

metro 

Colours of Ostrava. Závěr měl „na starosti“ rapper Macklemore

Do industriálního areálu Dolních Vítkovic **nedorazily dvě hvězdy** – nemocná **Ellie Gouldingová** a kvůli poruše motoru letadla nigerijský zpěvák **Burna Boy**. „I když to byl ročník jubilejní, byl **nejtěžší v celé historii**,“ hodnotí 20. ročník festivalu jeho pořadatelé.

„Tajemství mne vždycky lákala“

Spolu se dvěma kolegy se vydává naproti záhadám a tajemstvím českých hradů a zámek. Z nich pak tvoří edukativní a poznávací seriály. Kanál Martina Karlíka najdete na YouTube pod názvem Tajemno a záhady.

STRANA 2

„Proč si s sebou bereš tolik věcí?“

Debaty o obsahu dámského a pánského kufru jsou rok co rok během prázdnin běžnou domácí záležitostí. Ženy přibalí i věci, které by se mohly hodit, mužům s nadsázkou leckdy stačí plavky a doklady.

STRANA 4

Romantika, hry i krásný výhled

Zruč nad Sázavou má z měst v Posázaví ten nejromantičtější zámek. Blízko něj se nejen děti mohou vyřádit na unikátní kuličkové dráze. Turisty jistě potěší také výlet na nedalekou rozhlednu Babka.

STRANA 10

Slavia vyhrála, Plzeň nikoliv

Fotbalisté Slavia vstoupili do nové sezony první ligy domácím vítězstvím nad „neoblíbeným“ soupeřem z Hradce Králové. Naopak plzeňská Viktoria v úvodním kole překvapivě prohrála v Teplících.

STRANA 11

ERAJER

„Tajemno a záhady chci vždycky vyřešit logicky“

Z veřejnoprávního média přímou čarou až na platformu YouTube.

Bývalý moderátor Českého rozhlasu Martin Karlík se spolu s dalšími dvěma kolegy vydal naproti záhadám a tajemnu českých hradů a zámků, z nichž tvoří poznávací a edukativní seriály na platformu YouTube. Na kanále Tajemno a záhady se konkrétně Karlík věnuje hradům, jeho kolega Zdeněk Horák naopak poznává zámky a to vše natáčí a dokumentuje třetí člen party, jímž je Jakub Bouček.

Rád vypráví příběhy

Než se Martin Karlík k natáčení dostal, pracoval nejen v Českém rozhlase, ale také začal dělat průvodce. „Každý si myslí, že si v rádiu máte prostor popovídat, ale není to pravda. Jsem odjakživa velice ukecaný a chtěl jsem své historky předávat dále,“ vysvětluje Karlík.

V roce 2016 proto šel na brigádu provádět návštěvníky na hradě Kašperk. „Tenkrát jsem pracoval ještě za sedmdesát korun na hodinu a pamatuji si, že nikdo nechápal, proč tam lezu, když si v rozhlasu vydělám lepší peníze. Nebo to si aspoň mysleli,“ podotýká Karlík a dodává, že mu šlo hlavně o to se někde „vykecat“. „Začalo mě to bavit, navíc mě odmala velmi zajímá tohle odvětví, takže jsem si později udělal kurz průvodce a začal jsem si přivydělávat prováděním turistů po Praze,“ říká.

Informace jsou občas záhadou

K natáčení na YouTube Karlík přivedl hlavně fakt, že si lidé odjakživa rádi vyprávěli tajemné příběhy. „Zároveň se ale rádi dozvědí něco víc. Hledáme proto vysvětlení některých záhad a snažíme se je předat pokud možno logicky,“ vysvětluje Karlík.

Cílem projektu Tajemno a záhady je, aby se lidé na chvíli zamysleli a za vším našli, je-li to možné, příběhy a souvislosti. Často je ale těžké najít relevantní informace, které ani nemusí být k dispozici. „Je to o tom opravdu hledat. Inspirujeme se informacemi z internetu, z diplomových prací, z knih nebo od historiků a kastelánů. Pokud se všechny zdroje



Martin Karlík moderoval v Českého rozhlasu. METRO

v nějakém tématu shodují, je to skvělé. Jestliže říká každý něco jiného, je to mnohdy problém. Ve výsledku ale určitě dáváme přednost živým zdrojům a knihám před internetem,“ popisuje Karlík. Často se týmu podaří vyvrátit mýty, jež ve společnosti kolují. „Postupně se dostáváme k pověstem, které vznikaly v posledních letech, a zjišťujeme, že často ani nejde o záhady, pouze si společnost informace nafoukla,“ přiznává Karlík.

Projekt za žádnou cenu nechce měnit názor společnosti. Naopak. Snaží se bořit ikony, které lidé mají z výuky dějepisu. „V seriálech nabízíme divákům několik úhlů pohledu. Je na nich, co si o tématu budou myslet,“ dodává Karlík.

Negativita versus kritika

Video vychází také na platformě Stream. Ne všichni ale projekt uznávají. „Na Streamu vidáme převážně negativní komentáře. Řekl bych, že sem chodí jiná sorta lidí, která má potřebu jen kopat do ostatních a nadávat. Nás se to ale nedotýká, ani ty příspěvky moc nečteme,“ přiznal Karlík. Naopak na platformě YouTube se někteří dokonce snaží nabízet zajímavé podněty, i třeba na natáčení. Na kanálu mají přes padesát tisíc odběratelů, což už není malé číslo. Karlík přiznává, že se už párkrát setkali s podvodníky, kteří se tvářili, že mají zájem o spolupráci. „Napsali nám mail, že pro nás mají nabídku, ale poté požadovali přístupové údaje k youtubeovému účtu. Tak jsme pochopili, že zde něco nehraje,“ doplňuje Karlík.

Tým ale také dostal spoustu ověřených nabídek, jednou z nich je spolupráce s městskou částí Praha 2. „To-



Natáčení pořadu Tajemno a záhady na zámku v Liběchově. Video vychází na platformě Stream a YouTube.



Pořad Tajemno a záhady se snaží divákům nabídnout minulost, tajemná místa i originální dokumenty, které jinde neuvidí.

čili jsme pro ně video o Pražském povstání a v jednání jsou i další díly,“ doplňuje Martin Karlík, tvůrce seriálů o tajemnu na hradech a zámcích.

Nadpřirozeno, nebo dobrý marketing?

Téma záhad a tajemna může v některých evokovat otázku nadpřirozena. Například o hradu Houska se říká, že tam straší. Tomu se Karlík ale směje. „Hrad nadpřirozeno využil pro svůj marketing. Obecně je těžké v tomto odvětví udělat dobré promo, ale Houska se to povedlo na jedničku. Uměli to hodně nafouknout a lidé se tak přirozeně rozdělili na dvě skupiny. Ti, co v to začali věřit, a ti, kterým to je jedno,“ přiznává Karlík.

On sám si otázku nadpřirozena pokládá často. „Mnohokrát jsem nad tím přemýšlel, zda některé věci existují, případně kde se dějí. Ale vlastně nedokážu říct, jak se k této otázce stavím,“ přiznává a dodává, že si nadpřirozeno vysvětluje logicky. „Chtěl bych na to někdy přijít, jak to vlastně je. Ale myslím si, že se mi

to asi nikdy nepovede,“ dodává. S jeho rozpolceností ohledně tohoto tématu souvisí jeden silný příběh.

