCH SEMEN

Zlepšuje funkci močových cest a pomáhá při zánětech

VITAMIN B6

Podporuje funkci ledvin a močového měchýře.

„Přírodní složení je skvělé pro všechny typy inkontinence.“ Odborník na problémy s močením

Zcela přírodní složení. Nezatěžuje žaludek a střeva.



*Následující produkt je doplněk stravy a není určen k diagnostikování, léčbě ani prevenci jakýchkoli nemocí. Předkládaný obsah nepředstavuje lékařskou radu a nemůže nahradit konzultaci s odborníkem. *Doplněk stravy je potravinou, jejímž cílem je doplnění běžné stravy. Doplněk stravy nemá léčivé vlastnosti. *Tento reklamní článek je založen na fiktivní a jakákoli podobnost se skutečnými osobami, místy nebo událostmi je čistě náhodná. *Účinky používání produktu závisí na individuálních dispozicích uživatelů a mohou se lišit. Informace uvedené v článku o účincích a rychlosti působení produktu nepředstavují záruku prodávajícího o jeho vlastnostech.

Sam Smith, Lenny Kravitz a další roztančí Ostravu



Colours of Ostrava je multizánrový mezinárodní hudební festival každoročně pořádaný od roku 2002 v Ostravě. Od roku 2012 se koná v prostředí Dolních Vítkovic – bývalém areálu hutí, dolů a železáren.

2x MAFRA



Vystoupí multitalentovaní i trans umělci.

Letošní ročník festivalu Colours of Ostrava hlásí nadupanou stage. Jedním z nejočekávanějších headlinerů je Sam Smith. Britský zpěvák představí nejnovější desku Gloria a slibuje velkolepou show, na niž se bude podílet mimo jiné i trans hudebnice Kim Petras (na snímku vlevo).

Díky skladbě Unholy se stali prvními nebinárními a trans umělci, kteří získali cenu Grammy a dostali se na vrchol nejprestižnějšího amerického hudebního žebříčku Billboard Hot 100. Na kontě má zpěvák také pět cen Grammy.

Na 21. ročníku festivalu se objeví také americký zpěvák Lenny Kravitz (na snímku vpravo), který získal světové uznání na přelomu 80. a 90. let minulého století díky svým hitům, jako jsou Are You Gonna Go My Way, Fly Away, It Ain't Over 'til It's Over nebo také American Woman. Od jeho začátků mu předhazovali, že je novým Hendrikem či novým Princem. Možná ho to i těšilo. Svých idolů a vzorů se nikdy nezříkal, ale svou cestu si prošlapal sám.

V jeho hudbě najdeme to nejlepší z klasických žánrů především černé hudby, ale zní proklatě aktuálně. Jako jeho nové album Blue Electric Light, které spolu se svými největšími hity představí právě na festivalu Co-

lours of Ostrava. V Lennym Kravitzovi na festival přijede multitalentovaný umělec, který dokázal hudbou, kterou vystavěl na pevných základech rocku, funku, soulu a rhythm and blues, oslovit miliony fanoušků. Ti nejen že napjatě očekávají každou Kravitzovu novou nahrávku, ale také nadšeně přicházejí na jeho koncerty s oprávněným očekáváním velkého zážitku. Mnohatisícového festivalového davu se navíc Kravitz rozhodně nelekne. Už v roce 2005 přilákal na svůj koncert na brazilské pláži Copacabana tři sta tisíc fanoušků a o dva roky později v rámci charitativního koncertu Live Earth jich bylo pod pódiem ještě o sto tisíc víc. Ostravský festival začne zítra a potrvá do soboty.

MET

DALŠÍ ÚČINKUJÍCÍ

Na Colours of Ostrava vystoupí také další známá jména. Na koho se fanoušci mohou těšit?

- V sobotu vystoupí britský producent, muzikant a zpěvák James Blake, který se řadí mezi špičku současné elektronické hudby.
- V sobotu zazpívá také švédská popová diva Zara Larsson, která do světél reflektorů vstoupila už v deseti letech.
- Nově ohlášeným je americký zpěvák a kytarista Tom Morello. Dále vystoupí třeba i Sean Paul. **TES**

PŘEKVAPIVÉ ČÍSLO

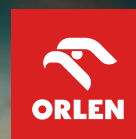
3

Téměř tolik tisíc korun stojí letos jednodenní vstupenka na festival Colours of Ostrava. **TES**

INZERCE

ORLEN. Hrdý partner Colours of Ostrava.

