

# metro



## Solo Brescia 2023.

# Bugatky putují po republice

Téměř **čtyři desítky vozů značky Bugatti** typu Brescia vyrobených v letech 1919 až 1926 lidé obdivovali **v Karlových Varech a v Plasích**. V sobotu budou auta k vidění i **v Praze**.

### Své činnosti stíhá paralelně

„Věřím, že folklor lidi spojuje, otvírá srdce, dělá lepší komunitu. Buduje se v ní důvěra a radostná sdílení,“ říká Zuzana Osako, propagátorka tradic ve všech podobách, vyhledávaná ilustrátorka, majitelka oděvní firmy nebo autorka bytového designu.

STRANY 8, 9

### „Pozor dávejte i na prstýnek“

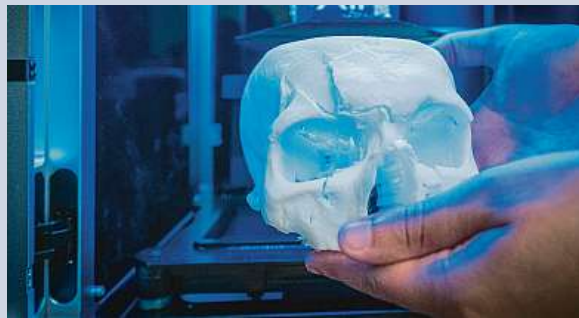
Jarní a podzimní práce na zahradě, chalupě či chatě. To je doba, kdy se chirurg Filip Burget nejčastěji setkává s úrazy prstů. Jak se zachovat, když se vám nebo někomu ve vašem okolí stane podobná nehoda? Dá se uříznutý prst ještě přišít? A jaké jsou nejčastější příčiny? STRANA 4

### „Při psaní mám v uších hudbu“

„Jednou jsem zkusila psát ryzi moderní romanci a nakonec se i tam objevil zloděj dobytka,“ vzpomíná spisovatelka Rebecca Zanetti, které nyní vychází kniha Zmiz, dokud můžeš. Momentálně je jednou z nejlépe prodávaných amerických autorek současnosti. STRANA 10

### Smíchem léčí děti i seniory

Spolek loutkoherců, herců a muzikantů dělá dětem a seniorům v nemocnici radost už osmnáct let. Projekt Loutky v nemocnici jezdí po celé republice. Jeho účinkující pomáhají pacientům, aby alespoň na chvíli zapomněli na svou nemoc. STRANA 7



## 3D tisk pomáhá i lékařům

Liberecká nemocnice začne do zdravotnických dokumentací svých pacientů dávat i modely 3D tisku. V republice bude první a novinku zavede od ledna. Díky 3D tisku lékaři mohou vyrobit například implantáty zhotovené na míru nebo modely například na tvarování dlah. „To lékařům ušetří čas na operačním sále a pacientům délku anestezie. Hezkou aplikaci máme například na klíční kosti. Ty si lámou lyžaři, jezdci na koloběžkách, kolech, motorkách,“ řekl před časem na webu nemocnice vedoucí její Kliniky biomechaniky Lukáš Čapek (na snímku vpravo).

MET



3x ČTK



### MENŠÍ DÝŠKO

21

Tolik procent lidí v českých restauracích a dalších podnicích nedává žádné spropitné, oproti loňsku je to zhruba o dvě procenta větší podíl návštěvníků pohostinství. Lidé v restauracích letos nejčastěji dávají spropitné kolem pěti procent, minulý rok dávali nejvíce kolem deseti procent. Průměrné spropitné k polovině letošního roku bylo 6,12 procenta z útraty. ČTK

# Těhotné ženy pod on-line kontrolou

## Špičková porodnice nabízí pohodlí.

Ústav pro péči o matku a dítě (ÚPMD) v Podolí, přední česká porodnice s více než 5000 porody za rok, posouvá prenatalní péči na novou úroveň. Díky telemedicině představuje revoluční koncept, který kombinuje kvalitní standardní péči s inovativními distan-

čními možnostmi. V první fázi projektu nabízí pražský ÚPMD on-line těhotenské ambulance jako doplňkovou službu pro nastávající maminky. Tato on-line kontrola umožňuje pohodlné sledování průběhu těhotenství z doma pomocí mobilní aplikace MeddiBaby. Pro těhotné ženy je to komfortní možnost potvrdit bezproblémový průběh těhotenství bez nut-

nosti fyzicky navštívit zdravotnické zařízení, zatímco lékaři získávají cenné informace o stavu pacientky.

„Pro druhou fázi je připraveno i CTG, tedy mobilní monitor ozev plodu,“ říká primář porodnice Hynek Heřman. Žena má možnost se kdykoli on-line propojit se svým ošetřujícím lékařem prostřednictvím chatu přímo v aplikaci. MET

INZERCE

## Renty z nemovitosti od FINEMO.CZ se nemusíte obávat

Mnoho lidí o Rentě z nemovitosti neboli o zpětné hypotéce nikdy neslyšelo a je tedy přirozené, že z ní jako z čehokoliv neznámého má obavy.

To je samozřejmě pochopitelné, zejména v českém prostředí, kde se lidé často setkávají s podvodnými praktikami. Obezřetnost a seznámení se produktem je rozhodně na místě, protože pořízením Renty z nemovitosti použijete Váš dům nebo byt jako zástavu, a to je velmi důležité životní rozhodnutí. Zatímco v zahraničí figuruje zpětná hypotéka už desetiletí jako běžný produkt, v České republice se s ní lidé zatím seznamují.

Jsmo rádi, že se k nám přidávají noví a noví klienti, kteří pochopili výhody Renty z nemovitosti od společnosti FINEMO.CZ. Díky ní mohou prožívat klidný a důstojný důchod, nemusí živořit s minimem peněz či se obávat nenadálých výdajů a mohou si splnit přání, o nichž celý život snili a neměli na ně čas nebo peníze. Ať už se to týká návštěv divadel a kin, zajímavých zájezdů, lepší zdravotní péče, kvalitnějších potravin, zútulnění bydlení či nové střechy na domě.

Lidé dostanou k dispozici peníze zajištěné jejich nemovitostí, a to buď jednorázově na začátku, nebo ve formě pravidelných měsíčních plateb či kombinací těchto dvou způsobů. I nadále jsou vlastníky bytu či domu a zůstávají tam bydlet. Nikdy nedluží víc, než je cena jejich nemovitosti. Navíc v případě, že se zvýší hodnota jejich bytu či domu, výhody z toho plynou pouze jim.



### Výhody Renty z nemovitosti:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu.
- Můžete žít důstojněji a život si více užívat

### Chcete vědět víc?

- Přečtěte si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na [www.rentaznemovitosti.cz](http://www.rentaznemovitosti.cz).
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držitelé licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.



## Další podvody. Lidé přicházejí o statisíce

Deník Metro dlouhodobě upozorňuje na podvody. Češi každý týden přicházejí svou nevědomostí o statisíce korun. Dávejte pozor! Nikdy nesdělujte citlivé údaje, nikdy neposkytujte svá hesla. Zapamatujte si, že vaše banka vám nikdy volat nebude. Podvodníci také využívají programů, který skryje skutečné číslo podvodníka za jiné. Lidé mohou na telefonu vidět jméno banky. Jedná se o trik zvaný spoofing. Podvodníci použijí „maskovací technologii“, která dokáže zamaskovat číslo volajícího tak, aby se místo toho skutečného ukázalo volajícímu jakékoli jiné číslo. Pokud budete na toto volající číslo volat zpátky, dovoláte se někomu, kdo o tom nic neví. Takovým podvodům se věnuje youtuber Jiří Burýšek. Jeho kanál najdete pod @jirkavysvetlujevci. Češi se stávají obětmi každý týden. Každý týden totiž od policie přijde zpráva, že se někdo nechal nacytat. Poslední je o 62letém muži, který chtěl investovat do akcií energetické společnosti, podvodníci ho připravili o 1,5 milionu korun. Podvedeného muže zlákala internetová reklama. „Bankéř“ mu do počítače nainstaloval software na jeho vzdálenou správu. Podle pokynů pak poškozený investoval tisícové částky v eurech. O ty přišel. Dalším případem je ten ze Šumperska. Dvě ženy se nechaly zlákat soutěží o večeri. Volajícím podvodníkovi z falešného čísla poslaly veškeré údaje k platební kartě. Přišly o 200 tisíc korun.