„Maminka byla těžce nemocná. Ráno jsem vstával do práce a podíval jsem se na hodinky. V hlavě mi z ničeho nic proběhla hlavou myšlenka, že ta vteřinovka na hodinách ukazuje, kolik času mamince zbývá. Šel jsem do rádia, vysílal jsem a pak volali z nemocnice, že maminka v noci zemřela. Na hodinky jsem se podíval kolem půl páté ráno. Přesně v tu hodinu maminka odešla,“ vysvětluje a doplňuje, že to je přesně jedna ze situací, kdy člověku zatrne a neví, jak si všechno má vytvořit.

Tvoření obsahu o záhadách někdy může nahánět strach. Karlík ho však má rád. „Líbí se mi, když se člověk může bát. Ale strašidla na hradech mi ale přijdou směšná. Slovo strach pro mě životně znamená úplně něco jiného.“

Projekt má do budoucna velké plány. „Rádi bychom, aby naše sledovanost dále stoupala a abychom točili pracovaněji,“ uzavírá Martin Karlík. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**



Martin Karlík provázel na hradě Kašperk. 3x M. KARLÍK

STRAŠÍ TAM?

Houska je hrad přestavěný na zámek ve východní části Chráněné krajinné oblasti Kokořínsko ve Středočeském kraji.

- Vznikl na místě, kde není zdroj žádné vody. Stavba pak působí dojmem, jako by chránila spíše okolní svět před tím, co se skrývá uvnitř.
- Podle legendy byl hrad postaven na skále. Pod hradní kaplí je pomyslný vchod do pekla plného podivností. Kdo tam vlezl, byl za chvíli vytažený s děsem v očích a o mnoho let starší. **TES**

Dejte svému **ZDRAVÍ zelenou!**



Pokrokové řešení kožních plísni

Kožní plísně neboli mykózy se projevují svěděním, zarudnutím nebo pálením. Nejčastěji vznikají na chodidlech a mezi prsty, kde jsou také příčinou nepříjemného zápachu nohou. Plísně na nás číhají ve veřejných bazénech, posilovnách či společných sprchách, ale mohou vznikat i častým nošením uzavřené obuvi. Jak s nimi rychle zatočit?

Vyzkoušejte zdravotnický prostředek **Cannaderm Mycosin krém proti plísním** obsahující konopný olej a dalších devět aktivních látek. Forma emulzního krému vytváří na povrchu kůže nepříznivé prostředí, čímž zastavuje růst a množení 99,9 % kožních bakterií a plísní. Bylinné extrakty zmírňují příznaky jako pálení, svědění, zarudnutí a nepříjemný zápach. Zároveň obnovují přirozenou kožní bariéru a posilují odolnost kůže. K dostání v lékárnách.



Celodenní komfort bez vysychání, mlžení a řezání v očích.

Pro čisté a jasné vidění

Nosíte kontaktní čočky? Pak jistě víte, že výběr roztoku ovlivňuje kvalitu nejen kontaktních čoček, ale i vašeho vidění. Zapomeňte na nepříjemné řezání, pálení či suchost očí a vyberte si ten správný roztok na kontaktní čočky.

Celodenní komfort při nošení kontaktních čoček vám zajistí nový zdravotnický prostředek **OCUTEIN SENSITIVE roztok na kontaktní čočky**, který díky jedinečné kombinaci hyaluronanu sodného a hypromelózy zaručí čočkám celodenní lubrikaci a hydrataci. Při jejich nošení tak budete cítit maximální pohodlí po celý den, zároveň se zlepší komfort vidění i pro velmi citlivé či suché oči. Víceúčelový roztok vysoké lékařské kvality čočky účinně čistí a dezinfikuje, takže je uchová v dokonalém stavu a zajistí jejich nezbytnou hydrataci i lubrikaci. U každého balení je navíc pouzdro na kontaktní čočky zdarma. K dostání pouze v lékárnách. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

STOP revmatickým kloubům



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

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



Zastavte cholesterol konopím!

Výši hladiny cholesterolu a celkový stav kardiovaskulárního systému je potřeba sledovat a nepřehlížet varovné signály našeho těla. Přesto tyto obtíže často zanedbáváme. Zastavte cholesterol včas! Vsaďte na přírodní sílu konopí, sterolů a monakolinu.



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

AKTIVNÍ KONOPÍ

Jedeme na dovolenou. Jak si balí žena a jak muž

Jistě mnozí znáte důvěrně turistické váhy, kterými zjistíte hmotnost kufru, abyste se vešli do letištního váhového limitu bez příplatku.

Michal se snaží usilovně zatlačit víko kufru. Vyrazí s partnerkou letecky do Turecka. S funěním se mu podaří zavazadlo uzamknout, přesto si nahlas nedovolí vyslovit otázku, která může, v určité konstelaci, vést mezi partnery k náročné výměně názorů.

Plavky, tričko a kraťasy. Muži si prý vystačí s málem

Zatímco jemu stačí příruční kabinové zavazadlo, přítelkyně má vedle batůžku i objemnější kufr. Do povolených 23 kilogramů se našťestí s tímto kufrem vešli. „Byla to zajímavá debata, nestačil jsem se divit, co vše je nutné a důležité s sebou brát k moři,“ říká s mírnou nadšátkou Michal.

Například zjistil, že do kufru zamířilo i speciální mýdlo na plavky. „Celý život jsem byl přesvědčený, že je stačí vymáchat v umyvadle nebo pod sprchou, ale jsem zřejmě nedostatečně vzdělaný,“ uzavírá zkušenosti s balením kufřů k moři. Debata na téma obsah „dámského“ a pánského



Zavazadla něžnější půlky lidstva bývají obvykle plnější. MAFRA

zavazadla se pochopitelně dotkla i redakce deníku Metro. „Když to přeženu, vystačím si dva týdny na dovolené s krátkými kalhotami, dlouhé jsem v létě v životě nepotřeboval. A pak pár triček, spodní prádlo, případně plavky a samozřejmě kartáček na zuby,“ přidal zkušenosti jeden z editorů. I jeden pár bot je na dvou týdnů odpočinek dostačující.

Také další muži v redakci se pozastavují nad tím, bez čeho se jejich partnerky na cestách neobejdou. „Žena si většinou přibalí nějaké šaty, dlouhé kalhoty, víc sukni. Když se ptám proč, odpověď bývá, že pro všechny případy. Nepamatuji, že by nějaký případ nastal,“ přidává



Mužské vybavení na dovolenou může být skromné. FB T. KUBÁKA

zkušenosti další z mužských členů redakce.

„My se při balení kufřů nikdy nehádáme,“ připojila se do debaty jedna z kolegyně. A to ani při cestách po Česku nebo k moři. Připouští, že její zavazadlo obsahuje obvykle víc předmětů a oblečení.

Jak balit efektivně? Blogy, kam oko dohlédne

Ríká se, že dovolená bývá startérem rozvodu. Ten může začít už před odjezdem při balení zavazadel. Svědčí o tom množství rubrik v lifestyleových magazínech a specializované blogy a návody. Jak balit efektivně. Jak zabalit rychle. Na co nezapomenout. Aby se aktéři vyvarovali konfliktu předem. PAVEL HRABICA

VOX POPULI

Je balení na dovolenou drama? Co si berete?

