

BUĎTE U TOHO DŘÍV NEŽ OSTATNÍ. ČAS BĚŽÍ!

ČTVRTEK 17. SRPNA 2023 Č. 151 • WWW.METRO.CZ

metro®

ONEMANSHOW THE MOVIE

BY KAZMA KAZMITCH

SCÉNÁŘ KAZMA KAZMITCH REŽIE KAZMA KAZMITCH SPOLUREŽIE ANDY FEHU STŘIH TOMÁŠ LYGA DRAMATURG RADEK ŠEMBERA KAMERA JAKUB ŠEVČÍK PROJECTMANAGER ADAM ŠIMÁČEK BACKOFFICE NATÁLIE BUSTOVÁ
POMOCNÁ REŽIE PAVEL SVATOŇ VÝTVARNÍK LUKÁŠ VEVERKA HUBBA LUKÁŠ CHROMEK TŮIK JAN KALUŽNÝ A LUKÁŠ MOUDRÝ VÝPRVA DAVID A PETR FRYŠOVÍ MASY KLÁRA HUBALOVÁ KOSTYMY ANETA GRŇÁKOVÁ
TECHNICKÝ ŘEŠITEL PETR HÁŠA „NO A CO“ ASISTENT TECH. ŘEŠITELÉ DAVID „CHEMICKÁ KOTVA“ MÁŠEK TECHNICKÝ SUPPORT RADEK SKÁLA DMS CREW KAMEBA MARTIN „MÁRTY“ LINHART & MAREK VESELÝ
ONE CREW BOY MARTIN HÁŠA MICHAL „MUFF“ DLABOLA MICHAL „KOMÁR“ KOMÁR MARTIN „ŠVESTKYŇ“ ŠVESTÁK GABRIEL „GÁBIN“ NĚMEC MIROSLAV „MIRAS“ STRNAD JIRKA „KAMERY“ SOUKUP
DALIBOR REJNDL DOMINIK HOLÁNEK MICHAL BODLÁK VÍTEZSLAV PELC DÍKY ŽE NĚMÁ POMAŇS PETR HÁŠA TONIZE STEJNE NIKDO NEČTE PRŮJÍTE DO KINA KDO DŘÍV PRŮJE TEN DŘÍV HRAJĚ

PRODUCENT ONEMANSHOW PRODUCTION KAZMA KAZMITCH LOVEFRAME VOJTĚCH FRIČ
PRODUKCE ONEMANSHOW PRODUCTION ADAM ŠIMÁČEK VÝKONNÁ PRODUKCE FILIP BROUK & JAKUB „JAMES“ JANOVEC DISTRIBUČE BONTONFILM MARTIN PALÁN

PARENTAL
ADVISORY
EXPLICIT CONTENT

PRÁVĚ V KINECH

ONEMANSHOW PRODUCTION BONTONFILM CINEMA CITY SLOŽKA PARTNERS love.FRAME alfa.cz Pilsner JABLONTRON WABANDI GOLD FINGERS ADVANTAGE Glerico Ziskovna

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/DŮM POPTÁVKA

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

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

Práce - nabídka

• Gymnázium Jana Nerudy, škola hl.m. Prahy, hledá asistentku/asistenta feditelky. Nástup od 1.9.2023, případně po dohodě později. Nabídky zasílejte na: wienerova@gjn.cz, tel.: 257404812, 724195057.

• Amboseli přijme POPELÁŘE v Praze na HPP/DPC, pravidelné zálohy, odměny a příspěvek na bydlení. Volejte pouze Po až Pa 9 - 15 hod. Mob.: 724438833.

• Státní podnik hledá bezpečnostní pracovníky pro Prahu, 12hod. směny. Čistý TR, občanství ČR. Certifikát strážný výhodou. Tel.: 733618655, 736528900.

• POKLADNÍ I BEZ BRAXE - brigáda 150-178 Kč/hod - zaškolení samozřejmostí, online aplikace, denní zálohy. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• 185,90 Kč/hod za NOČNÍ VYBALOVÁNÍ zboží, online rezervace směn, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Více na tel: 222534534

• Pultový prodej lahůdek/dopek pečiva i BEZ PRAXE. 176,60 Kč/hod, směny dle Vašich možností s nástupem ihned. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• PŘÍVÝDĚLEK pro KAŽDĚHO - denní doplňování zboží za 150-169 Kč/hod. Práce v týdnu nebo o víkend, zálohy denně, nástup ihned. Tel: 222534534

• ZŠ a MŠ Věry Čáslavské, Praha 6 přijme pomocnou sílu do školní kuchyně a uklízečku do ZŠ. Kontakt reditelka@zsvyercasklavske.cz, tel.: 722682206.

DKNV
PŮJČOVNA

PŮJČOVNA A SERVIS NÁRADÍ HLEDÁJÍ:

- > SERVISNÍ TECHNIKY - MOTORÁŘE
- > SERVISNÍ TECHNIKY - ELEKTRO

PRO DIVIZI DIA A UCP HLEDÁJÍ:

- > MONTÁŽNÍKY PRO VRTNÍ A ŘEZÁNÍ DIA TECHNIKOU
- > MONTÁŽNÍKY PRO TĚSNĚNÍ PROTIPOŽÁRNÍCH PROSTUPŮ

NABÍZÍME ZAŠKOLENÍ A ZAJÍMAVÉ BENEFITY.

HPP, ŽL. VELEJTE 244 471 920.
EMAIL: sekretariat@dknv.cz

Koleje a menzy UK příjemou

UKLÍZEČE/KU
na Praze 6.

HPP, nástup možný po domluvě.
Více na tel.: 605 200 043 nebo email: Eva.Ticha@kam.cuni.cz

Koleje a menzy UK hledají pro znovu otevřený provoz menzu Jednotu v Praze **KUCHARĚ/KUCHARĚKU.**

HPP s nástupem od 1. 9. 2023 nebo po domluvě.
Více na tel.: 770 194 893, nebo email: Yevheniia.Filej@kam.cuni.cz

PŘIJMEME

PRACOVNÍKY OSTRAHY pro areál Praha - Suchdol

Info na tel.: 777 774 099 nebo na tel.: 257 225 555

• Přijmeme do 5* hotelu pomocnou sílu do kuchyně - kucháře/ku. Nabízíme: výhodné platové podmínky, nástup ihned. Tel.: 722712575, kuchyne@esplanade.cz

• Uklídková firma přijme pracovníka/ci na uklid prodejny stavebnin v Berouně, 2x týdně, DPP. Mob 737231950

• Městská část Praha 11 přijme ihned řidiče sk. B do HPP na dobu neurčitou. Měsíční plat cca 23 500 Kč + osobní ohodnocení + benefity + čtvrtletní odměny. Bližší info podá (PO - PÁ od 9:00-11:00) Petra Brichová-tel. +420 606084046, brichovap@praha11.cz

• Československá akademie obchodní, Resslova 5, P - 2 přijme uklízečku/e a recepční/ho. Nástup možný ihned. T.: 725722001, 770105874. Mail: info@cao.cz

• Přijmeme ihned pracovníky na kompletace internetových objednávek, pickery, skladníky, VZV, pomocné skladníky, uklídkové pracovníky atd. Možnost ubytování, zálohy každý týden. Praxe není třeba. Tel. 776001640

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce referenta SPRÁVNÍHO ŘÍZENÍ. Bližší informace jsou zveřejněny na www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení životopisu: 15.09.2023 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Bližší informace: Mgr. Rod, tel. 220 189 898.

• Přijmeme ihned zaměstnance na uklid hudební školy, Praha 3, DPČ, od neděle do čtvrtka, plat 8 700,00 Kč, Info. - pí.Vintrová - 732427432

• Hledáme starobního či invalidního důchodce na hlídání parkoviště + čerpační stanici LPG v Praze 18 - Letňany. Požadujeme čistý trestní rejstřík a spolehlivost. Tel. 777259214

Starožitnosti

KNIHY!

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

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

SBĚRATELSKÝ KABINET
Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKUPÍ IHNED ZA HOTOVÉ

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

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

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

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

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

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

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí.

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

800 22 33 88

prodejtojinak.cz

Se spolumajiteli není řeč?



774 301 409

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolumajitelů.

skaycapital.cz

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

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



POJĎ PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!

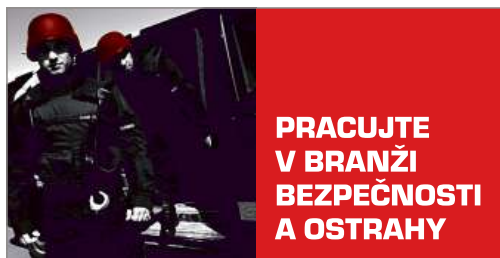
PRAŽSKÉ SLUŽBY

MÁME Pobočky PO CELÉ PRAZE

KOHO HLEDÁME

ŘIDIČ SK. B • ŘIDIČ SK. C • ZNAČKAŘ
• MANIPULAČNÍ DĚLNÍK práce na PC
• POPELÁŘ • METAŘ

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s. Pod Šancemi 444/1, Praha 9, Tel.: 704 657 974, 705 809 151 www.psas.cz



PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

ABAS
IPS MANAGEMENT

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz



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

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

metro



PROFIMEDIA

Aby návrat do lavic nebolel! Příloha BACK TO SCHOOL

Jak vypadat **první školní den co nejvíce cool**, radí žákům influenceři. Tepláky střídá elegance plná lnu, kašmíru a bavlny. A jak udělat **dobrou a zdravou svačinu**? **STRANY 13-20**

INZERCE



Elmex zubní pasta 75 ml,
vybrané druhy

CENOVÉ
OBJEVY
TÝDNE

Při koupi
2 ks

69⁹⁰
ZA 1 KS



Palmolive sprchový gel
250 ml, různé druhy

Při koupi
2 ks

39⁹⁰
ZA 1 KS



Drogerie plná objevů

www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 29. 8. 2023 nebo do vyprodání zásob.

Krká, smrdí a nemyje se. Jak naložit s kolegou

Když vám někdo v práci nesedí, můžete z toho mít i stres.

Někteří z lidí dávají přítomnost najevo jak vizuálně, tak pachově. Ne vždy je za tím zvýšené pocení, ale spíš zanedbání základní hygieny.

Bývalá redaktorka společenského časopisu prožívala před lety nepříjemné pocity. Do redakce nastoupil renomovaný znalec umění, po kterém často sahla jako po expertovi i další média. Jeho znali lidé z obrazovky.

„Přišel v létě a najednou se naše středně veliká kancelář, kde nás bylo asi sedm, zaplnila oděrem, jež každý známe spíše od bezdomovců, kteří jezdívají v nočních tramvají, a lidé si proto raději přestoupí do druhého vozu,“ vzpomíná redaktorka. Kolega občas dával průchod těles-

ným projevům, zvláště když si k obědu dal jedno či dvě piva. Po týdnech soužití zjistili, že chodí ve stejných džínech, košili a stejné džínové bundičce. „Vydrželo mu to do Vánoc, pak vyměnil košili na dalšího půl roku za bílé tričko. My museli i nadále dýchat jeho pachy,“ popisuje žena trápení se zapáchajícím spolupracovníkem, který získal přezdívku Smradoch.

Chytrému napověz, hloupého vezmi kladivem

Když došla Smradochovým kolegům a kolegyním trpělivost, začali mu na stůl k počítači dávat mýdla, šampony, ale i prací prášek, nové tričko a košili. Bez výsledku. Ani promluva Smradochovi do duše od šéfa nepomohla.

Zažili jste podobné kolegy, jejichž zvyky či pracovní způsoby znepríjemňují pobyt? Trávit velkou část dne s někým, kdo je na hony daleko

čítat a ani na pohled není nic moc, může leckoho připravit o náladu i produktivitu.

V některých firmách je běžné říkat si i nepříjemné věci osobně. Jinde se rozhovory o problematických tématech stávají noční můrou pro zaměstnance i pro šéfy. „Pokud máte všímavého šéfa, měl by to být on, kdo rozezná, že se něco děje. Ani on nemusí vidět maličkosti, které vás přivádějí k šílenství,“ radí Hana Matějková Fabíková ze Socio-Rating Institutu, který se věnuje hodnocení sociálního prostředí ve firmách.

Ze všeho nejdřív to zkuste řešit přímo. Kolegu možná nenapadne, že špinavý hrnek od kafe, který každý den „zapomene“ na vašem pracovním stole, může být problém.

Promluvejte si s kolegou nebo kolegyní přímo a asertivně a v klidu jim řekněte, co vám vadí. A nebojte se rov-

nou navrhnout dvě nebo tři řešení, která by pro vás byla akceptovatelná. Zeptejte se klidně kolegů, zda to vnímají stejně.

Někdy může problém být i na vaší straně. Pokud se například bojíte psů, vaše kancelář je „dog friendly“ a kolegu pes vám celou pracovní dobu ožušlává tkaničky od bot a vám to vadí, nezbude nic jiného než požádat šéfa, aby vaše pracovní místo přesunul jinam. Tohle řešení ale nelze uplatnit všude a naděje, že by nadřízený zakázal majitelům domácích zvířat vodit do práce své psy, je pravděpodobně neuskutečnitelné. Někdy je ale dobré obrátit se na personální oddělení, případně, pokud ho firma má, i na psychologa.

Nejsou-li ale prostory firmy nafukovací, může se stát, že nespokojený pracovník rezignuje a najde si uplatnění jinde.

PAVEL HRABICA

INZERCE

Městská část Praha 4 zve na

Rozloučení s létem

- ♥ sportovní hry
- ♥ divadlo pro děti
- ♥ vystoupení Lollipopz
- ♥ malování na obličej
- ♥ tetování
- ♥ sprejování na připravenou zeď
- ♥ nafukovací atrakce
- ♥ občerstvení

31. 8. 2023
od 14.00 h
Park Na Pankráci, Praha 4

Lollipopz

Leto
Čtyřka

Čtyřka
sportuje

Městská část
Praha 4



Češi ve městě? Turisti v maskáčích

S názory pedagoga etického chování ve společnosti Ladislava Špačka nemusí každý souhlasit. Třeba s jeho poučkou, že krátké kalhoty do města nepatří, hodí se na sportoviště, procházku v přírodě nebo na lovy divoké zvěře v africké savaně. Malá ukázka toho, co jsme „uložili“ ne v buši na rovníku, ale v pražském metru, dokazuje, že na společenské rady obyvatel hlavního města nic nedávají. Pohodlí nade vše. V kombinaci s dalšími oděvními doplňky představuje veřejná doprava velice pestrý vzorek českého vkusu.