MAP a ČTK

### KRÁSNÁ TRADICE

# 400

Do Kolína se v sobotu sjede 400 baráčníků z celého Česka, připomenou si 150 let od svého vzniku. Kolínská baráčníká obec je v Česku nejstarší, pod názvem Svobodná obec baráčníků vznikla v roce 1873. Jméno vzniklo od názvu hostince v Kolíně, kterému se říkalo Baráček. Cílem původně jen místního spolku bylo pěstování českého jazyka a národních tradic, ale i dobročinná činnost. Baráčníká myšlenka se brzy rozšířila do celých Čech i mezi vídeňské Čechy a krajaney ze Spojených států amerických.

ČTK

### KRÁTCE

#### Sex u školy

Podezření ze spáchání trestného činu prostituce, jenž ohrožuje mravní vývoj dětí, sdělili chomutovští policisté 22leté ženě poté, co po-

blíž základní školy minulý týden provozovala prostitutky, což je trestné. Ženě v době, kdy poskytovala sexuální služby, hlídal jejího dvouletého syna bezdomovec pod vlivem pervitinu.

#### Marseille proti koloběžkám

Počet sdílených koloběžek v jihofrancouzské Marseille klesne o více než třetinu,

rozhodl o tom starosta Benoît Payan. Ve městě s 875 tisíci obyvateli bylo 400 těchto strojů. Přestože město zpřísnilo pravidla pro jejich užívání, přináší podle starosty stále problémy. **ČTK**

INZERCE

▶ **BIO ZA CENU neBIO** ▶ **BIO ZA CENU neBIO** ▶ **BIO ZA CENU neBIO** ▶



ZA CENU neBio



19.90 ~~-20%~~  
**15.90**

2

KREDITY NAVÍC

• 70 g • 100 g = 22,72 Kč  
 • vybrané druhy  
 ▼ 17,90 Kč (-11%)\*



33.90 ~~-29%~~  
**23.90**

2

KREDITY NAVÍC

AKCE **26.90**  
 POUZE S APLIKACÍ

Nature's Promise Bio  
 Mléko čerstvé  
 • 3,6% • 1l



29.90 ~~-16%~~  
**24.90**

2

KREDITY NAVÍC

Mošt  
 • 200 ml  
 • 100 ml = 12,45 Kč  
 • vybrané druhy  
 ▼ 26,90 Kč (-7%)\*



44.90 ~~-17%~~  
**36.90**

4

KREDITY NAVÍC

Nature's Promise  
 Bio Passata  
 • rajčatová • 690 g  
 • 100 g = 5,35 Kč  
 ▼ 44,90 Kč (-17%)\*



14.90 ~~-33%~~  
**9.90**

2

KREDITY NAVÍC

AKCE **11.90**  
 POUZE S APLIKACÍ

Nature's Promise  
 Bio Jogurt ochucený  
 • 150 g  
 • 100 g = 7,94 Kč Akce /  
 6,60 Kč Aplikace  
 • vybrané druhy



STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

\*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní. Akce platí v prodejnách Albert od 6. 9. do 3. 10. 2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Vybrané bio produkty Vám nabízíme za akční cenu, která je stejná nebo dokonce nižší, než je cena srovnatelných běžných produktů. Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)

▶ **BIO ZA CENU neBIO** ▶ **BIO ZA CENU neBIO** ▶ **BIO ZA CENU neBIO** ▶

# Když si uříznete prst, určitě ho pak nedávejte rovnou do ledu

Můj známý, profesí zahradník, si při práci s křovinořezem uřízl ukazováček. „Všiml jsem si toho až ve chvíli, kdy jsem viděl, že mi zrudla pracovní rukavice,“ vzpomíná na letní příhodu. Naštěstí se včas dostal do rukou chirurgů a prst má zase na svém místě. Jak se zachovat v situaci, kdy se vám stane něco podobného, jsme se ptali chirurga Filipa Burgeta ze Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

## Jak často se s případy amputace prstů setkáváte?

Jsou období, většinou na jaře, kdy se lidé pouštějí do prací na zahradách, něco opravují na domě, na chalupě. Všechny možné hobby práce. Nebo na Vánoce, to je doba porcování kaprů.

## Když si uříznu prst. Co bych neměl dělat, abych měl ještě naději, že mi ho chirurgové přišijí?

Když si uříznete prst, tak je častá chyba, že se zaškrucuje rána, pahýl. Jde o to, aby se zachovala cirkulace krve. Krev se nejlépe zastaví kompresí, tlakem. Když to něčím zaškrtnete, naopak poškodíte cévy, to je to nejdůležitější, aby se to dalo replantovat. To je první chyba.

## A ta druhá?

Lidé občas slyšávají, že se má uříznutý prst chladit, takže amputát dají přímo do ledu. Pokud je led v daném okamžiku k dispozici. Správný postup je, že vezmete co nejčistší látku, čtvereček látky, mul. Ideální je sterilní čtvereček, ale předpokládám, že ho u sebe lidé běžně nenosí nebo že není v okamžiku zranění k dispozici. Takže alespoň kapesník. Ten lehce navlhčit, celé dát do igelitového pytlíku, do něčeho nepromokavého a teprve to dát do dalšího pytlíku nebo do igelitové tašky, kde je led. Nikdy nepřikládát led přímo na amputát. Protože led přímo v ráně poškozuje cévy.

## V ambulanci mi asi ale prst nepřisijete.

Ne, to už přísluší na plastickou chirurgii. V České republice jsou dvě centra, která to udělají, a dalších asi deset, která prst také přišijí, pokud je to možné, ale už ne 24 hodin denně. Výživa v uříznutém prstu pořád probíhá, takže je na zákrok relativně dost času.



Jarní a podzimní práce na zahradě, na chalupě a na chatě. To je doba, kdy se i Filip Burget nejčastěji setkává s úrazy prstů. METRO

## Někdy se traduje, že jak ránu na ruce, tak ten uříznutý prst máme polít například kyslíčnickem, případně tím, co je po ruce, dejme tomu alkohol, třeba vodka. To je asi také nesmysl.

Lze použít nejčistší vodu, kterou mám v daný okamžik k dispozici. Fyziologický roztok je ideální, ale ten asi také mít nebudete. A pak již ten zmiňovaný kapesník, lehce navlhčený. Pokud nemáme k dispozici led, jak už jsem říkal, je dobrá alespoň studená voda v tom druhém igelitovém obalu. To, co je v daném okamžiku nejchladnější. Tady hovoříme o teplé a chladné ischemii. Ta první je bez jakéhokoliv chlazení a čas se zkracuje. U studené ischemie je čas relativně delší.

## Kolik? Dá se to přesně odhadnout?

Máme určitě šest hodin. Nezapomínejte ale na to, že i lékaři potřebují čas k přípravě zákroku. Pochopitelně i pacient potřebuje nějaký čas, než se vůbec na chirurgii dostane. A do tohoto se počítá také čas, než lékař obnoví v uříznutém prstu cirkulaci krve.

## Co s tou končetinou, od které jsme si prst uřízli?

S pahýlem nic neděláme, jen sterilně zavážeme a stlačíme. Jistě je dobré držet ruku nahore, v případě, že neomdlníte. To už musí zajistit osoba, kte-

rá případně pomáhá. Může také nastat situace, že prst neupadne celý, že visí na zbytku kůže.

## Utrhnout, nebo přiklopit zpět na ránu?

Nebudeme ho dávat nikam vedle, nebudeme ho odstříhávat. Určitě použít malou dlatu, napadám mě špejle od zmrzliny, aby se to nehýbalo. Tady nemůžeme chladit, ale předpokládáme, že krev skrz zbytek kůže cirkuluje.

## Kolik je v prstech cévek? To už asi na šití v chirurgické ambulanci běžné nemocnice nebude. To už bude mikrochirurgie?

Ano, to už je záležitost mikrochirurgie. Ono se to u ruky,



Nešetrné sundávání prstýnku znají chirurgové velice dobře.



Práce s cirkulárkou vyžaduje opatrnost. Okružní pila totiž dokáže prsty silně poškodit, a zpětné přišití se nemusí podařit. 2x MAFRA

co do zákroku, láme v zápěstí. Co je nad zápěstí nahoru, to je makroreplantace, tam se to šije takřikajíc normálně. Co je pod zápěstí dolů, to je mikroreplantace. To už musí dělat plastický chirurg, který je na to vyškolený, dělá to pod mikroskopem, protože ty cévy jsou daleko menší. Takže musíte jako pacient na operační sál.

## Samo od sebe asi nic k tělu nepřiroste. Ptám se, kdyby se mi něco takového událo mimo civilizaci, na pustém ostrově, a doufal bych v takový zázrak.

Není šance. Na pustém ostrově přijdete o prst. S tím se musíte smířit.

## Co ucho?

Postup bude podobný. Na uchu není tolik smyslových zakončení. U ruky, pokud budete mít pahýl, tak to zaznamenáte. U ucha, pokud bude v trochu jiné pozici, to tolik nepocítíte. Kromě kosmetického hlediska.