- **Petr Garden:** Muž si bere plavky, žena vše ostatní, muž považuje za důležitost plavky, žena vše ostatní.
- **Radim Smith:** Žena jede jen s kabelkou, muž tahá kufry. My se nehádáme, žena má vždy pravdu. Zbytečnost pro muže jsou šminky, pro ženu otvírák na pivo.
- **Lukáš Chloch Chládek:** Plavky, trenky, krém a jsem ready.
- **Pavel Svoboda:** Basu piv, několik flašek Božkova a kilo kuřecích řízků.
- **Eva Glaine Jasmínová:** Balím nám oběma. Partner je nad takové věci povznesený.
- **Bohumila Tušková:** Žena toho má určitě víc než chlap. Nemá cenu se hádat. Ať si každý vezme, co uzná za vhodné.
- **Kateřina Borsenbiková:** Já chystám sobě a dcerkám, manžel si pouze věci přichystá a potom balím vše sama.

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

ASTRATEx

Sleva 15% na vše

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka VÍCE INFORMACÍ O PŘEMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

metro

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

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - nabídka

Se spolujednateli není řeč?



774 301 409

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolujednatelů. [skayocapital.cz](#)

ACH, TY LIMITY...

8

Tolik kilogramů povolují většinou letecké společnosti pro kabinová zavazadla. Ty lze obvykle vézt zdarma.

32

Tolik kilogramů smí obvykle nejvíc vážit zavazadlo, které si cestující dává do „podpalubí“. Kila nad bezplatný váhový limit, jenž bývá kolem 20 kilogramů, mohou stát u prvního kufru 950 korun. Pokud vezete druhé či třetí zavazadlo, za nadváhu zaplatíte až 1100 korun za kus.

„Pouštní oheň mi pomohl získat zpět mé zdraví!

Panebože, po 3 DNECH JSEM SE POSTAVILA NA VLASTNÍ NOHY”

■ Dojemný příběh **Ivanky (63)** z Plzně, která díky inovativnímu, koncentrovanému analgetickému a antidegenerativnímu složení zmírnila artritidu, křečové žíly a svalové kontraktury.

ODBORNÍCI: PRŮLOM VE SNÍŽENÍ BOLESTI SVALŮ A KLOUBŮ

Ve čtvrtek musela požádat sousedku o pomoc, aby ji snesla ze schodů spolu s kočárkem - bydlí totiž v 1. patře a stará budova na sídlišti není přizpůsobena invalidům. V pondělí – po 1,5 roce spoléhání se jen na ostatní a pohledu na svět oknem – vyrazila sama do místní pekárny. Sama, na vlastních nohou si vybrala své oblíbené zákusky a šla domů. A hned se rozplakala.

Ten den si velmi dobře pamatuji. To ráno jsem dlouho plakala šťastím. Myslela jsem si, že do konce života budu odsouzena k bolesti a utrpení. Víte, nemyslela jsem si, že se dožiju doby, kdy mi cokoli - kromě riskantního zákroku - dokáže obnovit kondici. Právě on - balíček masti stojící na komodě - biokoncentrát „pouštní oheň“ - mi dal dohromady kosti a klouby, zmírnil bolest, křečové žíly a otoky nohou. Díky němu jsem snížila artritidu, RA a svalové křeče. Každým dnem jsem se cítila lépe, cítila jsem, jak mizí bolest, ztuhlost a pocit zablokovaných kloubů, že mohu efektivněji hýbat kotníkem, ohýbat nohu v kolenní bez vrzání a zvuků lámání větve. Po 3 dnech jsem se dokázala sama zvednout, nohy už jsem neměla ohnuté a oteklé, stalo se to tak rychle... Ten pocit se prostě nedá popsat“ - vzpomíná s laskavou Ivankou.

Uvolnění svalového napětí, RA, ztuhlosti páteře a zranění

„Vše začalo mojí návštěvou sanatoria - před měsícem mě syn vzal do centra, kde se masáže spojené s vyhlášenými bahenními kúrami rychle staly mým oblíbeným ošetřením. Poskytly mi velkou úlevu od bolesti a příjemnou relaxaci - natolik, že jsem po nich šla spát, aniž bych si na noc vzala prášky proti bolesti, což je

opravdu vzácnost. Bohužel se ráno znovu objevila tato strašná startovací bolest, ranní ztuhlost kloubů, otoky a vše, co mi bránilo udělat ani pět kroků. Musela bych tyto procedury absolvovat ráno, odpoledne a večer a nebyla jsem tam jediná pacientka... Den před odchodem ze sanatoria mi rehabilitátorka prozradila tajemství...”

Nejvytrvalejší bolest „vypnete“ do půl minuty

„Pak jsem se dozvěděla, že existuje mast s ještě silnějším účinkem - běžně jí říkají pouštní oheň. Zatím je určen pro ošetření ve specializovaných centrech, ale v rámci testů byly některé obaly zpřístupněny pro soukromé použití. Nevím o tom přesně, ale tato fyzioterapeutka mi to vysvětlila tak, že při proceduře, která mi tak pomohla, nepoužijí ani 1/4 extraktů a látek, které jsou v této masti koncentrovány. Srdce mi tlouklo rychleji. Je to moje šance na zlepšení, na návrat do normálního života? - Myslela jsem. Objednala jsem si to s plnou finanční podporou od výrobce tentýž den. Zbytek příběhu už znáte,“ říká změněná Ivanka - výkonná, s nehynoucím leskem v očích.



Za 3 dny pomohl biokoncentrát opravit Ivance roztržštěné klouby.

POMŮŽE I VÁM! Použijte novou mast k:

- ☑ Utlumení mučivých bolestí páteře, krku, kolen, ramen a kyčlí
- ☑ Snížení chronické revmatické a degenerativní bolesti za pouhých 30 sekund
- ☑ Potlačení RA, záchvatů ischias, natržení kořenů, ztuhlosti kloubů
- ☑ Zlepšení u křečových žil, otoků, hematomů a zánětů
- ☑ Pomoci s neuralgií, migrénami, silnými bolestmi svalů a kostí a kloubů

POMÁHÁ PŘI SILNÉ BOLESTI, ARTRITIDĚ A DEGENERACI - OD 1. POUŽITÍ. Získejte koncentrovanou anestetickou mast za 0 Kč!



Prvních 100 lidí kteří zavolají do 07.08.2023 obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**



Zavolejte: 566 809 541

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

Arnika horská + 24 extraktů v nejvyšší možné koncentraci



BOLEST A DEGENERACE NEMAJÍ ŠANCI



■ Není pochyb o tom, že máme co do činění s revolucí a metodou boje proti bolesti a revmatickým onemocněním na té nejvyšší, dosud nedosažitelné domácí úrovni. Výzkum amerického ProMedic Center potvrzuje, že u 99/100 lidí pravidelné používání masti pomáhá při chronických bolestech kloubů a svalů, neuralgiích, opakujících se bolestech hlavy a akutních bolestech po úrazech, zlomeninách nebo výronech. **U 98 % z nich je zastavena progresivní degenerace, redukována RA a artritické potíže, eliminována žilní kongesce, svalové napětí a křeče, dokonce jsou eliminovány kýly. Jde o naprostý řešení na civilizační neudhy 21. století, o kterých jsme si dosud mohli nechat jen zdát.**

Kryštof Chodura,
expert MedicReporters



dalších neudhů, na které zatím nepomohl žádný preparát dostupný na českém trhu.

Příblikované nervy, steroidy, operace - nejhorším se můžete vyhnout!

