pátek 16. srpna 2024 / č. 156 mojemetro denikmetro

metro

Back to school

Brzy se do škol vrátí žáci a studenti a všichni si budou opět zvykat na zvýšený provoz v okolí škol. Září je, z hlediska bezpečného pohybu v silničním provozu, pro školáky jedním z nejvíce rizikových období. Ze statistik vyplývá, že doba mezi 7. a 8. hodinou ranní je pro děti i řidiče nejvíc nebezpečná. STRANY 8, 9

Panák nepomůže

Letní měsíce s sebou kromě prázdninových a dovolenkových plánů přinášejí také jisté změny týkající se našeho organismu. Konkrétně jde o změny ve složení střevního mikrobiomu, kde se nachází až 80 procent imunity. Panák alkoholu jako prevence před střevními potížemi je podle odborníků ale mýtus. STRANA 4

ČTK

Komfortní zážitek ve stínu skal

Adršpašské skály jsou v letních měsících **lákadlem pro turisty**. Skalní soutěsky nabízejí ve vedrech **příjemné klima**. Díky zavedení rezervačního systému se podařilo **regulovat množství návštěvníků**, což pomáhá minimalizovat **fronty a dopravní zácpy**.

blaze harmony

Český výrobce | 7 let záruka na těleso kotle | možnost dotace

Kotel má sloužit vám, ne vy jemu!

Kotel na dřevo

BLAZE PRAKTIK

- Jednoduchá výměna stávajících nevyhovujících kotlů
  - až 50% úspora ve spotřebě dřeva
- Možnost instalace bez akumulační nádrže
- Komfortní poloautomatický provoz
- Snadná údržba kotle

Navštivte nás na veletrhu!

Najdete nás na ploše 317.

www.blazeharmony.com

BLAZE HARMONY s.r.o.,
Trnávka 37, 751 31 Lipník nad Bečvou
+420 583 034 591
prodej@blazeharmony.com

Zdravé nehty bez plísně

Vyzkoušejte léčivý přírodní pryskyřičový lak Abicin® 30%

- Snadné použití
- Aplikace 2x týdně

Dostupné v lékárnách

Zdravotnický prostředek s označením CE, čtěte pečlivě příbalový leták

www.repolar.cz

MOBIL .CZ

Kup eSIM
~~200 Kč~~
99 Kč

Data a volání hned? **eSIM!**

Více na **www.mobil.cz**

Malý princ míří na Kladno

Výstava návštěvníky zavede do snového světa. ARCHIV POŘADATELE

Interaktivní výstava Elišky Podzimkové otevírá kouzelný svět plný fantazie.

Magický les ozářený velkým měsícem, všude stromy a světýlka, mlha linoucí se po zemi a vůně šimrající v nose… Jedinečný svět plný fantazie na interaktivní výstavě Malý princ Elišky Podzimkové je v Galerii Kladenského zámku přístupný do 15. září.

„Cílem výstavy je vytvořit kouzelný svět Malého prince, který působí nejen na oči, ale i další lidské smysly. Nabízí návštěvníkům možnost opustit každodenní realitu a alespoň na chvíli se vrátit do dětství," říká světově uznávaná multimediální umělkyně Eliška Podzimková.

Originální expozice, kterou navštívilo již více jak 120 tisíc lidí, navázala na vydání knihy Malý princ. Eliška Podzimková ji výtvarně zpracovala na Islandu, kde nejen fotila, ale i sbírala potřebný přírodní materiál. Ten následně použila do svých koláží. Obrázky z knížky návštěvníci výstavy snadno „rozpohybují" prostřednictvím aplikace Artitive, která je volně ke stažení. Například obrázek z pilotní kabiny letadla se začne hýbat tak, že letadlo prolétává krajinou, pilot manévruje a vše podkresluje zvuková stopa. Součástí výstavy jsou i různé zábavné interaktivní instalace. **MET**

ZUZKA BÖNISCH

Kemel přichází s písní Rusalka

Hudebník, písničkář a zároveň karikaturista Mirek Kemel (druhý zleva) vydává 25. října nové album Mordyjé. Nyní na něj poutá singl Rusalka, který doprovází také videoklip od animátorky Lindy Arbanové. Celkově bude Mordyjé obsahovat třináct skladeb, křest alba pak proběhne o měsíc později 27. listopadu v pražském Paláci Akropolis. **MET**

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
15. 8. – 21. 8. 2024

COŽE? DVOJITÉ BODY NA KRABIČKY A NOŽE!
200 Kč nákupu = 2 body!
více na www.penny.cz

ilustrační foto

MAX 12 Kč osoba/den
TRVANLIVÉ MLÉKO BONI
polotučné, 1,5 % tuku
1 l
⬇ 10,90 Kč
10,90 19,90 45%

JEDINEČNÁ NABÍDKA
VEPŘOVÁ PLEC*
bez kosti, balená ve vakuu
cena za 1 kg
89,90

KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZKY
chlazené
cena za 1 kg
99,90 216,90 53%

KONZERVA PRO KOČKY LOUISA
různé druhy
415 g
100 g 2,87 Kč
⬇ 11,90 Kč
11,90 18,90 37%

MILKA*
vanilková, s karamelovými kousky
90 ml
100 ml 27,67 Kč
24,90 **49,90 50%

HROZNY RÉVY VINNÉ BÍLÉ
bezsemenné, balené | 500 g
100 g 5,38 Kč
26,90 59,90 55%

BRAMBORY KONZUMNÍ RANÉ
volné | cena za 1 kg
12,90 29,90 56%

ilustrační foto

PAPRIKA BÍLÁ
volná | cena za 1 kg
29,90 49,90 40%

⬇ Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtaná cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změn. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce.
Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat do 14. 8. 2024. Získané body lze uplatnit do 21. 8. 2024. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market s. r. o. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

Mikrobiom v létě ovlivňuje strava i cestování na dovolenou

Panák alkoholu jako prevence před střevními potížemi je mýtus.

V létě jíme více zeleniny, ale na dovolené si často dopřejeme. PROFIMEDIA

Letní měsíce s sebou kromě prázdninových a dovolenkových plánů přinášejí také jisté změny týkající se našeho organismu. Konkrétně jde o změny ve složení střevního mikrobiomu, kde se nachází až 80 procent imunity. „Všechny publikované studie, na které jsem narazil, potvrzují statisticky významné změny v mikrobiomu mezi letním a zimním obdobím, a to jak u lidí, tak u zvířat," uvádí vedoucí výzkumu laboratoří Harmonelo Radek Netušil, který se specializuje na oblast mikrobiomu.

Pokud se budeme držet lidí, studie ukazují sezonní změny ve složení mikrobiomu jak na úrovni vyšších taxonomických celků *(taxonomie je v užším slova smyslu vědní obor, který se zabývá teorií a praxí klasifikace organismů – pozn. red.)*, tak i některých jednotlivých bakteriálních skupin a rodů. Mění se také celková diverzita *(rozmanitost – pozn. red.)* mikrobiomu. „Zajímavostí je, že některé studie ukazují nižší diverzitu střevního mikrobiomu v letních měsících, kdy bývá strava obecně pestřejší, a proto bychom očekávali přesný opak," překvapuje výzkumník.

Právě stravování má z hlediska změn v osídlení našich střev ten nejzásadnější význam. V dřívějších dobách před nástupem ledniček a průmyslově zpracovaných potravin, kdy byly rozdíly mezi letním a zimním stravováním skutečně propastné, musely být změny ještě daleko výraznější. „V dnešní době, kdy si můžeme koupit čerstvé ovoce a zeleninu celoročně, už se rozdíly částečně stírají, ale i přesto tu stále jsou a nejsou zanedbatelné. Přece jenom bývá čerstvá zelenina v zimě dražší a málokdo si ji dopřává tak často jako v létě. V zimě konzumujeme více masných produktů, konzervovaných a zpracovaných potravin. Samozřejmě zde budou individuální rozdíly, ale v populačním měřítku tomu tak je," rozvádí myšlenku Netušil. I v případě, že si dopřáváme celoročně stejnou stravu, neznamená to ale, že se nám mikrobiom nemění. Roli hraje třeba i délka dne a takzvaný cirkadiánní rytmus, tedy kolísání naší aktivity a bdělosti, které se taky sezonně mění.

