

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 zámků. 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 14**

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 15**

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 je 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 zlepši 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. Vyrazejí 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 nadávkou 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 dvouměsíční 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

Říká 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

HORY, LESY, PŘEHRADA
dovolená

BESKYDY

SUPER CENA

700,-Kč ubytování
s polopenzí na osobu a den,
týdenní i zkrácené pobyty!

Horská turistika, cyklistika,
klidné prostředí, horská
turistika, cyklistika,
inline brusle, mnoho zajímavých
míst a památek. Koupání,
rybolov, houby, borůvky aj.
Výborná domácí kuchyně.
Rožnovský skanzen nedaleko.
Radhošť a Pustevny blízko.

Turistická Chata BRIAN
Horní Bečva 756 57
Tel.: 604 204 110
www.chatavsetinsko.cz
brian@chatavsetinsko.cz

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN

ASTRATEx

Sleva 15% na vše

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.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.

SOLIDÁRNÍ BYDLENÍ

2,66

Tolik miliard korun vyplatily úřady práce na solidárním příspěvku na ubytování uprchlíků. Podporu získali ti, kteří u sebe doma či ve svém volném bytě přijali běžence zdarma či za úhradu energií nejméně na 16 dní v měsíci v kuse. Loni ubytovatelé od státu dostali 1,62 miliardy korun, letos 1,04 miliardy korun. ČTK

Lunar Cruiser. Firmy vyvíjejí měsíční vozidlo

Japonská automobilka Toyota bude spolupracovat s Mitsubishi Heavy Industries na měsíčním vozidle pro lidskou posádku. Toyota ho vyvíjí spolu s japonskou vesmírnou agenturou JAXA. Do provozu ho uvedou v roce 2025. Automobilka při konstrukci vozítka s přetlakovou kabinou pro posádku nabídne i know-how v oblasti systémů pro podporu života ve vesmíru. Vozidlo nazvané Lunar Cruiser, jehož název odkazuje na SUV model automobilky, má být na Měsíc vysláno v roce 2029. Lunar Cruiser bude poháněn regenerativními palivovými články, ty budou vyrábět elektřinu jen ze slunečního světla a vody. Vozidlo bude šest metrů dlouhé, 5,2 metru široké a 3,8 metru vysoké. Posádce vyčlenili 13 metrů čtverečních. ČTK

Turistický exodus. Oheň vyhnal turisty z Rhodu

Slunění na pláži a cachtání v moři se na známém řeckém ostrově nekoná. Místní i návštěvníci prchali před ničivým živlem.



Místo azurově modré oblohy obzor zaplavený dýmem. Řecký ostrov Rhodos zachvátily na konci týdne rozsáhlé požáry. AP

Šíření lesního požáru v posledních dnech spustilo na turisticky oblíbeném ostrově Rhodos největší evakuační operaci, jaká kdy v Řecku probíhala, uvedla včera místní policie. Před plameny muselo utéct přes třicet tisíc turistů a místních obyvatel. Mnozí z nich strávili noc ve školách, sportovních halách či v hotelech v části ostrova, kterou plameny neohrožují.

Stovky Čechů uvázly na ostrově Rhodos kvůli rozsáhlým požárům. Mnozí nevědí, co bude s jejich pobytem. Někte-

ré cestovní kanceláře je ruší. Záchraně složky se snaží situaci na místě řešit, množí se stížnosti. Linky cestovních kanceláří jsou zahlcené. Ministerstvo zahraničí ČR turisty vyzývá, aby se obraceli na české velvyslanectví.

Situaci na ostrově řeší například cestovní kancelář Fischer, která zde má stovky českých klientů. „Klienti byli evakuováni řeckými záchran-

nými složkami do hotelu v nezasažených oblastech. Klienty, kteří měli odletět v neděli, se nám podařilo dostat na letiště a všichni také odletěli, včetně těch, kteří byli bez dokladů,“ uvedl Jan Bezděk, mluvčí CK Fischer.

Podle mluvčí cestovní agentury Invia Jiřiny Ekrt Jirůškové je postup na místě koordinovaný. „Od klientů nemáme informace, že by situace

byla chaotická. Na místě jsou krizové štáby, hotely postupují koordinovaně s hasiči a policisty. Situace na místě se mění každou hodinu a nemusí to být pro turisty úplně příjemné,“ sdělila Jirůšková.

