

# BACK TO SCHOOL. DĚTI, TABLETY A VÝPRAVA

TIPY, INSPIRACE A STRÁNKA ANTISTRESOVÝCH OMALOVÁNEK STRANY 17 AŽ 20



# metro



Sředa, 19. srpna 2020

Č. 153, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Ludvík

 [mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro) |  [denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

# Učitelé se zaměří na jazyky a matematiku

**Manuál k fungování škol.** Má 15 stránek a několik příloh, obsahuje pokyny i pro družiny, školní jídelny či internáty. **Výuka.** Má odpovídat základům, které mají všichni umět. **Plaga.** „Ze začátku neznámkuje!“ STRANA 2



## Skladatel Beethoven jako streetartové dílo u Domu kultury v Teplicích

xxxPestrobarevná tvář Ludwiga van Beethovena poutá pozornost návštěvníků Teplic i obyvatel lázeňského města. Streetartový umělec Karel Vacek vytvořil tři exempláře výtvarných děl s vyobrazením portrétu hudebního skladatele, který se narodil před 250 lety. Město si díla objednalo, aby upozornilo na to, že významný skladatel v Teplicích pobýval. „Streetart ve městě podporujeme a letos je výročí Beethovena, takže nápad propojit to dával smysl,“ uvedl náměstek primátora Jiří Štábl (ANO). Instalaci umístil Vacek do parku za Domem kultury v pondělí večer.

ČTK







## U ostrova stojí první „vytisknutý“ dům

Jedná se o unikát. Ke Střeleckému ostrovu v Praze včera připlul první plovoucí dům, který byl postaven díky 3D tisku. Jeho autorem je sochař Michal Trpák. Obyvatelný dům dostal název Prvok. Podle tvůrců by mohl posunout trendy ve stavebnictví. Budoucnost by mohla patřit právě budovám z tištěného betonu.

6x MAFRA



# Ministr krotí učitele. „Neznámkujte,“ žádá je

**Školy si mají systém učiva zvolit samy.** Kantoři by měli rozjet školní rok opatrně.

Učitelé nebudou muset s žáky doprobrat všechno učivo, které v uplynulém školním roce kvůli mimořádné situaci v souvislosti s šířením koronaviru nestihli. „Zaměřit by se měli na základní látku a předměty, jako jsou jazyky či matematika,“ řekl včera ministr školství Robert Plaga. Pro případ, že by bylo potřeba opět přejít na výuku na dálku, by si školy zároveň měly stanovit jednotnou platformu a způsob komunikace a zjistit možnosti zapojení dětí. Vyplývá to z materiálu, který ministerstvo zveřejnilo na webu.

### Nezatěžujte děti

Ministerstvo školám doporučilo upravit výuku tak, aby odpovídala základům, které mají všichni umět. Žáci by podle Plagy neměli být neúměr-

ně přetěžováni, takže školy mohou vynechat látku, kterou měly ve svých učebních plánech navíc. Učitelé by neměli školní rok začít psaním testů na známky. Místo toho by měli několik týdnů s dětmi pracovat tak, aby se navázalo na to, co umí. Vhodnou motivací pro děti by podle ministra mělo být takzvané formativní hodnocení, při kterém učitel vysvětluje žákovi, co už se naučil a na čem ještě musí zapracovat. Střední školy by kromě češtiny, cizího jazyka a matematiky měly klást důraz také na odborné předměty a praktické vyučování v rozsahu základního učiva stanoveného státem. Pro děti, které zůstaly kvůli uzavření škol hodně pozadu, mohou školy získat pomoc s doučováním zdarma od studentů pedagogických fakult. Zajistit to může iniciativa ministerstva ve spolupráci s pedagogickými fakultami a Clovčkem v tísni.

### Učitelé se musejí připravit na učení na dálku

Školy, které by o podporu od studentů měly zájem, se mohou registrovat na webu

### Manuál pro školy

**Patnáctistránkový manuál k fungování škol v novém školním roce, který představil ministr školství Plaga, obsahuje kromě hygienických doporučení k provozu samotných škol také pokyny pro družiny, školní jídelny nebo internáty.**

- K manuálu připravilo ministerstvo přílohy s doporučeními k práci učitelů s dětmi ve výuce a návod, jak by se školy měly připravit na výuku na dálku. **V manuálu jsou převážně**

**jen doporučení,** jejich provedení nechává ministerstvo s hygieniky do značné míry na ředitelích.

- Materiál obsahuje barevně odlišená závazná opatření a doporučení. Kromě hygienických opatření, jako je **časté větrání či mytí rukou,** je jeho součástí také návod, jak se mají učitelé připravit na výuku na začátku školního roku a vytvořit dětem ve školách přívětivou atmosféru.

Národního pedagogického institutu, který pak informuje nejbližší pedagogickou fakultu. Ještě před začátkem školního roku by si školy také měly určit pravidla pro případ, že by se musely kvůli covidu-19 opět zavřít a přejít na výuku na dálku. Každá škola by měla mít jednotnou digitální platformu pro komunikaci, aktualizovaný seznam kontaktů nebo plán dovybavení digitálními technologiemi. Po zahájení školního roku by pak školy měly zjistit podmínky pro výuku na dál-

ku v případě jednotlivých žáků a ve spolupráci se zřizovatelem či neziskovými organizacemi se snažit o vybavení dětí z chudších rodin. Při výskytu nákazy ve škole by podle ministra mohla výuka pokračovat třemi různými způsoby, a to podle konkrétní situace. V úvahu by přicházelo buď běžné prezenční vzdělávání spolužáků nakaženého, nebo přechod na výuku distanční, případně smíšenou. Výuku na dálku schválila vláda a nyní ji projedná ještě parlament. **ČTK**

### Krátce

## Kolik berou lidé z Hradu?

Soud v Praze vyhověl žalobě Kristýny Bašné, která žádá po Kanceláři prezidenta republiky zveřejnění informací o platech jejích vedoucích představitelů. Kancelář má údajně za roky 2016 a 2017 poskytnout do 30 dní od právní moci rozsudku. Na pondělní verdikt soudu upozornil server SeznamZprávy. **IDNES.cz**

## Nižší daň pro chudší

Sazba 15 procent daně z hrubé mzdy by se po zrušení superhrubé mzdy mohla týkat lidí s nižšími příjmy. Ministr financí Alena Schillerová po jednání s ministrem vnitra Janem Hamáčkem řekla, že diskuse je o tom, jaká bude hranice příjmu, nad níž by byla sazba daně vyšší než 15 procent. Sazby budou podle Hamáčka dvě nebo tři. Mluví se také o růstu platů ve veřejném sektoru. Vláda slíbila, že příští rok přidá učitelům, a to 45 tisíc korun. **IDNES.cz a ČTK**



# V BILLE

## NAKOUPITE KAŽDÝ DEN ZA

# VÝHODNÉ CENY



**-20%**

**Magnesia**  
jemně perlivá,  
neperlivá, perlivá  
1,5 l, 3 druhy  
dříve 14,90

**11<sup>90</sup>**

1 l = 7,93 Kč

**30**

1 dávka = 3,33 Kč



**-54%**

**Perwoll**  
Speciální prací gel  
více druhů  
dříve 219,90

**99<sup>90</sup>**

# BILLA

Nabídka platí od středy 19. 8. do úterý 25. 8. 2020



**-44%**

**Vepřová pečeně**  
bez kosti v celku  
cena za 1 kg  
dříve 179,90

**99<sup>90</sup>**



**-40%**

**Efko**  
Okurky delikates  
5-8 cm  
720 ml/360 g  
dříve 54,90

**32<sup>90</sup>**

100 g = 9,14 Kč



**-23%**

**Vitana**  
Rýže loupáná  
ve varných sáčcích  
400 g  
dříve 25,90

**19<sup>90</sup>**

100 g = 4,98 Kč

[f](#) [@](#) [v](#) [www.billa.cz](#)





# Čechům nevadí stočené tachometry starých aut

**Auta ze zahraničí se u nás prodávají v průměru jedenáct let stará. Do-mácí ojetiny jsou o čtyři roky mladší.**

Než přišly prodávajícímu peníze na účet, stálo jeho ojeté vozidlo loni v bazaru 84 dnů. Letos, i kvůli koronavirové epidemii, je průměrná čekací doba ojetiny na prodej 106 dnů, tedy o dlouhých dvaadvacet dní delší. Rychleji se prodávají vozy, které jejich první majitel koupil v Česku.

Na rychlost prodeje má vliv i prověření původu a skutečného technického stavu. „Průměrná doba prodeje auta s naším reportem zkracovala letos prodej bazarových vozů o patnáct dní,“ připomíná Barbora Minksová,

manažerka marketingu společnosti Cebia, která se zabývá prověřováním historie aut. Přesto jsou Češi až trestuhodně tolerantní. „Téměř šedesát procentům dotazovaných kupodivu nevadí, pokud je tachometr stočený o padesát tisíc kilometrů a méně,“ komentuje výsledky nedávného šetření manažerka Barbora Minksová.

Na to, jak dlouho bude váš vůz stát na ploše bazaru nebo viset na inzertním portálu na internetu, má vliv kromě druhu paliva (v Česku stále vedou mezi ojetinami diesely) i barva karoserie. Podíl barev ojetých vozů zůstává dlouhodobě stabilní. V prvním pololetí dominovaly trhu s ojetými vozy šedé vozy, respektive šedá a stříbrná. Špatně si v letošním prvním pololetí nevedly ani modré, bílé nebo černé odstíny. Nejmenšímu zájmu se těší zelené, případně hnědé automobily.



**Citát**

**Je pro mě absolutně nepochopitelné, že více než polovinu kupujících nevadí stočený tachometr.**

KAROLÍNA TOPOLOVÁ, AAA AUTO

V prvním pololetí přibýly na trhu s ojetými auty v České republice exempláře staré patnáct a více let. Podle údajů zpracovaných prodejcem AAA Auto se u těchto starých vozů jedná převážně o dovozové exempláře. Tento fakt se promítá i v tom, kdo přestárle automobily nabízí. „Auta ve věku nad patnáct let

**Ceny spadly dolů**

**212**

Průměrná cena ojetého automobilu v prvním pololetí se dostala na 212 tisíc korun. Je to o 16 tisíc korun méně než v prvním pololetí loňského roku. Naopak vzrostl počet deklarovaných ujetých kilometrů, v průměru mají bazarové vozy letos na tachometru 166 tisíc kilometrů. Loni to bylo 154 tisíc.

se z více než padesáti procent prodávají mezi fyzickými osobami mimo autobazary. U vozidel do pěti let stárí jde naopak jen o necelých devět procent, lidé se více obrací na bazary,“ komentuje situaci Karolína Topolová, generální ředitelka Aures Holding, provozovatele autobazarů AAA Auto. **PAVEL HRABICA**



## Nové tváře

Televize Nova odhalila poslední dvojici, která se na podzim představí v show Tvoje tvář má známý hlas. Jsou to moderátor Bořek Slezáček, který byl v minulosti ženatý s modelkou Simonou Krainovou, a misska Andrea Kalousová (na snímku), se kterou chodí mystifikátor Kamil Bartošek alias Kazma. **MAFRA**

INZERCE



tři sestry

35  
LET

GAMBRINUS 11 TOUR 2020

hosté: PIRATES OF THE PUBS, DOCTOR P.P.

