

BUĎTE U TOHO DŘÍV NEŽ OSTATNÍ. ČAS BĚŽÍ!

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

metro®

# ONEMANSHOW THE MOVIE

BY KAZMA KAZMITCH

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

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

PRÁVĚ V KINECH

PARENTAL  
ADVISORY  
EXPLICIT CONTENT

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



**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 31. 8. 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)

# metro



PROFIMEDIA

## Aby návrat do lavic nebolel! Příloha BACK TO SCHOOL

Jak vypadat **první školní den co nejvíce cool**, radí žákům influencerka. Tepláky střídá elegance plná lnu, kašmíru a bavlny. A jak udělat **dobrou a zdravou svačinu**? **STRANY 11-18**

INZERCE



Elmex zubní pasta 75 ml,  
vybrané druhy

Při koupi  
**2 ks**

**69<sup>90</sup>**  
ZA 1 KS

CENOVÉ  
OBJEVY  
TÝDNE



Palmolive sprchový gel  
250 ml, různé druhy

Při koupi  
**2 ks**

**39<sup>90</sup>**  
ZA 1 KS



Drogerie plná objevů

[www.tetadrogerie.cz](http://www.tetadrogerie.cz)

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

# Krká, smrdí a nemyje se. Jak naložit s kolegou

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

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

## Půl roku v jedné košili

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

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

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

## Chytrému napověz, hloupého vezmi kladivem

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

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

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

V některých firmách je běžné říkat si i nepříjemné věci bez toho, aby si je člověk bral osobně. „Vydrželo mu to do Vánoc, pak vyměnil košili na dalšího půl roku za bílé tričko. My museli i nadále dýchat jeho pachy,“ popisuje žena trápení se zapáchajícím spolupracovníkem, který získal přezdívku Smradoch.

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

## Pokec s kolegou i se šéfem

Promluvejte si s kolegou nebo kolegyní přímo a asertivně a v klidu jim řekněte, co vám

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

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

Nejsou-li ale prostory zaměstnavatele nafukovací, může se nakonec stát, že nespokojený pracovník rezignuje a najde si uplatnění v jiné firmě.

PAVEL HRABICA

INZERCE

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

## Musíte se postarat o játra!

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

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

### MÁTE TYTO PŘÍZNAKY

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

**POKUD MÁTE BYT JEN 2 Z NICH, VAŠE JÁTRA POTŘEBUJÍ DETOXIKACI!**

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

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

### Jak funguje detoxikační kúra jater?

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

**PŘED**



**PO**



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

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

- Usazeniny cholesterolu
- Ucpané kanály
- Umírající buňky
- Plná regenerace



## Češi ve městě? Turisti v maskáčích

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

PH

## NEČEKEJTE – VYČISTĚTE JÁTRA A ZÍSKEJTE ZDRAVÍ ZPĚT!

Zavolejte do 20.08.2023 a dostanete švýcarský přípravek na detoxikaci jater

v hodnotě 2500 Kč nyní **ZCELA ZDARMA**

Pospěšte si – počet balíčků zdarma je pouze 50 kusů!



Zavolejte:

**555 441 773**

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

# 20 milionů za dvacku!

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

## Jak dlouho hrajete Korunku?

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

## Víte, která loterie je v Česku druhá největší?

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

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

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

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

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

Korunku si můžete zahrát pohodlně online na [www.korunka.eu](http://www.korunka.eu), nebo na všech pobočkách Chance a Tipsportu.

## Setřete si losy také on-line na webu!

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

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

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

### Jak to na webu funguje?

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

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

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



# HLAVÁK DOSTA



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

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

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

#### Nová trať od muzea

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

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

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

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



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

2x METRO

# AKCE

## AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



**Madeta**  
Jihoceske maslo  
250 g  
100 g = 17,16 Kč

-25%

42<sup>90</sup>



+1  
NÁLEPKA  
NAVÍC  
PŘI KOUPI  
2 KS



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

-31%

19<sup>90</sup>

▼ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

# BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

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

# NE NOVÝ KABÁT



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

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

## Hala pro cestující i místní

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

## VE HŘE JSOU JEŠTĚ TŘI TÝMY

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

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



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



+1  
NÁLEPKA  
NAVÍC

-47%

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

64<sup>90</sup>  
~~121~~



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

-29%

109<sup>90</sup>  
~~154~~



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

-10%

44<sup>90</sup>  
~~49~~



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

-18%

89<sup>90</sup>  
~~107~~

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

**BILLA**  
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

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

# Sice prší, ale sucho hrozí dál. Musíme se připravit

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Mýty kolem černých koček

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

### KRÁTCE

#### Více aut

V Praze se loni zvýšil počet aut o 40 800, asi na 1,26 milionu. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