„Děláme s ministerstvem zahraničních věcí maximum, situace se řeší, aby se turisté ze zasažených oblastí dostali co nejdříve domů. Do některých hotelů se mohli začít klienti vracet. Cestujícím, kteří mají odletět do evakuovaných lokalit, nabídneme změnu destinace nebo termínu,“ sdělila mluvčí společnosti Čedok Kateřina Pavlíková.

Kancelář Alexandria, jež má klienty na severu ostrova, evakuaci či ukončení pobytů neplánuje. „Požár je na jihu ostrova a šíří se dále na jih. Naši zákazníci jsou v severní části ostrova a jsou mimo směr případného šíření,“ říká Petr Šatný, mluvčí CK Alexandria. IDNES.cz

KRÁTCE

Obytnáky přibývají, půjčovny krachují

Trend cestování v obytných vozech pokračuje i letos. Paradoxně na to doplácí půjčovny těchto „domů na kolech“ a někteří provozovatelé uvažují o konci podnikání. Kempy naopak místa pro tato auta rozšiřují. IDNES.cz

INZERCE

invia

WWW.INVIA.CZ

Máme dovolenou pro každého!

Tisíce zájezdů od českých a zahraničních cestovek na jednom místě

Akční nabídky za nejvýhodnější ceny

Navštivte nás v Praze

OC Arkády Pankrác

I. P. Pavlova

(Bělehradská 122)

OC Chodov



Bijte je, nikoho neživte!

V Chrastavě na Liberecku se o víkend odehrál jubilejní 25. ročník festivalu raně středověkého vojenství. Zúčastnily se ho na dvě stovky bojovníků v dobových šatech a s odpovídající historickou výzbrojí. Návštěvníci se mohli setkat s válečníky z různých koutů Evropy – od Vikingů, Franků, Velkomoravanů přes románské rytíře až po křižáky. ČTK

PRAHA

Snazší cesta na Štvanici

Konec obcházení. Holešovice a Karlín konečně spojí lávka.

Štvanická lávka, která spojí pražské čtvrtě Holešovice a Karlín, se otevře tento pátek v poledne. Na sociálních sítích to uvedl starosta Prahy 7 Jan Čížinský. O pátečním termínu již dříve informoval i architekt Adam Gebrian. Stavba lávky začala loni v lednu. Pěším a cyklistům usnadní cestu na ostrov Štvanice a zároveň propojí městské části. Spojení do dokončení lávky zajišťuje přívoz, jehož provoz skončí. Stavba je dlouhá asi 300 metrů, její cena je 300 milionů korun.

Na holešovickém břehu Vltavy bude nástup na lávku na Bubenském nábřeží před branou do Pražské tržnice. V Karlíně na Rohanském nábřeží vyústí na cyklostezku vedou-

ZATÍM POSLEDNÍ

V roce 2020 otevřela Praha novou lávku z Cisařského ostrova do Troje. Původní se zřítla na konci roku 2017. Čtyři lidé se zranili.

cí po protipovodňové bariéře. Lávka překlene 38 metrů mezi Karlínem a Štvanicí a 149 metrů mezi Štvanicí a Holešovicemi. Má pět pilířů, dva jsou na Štvanici, dva ve Vltavě a poslední v Karlíně. Lidé se mohou pěšky z Karlína do Holešovic dostat nyní pouze přes frekventovaný Hlávkův most či oklikou přes Rohanský ostrov a Libeňský most. Na Štvanici se pak dostanou pouze z Hlávkova mostu či přívozem. Lávka bude i spojnicí pro cyklisty, protože propojí páteřní cyklostezky vedoucí po obou březích Vltavy. **ČTK**



Nová ptačí voliéra v Troji

Zoo Praha v sobotu otevřela novou voliéru u pavilonu Sečuán, stála 12 milionů. Obývá ji osm druhů ptáků ze stejnojmenné čínské oblasti, například argus okatý či morčák šupinatý. Slavnostnímu otevření přihlíželo zhruba sto návštěvníků. K vidění jsou zde ve venkovním prostředí také například sojkovci rezavouší s mláďaty. Nyní v zoo budují prostor pro dikobrazy srstnatonosé, jejichž výběh nahradila právě nová voliéra Sečuán. **ČTK**

INZERCE

SEZNAM LOKACÍ

- HORNÍ MĚCHOLUPY**
Areál SK Horní Měcholupy, na rohu ulic Hornoměcholupská – U Golfu.
- VÍTKOV**
Parkoviště u Národního památníku na Vítkově, ulice Pražačka, zastávka tramvaje Ohrada, zastávka autobusu Tachovské náměstí.
- SUCHDOL**
Brandejsovo náměstí, linky 107 a 147, zastávka BUS Zemědělská univerzita.
- SÍDLIŠTĚ ŘEPA**
Ulice Žalanského, zastávka Radnice Řepy, autobusová linka 225.
- PARK U CHODOVSKÉ TVRZE**
Zastávka Chodovská tvrz, stanice metra C – Chodov v docházkové vzdálenosti.
- ZLIČÍN**
Park Na Praměništi, zastávka Halenkovská.
- HŮRKA**
Sluneční náměstí, před Úřadem MČ Prahy 13, přibližně 100 m od stanice metra B – Hůrka.

VSTUP ZDARMA

Najdete nás také na Facebooku KinobusCZ

Více informací na:
www.dpp.cz/kinobus



Začátky promítání vždy po setmění, uvedené časy jsou orientační.

od 21.15 hodin od 20.30 hodin
od 20.45 hodin od 20.15 hodin



16 KINOBUS 2023

(Letní kino | vstup zdarma)

PROGRAM

24. 7.	pondělí	25. 7.	úterý	26. 7.	středa	27. 7.	čtvrtek
Horní Měcholupy Hádkovi	Horní Měcholupy Top Gun Maverick	Horní Měcholupy Mimořádná událost	Horní Měcholupy Kdyby radši hořelo	Vítkov, Praha 3 Děti Nagana	Vítkov, Praha 3 Co jsme komu všichni udělali?	Vítkov, Praha 3 Super -Blb	Vítkov, Praha 3 Střídavka
7. 8.	pondělí	8. 8.	úterý	9. 8.	středa	10. 8.	čtvrtek
Suchdol Buď chlap	Suchdol Super -Blb	Suchdol Život pro samouky	Suchdol Kocour v botách: Poslední přání	14. 8.	pondělí	15. 8.	úterý
Sídlíště Řepy Invalida	Sídlíště Řepy DC Liga supermazlíčků	Sídlíště Řepy Top Gun Maverick	Sídlíště Řepy Nightlife: Na tahu	21. 8.	pondělí	22. 8.	úterý
Park u Chodovské tvrze Láska hory přenáší	Park u Chodovské tvrze Dobrý šéf	Park u Chodovské tvrze Buď chlap	Park u Chodovské tvrze Super Mario Bros ve filmu	28. 8.	pondělí	29. 8.	úterý
Zličín Top Gun Maverick	Zličín Kocour v botách: Poslední přání	Zličín Dobrý šéf	Zličín Ostrov	4. 9.	pondělí	5. 9.	úterý
Hůrka Grand Prix	Hůrka Život pro samouky	Hůrka Invalida	Hůrka Super -Blb	6. 9.	středa	7. 9.	čtvrtek

Změna programu vyhrazena.

Kdy se promítá?
Kde se promítá?
Co se promítá?

„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 koleni 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 Garcia-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 Garcia-Rulfo jako Mickey

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 vyspal. 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 vyčurané 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 scénáristy. Nic to ale nemění na faktu, že nám zkušený 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



3x NETFLIX

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.

„Nimčné 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



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. Na místě byla i naše čtenářka, která nám do rubriky Hlídač na webu Metro.cz poslala fotky. Za jednu z nich získává odměnu.

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. K kvůli ztrátě dilatačních vlastností stěny 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

přírodních kombinací přírodních aktivních složek z Dálného Východu. Fytoextrakty získané např. z *Commiphora wightii*, *Garcinia cambogia* a opuncie má uvolňující účinek na močový měchýř. Zvyšují napětí stěny 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 vyzvednout 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.

Práce - nabídka

• Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola, Alšovo nábřeží 6, Praha 1 přijme kvalifikovaného učitele Českého jazyka. Pracovní smlouva, úvazek celý nebo částečný. Nástup 01.09.2023. CV zasílejte na pohlova@szspraha1.cz

• Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola, Alšovo nábřeží 6, Praha 1 přijme kvalifikovaného učitele Chemie. Pracovní smlouva, úvazek celý nebo částečný. Nástup 01.09.2023. CV zasílejte na pohlova@szspraha1.cz

• Domov pro seniory v Praze 2 hledá kuchařku/kuchaře na DPP/DPC. Krátký a dlouhý týden, pracovní doba 6-18h. Stabilitní a přátelský kolektiv. 190 Kč/h. Více na T.: 725015320

• Přijmeme pracovníky na úklid osobních vozidel a dodávek. Pohodová nenáročná práce, plat 150,- Kč/hod čistého. Po 3 měsících garantujeme náborový příspěvek 3000,- Kč. Pracovní pozice je pouze pro OZP. Volejte 775 881 337

• ZŠ v Hostivaři přijme učitele angličtiny na plný úvazek, asistenta pedagoga a hospodářku školy na plný úvazek včetně zpracování mezd, fakturace a práce s bankou. Znalost programu VEMA výhodou. Tel. 603436284, e-mail: banovska@hornomep.cz

• Restaurace v centru Prahy přijme pomocnou sílu do kuchyně. Úklid a mytí nádobí. Prac doba krátký/dlouhý týden. Nástup možný ihned. 776330853

• ŠJ Praha 4 hledá pom. kuchařku do kuchyně MŠ na plný úvazek. Nástup 1.9. Praxe v hromadném stravování vítána. skolnijedlna@ksidlisti.cz, 241090239

• Hledám expedienta - rozvoze masa, Praha, plat 1x týdně + bonusy. Tel. 602654613

• Přijmeme ihned pickery, skladníky, VZV, pomocné skladníky, úklidové pracovníky atd. Možnost ubytování, zálohy každý týden. Praxe není třeba. 776001640

• Hledáme paní na zajištění provozu kuchyně. DPC - 150 Kč/hod. Nové Butovice, Pracovní doba od 5 - do 10 hod. Tel. 731438205

• Úklid kanceláře, po 17 hod., brigáda na 2 měsíce, Praha-Běchovice, Z Černého Mostu 10 min. BUS 221, 5x týdně, na 3 hodiny, 15.000 Kč/měs. T: 728995839

• Hotelová škola a Gymnázium Radlická přijme aprobovaného učitele / učitelku předmětů anglický jazyk, český jazyk, ekonomické předměty, informační a komunikační technologie, písemná a elektronická komunikace, dále kuchař/kuchařka do školní jídelny. Zájemce prosíme o zaslání svého životopisu na novotnym@hs-radlicka.cz.

• Přijmeme IHNEDE na HPP pracovníci na úklid VŠ kolejí v P-4. Pracovní doba 7:00 - 15:30 hod. Plat 19 500 - 28 500 Kč. Tel.: 774771103

• TOALETÁŘKA: hledám šikovnou a spolehlivou paní pro úklid a obsluhu veřejných toalet v Praze 1 a 2. V případě zájmu volejte na tel.: 720357313

Byty - poptávka

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA
s přítelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Lou. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

Starožitnosti

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítrny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873

SBĚRATELSKÝ KABINET

Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKUPÍ IHNED ZA HOTOVÉ

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofony, desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r. 1975. Šavle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíky, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, paroží, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky...), Papírové peníze - v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Návštěvy u Nás až po tel. domluvě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.
Tel.: 602 229 348
sberatelskyykabinet@post.cz

Nemovitosti - nabídka

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

777 306 102

Knihy a časopisy

Úklidová firma na území hl. m. Prahy přijme ihned pracovníky na pozici:

POMOCNÁ SÍLA V KUCHYNI - OBSLUHA MYČKY
Místo výkonu práce je Praha centrum.

Telefon: 284 680 169 E-mail: info@prostor.as

EUROPAPIER - BOHEMIA Velkoobchod s papírem

SKLADNÍK

- Praha 10, přátelský kolektiv
- Nástupní mzda 28.500 Kč včetně odměny
- Možnost plně hrazených přesčasů
- 13. mzda + další mimořádné odměny
- Flexipassy 1.500 Kč/kvartálně
- Stravenky 180 Kč, 5 týdnů dovolené
- Průkaz na VZV/retrak zdarma
- Další atraktivní benefity

Pan Kerekeš - tel.: 602 102 355
j.kerekes@europapier.cz | www.europapier.cz
K Pérovně 1384/13, Praha 10 - Hostivař

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy, starožitný nábytek. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI
Obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, šperky (zlaté, granát, briliant...), Mince (zlaté, stříbrné) Sklo, porcelán, bronz, Stříbro, šavle, housle a jiné zajímavosti i celá pozůstalost.
PORADÍM
tel.: 603 505 686

Se spolujatelé není řeč?



Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolujatelů.
skayocapital.cz



Školy

MATURITA!
Poslední volná místa v SOŠP PROFIT:
DVOULETÉ DÁLKOVÉ NÁSTAVBOVÉ STUDIUM
Tel.: 222 516 437, 739 592 875
www.skola-profit.cz

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariety.cz

Portmonka
ZJEDNODUŠÍ SÍ NAKUPOVÁNÍ

VĚRNOSTNÍ KARTY POD PALCEM

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

www.mojeportmonka.cz

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD



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 ukřičování 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“ tito „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 dále) fungují, takže nás to nakonec stejně doběhne. A musíme se Úkolu postavit čelem. Do té doby ale stihneme vyřídít 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.

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	8	9	5	1	2	4	6	3
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 vybral milé veršování do #metrotag, které pojednává máčích vlčích. Děkujeme za úsilí, a kdybychom byli Přemek Podlaha, pošleme předplatné Receptáře.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, 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
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 Býkem 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. Zpracujte 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 Panny. 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 pohltnout 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.

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

DNES	ZÍTRA	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
28/32 °C	20/24 °C	18/22 °C	20/24 °C	25/29 °C

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

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.10 Místo zločinu Plzeň (2/6) Smrt v rybníku. Krimiseriál (ČR, 2015). Hrají: J. Zadražil, M. Stránský, L. Vaculík, J. Čvančarová</p> <p>21.10 Malý pitaval z velkého města (4/15) Včelař. Krimiseriál (ČR, 1982). Hrají: L. Frej, V. Hašek, M. Pešek</p> <p>22.10 StB. Přísně tajně!</p> <p>22.35 Hříšná duše III (4/8) Krimiseriál (USA, 2020)</p> <p>23.20 Šance Hudebně-zábavní pořad</p> <p>00.35 AZ-kvíz</p>	<p>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.</p> <p>21.50 Soumrak dne Romantické drama (VB, 1993). Hrají: A. Hopkins, E. Thompsonová, J. Fox</p> <p>00.00 Za mřížemi: V nejdrsnějších věznicích světa (3/6) San Pedro je věznicí, do které se pomalu neodvážá vstoupit ani samotní dozorcí</p>	<p>20.20 Specialisté (163, 164) Krimiseriál (ČR, 2022). Hrají: M. Dejar, J. Hána, E. Leimbergerová, J. Erftemeijer</p> <p>22.30 Námořní vyšetřovací služba XIX (20) Všechno, nebo nic. Krimiseriál (USA, 2021-2022). Agenti vyšetřují smrt záložníka námořnictva, Johna Murphyho, který byl otráven. Hrají: R. Carroll, G. Cole, B. Dietzen, M. Harmon</p> <p>23.30 Mentalista IV (22, 23) Krimiseriál (USA, 2011)</p> <p>01.25 Námořní vyšetřovací služba XIX (20)</p>	<p>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</p> <p>21.30 Dobré zprávy (39) Andělé v Americe. Komedijní seriál (ČR, 2023). Hrají: D. Prachař, L. Rybová, O. Rychlý, V. Polívka</p> <p>22.45 V. I. P. vraždy II (10) Detektivní seriál (ČR, 2017)</p> <p>00.00 Ano, šéfe!</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1Charted</p> <p>11.00 Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p>22.00 Naked Attraction Norway Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Best of DRIVE Vyhraněná hudba, extrémní sporty, lifestyle</p> <p>23.00 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzásky diváků Óčka</p>

Hobby - poptávka

• Koupím staré použité vzduchovky a vzduchové pistole, pažby i náhradní díly Slavia, CZ Zbrojovka a jiné. Tel. 608221020

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. Potřebujeme: dlouhodobě, dobré MHD, nábytek nerozhoduje, ale dobrý stav ano. RK nevolat. 605845088

• Hledám byt k dlouhodobému pronájmu v Praze s dobrým spojením MHD. Slušíme a solidní jednání. Pouze od přírodního majitele. RK nevolat. T. 608771545.

Auto-moto - poptávka

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

Zdraví

800 Kč ZA HODINU VAŠEHO ČASU

Darujte krevní plazmu na Proseku

Více informací na www.aplazma.cz nebo na čísle **+420 720 750 777**



Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

Práce - nabídka

• ZŠ Vybíralova Praha 9 přijme učitele pro 1. i 2. stupeň (zejména chemie), asistenta pedagoga, školního asistenta a školního psychologa. Pokud máte o práci zájem, zašlete, prosím, své CV na: reditel@zsvybiralova.cz

• POKLADNÍ za 150-178 Kč/hod i bez praxe - zaškolení, směny si volíte sami-online rezervace, Praha a okolí, zálohy druhý den. Tel.: 222534534

• Brigáda v týdnu nebo o víkend - denní/noční doplňování zboží za 150-185,90 Kč/hod, ONLINE REZERVACE, denní zálohy, Praha a okolí. Tel: 222534534

• Pultový prodej lahůdek/dopek pečiva. Nabízíme 176,60 Kč/hod, směny dle Vašich možností s nástupem ihned. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

mac **Kariéra**

OSTRAHA OBJEKTŮ V PRAZE!

Mzda až **180 Kč/h.**
Práce pro muže i ženy.

800 111 112

BRIGÁDA NA LÉTO DOPLŇOVÁNÍ ZBOŽÍ

150 - 185,90 Kč/HOD

PRODEJNÍ NEJEN V PRAZE

ZÁLOHY DRUHÝ DEN SMĚNY DLE VAŠEHO VÝBĚRU ONLINE APLIKACE

Kontakty:
222 534 534
brigada@creditzech.cz

• LETNÍ PŘÍVÝDĚLEK pro každého. Nabízíme různé pozice na prodejních v Praze a okolí, odměna až 185,90 Kč/hod, online rezervaci, zálohy. Tel: 222534534

• Chcete 200 Kč/hod? Jste invalidní důchodce? Pojdte k nám uklízet kanceláře v Praze. Volejte: 774510686.

• Přijmeme invalidní důchodce na roznozn letáků. 200 Kč/hod + motivační složka. Volejte 774510686



POJĚD PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!



MÁME Pobočky PO CELÉ PRAZE

KOHO HLEDÁME

ŘIDIČ SK. B • ŘIDIČ SK. C • ELEKTRIKÁŘ ZÁMEČNÍK • POPELÁŘ • METAŘ • ZAHRADNÍK a další

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s. Pod Šancemi 444/1, Praha 9, Tel.: 704 657 974, www.psas.cz

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY




ABAS
IPS MANAGEMENT

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

Chcete strážnit hodnoty jako **STRÁŽNÝ?**
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ?**
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH?**
A můžete být klidně i **VEDOUcí!**

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

CHCEŠ MÍT KRÁSNOU A PEVNOU POSTAVU BEZ CELULITIDY? 1. NÁVŠTĚVA METODY BAILINE A ANALÝZA POSTAVY JE ZDARMA!



Doporučuje **Bára Basiková**

Čistí lymfatický systém, utahuje pokožku. Viditelné výsledky již po prvním ošetření. Vhodná kombinace s metodou bailine.

Metoda Bailine je účinná na tvarování postavy, odbourání tuku, zpevnění ochablých svalů a kůže. Nyní s novými a ještě účinnějšími programy. Pro svou nenáročnost je metoda vhodná i pro starší lidi a ty, kteří nestíhají návštěvu posilovny a nebo už na ně cvičení a diety nefungují. 1 terapie trvá 45 minut = 2,5 hodiny intenzivního tréninku.

Vakupres (vakuové rázy) - unikátní metoda pomáhá odstranit tuk a celulitidu z problémových partií.



HUBNEME DO PLAVEK! CENÍK BAILINE

10 terapií + 1 zdarma za 5.500 Kč

15 terapií + 2 zdarma za 6.900 Kč

20 terapií + 3 zdarma za 7.700 Kč

PRO KLIENTY NAD 60 LET JE SLEVA 10%

CENÍK VAKUPRES

30 minut za 450 Kč

60 minut za 790 Kč

NEBO VÝHODNÉ BALÍČKY

10 + 2 zdarma 30 minut za 4.500 Kč

10 + 2 zdarma 60 minut za 7.900 Kč

AKCE JE PLATNÁ DO 15. 8. 2023

Nádražní 110, Praha 5 - Anděl

Tel.: 257 313 721 nebo 602 935 671

www.prettywomanandman.cz

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 kulíčková dráha s můstků, skokánky a tunely. A vyřadí se tu i dospělí. Hraje se předjížděná, vyřazováka, časovka, turné zručských můstků, skoky na lískáči a pětiku, paralelní závod a mnohé další. Pravidla najdete přímo na místě. Pokud kulíčky 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 klikotáč 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 zápasy Slavie i Sparty vidělo více než 17 tisíc diváků.

Fotbalisté Slavie vstoupili do nové sezony první ligy sobotním domácím vítězstvím 2:0 nad Hradcem Králové. Slávisty před návštěvou 17 311 diváků poslal do vedení už ve čtvrté minutě Mick van Buren a v 70. minutě přidal pojistku střídající Mojmír Chytil, jenž dal svou premiérovou soutěžní branku v červenobílém dresu.

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

VÝSLEDKY 1. KOLA

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

Úpně stejnou výhrou jako sešívání zahájili cestu za obhajobou ligového titulu o den později fotbalisté Sparty. A to i před podobnou diváckou kulisou – na Letné bylo v ochozech jen o 158 lidí méně než v Edenu. Svěřenci dánského trenéra Briana Priskeho

porazili Olomouc 2:0 dvěma góly Lukáše Haraslína. Pražané bodovali posedmě z posledních osmi vzájemných duelů v nejvyšší soutěži a na rozdíl od loňské porážky s Libercem tentokrát vstoupili do sezony úspěšně. „První zápasy sezony nikdy nejsou lehké. Úplně nevíte, co čeká od soupeře,“ řekl Priske.

Naopak neúspěšný start si na své konto připsal další z favoritů ligy z Plzně. Teplickým zajistil vítězství nad Viktorií ve 28. minutě kapitán Daniel Trubač z pokutového kopu. Plzeňští ani neohrozili domácího brankáře Tomáše Grigara a nezvládli první soutěžní zápas pod staronovým koučem Miroslavem Koubkem a po příchodu rakousko-švýcarských majitelů. **SIM a ČTK**

ČÍSLA DNE

3

Čeští reprezentanti získali na mistrovství světa v paralympijské v tenise v Plzni tři medaile a na všech se podílel David Drahoňovský. 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 novopřechýlený 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. Svěřenkyně 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**

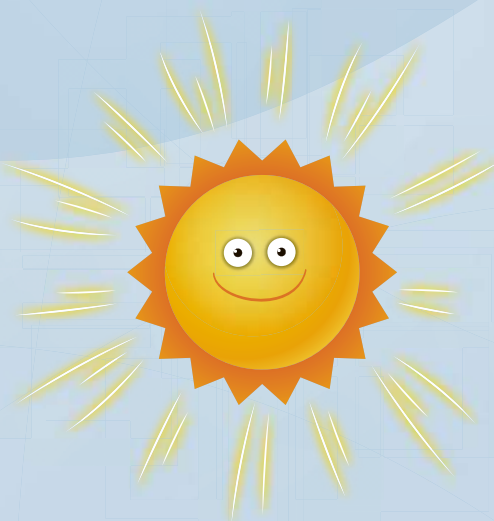
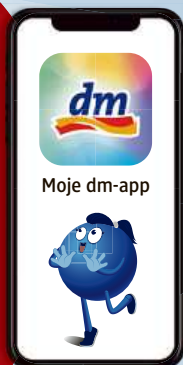
Pod čepcem

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 načtěte 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**