# 21. 8. TOČNÍK

VSTUP: 17:00 / START: 18:30  
WWW.TRISESTRYTTOUR.CZ

## FOTBALOVÉ HŘIŠTĚ

Náše hostince  
[www.nastare.cz](http://www.nastare.cz)

SHOPAI.CZ  
DRAŽKOVÝ SHOP

SHOPAI.CZ  
STAVBY A REKONSTRUKCE

ANNONCE  
vše má svou cenu a příběh

REFLEX

**Krátce**

## Na vysoké škole studují už malé děti

Studium na vysoké škole se všim všudy, tedy včetně vzdělávání i slavnostních promocií. To čeká každý rok na malé studenty při akci Junior Univerzity, kterou pořádá Fakulta humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Akce se koná vždy o prázdninách a škola ji pořádá už poosmé a opět je o ni velký zájem. Děti v pátek zazijí poprvé v životě uvedení do akademické obce – opravdovou slavnostní imatrikulaci. Po celý týden je pro ně připravený také bohatý doprovodný program, při kterém se pobaví a zároveň dozvědí mnoho nového. „Pro děti máme připravenou angličtinu hrou, dobrodružné

čtení, chemické pokusy v laboratoři, nahlédnutí do práce kriminalistů, promoce a mnoho dalšího,“ řekla ředitelka pořádajícího ústavu Adriana Wiegerová. **MET**

## Strany dostaly volební čísla

Hnutí ANO bude v říjnových krajských volbách kandidovat s číslem 50, ČSSD s číslem 45. Piráti mají 19, ODS 33, KSČM 63, SPD 16, KDU-ČSL 12. Sedmičku včera Státní volební komise vylosovala pro hnutí STAN, třináctku dostali Zelení. Čísla budou označeny hlasovací lístky volebních uskupení, která je mohou využít také ve volební kampani. Celkem v letošních krajských volbách kandiduje 85 uskupení. **ČTK**



Studentka ukazuje srdce z korku během Junior Univerzity. **ČTK**



# VSAĎTE NA TO NEJLEPŠÍ Z LÉKÁRNY



## ELLixír na menopauzu

**Sužuje vás podrážděnost, nervozita, nekonečné pocení či návaly horka? V kombinaci s nárůstem hmotnosti a ztrátou chuti na sex se mohou časem dostavit dokonce i stavy úzkosti. Všechny tyto příznaky má na svědomí menopauza. Rozlučte se s ní jednou pro vždy!**

Nenechte se dále týrat menopauzou a vyzkoušejte **Elli MenoOsteo FORTE** nabízející komplex důležitých látek pro ženy v menopauze i po ní. Díky extraktu z jetele lučního pomáhá udržovat klidný a pohodlný přechod. Extrakt ze šištic chmele otáčivého zase napomáhá ženám vyrovnat se s návaly horka, pocením, neklidem či podrážděností. Doplněk stravy obsahuje také vitaminy D3 a K2 a vápník, který je potřebný pro zdraví kostí.



**ELLixír pro pohodové dny v době menopauzy zakoupíte ve své lékárně.**

## Stop KARPÁLNÍM TUNELŮM!



**Mravenčení?  
Pálení?  
Trnutí?**

**Syndrom karpálního tunelu je jednou z nejčastějších nemocí z povolání.**

Často tato komplikace končí až chirurgickým zákrokem. Důvod vzniku je prostý – neustále opakování stereotypních pohybů vedoucí k **mravenčení, pálení, trnutí a bolesti** v konečcích prstů a zápěstí ruky. Představujeme proto účinné a naprosto jedinečné řešení.

**KARPAL AKUT** omezuje bolestivost a zlepšuje citlivost prstů. Obsahuje zklidňující rostlinné extrakty rozrazilu, přesličky, světlíku a chmele. Díky tomuto složení účinně bojuje s příznaky karpálních tunelů (mravenčení, pálení, trnutí, oslabená citlivost). Zdravotnický prostředek KARPAL AKUT přináší rychlou úlevu. Při pravidelné aplikaci dochází k úlevě postižené oblasti a také k prevenci vzniku tohoto problému.

## Síla HOŘČÍKU z MRTVÉHO MOŘE zbaví únavy a stresu!

**Se stresovými situacemi se potkáváme denně. Často s sebou přináší únavu, nervozitu a dokonce i ztrátu koncentrace. Nedovolte, aby vás stres a vyčerpání dále ničili. Spolehněte se na sílu hořčíku z Mrtvého moře.**

Vyzkoušejte **Magnezum Dead Sea** z prémiové řady Da Vinci Academia. Tento jedinečný doplněk stravy se vyznačuje unikátní kombinací přírodního hořčíku z Mrtvého moře (Dead Sea) a vitamínů B6 a B12, díky které budete lépe zvládat únavu a vyčerpání. Hořčík rovněž přispívá k normální nervové a psychické činnosti. Jeho pravidelný přísun vám proto pomůže dokonaleji zvládat stres, nervozitu, navíc podpoří vaši koncentraci. Přispívá také ke správné činnosti svalů, takže se již nebudete muset bát křečí při náročnější fyzické aktivitě.



**HOŘČÍK z MRTVÉHO MOŘE**

## Konec BOLESTI zad, svalů a kloubů

**Bolesti pohybového aparátu mají snadné a efektivní řešení. Konopné mazání Mentholka je totiž dostupné i ve formě náplastí. Chladivé náplasti příjemně zchladí a rychle uleví od bolesti, ztuhlosti i přetížení pohybového aparátu.**



Konopné **náplasti Mentholka** vynikají vysokou účinností při řešení bolesti svalů a zad i komfortním způsobem použití. Jsou ideálním prostředkem pro úlevu od přetížení pohybového aparátu v klidovém režimu. Příjemný chladivý efekt nastává okamžitě po aplikaci zdravotnického prostředku a přetrvává dlouhé hodiny. Díky hydrogelové formě náplast lehce přilne k pokožce, ale je možné ji také snadno odstranit bez nepříjemného podráždění pokožky a trhání chloupků.



# Knorr: Cikánská nebude

**Květnová smrt Afroameričana George Floyd** následně vyvolala mnoho diskusí o tom, co je rasistické, a co není.

Německý výrobce instantních pokrmů, dochucovadel a koření Knorr se rozhodl pře-

jmenovat svou cikánskou omáčku, která nově ponese název papriková na maďarský způsob. Firma patřící britsko-nizozemskému výrobcí spotřebního zboží Unilever to označila za reakci na kritiku, podle které jméno produktu mělo rasistický podtext.

„Protože název cikánská omáčka může být interpretován negativně, rozhodli jsme se dát naší omáčce nové jméno,“ sdělil na dotaz listu Bild

am Sonntag mateřský koncern Unilever.

Německá média uvádějí, že název cikánská omáčka je v kulinářství starý více než sto let. Najít ho lze například v receptech z roku 1903 od slavného francouzského kuchaře Georgese Escoffiera. Základníci si pod tímto pojmem často představují papriku a cibuli, pikantnost a chuť mířící k maďarské kuchyni, napsal portál t-online.de. Nejen v Německu se několik let diskutuje

o tom, zda označení jídla přívlastkem cikánský nehraňuje s rasismem, neboť výraz cikán je často považován za hanlivý.

Centrální rada německých Sintů a Romů do podobných debat nijak výrazně nezasažovala, neboť tento problém podle ní není klíčový. Jako mnohem horší vnímá používání tohoto slova v jasném rasistickém kontextu, když ho například skandují fotbaloví rowdies. **ČTK**

## Obamová. Kritizovala prezidenta



Donald Trump je špatný prezident, přináší chaos, rozděluje a zcela mu schází empatie. Během prvního dne nominčního sjezdu Demokratické strany to řekla bývalá první dáma USA Michelle Obamová. Jediný způsob, jak podle ní ukončit současný chaos, je dát na podzim hlas Joeovi Bidenovi. Bývalého viceprezidenta na sjezdu, který je kvůli pandemii z valné části virtuální, podpořil i vermontský senátor Bernie Sanders. „Naše hospodářství je v troskách, protože tento prezident virus příliš dlouho podceňoval,“ řekla Michelle Obamová. **ČTK**

### Krátce

#### Žena se probrala v ruské márnici

Úřady prověřují případ pacientky, která podle lékařů skonala, ale pak se znovu probrala k životu. To ale už byla v márnici okresní nemocnice. Žena je nyní pacientkou kliniky v Kursku.

#### Čokoládovna vypustila kakao

Ve švýcarském městě Olten přšlo z nebe kakao. Nevšední jev jako vystřižený z příběhů Alenky z říše divů má prozaické vysvětlení – porouchanou ventilaci místní továrny na čokoládu.

#### Na Prahu pozor

Slovenské ministerstvo zahraničí doporučilo občanům zvážit kvůli koronaviru cesty do některých oblastí v zemích, s nimiž má volný režim cestování. Je mezi nimi i Praha, oblasti Chorvatska a Francie. **ČTK**

## Falšování voleb. Je tu důkaz

Běloruské úřady prověřují jednání úředníka, který při nedávných prezidentských volbách donutil členy volební komise v jednom z okrsků ve Vitebsku zfalšovat výsledky hlasování. Podle běloruského internetového portálu Tut.by to oznámil gubernátor Vitebské oblasti.

Sjarhej Stašauski, který stojí v čele správy jedné administrativní části města, donutil komisi přepsat protokol tak,

aby opoziční kandidátka Svjetlana Cichanouská získala pouze 20 procent hlasů. Ze schůzky se členy komise byl pořízen audiozáznam, přepsání protokolu také dříve potvrdil Rádiu Svoboda předseda komise daného okrsku Sjarhej Pitalenka.

Stašauski se nejdříve ujistil, že v místnosti jsou pouze členové komise, a potom přítomným sdělil, že nechce, aby se výsledky v jejich okr-

ku výrazně lišily od výsledků dalších komisí v jeho městské části. „Reknu vám, že vaši kolegové to sečetli trochu jinak než vy... Podle předběžných výsledků za třetího kandidáta – Alexandra Lukašenk – hlasovalo 75 procent, zatímco u vás je to asi 15 procent... Proto mám pro vás velmi nekompromisní návrh – změnit protokol a kardinálně změnit čísla u třetího a čtvrtého kandidáta.“ **ČTK**



## Zachraňte bachyni

Víc než 8000 lidí už podepsalo petici, která chce zabránit odstřelu bachyně u berlínského jezera Teufelssee. Ta se nedávno proslavila, když „ukradla“ nudistovi tašku s laptopem. Lesní správa uvedla, že bude chování štetináčů sledovat kvůli možnému nebezpečí, které by mohl pro výletníky i psy představovat. Prase zcela ztratilo plachost a při hledání potravy se běžně mezi lidmi u jezera prochází. **AP**

INZERCE

**BC**

Softwarový vývoj

Business Management

DOUBLE DEGREE

**ING**

Softwarové inženýrství a big data

Aplikovaná ekonomie a analýza dat

Vysoká škola IT, datové analýzy a businessu  
unicornuniversity.net

UNICORN  
UNIVERSITY

Pošli přihlášku ještě dnes!





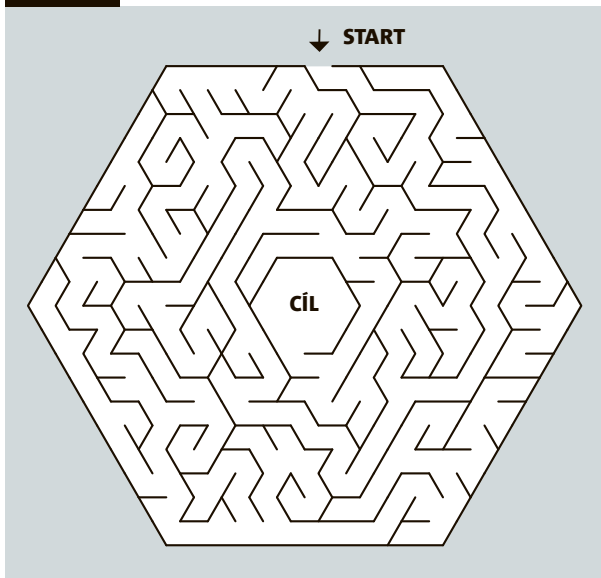
**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



**Luštěnka**



**Počasí**

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
21/25 °C	24/28 °C	29/33 °C	28/32 °C

Teplotní rekordy: ↓ 8,2 °C (1845) ↑ 35,6 °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