## Jaká je u prstu šance, že se bude po přišití opět stejně hýbat?

Padesát na padesát? Nechci ale dávat přesná čísla. Je to individuální a záleží na prvotním poškození. Hybnost bude většinou omezená.

## Můžete uvést kuriózní případy poškození prstů?

Kdybych měl hovořit o čas-

tých úrazech, tak to bývá cirkulárka. Ale často se setkáváme s poškozením prstu, když si lidé stahují prstýnky. Třeba jdete lézt na skály a stáhnete si s prstýnkem kůži až na kost. To je už na velké štěstí, ale záleží, kolik toho tím prstýnkem stáhnete. Může to vzít jenom kůži a může to poškodit i cévy nebo šlachy pod ní. Až na kost.

## Kolega psal o tom, že v jedné nemocnici údajně odmítlí paní přišití uříznutý malíček, neboť ho údajně nepotřebuje. Může na tom být něco pravdy?

Ne všechny prsty se dají přišít. Jde o to, aby člověku zůstal zachovaný úchop. Palec vždycky plus nějaký prst v opozici. Pokud se má šít víc prstů, tak se lékaři snaží, aby přišli alespoň dva. Pokud přijdete o jeden prst, můžete používat ostatní. Další věc je, že pacient může trpět silnou cukrovkou a ta komplikuje hojení. Nebo cirkulárka dokáže prsty hodně zdevastovat. Takže přišívát jenom kousíček zbylého prstu nedává velký význam třeba i proto, že už tam nebude ten úchop. To už je na odborné posouzení operátora. Ne všechny amputace lze proto replantovat. Můžete mít tříštivou zlomeninu, někomu spadne velké kladivo na nohu. Tam není šance. Lidé si dělají často naději, že lze spravit všechno. Bohužel nelze. PAVEL HRABICA

# URČENO PRO PÁNY

KOMERČNÍ SDĚLENÍ



## KONEC revmatickým kloubům

Omezuje vás ztuhlost a bolest kloubů při každodenních činnostech a nic vám pořádně nezabírá? Na první náznaky revmatu i běžnou bolest kloubů je tady revoluční přípravek z lékárny s léčivou rašelínou!

Vyzkoušejte **REVMABLOK® AKUT**, který omezuje **bolest, brnění a trnutí kloubů, zklidňuje zánět a zlepšuje hybnost kloubů**. Obsahuje léčivou rašelínu spolu se zklidňujícími rostlinnými extrakty v čele s šišákem bajkalským, rozrazilem, světlíkem, rozmarýnem a bazalkou. Díky této kombinaci účinně potlačuje zánět, bolest a ztuhlost kloubů a přináší rychlou úlevu. Přípravek je speciálně vyvinutý i pro malé klouby ruky a nohy a vyznačuje se příjemnou a nelepivou konzistencí. Při pravidelném používání zdravotnického prostředku REVMABLOK AKUT dochází k úlevě postižených kloubů a také k prevenci vzniku tohoto problému.



## ZVEDÁ SE VÁM TLAK? Sáhněte po konopí!

Nečekejte na neblahé následky vyššího krevního tlaku a **doživotní užívání tablet s vedlejšími účinky. Sáhněte po konopném řešení!**

Revoluční doplněk stravy **Hypetezin** využívá spojenou sílu konopí, hlohu a vinnou révu pro efektivní modulaci krevního tlaku a zachování dobrého stavu srdce, cév a celého kardiovaskulárního systému. Unikátní složení je navíc doplněno o šafrán, jenž omezuje nervové napětí a podrážděnost, které mohou vyšší tlak způsobovat. Funguje efektivně a bez vedlejších účinků.



Revoluční, maximálně účinné přípravky CannamedIQ využívající aktivní konopí najdete ve své lékárně.

## ĎÁBELSKÁ EREKCE, co stojí za to!

Chcete skórovat kdykoliv a kdekoliv? Vsaďte na nejnovější generaci přípravku **Clavin® PLATINUM**.

Ve složení tohoto doplňku stravy z lékárny naleznete směs speciálně vybraných účinných látek **STIMULIN®** obsahující mj. L-arginin, L-citrulin a především **Tribulus terrestris** a **Crocus sativus**. Ty mají velmi příznivý účinek na prokrvení penisu a erekci a vyznačují se rychlým nástupem účinku. Napomáhají také k výraznému zintenzivnění sexuálního prožitku a posílení libida.



## PROSTATA?!

Potíže s močením řešte maximální silou

Nedovolte, aby vaše sebevědomí podkopávaly nepříjemné pocity kvůli potížím s močením a vyřešte palčivý problém silou osvědčeného a tradičně užívaného extraktu **Saw palmetta**.

Ulevte si od potíží a zajděte si do lékárny pro nepostradatelného parťáka **No-Prostal Strong**. Jedná se o **nejsilnější doplněk stravy na trhu na potíže s prostatou\*** díky maximálnímu obsahu extraktu **Saw palmetta**. Navíc obsahuje vitamin E, který chrání buňky před oxidativním stresem. Účinné složení tohoto přípravku slouží k udržení zdravé prostaty, redukuje noční močení a podporuje silný a nepřerušovaný proud moči.

\*nejvyšší obsah Saw palmetta – srovnáno s doplňky stravy na lékárenském trhu, září 2022



# Generace Y a Z je bez aut i bytů

## Požadavky mladých na dobré žití se mění.

Ještě donedávna bylo snem většiny mladých mít vlastní automobil či bydlení. To ale pomalu přestává platit. Důvodů je několik – od ekonomických přes ekologické až po změnu preferencí v oblasti kvality života.

Jednou z příčin posunu vztahu k vlastnění jsou bezpochyby ekonomické faktory. Mnoho mladých lidí v současnosti čelí vysokým nákladům na drahý život ve městě, vzdělání i základní životní náklady. Nechtějí se navíc omezovat v oblasti výdajů například za kulturu a zábavu. Investovat do vlastního vozu a jeho drahého provozu jim nedává smysl. A našetřit si na vlastní bydlení je pro mnoho z nich nedosažitelné.

Nejde ale jenom o finance, ale i o změny preferencí a životních hodnot. Generace Y a Z se liší od předchozích generací ve svých preferencích ohledně vlastnictví majetku. Mnozí mají větší prioritu v důrazu na životní styl a svobodu než na vlastnění majetku. Neradi se omezují v oblasti práce i místa bydlení. Proto si raději udržují flexibilitu a mobilitu, aby se snadno mohli přizpůsobit měnícím se okolnostem či přicházejícím příležitostem v oblasti práce, operativního stěhování se do jiných měst či států nebo cestování. S tím souvisí i kvalita života. „Vlastnictví bydlení a auta může být časově a finančně náročné a může způsobit stres a úzkost. Někteří lidé se mohou rozhodnout pro jednodušší životní styl, který jim umožní více času a energie věnovat se rodině, přátelům, koníčkům či cestování,“ říká psycholo-

ka Simona Hřebíčková a dodává: „Také si více cení svobody a flexibility a upřednostňuje módní trend k nomádkému způsobu života, ve kterém si mohou snadno změnit místo pobytu. A to motivaci mít například vlastní bydlení moc nenahrává.“

Mladí lidé mají také výrazné ekologické cítění. Rozhodují se i podle toho, jaký má výběr jejich životního stylu dopad na životní prostředí. Tomu všemu nahrává i snadnější přístup ke sdíleným službám, například v oblasti sdílených automobilů. To potvrzují firmy, které se sdílením automobilů zabývají. Například Anytime. „Sdílená auta využívají většinou mladí lidé mezi 20 a 30 lety. Pochvalují si svobodný životní styl bez komplikací automobilu vlastnit,“ potvrzuje trend u mladých Milan Beutl, ředitel českého zastoupení společnosti Anytime. **MET**

## KRÁTCE



Snowboardistka Eva Adamczyková a tanečník Jakub Mazúch **ČTK**

## Manželé budou v tanci soupeři

Soutěž StarDance se blíží. Česká televize ji odstartuje už 14. října. Soutěžit bude také manželský pár Marek a Eva Adamczykovi, kteří se tak stanou soupeři. Na parket se vedle snowboardistky Adamczykové dostane také další olympijský medailista, kajakář Vavřinec Hradilek. Dále herečky Darija Pavlovičová a Ivana Chýlková či herec a muzikant Richard Krajčo. V porotě usednou Tatiana Drexler, Richard Genzer

a Zdeněk Chlopčík. Modelovat opět budou Tereza Kostková a Marek Eben.