Následujte kvalitu



Přivážíme ty nejlepší kapely z celého světa na jedinečný festival ve Vítkovicích.

orlen.cz

Práce - nabídka

Přijmeme invalidní důchodce na pozice

**RECEPCE
A OSTRAHA**

- mzda od 125 Kč/hod.
- náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Ceskomoravská)

Bezpečnostní agentura přijme:

zaměstnance včetně OZP

pro ostrahu objektů v Praze bez možnosti ubytování

Požadujeme: trestní bezúhonnost

Nabízíme: dobré mzdové podmínky

Info: po-čt 9.00-15.00 hod.

Tel.: 222 780 671, 737 337 088

Přijmeme nové kolegy na pozice:

**STRÁŽNÝ,
RECEPČNÍ**

NABÍZÍME:

- pravidelná výplata
- týdenní zálohy
- možnost ubytování
- osobní ohodnocení
- firemní oblečení

POŽADUJEME:

- spolehlivost
- příjemné vystupování
- čistý RT
- certifikát strážného výhodou

Kontakt:

tel.: 608 232 044

• Pokladní v Praze a okolí i BEZ PRAXE - zaškolení, přívůdělek za 165-213,60 Kč/hod, online rezervace směn, denní zálohy. Více na tel.: 222534534

• NOČNÍ VYBALOVÁNÍ a doplňování zboží v týdnu i o víkendu, 165-214,50 Kč/hod dle směny a lokality. Online rezervace, zálohy, Praha a okolí. T: 222534534

• Pohodové DENNÍ DOPLŇOVÁNÍ zboží za 165-198 Kč/hod. Směny dle Vašich možností - online rezervace, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• PŘÍVŮDELEK za 176,60-210 Kč/HOD - pultový prodej lahudek s praxí i bez praxe, Praha a okolí, zálohy druhý den. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• NABÍZÍME 176,60 - 194,26 Kč/HOD za dopěk pečiva s nástupem ihned, sazba dle směny a lokality, zálohy, zaškolení, online rezervace. Tel.: 222534534

• Výpomoc na prodejních nejen přes léto. NABÍZÍME AŽ 214,50 Kč/hod, různé pozice, dlouhodobou spolupráci, zálohy, Praha a okolí. Tel.: 222534534

• Přijmeme IHNEDE na HPP prac. na úklid VŠ koleji v P-4. Pracovní doba 7-15.30 hod. Občasně víkendy na 4-6 hod. Plat 24.500-38.500 Kč. Tel. 774771103

PRÁCE
v klidném a čistém prostředí



**SLUŽBA
NA VRÁTNICI**

Zaměstnání na HPP zejména pro invalidní důchodce a osoby se zdravotním znevýhodněním. Vaše zdravotní omezení u nás není překážkou!

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

**náborový
15 000 Kč
příspěvek**



Hledáme do týmu v Praze

**PRACOVNÍKY
OSTRAHY**



Mzda až 1800 Kč/den

Vhodné i pro invalidní a starobní důchodce

**Volejte: 737 358 855
www.solidsecurity.cz**

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce referent/ka dopravních přešupků. Bližší informace jsou zveřejněny na www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 22.7.2024 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Mgr. Ripa, DiS., tel. 220 189 761.

• Česká stavební společnost FIRESTA-FiŠer, rekonstrukce, stavby hledá zaměstnance na PPÚ na pozice: stavbyvedoucí / stavební mistr pro oblast Čechy. Stanete se součástí odborného týmu, který realizuje krásné a náročné zakázky v oblasti dopravního stavitelství. Budete řídit svěřené stavby, vlastní zaměstnance, koordinovat subdodavatelské firmy, kontrolovat dodávky materiálů i práci. Požadujeme: VŠ/SŠ stavebního směru, řídicí průkaz sk. B, organizační schopnosti, znalost práce na PC, ochota pracovat po celém území Čech, dobrý zdravotní stav, výborná znalost českého jazyka slovem i písmem. Nabízíme: Příjemný pracovní kolektiv, zájem české stabilní společnosti, odpovídající mzdové podmínky, prémiový systém, služební automobil, mobilní telefon, stravné, týden vánoční dovolené navíc, příspěvek na penzijní pojištění, další zaměstnanecké benefity. Info: 702201005, smidova@firesta.cz

• Do našeho týmu hledáme vstřícného a empatického pracovníka v sociálních službách. Budete hrát zásadní roli při poskytování každodenní pomoci, emocionální podpory a personalizované péče našim klientům. Pokud máte zájem o poskytování výjimečné péče a podpory seniorům, zašlete svůj životopis na naše personální oddělení prostřednictvím emailu na stankova@ddbalice.cz, kontakt: p. Stankovou na tel.: 775879102, těšíme se na setkání.

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce TECHNIK/TECHNIČKA. Bližší informace jsou zveřejněny na www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení reakce: 26.07.2024 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Mgr. Barbora Šrp, telefon 220 189 700.