LÉČIVÝ BYLINNÝ KONCENTRÁT „Pouštní oheň“:

- ⊕ **Bojuje s intenzivní bolestí jakéhokoli původu za 30 sekund**
- ⊕ **Sníží degeneraci kloubů, artritidu a zvyšuje pohyblivost kloubů o 59 %**
- ⊕ **Zkracuje regeneraci po pohmožděních, úrazech, výronech a zlomeninách o 6-7 dní**
- ⊕ **Umožňuje vám ušetřit až 3092 Kč měsíčně na léčích proti bolesti a peloidech!**

Koncentrovaná síla specializovaných bylin toleruje bolest od 1. dne

Biokoncentrát s extrémní silou podporující redukci onemocnění svalového a osteoartikulárního systému vytváří až 25 nejsilnějších extraktů a extraktů bylin a rostlin s antihemoragickými, analgetickými, protizánětlivými, hřejivými, antibakteriálními a antivirovými vlastnostmi.

Aplikace masti přímo na bolavé místo znečistí nervová zakončení za pouhých 30 sekund a okamžitě stimuluje organismus k regeneraci poškozených tkání a také uvolňuje napětí v těle, příjemně prohřívá, zlepšuje krevní oběh, snižuje otoky, modřiny, bolest a indispozici - bez ohledu na jejich příčinu a stupeň závažnosti. **To znamená, že za půl minuty pomůže při vytrvalé, intenzivní a únavné bolesti.** Získáte lepší kloubní pohyblivost, a úlevu u kontraktur, degenerací, RA, ztuhlosti páteře, skákajících kolen, otoků, křečových žil, opakujících se migrén a **mnoha**

Už se nemusíte potýkat s bolestí, degenerací, ztuhlostí páteře, křečovými žilami či jiným chronickým neudhem, který vás omezuje a bere radost z každodenního fungování. Ivanka po 3 dnech používání masti vstala z invalidního vozíku - jen myslíte na účinky biokoncentrátu za vás. A nejlepší je si to jen zkontrolovat - zatímco v českém skladu ještě čekají poslední balíčky za 0 Kč.

Arnica montana

Stachys officinalis

Advokát z Netflixu trenduje, ale má na víc

První řada seriálu **Advokát pro mě** byla na obrazovce internetové televize Netflix loni v létě po všech stránkách příjemným překvapením. Šlo o sympatickou oddychovku, na kterou se v klidu kouknete s dabingem. Třeba proto, že u toho potřebujete vařit, vybrat myčku, nebo vám leze po hlavě dcera.

Nových serošť, které jsou sice oddechové, ne však úplně pitomé, v současnosti na streamovacích platformách mnoho nenajdete. O to smutnější je skutečnost, že je druhá sezona Advokáta po intelektuální stránce o level níže než ta předchozí.

Z druhé řady seriálu, jenž se v originále nazývá *The Lincoln Lawyer*, jsme měli zatím možnost vidět celkem pěti epizod. Druhé půle se mají diváci dočkat začátkem srpna. Je tedy ideální čas na to rozbrat si, co se tvůrcům Advokáta z *Lincolnu* dosud daří a v čem se naopak od loňska zhoršili. Seriál *Advokát* nesměl chybět v naší internetové rubrice *Strážce streamu*.

Mexičan z *Lincolnu*

Mickey Haller, kterého v seriálu ztvárňuje americko-mexický herec Manuel García-Rulfo, už v tom zase lítá. Je z něj celebrita, kterou po událostech konce předchozí série nahánějí senzacechtiví reportéři. Zároveň ale musí na začátku druhé sezony napravit nadrobené resty v podobě dříve neprávem odsouzeného klienta Jesúse Menendez. Tomu totiž hrozí potenciální návrat do kriminálu. Taky se musí hlavní hrdina pokusit dostat do lochu tajemného muže s hadem vyteťovaným na předloktí, který se postaral o závěrečné pomrknutí předchozí řady. V úvodu to tedy vypadá, že bude mít napilno.

Co ale zprvu působí jako poměrně zásadní zápletka pro nejnovější sérii, to tvůrci během prvních dvou epizod



Manuel García-Rulfo jako Mickey

3x NETFLIX

hodně rychle smetávají ze stolu. Mickey se totiž musí ujmout náročného případu obvinění z vraždy, za který hrozí šéfkuchaře Lise Trammell (hraje ji Lana Parrilla – zlá královna z pohádkového seriálu *Bylo, nebylo*) bezpodmínečný doživotní trest. Mickey se navíc musí vypořádat se střetem zájmů, protože se s Lisou tak trochu předtím vyzpál. A jak jsem již napsal výše, seriál je oddychový. Příliš mnoho zápletek se proto tvůrci ani nepokoušejí kočirovat.

Rodinný byznys

Z předchozí série víme, že charismatický obhájce posunul rodinný byznys na zcela novou úroveň. Příležitostně totiž spolupracuje se svou exmanželkou a bývalou prokurátorkou Maggie (Neve Campbell) a druhou bývalou ženou a zároveň asistentkou Lorinou (Becki Newton). Ta se tentokrát dočkala plnohodnotné



Vousatá Ally McBealová je napodruhé nudnější.

samostatné dějové linky, ve které je div ne Hellerovým společníkem. Jednak se téhle vyčůrané blondýně kvapem blíží svatba s motorkářským právním vyšetřovatelem Ciscoem (Angus Sampson), jednak si čekání na skok pod čepec krátí prohlubováním právnických znalostí. Od minula jí narostl hřebínek.

Ani pan Dennis Wojciechowski, tedy Cisco (taky jsem nevěděl, že se tak jmenuje), to nemá nyní jednoduché. Nahání ho totiž jeho bývalý motorkářský gang. Aby se navždy vykoupil z jeho služeb, musí udělat pár nepříjemných věcí a učinit několik těžkých rozhodnutí. A je otázka, zda si tuhle docela nudnou linku můžeme po prvních pěti dílech druhé řady odškrtnout. Těžko říct.

Těžké/lehké začátky

Advokát je inspirovaný románovými bestsellery úspěšného spisovatele Michaela Connellyho, jenž má na kontě ještě jednoho slavného seriálového borce – detektiva Bosche. Druhá řada Advokáta vznikla podle čtvrté knihy ze série o případech Mickeyho Hallera nazvané *Pátý svědek*. Nejde o první adaptaci úspěšné látky. V roce 2011 jsme se dočkali filmové verze s Matthewem McConaugheyem v hlavní roli. Toho si tehdy do role vyhlídl samotný autor, a to díky jeho vedlejší úloze ve filmové komedii *Tropická bouře*.

Haller se v první sezoně snažil tvářit, že není jen dalším žralokem v drahém obleku. Na jejím začátku se kvůli závislosti na lécích a s tím související nehodě už přes rok vyhýbal jak všem návykovým látkám, tak právnicině. Osud ale obhájci přihrál

do klína kupu nových klientů a kancelář, ve které tráví velkou spoustu času i v nejnovějších epizodách. Ani nyní proto na reálnou práci prováděnou ze zadního sedadla *Lincolnu* de facto skoro nedochází. Propagačním povídacím navzdory.