## Nejtvrďší káznice světa. Jsou mezi nimi i české Bory

Na platformě Netflix v pátek vyjde sedmá série britského pořadu Nejtvrďší věznicové světa. Jeden z nových dílů tvůrci natočili v plzeňské věznicí na Borech. Seriál vychází od roku 2016 a v dosavadních šesti sériích vzal diváky do „nejzajímavějších“ 23 věznic po celém světě. **ČTK**

INZERCE

8.-19.9.2023



# DNY MARIMEX

## Dny, kdy se nákupy opravdu vyplatí











Ještě více slev najdete na [www.marimex.cz](http://www.marimex.cz).

Produkty Marimex zakoupíte na [www.marimex.cz](http://www.marimex.cz) a v prodejně Libušská 221/264, Praha 4. Akční nabídka platí od 8. do 19. 9. 2023 nebo do vyprodání zásob.

Chyby v tisku vyhrazeny. Všechny fotografie jsou pouze ilustracní.



**MARIMEX**  
Moře zábavy

**30** let  
u vás doma

# FRAJER

## „Smích léčí stejně dobře jako pilulky nebo injekce“

**Pomáhají dětem, aby se zase smály.**

Spolek loutkoherců, herců a muzikantů dělá dětem a seniorům v nemocnici radost už 18 let. Projekt Loutky v nemocnici navštěvuje pacienty po celé republice. Účinkující používají své nadání a umělecké schopnosti k tomu, aby přivedli pacienty na jiné myšlenky tak, aby na chvíli zapomněli na svou nemoc. Ročně realizují více jak 1200 takových návštěv a setkávají se s desítkami tisíc hospitalizovaných. „Chceme, abychom uskutečňovali takový malý zázrak. Aby na místě, kde se většinou nikdo nesměje, zavládla najednou nepatřičně veselá nálada. Věříme, že se díky tomu nastartuje proces uzdravení,“ komentuje za iniciativu Loutky v nemocnici Marka Míková. Spolek je přesvědčen o tom, že smích léčí.

„Ujišťuje mě o tom každá návštěva,“ pokračuje Míková.

### Hudba je lék

Projekt se s dětmi, pro které účinkuje, vidá pravidelně. Ačkoli by se zdálo, že vytvářet si s pacienty vztahy je psychicky náročné, bližším kontaktům se účinkující nevyhýbají. „V současnosti nás je skoro třicet a střídáme se, ale stojím za to informovat jeden druhého o tom, co má malý pacient rád za písničku a která pohádka se mu líbila nejvíc. Na rehabilitaci ve Fakultní nemocnici Motol, kam pravidelně docházíme každou neděli a kde velmi úzce spolupracujeme i s lékaři, se s některými pacienty známe opravdu dobře a těšíme se na sebe,“ líčí Míková.

### Projekt boří tabu

Podle ní je velmi důležité dělat v nemocnicích pacientům radost. To má podle jejich



**V ČR je ročně hospitalizováno na odděleních nemocnic téměř 180 tisíc dětí.** LOUTKY V NEMOCNICI

slov vliv na uzdravení. „Hudba je sama o sobě lékem. Jakmile začnete zpívat, nebo jen hrát na rytmické nástroje, vaše tělo se začne cítit lépe. Jakmile vás něco rozesměje, vyplaví se pozitivní emoce. Stejně tak divadlo, příběh zaměstná vaši představivost a odvede pozornost od strachu a obav. To všechno jsou léky, které fungují stejně dobře jako třeba pilulky nebo injekce,“ míní Míková. Sama vzpomíná na specifický příběh, který se iniciativě

stal v jedné z nemocnic. „Nedávno jsme měli workshop s dětmi v Bohnicích. Psychické onemocnění se stále považuje tak trochu za tabu. Náš projekt se snaží taková tabu bořit. Navštěvovat místa a přinášet jim vítr zvenku. Pracovali jsme s dětmi na příběhu o hledání vlastní cesty v okolnostech, které nejsou jednoduché. Děti samy vymyslely velice silný příběh na motivy představení Zrezivělý rytíř, vyrobily karty, se kterými hrály, naučily se písničky. Představení dopadlo nádherně. Všem nám běhal mráz po zádech a věděli jsme, že tohle má smysl. Hledat naději i tam, kde skoro není. Za takové chvíle jsme opravdu vděční,“ přiznává Míková za Loutky v nemocnici. Iniciativa se do budoucna chystá vymyslet nová představení pro malé i větší pacienty. Mimo jiné se také chce zapojit do návštěv dříve narozených dětí. **TES**

INZERCE



FAKULTNÍ NEMOCNICE  
OLOMOUC  
Partner akce



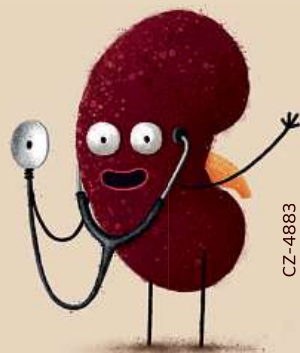
AstraZeneca  
Za podpory společnosti

## Přijďte si v Olomouci bezplatně otestovat ledviny

14. 9. 2023, 10.00 – 16.00  
Galerie Šantovka

15. 9. 2023, 10.00 – 16.00  
OC City Olomouc

[vysetriledviny.cz](http://vysetriledviny.cz)



CZ-4883

Akce se koná pod záštitou:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



Česká nefrologická společnost  
Czech Society of Nephrology



## Tajemné výhry



Hlavní výhra  
13 000 000 Kč

HRAJ S ROZUMEM. Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+



Setři  
a vyhraJ

# AKCE

## AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



Kuřecí řízky  
chlazené  
cena za 1 kg

-48%

119<sup>90</sup>  
~~229<sup>90</sup>~~

+1  
NÁLEPKA  
NAVÍC  
PŘI KOUPI  
3 KS



Řecký jogurt 0%  
140 g  
více druhů  
100 g = 9,93 Kč

-30%

13<sup>90</sup>  
~~19<sup>90</sup>~~

# BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 13. 9. do úterý 19. 9. 2023.

# „LIDOVÁ KULTUR

Zuzana Osako patří k oblíbeným modelkám, je vyhledávanou ilustrátorkou a také majitelkou oděvní firmy Tradice, nadšenou propagátorkou tradic ve všech podobách i autorkou bytového designu. Vedle toho je matkou tří dětí, z nichž dcera Sophia nedávno vyhrála národní kolo soutěže Miss Grand a na podzim ji čeká reprezentace České republiky ve světovém finále.

**Návrhářka, malířka, ilustrátorka, designérka, modelka... To všechno stiháte najednou, nebo jsou to profese, kterým se vždy věnujete nějaké období?**

Vyjmenované činnosti dělám paralelně, na přesáčku, někdy převažuje po určité období jedna, jindy jiná. Modeling šel hodně stranou a času na malování ubylo, protože s nárůstem agendy ve firmě bylo pro mě stále těžší vázat se na termíny dopředu. Modeling, jaký dělám, tedy především komerční herectví v reklamě a reklamní focení, to jsou závazky na fittingy, kamerové zkoušky a natáčecí dny, které si musím držet volné, ale současně je klient může až do termínu různě měnit, to se i často děje.

**Dřív to šlo lépe kloubit, vždyť máte tři děti?**

Dokud jsem neměla firmu, kloubila jsem povinnosti kolem dětí a domácnosti, ilustrování a modeling, šlo všechno velice hezky. Firma už přerostla dost na úkor malování a mode-

lingu. Nevím, jak se mi to podaří, ale do dvou let bych se chtěla věnovat především velkoformátové malbě. Hodně nad tím teď přemýšlím, jak vše uspořádat.

**Mnozí si vás vybaví jako autorku kolekce olympionků pro Hry v Tokiu 2021. Jak s odstupem času na tu práci vzpomínáte?**

Je to pro mě velký zážitek na celý život. Jedinečný v mnoha ohledech. Vzpomínám na něj celkově moc ráda. Současně jednou bylo přesně akorát. Celá výroba byl výkon na maximum, za covidových okolností o to náročnější, o rok delší a s šilným finále, kdy nám po odletu reprezentace přibýlo ještě asi 40 osob, které jsme měli do týdne obléct. Nakonec už jsme párali logo ze vzorků, aby na všechny vyšlo, a naštěstí nám stačily rezervy materiálu. Naši dodavatelé z Moravy, co šili boty a připravovali tašky, klobouky pro paralympioniky a podobně, těm by se měly dát taky zlaté medaile. Byli úžasní, doted nechápu, jak to zvládli. Třeba boty se šily na míru, někdy i podle obkreslené nohy, posílala jsem skeny...