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.10 To je vražda, napsala</p> <p>17.00 Cestománie</p> <p>17.30 AZ-kvíz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Četnické humoresky (6/39)</p> <p>Krimiseriál (ČR, 2000)</p> <p>21.30 Rebelové</p> <p>Muzikál (ČR, 2001)</p> <p>23.20 Velká rána</p> <p>Krimifilm (ČR, 1984)</p> <p>00.30 AZ-kvíz</p> <p>00.55 Toulavá kamera</p> <p>01.30 Banánové rybičky</p> <p>01.55 Malá farma</p> <p>02.20 Dobré ráno</p> <p>04.50 Kluci v akci</p>	<p>16.30 Česko řeší klima (3/4)</p> <p>16.50 Postřehy odjinud</p> <p>17.00 Jaguáři – neohrožené šelmy v ohrožení</p> <p>17.45 Kamera na cestách: Domov aneb Kam směřuje naše cesta (2/2)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Trvalé bydliště venkov (12/16)</p> <p>19.15 Plíživá kontrarevoluce v Semilech 1968</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Pouta</p> <p>Drama (ČR/SR, 2009)</p> <p>22.30 Utop se, nebo plav</p> <p>Komedie (Belg./Fr., 2018)</p> <p>00.30 Gomora II (6/12)</p>	<p>15.55 Dr. House VIII (11)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3873)</p> <p>Seriál (ČR, 2020)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Výměna manželek X</p> <p>21.40 Kriminálka Anděl IV (9)</p> <p>Krimiseriál (ČR, 2014)</p> <p>23.00 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans IV (8)</p> <p>Dr. House VIII (11)</p> <p>23.55 Odložené případy III (9)</p> <p>00.55 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans IV (8)</p> <p>02.30 Krok za krokem IV (20)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.45 Krimí zprávy</p> <p>17.05 Prostřeno!</p> <p>18.10 Slunečná (37)</p> <p>Seriál (ČR, 2020)</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.05 Počasí</p> <p>20.15 Hobit: Bitva pěti armád</p> <p>Fantasy (USA/N. Zél., 2013)</p> <p>20.50 Cesty z dluhů</p> <p>23.15 Policie v akci</p> <p>23.50 Námořní vyšetřovací služba VI (10)</p> <p>00.50 Walker,</p> <p>Texas Ranger IX (15)</p> <p>02.45 Jake a Tlustoch (9)</p> <p>03.50 Prostřeno!</p> <p>05.20 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 Óčko trendy</p> <p>12.30 Óčko hity</p> <p>14.00 Smartmania</p> <p>14.05 Óčko hity</p> <p>15.00 Můj Mixxxer</p> <p>16.30 Óčko hity</p> <p>17.30 Užít Česko</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>Top 10 klipů podle diváka Óčka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>21.00 CZ &amp; SK</p> <p>22.30 Pozitivní vibrace</p> <p>22.45 Óčko flirt</p>





## MARTIN DANEŠ

SPISOVATEL POLÁČKOLOG



### Sloupek

# MUŽ S MASKOU

V čase vrcholící epidemie směli Francouzi vycházet z domu jen za nejnnutnějšími nákupy. Vláda tehdy nošení roušek nedoporučovala. Její mluvčí to vysvětlovala tím, že nasadit si a sundat roušku je hotová věda a laik by se při té operaci mohl i nakazit. Taktně se přitom přenesla přes skutečnost, že roušky nejsou k máni.

Mezitím se opatření uvolnila, lidé si mohou opět chodit, kam chtějí, a seženou i roušky. V obchodní síti je jich tolik, že by se jimi daly dláždít chodníky. Současně v zemi rychle přibývá míst, kde jsou roušky povinné.

V polovině srpna povinnost nosit roušku na veřejnosti ukládalo na 1400 obcí, zejména větší města a turistická letoviska.

### Citát

**Kde centrum města začíná a kde končí? O jeho hranicích se vedou diskuse.**

V Paříži se musíte maskovat ve vybraných čtvrtích, jejichž výčet je průběžně aktualizován na radničním webu.

Jak se při procházce městem vyhnout pokutě 135 eur? Máte dvě možnosti: buď si krok za kro-

kem hlídat, v jaké zóně se právě nacházíte, nebo roušku raději vůbec nesundat.

V Rennes, kde bydlím, jsou roušky povinné v centru. Kde centrum města začíná a kde končí? O jeho hranicích se vedou diskuse. Možná, že cílem vágních nařízení je zajistit dostatečný odbyt předražených roušek a přilepšit policejnímu rozpočtu...

Na nástupišťích rennského metra se objevily kruhové samolepky s ikonou lidských stop. Spartakiádní značky. Hlas z reproduktoru káže: „Kvůli zajištění rozestupů se stavte na značky!“ Cestující je zatím ignorují. Až se novému vynálezu podrobí, řeknu si: Orwell se sekl o 36 let!

www.martindanes.com

### Anketa

**f Co říkáte na návrat roušek?**



**Lenka Junková**  
Lepší nosit roušku než vše zavřít.



**Miroslav Kuhn**  
Covid se vrací z dovolené a jde rovnou do školy.



**Jaroslava Pitařová**  
To zas bude odstátých oušek...

## @mojemetro



Šotouš **@tramvajak** si libuje: „Krásné tramvaje T3SUCS se na meziměstské lince 11 blíží do zastávky Nový Svět a pokračují dále do Jablonce nad Nisou.“ Oceňujeme i tagy **#t3 #legendaryt3 #t3sucs #tatrat3 #ckdtatra #libereckat3 #dpmlj #liberecjablonce #liberecjablonce1000mm #historie #liberec #vozovnamrstkova**

# #METROTAG

**Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro.** Píše, kreslete, zpříjemněte někomu den. Výtvar vyfoťte a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte #METROTAG. Otiskneme ho v novinách!

### Dopisy a vzkazy

## Zdravotníci i liknaví policisté

Jsem po náročné onkologické léčbě, operaci hrtnu. Chci Metru poděkovat za článek o zdravotní sestře paní Bulkové ze Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, díky patří ale všem zdravotníkům, kteří v této době odvádějí náročnou práci. To je však v přímém protikladu k tomu, jak pracují policisté, kteří mají na dodržování vládních opatření dohlížet. Jezdím na kontroly do nemocnic Na Bulovce a v Motole a od března do července jsem viděl mnoho cestujících bez roušek, ale v povrchové MHD ani jednoho policistu, v metru dva – ti však cestujícím bez roušek nevěnovali žádnou pozornost. Sama mluvčí městské policie připustila, že strážníci přistihnou bez zakrytých dýchacích cest mnoho cestujících, ale řeší to většinou domluvou – což je v naší zemi totéž jako neřešit nic.

VIKTOR NÁPRSTEK

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

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

### Řešení sudoku

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

### Komiks

F POHODĚ  
:-)

Labut

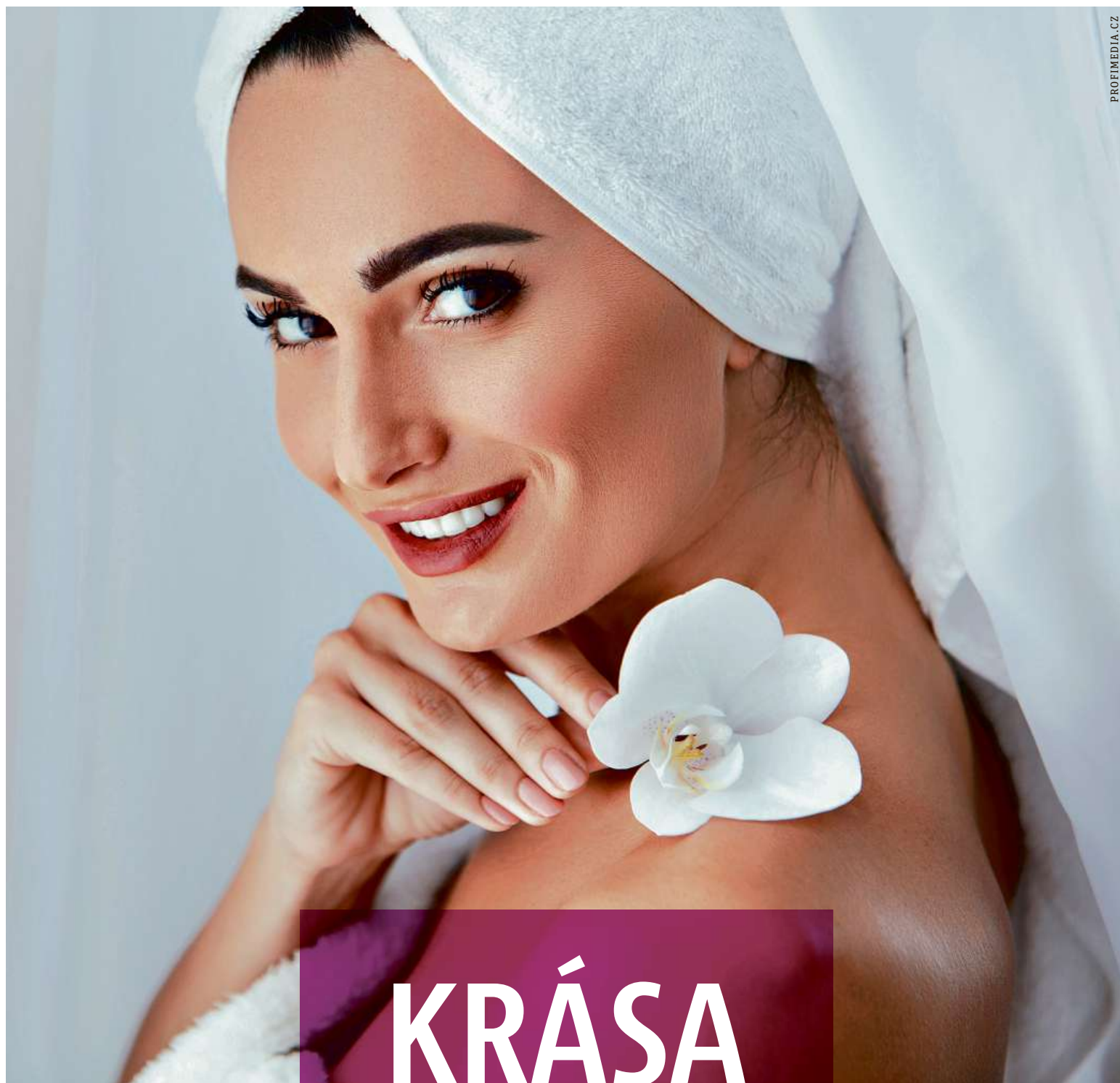
A. Židkova





**metro**RÁDCE

K O M E R Č N Í P Ř Í L O H A D E N Í K U M E T R O



PROFIMEDIA.CZ

**KRÁSA  
ŽENY**



### Bílá

Neutrální barva světla, čistoty a neurčitosti. Prostor zvětšuje, odlehčuje, prosvětluje. **Kam se hodí:** všude, nechává vyniknout ostatním barvám.

### Žlutá

Její odstíny působí přívětivým dojmem, povzbuzuje, uvolňuje, působí radostně a optimisticky. Interiér pocitově zvětšuje, prosvětluje a zahřívá. Je to barva slunce. **Kam se hodí:** všude. Pozor však na kombinaci ostré žluté s černou, která vyvolává pocit ohrožení.

### Oranžová

Zejména její přírodní tóny působí příjemně teple a vitálně. Evokuje bohatství a podzimní přírodu, dobu úrody. **Kam se hodí:** obývací pokoj, jídelna, kuchyně.

### Červená

Je vzrušující, energická až agresivní, silná a mocná barva. Evokuje oheň, krev, lásku. **Kam se hodí:** její lehce tlumené odstíny do interiéru určitě patří, zejména do obýváku – centra bydlení.

### Fialová

Působí neklidně, znepokojivě, tajemně, introvertně, melancholicky. **Kam se hodí:** pouze v menších plochách nebo velmi světlých tónech.

### Šedá

Je neutrální, netečná, může působit smutně. V interiéru jsou oblíbené teplé přírodní tóny (šedohnědá, šedobéžová).



PROFIMEDIA.CZ

# BARVY V BYTĚ UMÍ MĚNIT NÁLADU

Barvy hrají v interiéru nesmírně důležitou roli. Když je zvolíte špatně, nebude se vám dobře bydlet. Ovlivňují totiž mimo jiné i naši psychiku. Například žlutá je barvou slunce a v kombinaci s modrou či zelenou evokuje intelektuální aktivitu. Červená zase podporuje chuť k jídlu a kromě toho zvyšuje pocit teploty v místnosti až o dva stupně. Jaké barvy tedy zvolit do kuchyně, obýváku, dětského pokoje či ložnice?

TEXT: KAMILA HUDEČKOVÁ

### Světle modrá

Působí velkoryse, přívětivě, navozuje klid a uvolnění, evokuje oblohu, vzduch, ticho a chlad. Velké studebné plochy v nás nebudí chuť v místnosti déle pobývat. **Kam se hodí:** do ložnic a do přehřátých jižních a západních místností.