PH

Národními hymnami jsou dál

Krylovy desky se skladbou Bratříčku, zavírej vrátka řezali cirkulárkou.

Nejnámějšími písněmi reagujícími na invazi vojsk Varšavské smlouvy v srpnu 1968 jsou podle hudebních publicistů Modlitba pro Martu, Bratříčku, zavírej vrátka a Běž domů, Ivane. Významný je podle nich zejména protestsong Karla Kryla Bratříčku, zavírej vrátka, v případě Modlitby Marty Kubišové zdůrazňují její význam i v roce 1989.

„Nejvýraznější je určitě Bratříčku, zavírej vrátka. Modlitba pro Martu souvisí s okupací, ale neřekl bych, že je to úplně bezprostřední reakce na 21. srpen, pro mě je to spíše takové obecnější téma ztráty svobody a národní hrdosti,“ řekl Petr Korál. Ondřej Bezr za největší hit z doby invaze považuje satiru Běž domů, Ivane, jejímž autorem je spoluzakladatel Divadla Na zábradlí, hudební skla-

datel Jaromír Vomáčka. „Z dnešního pohledu to je slabomyslný popěvek, ale byla to písnička srozumitelná všem, kdežto Bratříčku, zavírej vrátka je poezie, která v té době oslovila mladé lidi, ale neměla zdaleka takový dosah,“ sdělil.

Za nejvýznamnější skladbu vztahující se k srpnu 1968 Miloš Skalka považuje Modlitbu pro Martu, která podle něj sehrála důležitou roli i v roce 1989 a dalších měsících, kdy se stala jakousi národní hymnou. „Kdybych měl ale jmenovat jedinou písničku v souvislosti s 21. srpnem 1968, tak bych jmenoval Krylovu Bratříčku, zavírej vrátka,“ řekl Skalka.

Autoři skladby Modlitba pro Martu Jiří Brabec a Petr Rada její text postavili na citaci Jana Amose Komenského „vláda věcí tvých zpět se k tobě navrátí, lidé, navrátí“. Píseň se pod názvem Modlitba na podzim 1968 objevila v televizním seriálu Píseň pro Rudolfa III. a o rok později vyšla na desce Songy a balady. V novém, cenzurovaném vy-

dání z roku 1970 z vinylu zmizela a Kubišové režim na téměř 20 let zakázal veřejné vystupování. Textař Rada emigroval a v hudební branži zůstal jen skladatel Brabec. K satirické skladbě Dobře míněná rada, která je kvůli první větě refrénu známá pod názvem Běž domů, Ivane, Vomáčka napsal hudbu i slova a sám ho nazpíval. Popěvek zlidověl, pro manželu Yvetty Simonové a autora hitu Václava Neckáře Lékořice to však v následujících letech znamenalo zákaz umělecké činnos-

ti. Bratříčku, zavírej vrátka napsal Kryl spontánně pod dojmem příjezdu vojsk Varšavské smlouvy hned v noci 22. srpna. Album se stejným názvem vyšlo v březnu 1969, ještě před nástupem normalizace. Na podzim téhož roku odešel Kryl do exilu. Podle hudebního publicisty Josefa Vlčka byl připraven další náklad Krylovy desky. Zůstal však na skladě a někdy v polovině sedmdesátých let byl zlikvidován. „Tehdy jsem dělal na brigádě ve vydavatelství Panton, takže jsem na vlastní oči vi-

děl, jak přivezli na dvůr cirkulárku a celé krabice desek přerézávali na půlky,“ vzpomínal před časem Vlček. **ČTK**



Marta Kubišová MAFRA, 2022

REŽIMU SE NELÍBILY TAKÉ SKLADBY HEJ, PÁNI KONŠELÉ NEBO PŘEJDI JORDÁN

Problémy se svým repertoárem měli i další popoví zpěváci.

- Skladatel Petr Ulrych napsal píseň Zachovejte klid! pod dojmem výzvy, která se hned ráno 21. srpna ozývala z rozhlasových ampliů. Režim mu omezil činnost.
- Zpěvák Karel Černocho v roce 1969 vyhrál Bratislavskou lyru

se skladbou Píseň o mé zemi, která se původně jmenovala Proč jsi to udělal? Černocho měl dva roky zákaz vystupování v médiích a návrat mu byl povolen až po nařízené zpytovací sebekritice.

- Píseň Zdeňka Marata v podání Heleny Vondráčkové Přejdi Jordán posrpnová cenzura zase vyhodnotila jako výzvu

k emigraci a zařadila ji na index.

- Cenzorům se nelíbil ani apel Karla Gotta Hej, páni konšelé, který zazněl na Bratislavské lyře v roce 1969. „Mnoho umělců obvykle reaguje na společenské dění kolem. Tak jako se to děje dnes, tak to bylo i v srpnu 1968,“ říká novinář Jaroslav Špulák.

INZERCE

**NABÍDKA
PRACOVNÍHO MÍSTA**

**ČESKÁ VODA
MEMSEP**

ZÁMEČNÍK – SVÁŘEČ

SPOLEČNOST: Česká voda - MEMSEP, a.s.

MÍSTO VÝKONU PRÁCE: Praha

SMLUVNÍ VZTAH: smlouva na dobu určitou (s možností prodloužení na dobu neurčitou)

PRACOVNÍ DOBA: od 7:00 do 15:00 hod.

DATUM NÁSTUPU: ihned

BENEFITY: příspěvek na stravování/stravenky; dovolená v délce 6 týdnů, 2 dny zdravotního volna; 13. a 14. plat; vzdělávací a jazykové kurzy; příspěvek na životní/penzijní připojištění; nadstandardní preventivní péče; slevy na dopravu, cestování, volný čas u vybraných dodavatelů; firemní akce a další

NÁPLŇ PRÁCE:

- › zámečnické práce
- › sváření potrubí
- › opravy vodárenských zařízení

POŽADUJEME:

- › ŘP, skup. B.
- › svářečský průkaz min. ZK 111 a ZK 311
- › dobrý zdravotní stav a spolehlivost podmínkou
- › praxe 2 roky v podobném oboru výhodou

NABÍZÍME:

- › zázemí a stabilitu silné nadnárodní společnosti
- › odpovídající mzdové ohodnocení
- › nadstandardní zaměstnanecké výhody vyplývající z kolektivní smlouvy
- › možnost rozšíření oprávnění svářeče/získání vazačského oprávnění (práce s jeřáby)
- › možnost dalšího profesního vzdělávání

Pokud Vás naše nabídka oslovila, pošlete prosím svůj aktuální strukturovaný profesní životopis na e-mail: petr.stary@cvmem.cz nebo volejte na mobil: 602 276 610.

HLAVÁK DOSTA



Deníku Metro včera představili detaily proměny nádraží a jeho okolí Daniel Dlubal ze Správa železnic (vlevo) a Jakub Hendrych z Institutu rozvoje a plánování hl. m. Prahy.

Tramvaj přijede až před odbavovací halu nádraží. Důležitý portál do města se začne proměňovat za zhruba čtyři roky.

Celý projekt má název Nový hlavák. Spadají pod něj hned tři oblasti: revitalizace Vrchlických sadů, rekonstrukce nové odbavovací haly hlavního nádraží a vznik nové tramvajové trati, která povede od Národního muzea do Bolzanovy ulice.

Nová trať od muzea

Dva turisté s kufry na kolečkách se kodrcají od Václavského náměstí směrem k hlavnímu nádraží. V mobilu sledují mapu. Protože ale před sebou vidí nádražní budovu, vydávají se nejkratší cestou. Intuice je ale zradí. Cestu na vlak jim totiž kříží magistrála. Pár turistů netuší, že musí o úroveň níž. Že okolí hlavního nádraží není vyřešeno ideálně, se ví už roky, vlastně už desítky let. Nyní je už ale v dohlednu řešení, které má všechny problémy místa vyřešit.

Poslední jmenovaná oblast má být velkým benefitem pro cestující. „Tramvaj přivedeme až přímo před odbavovací halu nádraží,“ vysvětluje Jakub Hendrych z Institutu plánování a rozvoje hl. m. Prahy, který je projektovým manažerem Soutěžního dialogu Nový Hlavák. Nová trať by měla vést z Vinohradské ulice, zhruba před Státní operou překřížit magistrálu a Washingtonovou ulicí pokračovat Vrchlického sady až přímo před odbavovací halu, kde vznikne zastávka. Trať se následně napojí na v současnosti již položené koleje v Opletalově ulici.

Ambiciózní plán se rozjel v podstatě už před deseti lety. Změna územního plánu ale trvala až do roku 2021. Loni byl na projekt vypsán soutěžním dialogem. Pokud půjde vše podle plánu, vítěz bude vyhlášen letos na podzim. S prvními úpravami okolí by se pak mělo začít někdy na přelomu let 2026 a 2027.

Celý projekt je velmi složitý. Kromě Prahy ho mají na starosti Správa železnic a dopravní podnik. V hodnotící komisi soutěžního dialogu jsou proto zastoupeny odborníci ze všech myslitelných oborů.



Tudy by měla v budoucnu vést nová tramvajová trať, která se napojí na již existující koleje v Opletalově ulici. Před halou nádraží vznikne i nová zastávka.

2x METRO

AKCE

AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



Madeta
Jihoceské máslo
250 g
100 g = 17,16 Kč

-25%

42⁹⁰



+1
NÁLEPKA
NAVÍC
PŘI KOUPI
2 KS



Olma
Zakysaná smetana
16%
200 g
100 g = 9,95 Kč

-31%

19⁹⁰

Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 16. 8. do úterý 22. 8. 2023.

NE NOVÝ KABÁT



Úpravami by mělo projít i parkoviště na úrovni magistrály. Projekt počítá s novým přechodem pro chodce, který povede před „starou“ nádražní budovu. 2x NOVÝ HLAVÁK

„Mezi přizvanými odborníky jsou například krajinářští architekti, dendrologové, zástupci památkové péče či centra sociální péče. Do projektu jsou zapojeny také městské části a zajímá nás i názor veřejnosti,“ popisuje Hendrych. Už loni mohla veřejnost vyplnit dotazník a vyjádřit se jak k Vrchlického sadům, tak k nové odbavovací hale. S dalším zapojením Pražanů se počítá letos na podzim, kdy už bude znám vítězný návrh.

Hala pro cestující i místní

Snahou revitalizace je například také to, aby nádraží nebylo jen místem, kudy lidé procházejí, ale aby se stalo i cílem. „Velký potenciál má park, ale určitě úpravami projde i hala. V plánu je třeba její větší propojení s okolím a nabídka služeb nejen cestujícím, ale i lidem žijícím v její blízkosti,“ vyhlíží Daniel Dluhal ze Správy železnic a dodává: „Zároveň projekt myslí i na cestující.“ Úpravami proto projdou i čekárny a přibude míst k sezení. Už nyní halou denně projde až 100 tisíc lidí, v budoucnu, kdy má být kladen ještě větší důraz na železniční dopravu, tu přibudou další desítky tisíc lidí. MAH

VE HŘE JSOU JEŠTĚ TŘI TÝMY

Projekt renovace nové odbavovací haly, revitalizace Vrchlického sadů a plánovaná stavba tramvajové trati Muzeum–Bolzanova letos pokročil do další fáze. Do finále soutěžního dialogu se dostaly z 28 týmů tři.

- **Henning Larsen Architects A/S** sídlí v dánské Kodani. Zaujali svým přístupem mimo jiné založeným na datech a důkazech, jímž připravují města na budoucnost bez uhlíku.
- **re:architekti + baukub + YellowOffice**, česko-italské konsorcium, které ve svých pracích spojuje přístup k historii, moderním technologiím a dopravním stavbám.
- **Miralles Tagliabue EMBT S.L.P. + OCA architects Prague, s.r.o.**, konsorcium španělských a českých architektonických studií. Ve svých minulých realizacích se snažilo o citlivé propojení nejrůznějších městských struktur.



Na plánu je červeně zakreslena plánovaná tramvajová trať od muzea skrz Vrchlického sady. Celý projekt je představen na webu novyhlavak.com.



+1
NÁLEPKA
NAVÍC

-47%

Milka
Čokoláda
od 250 g
více druhů
100 g = od 21,63 Kč
↓ 64,90 Kč

64⁹⁰
~~121~~



Jacobs Velvet
Instantní káva
od 180 g
více druhů
100 g = od 54,95 Kč

-29%

109⁹⁰
~~154~~



Ananas
kousky
565/340 g
100 g = 13,21 Kč
↓ 44,90 Kč

-10%

44⁹⁰
~~49~~



Always ultra
Dámské vložky
14–20 ks
více druhů
1 ks = od 4,50 Kč

-18%

89⁹⁰
~~107~~

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 16. 8. do úterý 22. 8. 2023.

Sice prší, ale sucho hrozí dál. Musíme se připravit

Voda mizí v půdě i řekách. Je nejvyšší čas připravit se na výrazné dopady klimatické změny.

Západ Čech nebo jih Moravy. To jsou dva hmatatelné příklady oblastí, kde je patrný vliv klimatické změny. Sice prší, máme za sebou několik dní trvajících deštů, nicméně sucho hrozí dál a bude se rozšiřovat. Ostatně klimatickou změnu už zažívají na jihu Evropy, kde propukly požáry, sever Evropy zasáhly obrovské bouře.

Vlny veder, sucha nebo naopak prudkých deštů a povodní poukazují na nutnost co nejdříve adaptovat krajinu na klimatickou změnu. I v Česku krajina trpí suchem, větrnou a vodní erozí nebo odvodněním kvůli me-

lioracím. K těmto a mnoha dalším problémům krajiny se doposud přistupovalo a přistupuje velmi nahodile a nesourodě.