Radek Netušil HARMONELO

Nezanedbatelnou roli podle Netušila samozřejmě hraje i cestování. „Z toho většinou pramení, že přijdeme do styku také s bakteriemi, které jsou pro nás nezvyklé. Otázkou pak je, jestli tímto způsobem obohatíme náš mikrobiom o nové přátelské bakterie, či o patogeny, které nám způsobí nějaké zdravotní komplikace," dodává.

V souvislosti s cestováním do exotičtějších krajin už prakticky zlidovělo známé doporučení, které velí chránit své zdraví „kapkou" tvrdého alkoholu denně. Podle Radka Netušila tohle opatření ale žádné spásné účinky v praxi nepřináší. „To je z pochopitelných důvodů velmi populární tradiční způsob prevence, který ale z dnešního pohledu nemá vědecké opodstatnění. Bohužel se nijak neprokázalo, že by konzumace tvrdého alkoholu působila preventivně ve vztahu k cestovnímu průjmu či jiným zažívacím potížím," uvádí na pravou míru, a naopak vyzdvihuje význam užívání probiotik při cestování do cizích krajin. „Ideální je začít aspoň dva týdny před vycestováním a pak samozřejmě pravidelně v průběhu cest. Je prokázané, že užívání probiotik před cestováním a během něj může podpořit zdraví střev a snížit riziko zažívacích potíží. V případě, že se i přes všechna opatření nějaké střevní potíže projeví, nebojte se krátkodobě užívat probiotikum třeba třikrát v průběhu dne. Může to pomoci zkrátit projevy," radí Netušil.

Aby naše imunitní obrana dlouhodobě fungovala správně, naše strava by měla být co nejvíce pestrá. A tak například nárazové hubnutí do plavek sice může přinést efekt pro oko, ale pro střevní mikrobiom může představovat nemalou újmu. „Z hlediska mikrobiomu jsou špatné prakticky všechny redukční diety, které z potravy vylučují některé druhy potravin a které jsou často příliš jednostranně zaměřené," varuje vedoucí výzkumného týmu laboratoří společnosti Harmonelo.

Ve stravě bychom měli mít převahu rostlinné potravy s občasným příjmem masných produktů. Hlavní důraz z hlediska mikrobiomu bychom měli klást na potraviny bohaté na vlákninu, jako jsou ovoce, zelenina, ořechy a podobně. Pokud nemáme vlákniny dostatek v potravě, lze ji doplnit i některými prebiotickými doplňky stravy. Důležitá je dostatečná hydratace, dostatečné množství pohybu, a také to, abychom byli psychicky v pohodě, měli dostatek spánku a pohybovali se na čerstvém vzduchu. „Mikrobiom můžeme podpořit také konzumací fermentovaných produktů (jogurty, kysané zelí a další) nebo probiotickými doplňky stravy. Pokud si zvládneme těmito způsoby udržet mikrobiom v rovnováze, odvděčí se nám správnou podporou imunity," vysvětluje Radek Netušil. **MET**

PRO CESTOVATELE

Samozřejmostí je dodržování hygienických základů, časté mytí rukou.

- Co se týče potravy, ideální je vyhnout se nedostatečně tepelně upravenému masu z pochybných zdrojů, ovoce a zeleninu ideálně oloupat, důkladně oplachovat balenou vodou. Samozřejmě záleží na tom, v jakém cestujeme prostředí. Někde musíme být opatrnější, jinde je riziko malé. Někde můžeme pít vodu z vodovodu, jinde raději jen balenou.
- Nezapomínejte na probiotika. Žádné opatření ovšem není stoprocentní. Když chce člověk opravdu poznat novou zemi, tak k tomu patří i místní stravování a zvyklosti, takže se troše riskování správný cestovatel nevyhne. **MET**

INZERCE

NOVÉ OTEVŘENÍ

TEDi

Platí od 22.08.2024

Čtvrtek, 22.08.2024, 8 – 20 hodin

Znojemská 1383, 67401 Třebíč

Vlněná přikrývka
cca 125x150 cm, v různých provedeních, cena

Trvale snížená cena!

70 Kč

Helium na plnění balonků
na cca 30 balonků, cca Ø 23 cm, cca 7,4 l, cena

650 Kč

Slazenger batoh xtreme
v 5 barvách, cena

~~250 Kč~~

150 Kč

elta Germany

Elektrický stolní gril
220-240 V, 2000 W, 50/60Hz, cena

~~850 Kč~~

520 Kč

Dirt Devil

Sada vědra a mopu na podlahu
cena

~~630 Kč*~~

300 Kč

Do vyprodání zásob. Zboží není k dispozici ve všech pobočkách.

*RRP výrobce

TEDi – hýří nápady!

PARTY | KUTILSTVÍ | PSANÍ | DOMÁCNOST | DEKORACE
DÁRKOVÁ BALENÍ | TRENDY A MNOHO DALŠÍHO!

INZERCE

JAKO KDYBYCH DOSTAL NOVOU PROSTATU

Téměř 70% Čechů ve věku nad 40 let zápasí s vážnými problémy s močovými cestami. Stále častější noční návštěvy toalety, konstantní únava, tlak na močový měchýř, problémy s erekcí. Je to nepříjemný každodenní život pro téměř ¾ mužů ve věku nad 40 let. Jedním z nich byl pan Pavel (58 let) z Chrudimi, který díky inovativnímu přípravku australských vědců zvítězil v boji o zdraví a mužskou důstojnost.

Hypertrofie prostaty je v podstatě **„mužskou civilizační chorobou“.** Platí to pro stále mladší a mladší muže, kteří bohužel ignorují první známky poukazující na závažnost problému. Klamou sami sebe, že za neustálé návštěvy toalety může „nastydlý močový měchýř“, nebo že další neúspěšný pokus v ložnici je způsobený „únavou, stresem a nedostatkem spánku“. Pavel (58), hasič z Chrudimi, bolestně pocítil, jak hloupé jsou tyto výmluvy a k čemu můžou nakonec vést.

Nakonec jsem se podíval pravdě do očí

Ze všech svých zdravotních problémů jsem vždy obviňoval svou práci. Neustálý stres, boj o lidský život a zdraví velmi snížily moji pozornost. Stále častěji jsem se nemohl vymočit bez bolesti, cítil jsem pálení a skoro vůbec jsem se nemiloval s manželkou. Ve skutečnosti každý pokus končil naprostým selháním a já si myslel, že to byl jen stres, protože kdysi přece všechno fungovalo skvěle. Vytrhnutí nastalo, až když moje žena stála ve dveřích s kufry a informovala mě, že odchází s jiným, mladším chlapem. Křičela, že nechce žít se starým, nemocným impotentem. A radí mi, abych s tím něco udělal, pokud nechci do konce života žít v celibátu nebo používat pleny, jako nějaký dědek. Teprve to mě donutilo přemýšlet. Mluvil jsem se svým nejlepším kamarádem, Filipem, který mi prozradil své tajemství a daroval tento australský přípravek, tehdy ještě v České republice neznámý.

Průlomový objev: záchrana pro tisíce mužů

Tým australských vědců v čele s profesorem z lékařské univerzity v Melbourne, v tajemství před světem žil v Lamingtonské džungli téměř 10 měsíců, aby vytvořil **originální průlomový přípravek na hyperplázii prostaty.**

Po mnoho let pozorujeme, jak velkým problémem jsou pro miliony mužů onemocnění prostaty. Neustálé návštěvy toalety, pálení močové trubice, skvrny na kalhotách a konečně stále větší potíže s erekcí – to může vyčerpat každého muže. Proto jsme se rozhodli, musíme tento problém nějak vyřešit. A konečně, po měsících klinických výzkumů, se nám podařilo vytvořit 8-komponentní recepturu, která je pro tělo zcela bezpečná, protože je založená na aktivních složkách používaných v přírodní medicíně po celá léta. Náš objev je průlom ve světě urologie – nepochybuje profesor.