### Tmavě modrá

Je to klidná, vážná až smutná barva dalek, hloubky, rozjímání. **Kam se hodí:** pouze v menších plochách, zejména do ložnic.

### Zelená

Všechny nazelenalé odstíny jsou přívětivé, uklidňující, uvolňují napětí, dávají pocit jistoty, evokují přírodu, zelené louky, je to barva přátelství a naděje. **Kam se hodí:** všude.

### Purpurová

Je to důstojná, vznešená barva, evokuje spravedlnost a moc. **Kam se hodí:** do okázale reprezentativních velkých prostor.

### Hnědá

Střízlivá, solidní, klidná barva, která evokuje domov, jistotu a pořádek. Je to barva dřeva. V interiéru má své stále pevné místo.

### Černá

Je to barva vzdoru, tajemství, smrti. Zároveň však velmi elegantní, dává vyznít ostatním barvám. V interiéru vhodná v menších plochách a v černo-hnědých odstínech. ■



# Pravý čas na pořádnou péči



## Vezměte to pěkně do hloubky



### RIO FASS3

Ultrazvuková špachtle pro hloubkové čištění  
Okamžité zjemnění a vyhlazení pokožky obličeje  
Prodlužuje účinnost omlazujících krémů a sér  
2 režimy použití, nastavitelná intenzita, USB dobíjení



## Váš nový beauty rituál

PROFI CARE

### ProfiCare PC-PR 3025

Vakuový čistič pleti s 5 úrovněmi sání  
Čistí póry a odstraňuje černé tečky i pupínky  
4 nástavce na čištění i odstranění ranek  
Pleť vyhlazuje a dodává jí pružnost



699,-

## Mládí ukryté v kelímku

Astrid



### ASTRID Q10 Miracle Denny krém proti vráskám s UV filtry 50 ml

Denní pleťový krém pro ženy  
Účinně hydratuje a zmírňuje výskyt vrásek  
Podporuje tvorbu kolagenu a elastinu  
Antioxidační účinky chrání před vnějšími vlivy

149,-

## Výživná péče pro vaši kůži

Dove



### DOVE Powered by Plants Geranium Shower Gel 250 ml

Olejevý sprchový gel pro muže i ženy  
98 % složek přírodního původu, bez sulfátů  
Pelargonie a esenciální oleje čistí a osvěží  
Zanechává vláčnou a hydratovanou pokožku

Cena za kus  
od 119,-

## Zaznamená vaše pokroky

OMRON



### Omron VIVA

Osobní diagnostická váha do 150 kg  
Měření tělesného i viscerálního tuku a svalů  
Vypočítá BMI a klidový metabolismus  
Bluetooth, 4 přesné senzory, paměť pro 4 osoby

2 499,-

## Čtení třeba do vany plné pěny

### Foukneš do pěny

Kniha od současně nejprodávající autorky  
Hlavní hrdinka utíká od rozchodových tablů  
Příběh o hledání cesty a vnitřního usmíření  
256 stran, pevná vazba bez přebalu



**Pohodlné vyzvednutí v Alzaboxu přímo na metru**

Kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 19. 8. 2020 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.



# RADY PRO LEPŠÍ NEHTY I VLASY

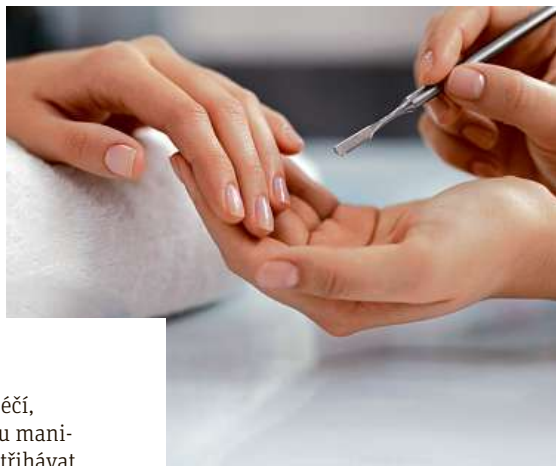
Hlavně v létě vlasy a nehty trpí. Nedělá jim dobře chlorovaná voda v bazénech, přímé působení slunce ani slaná mořská voda.

TEXT: KAMILA HUDEČKOVÁ | FOTO: PROFIMEDIA.CZ

**B**ěžným potížením s nehty můžete zabránit správnou péčí, kterou buď zvládnete sami, nebo se svěříte do rukou manikérky či pedikérky. Mezi základní pravidlo patří zastříhávat nehty na nohách rovně, na rukou do mírného obloučku, aby nedocházelo k zarůstání.

Pokud se nehty třepí, doporučují odborníci používat regenerační krémy dostupné v lékárně. Dále je potřeba chránit ruce při práci rukavicemi a omezit kontakt s chemikáliemi. Lánavost může být i důsledkem nemoci, nedostatku vitaminů, minerálů či stopových prvků. Zdravé nehty jsou hladké, bez rýh a vyvýšenin. Mají lehce růžové lůžko a jemně se lesknou. Pokud nehet změni barvu, může to také ukazovat na vícero původců. Namodralé ukazují na nedostatek kyslíku v organismu. Dermatologové mají zkušenost se žlutavými nebo nahnědlými nehty, což může souviset s kouřením. Žlutá barva ale často ukazuje na plíseň.

Nehtům ani vlasům také příliš nesvědčí diety. Organismus je při dietách příliš vystresovaný a vyčerpaný, což vede k oslabení vlasových kořínek i celkové kvality vlasů, které jsou matné a bez života. Zároveň dochází ke žloutnutí nehtů a jejich lámavosti. Zvyšte v období diet



pozitivních účinků na lidský organismus. Z doporučených minerálů je to pak hořčík, zinek, vápník nebo vitamin H.

Vlasům také příliš nesvědčí přímé slunce. Vystavení vysokým teplotám způsobuje jejich lámavost a třepení konečků, více se vysušují a narušuje se jejich obranyschopnost. Navíc hrozí i spálení vlasové pokožky, kterou nelze tak snadno natřít ochranným opalovacím krémem s vysokým UV faktorem. V horkých dnech proto raději schovejte hlavu pod kloboukem, kšiltovkou anebo oviňte vlasy šátkem, při opalování se můžete skrýt pod ručníkem. A polednímu slunci se raději úplně vyhněte.

Také si rozmyslete, zda se přes léto barvit. Protože slunce vlasy zesvětluje a zároveň je použita chemie oslabuje. Pokud se přece jen rozhodnete změnit odstín, volte spíše světlejší, tmavý vám rychle vyšisuje. Vyzkoušet můžete také přelivy, které nezasahují do vnitřní struktury vlasů, a tudíž nezhoršují jejich kvalitu. ■

a při extrémních podmínkách zatěžujících organismus příjem esenciálních mastných kyselin. Především omega-3 mastné kyseliny, které vyživují vlasy zevnitř a stimulují jejich zdravý růst. Zároveň používejte péstící oleje, pokladem pro poškozené vlasy i nehty je například arganový olej. Poškozeným vlasům a nehtům pomáhá také vitamin B6, který snižuje vypařování vlasů a zároveň má mnoho dalších

## Proti kožním a nehtovým plísním bez vedlejších účinků

Dermatofytózy způsobují rozšířené a velmi nepříjemné plísnivé onemocnění kůže, nehtů, vlasů i srsti. Dermatofytózy se řadí mezi opomíjená onemocnění, ovšem s možnými následky pro infikované osoby, jelikož oslabují imunitní systém, a tím mohou nepřímo podpořit jinou závažnější nemoc.

Doposud k léčbě plísnivých kožních a nehtových onemocnění jsou předepisována chemická antimykotika, na která si patogeny vyvíjejí rezistenci. Dlouhodobé užívání chemických protiplísnivých přípravků je diskutabilní a většinou nemožné u jedinců s poškozením jater, diabetiků i starších osob nebo osob s oslabenou imunitou.

Čeští vědci zaznamenali mezinárodní úspěch ve výzkumu mikroorganismu *Pythium oligandrum* (chytré houby) a jeho potlačování růstu dermatofytů, které způsobují kožní a nehtové plísně. V renomovaném časopisu *Mycopathologia* (Springer Verlag), publikovali převratnou původní práci, v níž sledovali vzájemné působení *Pythium oligandrum* na dermatofyty, které jsou v rozvinutých zemích nejčastější u lidí a zvířat. K objasnění principu vzájemného působení, bylo sledování i molekulárního pozadí mykoparazitizmu pomocí expresních profilů genů zodpovědných za napadení na straně *Pythium oligandrum* (příprava na útok) a stresové reakce na straně dermatofyta *Microsporium canis* (příprava na obranu). Výsledky potvrdily, že mikroorganismy o sobě vědí a probíhá mezi



nimi komunikace, než dojde ke vzájemnému kontaktu.

Ukázalo se, že dermatofyty jsou účinně potlačeny nebo usmrceny *Pythium oligandrum* v umělém prostředí kultivačního média mezi 48 a 72 h po prvním kontaktu.

### Praktické testování bylo zaměřeno:

- 1) na zápach nohou, kde u 79% sledovaných osob zápach zcela vymizel,
- 2) na potivost nohou, kde u 67% sledovaných osob potivost ustala,
- 3) na mezprstní plísně nohou, kde u 83% sledovaných osob byla plíseň odstraněna
- 4) na plísně nehtů, kde u 15% sledovaných osob byla plíseň odstraněna, a u dalších došlo ke zlepšení.

Publikované řešení spočívá v aplikaci mikroorganismu *Pythium oligandrum*, pro který jsou dermatofyty potravou. Jedinečnost mikroorganismu *Pythium oligandrum* (chytrá houba) je v tom, že není schopen napadnout jiné buňky ať rostlin, zvířat nebo lidí, což svědčí o jeho

bezpečnosti. Po likvidaci plísní z místa aplikace odrůstá s kůží nebo nehtem a napomáhá k znovuobnovení přirozené mikroflóry.

Mikroorganismus *Pythium oligandrum* produkuje také množství enzymů. Tyto enzymy se v praxi osvědčily u onemocněních, které nepůsobují plísně, jako jsou například záněty dásní, lupénka, atopický ekzém nebo rozbourávání biofilmů pro úpravu fyziologické mikrobiální flóry poškozené pokožky při nehojících se ranách.

U lidí se přípravky používají pro kůži a nehty se sklonem k plísním, pro intimní hygienu, pro kůži náchylnou k zapaření a pro místa náchylná k výskytu kvasinek, pro kůži náchylnou k lupence a atopickému ekzému, pro péči o podrážděnou, opruzenou a suchou pokožku. Velkou úlevu zažívají lidé, kteří mají sklony k zánětům dásní.

Pro veterinární použití jsou v prodeji přípravky s chytrou houbou, které jsou vhodné pro péči o kůži a kožní deriváty při výskytu kvasinek a plísní, k úpravě fyziologické mikrobiální flóry srsti a kůže, pro srst a kůži náchylnou k zapaření, ekzému nebo při výskytu hniloby kopyt u koní.

Více informací na [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)  
K dostání v lékárnách  
a u veterinárních lékařů.  
Infolinka: 728 814 202



# LÉKAŘKA RADÍ, JAK NA KŘEČOVÉ ŽÍLY

Metličky a křečové žíly nejsou pouze kosmetický problém, i když právě vzhled je často důvodem, proč se rozhodneme viditelné žilky na nohách řešit. Před návštěvou specialisty kvůli jejich odstranění byste ale nejprve měli zamířit k praktickému lékaři. A to nejen s metličkami a křečovými žilami, ale i s otoky a pocitem těžkých nohou, které jsou prvním varováním. Praktický lékař poradí s úpravou životního stylu a kompresními pomůckami a může také doporučit a případně předepsat venofarmaka, léky posilující žilní stěnu. Důležité je totiž zaměřit se na příčinu onemocnění, ne pouze na odstranění následku. Na časté otázky odpovídá MUDr. Jana Vojtíšková, praktická lékařka z Prahy.



