

DIVOKÁ FIESTA ROZPÁLÍ PRAHU, BRNO I HANOU

PŘICHÁZÍ FESTIVAL IBÉRICA VĚNOVANÝ ŠPANĚLSKÉ KULTUŘE STRANA 9



metro



PRAHA

Středa, 18. srpna 2021

Č. 156, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Helena

mojemetro | denikmetro

Odpad, nebo poklad? Praha má velký plán

Město zelenější. Náměstek primátora Hlubuček v rozhovoru vysvětluje, jak by chtěl využívat škváru ze spalovny a gastroodpad. **Klimatický plán.** Praha ho bude muset dodržet, zaplatí vše řidiči? STRANA 2



V Karlových Varech už je všechno přichystáno na velkou filmovou hostinu. Tradiční festival začíná v pátek.

MAFRA

Alkohol a reklama

Na českých řekách nebo v bazénech umírají lidé. Letní reklamy na alkohol jsou přitom plné právě popíjejících mladých lidí u vody. Co na to odborníci a firmy? STRANA 7

Hurá zpátky do školy!

Za dva týdny čeká děti návrat do lavic. Připravit se musí nejenom samotní školáci, ale také rodiče. Přečtete si, jakou vybrat svačinu a čím vybavit dětský pokoj. STRANY 17 a 18

INZERCE



Palmolive
sprchový gel 250 ml, různé druhy

~~69⁹⁰~~

39⁹⁰

-20 Kč
za 2 ks

ZA 1 KS PŘI KOUPI 2 KS

29⁹⁰



Elmex zubní pasta 75 ml, vybrané druhy

~~99⁹⁰~~

69⁹⁰

-20 Kč
za 2 ks

ZA 1 KS PŘI KOUPI 2 KS

59⁹⁰

**KAŽDÝ DEN
BOMBA
CENY**



www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 30. 8. 2021 nebo do vyprodání zásob.

9 771211 781002 2 1156

Hlubuček: Dodržet Klimatický plán je závazné i pro ty po nás

Evropská komise v červenci představila ambiciózní plán snížit dramaticky do roku 2030 emise oxidu uhličitého. Praha se přitom již v květnu zavázala ke splnění vlastního plánu, jak bojovat s klimatickými změnami. Ten předložil náměstek primátora pro životní prostředí Petr Hlubuček. Oba plány kladou důraz především na odklon od využívání špinavých fosilních paliv v energetice a teplárenství a zároveň počítají s masivním rozvojem energie z obnovitelných zdrojů.

V souvislosti s takzvaným Klimatickým plánem se ale také hovoří o nepohodlích, která závazek Pražanům v budoucnu přinese. Například o zpoplatnění vjezdu do centra Prahy. Hlubuček nejen Metru vysvětluje, že mýto neřeší on, ale jeho kolegové z magistrátu. Opozice ovšem tvrdí, že právě mýto, které mají Pražané začít platit již za pár let, poslouží jako nutný zdroj příjmů pro uskutečnění klimatických závazků.

„Odhad nákladů na všechna navrhovaná opatření je zhruba na 230 miliard a počítáme, že budou financována převážně z dotačních programů EU jako například Evropský fond pro regionální rozvoj. Část financí chceme získat z národních dotací nebo skrze investice městských společností,“ říká pro deník Metro Hlubuček.

Boj se změnou klimatu vyžaduje dle vašich slov širší změnu fungování města a myšlení lidí. Popsal byste čtenářům, proč je z pohledu snižování emisí CO2 významné rozumné nakládání s odpady?

Na rozdíl od velkých energetických nebo teplárenských zdrojů, které leží vesměs mimo území hlavního města, je producentem odpadu každý z nás. Každý má přímý vliv na to, kolik odpadu v Praze vyprodukuje a jak se s tímto odpadem rozhodneme naložit. Samozřejmě ideální situací je vzniku odpadu zcela předcházet, nebo jej alespoň minimalizovat. Snižování objemu odpadu ve městě a lepší nakládání s ním není jen o samotném numerickém snižování produkce CO2. Je to především o zlepšení kvality života všech obyvatel Prahy.

Dobře. Je ale jasné, že obyvatelé a podniky ve městě



Náměstek primátora pro oblast životního prostředí a bezpečnosti Petr Hlubuček

ARCHIV

budou vždy určité množství odpadu produkovat.

Samozřejmě že ano. Je třeba si ale uvědomit, že i samotný odpad, když už vznikne, má velký potenciál. Zkusme se inspirovat v přírodě. Ta žádný konečný odpad neprodukuje. Vše koluje v nekonečném cyklu. Proto významnou částí naší strategie v boji se změnou klimatu je hledání způsobu, jak vytvořit podobný oběh právě při nakládání s odpadem, který ve městě vzniká.

Můžete být konkrétní a uvést nějaký příklad?

Už nyní získáváme při spalování odpadu energii. Nicméně při energetickém využití odpadu nám vzniká další odpad – škvára. Na tu současná legislativa pohlíží jako na odpad a my ji odvážíme na skládku v Benátkách na Jizeuru. Přitom díky výzkumu a vývoji moderních technologií je možné ze škváry dnes dále separovat kovy a přeměnit škváru na stavební surovinu, která může nahradit těžené přírodní suroviny. Takto očištěná škvára má prokazatelně dobré vlastnosti pro stavebnictví – a to jako podkladová vrstva v pozemních komunikacích. Jenom malešická spalovna vyprodukuje ročně 65 až 70 tisíc tun škváry, kterou bychom takto mohli využít dále jako surovinu místo odvezení na skládku.

Co tomu v současnosti tedy brání?

Především legislativa. Stavební využití škváry v tuzemsku dosud není možné. Je třeba, aby se změnilo legislativ-

ní zařazení škváry z odpadu na surovinu. Samozřejmě za splnění přísných ekologických požadavků a norem. Také se bavíme skutečně o vysoce inovativním postupu. V Evropě je tento příklad oběhového hospodářství v praxi, pokud vím, v Kodani. Praha by se takovýmto projektem dostala na skutečnou inovativní špičku mezi evropskými metropolemi.

Vaši kritici vám vytýkají finanční nákladnost vámi navrhovaných opatření v Klimatickém plánu. Hovoří o tom, že váš boj za snížení emisí CO2 si vyžadá neúměrné prostředky.

V případě malešické spalovny odhadujeme investici na celou linku pro separaci kovů ze škváry na cca 250 milionů korun. V tuto chvíli se dokončuje studie proveditelnosti. Je třeba si ale uvědomit, že místo odpadu, za jehož skládkování platíme, bychom získali surovinu. V případě stavebního využití škváry úspory za skládkování až 45 milionů korun ročně. Tržby za prodej vytříbeného kovu odhadujeme na 40 až 80 milionů. Takže se bavíme o návratnosti v rozpětí čtyř až devíti let. V Kodani se podobná linka zaplatila za čtyři roky.

Takže kritici podle vás nemají pravdu?

Není prostě pravda, že přechod na zelenou ekonomiku a ekologické procesy ve fungování města jsou neúměrně nákladné a ekonomicky se nevyplácí. Je to přesně naopak. Nebavíme se tedy zdaleka jen o ekologických přínosech,

ale také o významných ekonomických přínosech.

Kritizován je také Klimatický plán jako takový. Ten byl pro Prahu závazně schválen současným vedením města. Pokud by vám však čistě teoreticky skončilo volební období příští rok, musí ho i tak Praha bezpodmínečně dodržet?

Do voleb zbývá něco málo přes rok, a nikdo tedy logicky nemůže vědět, jestli dostaneme šanci ve vedení města pokračovat. Ovšem podstatná část opatření v Klimatickém plánu je nevyhnutelná a bude ji muset realizovat jakékoli vedení hlavního města. Za sebe můžu slíbit, že kdokoli přijde po volbách, najde na mém stole celou řadu připravených či rozpracovaných projektů. Samozřejmě doufám, že v jejich realizaci budu moci pokračovat.

Existují další projekty, které mohou mít výrazný efekt na snížení CO2 v Praze?

Když zůstanu u odpadového hospodářství, protože skutečně to není jen o energetice, tak dalším příkladem oběhového hospodářství je sběr gastroodpadu a bioodpadu. Gastroodpad produkovaný domácnostmi a restauracemi by mohl například zajišťovat palivo pro celou svozovou flotilu Pražských služeb. A to díky možnosti přeměny zbytků jídla v biometan. Pilotní projekty ke zjištění životaschopnosti takového projektu již probíhají na území městských částí Praha 5, 6 a 7. S tím souvisí záměr vy-

Kritizovaná strategie

Na Klimatický plán podle kritiků Pražané jen doplácí.

- Podle opozičního zastupitele Patrika Nachera nebyl plán projednán s odborníky z celého spektra – nejen ekology, ale také ekonomy. Schválen byl těsnou většinou. „Věřím, že se největším pitomostem podaří zabránit,“ míní Nacher.
- Podobný postoj má i opoziční zastupitelka Alexandra Udženija. „Nejen primátor dobře ví, že jedním z hlavních pilířů financování Klimatického plánu je výběr mýtného,“ dodává Udženija.

stavby vlastní bioplynové stanice. V současné době prověřujeme možné lokality a technologická řešení.

Hovoříte o projektech, které město teprve chystá. Zároveň ale magistrát mluví o potřebě zapojit veřejnost a získat ji pro váš plán snížení emisí. Jak to chcete udělat?

Chceme, aby se veřejnost mohla v maximální míře zapojit a přímo se podílet na zlepšení životního prostředí a kvality života ve městě. Už dnes mohou občané například odložit nepotřebné věci, jako nábytek, hračky, sportovní vybavení, nádobí nebo knížky, v takzvaných RE-USE pointech. Místo toho, aby lidé věci, které mají stále svou užitnou hodnotu a mohou i nadále plnit svou původní funkci, vyhodili do komunálního odpadu, mají možnost je bezplatně v RE-USE pointech odevzdat. Město se pak postará o jejich další využití.

Co se s takovými věcmi potom děje?

V první fázi je nabídneme neziskovým a charitativním organizacím. Pokud ty do čtrnácti dnů neprojeví zájem, je věc nabídnuta bezplatně široké veřejnosti prostřednictvím speciálního webu. Myslím, že tato myšlenka je velmi uchopitelná pro obyvatele a je dobrým způsobem, jak lidem ukázat základní myšlenku oběhového hospodářství.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosovsky@metro.cz

Samuraje potkáte v Lucerně

Sci-fi návrhářka Monika Vaverová chce se svými superhrdinskými kostýmy, jak říká, rozsekat módní šed' na kusy.

Ne každý chlap je zároveň hrdina. Česká návrhářka Monika Vaverová, která ve svém strašnickém ateliéru vytváří epické kostýmy pro umělce, film a reklamu, má však to štěstí, že jich má kolem sebe dost a dost. Zhruba za měsíc, konkrétně 17. září, proto představí v prostorách Galerie Lucerna zájemcům svou novou pánskou módní kolekci inspirovanou právě těmito hrdiny.

„Moc ráda bych čtenáře deníku Metro pozvala jak na fashion show věnovanou všem chlapům, kteří si věří, tak na výstavu speciálních kostýmů, která bude akcí doplňovat. Přehlídku ozvládní také světelná show,“ zve čtenáře Metra Vaverová.

Její autorská kolekce #BeTheHero má být pro její nositele hnacím motorem k sebevědomí. „Za mě každý z nás má svou cestu válečníka, obzvláště v dnešní době, kdy bojujeme s novou érou – datovou, technologickou. Hledáme různé metody sebepoznání a přitom zapomínáme na vlastní intuici, přirozenost. Mým cílem je probouzet v každém muži zdravé sebevědomí a tím najít jeho vnitřního hrdinu,“ dodává pro Metro návrhářka.

Japonští superhrdinové

Unikátní design své nejnovější kolekce postavila Vaverová na svých třech zálibách – bojovém umění a s ním spjaté japonské kultuře, superhrdi-



Nová pánská kolekce od Moniky Vaverové.

MIMO SPACE

nech a science fiction. Inspirovalo ji spojení módního stylu Techwear, založeného na technických funkčních prvcích v kombinaci s čistým a neotřelým vizuálem.

„Jednotlivým prvkem jsou superhrdinské rysy. Základem jsou kapuce, vlající prvky a skvěle padnoucí střihy podporující postavu. Poznávacím prvkem je má oblíbená kombinace kontrastních barev, matu a lesku a nového brandingového tkalounu,“ popisuje Vaverová.

Netflix i robotka

Kostýmy zakladatelky studia MiMo Space můžete vidět v mnoha videoklipech, reklamách, tanečních a akrobatických show, ale i v seriálech a filmech. Vaverová vytvořila například ikonický kostým modré androidky pro reklamu na chytrou síť mobilního operátora, filmovou sci-fi zbroj pro Netflix (seriál Evropské kmeny) či řadu osvětlených outfitů pro umělecké

skupiny jako Aliatrix, Postrpoi či Pyroterra. I proto při své tvorbě Vaverová ráda sahá po funkčních materiálech, jako je neopren, coolpass, a dalších strečových látkách vhodných pro pohyb.

„Novou kolekci jsem testovala s lidmi, kteří se věnují bojovým sportům, parkouru a akrobacii. Navrhla jsem ji tak, aby v ní mohli dělat výpady i skákat salta. Vypadá to, že na zářijovou akci dostanu i našeho českého samuraje Jirku Procházku a jiné zajímavé hosty. Už se moc těším,“ doplňuje pro Metro Vaverová.

Kostýmní tvorba Vaverové je doslova světová nejen díky jejímu širokému poli působnosti. Návrhářka totiž obléká také Ewu Farnou, jejíž tvář se nedávno objevila na reklamní ploše rozprostírající se nad Times Square v New Yorku. Více v boxu.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Od sci-fi kostýmů po zpěvačku v New Yorku

Zpěvačka Ewa Farna se se svou novou písní „Tělo“ před časem objevila na reklamní ploše rozprostírající se nad newyorským Times Square. Jde o nejrůznější křižovatku v americkém velkoměstě.

• Na sobě měla kostým od Moniky Vaverové, a to jak ve videoklipu, tak na samotné reklamě.

• „Jsem poctěna, že mohu oblékat tak obdivuhodnou zpěvačku, bojovnici a maminku, jako je Ewa Farna. Stala se tvář playlistu, kterým společnost Spotify bojuje za rovnoprávnost žen v hudebním byznysu. Její úspěch slavíme samozřejmě i my. Pro náš ateliér je to

opravdu krásný pocit a tiše s úsměvem dodávám, že na princesovém švu snad ještě někdy tak nezáleželo jako teď,“ komentuje návrhářka.

• Úspěšné Češky jsou v posledních týdnech na Times Square pečené vařeně. Kromě Farné zde díky kampani Spotify zářila také česká zpěvačka Lenny a také písničkářka Alena Širmanová alias Aiko. Ta svou hudební kariéru započala v zásadě v české edici pěvecké soutěže Superstar.

• Pronájem velké obrazovky na Times Square je drahá záležitost. Vyjde asi na tři miliony dolarů (v přepočtu 65 milionů korun) měsíčně.

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

INZERCE

Nový Hyundai KONA a KONA N Line.

Pro lepší budoucnost.



Již od
399 990 Kč
Nyní navíc bonus při
výkupu 20 000 Kč

Vstupte do budoucnosti v novém SUV KONA či KONA N Line s nejširší nabídkou pohonných jednotek vč. verzí Hybrid a Mild Hybrid. Nyní navíc s výkupním bonusem 20 000 Kč při využití financování Hyundai Finance s 0% navýšením. Vždy získáte také příslušenství za polovinu ceny a všechny výhodné benefity Hyundai.

AutoPalace Butovice Bucharova 16, 155 00 Praha 5, tel.: 251 025 251, 251 025 120-4
www.butovice.hyundai.cz

HYUNDAI

5 FINANČNÍ GARANTIE BEZ OMEZENÍ KM 5 Hyundai Assistance 8 160 000 km

Bonus se vztahuje pouze na zakoupený nový vůz Hyundai financovaný úvěrem v rámci programu Hyundai Finance. Podrobné informace o akci na www.hyundai.cz/vykupni-bonus. KONA – kombinovaná spotřeba 4,7-7,4 l / 100 km, emise CO2 114-167 g/km (údaje dle WLTP). Fotografie je pouze ilustrativní.