#### Auto-moto - poptávka

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

#### Nemovitosti - nabídka

#### Se spolujiteli není řeč?



774 301 409

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

skayocapital.cz



## Vesnicí roku Olomouckého kraje jsou Čechy pod Kosířem

Titul Vesnice Olomouckého kraje roku 2023 putuje do Čech pod Kosířem na Prostějovsku. V obci, která je úzce spjatá se zámeckým parkem, Hasičským muzeem (na snímku vpravo dole) a Muzeem kočárů, žije více než tisíc obyvatel. „Do této tradiční soutěže se letos přihlásilo celkem deset obcí. Je pěkné vidět, jak se obce v našem kraji proměňují, jak na sobě pracují. Soutěž může být pro obce motivací a případné ocenění také inspirací pro ostatní,“ dodal Jan Šafařík, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro rozvoj venkova. Slavnostní vyhlášení výsledků krajského kola soutěže a předání zlaté stuhu se uskuteční ve vítězné obci 16. srpna. Čechy pod Kosířem se navíc zúčastní celostátního kola, jehož vyhlášení se bude konat v září v Luhačovicích. **MET**





**NÁPRAVU chrupavek ZDARMA** pro lidi, kteří se nemohou hýbat

**12 minut a zapomenete, že vás kdy bolely klouby, páteř nebo svaly.**

MOHU VÁM POSLAT

**VZOREK ZDARMA**

přípravek, který obnovuje celou kostru, a obnovuje kondici, chcete se o tom přesvědčit?

Jmenuji se profesor Thomas Edgar Adamsky. Rozhodl jsem se zveřejnit tuto zprávu, protože už nemohu skrývat pravdu. Vytvořil jsem a nechal si patentovat revoluční recepturu, která zachraňuje i těžce trpící lidi před invaliditou a o 98 % zvrátí mnohaletou degeneraci kloubů. To vše se děje mimo nemocnici, bezpečně a bez horentních nákladů.

Jsem přesvědčen, že jen s mým receptem budou artritida, ischias nebo vyhrězlá ploténka vyškrt-nuty ze seznamu nemocí do konce roku 2030. Jednoduše zmizí! A vy můžete být jedni z prvních, kteří tyto a další neduhy překonají jednou provždy. A nemusí vás to stát ani korunu. → Právě teď se s vámi chci podělit o svůj **všelélek na bolest a degeneraci zcela ZDARMA**.

Jako vědec s více než 30letou ortopedickou praxí mohu s jistotou přiznat: můj přípravek na regeneraci chrupavky **předčí všechny konkurenční** kolagenové nebo steroidní přípravky. A léky proti bolesti se mu prostě nemohou rovnat!

### Domácí a BEZPLATNÁ náprava páteře a kloubů

Bolí vás klouby? Vrzají vám kolena? Trápí vás ischias? V důsledku artritidy se vám krotí páteř? Věnujte mému receptu 12 minut a pak navždy zapomeňte na praskání, křupání a „rachocení“ v kostech. Dáte také sbohem otokům, nepříjemnému teplu na ohýbačích prstů a svalové ztuhlosti. Revmatické nádory se u vás vstřebají přesně tak, jako u **45 722 lidí, kteří tento prostředek již vyzkoušeli**.

V lidském těle je téměř 200 kloubů a já jsem na svém objevu pracoval téměř 10 let, aby dokázal obnovit a posílit úplně všechny vazy, pouzdra, ploténky nebo kosti. Výsledkem je, že právě teď můžete získat zpět 100% pohybový komfort a zachránit se před nemohoucností. S mou léčbou toho dosáhnete za pro vás nejlepších možných podmínek – doma.

### 1 dávka odstraňuje bolest - plná kúra zajistí nezničitelné klouby

Už žádné fronty v ordinaci. Už žádné tisíce korun měsíčně v lékárně. Od nynějška už žádné otařování se chemikáliemi nebo bolestive opichování jehličkami od felřarů, abyste si až čtyřikrát zvětšili rozsah pohybu. Bylo vám řečeno, že váš problém je příliš pokročilý? Že se „v tomto věku“ musíte smířit s opotřebením svých kloubů? U mého vzorce je to úplně jedno!

Od první dávky tlumí zánět v kloubech, který pocítíte jako ústup bolesti. Celý tento proces by neměl trvat déle než 12 minut. Pokud podstoupíte celou kúru, získáte výhodu, která vám zůstane po celý život – **fit, dobře promazané a hladce se pohybující klouby a silnou páteř**.