Kodex profesního chování

Střety zájmů, Kodex profesního chování, Důkazy, Podezření... Kdyby člověk hodnotil seriál *Advokát* jen podle cool názvů jednotlivých epizod, nejspíš by tohle dílko figurovalo jak v žebříčcích Netflixu, tak by svítilo v červených číslech na portálu Česko-Slovenské filmové databáze csfd.cz. Dělán si samozřejmě legraci. Víím, že se obojí děje, a je v podstatě jen otázkou času, kdy nám tvůrci oznámí odklepnutí třetí sezony. Pokud tedy seženou v současnosti tolik potřebné a zároveň nedostatkové scenáristy. Nic to ale nemění na faktu, že nám zkušební seriálový tvůrce David E. Kelley, tedy muž, který stál za takovými právníckými hity jako *Ally McBealová* a *Kauzy z Bostonu*, napodruhé servíruje podstatně méně zábavného Advokáta. Slibnému „závěrečnému“ cliffhangeru navzdory.

Příkladem za všechny budu již dosud nejslabší druhá epizoda. Tvůrci se v ní snaží působit rafinovaně, ve skutečnosti však výsledek vyznívá komicky, dětinsky jednoduché. Není nad staré známé vlákání vrahouna do pastí. Tenhle trik svého času zkoušela třeba Jessica Fletcherová. Myslel jsem, že jsme už trochu dál.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metr.cz

Jedničkou zůstává Facebook

Pro úspěch obsahu jsou pro influencery nebo inzerenty zásadní první tři vteřiny.

Statistiky využívání sociálních sítí ukazují, že od jejich založení v roce 1996 se staly nedílnou součástí života více než poloviny světové populace. V roce 2022 dosáhl počet uživatelů sociálních médií 4,74 miliardy, což představuje nárůst o 4,2 procenta oproti předchozímu roku. Sociální sítě využívá 93 procent uživatelů internetu. Reklamy na sociálních sítích mají proto velký ekonomický vliv, a to přibližně 200 miliard dolarů ročně. Lidé stráví průměrně 2,5 hodiny denně na sociálních sítích, což ukazuje jejich význam jako kanálu komunikace a zábavy.

„Pokud se zaměříme na konkrétní sociální sítě, Instagram oslovuje 30 procent uživatelů internetu a je nejpopulárnější u generace Z, ze-



Lidé stráví denně na sociálních sítích průměrně 2,5 hodiny. KASPARPR

jména ve věkové skupině 25–34 let. Facebook zůstává nejrozšířenější sociální sítí s téměř 3 miliardami aktivních uživatelů, a i když počet uživatelů ve věku 13–17 let klesá, věková skupina 25–34 let je stále početnější,“ popisuje Tomáš Zadák ze společnosti Ler Studio.

TikTok, relativně nová sociální síť, je vyhledávána uživateli ve věku 18–29 let. Lidé tráví průměrně 23 hodin měsíčně na této platformě, a proto se stává atraktivním kanálem pro inzerenty. Pro úspěšnost videí na TikToku je důležité prezentovat nejdůležitější informace v prvních třech

vteřinách videa. Je také zajímavé sledovat rozdíly ve využívání sociálních sítí mezi pohlavími. Celosvětově je průměrné rozdělení 54 procent mužů a 46 procent žen. V USA však převažují ženy, které tvoří 76 procent všech uživatelů internetu s účty na sociálních sítích. Muži mají zase větší zastoupení na platformách jako YouTube, LinkedIn, Twitter a TikTok.

Využívá ještě někdo počítač?

Podíváme-li se na využívání sociálních sítí prostřednictvím mobilních zařízení, zjistíme, že 80 procent lidí na světě přistupuje k sociálním

sítím pouze pomocí mobilních telefonů nebo tabletů. Z tohoto čísla přibližně 78 procent uživatelů přistupuje k sociálním médiím výhradně prostřednictvím svého mobilního telefonu, zatímco pouze 1,32 procenta navštěvuje sociální sítě jen prostřednictvím počítače.

„Nicméně při srovnání s procentem lidí, kteří přistupují k internetu prostřednictvím mobilních zařízení a jiných přenosných zařízení, zjistíme, že rozdíl mezi používáním mobilních telefonů, tabletů a počítačů není tak zásadní,“ popisuje Zadák.

Globálně se mobilní telefonny těší největší oblibě u téměř 55 procent tržního podílu, počítače využívá 42 procent populace a zbývající tři procenta připadají na tablety. Ve Spojených státech využívá počítače přibližně 50 procent lidí, mobilní zařízení 46 procent a tablety čtyři procenta. V České republice, podle údajů Eurostatu z února 2021, 49,47 procenta uživatelů upřednostňuje počítače, 46,83 procenta Čechů surfuje

na internetu pomocí mobilních zařízení a 3,35 procenta používá tablety.

Sledování trendů

„Vzhledem k rostoucímu využívání mobilních zařízení je důležité, aby podniky a značky přizpůsobovaly svou marketingovou strategii tak, aby byla přístupná a atraktivní pro uživatele mobilních zařízení. Mobilní aplikace a responzivní webové stránky jsou nezbytnými nástroji pro úspěšnou komunikaci se zákazníky na sociálních sítích,“ říká Zadák, který se se svou firmou zabývá grafikou a marketingem v rámci digitálních médií.

Využití sociálních sítí se stále zvyšuje a jejich vliv na společnost a ekonomiku je značný. Pro podniky je důležité sledovat aktuální trendy a chování uživatelů na jednotlivých sítích, aby byly schopny efektivně využívat jejich potenciál pro rozvoj svého byznysu. Každá platforma má své specifické vlastnosti a cílovou skupinu, a proto je důležité vybrat ty správné sociální. MET

INZERCE

Zůstáváte v noci vzhůru, běháte na záchod a neustále máte mokré nehody?

Máme na to způsob!

„Nejste odsouzená k nekontrolovatelnému únikům...“ – říká hlavní specialista v laboratoři Univerzity v Dublinu. „Oslabený močový měchýř je jako ochablý, pomáčkáný balónek, po vypuštění vzduchu. Kvůli ztrátě dilatačních vlastností stěn není schopen pojmout tolik kapaliny jako dříve. Posilující fytoformule obnovuje stěny močového měchýře a obnovuje správné napětí tkání. To umožňuje jeho správné, flexibilní rozšiřování. Díky tomu fytoformule eliminuje časté, naléhavé nutkání...“ – dodává profesor.

To se v ordinaci ještě nedozvíte!

Uroposilující fytoformule nejnovější generace byla vytvořena jako výsledek

průkopnické kombinace přírodních aktivních složek z Dálného Východu. Fytoextrakty získané např. z *Commiphora wightii*, *Garcinia cambogia* a opuncie má uvolňující účinek na močový měchýř. Zvyšují napětí stěn močového systému a posilují svaly odpovědné za těsnost močového měchýře. Díky tomu přestanete pociťovat nečekané nutkání a znovu získáte kontrolu nad močením.

Testy **uroposilující fytoformule**, které provedl *Urologický institut* na skupině 150 dobrovolníků, ukázaly, že až 96,8 % z nich pozorovalo úplné snížení tlaku v močovém měchýři. Všichni účastníci studie omezili noční výlety na toaletu, vstávali odpočítat a s dobrou náladou.

Speciální nabídka pro čtenářky tohoto čísla

Čiňte se **opět bezpečně** v práci, při jednáních, nákupech, na mších a dalších místech bez obav z nepříjemné nehody. Pouze do **27.07.2023** si **50** čtenářek tohoto čísla může vyvezdout balíček fytoformule úplně **ZDARMA!**

Zavolejte teď: 296 849 725

Pokud je linka obsazená, volejte dál: od pondělí do pátku 8:00–20:00, sobota–neděle 09:00–18:00. Běžné místní volání bez příplatku.



