

metro®

ÚTERÝ 7. ČERVENCE 2020 Č. 127 • WWW.METRO.CZ

OBROVSKÝ VÝPRODEJ



 **alza.cz**

Kampaň Obrovský výprodej probíhá od 29. 6. 2020 do 26. 7. 2020 nebo do vyčerpání interních skladových zásob.
Více informací na www.alza.cz/obrovsky-vyprodej

9 771211 781002 20 127

1,6 GB rychlých dat!

**AŽ 500 Kč
kreditu navíc!**

**S tím si užiješ
spoustu nových
kontaktů!**

**Datuj zdarma,
buduj vztahy** 🧑🧒



**MOBIL
.CZ**

Akce 1,6 GB rychlých dat
k aktivaci nové SIM a až 500 Kč
kreditu navíc k prvnímu dobití platí
do 31. 8. 2020. Více o předplacené
kartě na www.mobil.cz

ZEMŘEL LEGENDÁRNÍ OSCAROVÝ SKLADATEL

MORRICONEHO PROSLAVILA FILMOVÁ HUDBA, BYLO MU 91 LET STRANA 5



metro



Úterý, 7. července 2020

Č. 127, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Bohuslava

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

Tragický start letních prázdnin: 14 mrtvých

Víkend plný nehod. Od pátku do neděle zemřelo 14 lidí, z toho 5 motorkářů. **Alkohol a drogy.** Otřesný případ se odehrál v Praze, opilá a zdrogovaná řidička zabila policistu. **Libušín.** Dítě tu vypadlo z auta STRANA 2



Velhartický skanzen zachraňuje chalupy z okolí. Lidé mohou i dovnitř

Skanzen u hradu Velhartice na Klatovsku o prodlouženém víkendu poprvé ukázal návštěvníkům také interiéry lidových stavení. Oživila je navíc tradiční řemesla, jako je kovářství, zpracování vlny či kůže, pletení košíků nebo včelařství. Skanzen vzniká víc než dvacet let jako záchranná aktivita pro stavby, kterým hrozí v místě jejich původního umístění zánik. Unikátem je, že ve Velharticích jsou domy usazené přesně na základy původního předhradí, tedy do míst, kde dřív podobné budovy stávaly.

ČTK



Krátké

Hrabě slavil narozeniny

Loyecký zámeček Kozel u Štáhlav nedaleko Plzně oslavil o víkendu 50. narozeniny svého někdejšího majitele, hraběte Arnošta Valdštejna. Pomyslný pohled do roku 1871 a události, které se tehdy na Plzeňsku odehrály, zprostředkovali návštěvníkům různí umělci.

Soutěže letos táhnou

Rekordní zájem registrují letos pořadatelé tradiční letní cestovatelské soutěže pro děti a mládež Prázdninová štafeta, která láká na zajímavá místa Plzeňského kraje. Letos se koná 17. ročník a mladí cestovatelé mohou soutěžit v tom, kdo navštíví nejvíc památek. **ČTK**

Dovolená. Začíná se to komplikovat

Po Slovinsku omezilo kvůli nárůstu počtu nových případů koronaviru vstup Čechů na své území také Lotyšsko a Estonsko.

Povinnou čtrnáctidenní karanténu musejí v Lotyšsku absolvovat při příjezdu od pátku. Není jí možné nahradit negativním testem na nemoc covid-19. V Estonsku budou muset Češi nastoupit do dvoutýdenní karantény po příjezdu v tomto týdnu. Na svém webu a Twitteru to uvedlo české ministerstvo zahraničí.

Ze seznamu bezpečných zemí podle výskytu koronaviru v pátek naši zemi vyřadilo také Slovinsko. Od soboty tam Češi po příjezdu musí na dva týdny do karantény, po-

kud se neprokáží doklady o zaplaceném pobytu a také negativním testem na covid-19 starým maximálně 36 hodin. Průjezd zemí, přes kterou řada českých občanů cestuje do Chorvatska, je ale dál možný bez zásadních omezení. Pro české občany, kteří se už nachází na území Slovinska, se nic nemění.

Česká vláda soudí, že rozhodnutí Slovinska není objektivní, protože kromě Karvinska je epidemiologická situace v Česku klidná. V neděli přibýlo v Česku 75 potvrzených případů koronaviru, což je nejnižší denní přírůstek za uplynulých dva týdny. Aktuálně je v zemi nemocných 4303 lidí, 130 v nemocnici. **ČTK**

Dítě vypadlo ven za jízdy, žena zabila policistu



Pilná řidička nabourala na pražském Chodově do policejního auta.

iDNES.cz – JIŘÍ MEIXNER

České silnice zažily víkend hrůzy. Po nehodách zemřelo čtrnáct lidí.

Uplynulý víkend se stal nejtragičtějším na českých silnicích od začátku letošního roku. Od pátku do neděle zemřelo při dopravních nehodách 14 lidí, z toho pět motorkářů, uvedla včera policie na Twitteru. Nejhorší bilanci má pátek, který si připsal šest obětí na životech, letos nejvíc za jeden den. V sobotu podle denních policejních statistik zahynuli tři lidé a v neděli dalších pět. Navíc bezmála dvacet účastníků kolizí skončilo s těžkými zraněními.

„Spousta lidí zemřelo kvůli mimořádné neohleduplnosti a bezohlednosti řidičů. Nejohroženější skupinou jsou tradičně motorkáři,“ informovala policie. Loni si nehody o svátečním červencovém víkendu vyžádaly od pátku do neděle šest lidských životů, čtvrtek před tím zemřeli další čtyři lidé.