Už loni vycházely zprávy, že Evropa má za sebou nejušší léto za stovky let. Jde o důsledek klimatické změny, tvrdí ekolog a šéf spolku Živá voda Jiří Malík. Podle něj postupuje rychleji, než se čekalo. Voda z české krajiny, zejména z polí, rychle stéká a beze změn v krajině ji zde není možné pozdržet.

„Vody kvůli tomu bude málo nejen v půdě, ale i v řekách, což postihne i průmysl a potravinovou bezpečnost. Jediná možnost, kterou máme, je proto zadržovat vodu v celé krajině,“ řekl v říjnu loňského roku v rozhovoru pro Seznam Zprávy Malík.

Vzniklo hnutí, které za pomoci unikátního Modelu Živá krajina (MŽK) usiluje o nápravu krajiny systematic-

ky a zapojuje veřejnost. Autorem modelu je právě Malík, nositel nositel Ceny Josefa Vavrouška a dlouholetý ekolog, který se adaptací krajiny na klimatickou změnu se věnuje už přes 20 let.

Původně z lokální proměny krajiny v okolí Broumova Malík vyvinul model, jenž se dá uplatnit kdekoli v ČR a Evropě. Evropská komise ho uznala jako jeden z 10 nejlepších příkladů adaptace na klimatickou změnu.

Model dává dohromady ověřené příklady dobré praxe v zadržování vody. Nedělají se však nahodile a jednotlivě, ale všechny najednou s pomocí jasně dané metodiky. Tu je schopen se naučit i motivovaný laik. Lidé jsou po krátkém zaškolení schopni začít s mapováním předem určených prvků v krajině za využití mobilní aplikace. Data, která poskytnou, pak využívají zkušební koordinátoři k návrhům

přírodě blízkých opatření na zadrž vody v krajině. Tyto studie jsou pak podkladem pro realizaci smysluplných zásahů v krajině.

Spolek Živá voda má přes 200 proškolených lokálních koordinátorů napříč Českem, kteří pracují na desítkách studií proveditelnosti. Cílem je komplexní Plán adaptace ČR na klimatickou změnu, do kterého prostřednictvím mobilní aplikace chce zapojit až tisíce lidí.

Model Živá krajina uplatňuje stále více obcí v Česku (například Krnov, Hustopeče, jiné obce na Jižní Moravě a další). Podporují ho také mnohé kapacity v oboru. Mezi nimi je bývalý ministr životního prostředí Bedřich Moldan nebo Jakub Hruška, šéf týmu výzkumu v Ústavu pro studium globální změny. Více informací najdete například na facebookové stránce „SpolekZivaVoda“. **MET**

Mýty kolem černých koček

Sedmnáctý srpen je od roku 2011 vyhlášen dnem vřidnosti, ocenění a pochopení pro černé kočky. Cílem dne je rozptýlit mýty a pověry, které černé kočky obklopují. Historie černých koček může člověka nepochybně uhranout – počínaje starověkými Egypťany, kteří uctívali štíhlé onyxové kočky. Tyto šelmy byly pokládány za potomky staroegyptské bohyně Bastet. Lidé věřili, že mají nadpřirozené schopnosti a jsou ochránci před zlými duchy a nemocmi. Pokud byl někdo přistižen, jak páše zločin proti kočce, mohl počítat s tím, že jeho život skončí o dost dříve, než čekal. V průběhu staletí nezbylo nic než špatná reputace. Ve středověké Evropě kolem 12. století věřící usoudili, že se Satan během satanistických rituálů zjevuje na Zemi jako černá kočka. Takto zbarvené kočky byly rovněž považovány za duchovní strážce neboli familiáry čarodějnic a přinášely smůlu. Černé kočky se s čarodějnicemi, pavučinami a vydlabanými dýněmi dostaly do novodobé haloweenské symboliky. **ČTK**

INZERCE

BUĎ PRSÁŘ

AVON
UKAŽ SVOU SÍLU

Pomoz nám zpřístupnit odborné lékařské vyšetření prsou více ženám a bojovat tak lépe s nádorovým onemocněním prsu, které zasáhne v České republice přibližně 7 000 žen ročně.

JSEM PRSÁŘ

a přispěju na boj s rakovinou prsu
www.donio.cz/JsemPrsar

Sharlota, zpěvačka a ambasadorka projektu Jsem Prsař

Aliance žen S RAKOVINOU PRSU

AVON ZA ZDRAVÁ PRSA

Donio

20 milionů za dvacku!

Z dvacetimilionové výhry v loterii Korunka se radoval dlouholetý korunkář z jižních Čech. Část peněz věnuje na charitu, investuje do rodiny a vyrazí na výlet do Karibiku.

Jak dlouho hrajete Korunku?

Už přes pětadvacet let, nejvíc hraju Dvacet za 20,-, protože je jeden tip jenom za dvacku, a hlavně už při jednom trefeném čísle je výhra. No a moje čísla, jsou to všechno data narození mé rodiny. Je jich hodně, tak je občas střídám. V některých případech, jako třeba u čísla 47, jsem to prostě jenom otočil, když nemáte 74. A zrovna ta 47 mně tentokrát udělala fakt radost.

Jak jste se o výhře dozvěděl a jaká byla vaše reakce?

Vezmu to ze široka. Věřím na horoskopy, karmu a podobné věci. Byl jsem před pár dny v zahraničí a šel jsem po ulici okolo žebračky, seděla tam na židličce s hezkým pejskem. Přешel jsem ji, na přechodu byla červená, tak jsem se za ní vrátil a dal jí do mističky své drobné. Nejspíš to bylo okolo 20 centů :) No a za pár dní se tohle maličké gesto proměnilo ve 20 milionů! Doma jsem koukal na



Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

televizi a čekal, až bude před půl třetí a budu se moct kouknout na výsledky losování na mobilu.

Manželka zrovna odjížděla pryč s vnoučaty. Když jsem viděl čísla, co vyšla, tak si říkám, jo, tam by mohlo být tak sedm stovek. Ty bláho, ona

je tam i ta 47! Běžel jsem k oknu, zrovna nastupovali do auta, tak jsem jen zahulákal: „Pojď sem, mám něco důležitýho a nevidíš to ráda!“ Žena se zpátky zrovna nehrnula, tak jsem ji volal znovu, že je to ještě horší... protože jsem zjistil, že jsem vyhrál 20 milionů. To už slyšela, že zním nějak

jinak, příběhla celá rozklepaná, co se děje. Říkám jí: „Posaď se. Víš, jak jsem byl dneska dopoledne u toho doktora, tak jsem měl čas a šel jsem si vsadit.“ Hned spustila, co sázím, skočil jsem jí do řeči: „Víš, kolik jsem vyhrál? 20 milionů!“

Ona mi nevěřila, myslela si, že si z ní střílím. Nedivil jsem se, vždyť ani já, když jsem na ni z toho okna volal, tak jsem tomu ještě úplně nevěřil, myslím jsem, že jsem vyhrál 50 tisíc. Až pak mi došlo, že jsem trefil všech šest čísel.

Vyhrál jste neskutečný balík, už máte nějaké plány, co s vyhranými penězi?

Deset procent dám na charitu, to jsem si slíbil. Dál zabezpečím svoje děti, protože rodina je to nejvíc, co člověk má. Potřebujeme auto, tak si dopřejeme fungl nové. Vždycky jsem snil o plavbě na zaoceánské lodi, ideálně ji spojit s mým koníčkem, takže asi bude cesta po Karibiku po výrobnách rumu. Ale i plavba po Středozemním moři má své kouzlo, možná začnu s ní. To jsou krásné starosti, vidíte!

Víte, která loterie je v Česku druhá největší?

Loterie Korunka poprvé losovala vítězná čísla v květnu 1997. Od té doby má na svědomí stovky nových milionářů a statisíce šťastných výherců. Proč si tolik lidí Korunku oblíbilo? Především proto, že se hraje každý den dvakrát, sedm dní v týdnu. Od konkurenčních loterií se liší především tím, že každý, kdo

Korunku hraje, přesně ví, kolik může na svém tiketu vyhrát. Výhry jsou totiž pevně dané a výherce se o ně s nikým nedělí, bez ohledu na to, kolik dalších lidí vyhraje ve stejném losování také.

Princip Korunky je jednoduchý. Z osudí se losuje vždy 6 čísel ze 49 a minimální výše sázky je jenom 10

Kč. Nejvyšší možná výhra je 20 milionů korun a stačí si na to vsadit jen dvacetikorunu. Za poslední rok padly hned dvě takové obří výhry, jedna 3. září 2022 a druhá nedávno, 11. července. Možná si říkáte, že to musí být chyba – tolik čísel, takové výhry a za tak málo peněz? Ne, není to chyba. Takhle se prostě hraje Korunka. Ze všech loterií na trhu dává

Korunka zdaleka největší podíl na výhry. A to není všechno, Korunka je jediná loterie, která u nás dává svým hráčům odměnu za každou sázku.

Korunku si můžete zahrát pohodlně online na www.korunka.eu, nebo na všech pobočkách Chance a Tipsportu.

Setřete si losy také on-line na webu!

Stírací losy zná snad každý. Ta chvíle napětí a očekávání, když dvoukorunou stíráte vrstvu z herního políčka... Jenže dobu nezastavíte a dnes se vše přesouvá do online světa. Ani stírací losy nejsou výjimkou. A tak s losy Korunka už nepotřebujete tu dvoukorunu, ani nemusíte zametat drobečky, zato si můžete zažít chvíli napětí a užít si radost z výhry klidně na svém mobilním telefonu nebo na obrazovce počítače.

První vlašťovkou je přes dvacet stíracích online losů Korunky. Sedm z toho můžete znát z papírové verze. Mezi ty patří Královská 7, Smaragdová 7, 5xVÍCE, 10xVÍCE, MAXI Veselá zvířátka, Korunka, Stříbrná Korunka. Online losy fungují prakticky stejně jako ty papírové, porovnáváte vaše čísla s výherními čísly či hrajete bonusové hry.

Online losy jsou v cenových relacích od pěti korun, přes 10, 20, 30, 50, 100, 150 až po 200 korun. Hlavní výhry se pohybují od 50 000 korun až po deset milionů u Královské 7.

Jak to na webu funguje?

Pro možnost hrát online losy je třeba se zaregistrovat. Za dokončenou registraci získáte bonus 300 korun,

který pak můžete využít v loteriích Korunka. Pak si vyberete los, kliknete na tlačítko s nákupním košíkem. Stejně jako třeba v trafice si můžete vybrat los, který chcete – i online losy mají svá unikátní čísla a pomocí tlačítka mezi nimi můžete listovat a vybrat

si tak ten, který si chcete setřít. Máte i možnost zkusit si to nejprve nanečisto, pod tlačítkem „Hrát pro zábavu“. Podrobný návod je samozřejmě na webu k dispozici, skrývá se pod tlačítkem „i“. Více informací najdete na www.korunka.eu.



Čtvrtky v Praze 5 patří hudbě

Dnešní odpoledne v pražském parku Portheimka poblíž stanice metra Anděl bude zasvěceno akci United Prague 5.

Park Portheimka v Praze 5 ožije každý čtvrtek hudbou. Vystoupí Matěj Ruppert, Lazer Viking či Michal Prokop. Ode dneška do 7. září se mohou fanoušci těšit na osmičku interpretů různých žánrů.

Akci pořádá městská část Praha 5 ve spolupráci s festivalem United Islands of Prague. Všechny koncerty budou pro návštěvníky zdarma.

Čtyři čtvrteční podvečery nabídnou v parku Portheimka divákům například dýdžej-

ský set od Matěje Rupperta, který běžně vystupuje se skupinou Monkey Business, koncert hudebníka Lazera Vikinga, který se od metalu propracoval skrz rock'n'roll 50. let k písničkářství odkazujícímu na přelom šedesátých a sedmdesátých let, i legendárního zpěváka Michala Prokopa ze skupiny Framus 5, jenž byl v roce 2007 uveden do beatové síně slávy v kategorii osobnost.

Dále vystoupí melodičtí Jay Delver, klidná Nika, raperská princezna Hellwana, energický Meizy či jazzová partička Martin Rufer Prague Trio.

„Věřím, že tohle krátké pásmo koncertů v parku Portheimka zpříjemní našim občanům letní podvečery. Volba interpretů se myslím povedla. Vhodný je také podve-

černí začátek koncertů, a konec muziky okolo 20.30, který nezatíží večery rezidentů nadměrným hlukem,“ říká starosta městské části Praha 5 Jaroslav Pašmík.

Oživí to pětku

„Právě dlouholetá spolupráce této městské části s festivalem United Islands nám přináší možnost oživit veřejný prostor v srdci Smíchova, ale také možnost vidět naživo i méně známé umělce,“ říká za Prahu 5 Štěpán Rattay. „Mám radost, že tak významná akce Smíchova se koná v parku před letohrádkem, který přímo vybízí ke konání jedinečných kulturních akcí. Zahradka parku tak nabízí možnost nejen odpočinku, ale i zábavy,“ říká za Prahu 5 Milan Vrkoč. **MET**

KRÁTCE

Úkoly na Hradě

Zábavný víkend pro děti i celé rodiny neboli tradiční doprovodná akce ke stálé expozici s názvem Příběh Pražského hradu. Během procházky Hradem vás čeká šest úkolů, jejichž společným tématem budou zajímavosti o dětství panovníků – jak si hráli, jak se učili nebo jaké měli povinnosti. Po jejich splnění dostanete v cíli odměnu. Pro všechny budou otevřeny výtvarné dílny, zájemci si mohou vyzkoušet středověkou zbroj, čeká je i předvádění dobových řemesel. To vše můžete zažít od devátého do desátého září, vždy od 10 do 17 hodin. Start a cíl je na severním palácovém dvorku Starého královského paláce, což je před vstupem do již zmíněné expozice. **MET**

Alenka zve na muzikál

Příběhy Alenky napsal před víc než sto padesáti lety anglický matematik, fotograf a spisovatel Lewis Carroll. Pohádka okouzila čtenáře, i když kritika tehdy o ní psala jako o „skvělém nesmyslu“ nebo „strojeném přehnaném příběhu uvádějícím děti do rozpaků“. Alenčina dobrodružství a svět říše divů a jeho obyvatelé jsou viděni

jako v zrcadle, tedy vše obráceně a naruby, což se stalo předmětem dohadů, jakého se dostává všem nadčasovým a nesmrtelným dílům.