Skejty na nejprudší ulici v Praze

Byla to velká událost. V sobotu byla uzavřena pražská ulice Kostelní, která je jednou z nejprudších ve městě. Konaly se tam závody Red Bull Steep Street, na nichž se představili nejlepší skateboardisté světa. Sjezd byl plný extrémních překážek. Borci s prkýnky, kteří nesměli sundat nohy z desky, byli často několik metrů nad zemí. Akci pomáhal organizovat nejlepší český jezdec Maxim Habanec.

MET

PLAY

Neodkladatelné

Říká se, že všechno zlé je k něčemu dobré. A jako hodně podobných obecně lidových „pravd“ to platí jen někdy. Na druhou stranu, otřepaná rčení nevznikají jen tak bez důvodu, takže úplně bych je neztracoval.

Například teď jsem, shodou okolností přímo při psaní tohoto článku, přemýšlel o prokrastinaci. Což je slovo, které jsem do nedávna neuměl ani pořádně vyslovit (měl jsem pocit, že jde o nějaký jiný výraz pro ukřídlování nebo tak něco).

Raději jsem používal termíny jako „zahálet“, „odkládat“ či „poflakovat se“. Ono to ale není tak úplně přesné. Prokrastinace není ani tak zahálení jako spíš oddalování nějaké činnosti. Například pomocí jiné činnosti. Prokrastinace vznikne celkem jednoduše: stačí, když se nám nechce do nějakého, někdy i celkem banálního úkolu. Různě ho tedy oddalujeme.

Abychom z toho ale neměli tak úplně špatný pocit, vyřizujeme nějaké jiné, jen o něco méně neodkladné úkoly. Čím „nepříjemnější“ tyto „náhradníci“ jsou, tím méně nás prokrastinace trápí. Svědomí ale nikdy úplně neobalamutíme. Fyzikální a další zákony (jako je zákon o zachování energie, karma, boží mlýny, případně boží hněv a tak dál) fungují, takže nás to nakonec stejně doběhne. A musíme se Úkolu postavit čelem. Do té doby ale stihneme vyřídit někdy až nečekaně dost věcí! Zde je tedy to, v čem je toto „zlé“ k něčemu dobré: málokdy totiž udělám tolik práce, jako když se snažím oddálit jinou práci.

„Stačí, když se nám nechce do nějakého, někdy i banálního úkolu.“

MARDOŠA
ČLEN KAPELY TATA BOJS



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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: TAŠKA

LUŠTĚNKA

T	E	L	J	E		
		1				
C	E	CH	A	M	A	
	2					
Š	E	Á	L	G	U	
			3			
Č	E	L	K	Í	K	
				4		
P	Ů	R	A	V	L	P
				5		

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

@mojemetro



#METROTAG



VLČÍ MÁK

Vlčí mák, červený jako rak,
ve zlatém obilí rudě zazáří,
tak, jak když ruměnec
naskočí ve tváři.
Makové panence sukénka sluší,
hedvábné květy ti pohladí duši.
A proč se mu říká vlčí?
O tom i legendy prastaré mlčí...

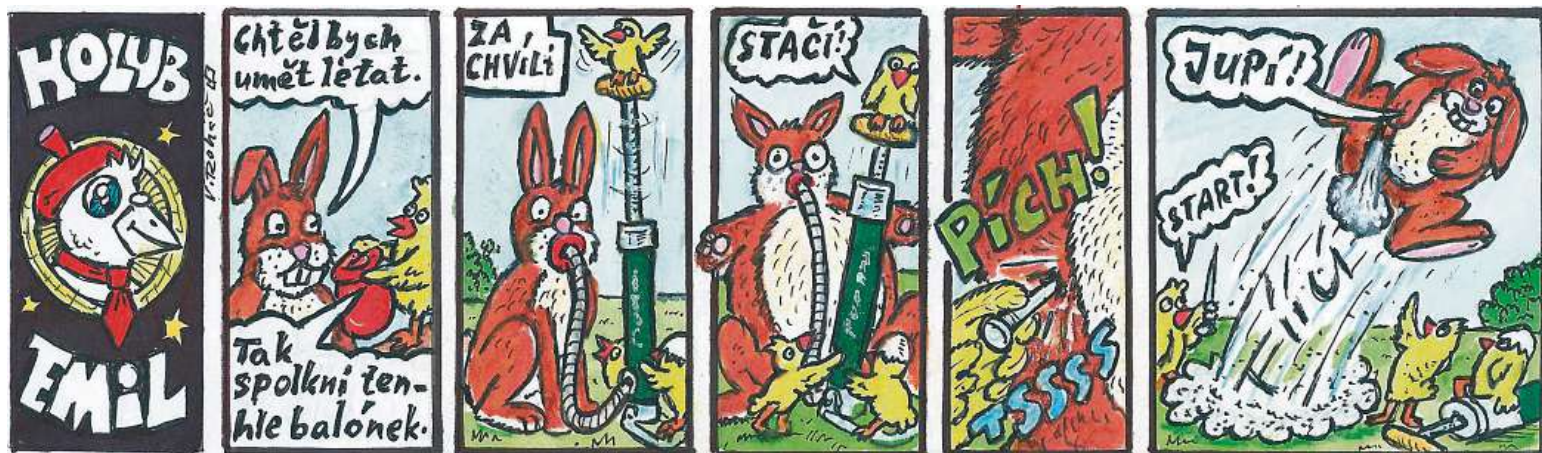


Mirek Seifert

Některé příspěvky do instagramové rubriky @mojemetro se stávají literárním i grafickým dílkem Semir62. Tentokrát možná sáhl i do archivu jiného autora, ale pokud ano, vybral milé veršování do #metrotag. Děkujeme za úsilí, a kdybychom byli Přemek Podlaha, pošleme předplatné Receptáře.

#METROTAG

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



SUDOKU

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

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

HOROSKOP

Týdenní horoskop

24. 7. – 30. 7. 2023



BERAN

21. 3. – 20. 4.

Tento týden vládne Merkur, který podporuje komunikativnost a intelektuální schopnosti. Je čas udělat razantní kroky v zaměstnání.



BÝK

21. 4. – 21. 5.

Venuše je v kvadratuře s Bykem a milostné vztahy nevypadají tak, jak jste si vysnili. Střet s realitou všedního dne bude třaskavý.



BLÍŽENCI

22. 5. – 21. 6.

Pamatujte, že všechny výzvy přináší také příležitosti k učení se, sebereflexi a osobnímu rozvoji. Proto se nebojte nových cílů!



RAK

22. 6. – 22. 7.

Jste dost kreativní, zodpovědní a plní inovativních neotřelých nápadů. Jen je škoda, že vás nikdo neposlouchá. Zapracujte na tom!



LEV

23. 7. – 22. 8.

Vaše pracovní prostředí bude plné aktivit. Budete se muset přizpůsobit a prokázat svou schopnost řešit neočekávané situace.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

Merkur tento týden vstupuje do vašeho znamení, milé Panno. Výrazně se vám zesílí komunikační schopnosti a vy získáte vlivné přátele.



VÁHY

23. 9. – 23. 10.

Vyhnete se nadměrnému stresu a najdete si čas na odpočinek a regeneraci. Nechte se kosmickou energií zcela pohltit a vnímejte krásu.



ŠTÍR

24. 10. – 22. 11.

Je důležité vyjadřovat své pocity, ale zároveň si dávejte pozor, abyste druhého člověka nezranili slovy. Někdy jste příliš vznětliví.



STŘELEC

23. 11. – 21. 12.