Jana Vojtíšková

## Kdy mám navštívit s otoky, metličkami a křečovými žilami lékaře? A kterého?

První cesta by měla vždy vést k praktickému lékaři. A to co nejdříve. Otoky, brnění, křeče a eventuální další nepříjemné pocity v oblasti nohou mohou signalizovat počínající žilní onemocnění. Ze studií, které se uskutečnily v našich ordinacích, víme, že některým ze symptomů chronické žilní nemoci trpí každý druhý dospělý Čech. Právě včasná diagnostika a léčba jsou základem zpomalení progresu onemocnění. Zabráněním rozvoje nemoci předcházíme vzniku nejen křečových žil, ale i dalším vážnějším komplikacím.

### Proč je důležité jít k lékaři co nejdříve?

Žilní onemocnění je celoživotní a zhoršuje se s věkem. Pokud přijde pacient včas, můžeme spolu pracovat na tom, aby se průběh zpomalil a příznaky se zmírnily. V případě, že diagnóza následuje několik měsíců až let po prvních příznacích, přechodné otoky a metličky se mohou změnit ve varixy (křečové žíly), posléze trvalé otoky a následně trofické kožní změny podmíněné špatnou cirkulací. Konečně posledním stadiem onemocnění je bérkový vřed.

■ Více nejen o křečových žilách, ale také metličkách a otocích se dozvíte na [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz) nebo v bezplatné mobilní aplikaci „Bolí vás nohy?“.

### Je nemoc dědičná?

Onemocnění, které stojí za zmiňovanými příznaky, se správně nazývá chronické žilní onemocnění. Je to jedna z civilizačních chorob, která postihuje více ženskou populaci (2x častěji než mužskou). Víme, že existuje dědičná vrozená dispozice. K rizikovým faktorům patří dále těhotenství, nadváha, dlouhodobé stání či sezení a vysoké teploty.

### Co mě v ordinaci praktického lékaře čeká?

O léčbě se rozhodujeme podle pokročilosti onemocnění a míry subjektivních obtíží pacienta. Základem léčby jsou konzervativní metody. Kromě režimových opatření to jsou dále kompresivní léčba a farmakoterapie. Kompresivní léčba spočívá v pravidelném nošení punčoch, které zabraňují žilnímu přetížení, zlepšují subjektivní potíže nemocného a jsou prevencí vzniku varixů a otoků. Třetím pilířem jsou léky venofarmaka, působící na žilní stěnu a zlepšující odtok krve. Režimová opatření ani kompresivní léčba nejsou u našich pacientů příliš oblíbené, i když jsou účinné. Pacienti preferují užívání venofarmak. Chronická žilní nemoc je celoživotní, progredující s věkem, k zabránění rozvoje onemocnění je tudíž doporučena léčba dlouhodobá a kontinuální. ■



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

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



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma





# ŤULI A ŤULI JAKO ÚSPĚŠNÝ BYZNYS

Příběh Lenky a Jana z Malacek je tak trochu jiný. Komplikace jim způsobovaly synovy vážné kožní problémy, se kterými si nedokázali poradit ani zkušení lékaři. Lenka se proto rozhodla přiložit ruku k dílu a pustila se do výroby domácích přírodních přípravků.

TEXT: PETRA ČERNÁ | FOTO: ŤULI A ŤULI



**L**enka Špaldová a Ján Petrovič se řídí heslem: Co nám do života vstoupí samo, to v něm má prostě být. Onemocnění prvorozeného syna Matěje tak vnímají jako přirozenou součást svých životů, která je na jedné straně pořádně potrápila, ale na straně druhé dala vzniknout přírodní kosmetice, jež učarovala už tisícům spokojených zákazníků v Čechách a na Slovensku.

## VŠECHNO ZLÉ JE K NĚČEMU DOBRÉ

Již v minulosti oba partneři podvědomě inklinovali k přírodě, až se postupem času dopracovali k udržitelnosti a Lenka k minimalismu ve své kosmetické taštičce i domácnosti. Ani ve snu by je však nenapadlo, jak zásadně jim první dítě změní život, a to po každé stránce. „Když se nám narodil Matěj, lékaři mu stanovili dvě diagnózy. Nespecifikovaný atopický ekzém a seboroickou dermatitidu,“ začíná vyprávění dnes už dvojnásobná maminka Lenka Špaldová. Malému Matějovi lékaři nasadili náročnou léčbu spočívající v podávání kortikoidů a v nanášení masť na ropné bázi. Přesto výraznou úlevu nepocítoval. Lenka se proto rozhodla, že se mu pokusí pomoci sama...

## A BUBLINKA BYLA NA SVĚTĚ!

Řešení začala hledat v bylinkách. Dlouhé rozhovory se zkušenými bylinkáři, kurzy o přírodní kosmetice a mnoho dalšího se jí staly osudnými. Světlo světa brzy spatřil první produkt pro děti – Matej Bublinka, který dostal pojmenování po synovi a jeho domácí přezdívkou. Tento šetrný tělový olej, který ve skutečnosti dokáže ulevit lidem s kožními problémy v každé věkové kategorii, je dodnes ze všech produktů nejprodávanější, a dokonce od Lenčiny prvotní výroby nezměnil své složení.

## V NOUZI POZNÁŠ PŘÍTELE

Zpočátku Lenka při vymýšlení mastiček a olejů měla na paměti pouze pomoc vlastnímu synovi, vždyť s tímto rozhodnutím do toho šla. V této chvíli si ještě vůbec nepohrávala s myšlenkou rozjet byznys s přírodní kosmetikou. Domácí oleje malému Matějovi při poctivém a pravidelném používání začaly viditelně pomáhat a také zmírňovat příznaky. Pozitivní zprávy se rychle roznesly mezi rodinou, přáteli a známými. Netrvalo dlouho a ti začali Lenku sami prosit o přírodní produkty na pomoc vlastním dětem. „Když kamarádky viděly, že to, co jsem vytvořila, funguje, začaly se na mě obracet s tím, že by přípravky také využily. Proto jsem postupně začala vyrábět větší množství, nikoli pouze pro vlastní potřebu. Produkty jsem najednou začala vyrábět do zásoby a to, co bylo navíc, také našlo své uplatnění – rozdávala jsem je jako dárky,“ vzpomíná Lenka Špaldová na začátky Ťuli A Ťuli. „Ale ani tou dobou jsem ještě nepředpokládala, že mě výroba přírodní kosmetiky bude jednoho dne naplno zaměstnávat,“ dodává Lenka.

## Z HOBBY SERIÓZNÍ VÝROBA

Jelikož o kvalitě a účinku produktů Lenku a Jána přesvědčily vlastní zkušenosti, jakož i pozitivní ohlas rodiny i okolí, rozhodli se

nabídnout je na farmářských trzích či jarmarcích, což je konečně dostalo do přímého kontaktu se zákazníky. Odezva sílila, ale největší zlom nastal po první medializaci Lenčiny záliby, která přinesla enormní zájem o produkty ze strany široké veřejnosti. „Protože já jsem profesně marketér, vymyslel jsem značku, logo, design a Lenka byla autorkou prvních produktů, které se zpočátku zaměřovaly pouze na děti. Až postupně jsme začali portfolio přirozeně rozšiřovat o výrobky, které si žádali samotní klienti, respektive které si vyžádal sám život,“ doplnil svou polovičku Ján Petrovič, spolujatel Ťuli A Ťuli. Ján do firmy po čase přizval i bratra Pavla, zkušeného vědce z Přírodovědecké fakulty UK v Bratislavě, a tak značka získala odborného garanta, který je v takovém segmentu velmi vzácný. „Na kontě máme 60 různých produktů bez použití parabenů, sulfátů, barviv či syntetických konzervantů. Jsme opravdu hrdí, že se už dnes můžeme pyšnit tímto číslem. Jediné, co nám v nabídce zatím chybí, je přírodní zubní pasta a odličovací emulze, ale i ty jsou již v procesu vývoje,“ usmívá se Lenka. ■





Snaha omezit škodliviny přijímané do těla prostřednictvím kosmetiky často stojí za rozhodnutím používat produkty přírodní kosmetiky. Ta již není vnímána jako okrajová záležitost. Drží krok s konvenčními produkty, ať už se jedná o dekorativní kosmetiku, nebo produkty péče o pleť, tělo a vlasy. Příznivkyňe přírodní kosmetiky oceňují také pečující vlastnosti a šetrnost jak k přírodě, tak k tělu. Její oblíbenost proto neustále roste.

# KRÁSNA DÍKY PŘÍRODĚ



## VÝHODY PŘÍRODNÍ KOSMETIKY

- Obsahuje pouze čisté přírodní složky a éterické oleje (bez syntetických konzervantů a parfémů).
- Neobsahuje silikon, který by zatěžoval pokožku a vlasy.
- Nezatěžuje náš organismus ani životní prostředí.
- Účinek přípravků je pozvolný a díky složení také dlouhodobý.

Účinky přípravku přírodní kosmetiky déle vydrží, ale požadované výsledky se mohou dostavit o něco později. To je dáno tím, že na rozdíl od konvenční kosmetiky přírodní produkty neobsahují intenzivní účinné složky syntetického původu, ale pouze přírodní výtažky a složky.

Začněte svůj den s **alverde sprchovým gelem s bio růží** (250 ml/49,90 Kč) **obr. 1** z limitované edice, který se stane dokonalým doplňkem ranního probuzení ve sprše. Růže oslní vaše smysly a pokožce dodá blahodárně příjemný pocit. Veganské složení je ideální pro citlivou pokožku, kterou čistí velmi jemně, důkladně a chrání ji před vysoušením. Pokud máte ráno čas, můžete věnovat chvíli i svým vlasům. **Tuhé šampony alverde** (60 g/144 Kč) **obr. 2** pečují jemně o vlasy, bez toho, aniž by je zatěžovaly. Také dodají vlasům perfektní výživu. K dostání jsou ve třech variantách – kokos, mandarinka s bazalkou a mandle.



Certifikovanou přírodní kosmetiku alverde zakoupíte v prodejnách dm a na dm.cz.



V případě potřeby nezapomeňte použít také balzám na vlasy, který vlasy vyhladí a usnadní jejich rozčesávání. **alverde balzám na vlasy se slézem a ostružinou** (300 ml/64,90 Kč) **obr. 3** dodá vlasům potřebnou hydrataci a působí proti jejich vysušování. Je vhodný pro péči o vlasy celé rodiny. Po ranní (ale i večerní) sprše nezapomeňte pokožku hydratovat. Vyzkoušejte třeba novinku značky **alverde – tuhé tělové máslo** (40 g/89,90 Kč), které je dostupné ve variantách kokos **obr. 4** nebo mandarinka s bazalkou **obr. 5**. Tělové máslo je vhodné pro všechny typy pokožky, kterou zanechá jemnou a hydratovanou. Máslo se rozpouští tělesným teplem a na pokožku jej nanášíte kruhovými pohyby. Pokud jej nanese na vlhkou pokožku, podpoříte vstřebání pečujících látek do pokožky. Tělové máslo od alverde je také šetrnější k životnímu prostředí – produkt můžete vypořehovat beze zbytku a papírovou krabičku recyklovat.

Produkty značky alverde jsou certifikovány mezinárodní certifikací NaTrue. Tato certifikace s velmi přísnými pravidly garantuje, že kupujete produkt obsahující nejvyšší možný podíl přírodních látek.







Vydrží toho  
stejně jako vy



1.149,-

Xiaomi Mi Band 5

1.1" AMOLED displej / Bluetooth 5.0  
senzor srdečního tepu / až 14denní výdrž

www.mironet.cz

## Sparingpartner k pohledání

**Přestaňte konečně odkládat novoroční předsevzetí.**

Za prvé, je srpen, za druhé, začít sportovat nebylo nikdy jednodušší.

Sportoviště zejí prázdnotu a ceny jdou dolů. Říkáte, že byste už začali, ale že vám chybí parťák? Někdo, kdo by vás motivoval, každý den vás

doháněl k lepším výkonům, neustále nespokojený, ale přece pyšný na vaše výkony?

Takového sparingpartnera bychom si přáli asi všichni, ale realita lehce pokulhává. Nakonec jste rádi, že s vámi po práci do fitka kolega vůbec jde, a protože se nedokážete dostat z představy nekonečného časového tlaku a pracovního stresu, odbudete přípravu a skončíte s dvou týdnem neschopenkou. Stane se, nevádí, otázkou je, jak to zvládnout lépe? Pro začátek stačí vědět, co od svého



Xiaomi Mi Band 5 MIRONET

tréninku očekáváte, a poté vám sebemenší motivace poskytne sílu na kruhový tréning klidně pětkrát do týdne.