Testy nenechávají žádné pochybnosti

Tato zcela inovativní kombinace umožňuje obnovit hormonální rovnováhu těla (její poruchy jsou jednou z hlavních příčin problémů s prostatou). **Snižuje objem prostaty až o 78%,** a také dvakrát zvyšuje absorbanci topořivých těles penisu. Díky tomu funguje v každém stádiu hypertrofie prostaty a dalších „mužských problémů“. Potvrdily to laboratorní testy provedené ve výzkumném středisku v Melbourne na 3 828 mužích: Jejich výsledky nenechávají žádné pochybnosti. U 97,8% respondentů bylo zaznamenáno:

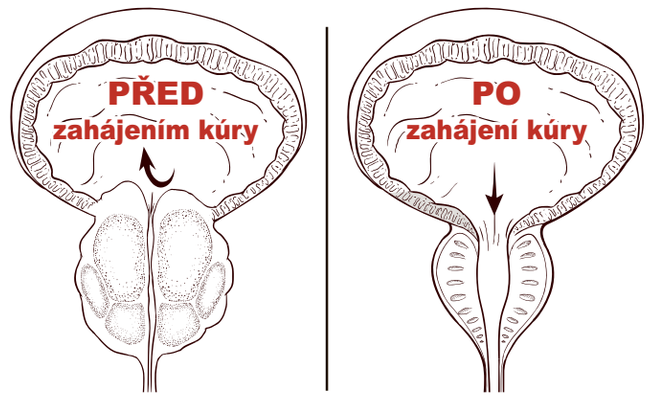
- **zmírnění hypertrofie prostaty o 84%**
- **4násobné snížení frekvence močení**
- **3x méně intenzivní pálení močové trubice**
- **ústup nebezpečných zánětů a otoků již po 3 dnech používání**
- **až 3krát tvrdší erekce a prodloužení styku průměrně o 35-40 minut.**

Nečekejte na operaci!

Tisíce mužů na celém světě již začaly kúru patentovaným přípravkem. Díky tomu se vyhnuli nebezpečným operacím prostaty.

Můj život byl nějakou dobu noční můra. I když jsem pořád chodil na záchod, stejně jsem neustále cítil tlačení a pálení močového měchýře. Někdy se i objevily mokré skvrny na kalhotách. Styděl jsem se tak, že jsem vůbec přestal chodit ven, a cítil jsem se, jako kdybych zestárl o 10 let. Konečně mi můj syn sehnal tento přípravek. Po několika dnech jsem začal znovu žít! Přestalo to bolet a pálit, zase chodím na toaletu jako normální člověk, chodím na procházky, navštěvuji svá vnoučata. Zase jsem začal žít!

Jan, 74 leta, Olomouc



V noci jsem chodil na záchod 4-5krát, proto jsem vůbec nemohl spát. Žena mě poslala spát na gauč, protože ji vadilo moje neustále převalování, šéf mě v práci otravoval a říkal, že v takovém stavu jsem k ničemu. Naprostá katastrofa! Nemluvě o stycích s manželkou, protože... není o čem mluvit. Po použití přípravku se vše naštěstí vrátilo k normálu. Místo toho, abych kroužil mezi gaučem a toaletou, zase trávím noci v náručí své manželky. Je to síla!

Tomáš, 52 let, Jindřichův Hradec

Ne všichni vědí, že tento zákrok s sebou nese obrovské riziko závažných vedlejších účinků. Jenom v roce 2018 byla **u 72% lidí podstupujících tuto operaci zaznamenána trvalá impotence a ztráta kontroly nad močovým měchýřem!** Chcete být další?!

Na rozdíl od chirurgického zákroku, přípravek obnovuje správnou velikost prostaty, pohodlí na toaletě a sexuální výkon rychle, jednoduše a úplně bezpečně. **Opravuje mechanismus vzniku erekce, eliminuje tedy problém u zdroje** – nepůsobí jen dočasně, jako slavná „modrá pilulka“. Díky tomu je riziko opětovného výskytu problemu eliminováno. Pan Pavel to ví velmi dobře.

Jsem opět skutečný muž

Tento australský přípravek mi dal nový život! Už nemusím běhat každou chvíli na toaletu, nic mě nebolí, nic mě nepálí. Konečně se necítím pořád unavený a v posteli je opět vášeň! Moje manželka se ke mně ovšem nevrátila, ale kašlu na ni! Potkal jsem jinou ženu a konečně se cítím naživu. Všechno díky tomuto fenomenálnímu přípravku. Díky Filipe, děkuji pane profesore!

Neváhejte – užívejte si zdraví!

Přípravek australských vědců **obnovil původní mužskou kondici více než 83 000 mužů po celém světě.** Nečekejte jak pan Pavel, zavolejte nám ještě dnes! Přírodní přípravek zmenšující prostatu byl na český trh uveden začátkem tohoto roku. Je v prodeji pouze po telefonu. Technologie jeho výroby není levná, ale díky speciálnímu financování jej prvních 130 lidí může získat ZDARMA. Počet balení je omezen – rozhoduje pořadí žádostí.

SPECIÁLNÍ AKCE

Prvních **130 lidí,** kteří zavolají do **19.08.2024,** má nárok na zcela bezplatnou konzultaci a **přípravek ZCELA zdarma!**

296 849 545

Volat můžete od pondělí do pátku 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00

Nabídka platí do 19.08.2024

Počet akčních balení je omezený!

Soap opera, nebo reality show?

Téměř polovina Čechů sleduje v mobilu obsah, za který se stydí.

Jsou seriály a pořady, o kterých Češi vykládají kamarádům a známým na potkání. Pak ale také existují takové, za které se stydí a sledují je potajmu, tak aby o tom nevědělo jejich nejbližší okolí. Nejčastěji jde o filmy pro dospělé, soap opery nebo reality show. Takzvané guilty pleasures skrývá před svým partnerem nebo partnerkou či kamarády 46 procent Čechů a Češek. Jak vyplývá z průzkumu mediální společnosti Axocom, využívají k tomu mobilní telefon.

„Diváci dělí televizní svět z jedné části na veřejný a z té druhé na soukromý, o kterém raději nemluví. V tom veřejném se o to, co sledují rádi, podělí s rodinou a příteli nebo kolegy v práci. Naopak do soukromého sledování spadají věci, za které se stydí, nebo nechtějí, aby se o nich vědělo," komentuje výsledky průzkumu ředitelka společnosti Erika Luzsicza s tím, že pro sledování pořadů potajmu se nejčastěji využívají mobilní zařízení.

Co se týče jednotlivých guilty pleasures, tak nejčastěji jsou to zmiňované takzvané filmy pro dospělé (63 procent všech případů), následují reality show (27 procent) a zbylá desetina připadá na seriály, které nejsou trendy nebo je účastníci průzkumu nevyhodnocují jako reputační. Sledovat potajmu z mobilu zmíněný obsah je bližší zejména mužům (58 procent).

Naopak v obýváku se lidé společně dívají nejčastěji na komedie, akční filmy, rodinné pořady a podobně. Ty jsou televizní volbou až v 70 procentech případů. „Volbu ovlivňuje hlavně pocit společně stráveného času a důraz na to, že by se mělo dívat na to nejlepší, co program nabízí. U pořadů, které jsou v očích většinové společnosti brány jako nedostatečně reprezentativní, se lidé uchylují k sledování potajmu," dodala Luzsicza. **MET**

Vizovice

V areálu likérky nedaleko Zlína proběhne 23. a 24. srpna festival Vizovické Trnkobraní. Vystoupí třeba kapely Rybičky 48, No Name, Divokej Bill či zpěváci Pokáč (na snímku) a Tomáš Klus. **MET**

INZERCE

BESIP radí, jak bezpečně zvládnout začátek školního roku

Brzy se do škol vrátí žáci a studenti a všichni si budeme muset opět zvyknout na zvýšený provoz v okolí škol.

Září je, z hlediska bezpečného pohybu v silničním provozu, pro školáky jedním z nejrizikovějších období. Ze statistik jasně vyplývá, že právě doba mezi 7. a 8. hodinou ranní je pro děti i řidiče nejnebezpečnější.

S malými školáky si nacvičte vše dopředu

Hlavně děti mladšího školního věku by se měly na svůj nový školní režim dobře připravit. Před začátkem školního roku je vhodné, aby si rodiče s dítětem prošli celou trasu do školy. Vhodné je také ukázat dítěti bezpečná místa pro přecházení, a naopak upozornit na ta riziková. Na kole i na koloběžce by mělo dítě vždy nosit přilbu, která je chrání. Vhodné je, aby rodiče doprovázeli mladší děti na cestě do školy raději několik dnů, aby získali jistotu, že se dítě v dopravním prostředí pohybuje bezpečně.

Zvýšené nároky jsou kladeny i na řidiče

Zvýšený pohyb dětí zejména v okolí škol klade zvýšené nároky i na všechny řidiče motorových vozidel. Ti by se měli obrnit trpělivostí, empatií a pochopením a měli by věnovat řízení opravdu zvýšenou pozornost.