Policie o prázdninách každoročně zvyšuje kontroly do držování pravidel provozu. Podle ředitele dopravní poli-

cie Jiřího Zlého se příčiny nehod o prázdninách nevymykají celoročním trendům. „Nejtragičtější příčiny, které tvoří více než 50 procent smrtelných následků, jsou nedodržování rychlosti, nepřizpůsobení rychlosti dopravně-technickému stavu vozovky, nevěnování se řízení a přejetí do protisměru,“ uvedl nedávno Zlý. Policisté podle něj budou ve větším počtu na silnicích po celou dobu letních prázdnin, zejména v nejvytíženější dny, jako jsou pondělí a pátek.

Policisté zatím neobvinili řidičku osobního vozidla, která podle nich pod vlivem alkoholu a drog v neděli večer v Praze narazila do policejního automobilu. Při nehodě zemřel dvaatřicetiletý policista z Ostravy, dva jeho kolegové byli vážně zraněni. Nehoda dvou osobních vozidel se stala v ulici 5. května, při výjezdu po dálnici D1 z Prahy. Do služební vozidla moravskoslezských policistů narazil ze zadu osobní automobil.

„Řidička, která kromě alkoholu před jízdou požíla snad všechny dostupné drogy a do služební vozidla narazila v obrovské rychlosti ze zadu, vyvázla zcela bez zranění,“ uvedl v neděli večer na Twit-

teru policejní prezident Jan Švejdar. Policejní mluvčí později uvedla, že devětadvacetiletá řidička osobního auta utrpěla lehké zranění. „Pro někoho, kdo usedne za volant s více než dvěma promile, nemám žádné pochopení. Hlubokou soustrast rodině,“ napsal policejní šéf.

V nemocnici včera zemřelo i čtyřleté dítě, jež v neděli vypadlo matce za jízdy z auta v Libušíně u Kladna. Žena ho vezla nepřipoutané na předním sedadle vozu. „Zemřelo na následky zranění. Další informace podávat nebudeme,“ řekla iDNES.cz mluvčí policie Eva Hašlová.

„Šestatřicetiletá matka jela v osobním vozidle a na předním sedadle si posadila čtyřleté dítě, které nebylo připoutané. To si údajně mělo za jízdy otevřít dveře a v malé rychlosti z auta vypadlo,“ popsala v neděli policejní mluvčí Markéta Johnová. O den později její kolegyně Eva Hašlová potvrdila, že dítě zemřelo v nemocnici.

Server Novinky.cz napsal, že podle svědků v době pádu dítěti bylo na sedadle spolujezdce dítěti dvě. Třetí pak bylo na zadních sedačkách. Čtyřleté dítě zůstalo po pádu zaklíněné mezi vozy. **MET, ČTK, iDNES.cz**

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

S NÁMI VSTUPENKY NA FESTIVAL BARVY LÉTA!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kde se festival Barvy léta koná?

- Praha
- Brno
- Poděbrady

Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C). Předmět mailu: Barvy léta.

Jeden soutěžící se správnou odpovědí získává dvě vstupenky na festival Barvy léta.

Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz



metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

V USA je to horší než po 11. září, smutná učitelka

V Česku jsme až na výjimky sundali roušky. Jinde ve světě je situace veselá méně. Deník Metro si popovídá s Američankou Nicole Zahour, učitelkou výtvarného umění z New Yorku. Ta se v rozhovoru dotkne i toho, jak vypadala její učitelská praxe předtím, než přišel covid-19.

Můžete nám popsat, co nastalo s vyhlášením nouzového stavu?

Od 13. března se toho hodně změnilo. Byl to poslední normální den. Naše škola je od té doby stále uzavřená, přestože nám bylo původně řečeno, že to bude jen na dva týdny. Nakonec to trvalo až do 19. června, kdy jsem absolvovala svůj poslední den výuky umění on-line pro tento školní rok.

Jak se situace proměnila v posledních dnech?

V New Yorku probíhá velmi pozvolné otevírání. Od 22. června funguje venkovní stolování v restauracích, otevřena jsou i kadeřnictví, ale nikdo je příliš nenavštěvuje. Všichni jsou stále velmi opatrní a čekají na druhou vlnu. Opravdu chodíme ven, jen když je to nezbytně nutné. Případně jen cvičit do přírody.

Lze to nějak porovnat se stavem v New Yorku po 11. září 2001, který jste také zažila?

Řekla bych, že je to velmi odlišné. Po 11. září byli všichni zničení, v depresi a vystrašení. Věděli jsme ale, že to překonáme, protože jsme



Nicole Zahour

METRO

měli cíl, k němuž jsme směřovali. Také jsme za to měli koho vinit. Avšak covid-19 není osoba ani místo, je neviditelný a my se ještě stále necítíme v bezpečí. Tehdy se všichni fyzicky sešli a truchlili. Nyní jsme všichni v našich domovech izolováni. Svým způsobem je to pro nás mnohem více devastující.

Učíte výtvarnou výchovu na soukromé základní škole v New Yorku. Popište její normální chod a klasickou hodinu výtvarné výchovy?

Působím na soukromé francouzsko-americké škole v New Yorku s názvem The French American School of

NY. Jedná se o základní školu se studenty z celého světa, z 53 různých zemí. Vzdělání je v angličtině i ve francouzštině. Učební plán je založen na standardech státu New York pro umělecké vzdělávání. Moje lekce jsou mixem dějin umění, důrazu na techniku a volného výtvarného vyjadřování.

Používáte nějaké speciální výtvarné techniky?

Učím kresbu, malbu, keramiku, grafický design a sochařství. Používáme uhlí, olejové pastely, akvarely, tempery, akryl, fixy, hlinu, sádku, notebooky, grafické programy atd. Můj učební plán je velmi rozmanitý.

Kolik hodin denně učíte a jaký je váš obvyklý rozvrh?