• Česká stavební společnost FIRESTA-FiŠer, rekonstrukce, stavby hledá zaměstnance na PPÚ na pozice: zedník, tesař, železář, zámečnick, svářeč pro oblast Čechy. Požadujeme: ukončené střední vzdělání, praxe v oboru výhodou, ochota pracovat na stavbách po celé ČR, dobrý zdravotní stav. Nabízíme: odpovídající platové podmínky a zájem velké stabilní firmy, prémie, příplatek na penz. přípojištění, dopravu služebními vozidly, ubytování na stavbách, 5 týdnů dovolené a další benefity, možnost odborného růstu, příjemné pracovní prostředí. Info: 702201005, smidova@firesta.cz

PŘIJMEME

**pracovnice pro skupinu
denního úklidu na HPP.**

- Moderní kancelářská budova v centru, dostupná MHD
- Základní mzda 30.000 Kč + pravidelné prémie 5.000 až 10.000 Kč
- Nabízíme Multisportkarty
- Prac. doba 40 hodin týdně od 6:00
- Stabilní kolektiv
- Požadujeme bezúhonnost a občanství členské země EU

**Životopis zašlete na:
info@generalprovider.eu**

Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403

Starožitnosti

**VYKOUPIME
KNIHY
zaplatíme á
2000,- Kč
za každou
banánovou
krabici knih,
které od Vás
koupíme.**

**Bibliofilie
a cenné
knihy
oceníme
každou
zvlášť.**

**Telefon:
773 735 939**

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, mince a bankovky, šperky a klenoty, hodinky, sošky. Vykupují i o víkendech. Tel. 702401621

• Sběratel koupí staré vzduchovky, vzduchové pistole, vojenské a hasičské odznaky. Tel.: 602343563, email: alesla@centrum.cz

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

• KOUPIM OBRAZY - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• KOMWAG přijme metaře, DPP 900-1000 čistého/den - výplata 1x týdně, Volejte zdarma 800566924

• KOMWAG přijme závozníky, DPP 1000-1300 Kč čistého/den - výplata 1x týdně, Volejte zdarma 800566924

• Pracovník ostrahy s RP sk B pro OZP. Nabízíme: mzdu až 165 Kč, náborový bonus, stravenky, směny dle domluvy, příspěvek na dopravu, možnost záloh a jiné benefity. Pro více info volejte: 773786199, 775430781. Těšíme se na Vás.

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce REFERENT/KA INVESTIC. Bližší informace jsou zveřejněny na www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení reakce: 26.07.2024 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Mgr. Barbora Šrp, telefon 220 189 700.

• BA přijme na recepci objektu v Jirnech za Prahou pracovníky. Info na tel.: 602474444.

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**

Nemovitosti - poptávka

**KOUPIM
CHATU**

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

**KOUPIM 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

Pronájmy - poptávka

• Hledám menší byt pro 2 os. do 16 tis. nebo větší do 23 tis. Kč. Požadujeme: centrum do 30 min, MHD, dlouhodobě, lodžie výhledu. RK nevolat. 605845088

• Hledám byt k dlouhodobému pronájmu v Praze s dobrým spojením MHD. Slušné a solidní jednání. Pouze od příjmého majitele. RK nevolat. T. 608771545

Byty - poptávka

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přítelkyní 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

**KOUPIM 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

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



Pitný režim pro vlasy

Lidské tělo tvoří z velké části voda, která je pro jeho fungování naprosto nezbytná.

O vlasy se většinou staráme zvenku, avšak stejně důležitá je pro ně i péče zevnitř organismu. Jak mít vlasy krásné, zdravé a plné života, obzvláště v létě, kdy jsou extrémně namáhané? Vedle vhodné kosmetické péče jim pomůže hlavně správný pitný režim. Pokud tělu chybí voda, zásobuje přednostně životně důležité orgány a vlasy jsou až poslední v řadě. Jenže ty také potřebují hydrataci.

„Pro udržení zdravé vlasové pokožky a kvality vlasů je klíčová hydratace organismu. Nedostatek vody v těle má negativní vliv na prokrvování pokožky hlavy, výživu vlasového kořínku a tvorbu mazu,“ vysvětluje Andrea Josková, kadeřnice a školitelka nových trendů. „Zkušená kadeřnice odhalí nedostatečný

pitný režim na první pohled i dotyk – podle stavu vlasové pokožky a vlasů. Je tedy jasné, že samotná kosmetická péče vlasy nezachrání, začít se musí u celkového životního stylu v čele s pitným režimem – pravidelným, průběžným doplňováním dostatečného množství vhodných tekutin, zejména kvalitní vody,“ dodává.

Důkladná hydratace celého organismu udržuje vlhkost i uvnitř vlasů, vrací jim pružnost, předchází jejich křehkosti a lámání. Nejvhodnějším zdrojem tekutin je přitom čistá voda, ideálně přírodní, neupravená, bez přídavných chemických látek. Doporučení ke správnému pitnému režimu jsou shrnuta na webu Aqualife Institute, který sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organismu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem.

Kromě nedostatku vody může mít negativní dopad na kvalitu vlasů i nedostatek živin, vitaminů a minerálních látek. Přírodní minerálky do-



Andrea Josková ARCHIV A. J.

dávají vlasům a celému organismu kvalitní tekutiny spolu s důležitými minerálními látkami, a to v podstatě v bio-kvalitě. Významnými prvky, které podporují růst, pevnost a pružnost vlasů a které působí proti jejich vypadávání nebo lámání, jsou bílkoviny, omega-3 mastné kyseliny, vitaminy A, B, C, D a E, zinek, železo a hořčík. „Proto vlasům neprosipávají extrémní diety typu nízkokalorická, nízkotučná, nízkoproteinová, vegetariánská, veganská. Pozor

také na vysoký příjem cukru, který může způsobit v těle zánět, narušit celkovou rovnováhu organismu a následně se podepsat i na kvalitě vlasů. Zkušená kadeřnice odhalí cukrovku nebo také onemocnění štítné žlázy, protože vlasy se v těchto případech chovají úplně jinak – řídno, lámou se a padají, u hlavy tvoří jen štětky, mají na sobě skvrny,“ upřesňuje Josková.

Vhodná vlasová kosmetika a pravidelná péče profesionála mohou stav vlasů vylepšit. Dehydratované vlasy potřebují hlavně ochranu před vnějšími vlivy, suché extra výživu a ochranu, poškozené neustálou obnovu a posílení vnitřní struktury. „Nabídka přípravků je obrovská, informací někdy až přespříliš. Pro výběr vlasové kosmetiky a optimální péči o vlasy je proto důležité vyhledat profesionála, který provede analýzu vlasů a pokožky hlavy nejen pohledem, ale zejména dotykem, zkouškou pružnosti vlasu, česáním, kartáčováním, případně s pomocí diagnostického přístroje,“ uzavírá Josková. **MET**

INZERCE



Musí být vaginální mykóza součástí léta?

Koupete se rády v bazénech, chodíte do posiloven a místo zlepšení fyzického stavu se dostavilo úmorné svědění a výtoky? Většina žen už se setkala s akutní vaginální mykózou, některé trápí i chronické a opakující se mykózy, zejména pak v těhotenství.

Co je vulvovaginální kandidóza? U 75 % žen se objeví alespoň jednou během jejich života, u 40 – 45 % žen se mohou příznaky vyskytnout opakovaně a 5 % žen přechází onemocnění do chronické formy. Vaginální kvasinkové infekce se projevují bílým výtokem tvarohovité konzistence doprovázeným urputným svěděním, pálením a bolestí při močení a pohlavním styku. Ascendentním šířením může dojít k zánětu dělohy nebo močových cest. Většina případů je způsobena kvasinkou **Candida albicans**, která je běžnou

součástí mikroflóry uvnitř pochvy. Při nerovnováze této mikroflóry může dojít k přemnožení kvasinek a rozvoji nepříjemných obtíží, které nejčastěji končí návštěvou gynekologa.

Co může pomoci?

Čeští vědci, kteří patentovali využití mikroorganismu *Pythium oligandrum* známého pod názvem **Chytrá houba**, vyvinuli přípravek **FEEL FRESH – COSMETIC FEMININE BATH**. Ten je určený pro kůži náchylnou k zapálení a pro péči o místa náchylná k výskytu kvasinek. Aplikuje se formou sedacích koupelí tři dny po sobě jdoucích a dále podle potřeby nebo až za měsíc.

Chytrá houba *Pythium oligandrum* je mikroorganismus říše *Chromalveolata*,

který se vyvinul na křížovatkce hub, řas a prvoků. Tento mikroorganismus, proniká svými vlákny do buněk parazita (kvasinky nebo plísně) a čerpá z něho potřebné látky pro svoji výživu. Po vyčerpání parazita mizí z této lokality, protože pro něho lidské tělo není přirozené prostředí a není schopen se v tomto prostředí adaptovat. Tím uvolňuje prostor pro znovuosídlení tzv. normální mikroflórou.

Chytrá houba nachází uplatnění nejen pro intimní hygienu žen a mužů, ale i pro nohy a nehty, které mají sklony k plísním. Právě pro nohy a nehty je určena řada přípravků **Biodeur**: koupele nohou **Biodeur 3x1g**, specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**, nebo pro prevenci **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent**, či zásyp do bot a na mezizprstí **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent foot powder**.