„Září se dlouhodobě vyznačuje zvýšeným počtem nehod s dětmi v době ranní špičky. K těm nejvážnějším dochází v pondělí mezi 7. a 8. hodinou ráno, často jde o nehodu, kdy je dítě sraženo jako chodec. Neplatí přitom, že by viníkem těchto nehod byly většinou děti, jsou to naopak řidiči osobních aut. Nejvíce ohroženy jsou podle statistiky děti ve věku devět let, které jsou nejčastěji účastníkem vážné nehody. Děti v tomto věku již do školy chodí samy nebo ve skupinkách a rodiče by je měli na bezpečný pohyb v silničním provozu dobře připravit," říká vedoucí oddělení BESIP ministerstva dopravy Tomáš Neřold.

Nepředvídatelnost dětského chování

Děti jsou při svém chování často velmi nepředvídatelné. Obzvláště na začátku školního roku jim trvá delší dobu, než si opět zvyknou na školní režim. Myšlenkami bývají ještě na prázdninách. Často se zapovídají s kamarády a přestanou vnímat provoz. Často nejsou schopny domyslet následky svého jednání a nedovedou dobře vyhodnotit dopravní situaci. To vše je potřeba mít na paměti právě i z pozice řidiče.

Být vidět znamená přežít

Důležitým prvkem pro bezpečnost dětí je také jejich viditelnost. Na cestu do školy a ze školy je vybavte buď pestrým oblečením, nebo ještě lépe reflexními prvky. Ty umístěte buď přímo na oblečení, nebo na školní aktovku (většina aktovek již reflexní prvky obsahuje přímo z výroby).

Reflexní materiály odrážejí světlo až na vzdálenost kolem 200 metrů. Výrazně zvyšují viditelnost za tmy a za snížené viditelnosti. Reflexní materiál je v noci vidět na třikrát větší vzdálenost než bílé oblečení a dokonce více než 10x větší vzdálenost než oblečení modré barvy. **MET**

PŘES PŘECHOD

Základy pro bezpečné přecházení:

- 1. Najít bezpečné místo k přecházení (to je tam, kde má dítě dostatečný rozhled a kde je vyznačený přechod pro chodce).
- 2. Vždy se zastavit, rozhlédnout na obě strany, rychle, ale nikoli zbrkle přejít.
- 3. Nikdy nepřecházet mezi zaparkovanými vozidly.

DESATERO BESIP PRO ŠKOLÁKY

Pro bezpečnou cestu do školy:

- 1. Začni společně s rodiči nebo staršími sourozenci: zjisti, kde jsou nebezpečná místa na cestě do školy, a vyber si nejlepší trasu, která tě bezpečně dovede do cíle.
- 2. Silnici přecházej vždy po přechodu pro chodce nebo na bezpečném a přehledném místě; respektuj světelné signály.
- 3. Nevbíhej do silnice z řady zaparkovaných aut, řidič nemá šanci tě vidět a bezpečně zareagovat.
- 4. Mobilní telefony a sluchátka omezují lidské smysly a výrazně snižují vnímání toho, co se kolem tebe v provozu děje. Při cestě do školy je nepoužívej.
- 5. Když přecházíš silnici s více pruhy, ujisti se, že ti zastaví i vozidlo v druhém pruhu. Navaž oční kontakt s řidičem.
- 6. Pozor na tramvaj – má přednost i na přechodu pro chodce.
- 7. Na kole i koloběžce jsi cyklista – jezdi s nasazenou přilbou, která tě chrání před vážným úrazem.
- 8. Při jízdě v autě se vždy připoutej bezpečnostním pásem, z auta nevystupuj do vozovky, ale směrem k chodníku.
- 9. Buď vidět – používej pestré oblečení a reflexní doplňky.
- 10. Buď ohleduplný a neriskuj! Život máš jen jeden!

Do školy bezpečně a opatrně PROFIMEDIA

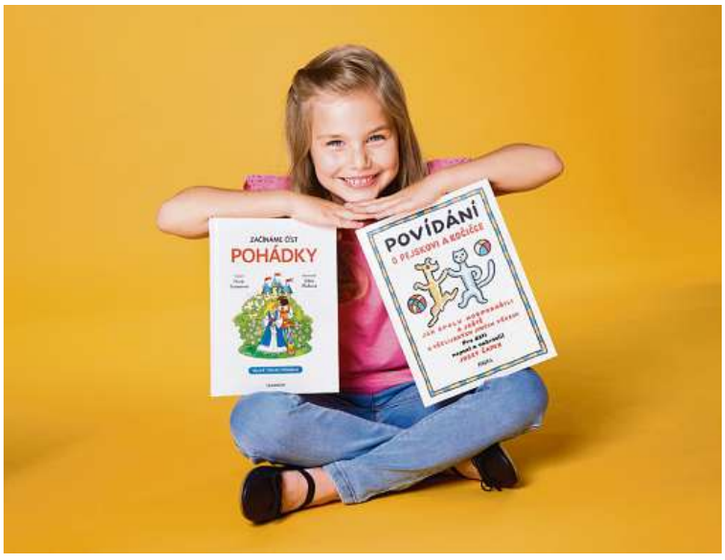
INZERCE

Připravte se na školní dobrodružství s Globusem!

V hypermarketech Globus najdete širokou škálu trendy školních pomůcek pro děti všech věkových kategorií. Od barevných pastelek a pohádkových knížek pro nejmenší až po profesionální psací potřeby a organizéry pro středoškoláky. Všechno, co vaše děti potřebují pro úspěšný start do nového školního roku, najdete na jednom místě a za výhodné ceny.

Navíc nabízejí bezplatnou službu přípravy školních potřeb podle vašeho seznamu. Stačí zaslat seznam s preferencemi a do 24 hodin si můžete nachystané pomůcky vyzvednout. Od 21. srpna také zabalí sešity a učebnice klasických i atypických rozměrů speciálním balicím strojem přesně na míru. Služba je zdarma, platí se jen cena obalů. Nezapomeňte využít této skvělé nabídky a usnadněte si přípravu na školní rok.

Pro více informací navštivte **globus.cz**



Znalosti procvičujte hravě

S přípravou na školní režim začněte s dětmi zhruba týden před začátkem školy.

Mnozí rodiče si v létě kladou otázku, zda s dětmi o prázdninách opakovat školní znalosti a zda je s předstihem připravovat na školní režim. Rodiče budoucích prvňáků zase přemýšlí, co vše je potřeba do první třídy připravit. Lékařka a autorka vzdělávacích knih Jana Martincová radí rodičům začít s přípravou na školní režim zhruba týden před začátkem školního roku. U procvičování doporučuje aktivity, které budou děti bavit. Není od věci zapojovat děti do domácích činností a tím je vést k větší samostatnosti.

Rodiče se zpravidla nejvíce obávají ranního vstávání od září, když během prázdnin děti vstávají později. „Většinou jsem se svými dětmi začala s nastavováním školního režimu poslední týden prázdnin," říká lékařka Jana Martincová. Budíček dětem nastavila na půl osmou.

Příprava do školy by měla být podle Martincové hravá a neměla by trvat více než asi 15 až 30 minut denně. „Pamatuji si, že děti soutěžily v násobilce. Každý na své úrovni, kdy odpověď měla přijít, než napočítám do pěti, což jsem ukazovala na prstech. Samozřejmě to vždy stihly," uvádí příklad hravé přípravy Martincová. A dodává, že rodič by měl čas uzpůsobit tak, aby dítě bylo úspěšné a motivované do dané činnosti. Stejně lze zábavně opakovat třeba češtinu či prvouku.

Vhodné jsou také hry – na posílení paměti pexeso, pro logické a kombinační myšlení karetní a stolní hry, na cestách třeba slovní fotbal, venku pak hry s míčem, švihadlem, ale třeba i kreslení křídami.

Pokud dítěti nejde vše hladce, není od věci pracovat s Předškolákovými týdeníčky i v průběhu 1. třídy. „Neberou to jako učivo, ale jako hru. Upevňují si logické myšlení, učí se samostatnosti při práci, a přitom vlastně jako školáci trénují čtení a porozumění textu. Věci, které znají, si zábavnou formou zopakují," říká pedagožka, která se svými dětmi Týdeníčky na prvním stupni používala.

Do školy zkuste děti motivovat. PROFIMEDIA

Dětem je vhodné zařadit každý den i nějakou drobnou domácí práci, kterou zvládnou. „Například syn v osmi letech dostal za úkol poskládat suché prádlo, které se nežehlí, o 4 roky starší dcera vyžehlit 3 trička. Nebo společně vyklidit myčku," uvádí příklad Martincová.