Každou třídu učím jednu hodinu týdně a navíc mám „Art at Lunch“ classes. To znamená, že studenti mohou během oběda přijít tvořit umění. Mám 18 pravidelných lekcí týdně plus hodiny umění během oběda. V USA je to považováno za částečný úvazek, takže každý večer také ještě vyučuji v soukromém uměleckém centru.

Jaké zde panují vztahy mezi kolegy?

Velmi přátelské. Ve škole často diskutujeme o životě či studiu. Vznikají i blízká osobní přátelství.

Jak vypadá klasický oběd ve vaší školní kantýně?

Studenti si mohou přinést oběd z domova nebo si koupit teplý oběd. Jídlo se denně mění. Žáci získávají seznam, aby věděli, co se každý den v měsíci podává – třeba tacos, pizza, grilované kuře, salát. Studenti mají také možnost připravit si sami sendvič z nabízených ingrediencí.

Do školy dojíždíte autem ze svého domu na okraji New Yorku. Máme si představit nekonečné zácpy aut?

Moje dojíždění je ve skutečnosti jen 20 minut a zřídka kdy je větší provoz!

Baví žáky hodiny výtvarné výchovy? Jaký význam pro ně podle vás tyto hodiny mají?

Většina studentů miluje hodiny umění. Je to jeden z jejich nejoblíbenějších předmětů spolu s hudební výchovou. Užívají si možnost kreativity a vzájemné spolupráce s ostatními.

Jak probíhala výuka nyní, když byly školy zavřeny? A jakým způsobem jste hodnotila práci žáků během tohoto pololetí?

Výuka zcela přešla do on-line podoby. Používali jsme webové stránky, kde jsem zveřejňovala týdenní plány hodin a náčrtky. Studenti mohli sledovat videa, která jsem vytvářela, nebo odkazy na umělce. Poté mohli vytvářet výtvarné práce a nahrávat je, abych je viděla a mohla je vyhodnotit. Studenti doma pracovali opravdu intenzivně. S mými 255 žáky jsem se také týdně setkávala v on-line třídách. Znamenalo to pro mě mnohem více práce, než když jsme fungovali ve škole. Mělo to svá pozitivní i negativní. Byla jsem nepřetržitě přístupná. Stále na síti! Má mailová schránka se plnila dotazy a odpověďmi ve dne i v noci. Po probuzení mě již čekalo denně průměrně okolo 100.

Slyšela jsem, že máte chatu v lese. Dá se tedy říct, že i Američani mají své chaty a chalupy, kde tráví víkend?

Vlastně mám jen pár přátel, kteří mají chatu, ale mnozí rádi o víkendech opouštějí město. Je běžné pronajmát si v létě plážový dům v Hamptons nebo v horách Catskill.

Vyrábíte také šperky. Můžete nám říct o této vaší vášni?

Šperky většinou ze zlata a stříbra vytvářím již více než 20 let. Obvykle pracuji metodou ztraceného vosku. Nejvíce mě baví výroba snubních prstenů a dalších originálních kousků pro mé klienty.

Stiháte obvykle newyorský noční život? Jaká jsou vaše oblíbená místa?

V mládí jsem stihala více. Miluji všechny galerie a muzea, které New York má, a také otevřené kulturní večery. V tomto městě se vždy něco děje, obvykle více než 20 věcí najednou. Je těžké si vybrat! JANA BERANOVÁ



Sobotní tichá připomínka Dne nezávislosti u Národního památníku a muzea 11. září v New Yorku

PROFIMEDIA.CZ

Vláda dá finance na kulturu

Umělci upozornovali kabinet, že mnoho institucí je na pokraji krachu.

Britská vláda připravila opatření za 1,57 miliardy liber (46,4 miliardy korun) na podporu divadel, galerií, muzeí a dalších institucí. Na britskou kulturu, která má své fanoušky jak doma, tak i v zahraničí, tvrdě dopadla opatření zavedená kvůli pandemii.

„Chci, aby se všechny kulturní instituce vrátily k normálu,“ řekl ministr kultury Oliver Dowden. „Doufám, že už velmi brzy budeme moci povolit venkovní představení a že později v létě budeme

moci mít představení konaná uvnitř se zachováním bezpečných rozeztupů,“ uvedl. Pomoci budou moci využít i provozovatelé nezávislých kin a správci památek.

BBC na webu připomněla, že vláda opatření připravila po týdnech nátlaku ze strany zástupců kultury. Ti upozorňovali, že mnoho institucí je na pokraji kolapsu.

V sobotu Anglie udělala zatím největší krok k návratu k běžnému životu, když se znovu otevřely hospody, restaurace a kadeřnictví a vláda předepsané bezpečné rozeztupy mezi lidmi zmenšila na jeden metr. Zatím ale není jasné, jak se s tím dokážou vypořádat kulturní instituce, které potřebují mít vyprodáno, aby byly ziskové. **ČTK a MET**



Pamplona bez býků

Touto dobou se obvykle ulice španělského města Pamplona zaplní tisíci zahraničními turisty, aby společně s domácími oslavili svátek svatého Fermina. Tato devítidenní slavnost je provázána tradičním během s býky v koridoru dlouhém přes osm set metrů. Letošní svátek se uskutečňuje kvůli omezením způsobeným koronavirem bez býků v ulicích. **2x AP**

Číslo dne

17,8

O tolik procent v květnu v eurozóně rekordně vzrostly maloobchodní tržby. Je to nejprudší nárůst od roku 1999, kdy eurozóna začala tyto údaje zveřejňovat. O 147 procent se v květnu v porovnání s dubnem zvýšil prodej oblečení a obuvi, což byl nejhůře zasažený sektor při pandemii.