### Regenerátor chrupavek - záchrana pro vaši kondici

Každý dobrý ortoped vám řekne: pro zdraví kloubů je chrupavka naprosto zásadní. Rozhoduje o tom, zda všechny „panty“, „tlumiče“ a „páky“ budou fungovat tak, jak mají. Chrupavka se bohužel nedokáže sama obnovovat. Její poškození dosud znamenalo nevratnou ztrátu pohyblivosti a narůstající bolest v celém pohybovém aparátu. Zde se můj vzorec ukázal být spásou, na kterou medicína čekala velmi dlouho. Během pouhých 24 hodin vyčistí kloubní chrupavku od toxinů a těžkých kovů a **vyplní defekty v chrupavce jako přírodní, fyziologické lepidlo**.

#### Při mém specializovaném ošetření bude oprava kloubů probíhat takto:

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



**Prof. Thomas Edgar Adamsky**, tvůrce dvoustupňové léčby pro zotavení kloubů, páteře a svalů.

**Vítěz prestižní ceny Medical Prometheus Award**, udělované hlasy pacientů a čtenářů vědeckého časopisu MedicReporters.

### BEZ RISKANTNÍCH ZÁKROKŮ A BEZ ZÁSAHU CHIRURGA.

**Napravte si klouby a páteř, aniž byste opustili svůj domov.**

Pouhých 12 minut stačí k tomu, abyste nadobro překonali bolest kloubů a znovu získali radost z pohybu. Jako vědec jsem o tom hluboce přesvědčen, ale **ne musíte mě brát za slovo!** Neuvěřitelnou účinnost mého receptu si můžete vyzkoušet sami. Stačí, když mi zavoláte na uvedené telefonní číslo a požádáte o vzorek kúry ZDARMA. Nehrozí vám žádné riziko. Distributorovi vzorce plně důvěřujeme! **Nic za to od vás neočekávám.** Stačí, když o mém objevu řeknete všem, kterým přejete, aby se měli dobře. To také umožní našim blízkým konečně normálně fungovat - bez bolesti, kloubních blokad a omezení pohybu. Přesně jako vy. Souhlasíte? **Defekty chrupavky zmizí do 24 hodin.**



**ČEKÁ NA VÁS VZOREK ZDARMA – ZAVOLEJTE**

Zavolejte mému distributorovi a požádejte ho, aby vám **ZDARMA** poslal **vzorek brilantního kloubního přípravku profesora Adamského**.

Zásoby bezplatných vzorků léčby jsou dostatečné pouze pro dalších 100 osob. Kdo dřív přijde, ten dřív mele.