V roce 2016 vznikla první verze muzikálu, jehož nové zpracování bylo obohaceno také o další kouzla divadelních mágů Jaroslava Kunce a Jiřího Marka a nové obsazení některých rolí. Kromě těch

dospělých byly nově obsazeny také role dětské, neboť, jak známo, děti rychle rostou. O pokračování těch „malých“ rolí se postarají nové dětské talenty z muzikálové přípravy MÚZY Hudebního divadla v Karlíně. Činnost tohoto přípravného studia je záslužná, protože divadlo si vychovává nejen nové talenty herectví, zpěvu a tance, ale

učí děti také věci důležité pro život a jakoukoli jinou profesi, i když se třeba divadlu věnovat nebudou.

Z poznatků autorů letos vznikla zcela nová úprava s živým orchestrem pod dirigentskou taktovkou Felixe Slovácika juniora. Nová verze této pohádky bude mít premiéru 8. září na jevišti Hudebního divadla v Karlíně. **MET**

JAK STARÝ JE FILM?

1951

K tomuto roku se datuje snímek Alenka v říši divů pod záštitou Walta Disneyho. **MET**

INZERCE



KAPITAN DEMO



MICHAEL PĚTR



HIGHLAND



BEN & MATEO

SUMMER TOUR 2023

19.8.2023 11:00 - 22:00

PRAHA - BŘEVNOVSKÝ KLÁŠTER

SOUTĚŽE O HODNOTNÉ CENY | OČKO DJ | FOOD ZÓNA
















VSTUP ZDARMA

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 vyhrězlá ploténka vyškrt-nuty ze seznamu nemocí do konce roku 2030. Jednoduše zmizí! A vy můžete být jedni z prvních, kteří tyto a další neduhy překonají jednou provždy. A nemusí vás to stát ani korunu. → Právě teď se s vámi chci podělit o svůj **všelélek 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 krotí 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 ota-rovávání 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:

Rozsah pohybu +40 %		■ Tradiční příprava
Pohodlí při chůzi +50 %		■ Adamského brilantní vzorec
Hustota chrupavky +35 %		



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 bolest kloubů a znovu získali radost z pohybu. Jako vědec jsem o tom hluboce přesvědčen, ale **ne musíte 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 našim blízkým konečně normálně fungovat - bez bolesti, kloubních blokády 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:

374 809 286

Nabídka platí do 01.09.2023

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

JE LIBO AUTOBUS ČI TRAKTOR

Dopravní podnik opět rozprodává nepotřebný majetek. Takzvaní šotoušové mohou zasílat své nabídky až do konce srpna.

„Kdyby se deníku Metro hodilo hezké téma, máme právě spuštěn další prodej majetku tradiční obálkovou metodou. Je tam traktor a nějaké další veselosti.“ S tímhle tvrzením přispěchala před pár dny mluvčí největšího dopravce v hlavním městě Aneta Řehková.

Je to skutečně tady. Milovníci hromadné dopravy, takzvaní šotoušové, začínají opět rozbíjet prasátka. Dopravní podnik se po čase tradičně zbavuje nepotřebného majetku. Seznam je opět plný zajímavých kousků i na první pohled nepotřebné veře. Standardně je na seznamu několik vyřazených autobusů typu SOR, vysokozdvizných vozíků či nákladáků opatřených oficiálním logem dopravce. Najdou se zde ale i různá více či méně funkční technická udělátka, jako jsou sněhové radlice, stojanová sada zvedáků, mazací lis, kuřoměr, mycí stroje, svářečky či brusky.

Technicky i morálně zastaralé

V seznamu položek, které lze od dopravního podniku získat, je také lis, pila, čistič ha-



Traktor Zetor 7745 byl v městském provozu používán při údržbě tramvajových tratí. Dopravce k němu prodává také radlici. 4x DPP

dic, parafínová lázeň, roletová garážová vrata či zdravotní přístroj na lymfodrenáž. Přístroj, kterým byla zaměstnancům podniku v minulosti prováděna lymfatická masáž, však nefunguje.

„Přístroj samotný je funkční, nicméně jsou potrhane prasklé kalhoty, jež nejdou nafouknout. Nevyhovuje legislativě, je morálně i technicky zastaralý. Případný další provoz na přímou odpovědnost provozovatele,“ píše dopravní podnik na svém webu.

Času je dost

Poslední podobná dražba proběhla na začátku letošního roku. Tentokrát je podle Řehkové na podávání nabídek trochu více času než obvykle. A to vzhledem k prázdninám, kdy by nemusely obvyklé dva týdny někomu stačit.

„V případě zájmu o majetek zašlete prosím vámi navrhovanou kupní cenu v zalepené, nadepsané obálce s heslem Obálková metoda a inventárním číslem poptávaného majetku. Kromě návrhu ceny uveďte prosím své jméno, telefonní číslo a e-mailovou adresu,“ říká pro deník Metro Řehková a dodává, že termín odevzdání obálek s návrhy kupních cen v podatelně dopravního podniku v Sokolovské ulici je momentálně stanoven do čtvrtka 31. srpna do 15.45 hodin. „Ve stejnou dobu bude současně ukončeno i zveřejnění nabídky,“ dodává Řehková.

Osvědčená metoda

Ani v moderní době, kdy s pomocí několika kliknutí na internetu zorganizujete on-line dražbu, nedá dopravce na tak-



Přístroj na lymfodrenáž je potrhany, a tedy nefunkční.

zvanou obálkovou metodou dopustit. Osvědčuje se mu totiž hned z několika důvodů. Kromě faktu, že zaměstnanci nemusí jednotlivé položky dávat oceňovat, případně platit za úschovu a likvidaci, je to totiž záruka i nejvyšších prodejních cen. „Nemusíme platit ani za případnou ekologickou likvidaci či úschovu,“ vysvětluje Řehková.

Video i osobní návštěva

Chcete-li si majetek podniku okouknout osobně, lze si po předběžné telefonické dohodě na čísle 724 332 706 domluvit prohlídku. Na webu dopravce je však k dohledání nejen seznam položek doplněný fotkami a údaji o stavu a původu prostředků a vybavení, ale i odkazy na prohlídková videa. Ta tradičně doplňuje audiokomentář.

INZERCE



KAPITÁN DEMO



MICHAEL PĚTR



HIGHLAND



BEN & MATEO

SUMMER TOUR 2023

19.8.2023 11:00 - 22:00

PRAHA - BŘEVNOVSKÝ KLÁŠTER

SOUTĚŽE O HODNOTNÉ CENY | OČKO DJ | FOOD ZÓNA

OČKO **OČKO STAR**          



VSTUP ZDARMA

TOR A VRTAČKU S LOGEM DPP?



Městských autobusů typu SOR nabízí nyní dopravce hned třináct. Všechny mají najeto okolo sedmi set tisíc kilometrů.

Jestliže si od dopravního podniku koupíte autobus, bývá v některých případech třeba počítat se ztrátou kol či s poplatkem za jeřáb. Za něj si dopravce účtuje 1360 korun bez DPH, a to za každou hodinu provozu.

„Stav odpovídá stáří a kilometrů nájezdu. Vozidlo je obtížné nastartovat

z důvodu vadné kulisy řazení. Únik oleje z motoru, proniká olej z turbodmychadla do sacího potrubí, únik oleje z náboje levého předního kola, drobné úniky vzduchu, baterie nedrží kapacitu,“ píše o jednom z vyřazených sorů dopravce na svém webu. Traktor od firmy Zetor je pak na témže místě popsán za



Odvoz dopravní podnik doporučuje provést na podvalníku. A to i přesto, že mají jejich autobusy tentokrát také funkční kola.

městnanci dopravního podniku jen o něco málo lákavěji.

„Stav vozidla odpovídá stáří a používání v městském provozu při údržbě tramvajových tratí. Drobné úniky provozních kapalin, únik oleje ze zadních reduktorů, baterie nedrží kapacitu,“ uvádí dopravní podnik. Zajímavostí je i fakt, že šotoušové ne-

zřídka o získání majetku dopravního podniku soupeří s výkupnami kovů. Je-li totiž cena šrotu z výkupu vyšší než ta nabízená za daný majetek, je dotyčný ze seznamu vyřazen.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

KURIOZITY OD DPP

Obálkovou metodou rozprodává svůj majetek i plzeňský dopravní podnik. Mezi pravidelné kupující vyřazených tramvají patří například liberecký a jablonecký dopravní podnik. Po kolejích se tu prohánějí vozy z Olomouce či busy ze Zlína.

- Každý rok končí v soukromých rukou fanoušků hromadné dopravy desítky vyřazených autobusů a tramvají. Co se s nimi děje poté, je často zahaleno tajemstvím. Některé si jejich majitelé hrdě šperkují na svém dvorku, jiné končí na vrakovišti.
- Asi nejznámější odstavená tramvaj stála těsně za hranicemi Prahy, u dálnice D1 poblíž Čestlic.
- Další známá soukromá tramvaj je zaparkovaná na střeše soukromé garáže v Jihlavě. **JAR**

INZERCE

LAZNE MSENÉ 1796

AŽ VRÁTÍTE VNOUČATA

ODPOČIŇTE SI V LAZNÍCH. BUDEME O VÁS PEČOVAT OD HLAVY AŽ K PATĚ.

Pobyt na POHODU

4 dny / 3 noci s polopenzí a lázeňskou péčí

- ✓ esenciální olejová aroma koupel
- ✓ konopný zábal dolních končetin
- ✓ aroma masáž zad
- ✓ koupel se solí z Mrtvého moře
- ✓ masáž v suché masážní vaně Velus Jet
- ✓ havajská masáž zad
- ✓ čínská masáž hlavy
- ✓ relaxační dechové cvičení

Za cenu od 7.000 Kč/os.

Další nabídka lázeňských pobytů na www.msene.cz

Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

• Přibráli jste? • Máte migrény nebo hypertenzi? • Bolí Vás klouby? • Zhoršil se Vám zrak?

Musíte se postarat o játra!

Jsou jedním z nejdůležitějších orgánů ve vašem těle. Pokud přestanou fungovat, vaše tělo nevydrží ani hodinu!

Všeobecně se má za to, že problémy s játry mají lidé, kteří zneužívají alkohol, jedí tučná jídla nebo užívají hodně léků. To je chyba. Ve skutečnosti, pokud je vám více než 30 let, můžete si být jisti, že vaše játra jsou již unavená a přetížená! Stačí že každý den jíte jídlo plné pesticidů a hormonů, dýcháte vzduch plný smogu!

MÁTE TYTO PŘÍZNAKY

- špatné trávení • hypertenze • bolesti kloubů
- nespavost • zvýšený cholesterol
- nadváha • špatný zrak
- vypadávání vlasů • nevhledná pleť
- neustálá únava • zvýšený cukr

POKUD MÁTE BYT JEN Z NICH, VAŠE JÁTRA POTŘEBUJÍ DETOXIKACI!

Záchranou pro játra je ŠVÝCARSKÁ DETOXIKAČNÍ KÚRA. Jde o novinku Kliniky aplikované hepatologie v Curychu. Receptura je založena na tuctu různých rostlinných extraktů, obohacených o vitamíny. Během 11-31 dnů jsou játra kompletně detoxikována a odmaštěna. Bez ohledu na váš věk a závažnost vašich onemocnění. Už vás nebudou bolet klouby. Budete moci jíst

normálně – žádné pálení žáhy a zažívací potíže. Znormalizujete hladinu cukru v krvi a krevní tlak se vrátí do normálu. A pocítíte takový přívál energie, jako byste byli o 10 let mladší!

Jak funguje detoxikační kúra jater?

Ztučnělá játra nejsou schopna filtrovat krev a nedokážou si poradit s toxiny, které otravují celé tělo.

PŘED

- ✗ Usazeniny cholesterolu
- ✗ Ucpané kanály
- ✗ Umírající buňky

PO

- ✓ Plná regenerace

Po 11–31 dnech kúry jsou z jaterních tubulů odstraněny usazeniny cholesterolu a toxiny. Plně detoxikovaná játra účinně čistí krev. Zmizí nepohodlí a bolest.

Aktuálně probíhá velká propagační kampaň a pokud zavoláte do **20.08.2023**, dostanete **ZDARMA BALNĚNÍ** přípravku!

NEČEKTEJTE – VYČISTĚTE JÁTRA A ZÍSKEJTE ZDRAVÍ ZPĚT!

Zavolejte do **20.08.2023** a dostanete švýcarský přípravek na detoxikaci jater v hodnotě 2500 Kč nyní **ZCELA ZDARMA**

Zavolejte: 555 441 773

50 kusů!

Po - Pa 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. obecný místní hovor bez dodatečných poplatků

Češka okouznila svět svými kreslenými plakáty

Startup studentky Terezy Jandové zvítězil nad 104 vysokoškolskými týmy z 26 zemí.

V půlce července proběhla v Turecku největší evropská přehlídka studentských firem s názvem GEN-E organizátora JA Europe.

Cenu publika a pozornost zahraničních investorů získal projekt Cartoon Yooself. Na evropském festivalu mladých byznysmenů zaujal kreativním nápadem a precizním zpracováním. Podnikání zakládá především na uměleckém talentu 22leté Terezy, která na objednávku vyrábí plakáty s ručně kreslenými portréty ve stylu populárních animovaných postav. „Vše začalo jako školní povinný předmět, který mě vyzval k tvoření vlastního reálného projektu. V té době jsem si často ve volném čase kreslila a malovala pro radost, což mě inspirovalo,“ vysvětluje výherkyně soutěže Jandová. Je si samozřejmě vědoma toho, že služba, kterou projekt nabízí, zas tak originální není.

„Jsem však přesvědčena, že jedinečnost tkví v tom, jak a kdo službu provádí, protože péče jen každý umělec má svůj jedinečný přístup, a právě v tom vidím hodnotu své práce,“ dodává Jandová a pokračuje, že chtěla lidem nabídnout možnost, aby viděli sami sebe v novém, animovaném světle, jako by byli součástí svého oblíbeného seriálu.