Že je důležité vést děti k samostatnosti a sebeobsluze, potvrzují i kantorky. Dítě by si podle nich mělo samo každý den chystat aktovku, mít správné hygienické návyky a znát kulturu stolování.

„Pokud v tomto dítě pokulhává, je to v kolektivu více než 20 dětí velký hendikep nejen pro dítě samotné, ale i celou třídu," uvádí učitelka Irena Košutová. „Dítě by mělo mít pojem o čase, být vedeno k tomu, aby do školy přicházelo včas," doplňuje další pedagožka Jitka Teturová.

Rodiče si mohou s dítětem předem nacvičit, kolik budou na cestu a převlečení v šatně potřebovat. Ideální podle učitelek je, aby dítě do třídy přicházelo aspoň deset minut před vyučováním a mělo čas na usazení do lavice, nachystání věcí, případně na to, aby si odskočilo na toaletu.

S každým dítětem by měl první školní den přijít do školy dospělý, nejlépe rodič nebo prarodič. Učitelky rodičům doporučují, aby svého potomka dopředu motivovali. „Na prvním místě by se měl psychicky připravit rodič, aby měl den v klidu vyhrazený na dítě, nepřenášel na něj jakýkoliv stres," vidí jako nejdůležitější učitelka Jitka Teturová.

Řadu věcí, které bude prvňáček potřebovat, mohou rodiče zařídit s předstihem. Samozřejmostí je aktovka a penál. Na začátku první a druhé třídy je vhodné dětem jako první pořídit pastelky se zářezy, které pomáhají dětem ke správnému držení. Později stačí trojhranné silné pastelky. Spoustu věcí pak rodiče budou muset pořídit ještě podle požadavků školy. **MET**

INZERCE

Elektrické vozíky a skútry

BEZ ŘIDIČÁKU A BEZ SPZ
Jedině SELVO

SELVO

Doporučuje
Jirka Krampol

ČESKÁ FIRMA 32 let tradice

SELVO 41000

- motor 1000 W s převodem do síly
- přední hydraulické kotouč. brzdy
- dojezd až 50 km
- max. rychlost 25 km/h
- gelová baterie 1200 Wh (Li za příplatek)
- doba nabíjení 6-8 hod.
- USB k nabíjení telefonu
- nosnost 150 kg
- hmotnost 126 kg
- rozměry 150 x 70 x 102 cm
- doplňkové příslušenství

SLEVA 32 %

~~79 900 Kč~~ **53 990 Kč**
vč. DPH

67 prodejen se servisem po celé ČR a SR. Nejbližší ve vašem regionu jsou tyto:

Třebíč - Trnava a Znojmo Hakenova 21
Autobaterie Kopečný s.r.o.,
Trnava 215,
tel.: 724 319 325, 568 823 537
Znojmo, tel.: 515 244 224

Hodonín
Elektrokola - Radim Čevela,
Masarykovo nám. 395/6,
tel.: 723 315 779

Brno - Černovice
Gardentech - Jaroslav Toninger,
Mírová 15,
tel.: 548 531 294

Znojmo
Zdravotní potřeby Znojmo - Tomáš Frej,
Pražská sídliště 2430/11A,
tel.: 734 107 857

Seznam všech prodejců a další produkty najdete na

www.selvo.cz

NEZAPOMEŇTE,

JSME I ONLINE.
METRO.CZ

metro

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 vyhřezlá ploténka vyškrtnuty 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.

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 bolestive opichování jehličkami od felřarů, 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.**

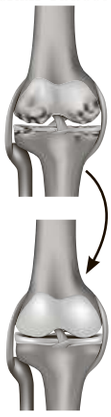
Regenerátor chrupavek - záchrana pro vaši kondici
Každý dobrý ortoped vám řekne: pro zdraví kloubů je chrupavka naprosto zásadní. Rozhoduje o tom, zda všechny „panty", „tlumiče" a „páky" budou fungovat tak, jak mají. Chrupavka se bohužel nedokáže sama obnovovat. Její poškození dosud znamenalo nevratnou 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 lepidlo.**

Při mém specializovaném ošetření bude oprava kloubů probíhat takto:

Prof. Thomas Edgar Adamsky, tvůrce dvoustupňové léčby pro zotavení kloubů, páteře a svalů.
Vítěz prestižní ceny Medical Prometheus Award, udělované hlasy pacientů a čtenářů 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 důvěřujeme! **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 blokád a omezení pohybu. Přesně jako vy. Souhlasíte?



Defekty chrupavky zmizí do 24 hodin.

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. Kdo dřív přijde, ten dřív mele.

VOLEJTE ihned:

296 183 170

Nabídka platí do 06.09.2024

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

TV PROGRAM NA 16. 8.

ČT1

12.30 Vůně srbské kuchyně s Miroslavem Donutilem
13.00 Televizní legendy
14.05 Slovácko sa nesúdí (9, 10)
15.15 Mayerling
17.30 AZ-kvíz
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance

20.15 **Doktor Martin 2 (15)**
Porod. Seriál (ČR/SR, 2015)
21.10 Všechnopárty
21.54 Výsledky losování Šťastných 10
21.55 **Hercule Poirot XIII**
Hra na vraždu. Seriál (VB, 2013)
23.25 Toulavá kamera
23.55 Objektiv

ČT2

15.45 Záchrana katedrály Notre Dame
16.40 Zapomenuté výpravy
17.05 Bitvy 2. světové války v barvě
17.50 Podivuhodný Laos
18.45 Bedekr III
19.10 Zrezivělá krása
19.40 Postřehy odjinud
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 **Francouzská spojka (1/2)**
Krimifilm (USA, 1971)
21.45 **Běžící muž**
Akční film (USA, 1987)
23.25 **Maniak**
Komedie (It./Fr., 1994)
1.25 **Ve víně je vražda (1/4)**
Krimiseriál (N/It./Rak., 2021)
2.10 Před půlnocí

Nova

12.20 Ordinace v růžové zahradě 2 (218)
13.35 Kriminálka Las Vegas VII (2, 3)
15.30 Výměna manželek
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.45 Na lovu II
18.50 Hospoda (50)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí

20.20 **Babovřesky 3**
Komedie (ČR, 2015)
22.35 **Postradatelní**
Akční film (USA, 2010)
0.30 **Kriminálka Las Vegas VII (2, 3)**
Krimiseriál (USA, 2006)
2.10 Můj přítel Monk IV (14)
2.50 Na lovu II

Prima

09.30 Vinaři (14)
10.40 Policie Hamburk XIV (8, 9)
12.40 Closer: Nové případy IV (17)
13.35 Komisař Rex VII (11)
14.35 Policie v akci
15.35 Ano, šéfe!
16.40 Inkognito
17.55 Prostřeno!
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 **Máme rádi Česko**
22.05 Kdo se ptá?
23.05 Ano, šéfe!
0.10 Policie v akci
1.05 Policie Hamburk XIV (8)
2.05 Policie Hamburk XIV (9)
3.05 Closer: Nové případy IV (17)
4.00 Jak se staví sen
5.05 Libovky Pepy Libického

Óčko

06.00 Ranní fresh
09.00 Óčko hity
12.00 Óčko hity
14.00 Hitrádio desítka
15.00 1Charted
17.00 New Music Radar
18.00 Top 4 Kitkat Óčko chart
18.15 Óčko hity
19.00 **DESPERADOS DJ NO.1 PLAYLIST**
Tentokrát z High Jumpu

20.00 **Party ride**
Příprava na dnešní mejdan
21.00 **O Black Party**
Hip hop a r&b párty
22.00 **Virtuální svět TV**
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova
0.00 Óčko flirt
Proud klipů

TV PROGRAM NA 17. 8.