Přípravky s **chytrou houbou** mohou používat i lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně.



Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu:

728 814 202, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz, www.pythium.eu.

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

B.A.R.D.

S hojením ran pomáhá pryskyřicový balzám. Hodí se na odřeniny i větší infikované rány

Léto je typickým obdobím, kdy si z výletů, sportovních aktivit nebo z pobytu na chatě přinášíme různé škrábance, odřeniny a další poranění. Každá rána bezpochyby potřebuje správnou péči, a proto se vyplatí před letní sezónou seznámit s pryskyřicovým balzámem na rány.



Smrková pryskyřice je prověřená stáletými i moderní vědou

Naši předkové využívali pryskyřici k hojení ran již před stovkami let. V současnosti se tento přírodní materiál opět dostává do popředí a jeho unikátní vlastnosti při hojení různých typů ran potvrzují klinické studie i zkušenosti z praxe. Pryskyřice ze smrku ztepilého, která je obsažena v přípravku Abilar® balzám na rány, pomáhá vytvářet optimální prostředí pro hojení škrábančů, odřenin, menších popálenin i traumatických ran. Pryskyřicový balzám má výborný efekt i na zanícené rány.

Kde ještě pryskyřicový balzám pomáhá?

- Ošetřovat se mohou nejen akutní, ale i chronické rány.
- Balzám využijí i lidé s cukrovkou na diabetické rány a bérčové vředy.
- Pryskyřicový balzám je možné aplikovat na komplikované chirurgické rány, které mnohdy nereagují na jinou léčbu.

Jak přesně pryskyřicový balzám pomáhá?

Balzám se smrkovou pryskyřicí využívá kombinaci různých vlastností. V první řadě vytváří na povrchu rány ochrannou vrstvu, a zajišťuje tak bariéru proti bakteriím a kvasinkám. Právě tyto mikroorganismy totiž obvykle způsobují kožní infekce.

K ochranné funkci balzámu se přidávají hojivé, zvláčňující a antibakteriální účinky pryskyřice a vzniká optimální prostředí pro hojení ran.

- Smrková pryskyřice je účinná proti široké škále bakterií včetně MRSA¹ (metilicilin rezistentní *Staphylococcus aureus*) a VRE² (vankomycin rezistentní enterokoky).
- Pryskyřice má i protiplísňové účinky a působí mimo jiné proti kvasinkám *Candida albicans*.

¹ MRSA označuje kmeny bakterie zlatého stafylokoků, které jsou odolné vůči antibiotiku metilicilin.

² VRE je označení pro enterokoky, u nichž je léčba antibiotikem vankomycin neúčinná.

Léčba pomocí přípravku Abilar® balzám na rány trvá několik dní až několik měsíců – vždy záleží na typu, velikosti a původu rány. Účinnost balzámu potvrzují laboratorní testy i klinické studie, kterých se účastnili pacienti s různými typy ran.

Smrky ze sebe vydají do balzámu to nejlepší

Pryskyřice, která se používá při výrobě přípravku Abilar® balzám na rány, pochází ze smrků rostoucích ve Finsku. Sběr pryskyřice je pečlivě kontrolován a probíhá tak, aby se při něm nepoškodily žádné stromy. Přírodní charakter balzámu je postaven na jedinečných vlastnostech pryskyřice, která chrání stromy před

mikroby a poškozením. Přípravek neobsahuje kortizon, parabeny, antibiotika ani konzervační prostředek EDTA.

Použití balzámu je příjemné a jednoduché

Abilar® balzám na rány zvládne používat každý bez předchozích zkušeností s péčí o rány. Poraněné místo nejprve omyjete a očistíte. Balzám pak nanášíte z tuby v tenké vrstvě přímo na ránu a překryjete ji běžným obvazovým materiálem nebo náplastí. Přípravek se aplikuje dvakrát denně až do doby, než se odřenina, oděrka, prasklina nebo jiný defekt na kůži nezahojí.

- Balzám podporuje rychlé uzavírání rány a zmírňuje tvorbu jizev.
- Pokud používáte pryskyřicový balzám na rány, ze kterých odchází větší množství sekretu, můžete na překrytí postiženého místa použít tzv. absorpční krytí. Tento obvazový materiál je k dostání ve zdravotnických potřebách.
- Alergické reakce jsou u pryskyřicového balzámu vzácné a objevují se spíše při dlouhodobém užívání.

- Smrková pryskyřice se využívá i v dalších produktech určených k péči o tělo.

- Výborné výsledky má při hojení plísňové infekce nehtů.

- Pryskyřici najdete také v šamponu proti lupům.

- Krém pro aknézní pleť se zklidňujícími složkami smrkové pryskyřice pomáhá obnovit poškozenou pleť.