Nejtěžší bylo překonat strach

Podle výherkyně bylo kromě výzev na plánování nejhorší ještě něco jiného. „Vedle technických a organizačních aspektů pro mě bylo nejtěžší překonat vlastní strach, jestli budu schopna vytvořit něco, co zaujme, a především jestli zákazníci budou spokojeni s tím, co vytvořím,“ komentuje Jandová.

Výzvy ji však neopustily ani v současnosti. „Například naplánovat vše, abych to stihla a bylo vše v pořádku, komunikace s klienty, obavy z neznámých reakcí a snaha vytvořit kresbu, která odráží osobnost zákazníka, to vše byly výzvy, kterým jsem musela čelit, a popravdě stále musím, jelikož je přístup ke každému zákazníkovi výji-



22letá Tereza na objednávku vyrábí plakáty s ručně kreslenými portréty ve stylu populárních animovaných postav. T. JANDOVÁ

mečný,“ dodává výherkyně. V současné fázi je pro Jandovou Cartoon Yooself spíše vedlejším projektem, který jí však umožňuje rozvíjet a zdokonalovat dovednosti v kreativní oblasti.

Jandová nekreslí jen lidi

Ačkoli projekt ještě není hlavním zdrojem jejího příjmu, věří, že jednoho dne by mohl, a to kvůli nadšení a odhodlání, jež do něj vkládá.

„Vidím Cartoon Yooself jako základní kámen, na kterém mohu stavět a rozšiřovat své umělecké schopnosti a podnikatelské vize. Co je pro mě důležité, je radost,

kteřou mi tvorba přináší, a možnost dělat něco, co mě naplňuje. Projekt mi pomohl pochopit, jak úžasné je vytvářet něco, co dokáže vykouzlit úsměv na tváři,“ říká.

Kromě lidí dokáže do animovaného seriálu přenést například zvířata. Může to být nejen fajn tip na dárek, ale také originální dekorace do interiéru. „Služba představuje fantastickou příležitost spojit zábavu s uměním a získat tak jedinečné a osobní dílo,“ dodává Jandová. I když je pro ni stále neuvěřitelné, že vyhrála, věří, že její úspěch je odrazem vášně pro kreativitu a umění. „Mož-

ná nebyla nejrevolučnější myšlenka, ale věřím, že mé nasazení s každým dílem rezonovalo s publikem. Mé věnování se každému detailu, snaha pochopit, co si klient přeje, a schopnosti převést fotografii na kreslený portrét způsobily, že lidé měli pocit, že získávají něco výjimečného. Navíc jsem se snažila skutečně naslouchat potřebám a přáním zákazníků a nabízet tak službu, která vyvolává emoce a přináší radost,“ přiznává výherkyně.

V soutěži byli všichni podle jejich slov nesmírně talentovaní a měli skvělé nápady. Jandová tak měla možnost narazit na různé projekty od inovativních a technologicky pokročilých až po ty zábavné a kreativní. „Měla jsem možnost setkat se s týmy osobně a bylo vidět, jak vášnivě se věnují své práci a kolik to pro ně znamená. V této konkurenci plně talentu a kreativity jsem cítila, že to, co mě odlišovalo, byla zřejmě autenticita a osobní přístup k mé práci,“ myslí si výherkyně.

Spolupráce ze zahraničí

S výhledem do budoucna má Jandová pro svůj projekt mnoho ambiciózních plánů.

„V nejbližší době se zaměřím na rozšíření své zákaznické základny a na diverzifikaci nabídky služeb. Kromě klasických digitálních portrétů plánuji přinést možnost animace, což znamená, že zákazníci budou moci očekávat živé a pohyblivé postavy. Dále je v plánu rozšíření portfolia o fyzické produkty – od triček s potiskem až po hrnky s vlastním portrétem,“ odhaluje výherkyně. Na dlouhodobější horizont se Cartoon Yooself jeví jako úvodní kapitola její kreativní kariéry.

Výhra v soutěži Jandové totiž otevřela dveře také na mezinárodní úrovni. Oslovil ji jeden z amerických producentů s nabídkou spolupráce.

„Gene Shaw byl nadšený z mého přístupu a mé práce a viděl v ní potenciál. Aktuálně diskutujeme o různých formách spolupráce, ať už v rámci jeho stávajících projektů, nebo nových iniciativ. V plánu je řada zajímavých konceptů, některé návrhy zahrnují tvorbu animovaných seriálů a dalších kreativních děl. Je to vzrušující kapitola v mé kariéře a životě a opravdu se těším na to, co přinese budoucnost,“ uzavírá Tereza Jandová. TEREZA ŠIMURDOVÁ



Podle Jandové projekt představuje fantastickou příležitost spojit zábavu s uměním a získat tak jedinečné a osobní dílo. T. JANDOVÁ



Výherkyně soutěže T. JANDOVÁ

CO JE SOUTĚŽ „JA“?

JA Czech je vzdělávací organizace založená Tomášem Baťou, která již od roku 1992 realizuje na českých školách ucelenou koncepci nadstandardního vzdělávání.

- Letošní soutěže v Istanbulu se zúčastnilo přes 800 inovátorů ve věku od 15 let, zástupců firem i politických elit ze 39 evropských zemí.

- Další tisíce studentů včetně Terezy pak měly možnost po splnění podmínek prezentovat své projekty na virtuálním tržišti Expo. TES

PLUS+

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Svačina musí být zdravá

Chceme-li děti motivovat k pravidelným a zdravým svačinám, měly by být pestré a chutné. Nebojte se ani trochy sladkostí, ale dejte přednost kvalitě.

Kdyby se naše děti stravovaly podle svých chuťových buněk, pravděpodobně by snídaly dortíky, svačily hranolky s kečupem, obědvaly hamburgery a odpoledne by to zazdily nějakou tou zmrzkou. Je proto třeba důsledně přemýšlet o tom, jaké svým dítkám dávat do školy svačiny, aby jim chutnaly, ale zároveň byly zdravě vyvážené.

Ideálně by dítě mělo přes den sníst pět až šest porcí v rozestupu maximálně tří hodin. Přitom jedním z nejdůležitějších denních jídel školáka je právě dopolední svačina. Ta slouží nejen k doplnění potřebné energie, ale také



Tip odborníků na zdravou svačinu: jeden bílý jogurt, 100 g hroznové vína, jablko se sýrem cottage a neperlivá voda

PROFIMEDIA

k tomu, aby si tělo nedělalo zásoby na horší časy. Podle průzkumů však každý pátý školák svačí nepravidelně, nebo dokonce vůbec. „Základem zdravé školní svačiny by mělo být pečivo, pro starší děti celozrnné, namazané margarínem a obložené tvrdým sýrem nebo šunkou. Vhodnou variantou je také

například jogurt nebo jogurtový nápoj s pečivem či cereáliemi a občas nelze namítnat nic ani proti sladké variantě, nejlépe domácím koláčům,“ uvedla pro iDNES.cz nutriční terapeutka Jitka Rusková.

Co by nemělo rozhodně chybět u žádné svačiny, je kousek ovoce nebo zeleniny. Ovoce je možné nakrát

do jogurtu nebo udělat ovocný salát, zeleninu zase přidat do pečiva jako sendvič nebo nechat samotnou. Naopak nevhodné jsou samozřejmě pokrmy ze stánků a restaurací fast food. Jedna taková svačina, třeba v podobě oblíbených hranolků, hamburgerů či kousků pizzy, totiž může energeticky vydat i za celý oběd, nehledě na její celkovou zdravotní nevhodnost. Ovšem pozor na opačný extrém.

Dětský jídelníček by v žádném případě neměl připomínat nějakou dietu nebo dril, jde hlavně o to, aby si dcera nebo syn dobře pochutnali a doplnili energii pokud možno vhodným způsobem. Stravuje-li se jinak náš školák podle zásad zdravé výživy, určitě si jako rodiče můžeme dovolit podstrčit mu jednou za čas do aktovky tatrunku nebo polomáčené sušenky.

Co se sladkostí týče obecně, zkusme nahradit kvantitu kvalitou a místo bonbonů a tyčinek nabídneme raději kvalitní hořkou čokoládu či sušené ovoce.

iDNES.cz

INZERCE

99 Je čas na svačinku 66

Značka



BIO



dmBio
ovesný nápoj
200 ml, 2 druhy

27⁹⁰
Kč

13,95 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 11.04.2022 27,90 Kč



dmBio
krekry
zviřátka se sezamem
100 g

44⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 02.07.2022 44,90 Kč



dmBio
špaldové sušenky
90 g

24⁹⁰
Kč

2,77 Kč za 10 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 28.05.2021 24,90 Kč
07.05.2020 29,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Tipy, které se dětem hodí k učení



Učit se lze snadno. Lehce jdou pády, k učivu pomůže robot i digitální zápisník.

3x VÝROBCI

Základní seznam pomůcek, které budou děti potřebovat, jistě každý dostal. Máme další tipy.

Co si myslíš ty?

Nová didaktická pomůcka vytvořená ve spolupráci se zkušenými pedagogy má zabránit nejen vykřikování žáků

v hodinách. Učitelé vědí, jak těžké je v průběhu hodiny zapojit žáky do výuky tak, aby každý z nich mohl prokázat své znalosti a být v průběhu vyučovací hodiny aktivní. Hlasovátko žákům umožní zodpovězení otázky tak, že otočí kolečkem na odpověď, o níž si myslí, že je správná, a ukáží ji učiteli. Ten díky barevnému rozlišení odpovědí pozná, kdo otázku zodpověděl správně.

Kdo, co? Koho, čeho?

Přemýšlíte, jak naučit děti pády? Tato sada je koncipována tak, aby učení probíhalo postupně a lehce. Začněte nejlépe knihou: Za dveřmi stojí (kdo, co?) rytíř. Ten rytíř je bez (koho, čeho?) hlavy. Ptá se mě, (komu, čemu?) jsem dal hlavu? Beru (koho, co?) křišťálovou kouli a vidím hlavu... a tak dále. Pádové otázky jsou v knize chronologicky zasazené do dvou příběhů,

což usnadňuje zapamatování otázek i jejich pořadí.

S tužkou kolem světa

Svítilící glóbus byl vyvinut ve spolupráci s předními odborníky v oblasti geografie. Pomocí speciální tužky je možné interaktivní glóbus rozmluvit a dozvědět se mnoho informací o téměř 200 zemích světa. Navíc si můžete poslechnout hymnu všech států a spoustu dalších informací. Nechybí zábavné hry a kvízy ve dvou obtížnostech, které ověří získané znalosti.

Vše na svém místě

Pořadače do dámských kabelek se mnohým nositelkám osvědčily už před časem. Podobnou vychytávku může mít i školák. Kromě toho, že sešity, knihy či jednotlivé listy budou snáze dohledatelné díky třem jednotlivým oddílům, čímž se minimalizuje riziko ohrnutí rohů, díky háčkům pro uchycení lze pořadač uchytit v hlavní kapse. Praktické je ucho do ruky, které lze použít i k zavěšení na háček na boku lavice.

Napsat a smazat

Papíru se během studia, i v digitální době, spotřebuje mnoho. Jednou z dalších možností, jak to eliminovat, je například digitální zápisník vhodný na poznámky, kreslení či psaní. Díky citlivému povrchu není při psaní nutné tlačít, jednoduché smazání celého obsahu je umožněno stiskem tlačítka. K dispozici je také zámek obrazovky proti ztrátě kreseb nebo poznámek. Na trhu je digitálních zápisníků velké množství.

Pro fajnšmekry

Hračka pro kluky a holky a zároveň výukový robot, se kterým se děti naučí základy programování, zatímco si hrají. Je vhodná pro děti od šesti let a zvládne ji ovládat každý, kdo umí číst a stavět kostky. Dětem usnadní vstup do světa moderních technologií a umělé inteligence. Robot je připravený pro projekty AI umělé inteligence (rozpoznávání obrazu, zvuku). Má více než 10 elektronických modulů, které pomohou přeměnit představy v realitu. **IBE**

INZERCE

PIXA PRO

Alenka

v říši divů

POHÁDKOVÝ MUZIKÁL PLNÝ KOUZEL

Scénář: Alena a Jan Pixovi | Texty: Kristýna Pixová
Hudba: Vašo Patejdl
s živým orchestrem Felixe Slováčka jr.

Hrají: M. Kuklová, I. Korolová, A. Slováčková, F. Slováček jr,
M. Nosková, F. Hořejš, E. Čekan, R. Tomeš

HUDEBNÍ
DIVADLO

KARLÍN

Studenti si za ubytování připlatí

Vysokoškolští studenti si za nájemné ve větších městech připlatí oproti minulému školnímu roku přibližně o jednu desetinu víc. Za růstem stojí především inflace a snaha majitelů kompenzovat náklady na správu nemovitosti i vlastní živobytí. Bytů

je na trhu v porovnání se stejným obdobím loňského roku výrazně více, protože do nabídky se pro studenty dostává ubytování, které se původně nabízelo ukrajinským

uprchlíkům. Informoval o tom portál Bezrealitky.cz. Podle ní studuje na českých vysokých školách 300 tisíc lidí, z toho desítky tisíc se na dobu studia stěhují.

„Tak jako loni i letos budou studenti vyhledávat především společné bydlení. Samostatný malý byt bude totiž až na výjimky mimo jejich finanční možnosti. Právě tato

kategorie totiž zdražovala ve všech městech shodně nejrychleji a je po ní také největší poptávka,“ uvedl šéf portálu Bezrealitky.cz Hendrik Meyer. **čtk**

INZERCE

NÁJMY

Podle Bezrealitky.cz zaplatí dva vysokoškoláci v Praze za byt o ploše zhruba 65 metrů čtverečních se dvěma oddělenými místnostmi i s poplatky přes 13 500 korun za osobu. To je skoro o 1200 korun více než loni.