Zdrojem této motivace může být i obyčejný fitness náramek. Ovšem dnes představovaný Xiaomi Mi Band 5 není jen obyčejným fitness příslušenstvím.

Díky tomuto drobnému přístroji si snadno zaznamenáte jakoukoliv aktivitu, přehledně ji zobrazíte na AMOLED displeji, a to po dobu až 14 dní, což je odhadovaná výdrž baterie. Xiaomi Mi Band 5 doporučujeme zakoupit v internetovém obchodě Mironet, kde jej seženete za krásnou cenu 1149 korun.

## Fixed. Snadný úchyt, bleskové nabití

Na cestách krátkých, i těch delších, je kvalitní držák telefonu stěžejním bodem úspěchu výletu. Nejenže poslouží jako pomocná ruka při navigačních manévrech, ale když k tomu ještě dokáže telefon nabít, výprava se rázem stává odpolednem plným pohody, klidu a správných odbočení.

Při výběru správného pomocníka je ovšem velmi snadné sáhnout vedle. Abyste měli jistotu, že váš telefon bude na palubní desce sedět



FIXED Matic

MIRONET

jak přibýt, doporučujeme se podívat na FIXED Matic. Automatický držák, který navíc

bezdrátově nabíjí vložený telefon. Jedná se o šikovnou vychytávku, která vám ušetří

čas starosti s nekonečným nabíjením navigujícího telefonu. A když už se bavíme o bezdrátovém nabíjení, nutné je zmínit, že se v tomto případě nejedná o žádného slimáka, který by sotva zvládal předbíhat spotřebu telefonu.

Naopak, bezdrátové nabíjení je v tomto případě dle standardu Quick Charge 3.0 a technologie Rapid Charging do vašeho telefonu dokáže ládovat energii 15W proudem. FIXED Matic Automatic

ký držák do auta s bezdrátovým nabíjením doporučujeme zakoupit v internetovém obchodě Mironet, kde jej seženete za skvělou cenu 1194 korun.

Za tyto peníze těžko seženete i kvalitní bezdrátovou nabíječku, možnost připevnění držáku do palubní desky je tak opravdu prémiovou funkcí, kterou bychom za podobné peníze nečekali. Vaše výlety díky tomuto držáku budou snadnější a pohodlnější.

## XXXLutz. V Česku otevírá sedm nových XXXL obchodních domů s nábytkem

Velkolepé slavnostní otevření, které zaštití motto „Celá Česká republika bude XXXL“, se uskuteční ve všech deseti obchodních domech XXXLutz, tedy i ve třech stávajících. Dnes otevírá XXXLutz ke třem obchodním domům s nábytkem sedm nových poboček po celém Česku. Sedm bývalých poboček Kika bude dnes nově otevřeno pod značkou XXXLutz a nabídne zcela nový sortiment, větší výběr a výhodnější ceny. Nové prodejny XXXLutz se otevírají v Praze Čestlicích a Letňanech, Plzni, Ostravě, Liberci, Českých Budějovicích a Olomouci. Doplní tak tři pobočky XXXLutz v Praze Stodůlkách a na Černém Mostě a v Brně.

Rakouská skupina XXXLutz je jakožto druhý největší prodejce nábytku na světě dosud zastoupena ve 13 evropských zemích. Nyní má radost z významného kroku, kterým je otevření dalších obchodních domů v České republice a s ním související posílení značky XXXLutz na českém trhu s nábytkem. Od ny-



XXXLutz otevírá sedm nových poboček.

2x MAREK PŘÍHODA

nějška bude v celé České republice k dispozici XXXL výběr, XXXL služby a XXXL poradenství za nejlepší ceny. Do sortimentu přibude mnoho exkluzivních značek, jako jsou Dieter Knoll, Valnatura, Beldomo, Hom'in, Voleo, Ambiente, Ti'me, C'elina a mnoho dalších.

„Sedm nových XXXL domů nábytku dokonale doplní naši stávající síť, a my jsme tak zastoupeni ve všech re-

gionech České republiky,“ uvedl jednatel XXXLutz Walter Müller. „Naším záměrem je být jedničkou v každé zemi a na každém místě, kde působíme. Díky otevření dalších sedmi obchodních domů se nám daří k tomuto cíli přibližovat a využíváme synergií, abychom zákazníkům mohli nabídnout ještě více moderních služeb a lepší ceny,“ uvedl Walter Müller. „Otevření nových XXXLutz obchodních



Dar společnosti XXXLutz Fakultní nemocnici Motol

domů v České republice nastaví nové standardy pro nadčasové a moderní bydlení,“ řekl Müller. Během přestavby byl kladen zvláštní důraz na prezentaci veškerého nábytku s vhodnými dekoracemi. V nových prodejnách získají zákazníci věrnější představu o tom, jak vypadá nábytek přímo v interiéru. Průběžně se na prodejních plochách objeví nejnovější trendy bydlení z celého světa.

Internetový obchod XXXLutz má nový vzhled a přes 16 tisíc produktů dostupných on-line. „Za velkou výhodou pro naše zákazníky považujeme kombinaci kamenných obchodů a e-shopů. Tímto získáváme velkou konkurenční výhodu nad obchody, které prodávají pouze on-line, což nám umožňuje výrazný růst také v oblasti internetového prodeje,“ říká jednatel Walter Müller.



# Do školy stylově a s barvami

**Pořídte školákům kvalitní výbavu. Tady jsou tři tipy.**

Letošní září bude pro mnoho školáků opravdu velkou událostí. Po několika měsících domácí výuky a letních prázdninách se opět začnou potká-

vat se svými spolužáky. Úplně poprvé se před školní tabulí objeví také natěšení prvňáčci. Aby byl nástup do školních lavic opravdu stylový, pořídte svým malým ratolesťem i teenagerům také stylovou výbavu. Kvalitní barevné sešity Oxford a legendární gumovací pera Pilot FriXion v ní nemůžou chybět. Přečtete si, co všechno umí. **MET**

## Tipy na výbavu pro děti

### Barvy, kam se podíváš!

- Kvalitní sešit je základem úspěchu každého školáka. Oxford, tradiční a největší výrobce populárních bloků, zápisníků a sešitů v Evropě, přináší školní sešity s linkami, čtverečkové nebo s čistými listy ve formátu A4, A5 a A6. V celé nabídce se jednoduše vyznačí díky tradičnímu číslování sešitů podle formátu a počtu listů. Sešity vynikají extra bílým, jemným a hladkým papírem s vysokou gramáží (90 g/m<sup>2</sup>), který se jen tak nepropíše. Odolné desky spolu se zaoblenými rohy zajistí, že dlouho vydrží. Cena od 18,70 Kč.



### Nový design FriXion do sbírky

- Když se vloudí chyba, kouzelné pero Pilot FriXion Ball ji jednoduše vymaže a přepíše. Doplňte sbírku v penále pery FriXion Ball v průhledném designu. S těmito gumovacími pery bude každý sešit hezky upravený a bez zbytečných škrtačů. Velká barevná škála dovolí uspořádat si zápisky do přehledné podoby, tenký hrot Pilot FriXion Ball se bude hodit nejen při matematických úlohách. Nový průhledný design si oblíbí nejen školáci, ale také starší studenti, stejně jako komfortní psaní díky ergonomické rukojeti. Cena je 72 Kč.



### Trendy rosegold Clicker

- Pište jedním kliknutím. Nejprodávanější roller Pilot FriXion Ball Clicker přichází v módním designu: elegantní tmavě modré nebo černé tělo pera je potaženo trendy rosegold barvou. Peru se stiskacím mechanismem nechybí ani všechny výhody gumovacích per Pilot FriXion, takže pokud se při psaní poznámek zmýlíte anebo se vaše plány zapsané v diáři změní, nic není ztraceno. Gumou na konci pera text jednoduše vymažete a přepíšete. Elegantní a praktické zároveň. Doporučená cena je 79 Kč.



Sešity jsou odolnější, když mají zaoblené rohy.

OXFORD

INZERCE

C & A

Džíny z biobavlny\* 498 Kč

#  
wear  
the  
change

www.c-a.com



# Tablety ve škole? A co s nimi? Děti třeba mohou malovat ve 3D



Tablet je pomocníkem i při on-line vyučování. Vybírejte ty s pořádnými předními i zadními kamerami a praktickým stojánkem.

MICROSOFT

## Jaké jsou výhody tabletů při výuce školáků?

V rámci mnoha evropských projektů nebo i vlastních nákupů do škol zamířilo, a pravděpodobně bude mířit, tisíce tabletů různých tvarů, značek a typů. Specifickou kategorií jsou pak zařízení 2v1, které umožňují pracovat jak v režimu tabletu, tak notebooku, a to dle potřeby vyučujícího nebo typu hodiny, která s tablety zrovna probíhá. Ať již k tabletu je klávesnice připojená, nebo ne, je mnoho aktivit, které s nimi je možné v rámci výuky dělat.

My si pro účely ukáže tabletů ve výuce představíme možnosti nového tabletu Surface Go 2 od společnosti Microsoft. Na něm je nainstalován operační systém Windows 10, který aktuálně pohání více jak miliardu zařízení na celém světě. Součástí je i katalog aplikací Microsoft Store, ve kterém jsou pro školy dostupné desetitisíce aplikací, a to jak těch zdarma, nebo placených. Chtěli byste

jejich základní přehled, nebo dokonce periodickou tabulku vybraných aplikací? Podívejte se na [aka.ms/prirucky](http://aka.ms/prirucky). Ale zpět do škol, ale pozor, ne nutně do školních lavic.

Jednou z výhod tohoto tabletu je třeba kvalitní přední a zadní kamera. Ve FullHD kvalitě. Tu přední oceníte nejenom při on-line hodinách v Teamsech (věděli jste, že jsou nejpoužívanější v ČR pro on-line porady učitelů a společně se Skypem i nejpoužívanější pro on-line hodiny jako takové?), naopak ta zadní se hodí pro pořizování pěkných fotek, při aktivitách se třídou v přírodě nebo tolik oblíbených hrách založených mj. na skenování QR kódu.

Ti pokročilejší ji mohou využít i pro promítání virtuálních 3D objektů do reálného světa, v rámci tzv. hybridní reality. Stačí si spustit Malování 3D, kde jsou tisíce 3D modelů zdarma ke stažení. Kamera je doplněna o studiové duální mikrofony, takže i kvalitní zvuk je tu samozřejmostí.

Když už má být tablet součástí mobilní třídy, musí být opravdu mobilní. A to s váhou lehce nad 500 gramů opravdu je. Co potěší, je vesta-

vený výklopný stojánek, který je součástí zadní strany tabletu, a tak Surface Go 2 může stát na stole, aniž by potřeboval jakékoliv další příslušenství. Takže když bude potřebovat vyučující nebo student udělat on-line hodinu a být vidět, tablet v režimu „stojánek“ mu k tomu poslouží bez jakéhokoliv dalšího příslušenství. A když se podíváte pod stojánek pořádně, najdete zde slot pro microSD kartu, takže si rozšíříte úložnou kapacitu klidně o dalších 256 GB prostoru není problém. A to zdaleka není u všech tabletů samozřejmostí.

Při využívání tabletů ve školství se nevyhnete každodennímu nabíjení, protože děti školou povinné jim dávají opravdu zabrat. A nejvíce trpí nabíjecí konektor, jehož poškození může mít pro tablet jako takový fatální důsledek, jelikož cena opravy často převyšuje hodnotu celého tabletu. Zde však nic takového nehrozí, tablet má magnetický konektor na nabíjení, takže i když vši silou zakopnete o nabíjecí kabel, nic se nestane a kabel se prostě jen od tabletu odpojí. A samo-

zřejmě i zde platí, že si Surface Go můžete „obléci“ do ochranného obalu a několiknásobně tak zvýšit jeho odolnost.

Na co se zvyká opravdu rychle, je vestavěná kamera Windows Hello, díky které se přihlašujete do počítače svým obličejem – je to rychlé, praktické a efektivní. Taktéž podpora nejnovější WiFi 6 či USB-C konektor ukazují, že zařízení bude v kurzu ještě dlouho.