**VOLEJTE ihned:**

**374 809 286**

Nabídka platí do 01.09.2023

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

# Čtvrtky v Praze 5 patří hudbě

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

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

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

Čtyři čtvrteční podvečery nabídnou v parku Portheimka divákům například dýdžej-

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

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

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

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

## Oživí to pětku

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

## KRÁTCE

### Úkoly na Hradě

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

# Alenka zve na muzikál

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

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

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

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

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

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

## JAK STARÝ JE FILM?

# 1951

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

INZERCE



**KAPITAN DEMO**



**MICHAEL PĚTR**



**HIGHLAND**



**BEN & MATEO**

## SUMMER TOUR 2023

**19.8.2023 11:00 - 22:00**

**PRAHA - BŘEVNOVSKÝ KLÁŠTER**

SOUTĚŽE O HODNOTNÉ CENY | OČKO DJ | FOOD ZÓNA









**VSTUP ZDARMA**








OD STUDIA, KTERÉ PRO VÁS NATOČILO MÉĎU

SEDNI, LEHNI,  
VYLIŽ SI



# Dobrá noc na trépu

V KINECH OD 17. SRPNA

EVROPA 2

ČD.cz

ÓČKO

NAFILM.cz

TOTALFILM

INPUBLIC  
group

CinemArt

UNIVERSAL  
© 2022 UNIVERSAL STUDIOS

# Češka okouzila svět svými kreslenými plakáty

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

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

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

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

## Nejtěžší bylo překonat strach

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

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



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

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

## Jandová nekreslí jen lidi

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

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

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

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



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

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

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

## Spolupráce ze zahraničí

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

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

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

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



Výherkyně soutěže T. JANDOVÁ

## CO JE SOUTĚŽ „JA“?

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

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

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

PLUS+

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

# Svačina musí být zdravá

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

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

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



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

PROFIMEDIA

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

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

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

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

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

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

iDNES.cz

INZERCE

## 99 Je čas na svačinku 66

Značka



BIO



dmBio  
ovesný nápoj  
200 ml, 2 druhy

**27<sup>90</sup>**  
Kč

13,95 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 11.04.2022 27,90 Kč



dmBio  
krekry  
zviřátka se sezamem  
100 g

**44<sup>90</sup>**  
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 02.07.2022 44,90 Kč



dmBio  
špaldové sušenky  
90 g

**24<sup>90</sup>**  
Kč

2,77 Kč za 10 g

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



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

# Tipy, které se dětem hodí k učení



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

3x VÝROBCI

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

#### Co si myslíš ty?

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

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

#### Kdo, co? Koho, čeho?

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

což usnadňuje zapamatování otázek i jejich pořadí.

#### S tužkou kolem světa

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

#### Vše na svém místě

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

#### Napsat a smazat

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

#### Pro fajnšmekry

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

INZERCE

# Alenka v říši divů

POHÁDKOVÝ MUZIKÁL PLNÝ KOUZEL

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

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






# Studenti si za ubytování připlatí

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

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

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

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

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

INZERCE

## NÁJMY

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

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

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

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

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



**ZPÁTKY DO ŠKOLY**

NEPORAZITELNÉ



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

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



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

~~154,-~~ **-15 %**  
**129<sup>90</sup>**



**centropen**  
Jumbo Ergo pastelky  
12 ks, Ø tuhy 5 mm  
▼ 64,90 Kč (-18 %)\*

~~79,90~~ **-18 %**  
**64<sup>90</sup>**



**Kancelářský papír A4/80 g**  
500 listů  
▼ 99,90 Kč (-28 %)\*

~~139,90~~ **-28 %**  
**99<sup>90</sup>**



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

**od 2<sup>90</sup>**



**albert**  
HYPERMARKET

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

Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)

# STRACH Z NÁVRATU DO ŠKOLY?



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

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

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

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

### Ty správné tenisky

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

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

HeadInTheBay sedmadvacetiletý youtuber z amerického San José.

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

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

### Brýle, kolínská a sluchadla bez drátů

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

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

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



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



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



# YOUTUBEŘI TO ŘEŠÍ I KECKAMI



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

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

#### V teplákách do školy

Samostatnou kapitolou jsou tepláky, respektive jejich no-

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

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

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



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz

## UDRŽITELNÝ ŠKOLNÍ ROK

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



Módní influencer a rodák z Německa Marcel Floruss

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

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

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

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

INZERCE

OD 26. 7. 2023  
V KAŽDÉM  
GLOBUSU

**HYPERMARKET  
ŠKOLNÍCH  
POTŘEB**

MÁME VŠE PRO VELKÝ NÁVRAT

kvalita, která inspiruje

**Temperové barvy**  
12 ks

**89,90**  
~~159,90,-~~

Platnost nabídky od 26. 7. do 11. 9. 2023 v hypermarketech Globus. | [www.globus.cz](http://www.globus.cz)

# Fajn čtení (nejen) pod lavicí

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

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

## DALŠÍ TIPY

Další tipy od youtuberky.

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

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

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

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

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



Michaela Faktorová

MAFRA

INZERCE

## Trendy pomůcky pro úspěšný start ve škole najdete v Globusu

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

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

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

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



## TOTO JSOU SKVĚLÉ KNIHY

Co pořídit?

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



Zdeněk Vašků  
Jiří Svoboda  
Václav Čížák

**Kniha o klimatu zemí Koruny české**

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

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



- **Země příběhů – Na vlácnách fantazie.** Páté pokračování úspěšné série ze světa pohádek.



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

# Tipy na zdravé a hravé svačiny pro školáky

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

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

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

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

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



## Křupavé bio ovoce

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



## Skvělý box je základ

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



## Jablka, co mají styl

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



**dm**  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## Ideální lahev na pití

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



## Super parták – tyčinka

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

# Vašim dětem kryjeme záda už přes třicet let

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

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

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

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



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

TOPGAL

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

ská záda totiž mají nejvyšší prioritu.