- V Brně za bydlení ve dvou studenti zaplatí asi 10 900 korun za osobu a v Plzni, Olomouci, Pardubicích a Hradci Králové dvojice za bydlení u centra musí zaplatit mezi 8100 až 8500 korunami za osobu. Studenti tradičně dávají přednost větším bytům pro více osob. Jsou pro ně finančně přijatelnější. „Velké byty, které pojmu čtyři až osm osob, jsou v poměru k ploše, nákladům a dostupnosti velice často nejlepším řešením,“ dodal Meyer.

- Pokud se tedy studenti v Praze rozhodnou bydlet ve čtyřech, cena se bude pohybovat kolem 7600 korun, tedy zhruba o 570 korun více než loni. V šesti lidech pak každý zaplatí asi 6400 korun. V Brně pak ve čtyřech zaplatí 6100 korun a v šesti přes 5100 korun za osobu. Kvůli vysokým cenám v Praze ožívá také středoevropský trh. Stále více vysokoškoláků se začne porozhlížet po bydlení v dojezdové vzdálenosti až 80 minut od univerzity.

- Ve městech za hranicemi Prahy, která jsou však na příměstských železničních tratích, totiž každý zaplatí výrazně méně. Ve dvou zaplatí v průměru 9800 korun za osobu, 5600 korun ve čtyřech a 4700 korun při bydlení po šesti.

- Podle zprávy menší přetlak na nájemním trhu oproti loňsku způsobil, že studenti začínají byty hledat o skoro deset dní později než v posledním roce před koronavirovou pandemií a o pět dní později než loni.



ZPÁTKY DO ŠKOLY



NEPORAZITELNÉ



PILOT
FriXion 6 ks náplní
Ø 0,7 mm, pouze modré nebo 4 barvy
▼ 189 Kč (0 %)*

~~299,-~~ **-36 %**
189,-



centropen
Pastelky Jumbo trojhranné
12 ks, Ø tuhy 5 mm
▼ 64 Kč (-18 %)*

~~79,90~~ **-18 %**
64⁹⁰



Anilinky – brilantní vodové barvy
12 barev, Ø 22,5 mm
▼ 129,90 Kč (0 %)*

~~154,-~~ **-15 %**
129⁹⁰



Kancelářský papír A4/80 g
500 listů
▼ 99 Kč (-28 %)*

~~139,90~~ **-28 %**
99⁹⁰



Školní sešity
1 ks, Eko, formát A5, A4, různé druhy

od 2⁹⁰



albert
HYPERMARKET

*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní. Akce platí v prodejnách hypermarket Albert od 16. 8. do 5. 9. 2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

STRACH Z NÁVRATU DO ŠKOLY?



Influencerem na sociálních sítích a expertem na péči o pleť, vlasy, a především módu pro muže je brazilský rodák Alex Costa. Módní hra je na poli sociálních médií čím dál vyhledávanějším tématem. Elegánů, kteří se nebojí experimentovat, přitom v tuzemsku moc není. 5x REPRO FB

Influenceri na sociálních sítích každoročně radí, jak v září vypadat ve třídě co možná nejvíc cool.

Sledování nejrůznějších youtuberů a influencerů všeho druhu se stalo běžnou součástí života mnoha mladých lidí. Právě na ně každoročně cílí takzvaná back to school videa. Tedy ta, ve kterých studentům a studentkám jejich internetoví průvodci životem radí, jaké oblečení, obuv a další imageové kousky je

dobré si pro daný školní rok pořídit. Někdy jde o výstřelky, které jsou dotyčnému či dotyčné už za pár měsíců k ničemu, jindy naopak o nadčasové kousky, jež užije pěknou řádku let.

Ty správné tenisky

Sneakers, sneaker collector či sneakerhead. Alespoň jeden z těchto výrazů, které se týkají sbírání sportovní obuvi, jste možná již párkrát v životě zaslechli. Shromažďování, ale především nošení designově originálních tenisek je populární nejen v tuzemsku. A právě proto je podle internetových influence-

rů tak důležité vydat se v září zpět do lavic v tom správném obutí. „V dnešním videu sdílím svých deset nejlepších tenisek pro školní rok 2023/2024. Patří mezi ně modely Adidas Samba, Nike Cortez, Nike Roshe Run, Air Jordan 1 a 4, Nike Dunk, New Balance 550, Adidas Yeezy Boost 350 V2, Nike Terminator a můj osobní favorit – Adidas Ozweego. Posledně jmenované mají tu výhodu, že nemají nijak extra viditelný branding. Takže když si je vezmu na sebe, všichni se mě obvykle ptají, co jsou tyhle boty zač,“ radí na svém kanále s názvem Sneaker-

HeadInTheBay sedmadvacetiletý youtuber z amerického San José.

Jeho seznam školních teniskových tipů velice přesně kopíruje sdělení z podobně laděných videí dalších influencerů, kteří však své tipy na zajímavé obutí neověřují v srpnových dnech heslem Back to School. Třeba kolegy Micaha Akinse, který ve svém příspěvku s názvem Nejlepší boty do školy – Módní styl 2023 doporučuje mimo jiné také plátěnky Converse či trendy přezůvkové pantofle Birkenstock. „Když jsem ještě chodil do školy, začátkem srpna jsem vždycky začínal

přemýšlet o tom, jaké typy oblečení budu nosit, až začne škola. V tomto ročním období probíhají tony nejrůznějších výprodejů a je nejlepší toho využít, dokud můžete. V mém videu na YouTube vám všem dávám k dispozici pár nápadů na oblečení a obuv, které si letos možná obléknete do školy,“ píše pod svým videopočinem Akins.

Brýle, kolínská a sluchadla bez drátů

Někteří influenceri točí back to school videa každoročně. Je proto mnohdy zajímavé si nějakého z nich vybrat a porovnat, jak se jeho tvorba s léty proměňuje. Pro účely tohoto článku jsme si zvolili brazilského rodáka Alexe Costu, který je na sociálních sítích expertem na péči o pleť, vlasy, a především módu pro muže.

Oblíbený youtuber, jehož základna odběratelů přesahuje čtyři miliony členů, například v roce 2018 doporučoval svým ovečkám, aby si pořídily správnou kolínskou, flanelovou a čistě bílou košili. Zmíňoval také minimalistický batoh, kosmetickou taštičku, nabíječku či bezdrátová sluchátka. O tři roky později však již kladl důraz na čisté bílý pár tenisek, módní hodinky, tmavé džíny, notebook či opakovaně použitelnou lahev na vodu.

„Škola je pro většinu z vás konečně zpět a je čas projít si vše, co budete v tomto školním roce potřebovat. Existuje tolik užitečných vychytávek a skvělých stylových produktů, které ve škole určitě poslouží svému účelu. A to je přesně to, o čem si budeme

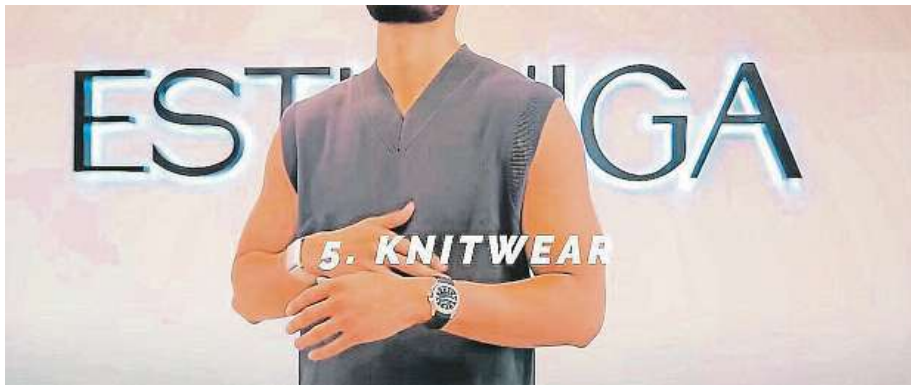


Co se módy týče, byl rok 2020 bezesporu rokem, po kterém měl doma každý nejméně desatero nových tepláků a batikované tričko. Back to school téma módní influenceri kvůli pandemii moc neřešili.



Mezi módními influenceri pro muže moc žen nenajdete. Výjimkou je Ashley Westonová (na fotce s hercem Chadwickem Bosemanem).

YOUTUBEŘI TO ŘEŠÍ I KECKAMI



Loni módní youtuberi doporučovali i pro letní horké měsíce nošení pleteniny. Třeba i Jose Zuniga, a to na svém kanálu Teachingmensfashion. Vídea na téma Back to School točí Zuniga skoro každoročně.

povídat,“ komentuje své video na YouTube Costa, který své video pro rok 2023 dosud na svém kanále nezveřejnil. Loni nicméně udělal influencer změnu ve svém konceptu. Místo klasického výtčtu, co si musí každý správný školák či student pořídit, raději vyrazil s jedním ze svých fanoušků nakupovat oblečení.

V teplákách do školy

Samostatnou kapitolou jsou tepláky, respektive jejich no-

šení či naopak nenošení do vzdělávacích zařízení. Ještě v loňském roce nebo předloni se objevovala značková tepláková souprava skoro na každém back to school listu, který se na YouTube na přelomu srpna a září objevil.

Nyní je však v módě nosit takzvaný Old Money Aesthetic, tedy tvoření uniformního vzhledu, který vyznačuje bohatstvím, elegancí a úroveň, aniž by byl okázalý. Tento trend zpopularizovala hlavně

sociální síť TikTok, na níž se influenceri inspirovali módou vyšší třídy z počátku dvacátého století. Zástupci této třídy nenosili tepláky. „U kalhot jsou základem kvalitní materiály, jako je len, vlna, kašmír a bavlna. K nim budeš potřebovat také elegantní polotričko,“ uzavírá influencer Brandon Balfour.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

UDRŽITELNÝ ŠKOLNÍ ROK

I módní průmysl jde s dobou a snaží se o ekologičtější a odpovědnější výrobu. Velkým trendem v módě roku 2023 je proto také udržitelnost a přírodní materiály. Ty se budou podle influencerů hodit i během prvních podzimních týdnů. Tuzemský podzim totiž, co se počasí týče, již několik let po sobě připomíná spíše léto.



Módní influencer a rodák z Německa Marcel Floruss

- Když se řekne ideální lehká přírodní látka, musí jít ve výtčtu na řadu vždy jako první len. Toto textilní vlákno se získává ze stonku a nosili ho již v sedmém tisíciletí před naším letopočtem obyvatelé Jižní Ameriky a Íránu. Jistě máte i vy první vzpomínky na tuto tkaninu již z dětství. Kdo někdy neměl doma lněnou utěrku na nádobí...

devším kalhoty. Mnoho módních youtuberů zastává názor, že v šikovně střižených lněných kalhotách, zejména v neutrální barvě, může být dotýcnému či dotýcné i na přímém slunci příjemně než ve většině běžně dostupných typů kraťasů. O džínách nemluvě.

- Nyní je len v oděvním průmyslu populární jako nikdy. Z jeho různých směsí se vyrábějí lehké letní boty, ale prim hrají saka, košile, a pře-

- Lněná košile má oproti kalhotám, u kterých to tolik nevádí, nevýhodu. V létě se mačká a je o něco drsnější. Směsí lnu a bavlny jsou proto ideálním kompromisem. **JAR**

INZERCE

HYPERMARKET
ŠKOLNÍCH
POTŘEB

MÁME VŠE PRO VELKÝ NÁVRAT

OD 26. 7. 2023

V KAŽDÉM
GLOBUSU

Temperové barvy
12 ks

89,90

159,90,-

kvalita, která inspiruje

Platnost nabídky od 26. 7. do 11. 9. 2023 v hypermarketech Globus. | www.globus.cz

Fajn čtení (nejen) pod lavicí

Hledáte-li tipy, jakou knihou obdarovat své potomky z druhého stupně základních škol či ze škol středních, můžete se inspirovat u jedné z nejsledovanějších českých booktuberek **Michaela Faktorové**.

Z letos vyšlých knih nadchl známou youtuberku Michaelu Faktorovou například fantasy příběh *Legendy a latěčka*, kde se hlavní hrdinka barbarka Viv rozhodne odložit svou zabíjačku sekeru a otevře si kavárničku. Ve městě Thune, kde o kávé nikdy nikdo ani neslyšel. „Je to žánr feel good fantasy – tedy něžné, klidné a laskavé, je to pohlázení po duši. Zvraty a zápletky tam samozřejmě jsou. Jsem nadšená a mohu knihu z celého srdce doporučit,“

DALŠÍ TIPY

Další tipy od youtuberky.

- **Zvonkohra** od autorky Elišky Václavíkové, kterou booktuberka Faktorová radí mezi nejlepší knihy letošního roku. „Spojuje v sobě devět příběhů odehrávajících se v malém městě. To je protkané nádhernými osudy lidí, kteří ovlivňují jeden druhého,“ představuje poetický žánr a dodává, že knihu jiní čtenáři překřtili na nového Malého prince.
- Jako třetí knihu doporučuje na svém YouTube kanálu Radši knihu titul **Ten, co kráčí se smrtí** české autorky přišlící pod jménem Barb Rýdl. „Kniha má v sobě na každé straně nádherné ilustrace a nádherný příběh,“ říká milovnice knih. Ten popisuje

stárnoucího detektiva Sama, který navzdory radám otevře dveře Smrti a dalším nadpřirozeným bytostem, jež jsou od toho, aby sloužily lidem. Smrt Sama na jeho cestě provází a rozehrává se dialog mezi uzavřenou nabručenou lidskou bytostí a zvědavou, bláznivou a upřímnou Smrtí, která má zároveň slabost pro Cabernet Sauvignon. „Je to první díl, těším se na další,“ říká Faktorová.

- „Sociální sítě mají neuvěřitelnou moc, ovlivňují obrovskou část populace a to je to, co mě na booktubingu baví. Mohu tak například právě mladým lidem ukázat, že čtení není trapné a že se může stát skvělým koníčkem,“ řekla před několika lety v rozhovoru pro deník Metro.

mluví o příběhu Faktorová, která Čechům na sociálních sítích představuje nejzajímavější tituly, jež právě vycházejí.

Mimochodem, tato kniha autora Trise Baldreeho zaujala i mnohé zahraniční booktubery.



Michaela Faktorová

MAFRA

INZERCE

Trendy pomůcky pro úspěšný start ve škole najdete v Globusu

V hypermarketech Globus na vás čekají školní pomůcky pro všechny věkové kategorie!

Od hravých pastelek a pes-trých sešitů pro malé školáky až po profesionální psací potřeby a stylové organizéry pro středoškoláky. Pera, tužky, pravítka, aktovky, přezůvky... Zkrátka vše pro úspěšný start nového školního roku, a to na jednom místě a za skvělé ceny!

Navíc s praktickou aplikací Můj Globus přímo ve vašem mobilu můžete využít funkci Scan&Go. Stačí si stáhnout aplikaci a jednoduše skenovat produkty přímo ve svém zařízení a rovnou vkládat do tašek. A co víc, v aplikaci je možné předem vytvořit nákupní seznam, aby váš nákup proběhl skutečně pohodlně.

Pro více informací navštivte [globus.cz](https://www.globus.cz)



TOTO JSOU SKVĚLÉ KNIHY

Co pořídit?

- **Amari a Velká hra.** Kouzelné dobrodružství pokračuje! Oblíbená hrdinka Amari z Úřadu pro nadpřirozené záležitosti se vrací! Kniha je vhodná pro děti od osmi let.



Zdeněk Vašků
Jiří Svoboda
Václav Čížák

Kniha o klimatu zemí Koruny české

obecným vývojem klimatu, přičemž se věnuje základním přírodním mechanismům klimatických změn. Vysvětluje základní termíny, seznamuje s metodami klimatického výzkumu včetně jeho dějin a přináší odpovědi na důležité otázky.

- **Atlas geometrie.** Kniha obsahuje soupis geometrických pojmů, bohaté doplněné ilustracemi a fotografiemi. Klasické i méně známé geometrické úlohy jsou předkládány v historických souvislostech, s důrazem na spojení geometrie s technickou praxí, uměním i s grafikou. Kniha je vhodnou pomůckou do základních či středních škol.



- **Země příběhů – Na vlácnách fantazie.** Páté pokračování úspěšné série ze světa pohádek. Maskovaný muž spojil síly s největšími padouchy a zaja-



jal všechny královské rodiny Země příběhů. Hodlá je zničit a stát se jediným vládcem. Alex a Conner vědí, že proti takové přesile nemají šanci. Pak si ale uvědomí, že mocnou zbraní může být jejich vlastní fantazie. A tak se vydávají do světa Connerových příběhů a začnou shromažďovat armádu pirátů, kyborgů, mumií a superhrdinů. Blíží se rozhodující bitva, ale i něco mnohem horšího...

- **Kniha o klimatu zemí Koruny české.** První část této mimořádné a nedocenitelné důležité knihy se zabývá

Tipy na zdravé a hravé svačiny pro školáky

Energie je ve škole potřeba! Co přibalit dětem na svačinu? Čtěte naše tipy na kreativní svačiny.

Začátek školního roku s sebou po létě opět přináší pravidelný režim. Rodiče si tak už nemusí lámat hlavu tím, jak zabaví děti o prázdninách. S povinnou školní docházkou však na druhou stranu souvisí příprava do školy. Mnozí si tak mohou začít lámat hlavu nejen s přípravou učiva od domácích úkolů až po školní potřeby, ale rovněž s tím, co přibalit dětem do školy ke svačině.

Výzkumy dlouhodobě potvrzují příznivé účinky svačín na školáky: svačina dodá dětem potřebnou energii, což může působit proti únavě při učení a zlepšovat soustředění.

Děti milují především pestře a různorodé svačiny. V drogerii dm mohou rodiče vybírat ze široké nabídky vhodných produktů, které dětem mohou přibalit na svačinu. Produkty dm značek babylove a dmBio se vyznačují vysokou kvalitou za výhodné ceny. Rodiče se tak mohou spolehnout na to, že si jejich děti pochutnají na něčem zdravém a přitom nakupování těchto svačinek nezatíží rodinný rozpočet.

Produkty jsou k zakoupení v prodejnách dm, on-line na dm.cz nebo v aplikaci Moje dm.



Křupavé bio ovoce

Lyofilizované aneb mrazem sušené ovoce má tu výhodu, že si v sobě uchovává hodnotné vitamíny a minerály. Navíc skvěle chutná, většina dětí miluje jeho křupavou strukturu. Bio lyofilizované jahody od dm značky dmBio (25 g za 84,90 Kč) poslouží také jako zdravá alternativa sladkostí. Jsou vyrobené z jahod, které pocházejí z ekologického zemědělství.



Skvělý box je základ

Nezbytný základ každodenní školní svačiny představuje praktický nerezový svačínový box od dm značky babylove (1 ks za 259 Kč), který se vejde do každého školního batohu a usnadní nošení jídla do školy.



Jablka, co mají styl

Bio křupky jablko & mango od dm značky babylove (30 g za 19,90 Kč) představují další ideální možnost svačiny. Jsou vyrobené z kukuřice a ovoce z ekologického zemědělství, neobsahují cukr, sůl ani lepek a mají výbornou chuť.



dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Ideální lahev na pití

Naprostou samozřejmostí by měl být také u dětí dostatečný pitný režim. Lahev na pití z nerezové oceli od dm značky babylove (1 ks za 189 Kč) má ideální objem 500 ml a lze ji mýt v myčce.



Super parták – tyčinka

Ovocné, müsli a ořechové tyčinky jsou dalším vhodným kandidátem na chutnou svačinu pro děti. Drogerie dm nabízí velký výběr těchto pochoutek, takže děti mohou ve svačínovém boxu objevovat každý den nové překvapení v podobě různých příchutí. Přibalte jim například bio tyčinku lískový oříšek & kešu od značky dmBio (35 g za 39,90 Kč), která skvěle chutná a zasytí.

Vašim dětem kryjeme záda už přes třicet let

Nástup do školy je obdobím, kdy se zásadně zhoršuje držení těla. Správná volba batohu má pozitivní vliv na zdravý vývoj dítěte.

Nedávný marketingový průzkum odhalil, že 38 procent Čechů si při vyslovení slova Topgal představí školní batoh. Tato společnost sídlící v moravském Šternberku nejenže batohy pro české školáky bezmála před 30 lety vymyslela, ale po celou dobu se zabývá jejich dalším vývojem.

Dobrá školní batoh se musí nejen líbit, ale i splňovat nároky na praktičnost, odolnost, bezpečnost, a především na zdravý vývoj dětských zad. Navržení zádového systému, umístění, tvar a nastavitelnost popruhů, nejružnější přezky nebo správné rozložení hmotnosti – to vše je mimořádně důležité, což potvrzují přední čeští fyzioterapeuti a odborníci na zdravý vývoj pohybového aparátu.

Zdravá záda dětí jsou prioritou
Nástup do školy je obdobím, kdy se zásadně zhoršuje drž-



Děti mají batohy na zádech v podstatě každý den od školky až do puberty.

TOPGAL

ní těla. Způsobuje ho omezení spontánního pohybu dítěte a dlouhé sezení v lavici. Tady pomůže pravidelný pohyb, ale také vhodně vybraný batoh. Ten sníží riziko špatného vývoje zad, avšak musí být správně nastavený. Také tady umějí odborníci z Topgalu poradit, zdravá dět-

ská záda totiž mají nejvyšší prioritu.

Česká kvalita s kulatým razítkem

Topgal je na trhu se školními batohy jediným držitelem certifikátu Česká kvalita a kvalita a odolnost jejich batohů je už pověstná. Nejenže

se v rodinách dědí a čile se s nimi obchoduje na nejružnějších bazarových platformách, ale od dětí často putují k tatínkům – mechanikům, kutilům, rybářům...

Z učitele fyziky vynálezcem
Samotný příběh firmy zní trochu neuvěřitelně. Uvažte, že

první školní batoh u nás nakreslil a vytvořil učitel fyziky, který nejprve vyměnil učební pomůcky za zednickou lžici a tu později za šicí stroje, na kterých se první školní batohy šily. Majitel firmy Radek Brynda postupně vybudoval úspěšnou firmu, která letos v září oslaví 30 let a je synonymem nejkvalitnějších školních batohů u nás i v sousedních zemích.

O vzhledu rozhodují také děti

V současnosti má vzhled batohů na starosti kreativní designérka, která sleduje nejnovější trendy v oblasti designu, barev či oblíbených motivů. O tom, jak budou batohy vypadat, však rozhodují také děti. Firma si zakládá na originalitě. Batohy pro nejmenší zdobí zvířátka, princezny, auta i sci-fi hrdinové, starší děti a studenti pak upřednostňují spíše minimalistický styl.

Z dětí, jež vyrazily do školy s prvními batohy Topgal na zádech, jsou dnes rodiče, kteří se ke značce vrací, když hledají ideálního parťáka pro své ratolesti. Značka může být právem hrdá na důvěru, kterou si u svých zákazníků vybudovala.

INZERCE

S novým školním rokem – nový batoh Topgal!

Lehké batohy pro zdravá záda

www.topgal.cz



Naskenujte a vyberte si batoh
www.topgal.cz/mfdnes



PLAY

Neoblíbenost

Už několikrát jsem přemýšlela o tom, proč jsou Chileané jako národ asi nejméně oblíbenými obyvateli Jižní Ameriky. Myslela jsem, že to vychází zejména z historie, v minulosti totiž proběhly války mezi Chile a Peru nebo Chile a Bolívií, takže zde panuje historická nevraživost. Možná je to i tím, že Chile má nejrozvinutější ekonomiku a nejvyšší HDP v regionu, a proto si někteří Chileané myslí, že jsou o trochu víc než jejich sousedé. V hlavním městě Santiagu de Chile se budete cítit jako někde v evropské metropoli, metro mi velmi připomínalo to

” Rozmanitost Chile je však enormní, země má na délku přes 6400 kilometrů.

něco proti Chile, v hlavním městě Santiagu mám dobrou kamarádku, za kterou se ráda vracím, a se všemi Chileany, co jsem za svůj život poznala, jsem vždy vycházela skvěle. Jen tato země prostě nevyzařuje na první pohled takovou vřelost jako ostatní země. Rozmanitost Chile je však enormní, země má na délku přes 6400 kilometrů, najdete v ní tedy všechna klimatická pásma. Je to země, která si určitě zaslouží vaši návštěvu, jak už kvůli krásné Patagonii, živému Santiagu, hudebnímu festivalu Viña del Mar, tak kvůli nejsušší poušti na světě Atacamé. Tak to posuďte sami!

TROTAMUNDOS
VĚČNÁ CESTOVATELKA
A OBDDIVOVATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR



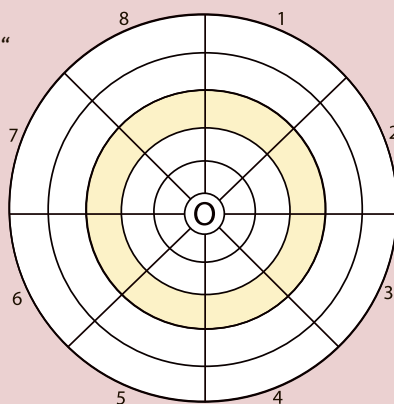
9	8	7	5	6	2	3	1	4
5	2	3	1	7	4	8	6	9
1	4	6	3	9	8	5	2	7
4	1	2	9	8	3	7	2	5
6	3	5	4	1	7	2	9	8
7	9	8	6	2	5	4	3	1
2	6	4	8	5	9	1	7	3
3	7	9	2	4	1	6	8	5
8	5	1	7	3	6	9	4	2
3	7	4	8	2	9	1	6	5
6	8	2	5	1	3	9	7	4
1	9	5	7	4	6	3	8	2
4	5	6	3	8	1	2	9	7
8	3	9	2	6	7	5	4	1
7	2	3	6	9	5	4	1	8
5	6	1	4	3	8	7	2	9
9	4	8	1	7	2	6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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: ŠERMÍŘKA

LUŠTĚNKA

Výrazy vpisujte od středového písmene O ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

1. větší ručník
2. opak „příjezd“
3. pracovní kombinéza
4. pohovka
5. potíže
6. jm. herce Kaisera
7. opuchlý
8. nebojácnost



@mojemetro



Tohle je místo na váš vzkaz! (Pro žlutou rámeček napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!)

Rubrika @mojemetro se dočkala dalšího veršovaného díla. Tentokrát je poslala **Radka Hůjová**, jež má například svou stránku Příšerná poezie na Facebooku. Posílat můžete příspěvky i vy, kteří jste se k tomu ještě neodhodlali. Čekáme na ně na mmm@metro.cz, případně i na Instagramu pod hashtagem #metrotag.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!