Třešničkou na dortu je pak možné příslušenství v podobě digitálního pera, které se dá opět magneticky připnout k boku zařízení a které dává možnostem využití tabletu zcela nový rozměr. Však učitelé využívající školní elektronické digitální tabule by mohli vyprávět.

Klávesnice, která se připojuje taktéž magneticky, je podsvícená a chrání při zavřeném stavu displej tabletu. Surface Go do škol si v uplynulých měsících koupily stovky škol po celém Česku a aktuálně se do škol dostává druhá generace tohoto zařízení, která možnost využívání tabletů ve škole posune opět o něco dále. **MET**

## Trochu jiná výuka

Vybrané české školy v září spustí výuku za pomoci digitálního balíčku STEM.

- Společnost Edhance dlouhodobě přináší školám digitální vzdělávací obsah a modernizuje současnou výuku. Celoroční vzdělávací program je určený pro žáky druhého stupně základních škol.
- Za pomoci běžně dostupných technologií, které jsou dnešním dětem bližší než klasické papírové knihy, vzdělává školáky v předmětech fyzika, chemie, matematika a informatika. Řešení Edhance školám nabízí celoroční úvod do dané problematiky, a to v plném souladu s rámcovými vzdělávacími programy, doporučenými standardy a podkladovou studii pro reformu RVP.
- Výhodou materiálů i aplikace jsou metodické postupy, multimediální obsah a automatické vyhodnocování zadaných úkolů. Více na webu [www.edhance.cz](http://www.edhance.cz).



# SBÍREJTE BODY NA KLASICKÉ ČESKÉ POHÁDKY



200 Kč = 1 BOD  
10 BODŮ = SLEVA  
NA POHÁDKOVÉ  
ODMĚNY

EDICE  
8 ČESKÝCH  
POHÁDEK



**PLAŤTE KARTOU VISA  
A ZÍSKEJTE 1 BOD NAVÍC  
PŘI NÁKUPU NAD 200 Kč**

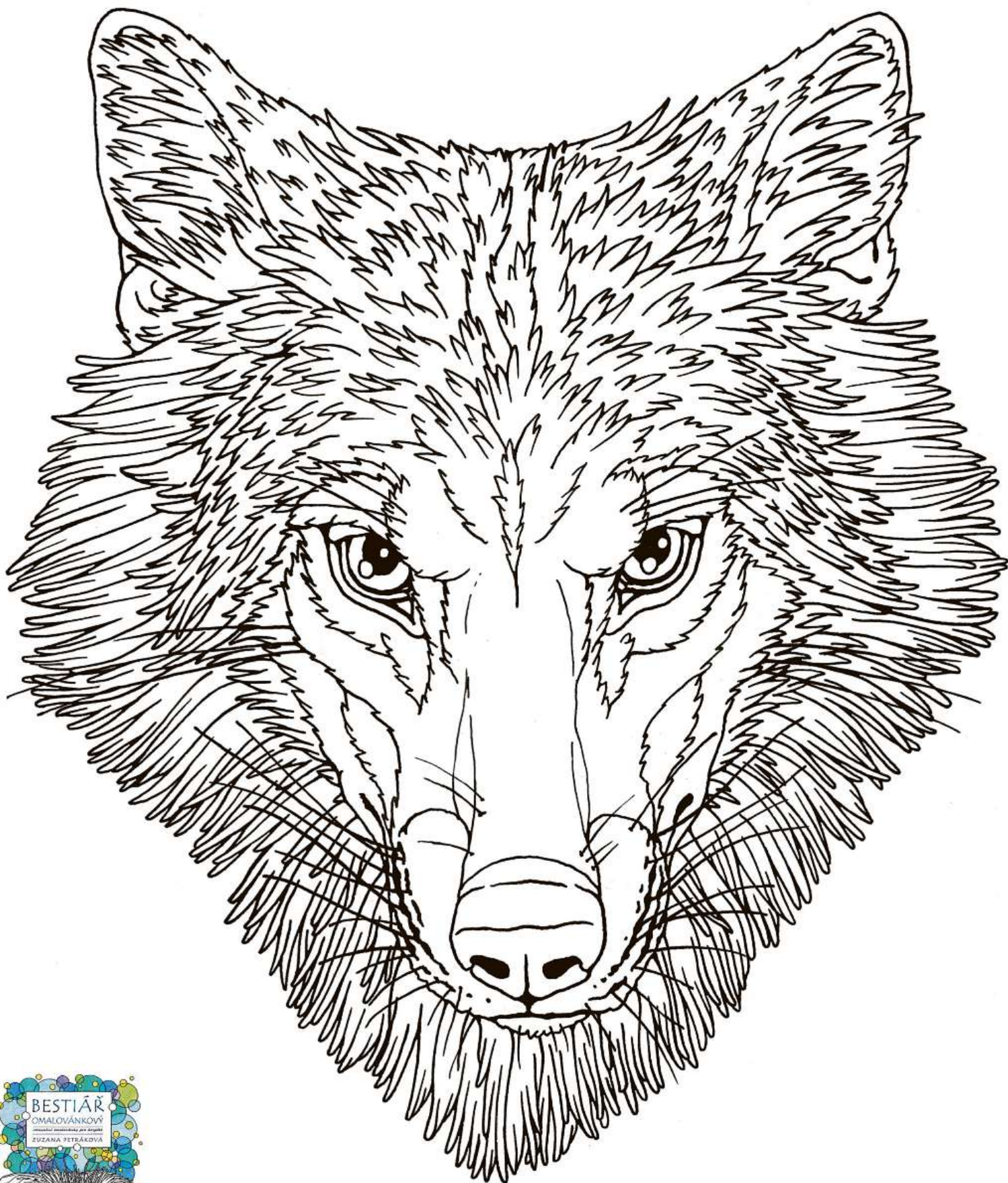


Chcete se o odměnách z naší akce dozvědět více? Naskenujte QR kód nebo se podívejte na [www.albert.cz/pohadky](http://www.albert.cz/pohadky).





# Vybarvujte s Metrem



Kniha **Omalovánkový bestiář** z nakladatelství Grada vám poskytne hodiny zábavy, odreagování a poučení. Ponořte se do světa barev a vyzkoušejte účinky zábavy, kterou jsme milovali jako děti a která nás dodnes dokáže do dětství přenést.





# Zpátky do lavic!

OD ČTVRTEK 27. SRPNA

MY chceme víc!



40g

-28%

~~4.90~~

**3.50**

**TOFÍK**

100 g = 8,75 Kč



**ČOKETKA**

100 g = 14,50 Kč

20g

-40%

~~4.90~~

**2.90**



500g

-31%

~~79.90~~

**54.90**

**MIX MINITYČINEK**

1 kg = 109,80 Kč



28,5g

-28%

~~6.90~~

**4.90**

**KOLETKA OPLATKA**

různé druhy, 100 g = 17,19 Kč



**SUPER CENA!**

165g

**39.90**

**CHOCO NUSSA**

lískooříškový krém a tyčinky,  
100 g = 24,18 Kč



SUGAR LAND  
Fruit candy

Fruit candy

PEARLS

174g



174g

**DRAŽÉ  
S OVOCNOU  
PŘÍCHUTÍ**

sladké/kyselé,  
100 g = 11,44 Kč

174g

-33%

~~29.90~~

**19.90**



-34%

~~34.90~~

**22.90**

**ŽELÉ FAZOLKY**

různé druhy,  
100 g = 11,45 Kč

**Další nabídku  
naleznete  
v naší brožuře  
na [www.lidl.cz](http://www.lidl.cz)**



NABÍDKA ZBOŽÍ PLATÍ OD 27. 8. DO 30. 8. 2020 NEBO DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB. CHYBY V TISKU VYHRAZENY. CENY JSOU BEZ DEKORACE. LIDL SI VYHRAŽUJE PRÁVO ZMĚN V BALENÍ A VARIANTĚ NABÍZENÉHO ZBOŽÍ. ODBĚR MOŽNÝ JEN V OBVYKLÉM MNOŽSTVÍ.



## Metroporadna. Dovolenou si určete sami

**Věděli jste, že si zaměstnanec může určit dovolenou k čerpání i sám?**

S ohledem na letní prázdniny řada zaměstnanců čerpá dovolenou. Jsou však zaměstnanci, jimž zaměstnavatel dovolenou neurčil k čerpání ani její čerpání neschválil. Může zde být možnost, jak si zaměstnanec může dovolenou k čerpání určit sám. Máte nevyčerpanou dovolenou z předchozího kalendářního roku? Pak právě vy spadáte do kategorie zaměstnanců, kteří si mohou určit dovolenou k čerpání sami. Podle zákoníku práce platí, že není-li čerpání dovolené určeno nejpozději do 30. června následujícího kalendářního roku, má právo určit čerpání dovolené rovněž zaměstnanec. Z uvedeného plyne, že pokud máte nevyčerpanou dovolenou z roku 2019 nebo ještě z dřívější doby, můžete si určit čerpání dovolené sami. Podmínkou však je, že čerpání dovolené jste povinni písemně oznámit zaměstnavateli alespoň 14 dnů předem, pokud se nedohodnete se zaměstnavatelem na jiné době oznámení. Na toto oznámení je nutno pamatovat, jinak by totiž zaměstnavatel mohl vyhodnotit vaši nepřítomnost v práci jako neomluvenou absenci.

**Irena Valíčková, MBA, Valíček & Valíčková, advokátní kancelář, s. r. o., Brno**

# Od dětského „šampáňa“ přešli k dospělým vínům

**Nevstoupíš dvakrát do stejné řeky. To si před lety říkali Jindřich Sobota s Romanem Žďárským, když prodali zavedenou firmu. Dlouho to nevydrželi.**

V devadesátých letech minulého století narušila zavedený český trh se sekty nová značka Soare. Do té doby držel většinu prodeje se šumivými víny domácí Bohemia Sekt ze Starého Plzeňce. Najednou se v regálech objevila nová značka, navíc ze severočeského Jablonce, což není zrovna vinařský region.

**Vymysleli „šampáňa“ pro nejmenší špunty**

Oba majitelé, Jindřich Sobota s Romanem Žďárským, rozčeřili navíc poklidné vody jedním geniálním nápadem, „sektem“ pro děti. Rychlé špunty, což byl jejich první název, daly vzniknout zcela specifické kategorii, dětskému „šampáňu“. Kvůli exportu později přejmenovali za-

kladatelé firmy neopomenutelnou součástí dětských oslav na Robby Bubble, to kvůli úspěšnému exportu.

Když později navázali spolupráci s německými partnery a ještě později svůj podíl v Soare prodali, řekli si Sobota se Žďárským, že je na čase užít si života. Ale nicnedělaní, naplněné hlavně cestováním, jim dlouho nevydrželo. Chuť zase zkusit něco nového je nasměrovala ze severu Čech do lednicko-valtické oblasti. Opět spojili své síly a nápady a opět se pustili do vín. Tentokrát navázali spolupráci s Mendelovou univerzitou, která vlastní v okolí Lednice rozsáhlé vinice, ty se staly základem jejich vinařství s názvem AnnoVino.

**Víno se dvěma patenty**

Podobně jako s vymyšlením netradičních produktů v devadesátých letech pustili se oba podnikaví muži do experimentů i v Lednici. Mezi jejich úspěšné produkty patří medová vína. „Oříšek byl, jak med do vína dostat, aby ztratil své původní vlastnosti, aby se v nápoji bez problémů rozpustil. Byl to oříšek, ale také náš nový patent,“ prozrazuje Jindřich Sobota. Druhý patent uplatnili pro přidání



Jindřich Sobota



Roman Žďárský

2x METRO

ovocných šťáv, které dávají medovým vínům příchutě, například hruškovou nebo z černého rybízu a další.

**Ceny sbírají i „dospělá“ vína**

Oba vinaři přiznávají, že jejich hledání netradičních cest a produktů ne všem moravským vinařům sedí, ale vymyšlení nezavedených postupů a produktů je baví. Snaží se vína spojit i se zdejší zavedenou turistikou, letos v létě například vybudovali u jednoho z nedalekých vodních kanálů přístaviště. To umožňuje těm, kteří Lednicko-valtický areál objevují z vody, aby si udělali pauzu a navštívili i jejich návštěvnické centrum. Vedle toho provozují

úspěšně i Valtické podzemí, rozsáhlý soubor propojených sklípků v nedalekých Valticích. „Ročně sem zavítají desítky tisíc turistů,“ říká o vinařském podnikání druhý ze společníků Roman Žďárský.

Oba přátelé připouštějí, že ne všechny nápady se daří nakonec zrealizovat. Ale hledání správných cest i zkoumání slepých uliček posunují jejich podnikání a chuť uspět stále dopředu. Že se jim ale daří i v kvalitních vínech, o tom svědčí i v krátké historii existence AnnoVina i řada ocenění. Naposledy zabodoval například jejich Ryzlink vlašský 2019 mezi mladými víny v soutěži Vinum Juvenale, uspěla i jejich Pálava nebo Chardonnay. **PAVEL HRABICA**



JUDr. Irena Valíčková

**Ticho nad Českem**

**61**

Letový provoz nad Českem klesl meziročně o více než 61 procent. Uvedl to mluvčí Řízení letového provozu Richard Klíma.

**Krátce**

**Migrující kečupy**

V roce 2021 skončí po více než 80 letech výroba ve firmě Otma v Uherském Hradišti. Majitel (Orkla) ji přesune do Bzence nebo Babič. Přesune

tam většinu pracovníků z hradištské výroby kečupů, hotových omáček a protlaků Otma a Hamé. Podle firmy jde o dlouhodobou strategii, není to reakce na koronavirovou epidemii. **IDNES.CZ**

**Dalí si pauzu**

**50**

Počet přerušených živností v první polovině roku překročil 50 tisíc. Podnikání pozastavilo o pětinu víc osob než ve stejném období roku 2019.

INZERCE

**REALIŤÁK  
ROKU**

**reality  
IDNES.cz**

**ADOL  
MONITOR**

**Prodáváte byt či dům?**

Najděte si prověřeného makléře ve vašem okrese na [www.realitakroku.cz](http://www.realitakroku.cz).

Hlavní partneři projektu Realiták roku:

Mediální partner:





# Míří nejvýš. Věří, že dobře posílili

**Do boje o Evropu se Plzeň pustí už za týden.**

Fotbalisté Plzně po dvou druhých místech za sebou chtějí v nové sezoně získat ligový titul a postoupit do základní skupiny Ligy mistrů nebo Evropské ligy, což se jim loni nepodařilo. Západočeši věří, že pro nový ročník vhodně a kvalitně posílili kádr. „Není to otázkou nutnosti z pohledu ekonomiky, protože klub je ekonomicky stabilní. Nicméně si myslíme, že pro nás je to daleko zásadnější z pohledu rozvoje, konfrontace ve sportovní rovině a samozřejmě i společenské pro město a fanoušky. V uvozovkách jsme byli zvyklí minimálně

## Video

Od nadcházející podzimní části první fotbalové ligy bude videorozhodčí nově asistovat u šesti až osmi zápasů jednoho kola.

- Od jara by měla technologie dohlížet už na všech devět utkání a měla by se rovněž začít používat kalibrovaná čára pro posuzování ofsajdů.

na podzim působit v pohárech,“ uvedl generální manažer Viktorie Adolf Šádek.

Svěřenci trenéra Adriana Guľy v pátek otevřou novou prvoligovou sezonu domácím duelem s Opavou. Plzeňští pak ve středu 26. srpna jako první český tým vstoupí

do kvalifikace evropských pohárů. Ve druhém předkole Ligy mistrů se představí v Alkmaaru.

Plzeň v létě získala křídelníka Adriela D'Avilu z Karviné a krajního beka Matěje Hýbše po konci angažmá v Liberci. Už v závěru minulé sezony přišli obránce Filip Kaša a záložník Miroslav Káčer po vypršení smluv v Žilíně. „My jsme přesvědčeni, že hráči, které jsme si vytipovali a kteří přišli, ukážou přínos pro tým a samotný klub. Je to i na nich, jakým způsobem se toho chopí, jak zvládnou konkurenční prostředí, protože klub má nejvyšší ambice a hráči, kteří tady jsou, mají vysokou kvalitu,“ uvedl Guľa, jehož mužstvo vyhrálo všechna čtyři utkání letní přípravy, navíc bez inkasované branky. **ČTK**

## Sagan. Má zákaz od lékařů

Trojnásobný mistr světa Peter Sagan se na společném mistrovství ČR a Slovenska v silniční cyklistice nepředstaví. Účast na závodech, které se od zítra uskuteční v Mladé Boleslavi, mu podle slovenského serveru šport.sk zakázali týmoví lékaři stáje Bora-hansgrohe.

Sagan se původně na šampionát přihlásil s podmínkou, že všichni jezdci z pelotonu budou mít negativní testy na koronavirus. Podle informací serveru šport.sk poté ale týmoví lékaři změnili názor a start třicetiletému jezdci z preventivních důvodů nedoporučili.

Účast na společném mistrovství by totiž mohla ohrozit Saganův start na Tour de France, která začne už příští týden. Pro stáje Bora-hansgrohe i pro slovenského jezdce, který na Tour sedmkrát ovládl bodovací soutěž, je slavný závod vrcholem koronavirem ovlivněné sezony. **ČTK**

## Číslo dne

# 10

Český cyklista Roman Kreuziger figuruje v osmičlenné oficiální nominaci týmu NTT pro odloženou Tour de France, která začne úvodní etapou 29. srpna v Nice. Čtyřiatřítiletý Kreuziger se tak může těšit na jubilejní desátou účast v nejslavnějším cyklistickém závodě světa. Loni obsadil v celkovém pořadí Tour 16. místo.

## Jiří Veselý. Zaskočil ho outsider

Nejvýše nasazený český tenista Jiří Veselý nezvládl vstup do pražského challengeru. Druhý nasazený hráč vypadl ve 2. kole po prohře 3:6 a 4:6 s Rusem Aslanem Karacevem, který je až v polovině třetí stovky světového žebříčku. Veselému patří v rankingu ATP 65. místo a v únoru získal titul v indickém Puné. **ČTK**



## Liberec doma dál v modrém

Slovan Liberec včera představil nové dresy od společnosti Nike. Pátý tým minulého ročníku bude hrát v domácím prostředí v tradiční modré barvě. Tváří videa, které dresy včera představilo, byla posila Michael Rabušič. Ten se do Slovanu vrátil už podruhé. Populární „Rambo“ naposledy působil v Českých Budějovicích. **FCSLOVANLIBEREC.CZ**

## Krátké

### Pojede i Milík

Divokou kartu pro oba závody plochodrážní Grand Prix České republiky, které se pojedou 18. a 19. září v Praze, obdržel opět Václav Milík.

### Posila z Turecka

Basketbalisty Nymburku posílil křídelní hráč Omar Prewitt. Osmadvacetiletý Američan přišel do středočeského celku jako volný hráč poté, co kvůli finančním potížím klubu ukončil smlouvu s tureckou Bandirmou.

### Klepiš v Brně

Hokejový útočník Jakub Klepiš se stal posilou extraligového Brna. Mistr světa z roku 2010 podepsal s Kometou smlouvu a připojil se k týmu. **ČTK**



## Barcelona? Splněný sen

Trenérem Barcelony by se měl stát Ronald Koeman. Podle médií s klubem podepíše tříletou smlouvu. Sedmapadesátiletý Koeman od ledna 2018 trénuje nizozemskou reprezentaci. Práce v Barceloně, kde působil jako hráč a v úvodu trenérské kariéry i jako asistent, je však pro něj vysněným angažmá. Právě proto má ve smlouvě klauzuli, že v případě zájmu Barcelony může kontrakt u národního týmu okamžitě ukončit. **@RONALDKOEMAN.OFFICIAL**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 - 17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

### Cestování - nabídka

„PO STOPÁCH PAMÁTEK UNESCO 2020“  
autobusový zájezd KROMĚŘÍŽ  
Termín:  
sobota 10.10. - neděle 11.10.2020  
Cena:  
2.890 Kč/ dosp.os. 2.590 Kč/ děti do 12 let  
Zahrnuje: dopravu, průvodce, prohlídku květné zahrady s místním průvodcem, 1x noční včelní polopenze ve dvoulůžkových pokojích v hotelu v Kroměříži  
KONTAKT: CK A.S. s.r.o. Příbram,  
tel.: 318 63 99 99 a 603 864 519,  
po-pá 9.00 - 17.00 hod., [www.ckasa.eu](http://www.ckasa.eu)

### Práce - nabídka

• Renomovaná úklidová firma přijme brigádníky na mytí oken pro oblast Brno. Hodinová mzda 100 Kč + 30 % prémie. Kontakt pan Paur 602157032.

• AMBOSELI s.r.o. přijme zaměstnance na pozici řidič VZV - 135 Kč/h čistého + prémie a odměny. Možnost pravidelných záloh a ubytování. Tel. 800100166.

### Hobby - poptávka

• Koupím červenou krabičku od hodinek HEUER za 1000 Kč, modrou krabičku od hodinek HEUER za 800 Kč a helmičku od hodinek Heuer za 1500 Kč. Tf. 777311101

**metro**

### Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 15ms/50Kč, 1min/80Kč v DPH, max. délka hovoru 15 minut, [www.ema.bz](http://www.ema.bz), [www.platmobilem.cz](http://www.platmobilem.cz)



• Sex možná nepotřebuješ, ale když ho budeš mít, bude ti líp! FOTOKONTAKTY. Piš SMS ve tvaru 7655B a text na 909 15 50



• Po rozvodu chci začít nový život. Tentokrát už jen bez citů, ale spoustou sexu! Jarka 52. Jsi na tom stejně? Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi klidně pošli SMS na 909 15 45 s kódem 68AKE a tvůj text!



# Tisíce produktů ihned k odběru



## Einstein bude mít nástupce



### Robot Botzees

Programovatelný robot pro děti od 4 let  
Lze sestavit až 6 různých robotů (130 součástek)  
Instrukce a programování v přehledné aplikaci  
Robot tančuje, svítí a vydává různé zvuky

2 999,-

1 999,-

obj. kód: HRAMH092

-33 %

## Várka z dovolené čeká



### BEKO WRE6632ZBW

Pračka s předním plněním na 6 kg prádla  
Velmi úsporný invertorový motor  
Přehledný displej, 14 programů  
Parní program skvěle provzdušní prádlo

9 890,-

6 990,-

obj. kód: BEPR106

-29 %

## Práce z domova půjde od ruky



### 23,8" Dell P2419H Professional

LCD monitor s rozlišením Full HD  
Antireflexní povrch s výbornou čitelností  
Odezva 5 ms, frekvence obnovování 60 Hz  
Tenký design, kabely ukryté v konstrukci

4 290,-

3 590,-

obj. kód: ADL24p30

-16 %

## Displej jako širé moře



### OnePlus 7T Pro 256 GB

6,67" AMOLED displej s rozlišením 3 120 × 1 440  
Zadní fotosoustava 48 + 8 + 16 Mpx, Selfie 16 Mpx  
RAM 8 GB, 8jádrový procesor Snapdragon 855+  
Velká baterie (4 085 mAh) s rychlým dobíjením

19 999,-

17 999,-

obj. kód: ONE0071b1

-10 %

## Průvodce v každodenním životě

### SAMSUNG Galaxy Watch3



### Samsung Galaxy Watch3 41 mm

Dámské chytré hodinky pro iOS i Android  
Wi-Fi, Bluetooth, hudební přehrávač  
Sportovní aktivity, výdrž baterie až 43 hodin  
Odolnost vůči vodě 5 ATM, notifikace z mobilu

11 499,-

obj. kód: SaGALW3d

## Velká sportovní motivace



### Xiaomi Mi Band 5

Chytrý fitness náramek s 11 sportovními režimy  
Větší AMOLED displej, výdrž baterie až 14 dní  
Monitoring spánku, odolnost vůči vodě 5 ATM  
Mobilní notifikace, Bluetooth 5.0 BLE

1 490,-

obj. kód: X12900f5j

Více na [alza.cz/nejpohodlnejsi-nakupy](https://www.alza.cz/nejpohodlnejsi-nakupy)

Kup na [www.alza.cz](https://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 19. 8. 2020 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](https://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](https://www.alza.cz).