Balzám je populární v celé Evropě

Maximální spokojenost s průběhem hojení při používání pryskyřicového balzámu vyjadřují pacienti z mnoha evropských států. Pryskyřicový balzám se využívá v domácí péči, v ambulancích i ve velkých nemocnicích. Hodnocení 9 a 10, tedy nejlepší možné známky, se objevují u 66 % dotázaných v průzkumu spokojenosti s léčbou. Ve prospěch pryskyřicového balzámu na rány hovoří také jeho cenová dostupnost – ve srovnání s jinými hojícími a krycími materiály je tento způsob péče o rány levnější.



REPOLAR
PHARMACEUTICALS



Efektivní pomoc s hojením ran

Vyzkoušejte léčivou sílu pryskyřice

- dezinfikuje a chrání poranění
- hojí rány, popáleniny, štipance a další



Dostupné v lékárnách

Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání.

www.repolar.cz

PLAY

Kuřík ušatý

V naší rodině na to panovaly rozdílné názory. Mě osobně to nejprve rozčilovalo. V poměrně pravidelných, sedmi až desetiřinových intervalech, se z dvorku, který máme ve vnitrobloku a na kterém roste několik stromů, ozývalo ptačí kvíknutí. Takhle – ono to bylo spíš takové zaskřípnutí, kraťounké zaskřehnutí. Ze začátku jsem si myslel, že je nějaký pták v ohrožení a že pláče a nařiká. Skřehotání trvalo celou noc, skončilo až s ranním rozbřeskem. Druhou noc, když skřipání ve svých smrtících intervalech znovu započalo, jsem vydedukoval, že

„ Skřehotání trvalo celou noc, skončilo až s ranním rozbřeskem.

je to signál, kterým mládě za tmy navádí své rodiče k hnízdu. Zřejmě se jednalo o noční lovce, což je sice zajímavé, ale skřipot to nezastavilo. Dohledali jsme, že by se mohlo jednat o kalouse ušatého. U toho se prý stává, že když mládí opustí hnízdo, tak ještě úplně neumějí létat, a tak ti pubertáči navádějí rodiče, aby věděli, kde děcka jsou, a dokrmí

li je. Nový úhel pohledu do celé problematiky vnesl syn Honzík, který mi sdělil, že mu to nevadí – ba právě naopak! Je to prý příjemné a uklidňující. A já si najednou představil, co bude, až ti naši mladí budou opouštět hnízdo... a začalo mi být tak nějak smutno a teskno. A najednou jsem začal mít ty kalousí zvuky rád. Předevčirem nastal šok! Dlouho naslouchám, opakovaně se vracím k oknu, nic. Přestal jsem doufat. Včera večer jsem se šel napít, když najednou: kuřík! A pochvilce zase: kuřík! Usmál jsem se a začal si přát, abychom všichni co nejdříve byli mladí, kalousově ušatí.



JAKUB KOHÁK
UŠATÝ

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: STAROŽITNICE

LUŠTĚNKA

- připravený z masa
- metrický cent (hovor.)
- mraznička (hovor.)
- jméno herce Dejbara
- menší mlok
- určený pro muže
- hlavní město Bavorska
- provaz
- šedesát vteřin
- mléko (slovensky)
- nevlastní matka
- mlynářka na mletí (zast.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M

@mojemetro



Kdo z vás se narodil v 70. letech, určitě ví, která bije. Na Těšnově „přistál“ pohádkový velkořemeslník **Jestřábí žena**. Mimořádně ztvárněný hercem Rutgerem Hauerem je vysprejován fakt zdařile! Za fotku díky [@fotojukl](#). [#prahagraffiti](#) [#grafflife](#) [#graffitiart](#) [#streetartpraha](#) [#streetartpraga](#)

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, 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!

Stripoff..... Hrabě S.



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ

DNES



27/31 °C

ZÍTRA



26/30 °C

ČTVRTEK



29/33 °C

PÁTEK



29/33 °C

Teplotní rekordy: ↓ 8,8 °C (1840) ↑ 37,3 °C (2007) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?