SUDOKU

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

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



„Zapoměla jsem vypnout žehličku!“
ROMAN ŠTEC
Facebook

POČASÍ

DNES	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
27/31 °C	27/31 °C	29/33 °C	27/31 °C

Teplotní rekordy: ↓ 8,3 °C (1885) ↑ 35,9 °C (1892) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Muž, který vycházel z hrobu
Krimifilm (ČR, 2001). Jak mohl mrtvý člověk vraždit? Hrají: J. Kanyza, V. Cibulková, M. Etzler, V. Postránecký. Režie D. Klein

21.30 Vyprávěj
Jů a Hele. Seriál (ČR, 2009-2013). Najde Josef cestu k malé Majdě? Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová

22.25 Maigret a jasnovidka
Detektivka (Fr., 2003)

00.05 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Převozník
Western (USA, 1970). Vzdal by se všeho až na svůj prám. Nemlouvavý převozník čelí krvelačné bandě. Hrají: L. Van Cleef, F. Tucker, K. Mathews, W. Oates. Režie G. Douglas

21.55 Banánový Joe
Akční komedie (N/It., 1982). Hrají: B. Spencer, G. Cianfriglia, N. Pazzafini, G. Barra

23.30 Peklo na zemi (7/8)

00.20 Tanky v pekle bojů
Odplata panzerů. Listopad 1918, Evropa se právě vymaňila z hrůzy války

NOVA



20.20 Co ste hasiči (8)
Hasičský ples. Komedialní seriál (ČR, 2021). Na tradiční hasičský ples se celá vesnice povětve připravuje. Hrají: P. Rychlý, V. Kopta, N. Boudová

21.30 Okresní přebor (15, 16)
Seriál (ČR, 2010). Hrají: O. Vetchý, D. Novotný, L. Sobota, P. Kikinčuk

22.45 Námořní vyšetřovací služba XX (10)
Přilíš mnoho kušarů. Krimiseriál (USA, 2022-2023)

23.45 Mentalista VI (12, 13)
Krimiseriál (USA, 2013)

PRIMA



20.15 Hvězdy nad hlavou (7)
Zlatá svatba. Seriál (ČR, 2020). Den oslavy zlaté svatby Boučkových se blíží. Hrají: B. Polívka, T. Kostková, R. Zach

21.35 Inkognito
V zábavné show Inkognito se čtveřice osobnosti snaží uhadnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu

22.40 Inkognito

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

00.55 Policie v akci

ÓČKO



20.30 TOP 4 KITKAT ÓČKO CHART
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka. Chceš je udržet, či změnit? Tak hlasuj na www.ocko.tv/

20.45 ÓČKO HITY
Klípy nonstop

22.00 Naked Attraction Italy
Natalia je nebinární, ani muž, ani žena. Ze stejné nastavených nahých lidí bude vybírat svého partnera

22.30 Óčko flirt
Proud klípů a sexy vzkazy diváků Óčka

OD STUDIA, KTERÉ PRO VÁS NATOČILO MÉĎU

SEDNI, LEHNI,
VYLIŽ SI



Vocasy na trípě

V KINECH OD 17. SRPNA

EVROPA2

CF.cz

ÓČKO

NAFILM.cz

TOTALFILM

INPUBLIC
group

CinemArt

UNIVERSAL
© 2022 UNIVERSAL STUDIOS

FOTOSTRANA



Expediční Hilux vozi na střeše vlastní ložnici

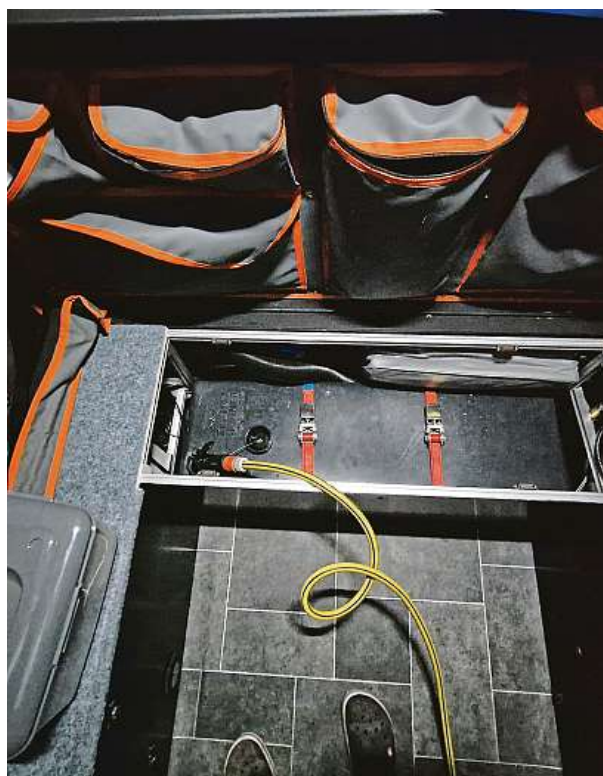
Brutal! Otestovali jsme pick-up Toyota Hilux s hliníkovou nástavbou Canopy Camper vyrobenou v jihoafrickém Kapském Městě místní firmou Alu-Cab. O té by měl vědět každý majitel pick-upu, který přemýšlí o rozšíření auta na obytnák pro dva. Nenasouvá se na korbu jako ostatní, ale využívá stěny samotné korby, což je plus kvůli širšímu prostoru. Hliníková nástavba je skvěle vymyšlená, nabízí super organizaci věcí, je lehká, a hlavně umožňuje montáž střešního stanu, který se vyklápí a je vyroben z izolačních tkanin, takže udrží teplo produkované nezávislým naftovým topením. Celá ta legrace váží jen 250 kilo a stan lze sklopit tak nízko, že auto ani moc necouhá na výšku. Samotný dvouseťkoňový hilux 2,8 D-4D byl vyláčen na ještě lepší pohyb v terénu: polská firma More4x4 mu nadělila o 5 cm vyšší světlost, zesílila odpružení, nasadila terénní kola Delta 4x4, ocelové nárazníky s navijákem a supersilná LED světla.

Tanec s vlky

AUTO

Markýzu stočíte dokola

Náš expediční speciál se mohl pyšnit ještě multifunkčními panely na zadní části, na kterých byl přidělán například kanystr, boční děrované systémy Molle zase umožňují montáž například vyprošťovacích nájezdů nebo nářadí. Perličkou byla samonosná markýza, kterou lze jednoduše vyklopit až do 270° a podepřít jednou nohou. S velkými prachotěsnými zadními dveřmi a dvěma bočními vyklápěcími okny má vestavba Canopy Camper mnoho možností, jak si navrhout interiér podle přání. Vejde se na většinu evropských pick-upů.



Na boku auta je sprchový kout

V parných dnech jsme kvitovali speciální skládací sprchový kout ukrytý v malé kapse. Stačí ho jen rozložit, sprchovou hlavičku s hadicí máte uvnitř. Na snímku vidíte, jak se doplňuje voda do osmdesátilitrové nádrže. V ní můžete mít i horkou vodu, pokud spustíte nezávislé topení. Kapesní systémy v interiéru s integrovaným LED osvětlením jsou velice robustní, dvoudílné lůžko 2075 mm x 1225 mm se rozprostírá po celé délce vestavby. Peřiny nebo spacáky lze nechat i pod zavěšenou střešou.

TEXT A FOTO: PETR HOLEČEK



Přichystejte si 2 miliony

Cena vestavby se liší podle mnoha doplňků – nezmínili jsme například střešní fotovoltaiku, stůl zasunutý pod alkovnu nebo ochranu proti dešti nad střešní okno. Počítejte však, že za základní skořepinu s markýzou a stánem dáte 360 tisíc korun. V ceně nejsou skříňky, které si můžete dát vyrobit na korbu – v našem testovaném autě fungovaly jako úložisko palubní baterie umožňující přísun 220 V, a také jako lavice na sezení. Chybí tu kuchyňka, musíte si vzít vařič a cestovní lednici. Takže se cena kempingového vybavení vyšplhala až na milion korun. I s autem to dělá celkově 2,3 milionu.

Jdou do boje. Sešívání i Plzeň doufají v postup

V prvním zápase se oběma českým týmům dařilo. Pohárový podzim v Evropě mají na dosah.

Fotbalisté Slavie chtějí v dnešní odvetě 3. předkola Evropské ligy proti Dnipro stvrdit postup a získat jistotu sedmé účasti v hlavní fázi pohárů po sobě. Před týdnem v úvodním domácím utkání v souboji vicemistrů svých zemí porazili ukrajinského soupeře hladce 3:0 a v druhém zápase si mohou dovolit i prohru o dvě branky. „Tříbrankový náskok je super. Víme, jak je to důležité. Je to takový klidný polštář, ale samozřejmě nemůžeme nic podcenit,“ řekl klubové televizi před úterním večerním odletem do Košic asistent trenéra Slavie Zdeněk Houšťecký.

Vzhledem k ruské agresi na Ukrajině přivítá Dnipro červenošedí ve svém pohárovém azylu v Košicích.

Slavia má blízko k tomu, aby si zajistila podzim v pohárech. Pokud přes Dnipro přejde, zahraje si minimálně skupinu Evropské konferenční ligy. V závěrečném 4. předkole by ji čekal v souboji o hlavní fázi kvalitnější Evropské ligy další ukrajinský celek Zorja Luhansk. Červenošedí naposledy v pohárech chyběli ve skupině v sezoně 2016/17 a pod současným trenérem Jindřichem Trpišovským nescházeli na podzim na evropské scéně ještě ani jednou.

Pražané před týdnem v úvodním duelu naprosto dominovali a nesrazilo je ani vyloučení Igoha Ogbua z 58. minuty, po kterém přidali třetí branku. Nigerijský obránce bude v odvetě kvůli trestu za červenou kartu chybět.



V prvním utkání za Slavii dvakrát skóroval Ivan Schranz. ČTK

Také fotbalisté Plzně mají dobře nakročeno. Dnes v rámci 3. předkola Evropské konferenční ligy hrají s Gzirou. Svěření trenéra Miroslava Koubka si na Maltu odvezli komfortní náskok 4:0 z domácího utkání, takže o postup by je mohlo připravit pouze obrovské selhání.

Pokud Plzeňští podle očekávání uspějí, ve 4. předkole se utkají s vítězem souboje

mezi kazachstánským Tobolem Kostanaj a severoirským Derry City. Úvodní duel Tobol na svém hřišti vyhrál 1:0.

Západočeši v předchozí fázi kvalifikace s kosovskou Dritou začali bezbrankovou remízou a v dramatické odvetě v Přístině vydřeli vítězství 2:1 až díky penaltě v závěru nastavení. Proti Gzire ale potvrdili pozici jasně favorita už v úvodním zápase, ve kterém se trefili Pavel Bucha, Rafiu Durosinni, Pavel Šulc a střídající Jan Kopic. Domácí navíc čtyřikrát trefili brankovou konstrukci.

„Ve sportu není předem nic definitivní. Musíme do toho jít zase s pokorou, protože soupeř se bude chtít vytáhnout. Věříme, že náskok by měl být dobrý. Je tady i český a klubový koeficient, což je také potřeba zohledňovat. Určitě chceme znovu uspět,“ uvedl kouč Koubek po prvním utkání. ČTK



Ve finále se utká Anglie se Španělskem

Anglické fotbalistky (na fotce) porazily v semifinále mistrovství světa domácí Austrálii 3:1 a v nedělním finále v Sydney se utkají se Španělkami. Obě země budou usilovat o první zlato v historii. Austrálie, jež spolupřepřádá šampionát s Novým Zélandem, vyvze v boji o bronz Švédsko. Zápas bude pikantní pro švédského trenéra domácího týmu Tonyho Gustavssona. Australanky mohou získat první medaili, jejich maximem je šesté místo. ČTK

KRÁTCE

Maguire se zatím stěhovat nebude

Z přestupu obránce Harryho Maguirea z Manchesteru United do West Hamu sešlo. Londýnský klub už nechtěl čekat, zda se anglický fotbalista dohodne s United na osobním odstupu. Čeští reprezentanti Tomáš Souček a Vladimír Coufal si tak s někdejšími nejdražšími obrán-

cem světa nezahrají. Kluby se dohodly na přestupové částce 30 milionů liber (845 milionů korun), ale Maguire od Manchesteru požadoval kompenzaci za to, že by přišel o výrazné zvýšení platu po postupu United do Ligy mistrů. Ve West Hamu by měl horší finanční podmínky, podle zákulisních informací chtěl po současném zaměstnavateli sedm milionů liber. ČTK

Popřel, že by se vzdal občanství

Hokejista Ostap Safin v rozhovoru pro server iDNES.cz popřel, že by se kvůli angažmá v ruském klubu Lada Togliatti vzdal českého občanství. To si pražský rodák s ruskými kořeny ponechal stejně jako ruský pas, který měl vzhledem ke svému původu už dříve. Nově v Rusku získal jen takzvané sportovní občanství, díky němuž není v KHL považován za cizince.

Informace o tom, že se vzdal českého pasu a brzy dostane ruské občanství, se v Česku objevily po rozhovo-

ru sportovního manažera Togliatti Rafika Jakubova pro klubový web. Podle Safina manažerovi ze spojení „ruské občanství“ vypadl přívlastek „sportovní“. „Ruský pas mám odjakživa, jen mědia si vymyslela, že ho teprve dostávám. To není pravda. Stejně jako tvrzení, že jsem se vzdal českého občanství,“ řekl čtyřiatřicetiletý hokejista, jenž je jedním z pěti Čechů, kteří navzdory ruské invazi na Ukrajinu podepsali kontrakt v KHL a budou v ní příští sezonu působit. ČTK

Zveme Vás

do XXXLutz restaurace!

Platí od čtvrtka 17. 08. do neděle 27. 08. 2023.

— ✂️ 🍴 🥄 🍷 —
RESTAURACE

XXXLutz

Platí pouze
v restauracích
XXXLutz
v Praze
a Brně.



229,-*

119,-

Salát s kuřecími řízečky
na listovém salátu s okurkou a rajčaty

*Dosavadní prodejní cena.

Využijte našich výhodných poukazů!

Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně.

Platí od 17. 08. do 27. 08. 2023

Salát s kuřecími řízečky

229,-*

119,-

Ilustrační foto. Předložte při objednání.

XXXL výhodný poukaz

Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně.

Platí od 17. 08. do 27. 08. 2023

HOFKULTUR
Vepřová krkovice

219,-*

169,-

Ilustrační foto. Předložte při objednání.

XXXL výhodný poukaz

Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně.

Platí od 17. 08. do 27. 08. 2023

Grilované filé z candáta

299,-*

219,-

Ilustrační foto. Předložte při objednání.

XXXL výhodný poukaz

Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně.

Platí od 17. 08. do 27. 08. 2023

XXXLutz palačinky

139,-*

99,-

Ilustrační foto. Předložte při objednání.

XXXL výhodný poukaz



Pro zobrazení
jídelního lístku
použijte QR
kód.

Ilustrační foto. **Naše XXXL restaurace jsou v obchodních domech: Brno, Praha Černý Most, Praha Čestlice a Praha Stodůlky.** Aktuální otevírací dobu restaurací najdete na xxxlutz.cz. Informace o alergenech vám rád sdělí obsluhující personál. **Poukazy platí od 17. 08. do 27. 08. 2023 v XXXLutz.**

*Dosavadní prodejní cena. Cena je uvedena za 1 porci, poukaz lze využít pro nákup více porcí.

Staňte se našimi stálými zákazníky!

Nyní se můžete rychle a jednoduše zaregistrovat a dostávat všechny akce automaticky na váš mobilní telefon!

<https://guestc.me/xxxlutzcze>