ČT1

12.25 Hobby naší doby – letní speciál
12.50 Postřehy odjinud
13.05 Dvojčata
14.10 Kalhoty od krejčího ze Lhoty
15.10 Muži nestárnou
16.50 Hercule Poirot XIII
18.25 Kluci v akci
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny

20.10 **Hodinářův učeň**
Pohádka (ČR/SR, 2019)
21.50 Hitparáda televizní zábavy
22.44 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
22.45 **Neobyčejné životy**
Iva Janžurová
23.40 **Komisařka Florence II (4/4)**
Blackjack. Krimiseriál (Fr., 2018)

ČT2

12.40 Noc
14.10 Jak se natáčel cyklus Námluvy ve světě zvířat
15.00 Hrady středověké Francie
16.00 Pirát sedmi moří
17.35 Zázračná planeta: Špioni v přírodě (4/4)
18.30 Svět zvířat
19.25 Zapomenuté výpravy
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 **Adios, Django**
Western (It./Šp., 1966)
21.35 **Superprohnilí**
Komedie (Fr., 2003)
23.20 **Francouzská spojka (1/2)**
Krimifilm (USA, 1971)
1.00 Piráti: Skutečný příběh
1.55 Na houby
2.20 Za našima humny

Nova

07.10 Alvin a Chipmunkové II
08.00 Chladné srdce
09.35 Co ste hasiči II (4)
10.50 Policejní akademie 5: Nasazení: Miami Beach
12.45 Kdopak to mluví 2
14.25 Babovřesky 3
16.40 Debbie a její parťačky
18.55 Hospoda (51)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí

20.20 **Jumanji. Vítejte v džungli**
Akční komedie (USA, 2017)
22.40 **Cizinec ve vlaku**
Thriller (USA, 2018)
0.55 **Policejní akademie 5: Nasazení: Miami Beach**
Komedie (USA, 1988)
2.35 **Kriminálka Anděl II (16)**
3.55 **Dáma a Král III (1)**

Prima

06.00 Velké putování Bolka a Lolka
06.10 M.A.S.H (18-23)
08.55 Autosalon.tv
10.10 Kdo se ptá?
11.15 Máme rádi Česko
13.10 Polda IV (10)
14.30 Zralé víno
16.30 Holka nebo kluk
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 **Polda IV (11, 12)**
Krimiseriál (ČR, 2020)
22.40 **Na férovku**
Akční komedie (USA, 2020)
0.25 **Nezahrávej si s ohněm**
Krimidrama (USA, 2012)
2.30 **Dům voskových figurín**
Horor (USA, 2005)
4.40 Jak se staví sen

Óčko

06.00 Óčko hity
09.00 Ranní fresh
10.00 YouTube Chart
12.00 Óčko hity
14.00 Kitkat Óčko chart
16.00 Soundtracky
17.00 Hitrádio desítka
18.00 **DESPERADOS DJ NO.1 PLAYLIST**
Finalisti DJ contestu vybírají nej párty songy

19.00 **Top 4 Kitkat Óčko chart**
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka. Chceš je udržet, či změnit?
19.15 Óčko hity
Klipy nonstop
22.00 **Virtuální svět TV**
Vydejte se na cestu kolem světa
0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 18. 8.

ČT1

13.05 Kdo probudí Pindruše?
14.05 Perníkářka a Větrný mládenec
14.40 Žalobnická pohádka
15.15 Rebelové
17.10 Nemocnice na kraji města (13/20)
18.10 Chalupáři (10/11)
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance

20.10 **Docent (2/3)**
Preso s mlíčkem. Krimisérie (2023)
21.40 **Archiv**
Drama (ČR, 2009)
23.09 Výsledky losování Šťastných 10
23.10 Clona (4/7)
0.05 Případy detektiva Murdocha XVI

ČT2

13.40 Království divočiny
14.05 Křížové cesty
14.35 Alžběta II. zblízka
15.20 Pozoruhodné dějiny Francie (1/2)
16.20 Oscar
17.40 Vztahy a pouta v přírodě
18.35 Krásné drsné Irsko
19.20 Zajímavosti z regionů
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 **3.10 Vlak do Yumy**
Western (USA, 2007)
22.05 **Také andělé jedí fazole**
Akční komedie (It./Fr., 1973)
0.05 **Podoby lásky a vztahu v různých koutech planety**
1.25 **Kruk II (4/6)**
Krimiseriál (Pol., 2021)
2.20 Čaj pro třetího

Nova

07.05 Alvin a Chipmunkové II (24, 25)
07.55 Zlatá mříž
09.40 Co ste hasiči II (5)
10.55 Policie Modrava (9, 10)
13.25 Chlapci a chlapi (10)
14.45 Policajt ze školky
17.00 Discopříběh
18.50 Hospoda (52)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí

20.20 **Policie Modrava (11)**
Krimiseriál (ČR, 2013)
21.45 **Kriminálka Anděl III (1)**
Pomsta. Krimiseriál (ČR, 2012)
22.55 **Smrtonosná zbraň 3**
Akční film (USA, 1992)
1.25 Specialisté (27, 28)
2.55 Malé lásky III (8)
3.45 Dáma a Král III (2)

Prima

09.15 Prima Svět
09.45 Inkognito
10.50 Polda IV (11)
12.10 Receptář prima nápadů
13.10 Libovky Pepy Libického
13.40 Vychytávky Ládi Hrušky
14.20 Bajkeři
16.25 Všechno nebo nic
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 **Indiana Jones a Království křišťálové lebky**
Fantasy (USA, 2008)
22.55 **Česká spojka**
Akční komedie (USA, 2002)
1.05 **Zlatokopky**
Krimikomedie (USA, 2019)
3.15 **Pouta pomsty**
Thriller (USA, 2022)

Óčko

06.00 Óčko hity
09.00 Ranní fresh
10.00 Kitkat Óčko chart
12.00 Óčko hity
13.00 Best of summer tour 2024
14.00 Radio Top 30
16.00 New Music Radar
16.25 Óčko hity
17.00 Top 4 Kitkat Óčko chart
17.15 Óčko hity
18.00 CZ & SK

19.00 Óčko hity
20.00 O Black Spotify Czech list
21.00 Hot hity
22.00 Naked Attraction
22.30 Naked Attraction
23.00 Naked Attraction
23.30 Naked Attraction
0.00 Óčko flirt

metro

Vydává: MAFRA, a. s., Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, www.metro.cz. **Kontakty:** 225 065 111, dopisy@metro.cz, jmeno.prijmeni@metro.cz. **Redakce:** šéfredaktor - Petr Holeček, zástupce šéfredaktora - Šimon Merta. **Tištěný náklad** ověřuje ABC ČR, člen IF ABC. **Inzerce:** sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, 225 065 120. **Tisk:** mafraprint – Praha a Olomouc
• Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. **Distribuce:** PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2024 nebo uvedení dodavatelé obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

INZERCE

FORMULÁŘ ŽÁDOSTI

o úhradu 100 % nákladů na zlepšení sluchu

Vyplňte a získejte **produkt pro zlepšení sluchu ZDARMA:**

- ☑ Odstranění tinnitu
- ☑ Zlepšená kvalita sluchu a jasnější slyšení okolních zvuků
- ☑ Inhibice ztráty sluchu

Poslední zásoba balíčků ZDARMA!

Jméno: _____

Datum narození: __ - __ - ____

Město / obec bydliště: _____

Trpíte tinnitem / ztrátou sluchu / jiným sluchovým postižením, jakým?

_____

Datum posledního vyšetření sluchu: __ - __ - ____

(pokud jste si dosud sluch nevyšetřovali, nechte prosím toto políčko prázdné)

Vyřizování telefonických hovorů:

Zadejte údaje do formuláře na čísle: **519 790 349** a získejte posilovače sluchu ABSOLUTNĚ ZDARMA.

Nečekejte, akce na vrácení peněz trvá do vyprodání zásob!

Budete slyšet silněji, hlasitěji a jasněji

Nacházíte se zde →

- ■ Poskytněte konzultantovi vyplněné údaje. **Telefon: 519 790 349**
- ↓
- ☐ Ověření žádosti (ihned, během telefonického hovoru).
- ↓
- ☐ **Přiznání přípravku na zostření sluchu ZDARMA**
- ↓
- ☐ Pokročilé zlepšení sluchu + odstranění hučení v uších

Přípravek, který zastavuje proces hluchoty:

„Zcela účinný v boji proti pokročilým poruchám sluchu".

Odborník na zlepšení sluchu

Získejte zpět svůj vynikající sluch - rychle a u sebe doma

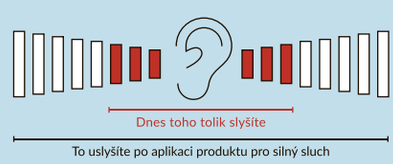
ZTIŠIT ZVUKY, SKŘÍPÁNÍ A HUČENÍ V UŠÍCH.