CESTUJTE STYLOVĚ S ODOLNÝMI ZAVAZADLY

RONCATO



SBÍREJTE NÁLEPKY ZA NÁKUPY A ZÍSKEJTE SLEUVU AŽ 84 %

LE&CO



NEJVYŠÍ
92 %
MASA
JAKOST

-29%

Šunka Marina
nejvyšší jakosti
z pultu lahůdek
cena za 100 g
dříve 27,90

19⁹⁰

-40%

Jihočeské
Mléko trvanlivé
1,5%
1 l
dříve 19,90

ZNÁTE
Z TV11⁹⁰

-39%

Jogobella
150 g, více druhů
dříve 12,90

ZNÁTE
Z TV7⁹⁰

100 g = 5,27 Kč

-23%

16⁹⁰

Lučina
100 g
dříve 21,90



BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od 18. 8. do 24. 8. 2021

Mladíci řádili kolem divadla

Jeden z výtržníků skončil v noci na záchytce.

Dvanáct mladých lidí ve věku 19 až 22 let si část mejdanu v noci na úterý užívalo na piazzettě Národního divadla. Jeden z mladíků skončil s pouty na ruku a posléze pak na záchytce. Přestupkovým jednáním mladých se nyní bude zabývat správní orgán.

„Pár minut před čtvrtou hodinou ranní zavolal na tísňovou linku strážníků muž a upozornil na skupinku, která dělá nepořádek na piazzettě Národního divadla. Mladí pro zábavu využili nejen stavební materiál, ale také mobilní toaletu a kamenný obklad jednoho z pilířů Nové scény,“ píše se na facebookovém profilu městské policie. Počinání mladíků stačil rychle na mobilní telefon zadržet muž, který vše oznámil.

„I za přítomnosti strážníků se jeden mladík stále před svými kamarády předváděl a podněcoval je k dalšímu řádění. Celou situaci neustále hrotil, až strážníkům došla trpělivost a skončil s pouty na ruku,“ píše

Sprejeři z Francie

Přesně před sedmi lety znečistili nově vyčištěnou fasádu Národního divadla dva francouzští turisté. U činu je viděli svědci, kteří vše nahlásili.

- Na konci prosince téhož roku posprejoval stěnu podchodu v Divadelní ulici, která je součástí budovy Národního divadla, turista z Japonska.

se dále v popisu celého nočního řádění mladíků. Při dechové zkoušce nadýchal téměř dvě promile a posléze byl převezen na záchytku. Státní policie vyhodnotila situaci pouze v přestupkové rovině. **MET**



Poničená piazzetta

FACEBOOK MPP

Krátko

Manifesto neotevřelo

Na křižovatce ulic Stroupežnického a Ostrovského bude dodávat zákazníkům bylinky a listovou zeleninu hydroponická farma, která bude sídlit v prostorách nově otevřeného venkovního restauračního prostoru Manifesto. To mělo otevřít včera, nakonec kvůli chybějícímu povolení otevře až za několik dnů.

Skládku řeší žalobou

Praha 5 podá žalobu na firmu EkoMotol CZ, která dříve provozovala skládku v Motole. Místostarosta Lubomír Brož řekl, že se jedná o žalobu na náhradu škody kvůli porušování podmínek nájemní smlouvy. Radnice zvažovala kompletní sanaci skládky, podle Brože ale monitoringy zatím neodhalily, že je to třeba. **ČTK**



Libeňský most si svítí dle potřeby

Městská společnost Technologie hlavního města Prahy na Libeňském mostě v červenci nově instalovala detektor průjezdu vozidel. Ten umí na základě hustoty dopravy automaticky regulovat úroveň osvětlení. V době, kdy přes most žádné tramvaje a automobily nejezdí, intenzita svícení postupně klesá. To umožňuje snížit náklady na osvětlení mostu i zátěž pro životní prostředí. Do osmé hodiny večerní ale jede osvětlení na sto procent, později se sníží až na polovinu. **THMP**



Z pokecu u piva je průšvih

Snímek z pondělního večera, na kterém ministryně práce a sociálních věcí Jana Maláčová seděla v restauraci u stolu s více než třemi povolenými dalšími hosty, se podle ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha případně bude zabývat hygiena. K fotografii prezentované ministryní na sociálních sítích zmínil, že pocházela z chvíle, kdy on-line zasedala vláda. „Nebyla to do puntíku organizovaná akce, přišlo víc lidí, než jsem čekala. Řešili jsme drahé bydlení, které mladé lidi trápí. V zápalu debaty jsem zapoměla sledovat, kolik je nás u stolu,“ reagovala Maláčová.

TWITTER JANY MALÁČOVÉ

Kemp pro děti odsouzených

Pro táborníky jde často o první místo, kde mohou mluvit s vrstevníky se stejnými starostmi.

V Jiřetíně pod Jedlovou na Děčínsku se letos koná Andělský kemp pro děti odsouzených rodičů. Letní tábory pořádá spolek Mezinárodní vězeňské společnosti pro tyto děti pět let. Na kempu jsou děti v kolektivu, který prochází stejnými nebo podobnými problémy, navíc si mohou kdykoli o svých strastech popovídat s pracovníky i s ostatními dětmi. „Nejčastěji se děti potýkají s šikanou nebo se jim po rodičích stýská,“ uvedla zástupkyně ředitele spolku Žaneta Dvořáčková. „Tento tábor je pro ně úplně zdarma. Rodiny nemají peníze,“ uvedla Dvořáčková.

Potkali se on-line

Náročná byla pro rodiny odsouzených i pandemie. Kvůli koronaviru byly ve věznicích návštěvy zakázány.

- Rodiny se tak setkávaly pouze přes Skype. Což bylo ale někdy výhodou. Připojit se mohla celá rodina.

Pro děti jde většinou o první místo, kde mohou mluvit i s někým dalším, kdo má rodiče také ve vězení. „Některá trápení jsou hodně podobná, mohou je sdílet nebo se povzbuzovat,“ doplnila Dvořáčková s tím, že je k tomu uzpůsoben i táborový program. „Dbáme na to, aby se tu cítily v bezpečí, aby se cítily hodnotné, protože to, že mají rodiče ve vězení, neurčuje jejich hodnotu,“ uvedla zástupkyně ředitele. **čtk**

Krátce

Třetí dávka vakcíny? Rozhodne se za týden

O tom, zda bude potřeba některým lidem podat posilující třetí dávku očkování proti covidu-19, by mohlo být jasněji příští týden. Dle ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha o tom bude jednat Evropská agentura pro léčivé přípravky. ČR by její stanovisko případně převzala. Třetí dávku by mohli dostat lidé, kteří jsou po transplantaci, nebo senioři.

Zpátky je i velvyslanec

Na pražském letišti v Kbelích přistál včera po 22.30 druhý evakuační letoun z Kábulu. Přivezl 87 pasažérů. Jsou mezi nimi Češi, Afghánci i dva Poláci. Evakuační speciál odletěl z Kábulu odpoledne. Na palubě byli podle ministrů obrany Lubomíra Metnara a zahraničí Jakuba Kulhánka i velvyslanec Jiří Baloun, vojáci a místní spolupracovníci s rodinami. Letadlo mělo mezipřistání v ázerbájdžánském Baku. **čtk**



-39%

Rama s máslem, s mořskou solí, s alpským mlékem 400 g, více druhů dříve 64,90

39⁹⁰

100 g = 9,98 Kč

-31%

17⁹⁰

100 g = 4,48 Kč

Vitana Rýže loupaná ve varných sáčcích 400 g dříve 25,90



-43%

BonaVita Dobrá vláknina 375 g, 2 druhy dříve 69,90



39⁹⁰

100 g = 10,64 Kč

-44%

89⁹⁰

1 l = 173,80 Kč

Božkov Tradiční 0,5 l, více druhů dříve 159,90



85
1 dávka = 3,53 Kč

-57%

Persil Prášek na praní 2 druhy dříve 699,00

299⁹⁰

-16%

Always Ultra Night Dámské vložky od 7 ks dříve 59,90

49⁹⁰

1 ks = od 4,99 Kč



BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od 18. 8. do 24. 8. 2021

Krátko

Mrtvý cyklista byl bez ochrany

Přilba je frajeřina? Hlavu, na které neměl přilbu, si o kámen nebo sloupek prorazil sedmatřicetiletý elektrocyklista na Česko-krumlovsku. Zranění bylo smrtelné. Nešťastníka objevila náhodná svědkyně.

Muž při sjezdu z mírného klesání v zatáčce zřejmě nepřizpůsobil rychlost jízdy svým schopnostem, přejel do protisměru, kde havaroval v silničním příkopu. V Jihočeském kraji se jedná již o třetí tragickou nehodu cyklisty za posledních deset dní. Jeden zemřel na Táborsku, druhý u Milevska. **idnes.cz**

Číslo dne

62

V Česku je podle odhadu iniciativy Za bydlení až 62 tisíc domácností v bytové nouzi. To znamená, že přebývají v provizorním bydlení, nevyhovujícím bytům či jsou bez domova. Týká se to dohromady asi 166 tisíc lidí, z tohoto počtu je až 51 tisíc dětí.

Jak se třídí vzduch?

Češi jako extratřída v třídění. S polystyrenem si ale občas rady nevědí.

materiál, záleží ovšem na tom, v jaké podobě je vhozen do žluté popelnice či odvezen do sběrného dvora. V současné době už jsou k dispozici technologie, které dokážou vyčistit těžce znečištěný materiál, který poté lze znovu využít. Mnohem efektivnější je však sbírat čistý odpadní pěnový polystyren odděleně a následně jej znovu použít na nové výrobky.

Pořídili jste si někdy novou pračku, televizi či jiný elektrospotřebič? Potom jste se určitě setkali s pěnovým polystyrenem. Drtivá většina bílého zboží se totiž standardně balí právě do obalů z expandovaného pěnového polystyrenu (zkráceně EPS). Obal se stává odpadem prakticky okamžitě. Jenomže kam s ním?

Z aktuálního průzkumu Sdružení EPS ČR vyplynulo, že 13 procent Čechů neví, jak s odpadním obalovým materiálem naložit poté, co z něj zboží vybalí. Obalový pěnový polystyren se skládá z 98 procent ze vzduchu a z dvou procent z polymeru. Jedná se o velmi dobře recyklovatelný

Z šetření vyplynulo, že 13 procent dotazovaných by obalový polystyren vyhodilo do směsného odpadu. Ten ale končí na skládce či ve spalovně. Jinými slovy, nelze ho využít a přímo tak znečišťuje životní prostředí. Pozitivní zprávou ovšem je, že se počet lidí, kteří polystyren netřídí, snižuje. Konkrétně o čtyři procenta v porovnání s průzkumem v roce 2019, kdy 17 procent dotázaných uvedlo, že EPS vyhazují do směsného odpadu. **ČTK**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

MÖBELIX

Sleva 1000 Kč
při nákupu nad 3500 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

DINO PARK

PONOŘTE SE DO SVĚTA DINOSAURŮ

Ať již vyrazíte za zábavou a poznáním, na rodinný výlet, nebo se jen nadýchat čerstvého vzduchu ve stínu druhohorních velikánů, nebudete litovat! Dinosauri jsou připraveni rozdávat radost malým i velkým. Sledujte nás na sítích... ;-)

NEJVĚTŠÍ SÍŤ ZÁBAVNÍCH PARKŮ

LIBEREC
PRAHA
PLZEŇ
OSTRAVA
VYŠKOV

3D

DINOPARK.CZ

Alkoholové radovánky u vody jsou v reklamách oblíbené

Z moře se vynořuje loď s reklamou na alkoholické pití. Rozjásaná skupina mladých lidí k ní plave z pláže a party s plnými sklenkami začíná.

Na řekách i v bazénech umírají popíjející lidé. Záchranáři by mohli vyprávět smutné příběhy opilých plavců nebo soukromých bazénových večírků. Výrobci alkoholových reklam si s tím ale mnohdy moc hlavu nelámou. Pít k vodě podle jejich představ neoddělitelně patří.

Stát sice alkohol jako legální „drogu“ toleruje, čerpá z něho nemalé daňové příjmy. Současně si hlídá, aby například alespoň reklama nevybízela k bezuzdné konzumaci. Poměrně široce se propagaci alkoholu věnuje i náš etický kodex vydaný českou radou pro reklamu. Ten například vyjmenovává, že za kodexu odporující budou považovány reklamy, které třeba navádějí k pití děti, zobrazují nezodpovědný postoj ke spotřebě alkoholu, hlavně z hlediska spotřebovaného množství, kodex vymezuje i místa, kde se alkohol nemá v reklamách konzumovat.

Jenže právě vodní a současně letní radovánky jsou s konzumací alkoholu často spojovány. Agentury na to jdou chytře, aby se s reklamním kodexem nestřetly. „Psychologické metody používané v marketingové komunikaci vedou k dosažení marketin-

gových cílů přes záměrné ovlivňování příjemců sdělení. Reklama oslovuje naše podvědomí a nutí nás k jednání, které bychom při vědomé kontrole neuskutečnili,“ charakterizuje účinky reklamních sdělení Olga Jiroušková, která se problematice alkoholových reklam věnovala ve své bakalářské práci. „Alkohol je většinou spojován se zábavou,“ říká Jiroušková a jme-

nuje třeba snahu výrobců zaměřovat se právě reklamami na mladé konzumenty.

To se týká například reklamy na Viper Hard Selzer, drink z produkce Prazdroje se čtyřmi procenty alkoholu (viz fotorámeček dole). Právě on je propagován plachetnicí vynořující se z moře. „Reklama zobrazuje loď, která se vynořuje z mořské hladiny, je tedy fantazijní, nejde o zobra-

zení skutečné situace,“ argumentuje Zdeněk Kovář, mluvčí Prazdroje. Loď podle něho nikam nepluje, nenavádí tudíž k řízení lodi pod vlivem alkoholu a reklama sama dbá na zodpovědnou konzumaci alkoholu. „Ve všech materiálech klademe důraz na slovo zakotví (objev novinku, u které zakotvíš), aby bylo zřejmé, že pít alkoholu je možné až po plavbě,“ vysvětluje Kovář.

Propagaci formou ochutnávek také podle něho Prazdroj organizuje na bezpečných místech. „Soustředíme se na prostředí mimo bazény či koupaliště, předcházíme situacím, které by byly spojené s konzumací před plaváním či jiným sportem,“ dodává Kovář k dotazu ohledně „možské“ reklamy na alkoholový drink.

Podobné prostředí i partu mladých lidí využila ve své reklamě na sekt Ice také společnost Bohemia Sekt. V ní zase konzumuje šumivý nápoj party mladých na plovoucím barovém ostrůvku (je ve formě ledové kry). Ani tento výrobce nemá pochyby o podprahovém sdělení, které by mělo vybízet k pití alkoholu během vodních radovánek. „V žádném případě nenabádá k neumírněné konzumaci alkoholu u vody nebo ve vodě. Bohemia Sekt klade u všech kampaní na téma alkoholu vysoké nároky a kampaně jsou důsledně expertně posuzovány právními a mediálními odborníky,“ připomíná Martin Fousek, marketingový ředitel staroplneneckého výrobce sektů a vín.

Adiktologové jsou ale poněkud odlišného mínění. „Z mého pohledu jsou tyto reklamy nevhodné, v tomto ohledu jsou dobrá doporučení Světové zdravotnické organizace, která navrhuje úplný zákaz reklam v oblasti alkoholu. U nás nefunguje regulace reklamy na alkohol ideálně a do prostoru se dostávají nevhodná spojení alkoholu jako pozitivního životního stylu,“ myslí si adiktolog Benjamin Petruželka z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy Praha. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Cukrový pleťový peeling s vitamínem C rozjasní pleť a zanechá ji sametově hebkou. Jemné složení s citrusovou vůní odstraní odumřelé kožní buňky a podpoří mikrocirkulaci pokožky. Vhodný na obličej a rty.