**To zní hodně dobrodružně.**

Ano, například poslední velkou várku jsem vezla skoro v noci, za deště a bouřky. Moje spřízněná osoba z Českého olympijského výboru Míša to ode mě přebírala. Byla tma, lilo a my jsme nosily ty haldy věcí, aby se ráno včas poslaly letadlem do Tokia. Takových momentů bylo nespočet. Třeba když se mi někdo zcela tělem atypický oblékal na kameru a já toho člověka měřila třeba dva roky nazpět, nebo se mi basketáči měřili sami někde na cestách. Třeba Jan Veselý, a pak přiletěl, vzal věci do kabinky a vyšel rovnou na kamery televizí. Ještě v době, kdy média jen čekala, aby měla zas nějakou perličku ke kolekci, o které by mohli psát něco kontroverzního. To bylo napínavé. A pak momenty, kdy naši nastupovali a posílali mi do zpráv videa ze zákulisí před nástupem, mávali mi do kamery a svět o nás psal ve velkém. Spojovalo nás to všechny, kdo jsme na tom ty tři roky dělali. Mělo to sílu a zůstalo to už v srdci.



S atletkou Kateřinou Šafránkovou při zkoušce kolekce pro Tokio

MAFRA



Tradiční řemesla přibližuje široké veřejnosti také tím, že sama své produkty nosí.



# A LIDI SPOJUJE“



Svých několik oborů pořád pracovně kombinuje. Malba je ale to, co ji momentálně velmi naplňuje.

3x LUCIE ROBINSON

## Tím, co vás asi nejvíc provází poslední léta, je tradice a folklor. Vliv Moravy, kde jste se narodila, nešel pomínout, že?

Začala jsem malovat folklor, především kroje z Podluží, odkud pocházím, když jsem žila v Japonsku už několik let a chtěla jsem tamním ukázat, jaké tradice máme doma my. Moje forma vyjadřování je malba, takže jsem udělala výstavu středně velkých pláten, malby byly akrylem, abych je mohla namalovat v bytě, kde žily tři malé děti. Výstava mi ukázala, jaký zájem je o něco, co je regionálně specifické. Zodpověděla jsem asi milion dotazů na kroje a techniky, začala jsem sama víc zjišťovat, abych o všem uměla nějak mluvit. Po návratu na Moravu o několik let později, jsem chodila a malovala naživo jak babičky, které nosí lidové oděvy každodenně, tak různé výjevy v krojích, práce na poli, muzikanty, taneč... Prostě cokoli pro náš region jedinečné. Začala jsem vystavovat u nás a téma mi už zůstalo. Je bohaté, cítím, že jsem teprve na začátku své tvorby, přecházím na velké formáty a olej a mám potřebu namalovat všechno, co mě svou krásou nenechává v klidu. Co jen za život stihnu. Nejradší bych se úplně ponořila do malování.

## Nakonec se to tedy stalo i vaší hlavní náplní práce.

V mé značce Tradice spolupracujeme stále více s řemeslníky, kteří jsou nositeli tradic lidového řemesla a mistry rukodělné výroby. Vymýšlím takové produkty, aby se díky nim dostalo řemeslo v užitečné formě zpět do každodenního života lidí, zároveň o všem píší na blog na svém webu zuzanaosako.com, aby si zákazníci mohli k těmto věcem budovat vztah. Například tím, že se sami mohou za řemeslníky vypravit. Toto považují za smysluplné, dáváme práci našim nejbližším, dělá to dost lidem radost. Já věřím, že lidová kultura, folklor, lidi spojuje, otvírá srdce, dělá lepší komunitu, buduje se v ní důvěra a více radostných sdílení. Kulturní akce vychovávají k této kultuře i děti, naši další generaci. Zažíváme teď krásný rozmach tohoto všeho, a to je dobře.



Zuzana a Sophia Maria Osako

## Jakou máte sama nejradši módu, v čem vás mohou lidé potkat?

Nosím třeba 50 procent ze své tvorby. Většinou mám na sobě aspoň jeden kousek a kombinuji podle nálady. Cítím se dobře v hodné ženském vzhledu, současně jsem náročná na pohodlný střih a kvalitní přírodní materiál.

## V úvodu jsem zmiňovala, že jednou z vašich profesí byl a je i modeling. V těchto šlápějích jde i vaše dcera. Jak k tomu došlo, že se stala modelkou?

Sophia kolem 15 let vykvetla ve vysokou, štíhlou slečnu. Často se někdo ptal, jestli je modelka, agentury ji začaly oslovovat. V covidu pak hodně pracovala v Tokiu, hned měla dost významné práce, nafotila několik set publikovaných fotek a tím se naučila pózovat. Uspěla letos v soutěži Miss Czech Republic, vyhrála Miss Grand a právě poletí na světové finále soutěže do Asie.

## A další vaše děti jdou také v něčem ve šlápějích své maminky?

Podporuji všechny děti v tom, co je baví. Sophii ale umím poradit víc na základě vlastní zkušenosti, a protože je holka. Jinak všechny děti kreslí, nejstarší dělá grafiku a tvoří vzory na látky do mé značky, například, nejmladší by rád nastoupil na architekturu, takže teď také denně kreslí. O umění se bavíme hodně, máme všude spoustu knih, nosíme u sebe karetní hry o malířských aukcích, děti si porovnávají tvorbu mezi sebou. Všechno mě to moc těší, jsou šikovné a mají se rády. **IVETA BENÁKOVÁ**



Tyčinka  
Snickers, Twix, Mars  
od 40 g  
více druhů  
100 g = od 26,14 Kč

-35%

14<sup>90</sup>



Lay's  
od 110 g  
více druhů  
100 g = od 33 Kč  
↓ 42,90 Kč

-28%

42<sup>90</sup>

VÝHODNÉ  
BALENÍ  
+30% NAVÍC

+1  
NÁLEPKA  
NAVÍC  
PŘI KOUPI  
2 KS



Adriana  
Těstoviny semolinové  
650 g, více druhů  
100 g = 5,37 Kč

-46%

SUPER  
CENA

34<sup>90</sup>



Persil  
Gel na praní  
28-44 dávek  
více druhů  
1 dávka = od 6,82 Kč  
↓ 299,90 Kč

-57%

299<sup>90</sup>

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

**BILLA**  
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 13. 9. do úterý 19. 9. 2023.

# „Při psaní poslouchám hudbu“

„Všechny mé knihy nezávisle na žánru v sobě mají romantiku i napětí. Jednou jsem zkusila psát ryzí moderní romanci a nakonec se i tam objevil zloděj dobytka,“ vzpomíná pro deník Metro spisovatelka Rebecca Zanetti, které nyní vychází kniha *Zmiz, dokud můžeš*. Je jednou z nejlépe prodáváných amerických autorek současnosti.

**Současně pracujete na několika knihách z několika různých sérií a hlavně několika různých žánrů – thriller, romance, nadpřirozeno. Jak je těžké přepínat mezi nimi?**

Moc mě baví psát knihy různých žánrů a většinou jsem připravená přesunout se k dalšímu, když nastane čas. Mám ale hudební playlist pro každou knihu a sérii, takže když se chystám přepnout, pustím si danou hudbu a ta mi pomůže dostat se do nálady, kterou potřebuju na konkrétní knihu a žánr.

**Napsala jste dohromady více než sedmdesát knih. To jistě vyžaduje obrovskou disciplínu. Máte nějaký tip na takovou produktivitu při práci? Podepsat smlouvu s deadlinem určitě pomáhá. Jinak**

je pro mě klíčový časový plán. Podívám se, kdy má být kniha hotová, z toho vyvodím, kolik slov denně bych měla napsat, abych termín dodržela. Ráda píšu hodinu, poté si dám hodinu pauzu a pak zase hodinu píšu. Většinou jsem schopná napsat okolo šesti tisíc slov denně, ale když se blíží deadline, je to často spíš deset tisíc.

**Vaše kariérní minulost je velmi bohatá a zajímavá. Pracovala jste jako kurátorka umění, asistentka v senátu i jako právnička. Proč psaní vyhrálo?**



Rebecca Zanetti má novou knihu *Zmiz, dokud můžeš*. ARCHIV R. Z.

Zjevně se dost lehce začnu nudit a u psaní se nenudím nikdy. Každá nová kniha je nové dobrodružství a většínou se strašně moc těším, až se vrhnu do nového světa a nové knihy.

**Jak náročná byla příprava na sérii knih o Laurel Snowové, geniální agentce, co se týče fungování FBI (Federální úřad pro vyšetřování v USA – pozn. redakce), procedurálních postupů a tak dále?**

Vzhledem k tomu, že jsem chvíli pracovala jako právnička, právní záležitosti nebyly problém. Co se týče struktury FBI a metod, hledala jsem informace na internetu a mluvila jsem s odborníky, kteří vědí mnohem víc než já. Navíc žiju ve stejné oblasti jako Laurel Snowová, tedy na severozápadě Pacifiku, takže mi sporty jako jízda na sněžném skútru nejsou cizí, a tyto detaily se mi tak psaly snadno.

**Laurel Snowová, hlavní hrdinka vaší thrillerové série, je velice specifická nejen svou barvou očí, ale také nadprůměrnou inteligencí a fotografickou pamětí. Jak vás taková postava napadla? Znáte někoho s podobnými rysy v reálném životě?**

Znám jedince s fotografickou pamětí a nadprůměrnou inteligencí a potkala jsem také ženu, která má oči dvou barev, ale Laurel Snowovou jsem vytvořila z mé představitosti a neznám nikoho, jako je ona. Myslím, že je celkem jedinečná.

**Výše jmenovaná série je vyváženým mixem romantiky a napětí. Který z těchto prvků vás baví psát víc?**

Ráda píšu oboje. Všechny mé knihy nezávisle na žánru v sobě mají romantiku i napětí. Jednou jsem zkusila psát ryze moderní romanci a nakonec se tam objevil zloděj dobytka, který kradl lidem krásy. Byla to velká záhada! **HOP**

INZERCE

„Vysoká kvalita,  
nízká cena“

Značka



Vhodný ke každodenní  
pěči o citlivou pokožku.

VEGAN



Balea  
Sensitive  
sprchový gel  
300 ml

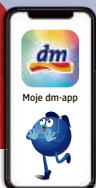
19<sup>90</sup>  
Kč

6,63 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 01.02.2022 19,90 Kč

30x  
VÍCE BODŮ

ZA LIB. MN. PRODUKTŮ  
ZNAČKY\*



\* eKupon lze aktivovat od 07.09. do 11.10.2023  
v aplikaci Moje dm. eKupon lze uplatnit pouze jednou.

Moje dm-app  
dm.cz

dm  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## KRÁTCE

### Elvis se vrací

Zítřejší večer jeviště pražského Divadla Kalich velký návrat. Odehraje se na něm obnovená premiéra broadwayské muzikálové komedie s největšími hity Elvise Presleyho *Srdcový král*. Mezi kritiky i diváky oblíbenou inscenaci divadlo uvádělo už od září roku 2016 do dubna roku 2019. Vstupenky na reprízy do konce roku jsou už v předprodeji. **MET**

### Transglobal Underground

Do pražského Lucerna Music Baru se v sobotu 16. prosince vrátí kapela Transglobal Underground i se svou původní zpěvačkou Natachou Atlas. Ta se ke kapele vrací po třech letech. Skupina hudebníků a dýdžejů Transglobal Underground už více než 30 let spojuje svět elektroniky a world music s africkými a asijskými vlivy. **ČTK**

### Oscar. Bratři

„Česká filmová a televizní akademie vyšle do soutěže o Oscara v kategorii Nejlepší zahraniční film snímek režiséra Tomáše Mašína *Bratři*,“ sdělila včera za akademii Silvie Marková. Drama vypráví jeden z největších příběhů studené války, o bratřech Mašínových, kteří v ruce opustit komunistické Československo. V premiéře bude film v českých kinech uveden ve čtvrtek 26. října. **ČTK**



# Renesanční skvosty zase otevírají brány veřejnosti

**Užijte si podzim v jižních Čechách.**

Na Vysočině, uprostřed krásné přírody Českomoravské vrchoviny, se nachází hned dva unikátní zámky, které patří k českým renesančním klenotům. Zámek Telč je jedinečným příkladem vlivu italské renesance na naši architekturu, zatímco zámek Červená

Řečice patří mezi nejhodnotnější příklady české renesance. Oba areály prošly během posledních let rozsáhlou rekonstrukcí a letos v létě se naplno otevřely veřejnosti.

**Do telčského zámku celý rok**  
Zámek v Telči je často označován jako klenot moravské renesanční architektury a patří k jednomu z nejlépe dochovaných renesančních architek-

tonických komplexů v České republice. Jeho půvab může obdivovat v mnoha slavných českých pohádkách jako Pyšná princezna nebo Zpekla štěstí, které se zde natáčely. Původně gotický hrad nechal v 16. století jeho majitel Zachariáš z Hradce předit na reprezentativní sídlo ovlivněné italskou renesancí.

Překrásné interiéry, které jsou příkladem zásahu italského umění na našem úze-

mí, doplňují unikátně zachované původní exteriéry. Nejmajestátnějším místem celého zámku je Zlatý sál s kazetovým, bohatě vyřezávaným dřevěným stropem, zachovaly se také sklípkové klenby v gotické části zámku. Součástí areálu je kaple Věšch svatých s bohatou a náročnou výzdobou, která zároveň slouží jako poslední místo odpočinku Zachariáše z Hradce a jeho manželky. Celý komplex byl roku 1992 zapsán na seznam světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO.

Letos v červenci se zámek Telč opět otevřel veřejnosti po rozsáhlé rekonstrukci, která tu od roku 2019 probíhala. Díky změnám je nyní zámek dostupný návštěvníkům celoročně a součástí prohlídek je nově i zámecká kuchyně a pivovar, které v minulosti nebyly přístupné.

**Můžete i bez průvodce**

Právě v zámecké kuchyni najdete nové informační centrum zámku, a to včetně malého občerstvení a toalet. Nově si můžete vybrat z rozšířené nabídky prohlídkových okruhů. K původní nabídce prohlídky renesančních sálů, obytných místností posledních majitelů a zámeckého podzemí přibyla ještě nová expozice zámeckého muzea a pivovar s instalovaným deponiářem.

Zámecké nádvoří a zahradu, která také prošla rekonstrukcí, si můžete projít kdykoliv v rámci otvíracích hodin, a to bez průvodce.

**Ohrožený zámek**

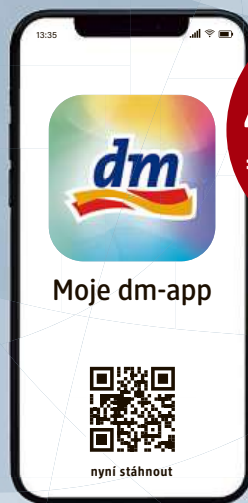
Zámek v Červené Řečici prošel několikaletou rekonstrukcí. Vznikl v polovině 16. století přestavbou původního gotického hradu a řadí se k nejhodnotnějším příkladům české renesance. Typickými rysy jsou sgrafitová výzdoba fasády a lunetová římsa.

Do dnešního dne se také zachovaly zbytky vodního příkopu, který napájela kaskáda rybníků, a opevnění se dvěma baštami na západě. Areál zámku byl kdysi centrem rozsáhlého panství pražských biskupů a arcibiskupů, ale od devadesátých let 20. století patřil mezi nejohroženější památky na Vysočině. Rekonstrukce zámku probíhala od roku 2011, letos v létě vůbec poprvé ve své historii se otevřel veřejnosti. **MET**

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



**400 BODŮ  
= 100 Kč SLEVA\***

\* Po prvním stažení aplikace Moje dm získáte ekupon na 400 extra bodů. ekupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. ekupon lze uplatnit pouze jednou. ekupon lze kombinovat s produktovými kupony a ekupony, nelze kombinovat s kupony, ekupony či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojenou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

Moje dm-app  
dm.cz

**dm**

ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



Zámek v Telči je oblíbený také mezi filmaři pohádek.



Méně obvyklý pohled na renesanční skvost jihočeské Telče. Zámek prošel v posledních letech výraznou rekonstrukcí. 2x ALEŠ MOTEJL



Červenorečický zámek a jedna z jeho bašt ROMAN ŠULC



Červená Řečice prošla 12letou rekonstrukcí. PETRA VINCE



**MOBIL  
.CZ**

**Letní akce**

**3 GB**

**a 30 min. volání**

**K aktivaci  
SIM karty  
za 150 Kč**

Při aktivaci nové SIM za 150 Kč do 30. 9. 2023  
získáte navíc 2 GB dat na 30 dní. Celkem tak získáte  
3 GB a 30 minut volání. Více na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)

# PLAY

## Nejezte blbě!

Podívejme se pravdě do očí, i když je tvrdá: 48 procent Čechů, podle údajů Eurostatu, uvedlo, že denně nesní ani jednu porci ovoce nebo zeleniny. Ovšem v jiných ingrediencích jsme mistři světa! Uzeniny, majonézové salátky na stojáka, vepřo knedlo zelo, kachnička a další hodně tučná jídla.

Solíme „ostošest“! Průměrná spotřeba soli je třikrát vyšší než zdravotní limity a celkově má rizikové stravovací návyky více než pětina populace. Téměř za čtvrtinou úmrtí ročně přítom v základu stojí špatné stravování, jak dokládá statistika

**„ Průměrná spotřeba soli je třikrát vyšší než zdravotní limity.**

(OECD, 2019). Pochopitelně že také kouříme, pijeme příliš mnoho alkoholu, jsou tu i drogy, málo se pohybujeme. To slyšíme ze všech stran. Nedbáme ale na to. Naše vysoká úmrtnost je způsobena i špatným stravováním. Nárůstá počet obézních lidí, a to i mezi dětmi. Já samozřejmě vím, že

gastroonomicky chutná úprava tolik potřebných ryb je na našem trhu prachbídná a samotné ryby, ať už sladkovodní, či mořské, jsou málo k máni anebo dosti drahé. Já vím, že zeleninové pušky v supermarketech jsou často „bojem o přežití“ a často jen povadlymi vzpomínkami na minulost, ale pořád je tu nějaké řešení, jak se lépe starat o svoje břicho. Farmářské trhy, personifikovaní řečníci, biopotraviny, vlastní malé truhlíky na balkoně nebo na malé zahrádce, ale především je tu obrovská možnost se třeba na sociálních médiích dopátrat, kde je to fakt dobré, kvalitní a zdravé. Jen je třeba věnovat výběru trochu více času!



PAVEL MAURER  
MILOVNÍK JÍDLA

## @mojemetro



Rada hl. m. Prahy schválila zahájení projektové přípravy dvou nových tratí: Dvorec – Budějovická – Michle, která spolu s Dvoreckým mostem tvoří jižní část tramvajového okruhu, a Podbaba – Troja – Bohnice, jež je součástí severní části tramvajového okruhu. Další novinky na Instagramu @mojemetro.

## #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!

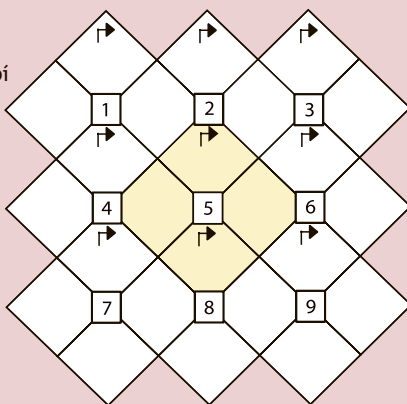
8	7	2	5	6	4	9	3	1
1	9	6	3	8	2	4	5	7
3	5	4	9	1	7	8	6	2
7	4	3	2	5	8	1	9	6
5	6	9	7	4	1	3	2	8
2	1	8	6	9	3	7	4	5
6	8	5	4	7	9	2	1	3
4	3	1	8	2	6	5	7	9
9	2	7	1	3	5	6	8	4
2	8	5	4	1	7	3	6	9
3	6	1	9	5	8	2	4	7
4	7	9	3	2	6	8	1	5
9	4	8	5	3	1	7	2	6
5	2	3	7	6	9	1	8	4
6	1	7	8	4	2	5	9	3
8	3	2	6	9	5	4	7	1
7	9	4	1	8	3	6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

ŘEŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: MILOK

### LUŠTĚNKA

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

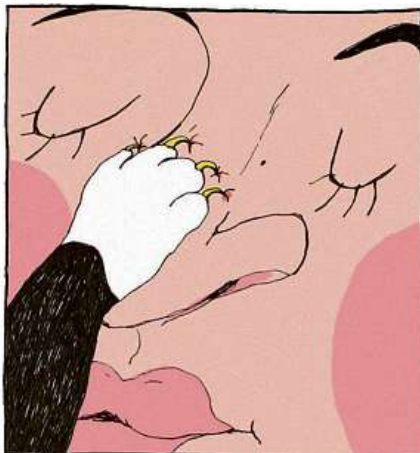
1. zevní lék
2. chladné roční období
3. potomci
4. snímek ze skeneru (výp. tech.)
5. tajenka
6. trolejbus (ozn.)
7. sicilská sopka
8. kyselá pochutina
9. ves



F POHODĚ  
:-D

Pořehnaní!

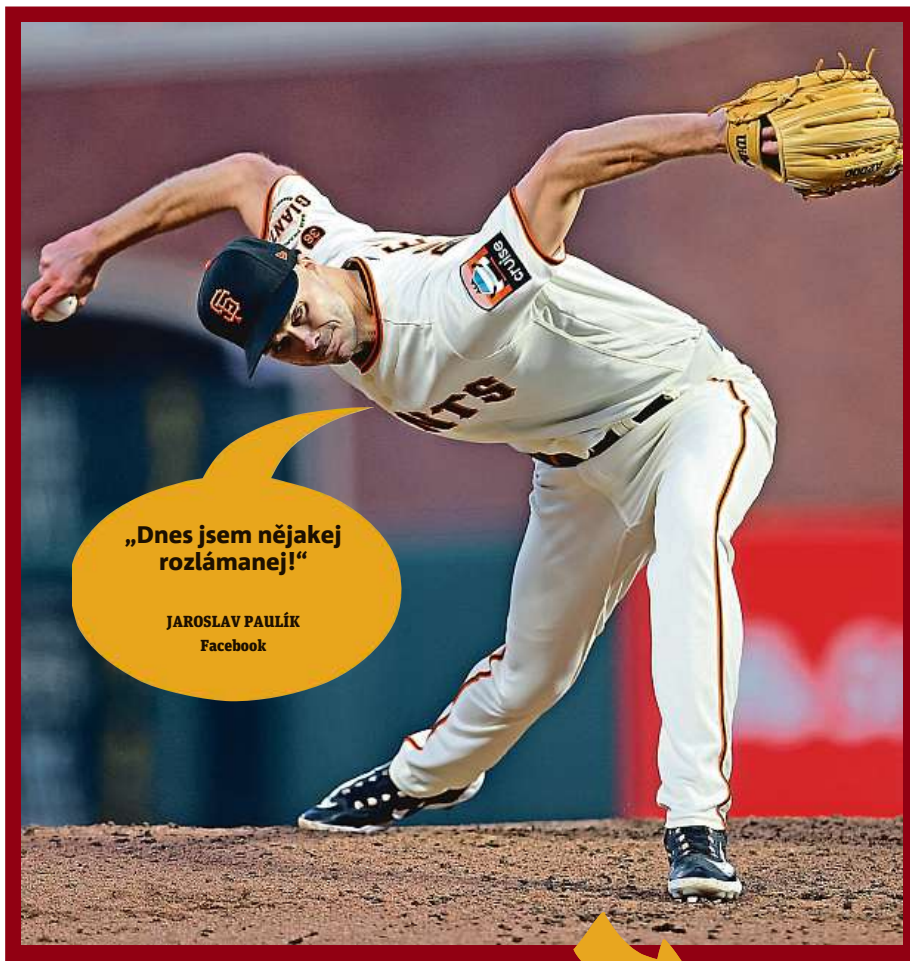
A. Židkova



**SUDOKU**

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

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



„Dnes jsem nějakej rozlámanej!“  
 JAROSLAV PAULÍK  
 Facebook

**POČASÍ**

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
23/27 °C	18/22 °C	20/24 °C	21/25 °C

Teplotní rekordy: ↓ 5,8 °C (1860) ↑ 31,0 °C (1947) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
 Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)  
 FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p><b>20.10 Ochránce (2/10)</b> Vražda vychovatelky. Seriál (ČR, 2021). Chovanec diagnostického ústavu zabije vychovatelku... Hrají: L. Vaculík, J. Plesl, P. Rezníček</p> <p><b>21.20 13. komnata Filipa Minaříka</b> Příběhem provází Marek Svachna</p> <p><b>21.45 Dobrodružství kriminalistiky (20/26)</b> Krimiseriál (ČR/N/Fr., 1992)</p> <p><b>22.40 Čtyři slunce</b> Komedie drama (ČR, 2012)</p> <p><b>00.20 AZ-kvíz</b></p>	<p><b>20.00 Modrá krev II</b> Hildprandtové. Přes překážky ke slávě. Dok. cyklus ČT</p> <p><b>21.00 Národní klenoty II</b> Lázeňský trojúhelník</p> <p><b>21.30 Hledání ztracených světů II. – Indie (2/6)</b></p> <p><b>21.55 Jak se dělá dobrá škola (2/10)</b></p> <p><b>22.25 Iveta (2/8)</b></p> <p><b>23.10 Konec války v barvě (2/5)</b></p> <p><b>23.55 Apokalypsa: Válka světů (1/6)</b></p>	<p><b>20.20 MasterChef Česko VII (3)</b> Boj o titul MasterChef Česko a dva a půl milionu korun pokračuje!</p> <p><b>21.35 Soubor na taliří III (3)</b> Dva skvělí kuchaři Honza Puncochař a Přemek Forejt vyrazí za dalším letním dobrodružstvím</p> <p><b>22.40 Kriminálka Las Vegas (1)</b> Krimiseriál (USA, 2000). Hrají: P. Guilloyle, W. L. Petersen, M. Helgenbergerová</p> <p><b>23.40 Dr. House (15, 16)</b> Seriál (USA, 2004). Hrají: H. Laurie, L. Edelsteinová, R. S. Leonard, J. Morrisonová</p>	<p><b>20.15 Pod hladinou (3)</b> Válka rybářů. Krimiseriál (ČR, 2023). Hrají: M. Hádek, S. Nováková, M. Adamczyk</p> <p><b>21.35 Show Jana Krause</b> Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show!</p> <p><b>22.45 Případy Josefa Klímy</b> Publicistický pořad, ve kterém Josef Klíma rozplétá známé i méně známé kauzy</p> <p><b>23.15 Ano, šéfe!</b> Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!</p> <p><b>00.20 Policie v akci</b></p>	<p><b>16.00 Óčko hity</b> Klipy nonstop</p> <p><b>20.00 O Black List</b> Hip hop a r'n'b</p> <p><b>21.00 Óčko hity</b> Klipy nonstop</p> <p><b>22.00 Naked Attraction</b> Seznamka na tělo</p> <p><b>22.30 Taxikář (2/8)</b> Marie. Jeden příběh, jedna noc a desítky osudů</p> <p><b>22.45 Óčko flirt</b> Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka</p>

# Projekt míří k olympiádě

**Na vzestupu jsou hlavně ženské ragby a pozemní hokej.**

Předseda Národní sportovní agentury (NSA) Ondřej Šebek na konferenci o financování ženského sportu vyzdvihl úspěchy, které přináší projekt na podporu ženských kolektivních sportů s vidinou jejich účasti na olympijských hrách. Nejrychleji se podle něj projeví v menších svazech, jako je ragby či pozemní hokej. Projekt ocenili i přítomní zástupci svazů. Jeho budoucnost je ale nejistá, NSA nedokáže plánovat s delším než ročním horizontem.

Projekt směřuje k OH 2028 v Los Angeles, v případě hokeje k ZOH 2026 v Miláně. Funguje druhým rokem, osm svazů si letos rozdělilo 150 milionů korun. „Mimo standardní financování NSA dává sva-

zům prostředky na financování jejich ženského týmu. Pro některé menší svazy je podpora ženského týmu na úrovni dosavadní podpory celého svazu,“ přiblížil Šebek.

Zejména ve sportech, kde financování narostlo skokově, přišel efekt okamžitě. „Třeba v ragby a pozemním hokeji se výsledky objevily překvapivě brzy i pro sportovní svazy. Jsou ještě ve hře o Paříž. Projevilo se, že peníze umí tu kvalitu posouvat,“ poznamenal Šebek. Tým sedmičkového ragby si bronzem na Evropských hrách zajistil účast v dodatečné olympijské kvalifikaci. Pozemní hokejistky skončily druhé na ME druhé divize, díky čemuž budou hrát kvalifikaci o OH 2024 v lednu.

Hokejistky, které získaly bronzové medaile na posledních dvou MS, už mají jistou účast na zimních olympijských hrách v roce 2026. **ČTK**



## Zatím se širším výběrem

Čeští baseballisté zahájili přípravu před domácím ME. Trenér Pavel Chadim (na snímku) povolal širší výběr třiceti hráčů včetně zkušeného Američana s českými kořeny Erica Sogarda. Národní tým odcestuje v pátek na soustředění do Rotterdamu, kde se utká třikrát s domácím Nizozemskem. Přípravu završí příští týden v Brně, kde sehraje dva zápasy s Itálií. Do turnaje vstoupí 24. září. **ČTK**

### KRÁTCE

#### Vyhrály skupinu

České stolní tenistky vyhrály i druhý zápas na mistrovství Evropy družstev v Malmö a ze základní skupiny E postoupily do osmifinále z prvního místa. Po pondělním vítězství 3:1 nad Slovenskem dnes přehrály hladce 3:0 Nizozemsko.

#### Prodej od 3. října

Nejlevnější vstupenky na zápasy fotbalového ME v roce 2024 v Německu budou stát 30 eur (zhruba 740 korun). První vlna prodeje začne 3. října. Vstupenky na zápasy základních skupin se budou prodávat v kategoriích 30, 60, 150

a 200 eur (740, 1470, 3700 a 4900 korun). Od play-off bude cena nejlevnějších vstupenek stoupat, od 50 eur (1230 korun) za osmifinále po 95 eur (2330 korun) na finále 14. července v Berlíně. Nejdražší vstupenky na vyvrcholení turnaje přijdou na 1000 eur (asi 24 500 korun).

#### Odvolali trenéra

U fotbalistek pražské Sparty po prohraném sobotním derby se Slavíí skončil trenér Anton Mišovec. Druhý tým ligové tabulky dočasně povedou asistentka a dlouholetá opora Lucie Martínková a trenér brankářek Peter Bartalský.

#### Dvacátá sezona?

Basketbalistka Diana Taurasiová plánuje v roce 2024 odehrát 20. sezonu ve WNBA. Jednačtyřicetiletá legenda Phoenixu Mercury na začátku srpna jako první hráčka v historii soutěže překonala hranici 10 tisíc bodů. **ČTK**

### INZERCE

#### Starožitnosti

• Koupím do sbírky díla sochařů Josefa Wagnera, Mary Duras a dalších. Pište prosím na adresu janterik@seznam.cz, nebo SMS na 722561121.

#### Nemovitosti - nabídka

#### Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

**737 352 730**

#### Práce - nabídka

• Bartoň a Partner s.r.o. přijme na HPP Pomocného personalistu/ku s místem výkonu práce v Olomouci. Úvazek 40 hodin/týden, jednosměrný, rovnoměrný. Nástup možný ihned. Vhodné pro absolventy i pro OZP. Mzda: od 24.000,- Kč Požadujeme: SŠ s maturitou, dobrou znalost práce na PC, komunikativnost, loajalitu, vysoké pracovní nasazení. Základní znalost personální problematiky výhodou. Kontakt: životopisy zasílejte pouze na: hana.rosenzweigova@bartonapartner.cz



www.galeriekodl.cz

KODL GALERIE

**PŘIJÍMÁME OBRAZY DO PŘÍŠTÍCH AUKCÍ**

VÁCLAV RADIMSKÝ: RYBÁŘSKÁ CHATRČ • dosažená cena: 1 080 000 Kč



## Vyměň starý za nový

S kódem  
-10 %

Lenovo

intel  
CORE  
i5



### Lenovo IdeaPad Slim 5 16I8RL8

Processor Intel® Core™ i5-13420H, Windows 11  
16" IPS antireflexní displej, podsvícená klávesnice  
RAM 16 GB LPDDR5, SSD 512 GB, webkamera  
Výdrž baterie až 11,5 h, hmotnost 1,89 kg

Místo 17 989,-

16 190,-\*

\*S kódem: **ALZADNY10**

## Nepřestane tě překvapovat

S kódem  
-10 %

ASUS

intel  
CORE  
i5



### ASUS Vivobook 15 OLED X1505VA-OLED128W

Processor Intel® Core™ i5-1335U, webkamera  
15,6" OLED lesklý displej, podsvícená klávesnice  
RAM 16 GB DDR4, SSD 512 GB, Windows 11  
Grafická karta Intel® Iris® Xe Graphics

Místo 15 989,-

14 390,-\*

\*S kódem: **ALZADNY10**

## Postav si svůj magický svět

S kódem  
-10 %

LEGO



### LEGO® Harry Potter™ 76419 Bradavický hrad a okolí

Stavebnice pro fanoušky světa čar a kouzel  
2 660 dílků, prozkoumej všechny místnosti  
Postav Velkou síň s hlavní a astronomickou věží  
Svět plný dobrodružství, skalní místnosti a loď Kruvalu

Místo 4 299,-

3 869,-\*

\*S kódem: **ALZADNY10**

## Svítil tak jak si pískneš

S kódem  
-15 %

YEELIGHT



### Yeelight Ceiling Light A2001C450

Stropní světlo se světelným tokem až 3 500 lm  
Chromatická teplota se pohybuje od 2 700 do 6 500 K  
Apple HomeKit, google Assistant a amazon Alexa  
Propojení skrze Wi-Fi 2,4 GHz a Bluetooth

Místo 2 889,-

2 456,-\*

\*S kódem: **ALZADNY15**

Kup na  **alza.cz**