Na vaši adresu vám bude ZDARMA zaslán nejmodernější výrobek pro zlepšení vedení zvuku v uších, který:

- ➢ **Zostřuje, zesiluje a zesiluje okolní zvuky -** zřetelně uslyšíte i šepot a zvuky zezadu.
- ➢ **„Vypne" šumění, zvuky, pískání a bzučení v uších -** přestanete slyšet hlasy, zlepší se vám nálada, získáte klid a lepší spánek.
- ➢ **Rozšíří rozsah slyšení čistých zvuků -** uslyšíte šumění větru, bublání vroucí vody, cvrlikání ptáků v parku, jemné šumění listí.
- ➢ **Zastavuje proces hluchoty a eliminuje ztrátu sluchu -** zlepšíte kvalitu sluchu, i když trpíte tzv. senilní hluchotou.
- ➢ **Odstraňuje pocit přeplněných uší a pocit ucpaného ucha vatou.**

Vyplňte přihlášku, předejte své údaje poradci na čísle 519 790 349 a rozlučte se:

➢ Trvalý tinnitus ➢ Problémy s porozuměním lidské řeči ➢ Pískání v uších ➢ Poruchy sluchu ➢ Ztráta sluchu ➢ Komunikační potíže ➢ Rádio a televize se rozléhají všude kolem ➢ Problémy se zrakem, spánkem, soustředěním



ZLEPŠENÝ SLUCH Pohodlí - přesvědčte se sami
Zavolejte pro bezplatnou přípravu: 519 790 349

Prvních 100 lidí, kteří zavolají na číslo 06.09.2024, obdrží od výrobce 100% náhradu.

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

Rychlý telefonát - trvá 2 minuty!

*97 % žádostí je schváleno během prvních 60 sekund hovoru.

Dokud se nám neozvete!

TV PROGRAM NA 19. 8.

ČT1

20.10 **Svět pod hlavou (8/10)**
Myster. krimiseriál (ČR, 2017)
21.10 **Neviditelní (11, 12/13)**
Komediální seriál (ČR, 2014)
23.04 **Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty**
23.05 **Sisi II (6/6)**
Historický seriál (N/Rak., 2022)
00.05 **Bardotová (2/6)**
BB. Životopisný seriál (Fr., 2023)
00.55 **AZ-kvíz**

ČT2

20.00 **Nebezpečné známosti (1/3)**
Histor. film (VB/Fr./Kan., 2002)
21.30 **Brilantní plán**
Krimidrama (Luc./VB, 2007)
23.20 **Agatha a Ištařina kletba**
Detektivka (VB, 2019)
00.55 **Ohňový ostrov: Ruský Alcatraz**
01.50 **Divočina bez hranic**
02.15 **Zašlapané projekty**
02.35 **Nová zpráva z konce světa**

Nova

20.20 **Specialisté (29, 30)**
rimiseriál (ČR, 2018)
22.40 **Kriminálka Vegas II (8)**
23.40 **Kriminálka Las Vegas VII (4)**
00.40 **Kriminálka Las Vegas VII (5)**
01.40 **Kriminálka Vegas II (8)**
02.20 **Můj přítel Monk IV (15)**
03.05 **Ulice (4731)**
03.50 **Ordinace v růžové zahradě 2 (219)**
04.45 **Novashopping**

Prima

20.15 **Malý pitaval z velkého města (8)**
Krimiseriál (ČR, 1982)
21.40 **Vinaři (15, 16)**
Komediální seriál (ČR, 2014)
00.15 **Ano, šéfe!**
01.20 **Policie v akci**
02.20 **Policie Hamburk XIV (10, 11)**
04.20 **Closer: Nové případy IV (18)**
05.55 **Nový den**

Óčko

06.00 **Ranní fresh**
09.00 **Óčko hity**
12.00 **Óčko hity**
15.00 **New Music Radar**
15.30 **Óčko hity**
19.00 **Czech Dance Tour**
19.05 **Óčko hity**
21.00 **Hot hity**
22.00 **Naked Attraction Poland**
22.30 **Virtuální svět TV**
0.00 **Óčko flirt**

TV PROGRAM NA 20. 8.

ČT1

20.10 **Pelíšky**
Komedie (ČR, 1999)
22.05 **Simona Stašová**
22.59 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony**
23.00 **Všechnopárty – speciál**
00.00 **Případy detektiva Murdocha XVI**
Krimiseriál (VB/Kan., 2022)
00.40 **Hobby naší doby – letní speciál**

ČT2

20.00 **Zorro**
Dobrodružný film (It./Fr., 1975)
22.00 **Piti piti pa**
Komedie (Fr., 1970)
23.25 **Kruk II (5/6)**
Krimiseriál (Pol., 2021)
00.20 **Podoby lásky a vztahu v různých koutech planety**
01.35 **Zrezivělá krása**
02.00 **Divočina bez hranic**
02.35 **Zašlapané projekty**

Nova

20.20 **Odznak Vysočina II (8)**
V pasti. Krimiseriál (ČR, 2023)
21.35 **Dáma a Král III (3)**
22.45 **Kriminálka Vegas II (9)**
23.45 **Kriminálka Las Vegas VII (6)**
00.45 **Kriminálka Las Vegas VII (7)**
01.40 **Kriminálka Vegas II (9)**
02.20 **Můj přítel Monk IV (16)**
03.05 **Ulice (4732)**
03.50 **Ordinace v růžové zahradě 2 (220)**

Prima

20.15 **Ženy v pokušení**
Romantická komedie (ČR, 2010)
22.55 **7 pádů Honzy Dědka**
00.00 **Ano, šéfe!**
01.05 **Policie v akci**
02.05 **Policie Hamburk XIV (12, 13)**
Krimiseriál (N, 2019)
04.00 **Closer: Nové případy IV (19)**
04.55 **Rozpal to, šéfe!**
05.55 **Nový den**

Óčko

06.00 **Ranní fresh**
09.00 **Óčko hity**
12.00 **Óčko hity**
14.00 **1Charted**
15.00 **Radio Top 30**
17.00 **Óčko hity**
21.00 **Hot hity**
Žhavé klipy
22.00 **Naked Attraction Poland**
22.30 **Virtuální svět TV**
0.00 **Óčko flirt**

TV PROGRAM NA 21. 8.

ČT1

20.10 **Komisařka Florence III (1/4)**
Krimiseriál (Fr., 2018)
21.50 **Bardotová (3/6)**
Životopisný seriál (Fr., 2023)
22.45 **Čtvrtá hvězda (9/12)**
Komediální seriál (ČR, 2014)
23.14 **Výsledky losování Šťastných 10**
23.15 **Místo činu – Drážďany**
Nemesis. Krimiseriál (N, 2020)
00.45 **Sisi II (6/6)**

ČT2

20.00 **Pozoruhodné dějiny Francie (2/2)**
21.15 **Burgundsko, srdce Francie**
22.10 **Nenapravitelný Belmondo (1/2)**
23.05 **Roztržitý**
Komedie (Fr., 1970)
00.25 **Ve víně je vražda (2/4)**
Krimiseriál (N/It./Rak., 2021)
01.10 **Láska pandí matky**
02.00 **Divočina bez hranic**

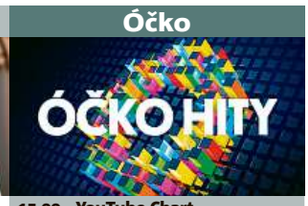
Nova

20.20 **Výměna manželek XIII**
21.40 **Malé lásky III**
22.40 **Kriminálka Vegas II (10)**
23.40 **Kriminálka Las Vegas VII (8)**
00.40 **Kriminálka Las Vegas VII (9)**
01.35 **Kriminálka Vegas II (10)**
02.15 **Můj přítel Monk V (1)**
03.05 **Ulice (4733)**
03.50 **Ordinace v růžové zahradě 2 (221)**
04.45 **Novashopping**

Prima

20.15 **Polda IV (13, 14)**
Dnes zavřeno / Výhodná investice. Krimiseriál (ČR, 2020)
22.40 **Show Jana Krause**
23.45 **Ano, šéfe!**
00.50 **Policie v akci**
01.45 **Policie Hamburk XIV (14, 15)**
03.45 **Closer: Nové případy IV (20)**
04.40 **Rozpal to, šéfe!**
05.55 **Nový den**

Óčko



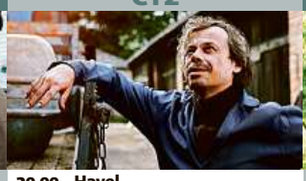
15.00 **YouTube Chart**
17.00 **DESPERADOS DJ NO.1 PLAYLIST**
18.00 **Óčko hity**
19.00 **Czech Dance Tour**
19.05 **Óčko hity**
20.00 **O Black List**
21.00 **Hot hity**
22.00 **Naked Attraction Poland**
22.30 **Virtuální svět TV**
0.00 **Óčko flirt**

TV PROGRAM NA 22. 8.