Balea
cukrový pleťový peeling s vitamínem C
2 x 8 ml

24⁹⁰ Kč

15,56 Kč za 10 ml

DLUHODOBÁ CENA
od 30.06.2021 24,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Mládí a pití

Jiří Macháček (vlevo nahoře) coby tvář božkovského rumu projíždí s přáteli na plachetnici tažené městem a míří do baru na rum. Jenže autoři reklamy zapomněli, že ani v taženém karavanu, natož lodí, nesmějí být za jízdy lidé. Fernet (vpravo nahoře) a radovánky u vody, i to byla jedna z božkovských reklam. Vychlazený alkoholický drink od Prazdroje vychutnávají zvesela mladí lidé na lodi (vlevo dole) a staroplnenecký sekt roz dováděl mládež na plovoucím baru. 4x REPRO YOUTUBE



Promile na vodě

50

Přibližně padesát procentům utonulých Čechů zjistí následně v krvi alkohol. Některé odhady hovoří až o 75 procentech. Nešťastníci se utopili při karambolech během splouvání řek, pod jezy, opili spadli do bazénu nebo při aktivitách ve vodě v zahraničí. Ti, kteří alkoholové radovánky u vody přežili, končí leckdy na kapačkách, případně doživotně upoutaní na lůžko. Počty utonulých se pohybují ročně mezi 200 a 250. Většina utonulých jsou muži.

REGIOJET

Hledáme stevardy!

Zažij neskutečnou jízdu
po celé Evropě



Benefity:

- cestování a možnost odpočinku v Chorvatsku u moře nebo v Budapešti
- plat 30.000 Kč
- firemní benefity
- slevy na cestování
- nejlepší tým lidí na světě



Manuál má mezery, zlobí se ředitelé

Některé školy novinky vítají. Jinde si ale klepají na čelo.

Bliží se začátek školního roku a ředitelům přibývají starosti. Podle vedení škol totiž nepůjde dodržet všechna doporučení ministerstva školství v souvislosti s koronavirem. Problém bude udržet kompaktnost skupin při výuce, stravování, kroužcích i v družinách. Ředitelé si zároveň nedokážou představit, jak bude možné dodržet opatření u žáků, kteří se nenechají testovat nebo nebudou očkovaní (viz box).

Například Pavlína Kubrová, ředitelka liberecké školy ZŠ nám. Míru, upozorňuje na to, že nebude schopna zajistit, aby se žáci z různých tříd nepotkávali na obědě. „To by se stravovali od 9.00 do 16.00,“ uvedla. Stejně to je podle ní pro kroužky. „Nemohu si dovolit otevřít kroužek jenom pro jednu třídu, to bych nepokryla lektorsky, časově ani prostorově,“ dodala.

Neotestované děti budou podle ministerstva muset po celou dobu pobytu ve škole nosit roušku či respirátor. Jak to může v praxi fungovat, si nedokáže představit ředitel liberecké ZŠ

Lesní Jiří Dvořák, obzvláště na druhém stupni, kde se učitelé ve třídách mění. „To budou děti nějak označeny?“ podivil se.

Najdou se však i učitelé, kteří novinky vítají. „Jsem spokojená, nemusíme mít ve třídách roušky ani respirátory a zatím to vypadá, že bude stačit, když se třikrát otestujeme, a pak se uvidí. Většinu opatření jsme si vyzkoušeli již na jaře,“ řekla ředitelka základní školy v Sokolově Petra Šišková. Podle zkušeností z jarních měsíců odmítlo testování jen pár jednotlivců. „Myslím si, že je rodiče nechají opět raději doma,“ uvedla ředitelka, která má k manuálu i jednu výtku. „Problém vidím u testování, buď všichni, nebo nikdo. Protože to, že jsem očkovaná, neznamená, že nákazu nepřenechám,“ uvedla Šišková.

S dalším úhlem pohledu přichází například ředitel Základní školy Rovniny v Hlučíně na Opavsku Miroslav Všetečka. Podle ní jsou pravidla vesměs splnitelná. Některá ale jen jako nutné zlo. „Nemáme moc na výběr,“ okomentoval blížící se začátek školního roku ředitel.

Pro vedení škol ministerstvo školství od 23. srpna zprovozní telefonní linku, kde bude odpovídat na dotazy. V provozu bude dále po dobu prvních dvou týdnů školy. **ČTK**

Netestování nebudou moci dočasně cvičit uvnitř a zpívat

Manuál odeslalo ministerstvo školství vzdělávacím institucím včera.

200 korun na test. V tomto případě stačí testování jednou týdně.

- Ve školách bude platit **povinnost nosit ochranu nosu a úst ve společných prostorách. Při výuce nebude nutná.** Školy také musí izolovat žáka či studenta, který vykazuje známky infekčního onemocnění, od ostatních. Pro tyto účely ministerstvo školství doporučuje školám zřídit izolační místnost.
- **Žáci, studenti i zaměstnanci škol se budou muset nechat na začátku září testovat,** výjimku mají očkovaní a ti, kteří v posledních 180 dnech prodělali onemocnění. Pokud se žáci nenechají testovat ani nedoloží jinak bezinfekčnost, budou muset nosit roušku i při výuce. Budou mít rovněž do konce testování na školách zakázáno cvičit ve vnitřních prostorech a zpívat.
- Manuál také obsahuje část, která se týká už schváleného testování na začátku školního roku. **To se uskuteční 1., 6. a 9. září.** U prvňáků a žáků přípravných tříd může být první testování až druhý školní den. Antigenní testy určené pro samoodběr dostanou školy od státu. Školy mohou použít i přesnější PCR testy, musí si je ale zajistit samy. Mohou pak získat příspěvek
- **Pokud bude mít žák či student pozitivní antigenní test na covid-19, půjde na potvrzující PCR test.** Ti, kteří s ním byli dva dny předtím či dva dny poté v kontaktu, budou také muset na PCR test.
- U vstupu do budovy a také u každé učebny, u tělocvičen a jídelen by měla škola rozmístit dezinfekci na ruce s dávkovačem. Škola by měla mít k dispozici bezkontaktní teploměr pro měření tělesné teploty v případě podezření na onemocnění, dále **dostatek dezinfekčních prostředků a náhradních roušek či respirátorů** pro situaci, kdy si žáci ochranu zapomenou nebo ji během vyučování zničí.
- U školního stravování úřad doporučuje omezit kontakt různých skupin, neumožnit samoobslužný výdej, tedy odebírání příborů z hromadných zásobníků, a využití samoobslužných bufetů. **Strávníci by měli být usazeni u stolů po šesti.**
- Kompletní informace najdete na portálu ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy na adrese www.edu.cz.

Festival láká na Marťanské lodě

Těšit se můžete nejen na filmy.

Konec prázdnin bude v Litoměřicích plný filmových zážitků. Barvy, sny a fantazie – to je podtitul tradičního Filmového festivalu Litoměřice, který se letos odehraje od 27. do 29. srpna.

Slavnostní zahájení obstará film Marťanské lodě režiséra Jana Foukala. Na projekci bude osobně přítomný režisér a další hosté z řad tvůrců filmu. První den festivalu se

ve foyer kina Máj odehraje také vernisáž výstavy Jarmil in India grafika a umělce Marka Rubce, který z Litoměřic pochází a jemuž vyšla v letošním roce nová komiksová kniha s postavou opičáka Jarmila v hlavní roli.

Na programu festivalu jsou snímky, které nelze běžně spatřit na velkém plátně: Starý dům uprostřed Madridu Carlose Saury, Běda mi! Jeana-Luca Godarda, Poslední večery na zemi ve formátu 3D či Černá kočka, bílý kocour Emira Kusturici. „Během víkendu přivítáme i celou řadu

hostů. Festival otevře projekce filmu Jana Bubeníčka a Denisy Grimmové Myši patří do nebe, který osobně přijedou jeho tvůrci do Litoměřic představit. Jeho distribuční premiéra je naplánována až na začátek října 2021, proto mají diváci příležitost spatřit tento snímek s předstihem,“ zve na akci ředitelka festivalu Hana Galiová.

Kromě kina Máj se Filmový festival Litoměřice odehraje tradičně i v litoměřickém letním kině. Zde bude první festivalový večer patřit krátkým filmům studentů FAMU,

z nichž některé přijedou představit sami tvůrci.

Neméně zajímavý program je nachystán také na sobotu. „V kině Máj uvedeme vítěze několika ocenění – dokument Nová šichta. Po jeho projekci bude následovat diskuze s tvůrci – režisérem Jindřichem Andřšem a střihatelem Lukášem Janičikem, který je zároveň dramaturgem,“ láká Galiová a dodává: „Festival zakončí projekce snímku Na křídlech slávy režiséra Otakara Votočka, který film přijede do Litoměřic také osobně uvést.“

Na programu je mnoho dalších snímků – celovečerních filmů, dokumentů, animovaných a krátkých filmů rezonujících s tématem festivalu, které organizátoři promítnou na několika projekčních místech. Kromě kina Máj a letního kina na Sřeleckém ostrově mohou návštěvníci festivalu přijít také do divadélka Minimax či knihovny K. H. Máchy. „Myslíme i na hudební složku, v letním kině na Sřeleckém ostrově zahraje v sobotu 28. srpna Prago Union s kapelou,“ dodává Galiová. **MET**

INZERCE



Braník

Kapela Gaia Mesiah vystoupí zítra v rámci Lucerna Music Bar Open Air v Braníku v Praze. Koncertní areál celé léto stojí hned vedle historické budovy Branických Ledáren. Na programu jsou v srpnu ještě třeba koncerty rapera Ektora či kapely Michala Hruzy. **MAFRA**

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Obsahuje více než 90 % složek přírodního původu a slučuje tři produkty v jednom: čišťení pleti, odličovač make-upu a pleťovou vodu. Složení s micelami šetrně odstraňuje make-up a přebytečný maz. Vhodná i pro nositele kontaktních čoček.



Balea
micelární pleťová
voda 3 v 1
růže
400 ml

74⁹⁰
Kč

18,73 Kč za 100 ml

DLUHODOBÁ CENA
od 05.11.2020 74,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm.cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátce

Městečko ve Varech bude

Levné ubytování na letošním 55. Mezinárodním filmovém festivalu Karlovy Vary bude omezenější než v minulých letech. Svě služby letos nenabídnou dva hostely v centru města, které zejména mladší návštěvníci festivalu hojně využívali. Fungovat ale bude tradiční stanové městečko v areálu Rolava.

Výstava Hlína v rukou ženy

Multižánrový festival Bezručova Opava letos zahájí výstava Hlína v rukou ženy sochařky Zdeny Fibichové. Součástí programu zahajovacího dne bude i koncert zpěvačky Ewy Farné na Dolním náměstí. Tématem letošního ročníku je Síla ženy. Bezručova Opava se uskuteční od 1. září do 4. října. **ČTK**

Tanečnice. María Moreno poprvé vystoupí v Česku

Festival Ibérica, věnovaný kultuře Španělska a Jižní Ameriky, letos zavítá do Brna, Prahy a také do Čech pod Kosířem na Prostějovsku. Začíná zítra a potrvá do 29. srpna, nabídne koncerty, filmové projekce, ale také ochutnávky.

Festival začne v pražském Jazz Docku vystoupením chilského dua Emilia y Pablo, které spojuje latinskoamerický folklor, flamenco a scénické

umění. Od zítra si také mohou zájemci prohlédnout v Brně v pasáži Alfa interaktivní výstavu Unibirds. Její autory inspirovalo bohatství kolumbijské přírody.

Na brněnském hradě Špilberk se 20. srpna uskuteční galakonzert za účasti špičkových flamencových interpretů v čele s tanečnicí Moreno. Pro hlavní hvězdu festivalu to bude vůbec její první vystoupení v Česku.

Kolumbijská kultura je zastoupená v přehlídce hispánské kinematografie v brněnském kině Art, kde se filmoví fanoušci dočkají pěti kolumbijských filmů. Do hudební části programu zařadili pořadatelé kolumbijsko-rakouské duo Das Kollektiv, které mísí zvuk akordeonu a flétny. Pro zájemce jsou připraveny i tvůrčí dílny flamencového tance, tanga, salsy či flamencové kytary. **ČTK**



Indická kinematografie

Festival filmů s temnou atmosférou uvede na hradu Český Šternberk pět desítek projekcí. Noir Film Festival se sem přesunul po několika letech, kdy se konal na hradu Křivoklát. Program, který začíná dnes a potrvá do neděle, divákům představí vedle tuzemské produkce i snímky z USA i perly indické kinematografie. **NOIR FILM FESTIVAL**

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Letec Antonín Maděra ve slavném románu



JIŘÍ STRÁNSKÝ Zdivočelá země

KNIHU POHODLNĚ ZAKUPÍTE TAKÉ
V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

Tlapková patrola bude také ve filmu

Slavní animovaní záchranáři zamíří od zítřka do kin.

Tlapkovou patrolu čeká první filmové dobrodružství. A bude to pořádná jízda, ostatně co jiného byste mohli od téhle party čekat.

Tlapková patrola patří k největším fenoménům současnosti. Psí záchranáři, kteří umějí létat s letadlem (kříženkyně Skye), hasit požáry (dalmatin Marshall), strážit zákon (německý ovčák Chase) a dělat spoustu dalších užitečných věcí (ostatní čtyřnozí chlupáči), milují děti po celém světě. Stejnomený televizní seriál láme rekordy ve sledovanosti stejně jako v prodeji hraček. Bylo jen otázkou času, než odvážná štěňata zvednou latku a vydají se do kina za dosud největším dobrodružstvím.



Skye a Chase CINEMART

Jít do akce je přiměje Humdinger, špatností skrz naskrz prolezlý tlusťoch, který se právě stal starostou Adventure City. Kromě toho, že nemá rád psy, nesnáší ani ošklivé počasí a má přístroj, který mu má pomoci k tomu, aby nebe nad Adventure City bylo naprosto bez mráčku.

Jenže každý, kdo si takhle hraje na „pánaboha“, musí počítat s tím, že se to může nepěkně zvrtnout. Ale Humdinger s tím nepočítá a kvůli

Víkend plný zábavy

Na snímek Tlapková patrola ve filmu se můžete vydat tento víkend třeba do pražského Centra Černý Most.

- V sobotu i v neděli zde bude od 10 do 18 hodin připraven bohatý doprovodný program včetně soutěží, dárků či slev na produkty k filmu.

tomu se všichni obyvatelé města ocitnou ve velkém nebezpečí. Tlapková patrola je naštěstí připravená kdykoliv vyrazit i na tu nejnebezpečnější misi a zachránit i to, co se na první pohled zachránit nedá. Film režíroval Cal Brunner, který se podílel také na scénáři.

V českém znění uslyší děti i jejich rodiče třeba Ivanu Koroľovou, Pavla Tesaře, Martina Trnavského, Libora Terše nebo Filipa Švarce. **MET**

Krátce

Kytarový mág

To, že Florida rodí prvotřídní nejen bluesové kytaristy, dokáže 13. září v pražském Lucerna Music Baru přední zástupce tamější hudební scény Damon Fowler. Kytarista, zpěvák a výrazný skladatel ovládá brilantně hru nejen na tradiční typy kytar, tedy akustickou a elektrickou, ale netypické, jako je lap steel kytara či dobro. Vstupenky jsou k dostání v síti GoOut.

Výstava Podhajske

Veselé barvy, radost ze života, moderní eleganci, smysl pro humor i dotek vídeňské secese. To vše najdeme v tvorbě Minky Podhajske (1881 až 1963), pozoruhodné ženy, malířky, výtvarnice a designérky, od jejíhož narození uplyne letos 140 let. Dosud největší výstavu této autorky pořádá od 10. září do 10. října galerie a aukční síň Arthouse Hejtmánek v Praze Bubenči. **MET**

Brod 1995

Už tuto sobotu otevře své brány festival Brod 1995 a opět láká na pestrý koktejl nejrůznějších žánrů. Jednodenní festival nabídne legendární Tři sestry, esenciální český hip-hop v podání PSH či Vypanou fiXu (na snímku). Velmi vzácným festivalovým hostem bude Marie Rottrová, která na podzim oslaví neuvěřitelnou osmdesátku. Vstupenky jsou v předprodeji pouze do pátku 20. srpna v síti GoOut. **MET**



INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

ÚHKT Praha přijme hlavní účetní

Požadujeme: - Znalost účetnictví příspěvkové organizace - Zkušenosti s tvorbou účetních výkazů, výkazů v systému MÚZO - Zkušenosti ze zdravotnictví a s Helios Green výhodou Vaclava.hlavackova@uhkt.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/2CJLON



ÚSTAV HEMATOLOGIE A
KREV NÍ TRANSFUZE

Vedoucí oddělení pevných elektrických

zařízení. DÚ hledá pro zabezpečení činnosti odd. pevných elektrických zařízení, zejména ověřování typové způsobilosti určených zařízení, absolventa VŠ technického nebo dopravního zaměření. E-mail: vyberova_rizeni@ducr.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/J685FF



Dražní úřad

Referent Oddělení rozpočtu a příjmových

operací, SŠ, praxe v účetnictví výhodou, znalost zák. 563/1991 Sb. o účetnictví a vyhlášky 410/2009 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zák. 563/1991 Sb., MS Office, MS Dynamics NAV. E-mail: v.skerikova@spucr.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/OQADSD



Státní pozemkový úřad

Strojírenství

Mistr ve výrobě (Přerov)

HLEDÁME PLCČKAŘE NAPŘÍČ REPUBLIKOU :) (37.-52.000 Kč)

PROJEKTANT VE STROJÍRENSTVÍ (38-43.000 Kč)

Dělník elektromontáže

OBSLUHA montážní linky

Více na www.jobdnes.cz

Burky závratně podražily

Ženy v Afghánistánu se obávají striktního Tálibánu.