#### Česká kvalita s kulatým razítkem

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

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

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

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

#### O vzhledu rozhodují také děti

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

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

INZERCE

## S novým školním rokem – nový batoh Topgal!

Lehké batohy pro zdravá záda

[www.topgal.cz](http://www.topgal.cz)



Naskenujte a vyberte si batoh  
[www.topgal.cz/mfdnes](http://www.topgal.cz/mfdnes)



## Neoblíbenost

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

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

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

**TROTAMUNDOS**  
VĚČNÁ CESTOVATELKA  
A OBDDIVOVATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR



v Madridu, kartičku na veřejnou dopravu si dobijete a jedete, vše fungční, což není zvykem v sousedních zemích. Chilský přízvuk je asi také jedním z důvodů. Latinoameričané si z něj vždy dělají legraci, je lehce rozpoznatelný kvůli tomu, jak Chileané spojují slova dohromady. A ještě u toho zvláště intonují. Nemyslete si, že já osobně mám

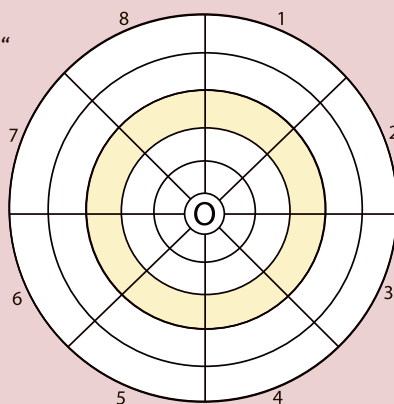
9	8	7	5	6	2	3	1	4
5	2	3	1	7	4	8	6	9
1	4	6	3	9	8	5	2	7
4	1	2	9	8	3	7	2	5
6	3	5	4	1	7	2	9	8
7	9	8	6	2	5	4	3	1
2	6	4	8	5	9	1	7	3
3	7	9	2	4	1	6	8	5
8	5	1	7	3	6	9	4	2
3	7	4	8	2	9	1	6	5
6	8	2	5	1	3	9	7	4
1	9	5	7	4	6	3	8	2
4	5	6	3	8	1	2	9	7
8	3	9	7	5	4	8	3	6
2	3	9	2	6	7	5	4	1
7	2	3	6	9	5	4	1	8
5	6	1	4	3	8	7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

ŘEŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: ŠERMÍŘKA

### LUŠTĚNKA

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

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



## @mojemetro



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

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

## #METROTAG

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



SUDOKU

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

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



„Zapomněla jsem vypnout žehličku!“  
 ROMAN ŠTEC  
 Facebook

POČASÍ

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

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



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

FOTO: 2x AP

ČT1



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

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

**22.25 Maigret a jasnovidka**  
 Detektivka (Fr., 2003)

**00.05 AZ-kvíz**

ČT2



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

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

**23.30 Peklo na zemi (7/8)**

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

NOVA



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

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

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

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

PRIMA



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

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

**22.40 Inkognito**

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

**00.55 Policie v akci**

ÓČKO



**20.30 TOP 4 KITKAT ÓČKO CHART**  
 První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka. Chceš je udržet, či změnit? Tak hlasuj na [www.ocko.tv](http://www.ocko.tv)!

**20.45 ÓČKO HITY**  
 Klipy nonstop

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

**22.30 Óčko flirt**  
 Proud klípů a sexy vzkazy diváků Óčka



# Zveme Vás

do XXXLutz restaurace!

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

— ✂️ 🍴 🍷 🍽️ —  
**RESTAURACE**

**XXXLutz**

Platí pouze  
v restauracích  
XXXLutz  
v Praze  
a Brně.



229,-\*

# 119,-

**Salát s kuřecími řízečky**  
na listovém salátu s okurkou a rajčaty

\*Dosavadní prodejní cena.

## Využijte našich výhodných poukazů!

Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně.

Platí od 17. 08. do 27. 08. 2023

**Salát s kuřecími řízečky**

229,-\*

**119,-**

Ilustrační foto. Předložte při objednání.

XXXL výhodný poukaz

Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně.

Platí od 17. 08. do 27. 08. 2023

**HOFKULTUR**  
**Vepřová krkovice**

219,-\*

**169,-**

Ilustrační foto. Předložte při objednání.

XXXL výhodný poukaz

Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně.

Platí od 17. 08. do 27. 08. 2023

**Grilované filé z candáta**

299,-\*

**219,-**

Ilustrační foto. Předložte při objednání.

XXXL výhodný poukaz

Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně.

Platí od 17. 08. do 27. 08. 2023

**XXXLutz palačinky**

139,-\*

**99,-**

Ilustrační foto. Předložte při objednání.

XXXL výhodný poukaz



Pro zobrazení  
jídelního lístku  
použijte QR  
kód.

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

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

Staňte se našimi  
stálými zákazníky!

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

<https://guestc.me/xxxlutzcze>