Jste rádi středem pozornosti a neujde vám žádná akce. Léto je v plném proudu, tak proč si neužít letní atmosféry a festivalů.



KOZOROH

22. 12. – 20. 1.

Vaše jedinečné nápady stojí za to, abyste je s někým sdíleli. Jste kreativní duše, které nechybí fantazie, a je načase ji ukázat!



VODNÁŘ

21. 1. – 20. 2.

Nemáte moc náladu sblížovat se s opačným pohlavím. Pokud vás tedy někdo z vašeho okolí pozve na rande, pravděpodobně odmítnete.



RYBY

21. 2. – 20. 3.

Zaměřte se na udržení rovnováhy mezi fyzickým a duševním zdravím. I když to není vždy jednoduché, zkuste si najít čas na relaxaci.

Letní LÁSKA

Plejte se kartáčky na 906 70 30 35 nebo SMS na 904 30 55 s kódem KB16 a svoje datum narození!

Najde si váš konečně?

A vydrží i potom!

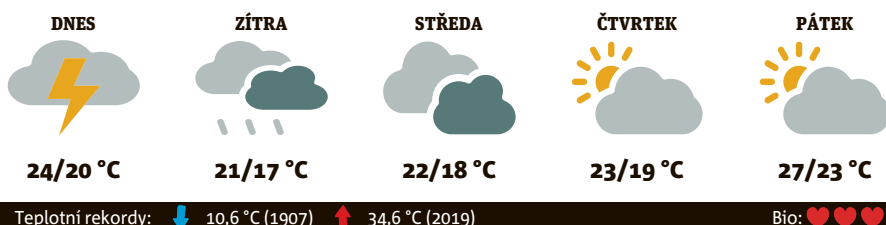
MAGICKÁ VĚŠTÍRNA!

Zeptejte se karet!

Pište SMS na 904 30 55, kód 55ML a svůj text nebo volejte na 906 70 30 35

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 5, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1 sms/55 Kč vč. DPH, 1 min/70 Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

POČASÍ



Teplotní rekordy: ↓ 10,6 °C (1907) ↑ 34,6 °C (2019)

Bio: ❤️❤️❤️

ČT1



20.10 Místo zločinu Plzeň (2/6)
Smrt v rybníku. Krimisériál (ČR, 2015). Hrají: J. Zadražil, M. Stránský, L. Vaculík, J. Čvančarová

21.10 Malý pitaval z velkého města (4/15)
Včelař. Krimisériál (ČR, 1982). Hrají: L. Frej, V. Hašek, M. Pešek

22.10 StB. Přísně tajně!

22.35 Hříšná duše III (4/8)
Krimisériál (USA, 2020)

23.20 Šance
Hudebně-zábavní pořad

00.35 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Anastázie
Melodrama (USA, 1956). Takové spiknutí a takovou lásku svět ještě nezažil. Legenda o ztracené a znovunalezené ruské velkokněžně ožívá. Hrají: I. Bergmanová, Y. Brynner, H. Hayesová, A. Tamiroff.

21.50 Soumrak dne
Romantické drama (VB, 1993). Hrají: A. Hopkins, E. Thompsonová, J. Fox

00.00 Za mřížemi: V nejdřívších věznicích světa (3/6)
San Pedro je věznice, do které se pomalu neodváží vstoupit ani samotní dozorcí

NOVA



20.20 Specialisté (163, 164)
Krimisériál (ČR, 2022). Hrají: M. Dejdar, J. Hána, E. Leimbergerová, J. Erftemeijer

22.30 Námořní vyšetřovací služba XIX (20)
Všechno, nebo nic. Krimisériál (USA, 2021-2022). Agenti vyšetřují smrt záložníka námořnictva, Johna Murphya, který byl otráven. Hrají: R. Carroll, G. Cole, B. Dietzen, M. Harmon

23.30 Mentalista IV (22, 23)
Krimisériál (USA, 2011)

01.25 Námořní vyšetřovací služba XIX (20)

PRIMA



20.15 Einstein – Případy nesnesitelného génia (4)
Mikrovlny. Komedijní seriál (ČR, 2020). U jídelního stolu je nalezena mrtvola muže, který má uvařené oči. Hrají: V. Kotek, A. Polívková, P. Zedníček, E. Josefíková

21.30 Dobré zprávy (39)
Andělé v Americe. Komedijní seriál (ČR, 2023). Hrají: D. Prachař, L. Rybová, O. Rychlý, V. Polívka

22.45 V. I. P. vraždy II (10)
Detektivní seriál (ČR, 2017)

00.00 Ano, šéfe!

ÓČKO



ÓČKO HITY

06.00 Ranní fresh

09.00 1Charted

11.00 Óčko hity
Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube

22.00 Naked Attraction Norway
Seznamka na tělo

22.30 Best of DRIVE
Vyhraněná hudba, extrémní sporty, lifestyle

23.00 Óčko flirt
Proud klípů a sexy vzkyazy diváků Óčka

ZRUČ NAD SÁZAVOU

Zámecká romantika

Ze všech měst v Posázaví má ten nejromantičtější zámek Zruč nad Sázavou. Nabízí nejen „klasický“ prohlídkový okruh, ale i výstup na věž a pro nejmenší zábavně naučnou stezku rytíře Miloty z Kolowrat. V podkroví najdete expozici s názvem Svět kostiček a panenek. K nim neodmyslitelně patří také kočárky a pokojíčky. Ve světě kostiček si děti mohou pohrát. V podkroví se nachází také expozice Od verpánku k Baťovi. Zručský zámek se „pysně“ vypíná uprostřed udržovaného parku, je opředen mnoha tajemstvími. V parku se můžete projít po zhruba dvoukilometrové okružní naučné stezce. Společnost vám budou dělat informační tabule, dobové snímky či vzácné stromy. A patříte-li k těm, kteří neustále v ruce třímají mobilní telefon, bude se vám hodit. Více informací totiž můžete načerpat s aplikací na čtení QR kódů. Nudit se nebudou ani děti – během cesty po zámeckém parku je pro ně přichystána spousta herních prvků. **TEXT, FOTO: ŠIMON MERTA**



Kuličky s sebou, ve Zručí se budou hodit nejen dětem

Pro dětské návštěvníky má Zruč nad Sázavou ještě další taháky. Mezi ty nejvýraznější patří areál hřiště pro nejmenší, které najdete pouhých 200 metrů od zámku. Více než 40 herních atrakcí je určeno dětem všech věkových kategorií. Největším lákadlem je unikátní kuličková dráha s můstkami, skokánky a tunely. A vyřadí se tu i dospělí. Hraje se předjížděná, vyřazovák, časovka, turné zručských můstků, skoky na lískáči a pětiku, paralelní závod a mnohé další. Pravidla najdete přímo na místě. Pokud kuličky nemáte, můžete si je zakoupit v infocentru. V areálu je také víceúčelové sportovní hřiště a dětské dopravní hřiště s půjčovnou šlapacích autíček.



Tradice vodáctví

V areálu Zručského dvora, jen pár kroků od zámku, se nachází unikátní vodácké muzeum. Zachycuje bohatou historii a tradice vodáctví v Československu a Čechách. Uvidíte nejen zajímavé exponáty lodí, ale také další vybavení, které k vodáctví neodmyslitelně patří. Součástí expozice jsou i edukační modely pro přímý kontakt s vystavovanými exponáty a vodácký trenážer.