Islamisté z hnutí Tálibán včera vyhlásili všeobecnou amnestii pro všechny státní úředníky. „Vyzýváme vás, vraťte se do práce,“ uvedl včera Suhajl Šahín pro státní televizi. Rovněž požádal ženy, aby se podílely na chodu státu. Tento apel ovšem naráží na realitu zdokumentovanou britským listem The Guardian.

V Kandaháru na jihu země tálibánské bojovníci v pondělí vyhodili zaměstnankyně banky a nařídili jim, ať do práce pošlou své mužské příbuzné. Další afghánské ženy uvedly, že přišly o své sny a netuší, co nastane. Jednou z nich je vysokoškolačka, jež si nepřála zveřejnit své jméno. Když mířila na přednášku na kábulské univerzitě, z kolejí proti ní vyběhla skupina žen. „Ptala jsem se, co se děje. Jedna z nich mi řekla, že je policie evakuuje, protože Tálibán zbije každou ženu, která nebude zahalená do tradiční burky,“ uvedla studentka.

Ačkoli Tálibán zatím vyjadřuje jistou vstřícnost i vůči ženám, jak uvedla studentka, v zemi tomu věří málokdo. „Chtěly jsme se dostat domů, ale nemohly jsme použít veřejnou dopravu, protože řidiči nechťeli převzít zodpovědnost za to, že převáží ženu bez mužského doprovodu,“ říká vysokoškolačka.

„Kolem stojící muži si z nás začali dělat legraci a smáli se naší hrůze. Říkali nám, ať si jdeme zahalit tváře, že jsou to poslední dny, kdy můžeme samy chodit po ulici,“ popsala jiná obyvatelka Kábulu, pětadvacetiletá Afia. „Jeden na nás zavolal, že si jednoho

dne vezme hned čtyři z nás,“ popsala pro The Guardian.

Mnohé z žen si ze strachu zamířily koupit burku. „Dříve pocházela většina našich zákazníků z provincií, nyní sem chodí ženy z města,“ líčí Aref, jež provozuje obchod s textilním zbožím na tržišti v Kábulu.

Společně se strachem narostla i cena. „Loni burka stála 200 afghání, 53 korun, nyní je prodávají za dva až tři tisíce afghání, až 800 korun,“ líčí Aaila, která si pro oděv zašla krátce před příchodem

povstalců. Ačkoli řada žen se je po roce 2001 rozhodla nosit dál, mnohé je radostně zahodily.

Během vlády Tálibánu v letech 1996 až 2001 dívky nesměly navštěvovat školy a ženy nemohly pracovat. Na veřejnosti musely chodit zahalené a s mužským doprovodem. Ženy, které pravidla porušily, někdy čelily veřejnému ponižování a bití náboženskou policií, jež jednala v souladu s radikálním výkladem islámského práva šaría. HAL a IDNES.cz



Afghánka v burce

MAFRA

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Ideální každodenní odměna pro vašeho psa, která současně pečuje o jeho chrup. Tyčinky také pomáhají předcházet problémům se zubním plakem a dásněmi.



Dein Bestes
dentální tyčinky pro psy
7 ks

17⁹⁰ Kč

2,56 Kč za 1 ks

DLOUHODOBÁ CENA
od 30.06.2021 17,90 Kč

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

 www.dm.cz
 www.facebook.com/dm.cesko
 instagram.com/dm_cesko


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátce

Zase tornádo

Německou obec Grossheide ve spolkové zemi Dolní Sasko zasáhlo v pondělí večer při silné bouřce tornádo. Jednalo se o středně silné tornádo třídy F2, při němž vítr dosahuje rychlosti 180 až 250 kilometrů za hodinu. Vír byl široký až sto metrů. Podle hasičů tornádo poškodilo asi 50 domů, některé jsou nyní neobyvatelné. Zraněn nebyl nikdo.

Injekce do třetice

Srbsko včera začalo očkovat třetí dávkou covidové vakcíny. Přednostně bude posilující dávka nabídnuta starším lidem, osobám se sníženou imunitou, zdravotnickým pracovníkům a lidem, kteří často cestují. Země se nachází na prahu nové vlny epidemie, plně naočkováno je 40 procent populace. **ČTK**

Krásný věk

Éra Billa Clintona v Bílém domě v letech 1993 až 2001 se vyznačovala ekonomickou prosperitou i skandály. Sexuální aféra s Monikou Lewinskou málem jeho kariéru pohřbila. Clinton, který 19. srpna oslaví pětasedmdesátiny, i po odchodu z funkce zůstal v kontaktu s politikou. V roce 2016 se podílel na kampani své ženy Hillary, ta byla demokratickou soupeřkou Donalda Trumpa. Nyní Clinton propaguje očkování proti covidu. **ČTK**



MAFRA

Jediný nakažený. Země přikročila k lockdownu

Nový Zéland vstupuje do několikadenní celostátní karantény poté, co se v největším městě Aucklandu prokázal jediný případ nákazy koronavirem. Oznámila to tamní premiérka Jacinda Ardernová.

Nakažený 58letý Novozélanďan žije v Aucklandu a navštívil nedaleký Coromandel. Tato města proto čeká sedmidenní uzávěra, ve zbytku země opatření potvrzí tři dny. Podle Ardernových úřadů předpokládají, že se muž infikoval variantou del-

ta, potvrzeno to však zatím nemají.

Uzávěra vstoupila v platnost včera před půlnocí místního času, lidé při ní musí zůstat doma a vyhýbat se kontaktu s ostatními. Většina lidí může domov opustit jen v nutných případech.

Nový Zéland dosud v porovnání s jinými zeměmi epidemií úspěšně čelil, poslední šíření zaznamenal v únoru letošního roku. Od počátku epidemie zde s koronavirem zemřelo 26 lidí. **ČTK**

NÁŠ OSUD JE V JEJICH TLAPKÁCH



PARAMOUNT PICTURES AND NICKELODEON MOVIES AND SPIN MASTER ENTERTAINMENT PRESENT A SPIN MASTER ENTERTAINMENT PRODUCTION "PAW PATROL: THE MOVIE" IAIN ARMITAGE MARSAL MARTIN
YARA SHAHIDI KIM KARDASHIAN WEST RANDALL PARK DAX SHEPARD AND JIMMY KIMMEL INTRODUCING WILL BRISBIN MUSIC BY HEITOR PEREIRA EXECUTIVE PRODUCERS RONNEN HARARY ADAM BADER PETER SCHLESSEL
CO-PRODUCERS LAURA CLUNIE TONI STEVENS PRODUCED BY JENNIFER DOUGLE, p.g.a. BASED ON THE TELEVISION SERIES CREATED BY KEITH CHAPMAN STORY BY BILLY FROLOCK SCREENPLAY BY BILLY FROLOCK AND CAL BRUNKER & BOB BARLEN DIRECTED BY CAL BRUNKER

V KINECH OD 19. SRPNA

Paw Patrol: The Movie
© 2021 Nickelodeon Movies
#PawPatrolMovie

Putine, uhas prosím Sibiř!

Sedmiletý Vladimír Kameněv ze sibiřského Krasnojarsku natočil srdceryvné video.



Vladimír Putin AP

Ve videozáznamu, který zveřejnila lokální televize TVK, si prvňáček Vladimír postěžoval, že kvůli špatné kvalitě vzduchu mu maminka nedovolí, aby si hrál s kamarády venku. „Prosím vás, pane prezidente Putine, abyste osobně převzal kontrolu nad ekologickou situací v Krasnojarsku,“ vyzval hlavu země školáček.

Na záznamu stojí v košili a kravatě na kraji polní cesty, mluví rozvázně a dělá dlouhé

pomlky. „Nemáme co dýchat, prosím, chceme žít,“ vzkázal hoch z Krasnojarsku.

Vladimirovi rodiče upřesnili, že jejich syn se rozhodl výzvu natočit sám. Stalo se tak poté, co mu jeho matka zakázala jít na dvorek kvůli

všudypřítomnému štiplavému kouři. Když se syn rodičů zeptal, co má místo toho dělat, matka mu z legrace navrhla, aby natočil video pro Putina. Hoch ji ale vzal za slovo. Ruská prezidentská kancelář se zatím k chlapcově výzvě nevyjádřila, uvedl zpravodajský server Međuza.

Požáry sužují ruské lesy každý rok, v posledních letech jsou však intenzivnější. Za rostoucím počtem požárů stojí zpravidla teplé počasí, které mnozí vědci připisují klimatickým změnám, a také nedodržování bezpečnostních pravidel, napsala dříve tisková agentura AP.

Do Krasnojarského kraje dorazil začátkem srpna kouř ze sousedního Jakutska, kde lesy hoří již několik měsíců. **ČTK**



Melouch v teple tramvaje?

Zvýšený počet kurýrních vozů v ulicích přiměl vídeňský dopravní podnik, aby si položil otázku, zda by bylo možné využít cestující v MHD, konkrétně v tramvajích, jako kurýry. Výhodou je rozsáhlá existující každodenní síť spojení průměrně s půlmilionem pasažérů. Právě tato mobilita by se podle nápadu dala optimálně spojit s ekologickým doručováním balíčků. Podle odhadů by cestující – kurýři mohli ušetřit kolem 20 procent skleníkových plynů, které vznikají při doručování zásilek. Pilotní provoz by mohl proběhnout nejdříve od jara 2022. **HAL**

Číslo dne

69

Ve věku 69 let zemřel japonský milovník skládaček a rébusů Makí Kadži, který zpopularizoval hru sudoku. S původním konceptem této populární hry přišel již v 18. století slavný švýcarský matematik Leonhard Euler, který výtvar nazval latinské čtverce.

Hvězdné hádky. NASA čelí Bezosovi

Firma Blue Origin, kterou vlastní Jeff Bezos, žaluje americkou vesmírnou agenturu NASA kvůli svému vyřazení z tendru na stavbu lunárního modulu a rozhodnutí agentury uzavřít smlouvu v hodnotě 2,9 miliardy dolarů, 62,6 miliardy korun, výhradně s firmou Elona Muska SpaceX.

Bezos, bývalý šéf společnosti Amazon, považuje smlou-

vu za nespravedlivou, informovala včera stanice BBC.

NASA si v dubnu pro konstrukci obytného lunárního modulu v rámci programu Artemis vybrala SpaceX, ale podle Blue Origin byly nabídky natolik srovnatelné, že měla agentura zadat zakázku více firmám. Několik neúspěšných účastníků tendru se již dříve obrátilo na Vládní kon-

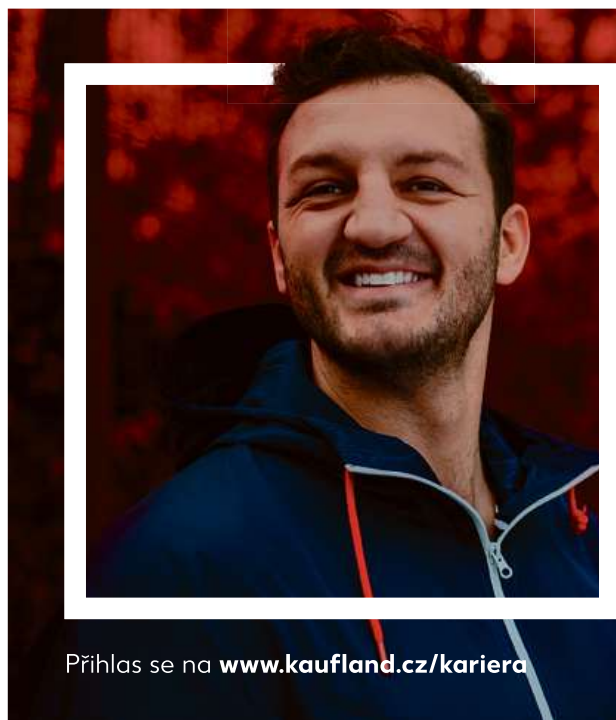
trolní úřad (GAO), ten ale stížnost zamítl. NASA měla podle GAO naprosté právo vybrat „více vítězů tendru, jednoho vítěze nebo žádného“.

V době vyhlášení výsledků tendru šéfka programu Kathy Luedersová připustila, že současný rozpočet vesmírné agentury jí brání ve výběru dvou společností. Stalo se tak poté, co americký Kongres

agentuře poskytl jen 850 milionů dolarů, 18,4 miliardy korun, místo požadovaných 3,3 miliardy dolarů, 71,2 miliardy korun, připomíná BBC.

Program Artemis je zaměřený na průzkum a využití zdrojů ve vesmíru, včetně Měsíce a v budoucnu i Marsu. Má ambici dostat Američany opět na povrch Měsíce, kde byli naposledy v roce 1972. **ČTK**

INZERCE



Přihlas se na www.kaufland.cz/kariera

Čas NA ZMĚNU: TRADIČNÍ ŘEMESLO MODERNĚ.

Masozávod Modletice u Prahy (10 min. od metra Opatov)

ŘEZNÍK (ž/m)

■ od 34 000 Kč do 46 000 Kč podle zkušeností

OBSLUHA BALÍČÍ LINKY (ž/m)

■ 31 000 Kč s garantovaným růstem na 36 000 Kč

SKLADNÍK PRO MASOZÁVOD (ž/m)

■ 31 000 Kč s garantovaným růstem na 36 000 Kč

■ až 2 000 Kč/měsíc příspěvek za práci v chladu

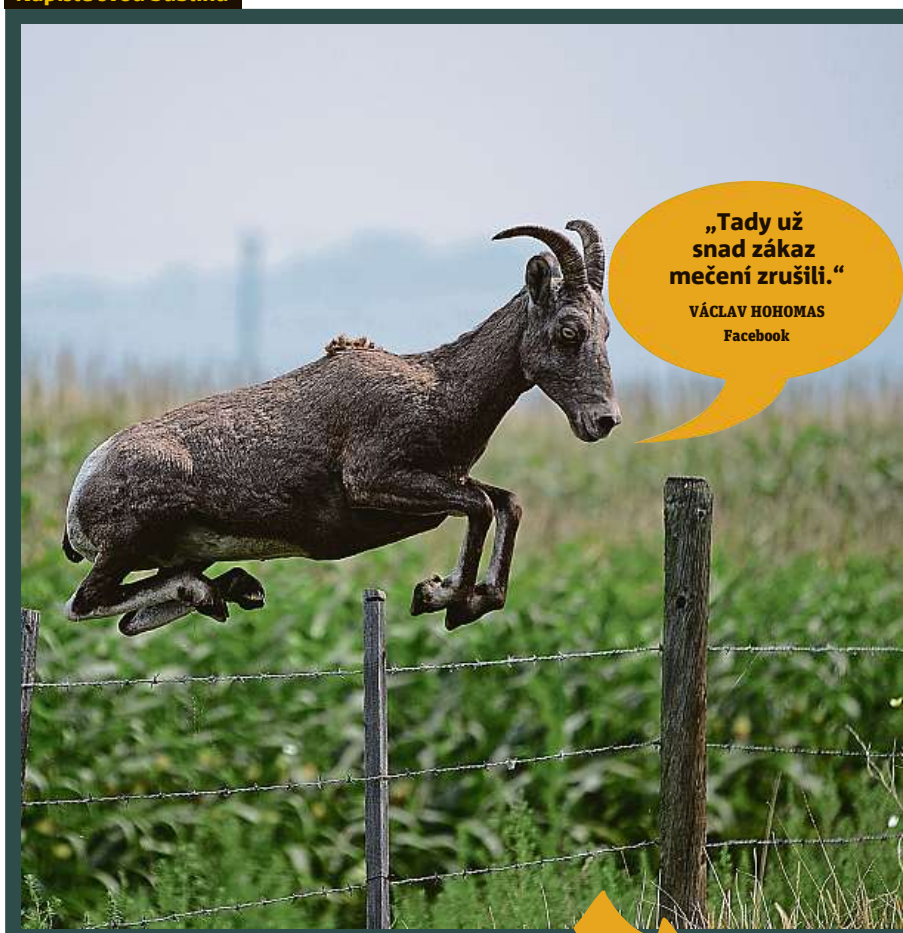


Maže první volba

Sudoku

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

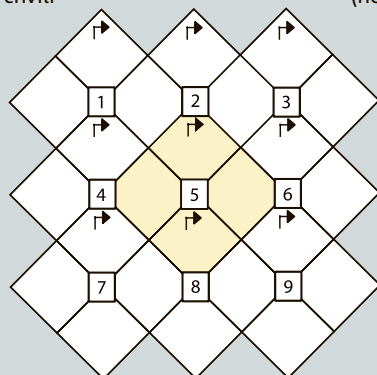
Napište svou bublinu



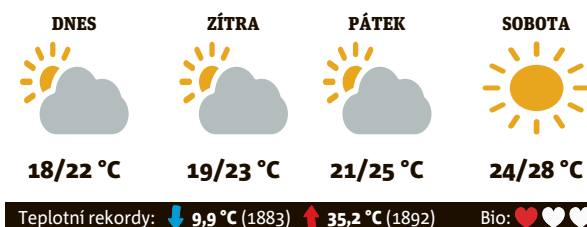
Luštěnka

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

- 1. část klasu
- 2. cestovní zavazadlo
- 3. pneumatika (slang)
- 4. v této chvíli
- 5. tajenka
- 6. týkající se elfa
- 7. cosi
- 8. tažná zvířata
- 9. fotografický snímek (hovor.)



Počasí



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
16.10 Zavolejte porodní sestřičky IX (7/8)	16.30 Apokalypsa – Hitler (1/2)	16.00 Můj přítel Monk V (4)	16.50 Policie v akci	06.00 Ranní fresh
17.05 Svědectví	17.25 Pítí pítí pa	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	17.50 Prostrěno!	08.00 Ranní fresh
17.30 AZ-kvíz	18.45 Kamera na cestách: Oregon, Divoký západ	17.35 Na lovu	18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY	09.00 Zpátečka
18.00 Události v regionech	19.40 Postřehy odjinud	18.25 Ulice (4088)	19.40 Krimi zprávy	10.00 Óčko hity
18.25 Kde domov můj?	19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	19.55 SHOWTIME	13.30 Óčko trendy
19.00 Události		20.15 Polda (8)	20.15 Hvězda nad Prahou. Detektivní seriál (ČR, 2016)	14.30 Smartmania
19.56 Branky, body, vteřiny	20.00 Králova zahradnice	20.20 Výměna manželék XI	21.35 Show Jana Krause	14.35 Óčko trendy
20.10 Dobrodružství kriminalistiky (10/26)	22.00 Jaguár	21.40 Comeback	22.45 Telebazar	15.00 Trmax street party
21.00 Ztracená brána (3/3)	23.45 Gomora IV (9/12)	22.10 Comeback	23.50 Policie v akci	16.00 Óčko hity
22.15 Hercule Poirot	00.30 Střední Evropa je svobodná	22.45 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans IV (22)	00.50 Komisař Rex V (3)	18.00 #Naóčkujsehudbu
23.05 Případy detektiva Murdocha XII	01.25 Nevědná planeta (4/6)	23.40 Můj přítel Monk V (3, 4)	01.50 Jake a Tlustoch (3)	18.15 Óčko hity
23.55 AZ-kvíz	02.10 Bohové a proroci	01.30 Odložené případy III (16)	02.55 Policie v akci	19.00 VIP desítka
00.20 Malá farma	02.40 Josef a jeho bratři	02.10 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans IV (22)	03.55 Policie Hamburg VII (4)	19.50 Óčko hity
00.45 Kuchařská pohotovost	02.55 Věřte médiím?	03.05 Na lovu	03.55 Prostrěno!	21.00 CZ & SK
01.10 Přes nový práh	03.25 Před půlnocí			21.45 Užít Česko
01.30 Bydlení je hra	03.55 Lidské osudy			22.00 Naked Attraction
	04.20 Věra Janoušková, sochařka			22.30 Óčko flirt
				1.00 Just one night
				1.30 Óčko hity

NECHTE VLASY ROZKVĚST

Trpí vaše kštice zvýšeným vypadáváním a řídnutím? Jsou vaše vlasy oslabené, poškozené a bez objemu? Nechte je znovu rozkvést s šampónem Vlasové hnojivo!

Vlasové hnojivo šampón s kofeinem a komplexem **Hustoplex™** účinně redukuje vypadávání vlasů, jejich řídnutí a poškození vnějšími vlivy, škodlivinami či náročným stylingem. Unikátní složení s kofeinem, koprivou, zeleným čajem a silymarinem navíc podporuje růst nových vlasů, zvyšuje odolnost vlasových buněk a pomáhá vytvářet objem, lesk a sílu vlasů. Vyzkoušet můžete také Vlasové hnojivo ve formě tablet nebo bezoplachového séra.



**HUSTÉ SLOŽENÍ,
HUSTÝ VÝSLEDEK**



ZDRAVÍ OD HLAVY AŽ K PATĚ. CO DOPORUČUJÍ LÉKÁRNÍCI?



NEDEJTE STRIÍM ŠANCI!

Těhotenství je pro pokožku velmi náročné období. Kůže se napíná a zvětšuje tak, že může dojít k popraskání její svrchní části a vzniku strií. Důležitá je především prevence!

Jako zaručený pomocník zaměřený na problematiku strií se maminkám výborně osvědčil tělový krém **Elasti-Q® Exclusive**. Je určen hlavně pro těhotné a kojící ženy, ale doporučuje se používat i po porodu, kdy napomáhá odstranit strie již vzniklé. Přípravek obsahuje kombinaci elastinu, D-panthenolu, kyseliny hyaluronové a vitamínu E, která kůži nejen chrání, ale napomáhá také její hydrataci a pružnosti.

Elasti-Q® Exclusive krém je obohacen také o účinné látky pupečník a kozinec. Pupečník regeneruje, zklidňuje a vyhlazuje kůži, kozinec zase zvyšuje pevnost pokožky.



NA KRUHY A UNAVENÉ OČI POHODLNĚ A BEZ OKUREK

Únava, stres a hodiny strávené za monitorem počítače jsou nejčastější příčiny způsobující únavu očí. Kůže pod očima se stává citlivou, začíná natékat a pozvolna se vytváří nevzhledně zbarvené kruhy.



Bojujte s kruhy pod očima a vyzkoušejte **OCUTEIN® SENSIGEL** - hydratační oční gel s okamžitým osvěžujícím a zpevňujícím účinkem pro pokožku v oblasti očí. V jeho složení naleznete kombinaci kyseliny hyaluronové a elastinu, která pokožku regeneruje, hydratuje a rovněž zabraňuje vzniku mimických vrásek. Složení přípravku je cíleně doplněno o přírodní kofein stimuluje výživu pokožky a světlik lékařský. Ten nejenže zasaženou oblast čistí a zklidňuje, ale také má blahodárný vliv na odstranění kruhů a otoků v oblasti očí.

Díky chladivému roll-on aplikátoru poskytuje OCUTEIN® SENSIGEL pokožce okamžitou úlevu.



NOHY JAKO KONVE? SKONCUJTE S OTOKY KONOPÍM!

Trápí vás otoky a pocit těžkých dolních končetin? Máte dojem, že nosíte na nohou konve a vaše lýtka hyzdí křečové žíly? Skončujte s problémy konopím!

Venosil konopné mazání s chladivým efektem poskytuje okamžitou úlevu a osvěžení pro nohy bez otoků, křečových žil, metlíček nebo pocitů těžkosti. Venosil obsahuje unikátní kombinaci konopného oleje a jedle sibiřské doplněnou o rutin, kostival, arniku, řepík, řepík, mátu a měsíček. Dlouhodobá péče a jemná masáž nohou Venosilem přispívá ke zmírnění obtíží a celkové lepšímu stavu dolních končetin.



MARTIN DANEŠ

BRETAŇSKÝ SAVEC



Sloupek

KONEČNĚ NA DOVOLENOU

Před dvěma týdny jsem měl odjet na dovolenou. Už od konce července bez ustání pršelo a byla pěkná kosa, a tak jsem odložil odjezd na neurčito. Copak Bretonci, ti se deště nebojí, i když tu prší spíš na podzim a v zimě; muset vycházet v srpnu denně z domu ve větrovcu a s deštníkem v ruce není ani tady běžné. Působilo to skoro tak, jako by se léto z neznámých důvodů namíchlo a předalo rovnou vládu podzimu. Před pár dny se naštěstí počasí umoudřilo a do Bretaně se vrátilo léto. Kam se vydat? Aniž bych opustil Bretaň, mám na výběr mezi dvěma značně odlišnými moři. Na severu je Lamanšský průliv, jinak zvaný kanál, jež kdysi přeplaval Venclovský a zvolal: Já su tak šťastné! Venclovský ale plaval přes Doverskou úžinu širokou 33 kilometrů; z Bretaně, odkud jsou britské břehy sedmkrát dále, by to nedal.

Citát

Z Bretaně, odkud jsou britské břehy sedmkrát dále, by to Venclovský nedal.

Kam se tedy vypravit: na sever, nebo na jih? Po zralé úvaze jako správný suchozemec ukazují moři záda a rozhodují se zamířit do bretaňských velehor Monts d'Arrée. Považte, Roc'h Ruz, nejvyšší hora Monts d'Arrée i celé Bretaně, se tyčí do výšky 385 metrů. Že je Roc'h Ruz jen o čtyři metry vyšší než pražská Bílá hora? Nestarejte se o mou dovolenou, jako se nestarám já o tu vaši – pro člověka trpícího závratěmi je tohle horstvo ideální! www.martindanes.com

Anketa

f Co nejvíce oceníte na svých kolezích?



Jaroslava Pitařová
Hlavně pracovitost, logické myšlení a přátelský vztah.



Lukáš Kvarda
Oceňuji kolegy, kteří nejsou pokrytci a ignoranty.



Bohumila Tušková
Když při sobě držíme a samozřejmě smysl pro humor.

@mojemetro



Máme pro vás pozoruhodný knižní tip nazvaný **Pohyb tvůrce**. Vzešel z pera urbanisty, výtvarníka a pedagoga **Jana Trejbal**. Kniha obsahuje 10+5 unikátních projektů z projektu Galerie hlavního města Prahy, jakož i vlastní praxi Jana Trejbal. Příložen je též 135 obrazových příloh. Více najdete na www.neolokator.cz.

#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!

Dopisy a vzkazy

Diskriminace

To, co se událo na stanici Budějovická v ulici Olbrachtova směrem přes křižovatku do ulice Vyskočilovy, může vypadat jako diskriminace Středočechů. V zadní části je stanice městských autobusů 170,124 a 118, kde zůstal přístřešek s kovovou lavičkou pro dvě osoby. Před tím je stanice PID busů směr Jílové, Benešov, Týnec, před kterou trochu vepředu byly tři pohodlné dřevěné lavičky s opěradlem bez ochrany proti dešti. Nyní jsem po čase odjížděl z této stanice autobusem PID a k mému překvapení tyto pohodlné lavičky beze stopy zmizely. Vzhledem k tomu, že interval (samozřejmě) u předměstských autobusů je delší než u MHD, vážně nechápu, proč tyto velmi potřebné lavičky ve výborném stavu zmizely. Jako samozvaný zástupce venkovských „dojížděčů“ do hlavního města proti tak zjevné diskriminaci důrazně protestuji.

PETR RÁDL

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

FÍKY

Komiks

F POHODĚ
:o)

"Spiderman"

A. Židkova



Svačiny. Zdravě, a přesto chutně

Děti, které sedí celé dopoledne ve škole, se potřebují během této doby posilnit.

Mnohé ani nesnídají, svačina je tedy velmi důležitá i proto, aby dítě do oběda nehladovělo.

Jak by měla zdravá svačina vypadat? Rohlík s paštikou nebo chleba s taveným sýrem jsou sice jednoduché na přípravu, ale pro školáka to není úplně ideální jídlo. A podobné je to i s tím, když dáte dítěti peníze, ať si něco koupí. Přijde pak do školy se sladkým pečivem, obloženou bagetou či sladkou limonádou nebo si „potají“ koupí brambůrky a energetický nápoj.

To ale není vhodné jídlo ani pro dospělého, natož pro dítě. Nedodá mu živiny ani energii na dlouhou dobu.

Správná a vyvážená svačina by měla obsahovat dostatek komplexních sacharidů, bílkovin, kvalitní tuky a zeleninu nebo ovoce.

Při volbě svačiny obecně platí, že by měla být dobře stravitelná a neměla by „zaplácnout“ a utlumit.

„Snažte se jíst tak, abyste tělu dodali v optimálním poměru všechny živiny včetně sacharidů, protože i když je v současném světě výživy sacharidům přisuzováno tloušťnutí, v naší stravě jsou nenahraditelné. Jejich konzumace v rozumné míře vám dodá energii pro provozování nejrůznějších aktivit,“ říká Michaela Ryglová, odborná garantka výživy za společnost Bonavita.

Jablka nakrájejte!

Složení svačiny bude jiné pro prvňáčka a jiné pro teenagera. „Malé děti uvítají kreativnější zpracování, například domácí celozrnné sušenky a k tomu jogurt. Pro děti je lepší ovoce nebo zeleninu nakrájet na menší kousky, protože málokteré dítě

samo sáhne po celém jablku. Pokud bude nakrájené, snědí toho více a tím doplní vitamíny a vlákninu, která podporuje trávení a následně vyprazdňování,“ radí Monika Bartolomějová ze společnosti Nutriadapt.

Ovoce a zeleninu!

Starším dětem můžete udělat celozrnné sendviče se šunkou, sýrem, pomazánkou z tvarohu nebo ricotty a k tomu přidat kousek zeleniny – salátu, okurky, rajčete nebo mrkve. Další vhodnou variantou jsou třeba zapečené toasty z celozrnného chleba. Určitě i velké dítě uvítá jednou do týdne sladkou svačinu – například v podobě mrkvové bábovky. A nezapomínejte na pravidelný přísun ovoce a zeleniny.

Také je potřeba počítat s tím, že některé děti chodí na oběd až kolem 13.30 hodin, proto je dobré zabalit ještě jednu malou svačinu v podobě ovoce, zeleniny, jogurtu, oříšku nebo domácích müsli tyčinek.

Můžete být ale daleko krea-

tivnější a svému školákovi nebo školačce připravit do svačiny krabičky například domácí ovesné sušenky, celozrnné muffiny s jablky nebo třeba sendvič s avokádem.

Pro děti je důležitý i pitný režim, který podporuje koncentraci při vyučování i při sportovních aktivitách odpovědně. Nejlepší je naučit děti na obyčejnou vodu. „V případě, že dítě vodu nepije, můžete mu do ní přidat trochu kvalitní, nejlépe domácí, šťávy. Nebo třeba připravit ráno čaj s medem a citronem a ten mu nalít studený do lahve. Snažte se podíl slazených postupně snižovat, až dítě odnaučíte na sladké nápoje úplně,“ doporučuje Monika Bartolomějová.

A pítí?

Doporučené denní množství tekutin u dětí od sedmi do patnácti let odpovídá množství 1500 ml a dalších 20 ml na každý kilogram nad 20 kg tělesné váhy. U osob starších 15 let je optimální pitný režim okolo 300 ml na 10 kg hmotnosti. **KAM**

Co ano, co ne

Praktický přehled doporučených a nevhodných svačin.

• NE

- Sušenky, sladkosti, jako jsou bonbony či mléčná čokoláda, slané krekry všech druhů, hot-dogy, donuty, koblihy, hranolky, hamburgery, limonády s tonizujícími látkami (kofein, chinin) a další výrobky s obsahem kofeinu
- Slazené cereální směsi
- Levné uzeniny s nízkým obsahem masa

• ANO

- Celozrnné pečivo s pomazánkou z čerstvého měkkého sýra – lučina, žervé, ricotta, kozí tvaroh a zelenina
- Zelenina s dipem nebo pomazánka, samostatně nebo s pečivem
- Ořechy v kombinaci se sušeným, neslazeným a nedoslazeným ovocem
- Zakysané mléčné produkty
- Domácí müsli

INZERCE



Udržitelnější styly pro každé dobrodružství od 275 Kč*

*Nabídka platí od 26.08.2021 ve všech prodejnách C&A do vyčerpání zásob.



wear the change

www.c-a.com

Pokoj školáka: co hraje roli

Výraznou změnu v souvislosti s první třídou zaznamenává dětský pokoj.