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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Den, kdy nevyšlo slunce
Detektivní film (ČR, 2001).
Hrají: P. Jungmanová,
V. Dlouhý, D. Prachař, O. Vlček

**21.30 Příběhy slavných...
Vladimír Dlouhý**
Ten, který skákal přes kaluže

22.25 Za oponou s Jiřinou
Svěrázný inspicient Karel Šíp
uvádí naši přední herečku
Jiřinu Bohdalovou a její hosty

**23.20 Případy
detektiva Murdocha XVI**

**00.10 Hobby naší doby –
letní speciál**

ČT2



20.00 Železná maska
Dobrodružný historický film
(Fr./It., 1962). Slavný d'Artagnan
chrání muže bez tváře
a Francii. Hrají: J. Marais,
S. Koscinová, J. Rochefort,
J.-F. Poron. Režie H. Decoin

22.10 Tetovaný
Komedie (Fr./It., 1968). Hrají:
L. de Funès, J. Gabin, D. Dar-
vrayová, H. Virlojeux

23.40 Kruk (6/6)
Seriál (Pol., 2018). Hrají: M. Żu-
rawski, C. Łukaszewicz, K. Wajda

**00.45 Katar, země bohatství
a bíd**

NOVA



20.20 Odznak Vysočina II (3)
Mrtvá ze mlýna. Krimiseriál
(ČR, 2023). Hrají: M. Hilmerová,
M. Hofmann, S. Zmrzlá, P. Děrgel

21.40 Dáma a Král II (9)
Tři odstíny smrti. Detektivní se-
riál (ČR, 2018). Hrají: T. Hofová,
M. Dalecký, M. Donutil,
M. Hádek

**23.00 Kriminálka
Las Vegas V (24)**
Krimiseriál (USA, 2004). Hrají:
W. L. Petersen, G. Dourdan,
G. Eads, J. Foxová

**00.00 Kriminálka
Miami IX (21, 22)**

PRIMA



20.15 Večirek
Komedie (ČR, 2021). Hrají:
J. Langmáj, T. Dyková,
K. Roden, M. Taclík.
Režie M. Suchánek

22.00 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show 7 pádů
Honzy Dědka v nové sezoně
ze Švandova divadla

23.05 Ano, šéfe!
Šéf se vrátil do míst, na která
se nedá zapomenout

00.15 Policie v akci
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

01.10 Policie Hamburk XII (18)

ÓČKO



14.00 1Charted

15.00 Radio Top 30

17.00 Óčko hity
Klipy nonstop

21.00 Hot hity
Žhavé klipy

22.00 Naked Attraction
Seznamka na tělo

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

0.00 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků

V exhibici se proti sobě postaví Pasta s Vorasem

Zápas hvězd se koná koncem srpna v Praze.

Hokejoví fanoušci, zapiště si do diáře: V sobotu 31. srpna se v pražské O2 areně odehraje exhibiční utkání mezi týmy Davida Pastrňáka a Jakuba Voráčka. Zápas nazvaný Souboj hvězd pro Kluka Puka bude připomínkou květnového triumfu národního týmu na mistrovství světa v Praze. Část výtěžku poputuje do Nadace Jakuba Voráčka a pomůže pacientům s roztroušenou sklerózou.

Fanoušci se mohou těšit na mistry světa, olympijské medailisty i vítěze Stanley Cupu. V souboji Tým Voras vs. Tým Pasta by se měli představit například Dominik Kubalík, Roman Červenka, Robert Reichel, David Výborný, Martin Nečas, Jan Rutta, Filip Hro-

nek, Ondřej Pavelec, Petr Mrázek, Tomáš Kunderátek, Michal Kempný, Jakub Krejčík, Jakub Nakládal, Ondřej Kaše, Jiří Tlustý, Martin Růžička, Tomáš Plekanec, Jan Hlaváč, Jáchym Kondelík, Jakub Klepiš, Jiří Novotný, Tomáš Vlášák, Ondřej Němec a další.

„Těším se, že se letos ještě jednou vrátím do pražské arény, kde s dalšími kluky z týmu zavzpomínáme na zlato z domácího květnového mistrovství a společně s fanoušky vše ještě jednou oslavíme. Bude to utkání plné emocí a skvělého hokeje. Navíc hrát proti Vorasovi bude velká výzva. Domluvili jsme se, že pojedeme naplno. Kluky si do týmů budeme draftovat. I toto chceme ukázat všem fanouškům, ať vidí, jak to chodí v NHL. Má právo první volby, to je jasné, je o chvíli starší,“ uvedl Pastrňák, autor vítězného gólu z finále MS proti Švýcarsku.

„Mám si sestavit svůj tým, tak jsem se začal připravovat a taky oslovil kluky z MS 2010 i 2024. Všichni se moc těší. Každý exhibiční zápas je něčím unikátní. Budu hrát po opravdu dlouhé přestávce, vyměním mikrofon a sluchátka zase za hokejku, poprvé a snad i naposled budu hrát proti Pastovi, protože na našich nadačních akcích běžně hrajeme spolu. Pojedeme naplno, my to jinak ani neumíme. Jsme rádi, že můžeme pomoci naší nadaci a pacientům,“ řekl Voráček, jenž je mistrem světa z roku 2010 a letos působil v roli televizního experta.

Vedle sportovního programu pořadatelé připravují před zápasem a mezi třetinami také ten doprovodný, jehož součástí bude předzápasová autogramiáda hráčů ve fanzóně před halou. „Jsme nadšeni, že se nám podařilo dát dohromady tolik skvě-

lých hráčů. Těší mě, že se po zápase v Bratislavě, vyprodané O2 areně a tradiční hokejové baště v Litvinově znovu vracíme do Prahy,“ připomněla nedávné exhibiční duely Andrea Barsony z pořádající agentury Eniva.

Zápas začne v 17 hodin. Předprodej vstupenek odstartoval včera. **ČTK**

MÍŘÍ DO DYNAMA

Kapitán hokejové reprezentace Roman Červenka se po osmi letech vrací do Česka.

- Jako novou posilu na dva roky představily 38letého útočníka Pardubice. Dvojnásobný mistr světa měl přitom ještě na příští sezonu smlouvu ve švýcarském týmu Rapperswil-Jona, kde byl také kapitánem. **ČTK**

ČÍSLA DNE

45

Tolik různých titulů nasbíral sedmatřicetiletý Lionel Messi. Osminásobným držitel ceny Zlatý míč svůj zatím poslední titul získal, když včera Argentina ve finále turnaje Copa América porazila Kolumbii. Messi ale finále nedohrál. Kapitán kvůli zranění kotníku střídal v 66. minutě. Zápas rozhodl v prodloužení ve 112. minutě nejlepší střelec turnaje Lautaro Martínez.

3

Po výhře 2:1 nad mistry světa ze Španělska zakončí české fotbalistky kvalifikační skupinu evropského šampionátu dnešním zápasem v Dánsku. Tým trenéra Karla Rady zkouší zabojevat o třetí místo tabulky, které by mu zajistilo udržení v Lize národů A. Zápas začne v 19 hodin, stejně jako utkání Španělska s Belgií. **ČTK**

Euro? Drahota, zpožděné vlaky, ale spokojení fanoušci

Pochybnosti o kvalitě trávníku, zpoždění na dráze, plno stavebních uzavírek či nestálé počasí – přesto jsou fanoušci i Evropská fotbalová unie s evropským šampionátem v Německu spokojeni. Shodují se na tom německá média.

Deník Frankfurter Allgemeine Zeitung ve své bilanci rovněž zmínil i pobouření kvůli takzvanému vlcím pozdravu. Symbol extrémně pravicového hnutí Šedí vlci použil turecký obránce Merih Demiral k oslavě gólu v osmifinále s Rakouskem, což mu vyneslo stopku na dva zápasy. Přišel tak o čtvrtfinále proti Nizozemsku, ve kterém turecký tým prohrál.

Bavorský deník Münchner Merkur se pozastavil nad tím, že vedle fotbalového nadšení vyvolal šampionát mezi Němci také ostudnou vlnu nenávnosti. „Bylo napočítáno více než 1000 nenávislných komentářů proti německé fotbalové jedenáctce, z nichž přes 800 bylo klasifikováno jako trestně relevantní,“ dodal deník.

Deník Bild, který je nejprodávanejším listem v Německu, zase kritizoval vysoké ceny. Ty podle něj fanoušky doslova oškubaly. **ČTK**

NEJLEPŠÍM HRÁČEM BYL ŠPANĚL RODRI



Rodrigo Hernández Cascante, známý jako Rodri, hraje anglickou Premier League za Manchester City. **AP**

Individuální ocenění na mistrovství Evropy vybíral tým 12 technických pozorovatelů UEFA. Mezi ně patřili převážně současní či bývalí trenéři.

- Nejlepším hráčem byl vyhlášen španělský záložník **Rodri**. Ocenění pro nejlepšího mladého hráče získal jeho spoluhráč **Lamine Yamal**, který v sobotu oslavil teprve 17. narozeniny.

- **Nejlepších střelců bylo hned několik.** Tři branky

totiž vstřelili Mikautadze (Gruzie), Schranz (Slovensko), Gakpo (Nizozemsko), Olmo (Španělsko), Kane (Anglie) i Musiala (Německo).

- Euro bylo zajímavé i s pohledu sázek. Například u společnosti Tipsport byla nejvyšší sázkou částka **1 239 000 korun**. Sázkář trefil vítěze finále a vyhrál 3 075 000 korun. Zklamáný byl naopak sázkář, který vsadil **500 tisíc** na to, že se mistry Evropy stanou Němci. **MET**



Osm let, devět trofejí

Fotbalista Mick van Buren po osmi letech opustil pražskou Slavii. Jednatřicetiletý nizozemský útočník přestoupil do Cracovie Krakov, polskému prvotřígovému týmu se upsal na dva roky. Van Buren přišel do Slavie v červnu 2016 a získal s ní devět trofejí, z toho čtyři ligové tituly. **ČTK**