Krátce

Mrtvý v Rakousku

Rakouská policie zatkla dva Rusy původem z Čečenska poté, co v sobotu nalezla tělo jejich zastřeleného krajana na okraji Vídně. Vyšetřovatelé zjišťují, zda smrt nemá politický motiv. Zemřelý byl totiž dlouhodobým kritikem režimu čečenského vůdce Ramzana Kadyrova.

Do nemocnice

Itálie uvažuje o možnosti přinutit pacienty s covidem-19 k hospitalizaci, pokud budou léčbu odmítat. Uvedl to ministr zdravotnictví. Vláda posoudí také možnost zpřísnit postih za nedodržení domácí karantény. Italům nyní hrozí za porušení karantény až rok a půl vězení.

Satelit na Írán

Izrael úspěšně vypustil další špionážní satelit Ofek-16. Ten je podle izraelských představitelů dalším nástrojem, díky němuž bude stát moci sledovat možné hrozby v regionu. Zařízení podle ministerstva pomůže monitorovat jaderné a vojenské aktivity Íránu. **ČTK**

Tokio. Město opět povede guvernérka



Tokijská guvernérka **AP**

Juriko Koikeová ve správních volbách obhájila mandát tokijské guvernérky. V úřadě je od roku 2016. Voliči ocenili její rozhodné kroky v době pandemie koronaviru. Sedmašedesátiletá Koikeová do úřadu před čtyřmi lety nastupovala jako vůbec první žena v této pozici. Stejně jako v minulých volbách kandidovala jako nezávislá a porazila 21 soupeřů. Na rozdíl od začátku váhající vlády rychle reagovala na pandemii a požadovala po občanech Tokia, aby se zdržovali doma. V 70. letech zanechala studií v Japonsku a odešla studovat do Egypta. Na univerzitě v Káhiře získala diplom ze sociologie. Hovoří arabsky, pracovala jako televizní moderátorka a do politiky vstoupila v roce 1992. Byla ministřiní životního prostředí a později obrany. **ČTK**



V Paříži pro veřejnost znovu otevřeli slavný Louvre

Po čtyřech měsících pauzy vynucené opatřeními kvůli pandemii se včera pro návštěvníky otevřelo pařížské muzeum Louvre. Návštěvníci známých sbírek, mezi nimiž je také jedinečný obraz Mony Lisý (vlevo), ale musí mít na obličeji roušku a jejich počet je omezen. Podle ředitele muzea Jeana-Luca Martineza bude veřejnosti zpřístupněno 45 tisíc čtverečních metrů galerií, ve kterých se nachází 30 tisíc známých děl. Nemělo by být tedy obtížné dodržovat rozeztupy. **2x AP**

„Byl jsi náš idol. Děkujeme, maestro!“

Ve věku 91 let zemřel v noci na včerejšek italský hudební skladatel Ennio Morricone. Svými melodiemi doprovodil Morricone více než 500 filmů a seriálů, například legendární snímek Tenkrát na Západě. Mnohokrát zavítal i do Česka, naposledy byl v lednu loňského roku v Praze. Českým divákům se Morricone zapsal do paměti i díky melodiím k seriálům Chobotnice a Marco Polo.

Na skladatele vzpomínají umělci i politici z celého světa. Italský prezident Sergio Mattarella například ocenil, že Morricone pomohl šířit prestiž Itálie ve světě. Svůj obdiv autorovi legendární filmové hudby vyjádřil i věhlasný

italský dirigent Riccardo Muti nebo italská herečka Monica Bellucciová.

Morriconeho ocenil i slavný francouzský hudebník a multiinstrumentalista Jean-Michel Jarre. „Ennio

Morricone byl neustálým zdrojem inspirací, byl jako člen mé rodiny. Byl v mém životě všudypřítomný,“ uvedl Jarre. „Existují lidé, kteří mají schopnost udělat svět lepším, protože vědí, jak vy-

tvořit krásu,“ řekla k životu a dílu Ennia Morriconeho italská herečka Monica Bellucciová. Britský skladatel Daniel Pemberton mu zase vzkázal: „Byl jsi můj idol. Děkuji, maestro.“ Za mimořádného

skladatele jak filmové, tak i klasické hudby Morriconeho označil věhlasný italský dirigent Riccardo Muti, který se s hudebníkem přátelil. „Bude nám chybět jako člověk i jako umělec.“ **ČTK**

INZERCE



Ennio Morricone

MAFRA

Krátce

Australané přijedou nařezat Praze v dubnu

Každá jejich koncertní zastávka je plná pyrotechnických a světelných efektů, rotujících bubnů i vysokozdvížených plošin. Bude tomu tak i 12. dubna příštího roku, kdy se Parkway Drive po dvou letech vrátí do pražského Fora Karlín. Tentokrát navíc posíleni ještě o hostující Hatebreed a Crystal Lake.

Krev, pot, křik a synthy

Pražské Divadlo Archa má podle pořadatelů zažít dosud žánrově nejtvrší koncert. O bezprecedentním a excentrickém přístupu kapely Fall from Everest se přesvědčí návštěvníci 13. září. „Máme tu čest rozmlátit si hlavu a ruce o zrovna tohle pódium,“ vzkazuje kapela. **HOP**

RADIO **Frekvence** **1**
KEMP

ŽIVĚ Z KEMPU

8. 7. DOLCE CAMP TRUTNOV MIRAI
15. 7. CAMP STRÁŽNICE TOMÁŠ KLUS
19. 8. PŘÍRODNÍ KOUPALIŠTĚ OSEK MIRO ŽBIRKA

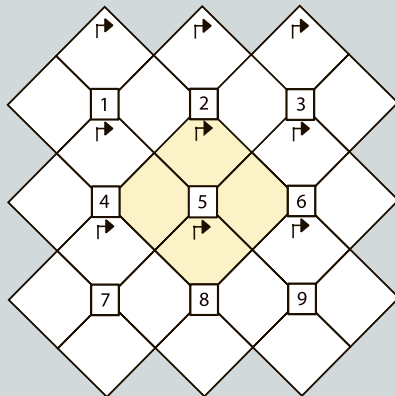
Sudoku

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

Luštěnka

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

- pletivo pod kůrou
- nešikovný (hovor.)
- znovu
- káva (hovor.)
- tajenka
- opak „lichá“
- satyr
- hřbet lidí
- uvnitř prázdná



INZERCE

Týdenní horoskop

7. 7. – 12. 7. 2020






	BERAN Usilovně pracujete na svém image. Je pro vás důležitý, ale občas vám však přehnaná snaha být dokonalý zasahuje do soukromého sektoru.	21. 3. – 20. 4.		VÁHY V práci to vře! Možná za to trochu může vaše zvýšené sebevědomí, ze kterého váš šéf není nadšený. Není zvyklý poslouchat rozkazy.	23. 9. – 23. 10.
	BÝK Nechtěný přešlap se vám může podařit v oblasti financí. Pamatujte na to, že mnohdy jste až příliš zbrklí a unáhlení ve svém jednání.	21. 4. – 21. 5.		ŠTÍR Mrzí vás chování někoho z rodiny. Vždy to byl fajn člověk, nyní se z něj stal podivín, který každou zábavu zkazí rýpavými poznámkami.	24. 10. – 22. 11.
	BLÍZENCI Máte problém se sebevládáním. Vedení firmy nebude nadšené a vy se budete muset omluvit zákazníkům či obchodním partnerům.	22. 5. – 21. 6.		STŘELEK Kuráž vám nechybí. Jste ve správné bojovné náladě na to, abyste řekli tomu, kdo vás už pěkně štve, co si o jeho chování myslíte.	23. 11. – 21. 12.
	RAK Podaří se vám výhodná koupě. Již dlouhou dobu jste šetřili na předměty, na které máte zálsk. Tento týden si je konečně pořídíte.	22. 6. – 22. 7.		KOZOROH Opačně pohlaví je doslova unešeno vaší povahou. Umíte si lidi omatat kolem prstu, ale rozhodně ne v tom špatném smyslu.	22. 12. – 20. 1.
	LEV Ohledně jistých záležitostí dejte na rady ostatních, obzvláště pokud vám radí ve financích. Tam si totiž nejste jisti v kramflecích.	23. 7. – 22. 8.		VODNÁŘ Druhý červencový týden se pustíte do úprav příbytku a vylepšíte si ho do nevidaných rozměrů. Pouvažujte o koupi venkovního nábytku.	21. 1. – 20. 2.
	PANNA Vztahy v rodině máte značně proměnlivé, hlavně vztahy s rodiči. Naštvou vás svým postojem, ale i tím, že se vám do všeho pletou.	23. 8. – 22. 9.		RYBY Přehnaná snaha v práci se vám teď nevyplatí. Kolegové si myslí, že lezete šéfovi, kam nemáte, a ten z vašich nápadů také není odvařený.	21. 2. – 20. 3.

ŽIVOTNÍ LÁSKA!
Kdy ji potkáte VY? Společně ji najdeme!
Píšte SMS ve tvaru **33JINX** a svůj dotaz na číslo **904 30 55** nebo volejte na **906 70 30 35**
kartářka Ester

HVĚZDNÁ BUDOUCNOST!
Jaký je váš osud? Vim, co vás čeká!
Pošlete mi SMS ve tvaru **748TL** a vaše datum narození na číslo **904 30 46**
Astroložka Kateřina

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	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA
				
18/22 °C	18/22 °C	19/23 °C	26/30 °C	17/21 °C

Teplotní rekordy: ↓ 8,6 °C (1964) ↑ 37,6 °C (1957) Bio: ❤️❤️❤️

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.10 To je vražda, napsala XI</p> <p>17.00 Cestománie</p> <p>17.30 AZ-kviz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p>21.05 Nejlepší Bakaláři</p> <p>22.00 Hop nebo trop (1)</p> <p>Komedie seriál (ČR, 2004)</p> <p>23.20 Profesionálové</p> <p>00.15 AZ-kviz</p> <p>00.40 Banánové rybičky</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Kuchařská pohotovost</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.50 Žijíš jenom 2x</p>	<p>16.25 Nový Zéland (3/5)</p> <p>17.10 Jeden den v Itálii</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Trvalé bydliště venkov (1)</p> <p>19.15 Emoce a my (2/13)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>Blaník</p> <p>20.00 Divad. inscenace (ČR, 1997)</p> <p>21.30 Nezvladatelný buřič – Jeroným Pražský</p> <p>22.30 Apokalypsa: 2. světová válka (1/6)</p> <p>23.25 Příběh služebnice (8, 9/10)</p> <p>Sci-fi seriál (USA, 2017)</p> <p>01.00 KGB versus CIA: Souboj v Berlíně</p> <p>01.55 Věříte médiím?</p>	<p>15.55 Dr. House VII (3)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>Co na to Češi</p> <p>17.20 Comeback</p> <p>18.15 Hospoda (38)</p> <p>18.50 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Kriminálka Anděl III (1, 2)</p> <p>22.50 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans III (6)</p> <p>23.45 Dr. House VII (3)</p> <p>00.40 Můj přítel Monk VIII (8, 9)</p> <p>02.15 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans III (5)</p> <p>Co na to Češi</p> <p>03.05 Ordinance v růžové zahradě 2 (735)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.30 Krimí zprávy</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.05 Počasí</p> <p>20.15 Kateřina Veliká (2)</p> <p>Historický seriál (Rus., 2015)</p> <p>21.25 Ano, šéfe!</p> <p>22.30 V. I. P. vraždy (1)</p> <p>Detektivní seriál (ČR, 2016)</p> <p>23.55 Policie v akci</p> <p>00.55 Námořní vyšetřovací služba IV (22)</p> <p>01.50 Walker, Texas Ranger VIII (9)</p> <p>02.50 Poslední polda III (12)</p> <p>03.50 Prostřeno!</p> <p>05.25 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 Óčko trendy</p> <p>12.30 Óčko hity</p> <p>15.00 Můj Mixxxer</p> <p>16.30 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>Top 10 klipů podle diváků Óčka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>CZ & SK</p> <p>České a slovenské klipy nebo živá vystoupení</p> <p>23.00 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů se vzkazy diváků Óčka</p>

Grilování. Vyhněte se bůčku, zkuste raději ryby a zeleninu

Česká strava není úplně ideální – převládají v ní živočišné tuky, bílé pečivo, sladkosti, smetana, tučné sýry a uzeniny.

Není se čemu divit, že dvě třetiny české populace ve věku nad čtyřicet let trpí nadváhou. Přitom lehčí, nízkokalorické jídlo nemusí být bez chuti a těžce stravitelná jídla bez problémů nahradí.

Co je to vlastně lehké jídlo? „Je to jídlo dobře stravitelné, v němž jsou zastoupeny převážně sacharidy, tedy rýže, brambory, luštěniny či moučná jídla, dále ovoce, tvaroh nebo ve variacích nízkotučný sýr, maso a ryby se zeleninou,“ říká lékař z interní ambulance Polikliniky profesora Řeháka Ladislav Krajčí.

Velmi vhodné jsou zeleninové saláty. Jsou nízkokalorické, obsahují potřebnou vlákninu, důležitou pro správnou funkci zažívacího traktu, vitamíny a minerály. Výhodné je konzumovat je ke obědu i večeři, kterou mohou zcela nahradit. Stačí přidat sýr, kousky masa nebo rybu. Ovoce je vhodné jíst samotné nebo jako ovocnou přílohu ke snídani, případně jako svačinu při pohybových aktivitách v průběhu dne.

Základem je také zpomalit, jíst v klidu a věnovat veškerou pozornost vašemu talíři. Udělejte si na jídlo čas. Jezte vsedě u stolu, nikoliv vestoje, či dokonce za chůze! Odložte telefon, počítač, nesledujte televizi ani neposlouchajte rádio. „Zpočátku zkuste jíst takto jedno jídlo denně a buďte trpěliví. Je důležité vytvořit si nový zvyk. Jakmile bude dostatečně pevný, začnete jíst vědomě každé jídlo a už nad tím nebude ani tolik přemýšlet. Dokonce si k němu pak můžete pouštět i oblíbenou hudbu. Ta ničemu vadit nebude. S rádiem bych však byla opatrná. Může působit rušivě,“ tvrdí Věra Vojtěchová, zakladatelka a instruktorka pražských Domů Jógy.

A jak je to s grilováním? Je zdravé? Záleží na tom, co a jak grilujete. Pokud jsou to ryby, libové maso, zelenina a ovoce, pak je to v pořádku. Nakládání masné bučky a krkovice, ze kterých kape marináda a na roštu se změní



Kuřecí špíz se zeleninou a houbami

PROFIMEDIA.CZ



Grilovaná zelenina je pochoutkou.

MAFRA

Rady, jak správně grilovat

Zdravější a bezpečnější je používat na grilování kamennou desku – maso tak nepřichází do kontaktu s ohněm.

- Čím prostší marináda, tím více vyniká chuť masa. Nejlepší je použít jen olivový olej, bylinky a čerstvý pepř.
- Ideální je maso naložit 24 hodin předem, minimálně ale tři hodiny před samotným grilováním.
- Solit by se maso mělo až po upečení. Proto nepoužívejte kořenici směs se solí, která maso vysušuje, protože z něj vytahuje vodu.
- Vyndejte maso z lednice dvě až tři hodiny před grilováním, aby na roštu nedostalo teplot-

ní šok. Ryby je naopak dobré nechat v chladu až do posledního okamžiku.

- Během otáčení je potřeba dávat pozor, aby se maso nepropíchlo, protože z něj odtéče šťáva.
- Nesundávejte maso dříve, než je hotové, ale ani ho nepřipékejte. Nejdéle se grilují nevykostěná kuřecí stehna v celku – až 35 minut. Vepřové a hovězí maso obvykle potřebuje 5 až 10 minut, pstruzi 12 minut, ostatní ryby a kuřecí prsa o něco méně.
- Ve chvíli, kdy je maso upečené, je dobré ho nechat ještě pět minut odležet, aby šťáva zůstala uvnitř a nevytékala na talíř.

v černý škvarek, už mají ke zdravému jídlu daleko.

„Samotné grilování je zdravější způsob přípravy jídla nežli pečení nebo smažení, a pokud jej budeme provádět

správně, bez zbytečných chyb, tak budeme mít jistě i poté odpovídající gurmánský zážitek,“ říká Krajčí.

Pokud tedy netrpíte nějakým vážnějším onemocněním

zažívacího traktu, nemělo by vám kulinářský zážitek nic zkazit. „Opatrně by měly být především osoby trpící žlučnickovými kameny, vleklým zánětem slinivky nebo

záněty žaludku a střev. Většina z nich si je ale vědoma toho, co smí, a dietní chyby z dřívější doby jim zpravidla nedovolí chybovat znovu,“ doplňuje lékař. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

TIP NA VÝLET DO SRDCE ŠUMAVY



Střelnice. Nevybuchlá municie uprostřed ráje

Až do roku 1990 byla v kopci za Hartmanicemi na Šumavě cedule hlásající, že dál už vjet nesmíte a je tam životu nebezpečno. Vojenský újezd Dobrá voda se táhl od Železné Rudy přes Prášily právě až do Hartmanic. Prakticky od devadesátých let, kdy do újezdu stát pustil turisty, hledá mikroregion Prášílsko svou tvář. Vojenské minulosti se jen tak nezbaví – když vyrazíte po žluté z Prášil do kopce k jezeru, cestou budete v prostoru bývalé střelnice potkávat cedule varující před nevybuchlou municí. Pozůstatkem lidové armády jsou i žulové kostky na silnicích kolem Prášil, ty totiž těžká technika tolik není jako třeba asfalt. Dříve odříznutá vesnice Prášily je ovšem stále obklopena nádhernou přírodou a v posledních letech zažívá rozkvět. Prášily drží několik prvenství. Rozlohou jsou největší obcí bez statusu města a pak tu mají botanickou zahradu, která je nejvýše položenou v Česku. Nechybí zde ptací dům či jezírka s rašeliníšti. Procházku mezi stovkami druhů rostlin lze proměnit za adrenalinovou výpravu. Ve zdejším lanovém Offparku se návštěvník může vžít do kůže horolezce.



Vyhřátý bazén. Po túře si dejte wellness

Důkazem, že se bývalý vojenský újezd otevírá turistům, je také nedávno otevřený wellness hotel Chalupa, jehož jednoduchý horský styl vévodí zmiňované botanické zahradě. Jeho chloubou je vlastní wellness a zejména téměř dvacetimetrový bazén. Na prohrátí zatuhlých svalů po celodenní túře ideální, má totiž tucet masážních trysek, protiproud i masážní chrlíč. K odpočinku je možné využít vyhřívanou lavici. V suterénu se však můžete zahrát ještě důkladněji ve finské sauně a parní kabině a pak se osvěžit zážitkovou sprchou s tryskami, chrličem a ochlazovacím kyblíkem. Vtipné je, že přímo z oken bazénu v přízemí hotelu můžete pozorovat prohánějící se bizoní stádo. Ti jsou přitom šťastní jak blechy – původně měli být chováni na maso, ale nakonec se stali oblíbeným cílem návštěvníků Prášil.

Samopaly tu už nestraší. Prášily teď lákají turisty



Paleta výletů na výběr.

Rozhledna, nebo jezero?

V zimě lze horské svahy kolem Prášil zdolávat na nedalekých sjezdovkách nebo se projíždět po rozmanitých běžeckých tratích. V létě je klasikou vydat se na kratší či delší výpravy za krásami přírody a výhledy z horských kopců. Turistické trasy odtud vedou hlavně k jezeru Laka, Prášílskému jezeru a na horu Poledník s rozhlednou. Ta stojí ve výšce 1315 metrů nad mořem. Cesta k Prášílskému jezeru je přitom ideální i pro malé děti. Krásnou lesní stezkou trvá do dvou hodin, přičemž je dlouhá ani ne pět kilometrů. Zpátky to jde samozřejmě rychleji, za hodinku jste v Prášílech. Jezero v nejstřeženější části Šumavy vzniklo jako ostatní na Šumavě díky ohromné síle ledovce před deseti tisíci lety. Nachází se ve výšce 1080 metrů nad mořem, je hluboké až 15 metrů, a zaujme především impozantními příkrými stěnami, kvůli kterým je hladina temně zbarvená. A nejen kvůli stínu, ale i díky tlejícímu dřevu. I sem dříve mohli jenom vojáci, stejně jako na nedalekou vysílačku na vrchu Poledník. Z tamní hlásky je ale už dvacet let originální rozhledna.

TEXT A FOTO: PETR HOLEČEK

Krátké

Pokračování NHL už za tři týdny

Dohrávka NHL, které se v rozšířeném play-off zúčastní 24 týmů, by měla začít 1. srpna. Vedení severoamerické hokejové ligy se na tom předběžně dohodlo s hráčskou asociací, zahájení tréninkových kempů stanovily na 13. července. Města, v nichž se budou zápasy vyřazovací části hrát, zatím vybrána nebyla.

Messi zůstává, tvrdí Barcelona

Předseda fotbalové Barcelony Josep Maria Barto-

meu ubezpečil fanoušky, že kapitán Lionel Messi v klubu zůstane, přestože se minulý týden vyrojily spekulace, že přerušil jednání o nové smlouvě. Třiatřicetiletý Argentinec je údajně frustrovaný současnou atmosférou v klubu. Aktuální kontrakt Messimu vyprší příští rok.

Odešel sportovní Forrest Gump

Ve věku 80 let zemřel v Německu olympijský vítěz v desetiboji z roku 1964 Willi Holdorf. Po skončení atletické kariéry se prosadil i jako bobista a v bundeslize jako trenér fotbalistů Kolína. **ČTK**



Obhájce Hamilton přišel o stupně vítězů

Úvodní závod nové sezony formule 1 Velkou cenu Rakouska vyhrál Valtteri Bottas (vpravo) z Mercedesu. Druhý byl Charles Leclerc z Ferrari (uprostřed) a třetí Lando Norris z McLarenu (vlevo), kterému na stupně vítězů pomohl trest pro Lewise Hamiltona. **AP**

Kozák s Musou se přetahují o korunu pro krále střelců

Fotbalová liga dostala nový náboj. Kdo bude králem střelců?

Útočník Sparty Libor Kozák se díky dvěma gólům při výhře 3:0 nad Jabloncem dotáhl na nejlepšího kanonýra první ligy Petara Musu ze Slavie. A kdyby se jednací třicetiletému fotbalistovi v posledním kole nadstavby podařilo v der-

by získat titul krále střelců, byla by to pro něj pověstná třešnička na dortu. Kozák má před zítřejším duelem skupiny o titul stejně jako Musa na kontě čtrnáct branek. Chorvatský útočník ale kvůli karanténě trestu už v této sezóně další nepřidá. „Vím, jaká je statistika, a bylo by to pěkné. Dám do toho všechno jako vždycky a uvidíme, jak to dopadne. Náš cíl je spíš zvládnout zápas, ale tohle by byla třešnička na dortu,“ řekl Kozák. Spartařský trenér Vác-

lav Kotal přiznal, že útočníka poslal ve druhém poločasu na hřiště i proto, že má šanci na trofej pro nejlepšího střelce. „To je jednoznačné. Jsem rád, že mu to vyšlo. Šel do druhého poločasu, kdy už byl Jablonec trochu unavený. Je jen škoda, že neproměnil třetí šanci,“ konstatoval Kotal.

Červenobílí jsou už jistým mistrem, zatímco Sparta si pojistila třetí místo. „Sice už nejde o body, respektive už nejde o moc, ale je to derby, a i kdyby to byl jen přátelák,

tak se na nic nehraje a jde se do toho natvrdo,“ prohlásil Kozák. Sláviště budou mít ještě větší motivaci v derby udržet čisté konto. „Musíme Musovi pomoci, aby Sparta nedala ve středu gól a Petar se o trofej aspoň podělil.“ řekl trenér Jindřich Trpišovský po vítězství 3:1 v Liberci.

Už dnes bude Mladá Boleslav v odvetě finále nadstavbové skupiny o Evropu hájit na hřišti Bohemians 1905 náskok 3:0 z úvodního domácího duelu. **ČTK**

Bezgólová rozlučka

Baroš hrál poslední zápas. Baník remizoval 0:0 s Plzní.

- Baroš mohl stylově v poslední minutě nastavení zápas rozhodnout, ale zblízka hlavičkoval těsně vedle.
- Rozlučka proběhla už před utkáním. Barošovu sedmadvacitku Baník navždy vyřadil z číselné řady na dresy.

Tokio 2021? To těžko, míní Japonci

Více než tři čtvrtiny Japonců nevěří, že se v příštím roce v Tokiu uskuteční odložené olympijské hry. Z průzkumu televizní společnosti JNN vyplynulo, že opačný názor má jen 17 procent oslovených. Výsledky tak byly pro olympiádu ještě mnohem nepříznivější než podobný průzkum z konce června mezi obyvateli Tokia. Pro zrušení nebo další odložení obří sportovní akce se v něm vyjádřilo 52 procent dotázaných. Olympijské hry měly v Tokiu začít 24. července, ale kvůli koronaviru byly v březnu o rok odloženy. **AP**



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

Intimní

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



• **PRAŽSKÉ ČERTICE** touží po sexu. Posílejte SMS ve tvaru 19GXB a text na 909 15 50



• **Šťávička k mání.** Nadržená Blanka (42) z Palmovky hledá nadrženého býčka na nezávazné sexuální hraní a dovádění. Seženeš mě na 909 80 50 40 nebo mi můžeš poslat SMS na 909 15 45 s kódem 40XGL a tvůj text!

OBROVSKÝ VÝPRODEJ



V práci mákne,
doma pobaví



-27 %

Lenovo

Lenovo V15-IWL

Intel® Core™ i5-8265U, RAM 8 GB
15,6" Full HD displej, SSD 256 GB
Intel® UHD Graphics 620, baterie až na 6 h
Windows 10 Home, numerická klávesnice

13 690,-
9 990,-

obj. kód: NT220b1f2o

Zaznamená
vaše úspěchy

fitbit



-20 %

Fitbit Charge 3

Fitness náramek s měřením tepu
Krokoměr, kalorie, sledování spánku
Voděodolný do 50 m, baterie až na 7 dní
Kompatibilní s Android i iOS telefony

2 990,-
2 399,-

obj. kód: SPTfbch301

Nejlepší kámoš
na prázdniny

oppo



-20 %

Oppo A5 (2020)

6,5" IPS displej 1 600 x 720
Čtyřnásobný fotoaparát, zvuk Dolby Atmos
RAM 3 GB, interní paměť 64 GB, 3,5mm Jack
5 000mAh baterie s funkcí powerbanky

4 990,-
3 999,-

obj. kód: OPP2000b2

Když to chcete
čerstvé

gorenje
Life Simplified



-18 %

A++ GORENJE NRK6202EW4

Lednice s mrazákem, objem 235 / 96 l
Beznámrazová technologie NoFrost
Úsporný a tichý provoz, hlučnost 38 dB
Ionizátor vzduchu, funkce super chlazení

10 990,-
8 999,-

obj. kód: GORCHL120

Lepší než v hotelu

Coleman



-28 %

Coleman Coastline 4 Deluxe

Rodinný stan ve tvaru tunelu pro 4 osoby
Předsiňka a 2 ložnice, vysoký 2 metry
Otvor pro odvětrávání a snadný přívod elektřiny
Jednoduchá stavba, vodní sloupec 3 000 mm

6 975,-
4 990,-

obj. kód: SPTkn1986

Zpříjemní vám výlety

SAVA



-28 %

Sava e27 Alu 1.0

Horské 27,5" elektrokolo
Motor Bafang poháněný 300Wh baterií
Kvalitní hliníkový rám a kotoučové brzdy Shimano
Dojezd až 70 km, ergonomicky tvarované sedlo

24 990,-
17 990,-

obj. kód: SPTSav038b

Více na alza.cz/obrovsky-vyprodej

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 7. 7. 2020 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.