V mladším školním věku ubývá hraček a přibývá potřeba nábytku na úkor volného místa na hraní.

Každé dítě by mělo mít v bytě vlastní prostor – když ne svůj dětský pokoj, tak alespoň pracovní-relaxační kout, kde se může učit, bavit se i odpočívat. Pokud vlastní místnost dítě má, je potřeba se zamyslet, zda je správně vybavená. Důležité je místnost rozdělit na odpočinkovou, hrací a pracovní zónu.

Při zařizování máte více možností. Pokoj můžete koupit jako celek, tedy postel, šatní skříň, menší skříňky, pracovní stůl a židli, vše v jednom stylu. Nebo lze vybrat jednotlivé kusy nábytku a poskládat je v pokoji tak, jak to bude vyhovovat školákovi. Z hlediska funkčnosti i vzhle-

du nevhodnější, ale současně nejdražší, možností je veškeré zařízení nechat navrhnout bytovým architektem a vyrobit na míru. Některá studia nabízejí vytvoření počítačového 3D návrhu, na kterém téměř přesně vidíte, jak bude výsledek vypadat.

Je rozdíl, zda budete vybavovat pokoj pro předškolní dítě nebo starší. Dítě, které začalo chodit do školy, bude potřebovat mnohem větší úložné prostory než doposud. Školák by měl mít nejméně zásuvkový kontejner na sešity a psací potřeby, skříňku na rozměrnější knihy a učebnice a poličku na odkládání drobností. Potřeba budou také větší skříňky a šatníky. Na trhu jsou k dostání se stahovacími tyčemi na ramínka, aby na ně dosáhly i menší děti.

Co každý školák musí bezpodmínečně mít, je psací stůl, kde se bude učit, kreslit i hrát si. Vyplatí se pořídit dítěti stůl s nastavitelnou výškou, který se dá přizpůsobit věku a růstu. Charakter školních prací si vynucuje dosta-

tečný rozměr pracovní plochy. I takový prvňáček má mít stůl o rozměrech minimálně 70 x 100 cm. A užitečné také je, pokud se dá plocha desky naklánět v závislosti na tom, zda dítě píše, kreslí nebo si čte.

Pracovní stůl patří k oknu nebo vedle něj tak, aby si prvňáček při psaní nestínil. Právě k tomu má na stůl dopadat světlo z levé strany, levákovi opačně. Stejná zásada platí pro stolní lampičku.

K nastavitelnému stolu patří i stejně všestranná židle. Pokud člověku záleží na kvalitě, měl by chtít židli s nastavitelnou výškou sedáku a zadního opěradla, ale i s hloubkou sedu. Také jsou žádoucí opěrky na ruce.

Pokoj pro dítě určitě nemusí být nijak strohý, naopak, nebojte se dát prostor fantazii. Co se týče barev, nemusíte se bát jakýchkoliv teplých odstínů, jako je žlutá, oranžová, červená, tmavě modrá, zelená, a jejich kombinací. Avšak nic by se nemělo přehánět. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Čemu se vyhnout

Dětský pokoj by rozhodně neměl být napodobeninou pokoje dospělých.

- Velký počet zářivých barev působí přepíracně a dítě se v takové místnosti nemusí cítit dobře.
- Vyhněte se starému psacímu stolu a židli po dědečkovi – výška nemusí vyhovovat, dítě se pak nepřírozeň kroutí.
- Není vhodné, aby se dětský pokoj stal odkladištěm věcí, které už se nikomu nehodí.
- Nenuťte dítěti svůj názor a vlastní vkus. Nechte ho, ať si samo řekne, co by se mu líbilo.
- Nevybírejte dítěti nejmenší pokoj v bytě. Někdy to sice jinak nejde, ale pokud máte na výběr, nechte dítěti prostor.

Kam umístit počítač

Počítač je dnes běžnou součástí bytu nebo i dětského pokoje. Kam ho umístit?

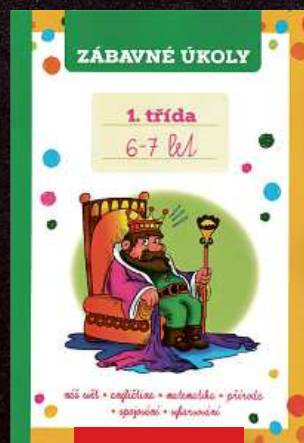
- Na monitor obrazovky nesmí dopadat přírodní ani umělé světlo.
- Světlo nesmí svítit do očí ani tomu, kdo u počítače sedí.
- Monitor by měl být nastaven tak, aby na něj dítě hledělo zpřímě, nikoli ze strany.
- Vzdálenost obrazovky od očí je dána velikostí písma. Nejkratší vzdálenost však nesmí klesnout pod 40 centimetrů, většinou se však doporučuje 55 až 60 cm.
- Nejvyšší řádka na obrazovce by měla odpovídat výšce kořene nosu.
- Myš bývá pro dětské ruce příliš malá. Kupte menší.

INZERCE

Ceny, které nečekáte!

LEVNÉ KNIHY

www.levneknihy.cz



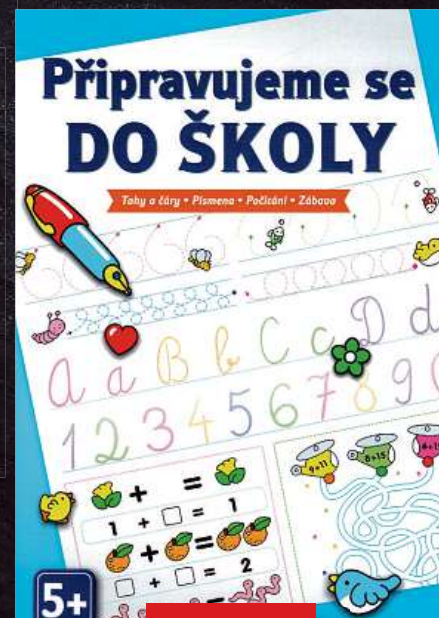
59 Kč



59 Kč



99 Kč



99 Kč

OPAKOVÁNÍ UČIVA • PRACOVNÍ SEŠITY • ŠKOLNÍ POMŮCKY • PAPIRNICTVÍ

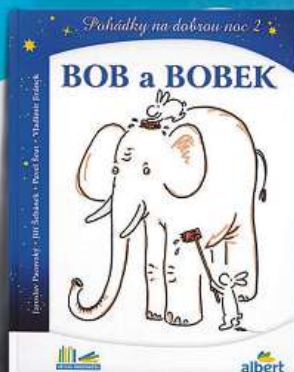
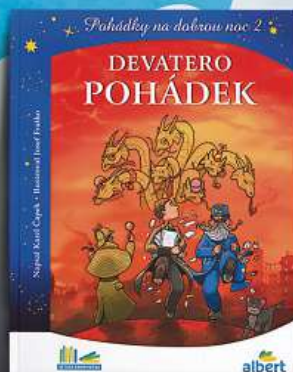
11x v Praze

Vodičkova 19, Praha 1 • Tylovo náměstí, Praha 2 • Novo Plaza, Praha 4 • Metro Budějovická, Praha 4
 Anděl - Štefánikova 5, Praha 5 • OC Šestka, Praha 6 • Dejvická 31, Praha 6 • Strossmayerovo náměstí, Praha 7
 Zenklova 22, Praha 8 • Centrum Krakov, Praha 8 • NC Eden, Praha 10



SBÍREJTE BODY NA ČESKÉ POHÁDKY

ROZŠÍŘTE
SVOU SBÍRKU
KNIŽEK
O 7 POHÁDEK



Akce platí ve všech prodejnách Albert od 4. 8. do 21. 9. 2021 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Více informací naleznete na www.albert.cz/pohadky nebo u informací prodejen.

Služby - nabídka

• Malá rodinná firma nabízí úklid bytových domů na území Prahy. Vše domluvíme při detailní prohlídce Vašich společných prostor.
Tel.: 776664298.

Práce - nabídka

• Půjčovna stavebních strojů na Praze 10 přijme zámečníky, elektrikáře, montážníky, strojníky. Nástup možný ihned.
Tel.: 606631354

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce PRACOVNÍKA SPISOVNÝ. Blíže informace k Oznámení o volném pracovním místě jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa nebo na https://www.e-zamestnani.cz. Lhůta pro doručení písemné nabídky s životopisem: 30.08.2021 v podatelně Úřadu městské části Praha 6 nebo na e-mail: sjedinakova@praha6.cz. Kontakt: JUDr. Jedináková, tel. 220 189 853.

• Akciová spol. hledá strážné pro Prahu a okolí, inval. a starob. důchodce, mzda až 120 Kč/hod., nábor. příspěvky až 24 000 Kč, možnost záloh na mzdu, služební oděv..
Tel: 224109445, 777470798.

Hledáme instalátora/topenaře.
Požadujeme manuální zručnost a spolehlivost. Práce po Praze s nástupem IHNED.
info@havlintzb.cz | 602 396 662

m2c
Ostraha OC a admin. budov - Praha
týdenní zálohy
Náborový příspěvek 2 000 Kč
Mzda až 150 Kč/hod
Volejte zdarma: 800 111 112

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:
RECEPCE A OSTRAHA
Požadujeme invalidní důchod.
Mzda od 100 Kč/hod.
Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)



• Brigáda pro každého - pulťový prodej lahůdek/dopek pečiva. 143-155.70 Kč/hod, zálohy, zaškolení. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Doplnování zboží 143-163.90 Kč/hod, noční/denní směny, ONLINE REZERVAČE, zálohy denně, nástup ihned, prodejny v Praze a okolí.
Tel: 222534534

• Nabízíme 140 - 235 Kč/hod za PRÁCI ve SKLADU - příprava zboží/řidič ZVZ. Pravidelné zálohy, dlouhodobá spolupráce, možnost ubytování.
Tel.: 222534534

• PRÁCE na POKLADNĚ 143-149 Kč/hod. Prodejny po celé Praze, směny dle Vašich možností, zaškolení samozřejmostí. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Práce ve skladech a výrobě pro muže i ženy, ubytování, zálohy, mzda od 180 Kč/hod + bonus, práce na 2 směny - 8hod (ranní / odpolední). Náborové dny každé úterý v 9,00 a každý čtvrtek ve 13,00 na adrese: Služeb 3056/4, Praha 10 (u metra Depo Hostivař). Těšíme se na Vás. Lepší Práce, tel: 731420914

• BS přijme strážné pro objekty v Praze. Možno též jako brigáda, DPP, DPC, vhodné i pro SD. Tel.: 728360589

• Domov pro osoby se zdravotním postižením Sulická, Praha 4 přijme pracovníka v přímé péči. Dobré finanční ohodnocení, čtvrtletní odměny, příplatky, 6 týdnů dovolené, obědy 24 Kč, Fokus Pass 1000 Kč/čtvrtletně, jistota stabilního zaměstnání, příspěvek na penzijní připojištění a velmi přátelský kolektiv! Rádi Vás zaučíme! Email: klimasova@domov-sulicka.cz, 773001293.

• Domov pro osoby se zdravotním postižením Sulická, Praha 4 přijme pomocného kuchaře/ku. Dobré finanční ohodnocení, čtvrtletní odměny, příplatky, 5 týdnů dovolené, obědy 24 Kč, Fokus Pass 1000 Kč/čtvrtletně, jistota stabilního zaměstnání, příspěvek na penzijní připojištění a velmi přátelský kolektiv! Rádi Vás zaučíme! Email: klimasova@domov-sulicka.cz, 773001293.

• Vydělávejte až 28 tis Kč čistého! Ostraha budov, staveb, vrátnice atd. Možné týdenní zálohy, ubytování. Volejte ZDARMA 800100286

• Operátor výroby, 3 směnný provoz, ubytování, týdenní zálohy, stravenky 140 Kč, mzda až 140 Kč/hod. čistého. Telefon: 774766234.

• BA přijme recepční pro P-6. Možnost práce i na zkrácený úvazek, vhodné pro ID. Znalost PC. Nástup IHNED! Kontakt: pí.Temiaková, tel: 733122453.

• Úklidová fa přijme INVALIDNÍ důchodce na 1/2 úvazek na úklid kanceláří. Mzda 9000 Kč + bonusy. TEL.: 774510686

• MŠ Praha 6 hledá uklízečku, zástup za nemoc. 2 směny 7:00-15:30/9:30-18:00 hod. nebo 5 hod. 13:00-18:00 hod. Nástup ihned. Tel.: 739452985, 233356131

• Hotel*** v centru Prahy přijme denní a noční recepční. Práce na HPP, možno i studenty. Kontakt tel.: 702188711.

• Hotel*** v centru Prahy přijme kuchaře/ky a servírku/čišnička pro snídaněový provoz. Kontakt tel.: 702188711.

• Přijmeme pracovníky úklidu na HPP i DPP. Nutný čistý TR. Volejte 720665191

• Dům pro seniory na Praze 4 přijme všeobecné/praktické sestry pro zdravotnický úsek do směnného provozu s nástupem možným ihned. Požadujeme: středoškolské / vysokoškolské vzdělání, odbornou způsobilost k výkonu povolání dle zákona č.96/2004 Sb, pozitivní vztah k seniorům, spolehlivost. Čeká vás komplexní zdravotnická péče o seniory ve směnném provozu. Nabízíme: práci ve stabilní organizaci, zázemí a příjemné pracovní prostředí, stravování + voda a káva zdarma, možnost získání Multisport karty. Základní plat 40.000,- + příplatky. Email: info@dumseniorumichle.cz, tel: 604343450.

• MIBAG sanace s.r.o. přijme řemeslníky, elektrikáře, instalatéry na HPP, nástup možný ihned, dobré platové podmínky. Podmínkou je vyučení v oboru. Čistý tr. r., tel.: 777465557 nebo vagnerova@mibag.cz

• Dobře finančně ohodnocená, klidná práce - vrátnice. Praha a okolí. Více info zdarma na čísle 800100923.

• ERGON a.s., Papírenská 1, Praha 6 přijme na DPP/HPP vrátného/ou. Denní i noční směny, víkendy. Vhodné pro poživatele SD. Nástup ihned. T: 234 123 247.

• BA přijme pracovníky na ostrahu. Info na tel.: 777 774 099 nebo 257 225 555.



Ostatní

• KNIHY! Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stoly, lampy, obrazy, knihovny aj.
T. 603478873

Pronájmy - nabídka

• Pronajmeme jednolůžkové pokoje na dlouhodobé ubytování. Praha 8 (METRO C-5.min.), tel.: 603 886 044

Byty - poptávka

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

POPTÁVKA BYTU
koupím byt na horách či blízko hor - Šumava, Krkonoše, nebo Jizerky. Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky.
Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNED za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 14 tis, větší do 19 tis. Potřebuji: centrum do 30 minut, čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

• Koupím 2 + k v Praze, nejlépe Praha 3, 4. Platím hotově. Tel. 602224488

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

Nemovitosti - poptávka

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

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

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

• Vykoupíme Váš byt, dům, chatu nebo pozemek za dobrou cenu. Uhradím exekuci, dluhy na nájmu, privatizaci nebo jiné pohledávky. Zajišťím prodej nebo výměnu bytu a RD. Volejte 776363636. Rád poradím.

• PENÍZE IHNED za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121.

Nemovitosti - navídka



JURIS REAL, spol. s r.o.

nabízí přímý výkup, zprostředkování prodeje, dražbu nebo aukci.

A to za nejvyšší možnou tržní cenu.

Před prodejem

vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce.

Možnost okamžité

výplaty zálohy.

605 300 003

www.prodejtojinak.cz

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaší nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

731 911 992



Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI
obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, porcelán, bronz, stříbro, šperky, šavle a jiné zajímavosti
PORADÍM
tel.: 603 505 686

Intimní

VENKOVNÍ, VNITŘNÍ ŽALUZIE, ROLETY
staré žaluzie na protluččet
SÍŤE PROTI HMYZU
sleva 15% z ceny zakázky na plastová a eurookna
261 26 38 47
261 26 04 16
777 03 80 01
www.gato.cz
Jihlavská 611 Praha 4
sleva 50% z ceny montáže hliníkových žaluzií

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



VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

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

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

metrORÁDCE

KOMERČNÍ PŘÍLOHA DENÍKU METRO

PROFIMEDIA

KRÁSA
ŽENY

FAKTA O KŘEČOVÝCH ŽILÁCH. CO BYSTE O NICH MĚLI VĚDĚT?

Křečové žíly a metličky má každý druhý člověk a vzniká kolem nich spousta mýtů a polopravd, které se šíří. Chronické žilní onemocnění nelze brát na lehkou váhu a některé z nich je vhodné uvést na pravou míru.



dědičnosti asi 40 %, a pokud nikdo v rodině obtíže dosud nemá, tak je riziko zhruba 20 %,“ říká angioložka MUDr. Petra Zimolová. Ani to není málo. Zejména jestli vás trápí obezita nebo máte zaměstnání, kde stále sedíte nebo stojíte. Pokud pojmete podezření, navštivte praktického lékaře. Jedině on může říct, zda jde o žilní onemocnění, nebo o lymfatický či jiný problém.

Na pohled nejsou okouzující, ale to je nejmenší problém. Jde totiž o projev chronického žilního onemocnění, které má šest stadií. První stadiem je pocit těžkých nohou a křeče. V dalších stadiích se objevují metličky, křečové žíly, otoky nohou a změny na kůži. Vrcholem je bolestivý bérkový vřed. Přechod z jednoho stadia do dalšího je nenápadný a plíživý, o to však nebezpečnější.

BEZ LÉKAŘE SE NEOBEJDETE

Krev, která se od nohou vrací zpět k srdci, teče proti směru gravitace. To znamená, že žilní chlopně, které krev pohání nahoru, musí pracovat perfektně. Jinak se krev hromadí v nohách a tlačí na žilní stěny. První projevy se objeví velmi rychle, a proto je třeba navštívit praktického lékaře. „On sám už může něco vyléčit, dát dobré rady nemocným, doporučit dodržování režimových opatření při žilním onemocnění. Může předepsat vhodná venofarmaka, což jsou léky na posílení žilní stěny, které zlepšují návrat krve. Pakliže se rozhodne, může poslat nemocného na angiologii,“ vysvětluje angioložka MUDr. Petra Zimolová z Kardiologické kliniky 2. lékařské fakulty UK a FN Motol v Praze.

OBAVY JSOU NAMÍSTĚ, I KDYŽ NEMOC NENÍ V RODINĚ

„Pokud mají oba pacienti rodiče chronické žilní onemocnění, je až 79% šance, že je bude mít potomek. Jeden rodič znamená pravděpodobnost

PRVNÍ SYMPTOMY MOHOU BÝT I V PUBERTĚ

Chronické žilní onemocnění se častěji spouje s lidmi nad 50 let. Problémy může mít i mladší generace. „Chronické žilní onemocnění můžeme nejčastěji zaznamenat už kolem 20. až 30. roku, záleží na dalších onemocněních. Už u adolescentů a pubescentů se mohou projevit příznaky – drobné křečové žíly nebo jiné symptomy,“ upozorňuje angioložka MUDr. Petra Zimolová.

OPERACÍ TO NEKONČÍ

„Pokud má pacient chronické žilní onemocnění, stávají se s lékařem doživotními partnery. My můžeme toto onemocnění přibrzdit, ale trvale vyléčit ne,“ varuje MUDr. Petra Zimolová. Počítejte s tím, že i po operaci budete muset dodržovat všechna opatření.

PRACUJÍCÍ SVALY POMÁHAJÍ ŽILNÍMU NÁVRATU

Žíly probíhají mezi svaly a v okamžiku, kdy sval pracuje, masíruje žílu a tím pomáhá návratu krve zpět do srdce. Proto je pohyb velmi důležitý. Mezi nevhodnější aktivity patří třeba chůze, plavání, cyklistika a běhky. Naopak vyhnout byste se měli silovým sportům, vzpírání, boxu, squashi nebo surfingu. ■



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



POSLEDNÍ POZDRAV Z DOVOLENÉ

TEXT A FOTO: COLLALOC

Milá Maruško,

srdečně Tě zdravím ze svého dovolenkového pobytu, doufám, že zůstáváš i nadále zdravá a pozitivní.

Já se mám naprosto skvěle a to je vlastně i důvod, proč Ti píši – z dovolené se domů ještě nějakou dobu nevrátím. Jmenuje se Horác a je fantastičej, víš, jak to myslím. Kromě toho je ale i gentleman, pozval mě na dobrodružnou cestu, vyrážíme za pár týdnů směr Karibik a pak asi i na nějaké další cestování po světě. Tolik se těším. Myslím, že na to mám i právo, však Honzík s Karolínou už mají svůj život a do vnučat budu (snad) doma.

Připadám si znovu jako třicetiletá a holka, musím Ti říct, je to skvělý pocit. Za všechno, co se mi teď děje, stejně vděčím Tobě a Tvé radě. Úplně si vybavuji ty chvíle bezmoci a frustrace, když se mi začaly objevovat, jak říká odborná literatura, „příznaky stárnutí“. Dneska se tomu směju, ale sama víš, jak dlouho jsem se trápila s pokožkou, vrásky se rozvíjely jako vějíře, o vlasech snad raději mluvit ani nebudu.

Je to šílená spirála, do které se snadno může dostat úplně každý. Říká se, že člověk vypadá, jak se cítí, protože to vyzařuje. A já se cítila tak přišerně, že by o mě nezavádl ani ten poslední opilej námořník. Ale, holka, mělas mě vidět, jak jsem kráčela po bulváru teď. Všichni na mě koukali. A mezi nimi i Horác.

Díky Tobě a collalocu tak mám to, o čem jsem se už ani neodvažovala snít. Nejdříve se mi zlepšily nehty, najednou byly pevnější a přestaly se lámat. Pak vlasy! Holka, moje vlasy! Kolik přípravků a různých vodiček jsem vyzkoušela, nic. A najednou jsou sametové na omak, lesknou se, vypadají objemně a navíc mi vyrašily podrůstky!












Absolutní bomba ale vybuchla až u třetí krabičky. Ne že by se mi ztratily všechny, ale kůže asi konečně dostala pořádnou hydrataci. Prostě vrásky jsou, ale už nepřipomínají Grand kaňon a ty jdeš mezi lidi a najednou jsi zase jako zamlada. Protože pozor, jdeš jako lvice! Kyčel už mě totiž nebolí, úpony v té zraněné noze už tolik netáhnou a pohybově jsem na tom jako v dobách své taneční slávy. A, holka, Horác toho umí (ne)skutečně využít.

Prostě moc díky, načila jsi mě bránit se proti stárnutí a ja ti teď tady slavnostně slibuji, že se budu bránit ještě dlouho. Cítím se prostě skvěle a za pár týdnů pokračuji směr Karibik, ale mám na tebe ještě jednu velkou prosbu. Pošli mi sem další tříměsíční kúru collalocu, ať mám zásobu. Cesta bude dlouhá a nevím, kdy se zase k tak kvalitnímu kolagenu dostanu. A bez něj si to už neumím představit.

Líbá Tě Tvoje Jarmila

collalloc

100% bioaktivní mořský kolagen

-  Zlepšuje pokožku, strie, celulitidu
-  Posiluje vlasy, nehty, zuby
-  Zesvětluje pigmentové skvrny
-  Snižuje bolesti kloubů
-  Zlepšuje pružnost vazů a šlach
-  Zrychluje regeneraci po zátěži
-  Chrání trávicí trakt
-  Pomáhá při dietě a detoxu
-  Posiluje celkovou imunitu



collalloc můžete koupit na collalloc.com

TEA TREE – HIT DEVADESÁTEK JE ZPĚT

Unikátní vůni oleje Tea Tree si asi vybavuje úplně každý, hlavně v 90. letech jste na něj mohli narazit skoro na každém kroku. Nyní je jeho popularita znovu na vzestupu, a to z mnoha důvodů. Jde o čistě přírodní produkt, který má nejen antibakteriální účinky, umí ale také bojovat s viry, plísněmi nebo záněty. Navíc ho lze využít i jako prevenci například proti lupům, ale také zubnímu kazu. Kde se olej Tea Tree vzal, jaká je jeho historie a proč je tolik ceněn?

Obří síla i mnohostranné vlastnosti Tea Tree oleje jsou lidstvu známy už stovky let, až donedávna šlo ale jen o úzkou privilegovanou skupinu. Řeč je o domorodých obyvatelích jménem Bundjalungové, v jejichž domovině ve východní Austrálii rostly stromy kajeputu střídavolistého (*Melaleuca alternifolia*), jinak také čajovníku australského. Olejem z rozdrcených listů léčili odnepaměti dýchací onemocnění, ale také různá poranění kůže či spáleniny. Čaj z odvaru z listů používali na léčbu kašle nebo nachlazení.

KOUZELNÁ VŮNĚ MUŠKÁTOVÉHO OŘÍŠKU

Do Austrálie v 18. století zavítal významný britský mořeplavec James Cook. Kromě toho, že přispěl k množství objevů, byl také velkým gurmánem. Když připlul do východní Austrálie, velmi ho zaujal odvar z listů kajeputu střídavolistého, který kouzelně voní po muškátovém oříšku. Listy si poté pravidelně vozil na své plavby

JAK HO DĚLAJÍ PROTINOŽCI

■ Znáte značku Australian Bodycare? Pochází od protinožců, a proto je zcela přirozené, že hlavní slovo v jejich produktech má australský národní poklad, tedy olej Tea Tree. V její nabídce najdete čisticí gely, pleťové vody i hydratační přípravky, které díky antibakteriálním účinkům oleje Tea Tree pomáhají s prevencí pupínek a akné. Trápí vás plíseň na nohou? Čisticí tělový gel a tělový krém od značky Australian Bodycare umějí pokožku zklidnit, působí chladivě a zabraňují odlupování kůže a svědění. Přípravky jsou skvělé i jako prevence, abyste se tímto plišňovým onemocněním nenakazili. V nabídce mají také šampon, kondicionér a masku na vlasy, které umějí zatočit s lupy. Pokožku hlavy napadenou kvasinkovou infekcí *Pityrosporum* ovale nejen zklidní a zamezí svědění, ale přípravky hlavně pokožku hlavy neutralizují a tím zabrání další tvorbě lupů. Tělové mléko pokožku zchladí po delším pobytu na slunci a urychluje také její hojení. V nabídce jsou i intimní gely, které pomáhají s prevencí kvasinkových onemocnění, či vlasová kosmetika, jež je díky oleji Tea Tree ideální k předcházení všim.

a kromě léčení poranění kůže nebo nachlazení využívala posádka nápoj také jako prevenci obávaných kurdějů. Námovníkům ale zcela jistě dělalo ještě větší radost pivo, které prý z listů též kvasili.

(NE)SPRÁVNÉ JMÉNO

Kajeput střídavolistý kapitána Cooka zcela očividně velmi zaujal. A protože z něj primárně konzumoval odvar z listů, který znal už z jiných oblastí světa, nazval strom čajovníkem australským. A to i přesto, že keře, na kterých se pěstuje skutečný čaj, jsou z hlediska botaniky úplně jiného rodu (*Camellia*) než strom, z něhož se získává olej Tea Tree.

SLAVNÉ 20. STOLETÍ

Od objevení tohoto esenciálního oleje britským mořeplavcem jeho popularita rostla, skutečného věhlasu se mu ale začalo dostávat až s příchodem 20. století. Australané ho považují za svůj národní poklad a všelék. Proto když vypukla druhá světová válka, narukovat museli všichni muži až na producenty oleje Tea Tree; ti nejprve dostali rozkaz vyrobit dostatek oleje pro všechny australské vojáky a teprve poté se mohli sami vydat do boje.

Z AUSTRÁLIE AŽ NA KONEC SVĚTA

Svět objevil olej Tea Tree po druhé světové válce a od té doby je stále populárnější. Důvody jsou nasnadě – kromě toho, že jde o téměř všelék, se jedná o čistě přírodní produkt. Může obsahovat až 150 aktivních látek, z nichž jsou nejdůležitější cineol a terpineol. Cineol je látka, která se při vdechování éterických olejů vstřebává nosem a plicemi a pomáhá například při zánětech horních dýchacích cest. Ještě zásadnější je ale terpineol, který v oleji Tea Tree působí antibakteriálně. Navíc má nadstandardní snášenlivost – i když obsahuje některé alergeny (limolen, geraniol a linalool), jejich podíl je pouze jedno procento. V levandulovém oleji je pro srovnání 40 a v citronovém oleji dokonce 72 procent alergenů.

OLEJ, NEBO SUPERMAN?

Jak už bylo mnohokrát řečeno, využití oleje Tea Tree je téměř nekonečné. Nejvíce je ceněn díky svým antibakteriálním účinkům, ale poradit si umí i s plísněmi a viry. Přípravky s olejem z čajovníku australského jsou nedocenitelné pro každého, koho trápí akné a pupínky. Tento olej dokáže pomoci i s velmi úporným problémem v podobě například plísně na nohou nebo vši. A proti jiným přípravkům má olej Tea Tree navíc ještě tu výhodu, že má protisvědivé účinky. Produkty s olejem Tea Tree pomáhají odstranit také například lupy, opary a díky svému chladivému efektu ulevují při spáleninách. Australský zázrak dále zmírňuje svědění a otoky po štípnutí hmyzem, zrychluje hojení ran a zmírňuje lupénku. ■

2 x AUSTRALIAN BODYCARE



Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL®** - biologicky aktivní vitamíny z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.



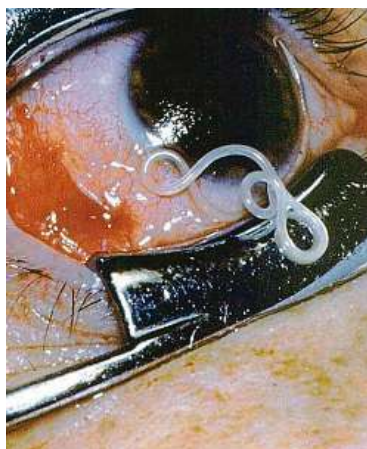
Doplňek stravy



www.immun44.cz

Co stojí za únavou po dovolené? Příčina může překvapit

Proč jsem po dovolené tak unavená? Tuto otázku si klade mnoho z nás. Málokdo si na dovolené dává úzkostlivě pozor na to, co všechno sní, o co se otře nebo kde si na pláži lehne. Už vůbec neřešíme, kdo před námi spal v hotelovém pokoji, kdo byl před námi na WC či zrovna ta naše pláž není ranní toaletou milovaných mazlíčků. 4 z 5 dovolenkářů tak řeší problémy s únavou po zbytek léta. Bohužel.



Přemnožené organismy nás vysilují celý podzim
Asi každého děsí představa, že v našem těle žijí různé druhy červů a parazitů. Bohužel tento problém se týká čtyř lidí z pěti. Nakazit se je velmi snadné. Stavíte si s dětmi na pláži hrady z písku? Hrabete v oblázcích? Dopřáváte si různé lahůdky plážových prodavačů? Na mikroskopické

larvičky ukryté v zelenině, v zahradných výkalech neb o v rybách nemyslíme nikdo. „Bohužel normální člověk nemá ani tušení, kde se nakazil a jak dlouho už nežádoucí parazity v sobě hostí. Většina příznaků se totiž vždy zaměňuje za příznaky běžných nemocí a léčí se antibiotiky. Zbytečně“ uvádí Adam Sýkora z nezávislého serveru antiparazitikum.cz

Rychlá vyčerpání, tloustnutí a nulová imunita

Pokud jsme ke svému tělu vnímaví a neléčíme všechno antibiotiky, je odhalení jednoduché. Larvy škrkavek prolézají celé tělo a vyvrstávají chodbičky ve všem, co jim přijde do cesty. Orgány nepracují správně a upozorňují na to různým pobolíváním. „Cítíme se hlavě unaveni, někdy až vyčerpání. Při masivnějším přemnožení cítíme až bolesti“ uvádí lékaři na antiparazitikum.cz. Přemnožení parazitů vyžadují větší množství potravy. Více jíme, hubnutí není možné. Pokašlávání, ztráta energie, nekvalitní spánek nebo alergie. Problémy se sníženou imunitou nás pak trápí celý podzim.

Odhalte nevinně vypadající i vážnější příznaky včas

Parazitizují vegetují v těle hostitele tak, že mu vysávají zásoby energie nabitým spánkem a příjemem potravy. Tímto je hostitel, tedy člověk, více náchylný k chorobám, jelikož zároveň s energií klesá obranyschopnost. Parazitizují na naší planetě odnepaměti a pamatují i dinosaury.

Čerpají tak z bohatých zkušeností přežívání ve všech možných i nemožných podmínkách. Proto je normální člověk zaměňuje za příznaky běžných nemocí a celostně to neřeší. Bohužel. Odnepaměti naší předkové vždy používali dostupné odčervovací prostředky. Nejenom delší půst, ale také extrakty z ořešáku, kurkumin a různá koření. Na rozdíl od nich máme v lékárnách konečně k dispozici klinicky testovaný Wurm-Ex®.

Nepropáštěte akci po dovolené!

Wurm-Ex je klinicky testován a v lékárnách se prodává za 690 Kč. Na stránkách výrobce ho však lze dnes sehnat o 100 Kč levněji. Užívá se pouze 10 dnů a kromě nežádoucího úbytku váhy nemá vedlejší účinky. Velmi cenově zvýhodněné balení pro celou rodinu je pouze v omezeném počtu kusů a pouze u výrobce. Při zadání slova AKCE se Vám dnes odečte 100 Kč z každé objednávky! Zregenerujte tělo, skončujte s únavou a užijte si nárůst energie pro zbytek léta a podzim. Nepropáštěte příležitost výběrného načasování!

Více na www.wurm-ex.cz

Wurm-Ex®
by **clineX**



**POZOR
NA PARAZITY
V LIDSKÉM TĚLE**

- ✓ Ořešák královský
- ✓ Kurkumin
- ✓ Piperin
- ✓ Selen
- ✓ Jód

**VÝHODNÉ
BALENÍ**
2x Wurm-Ex Plasma
+ 2 dvojbalení Wurm-Ex



Doplňek stravy **Wurm-Ex přispívá k přirozené obraně těla** před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: 1 tobolka večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolky

Wurm-ex Plasma pro děti 5 ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně.

Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.

Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz

Žádejte ve své lékárně nebo získajte slevu při zadání slevového kódu **AKCE** na www.wurm-ex.cz

MIRONET

Bud'te na internetu
v bezpečí



1.590,-

ESET Family Security Pack
3 počítače II 3 mobility
licence na 1 rok II Windows & Android

www.mironet.cz

Na internetu. Ať děláte cokoliv, ochrání vás i celou domácnost

Viry nejsou na internetu jedinou hrozbou. Způsobů, jak na vás zaútočit, je celá řada. Jedním z typů útoků je například phishing.

V případě phishingu se bude podvodník snažit od vás jakýmkoliv způsobem získat citlivé údaje, jako jsou například čísla platebních karet, PIN kódy a další. Ochrana před takovými útoky pak leží na bedrech nejen antivirové-

ho softwaru, ale také na těch vašich. Věnujte pozornost podezřelým zprávám a ptejte se sami sebe, zda obsah zprávy dává smysl a nepůsobí podezřele. Zbytek ochrany zařídí ESET.

Jako jediné antivirové řešení na světě již od května 1998 nepropustilo během testování VB100 žádný druh škodlivého kódu a získalo již na 100 ocenění. Značka ESET mů-

žete tedy bez obav svěřit ochranu vašich zařízení, která jsou připojena k internetu.

Pro domácnosti je vhodným řešením balík ESET Family Security Pack. Před hrozbami internetu ochrání všechna vaše zařízení a pomůže například při jejich ztrátě či odcizení. Součástí balíku rodinné internetové ochrany jsou licence pro tři počítače s operačním systé-

mem Windows a tři další zařízení s operačním systémem Android. Můžete se spolehnout také na ochranu před útoky v internetovém bankovníctví, ochranu před ransomwary nebo ochranu domácí sítě před nezvanými uživateli.

V internetovém obchodu Mironet.cz pořídíte roční licenci ESET Family Security Pack za 1590 korun.

Projektor. Dokonalé promítání na plátno nebo na stěnu domu

Proč pro sledování oblíbeného obsahu nevyužít prázdnou plochu, kterou máte k dispozici? Volná zeď? Promítání na stěnu domu? Pro dataprojektor Epson nepředstavují tyto aktivity žádný problém. A pokud takovou plochu pro promítání nemáte k dispozici, nevadí. Při koupi dataprojektoru Epson získáte navíc projekční plátno zdarma.

Projektor EB-FH52 je dokonalý partner pro bezdrátové projekce – zvládne jakékoli profesionální nasazení a ja-

koukoli situaci. Dokáže dokonale zprostředkovat čisté a jasné prezentace a video projekce.

Stylový design udělá ten správný dojem v jakémkoli pracovním prostředí a zobrazení v rozlišení Full HD s vysokým jasem 4000 lumenů poskytne nepřekonatelnou viditelnost jakéhokoli obsahu. Skvělý výkon ale není na úkor spolehlivosti.

Spolehlivá technologie 3LCD snižuje nutné zásahy a údržbu na absolutní minimum – díky tomu se můžete



Dataprojektor Epson EB-FH52

MIRONET

po dlouhé roky těšit z vysoce kvalitních a nepřerušovaných mítinků. Něco je rychlé

a něco je rychlé jako EB-FH52. Vysoká obnovovací frekvence 240 Hz zajišťuje mi-

mořadně plynulý obraz i při těch nejrychlejších scénách. Užívejte si neuvěřitelně ostrý a jasný obraz, ve kterém vyniknou i ty nejdrobnější detaily, na projekční ploše škálovatelné až do velikosti 300 palců.

Prvotřídní prezentace nebo přehrávání oblíbeného digitálního obsahu? Dataprojektor Epson EB-FH52 je perfektní řešení. Neváhejte a navštivte internetový obchod Mironet.cz, kde tento projektor zakoupíte za 19 990 korun.



Děti z jižní Moravy si hrály

Ničivé tornádo, které v červnu zdevastovalo obce na jižní Moravě, překazilo mnoha rodinám s dětmi plány na léto. Pro tyto děti proběhl speciální tábor v hlavním městě. Jednou ze zastávek v jejich programu byla výprava do rudolfínské Prahy. Díky virtuální realitě studia DIVR Labs se v aréně v hračkářství Hamley's přesunuly do 16. století, kde měly za úkol najít bájného Golema a oživit ho. CK2

Na dětské seriály kouká dost velkých

Animovaná produkce je pro Čechy zdrojem zábavy.

Až 31 procent dospělých ve věku 25 až 55 let sleduje dětské kreslené seriály a filmy. Nežádá se netají tím, že si je pouští i v pracovní době. Vyplývá to z průzkumu společnosti Axocom mezi českými televizními diváky.

Češi se v průzkumu přiznávají, že u kreslených pořadů například konzumují alkohol nebo marihuanu, což zmiňuje 20 procent dotázaných. Nejvíce dospělých diváků používá seriály jako kulisu na večírku nebo návštěvách, takových je 45 procent. Zhruba

čtvrtina respondentů sleduje animovaný obsah jako jakékoli jiné seriály, a to zejména v páru. Pouze deset procent dotázaných uvedlo, že si pouští kreslené seriály a filmy o samotě.

„I televizní stanice čistě zaměřené na předškolní a školní děti dlouhodobě vykazují vysokou sledovanost u dospělých. Tomuto trendu jdou v posledních letech naproti i streamovací služby. Výsledkem může být mnohdy absurdní podívání čistě pro dospělé s nekompromisním humorem pro některé diváky až na hranici vkusu,“ přibližuje Erika Luzsicza, ředitelka distribuční společnosti Axocom, která do Česka přináší více než 50 specializovaných televizních kanálů.

Češi se shodují, že sledování kreslených pořadů je pro ně zdrojem relaxace a mnohdy i nekonvenční zábavy. Historie kreslených pořadů se v průběhu let značně proměnila. Podle mediální odbornice tvůrčí aspekt náročného dospělého diváka zohledňují. Výjimkou tak nejsou ani fan-taskní světy, které si nic nezadají s halucinogenními stavy. Případně se tematicky snaží reagovat na aktuální témata.

„Animované filmy a seriály byly kdysi brány jako okrajová záležitost, ale to se během uplynulých dekádý razantně změnilo. Svědčí o tom nejen počet pořadů, kterých přibývá, ale i fakt, že si na přelomu tisíciletí zasloužily speciální sekci v oscarovém klání,“ vy-zdvihuje Luzsicza.

Největší mráz v republice!

Jestli vás dnešní titulek zmátl, nebojte se – nepřeorientovali jsme se na meteorologii. A i když si pomalu zvykáme na extrémní výkyvy počasí, mráz na konci léta zní opravdu neuvěřitelně. Naštěstí jde o největší Mráz s velkým M, respektive doposud největší prodejnu Látky Mráz. Tenhle opravdový ráj pro všechny vyznavače ručních prací a zejména šití se už několik měsíců připravuje v Praze 10 Štěrbolích, v blízkosti jednoho

z pražských obchodních center, takže návštěvu můžete spojit s nákupem školních pomůcek, týdenního proviantu nebo poprázdninovým osvětlením šatníku.

Poslední varianta se vás vlastně netýká, protože nové stylové kousky si ušijete. Už při naší tajné výzvědné návštěvě bylo jasné, že i průměrná švadlenka stěží dokáže odolat více než tisícovce vzorů oděvních a dekoračních látek. Právě jejich nabídka –



včetně záclonovin – bude vůbec největší ze všech kamených prodejen Látek Mráz.

A není to jediné prvenství. Žádná jiná nebude mít skladem téměř 100 tisíc metrů látek ani tak široký výběr zipů všech barev, typů a délek včetně krejčovských pomůcek značky Prym a Prym

Love. Výjimečná bude i pestrost textilní galanterie a pleťáčích přízí.

Neláká vás vyzkoušet si pletení na takzvaných yoga jehlicích? A vyzkoušet si toho přímo v nové prodejně budete moci mnohem víc, jak nám slíbila Klára Koubková ze společnosti Látky Mráz, která dohlíží na všechny detaily a šíří kolem sebe nakažlivou radost a pozitivní energii: „Strašně moc se těšíme na otevření. Tak velký prostor

přímo přístupný z ulice, navíc bezbariérový a s možností snadného parkování je pro zákazníky ideální. Věřím, že širší nabídka a nadstandardní služby vyváží větší vzdálenost od centra. To, že jsme v blízkosti oblíbené nákupní destinace, vidíme jako jednoznačný benefit,“ dodává Klára Koubková.

Program na část posledního prázdninového víkendu je tedy jasný! Více informací přineseme už tento pátek.



Nová četba

Právě vychází čtivá, nesmírně hlubokomyslná kniha od brilantního filozofa Charlese Eisensteina o radikálním obratu v myšlení a prožívání současné klimatické krize, který je nezbytným předpokladem k prosazení skutečně účinného řešení. Změna myšlení, ke které kniha s názvem *Klima – Nový příběh* vede, se musí odehrát v nitru každého z nás.



Fielmann nově v Česku.

Designové brýle
za skvělou cenu.



DIOPTICKÉ
BRÝLE OD

590 Kč

Najděte ty pravé v našich
prodejnách a na fielmann.cz

fielmann
oční optika

Beachvolejbalisté se představí doma

Od zítra do neděle se hraje v Praze po šesti letech turnaj Světového okruhu.

Mezi hlavními favority Beach Prague Open, které bude hostit areál na Ládví, budou i domácí jedničky Ondřej Perušič s Davidem Schweinerem. „My jsme na mezinárodním turnaji v Praze ještě nehráli, takže se moc těšíme a myslíme určitě vysoko. A také se těšíme na diváky, na olympiáde panovala hodně tichá atmosféra. Domácí turnaje jsou speciální,“ řekl Perušič.

Vedle páté dvojice z ME mají místo v hlavní fázi turnaje vyhrazené František Knobloch s Lukášem Kitlem, Matyáš Džavoronok s Kryštofem Janem Olivou a Jakub Šépka s Tomášem Semerádem. V ženské části turnaje nahradí po boku Barbory Hermannové zdravotně indisponovanou Markétu Nausch Slukovou Daniela Resová.



Ondřej Perušič, kouč Andrea Tomatis a David Schweiner ČTK

Dále se představí Michaela Kubíčková s Michalou Kvapilovou, Marie Sára Štochllová s Martinou Williams, ale i Michaela Kulhánková s Annou Pospíšilovou.

„Veskrze všechno to jsou mladí hráči. A právě o to nám také jde – uvést mladé hráče a juniory do World Tour. Mezinárodní obsazení je silné, dorazí hráči a hráčky napříkld z Kanady, USA, Brazílie i z evropských zemí. Myslím, že se máme nač těšit,“ řekl člen výboru Českého volejbalového svazu Vít Mařík.

„Věřím, že si naše dvojice v Praze alespoň částečně správně náladu z Tokia a prožijí úspěšný turnaj s hlasitou podporou diváků,“ doplnil předseda svazu Marek Pakosta.

V Ládví se bude hrát poprvé, v minulosti se akce konala na Štvanici. Vstup na turnaj je zdarma, ale pouze v souladu s opatřeními proti šíření koronaviru. Po turnaji v Ládví bude následovat další dvouhvězdičkový turnaj v Brně a pak mistrovství Evropy v šestkovém volejbalu v Ostravě. ČTK



Šestnáct českých golfistů

Rekordní počet šestnácti českých golfistů včetně Ondřeje Liesera (na snímku) se představí v sedmém ročníku turnaje D+D Real Czech Masters, který odstartuje zítra v Golf Resortu Albatross na Berounsku. Jednou z hlavních hvězd startovního pole bude stříbrný olympijský medailista z Tokia Rory Sabbatini. Český turnaj European Tour, který se bude hrát na tradičním místě, by měl přivést hvězdné hráče včetně dvou olympijských medailistů. Stříbro z her má i Švéd Henrik Stenson, který ho získal v roce 2016. Na turnaj dorazí i Pádraig Harrington z Irska, jenž je kapitánem evropského týmu pro letošní Ryder Cup. ČTK

Krátce

Dál jde i Muchová

Tenistka Karolína Muchová postoupila do 2. kola v Cincinnati. V prvním zápase od Wimbledonu porazila 2:1 na sety Britku Johannu Kontaovou. Muchová navázala na Petru Kvitovou a Barboru Krejčíkovou, které v úvodním kole uspěly v pondělí. Karolína Plíšková má na úvod volný los.

Afghánci nejedou

Paralympijské hry budou bez minivýpravy Afghánistánu, v níž měli být dva zástupci v taekwondu a poprvé i žena. Kvůli současné situaci v zemi, kterou po odchodu západních vojsk získalo v posledních dnech pod kontrolu radikální islamistické hnutí Tálibán, budou její reprezentanti v Tokiu chybět.

Vozábal skončil

Ve vedení fotbalových Českých Budějovic podle médií skončil Martin Vozábal. Dvačtyřicetiletý bývalý prvotřídní záložník zastával v Dynamu funkci generálně sportovního manažera a klubu předloni pomohl k návratu do první ligy. Od června je novým majitelem Dynama právník Vladimír Koubek.

Přebírá je Petrakov

Novým trenérem fotbalistů Ukrajiny, kteří se 8. září utkají v přípravném zápase s českou reprezentací v Plzni, bude Oleksandr Petrakov. Podle ukrajinských médií ho svaz vybral jako nástupce Andreje Ševčenka, který se rozloučil s národním týmem po pěti letech po mistrovství Evropy. ČTK

Tenis. Vakcínu jen v nutnosti

Řecký tenista Stefanos Tsitsipas zatím nemá v úmyslu nechat se očkovat proti koronaviru. Třetí hráč světa prohlásil, že si vakcínu nechá dát, až pokud to bude povinné kvůli účasti na turnajích. ATP veřejně vyzvala tenisty, aby se nechali očkovat, Tsitsipas je však proti. „Mně nikdo nic neřekl. A nikdo z toho neudělal povinnost,“ řekl před turnajem v Cincinnati. ČTK

INZERCE






SK SLAVIA PRAHA

LEGIA VARŠAVA

VS.

ČTVRTEK 19/8/2021 | 19:00 | EDEN ARÉNA



UEFA.com #EQUALGAME