ČT1

20.10 **Hrobník**
Krimifilm (ČR, 2009)
21.35 **Vražda kočky domácí**
Krimifilm (ČR, 2004)
22.59 **Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty**
23.00 **Zpátky se Sobotou**
Šimek a Krampol
23.50 **Komisař Montalbano**
Krimiseriál (It., 2015)
01.40 **AZ-kvíz**

ČT2



20.00 **Havel**
Životopisný film (ČR, 2020)
21.45 **Krycí jméno Holec**
Drama (ČR/Rak., 2016)
23.25 **Salvador: Válka gangů**
00.25 **Láska a sex v Rusku**
01.20 **Televizní klub neslyšících**
01.45 **Divočina bez hranic**
02.15 **Zašlapané projekty**
02.30 **V zajetí železné opony**
02.45 **Přidej se**

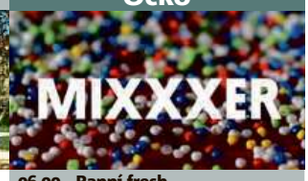
Nova

20.20 **Policie Modrava (12)**
Krimiseriál (ČR, 2013)
21.40 **Dáma a Král III (4)**
22.45 **Kriminálka Vegas II (11)**
23.45 **Kriminálka Las Vegas VII (10)**
00.45 **Kriminálka Las Vegas VII (11)**
01.45 **Kriminálka Vegas II (11)**
02.25 **Můj přítel Monk V (2)**
03.05 **Ulice (4734)**
03.50 **Ordinace v růžové zahradě 2 (222)**

Prima

20.15 **Muži v naději**
Komedie (ČR, 2011)
22.50 **Inkognito**
23.50 **Ano, šéfe!**
01.00 **Policie v akci**
01.55 **Policie Hamburk XIV (16, 17)**
Krimiseriál (N, 2019)
03.55 **Closer: Nové případy IV (21)**
04.50 **Rozpal to, šéfe!**
05.55 **Nový den**

Óčko



06.00 **Ranní fresh**
09.00 **Óčko hity**
15.00 **Kitkat Óčko chart**
17.00 **1Charted**
18.00 **Óčko hity**
19.00 **Party ride**
21.00 **Top 4 Kitkat Óčko chart**
21.15 **Hot hity**
22.00 **Naked Attraction Poland**
22.30 **Virtuální svět TV**
0.00 **Óčko flirt**

METRO.CZ

INZERCE

ROZDÁVÁME

ZDARMA

130 kusů

korejských ortokorektorů **Hallu Divider,**
NAROVNÁVAJÍCÍ VBOČENÉ PALCE!

TOTO JE VAŠE JEDINÁ ŠANCE ZÍSKAT HO **ZDARMA!**

Pokud jste se narodili před rokem 1995 a

- trpíte kvůli vbočeným palcům,
- bolest a otoky chodidel Vám znesnadňují chůzi,
- máte puchýře, mozoly a odřeniny na nohou,
- stydíte se za své křivé prsty,
- výběr pohodlné obuvi je pro vás skutečnou výzvou…

…získejte superpohodlný korejský ortokorektor na vbočené palce Hallu Divider pro domácí použití, který neinvazivně odstraňuje deformity chodidla.

Není to vtip – 130 kusů nejnovějšího modelu korejského ortokorektoru **Hallu Divider** je již zabaleno k odeslání v našem skladě! Každý, kdo rychle zavolá, získá tento inovativní ortokorektor **ZDARMA**. Rozdáme je podle zásady „kdo dřív přijde, ten dřív mele“ každému, kdo zavolá do **19.08.2024.** Termín narození stačí potvrdit ústně po telefonu.

Tyto inteligentní ortokorektory jsou nejnovější generací **neinvazivního systému, který zvrátit deformity chodidel.** Automaticky a bezbolestně odstraňuje vbočené palce bez ohledu na jejich závažnost. Jedinečný kineziologický design s bezpečnými tlakovými body nutí zkroucené prsty k návratu do normální polohy. Navíc odlehčuje metatarzal a podporuje vazy, díky čemuž se prsty přestávají překrývat a kosti se postupně narovnávají. Konstrukce využívá **dynamický polštář, který dodatečně tlumí a chrání** před oděrkami, mozoly a ranami. Korektory jsou vyrobeny ze speciálního **fyzio-medicínského materiálu,** který hasí záněty a navíc podporuje regenerační proces chodidla.

Abychom se zbavili vbočeného palce, stačí nasadit na chodidla ortokorektory a **nosit je alespoň 5 hodin denně.** Na rozdíl od pevných, plastových rovnátek a ortéz jsou velmi pohodlné, neomezují v pohybu a nepřekáží při každodenním fungování. Pružný a vzdušný materiál zabraňuje tření a pocení nohou. Ortokorektor lze nosit v jakékoli obuvi a pantoflích. K dispozici je verze pro levou a pravou nohu.

Proč ROZDÁVÁME nové ortokorektory Hallu Divider na vbočené palce?

Důvod je prostý. Máme skladem ortokorektory v hromadném balení, které si objednala jedna z ortopedických ambulancí. K transakci ale nakonec nedošlo, protože zhotovitel odstoupil. Vzhledem k nedostatku samostatných originálních obalů pro každý z produktů je nemůžeme nabídnout k prodeji jednotlivému zákazníkovi. Ortokorektory proto – z rozhodnutí vedení společnosti – dostanou ochotní lidé zdarma ve fóliových a kartonových náhradních obalech.

Tuto příležitost můžete využít pouze do 19.08.2024

Nové korejské **ortokorektory Hallu Divider na vbočené palce** nebudou dostupné v obchodech ani v lékárnách. ROZHODUJE POŘADÍ PŘIHLÁŠEK.

Doporučujeme si pospíšit a zavolat na číslo:

296 849 546

abyste to stihli, než dojdou zásoby **ZDARMA**.

POZNÁMKA: limit je 1 bezplatný ortokorektor pro vbočené palce pro volajícího.

Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s.

LÁZNĚ NA ZKOUŠKU

Vyzkoušejte si lázeňský život

SLEVA
až 3 000 Kč

30.06. - 01.09.2024
SLEVA 2 000 Kč

03.11. - 01.12.2024
SLEVA 3 000 Kč

01.12. - 22.12.2024
SLEVA 3 000 Kč
(pouze lázeňský hotel METROPOL ***)

6 NOCÍ
(pobyt lze prodloužit)

POLOPENZE
(možnost dokoupení plné penze)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE
neomezená konzumace vybraných alkoholických, nealkoholických, teplých a studených nápojů během obědů a večeří

PARKOVÁNÍ AUTOMOBILU V CENĚ POBYTU

6 LÉČEBNÝCH PROCEDUR
(1x uhličitá koupel, 1x aromatická masáž částečná, 1x parafínový zábal rukou, 1x parafínový zábal zad, 1x oxygenoterapie - 60 min., 1x perličková koupel)

NEOMEZENÝ VSTUP do akvaparku A@UAFORUM
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM: pondělí - neděle,
METROPOL: pondělí - pátek

		LÉTO 01.08. - 06.10.2024	PODZIM 06.10. - 16.11.2024	ZIMA 17.11. - 22.12.2024
		6 nocí	6 nocí	6 nocí
Spa Resort PAWLIK-AQUAFORUM ****				
Budova B - je s budovou A propojena skleněnou chodbou				
Komfort - B	1/2	19 680	18 900	17 100
Komfort - B	1/1	21 300	20 100	18 180
Superior - B	1/2	20 280	19 200	17 400
Superior - B	1/1	21 900	20 700	18 780
Lázeňský hotel METROPOL ***				
Standard	1/2	13 380	12 300	11 100
Komfort	1/2	13 800	12 780	11 580

Uvedené ceny se vztahují na osobu a pobyt v pokoji uvedené kategorie, ceny ostatních kategorií na www.frantiskovylazne.cz. Pobyt začíná v den příjezdu večeří a končí v den odjezdu snídaní. Uvedené ceny jsou před slevou. Nabídka není kombinovatelná s jinými akcemi či slevami včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den.
1/2 = dvoulůžkový pokoj, 1/1 = jednolůžkový pokoj

INFORMACE A REZERVACE

351 012 345

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci uveďte prosím kód:
217679