Výhled z Babky

Vydáte-li se severně z města Zruč nad Sázavou směrem na Jiříce, upoutá vaši pozornost rozhledna Babka. Její jméno v roce 2015 navrhl školák Matěj a připomíná ho i dřevěná socha v sousedním altánu. Rozhledna stojí ve výšce 451 metrů nad mořem a vyhlídková plošina se nachází 24 metrů nad okolním terénem. Po zdolání 130 roštových schodů se vám naskytne výhled na celé město i jeho okolí. Kochat se můžete v kteroukoli roční dobu – Babka je zdarma volně přístupná po celý rok. Na jejím vrcholu si můžete pustit takzvaný klikotoč a dozvědět se něco o okolních vrších.





O porážce Plzně rozhodl ve 28. minutě z pokutového kopu teplecký kapitán Daniel Trubač.

MAFRA

Viktorka Plzeň na úvod ligy zaváhala

První zápas Slavie v Edenu vidělo více než 17 tisíc diváků.

Fotbalisté Slavie vstoupili do nové sezony první ligy domácím vítězstvím 2:0 nad Hradcem Králové. Plzeň v úvodním kole překvapivě prohrála v Teplících 0:1. Stejným výsledkem Bohemians 1905 uspěli v Pardubicích. Nováček z Karviné na svém hřišti deklaroval Zlín 4:1.

Slávisty před více než 17 tisícovkami diváků poslal do vedení už ve čtvrté minutě Mick van Buren a v 70. minutě přidal pojistku střídající Mojžíř Chytil, jenž dal premiérovou soutěžní branku v červenobílém dresu.

VÝSLEDKY 1. KOLA

Pardubice–Bohemians	0:1
Karviná–Zlín	4:1
Teplice–Plzeň	1:0
Slavia–Hradec Králové	2:0
Liberec–Ostrava	3:1
Ml. Boleslav–Jablonec	3:1
Slovácko	
–České Budějovice	4:1
Sparta	
–Olomouc	po uzávěrci

Pražané v nejvyšší soutěži zdolali Hradec poprvé po třech zápasech a oplatili mu venkovní prohru 0:1 z úvodního kola minulého ročníku.

Teplickým zajistil vítězství ve 28. minutě kapitán Daniel Trubač z pokutového kopu. Plzeňští neohrozili domácího

brankáře Tomáše Grigara a nezvládli první soutěžní zápas pod staronovým koučem Miroslavem Koubkem a po příchodu rakousko-švýcarských majitelů.

Výhru Bohemians v Pardubicích zařídil už v páté minutě Lukáš Hůlka. Domáci od 68. minuty dohrávali bez vyloučeného střídajícího Jakuba Matouška. Klokani zdolali Východočechy v nejvyšší soutěži potřetí za sebou a opět bez inkasovaného gólu.

Hlavní postavou utkání v Karviné byl kapitán Lukáš Budínský, který již během prvního poločasu vstřelil gól a další dva připravil pro Rajmunda Mikuše a Jaroslava Svozila. Úspěšnou ligovou premiéru prožil karvinský trenér Tomáš Hejdušek. **ČTK**

ČÍSLA DNE

3

Čeští reprezentanti získali na mistrovství světa v paralympijské v tenise v Plzni tři medaile a na všech se podílel David Drahonínský. Dvojnásobný paralympijský vítěz vyhrál s Terezou Brandtlovou soutěž smíšených dvojic. Navíc obhájil bronz mezi jednotlivci i ve dvojicích s Karlem Davidkem.

85

Ve věku 85 let zemřel bývalý slovenský fotbalista Adolf Scherer, jeden ze strůjčů československého stříbra na světovém šampionátu v Chile v roce 1962.

2

Motocyklový jezdec Libor Podmol skončil druhý v dálkové rallye Baja555 v Rumunsku. Po čtyřech etapách a 1500 kilometrech bez asistence nestačil jen na Francouze Jacquese de Molaye.

4

Koulař Tomáš Staněk skončil sedmý na mítinku Diamantové ligy v Londýně. Český rekordman a novopečený otec jednou překonal hranici 21 metrů, a to o čtyři centimetry. **ČTK**

KRÁTCE

O místo horší

České juniorské basketbalistky skončily na MS sedmé. S turnajem v Madridu se rozloučily vítězstvím nad Litvou 76:50. Svěženky trenéra Viktora Pruší zaostaly o jedno místo za výsledkem z předloňského šampionátu.

Nový rekord

Velkou cenu Maďarska formule 1 ovládl lídr mistrovství světa Max Verstappen. Jeho tým Red Bull překonal díky 12. výhře po sobě rekord McLarenu z roku 1988.

I na Vuelte

Dánský cyklista Jonas Vingegaard plánuje po obhajobě titulu na Tour de France účast i na poslední Grand Tour sezony. Šestadvacetiletý jezdec stáje Jumbo-Visma řekl, že na konci srpna bude startovat i na Vuelte, kde pojedje se stájovým kolegou Slovincem Primožem Rogličem. **ČTK**

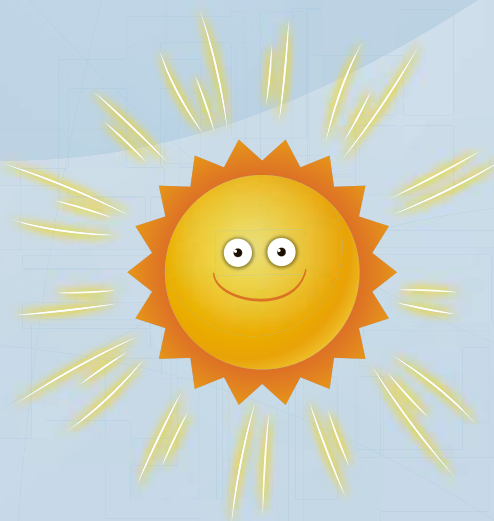
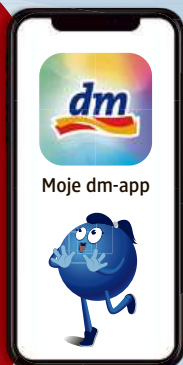
Pod čepcem

Dvojnásobná wimbledonská vítězka Petra Kvitová se provdala za svého trenéra Jiřího Vaňka. Třiatřicetiletá tenistka řekla o 12 let staršímu trenérovi ano rok po zasnubách v dějišti svého oblíbeného grandslamového turnaje v All England Clubu. Svatba se v sobotu konala na statku Oblík u Loun. Kvitová, která ovládla Wimbledon v letech 2011 a 2014, začala s Vaňkem spolupracovat v roce 2016. Kouč se ženil podruhé. Z předchozího svazku s někdejší tenistkou Markétou Kochtovou má dva syny. **ČTK**



AP

**20×
VÍCE BODŮ
NA CELÝ NÁKUP***





Osvěžte své bodové konto 20násobnými body

Předložte u pokladny v období **od 17.07. do 30.07.2023** svou dm active beauty kartu nebo ji načtete z aplikace Moje dm a **20× více bodů** za celý váš nákup se automaticky připíše **při každém nákupu** na vaše zákaznické konto.

Aktivitu můžete využít i při nákupu v online shopu **dm.cz** a v **aplikaci Moje dm**.

*Platí od 17.07. do 30.07.2023. Aktivitu nelze kombinovat s kupony, eKupony či jinými aktivitami na celý nákup. Lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony. Sbíráni a uplatňování bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č.40/1995Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny na zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

 Moje dm-app
 dm.cz



**ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI**