

ROK 2020 ZASVĚCEN ODRŮDĚ SAUVIGNON

PŘEDNÍ VINAŘI HODNOTÍ PRO DENÍK METRO SEZONU STRANA 2



metro



Úterý, 21. července 2020

Č. 137, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Vítězslav

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

Pozor! Závory nahore neznamenají volno

Nebezpečí. V Praze 6 nefunguje na železničních přejezdech signalizace, a řidiči tu přesto potkávají vlaky.
Výjimka. Podle Drah je to v pořádku, trať je ve výluce. **Přednost.** Auta musí dát přednost vždycky STRANA 3



Emiráty létají už i do vesmíru. Na Mars vyslaly z Japonska svou družici

Z japonského vesmírného střediska Tanegašima odstartovala raketa Spojených arabských emirátů, která se sondou Amal míří k Marsu. Vynesla ji raketa H-2A F42, která byla vyrobena v Japonsku v závodech Mitsubishi a běžně ji využívala japonská kosmická agentura JAXA. Samotná sonda byla podle Technet.cz vyvíjena v Emirátech v Mohammed bin Rashid Space Centre ve spolupráci se zahraničními partnery, jako jsou univerzity v Coloradu, Berkeley a Arizoně. Pokud vše vyjde podle plánu a sonda dorazí v únoru 2021 k Marsu, začne zkoumat atmosféru a povrch pomocí tří přístrojů.

AP



Vinaři. Sauvignony by mohly být skvělé, bylo dost vláhy

Neobvykle teplá a suchá léta dovolují v tradičních oblastech Moravy pěstovat odrůdy typické pro jižní oblasti Evropy.

„Trend do roku 2000 býval, že hrozny dozrály akorát, sklízelo se na přelomu září a října. V posledních sezónách se spíše bojím, aby hrozny nepřežrály a abychom neměli sladší vína,“ upozorňoval už na jaře Bronislav Vajbar z vinařství Vajbar v obci Zaječí na Pálavsku. Oteplování má za následek, že se na jižní Moravu v posledních dvou dekádách „přesunuly“ i červené odrůdy dříve typické pro Itálii nebo jižní Francii. Přesto by to letos mohlo být jiné, respektive jako zastara.

„Letos je to jako normálně,“ konstatuje Pavel Vajčner, generální ředitel Znovinu Znojmo ze Šatova. Letošní květen nebyl tak teplý a prosluněný jako loni a v předcházejících sezónách, také letošní červen patřil k nejmokřejším za poslední roky. „Dá se předpokládat, že letošní sklizeň se odehraje v tradičních termínech,“ říká Vajčner.

I v minulých letech se viné hrozny trhaly v září a říjnu, daní za to byla ale mnohem vyšší cukernatost. „Také já jsem si kdysi rád dal sladší víno, hodně letěly výběry z hroznů nebo bobulí, ale sladkého se časem každý přepije,“ řekl deníku Metro Miroslav Rolník, předseda Spolku došických vinařů. Ti, kteří chtěli nabízet zákazníkům méně sladká, tedy suchá vína, museli začít se sklízni třeba už v červenci. „Mám v nedávné paměti ročníky,



Citát

Zákazníci objevili, že se v posledních letech začala na Moravě vyrábět hodně kvalitní červená vína.

BRONISLAV VAJBAR
VINÁŘSTVÍ VAJBAR

kdy se sklízelo už třetího srpna,“ vzpomíná vinař Vajbar. Přitom o dvacet let dříve se například odrůda Irsai Oliver sklízela až koncem první polky měsíce září.

Letos by se tedy měly hrozny stěhovat z vinic do sklepů, i při zachování běžné cukernatosti, jako v devadesátých letech. „Odhadoval bych to na třetí týden v září,“ řekl deníku Metro Jiří Hort, majitel vinařství z Dobšic.

Nejlepší ve 20. století

1997

Sejdou-li se ideální podmínky a všichni vinařští svatí, vyvede se dobré pítí. Sezónu 1997 považuje většina moravských vinařů za Ročník 20. století, byl dokonce oficiálně vyhlášen. Některá archívni moravská vína z toho léta se teď prodávají za deseti- až patnáctinásobek původní ceny. Za kvalitní rok v tomto století je podle mínění odborníků považována sklizeň roku 2015.

Cukr podle názvu

Označení vína (suché či kabinet aj.) naznačuje, kolik zbytkového cukru se ve výsledném nápoji nachází.

- Vína s obsahem zbytkového cukru na 45 gramů na litr se nazývají slámová (nechávej se uležet na slámě) nebo ledová (sbírají se po prvních mrazech).
- Obliba se nyní vrací k suchým vínům (do 4 gramů zbytkového cukru na litr).

V roce 2018, který patřil na jižní Moravě ke klimaticky spíše „subtropickým“ etapám, se sklízelo třeba už prv-

ního srpna. Samozřejmě, hrozny měly v té době vysokou cukernatost. Letošní obsah cukru by měl být v normálu. Podle Horta by mohl být letošek rokem sauvignonu. „Přšlo, sauvignony milují vodu a chladnější počasí,“ uzavírá Hort. **PAVEL HRABICA**

INZERCE



PYTLOUN
HOTELS

Na skok do Prahy – 2 dny / 1 noc

Pytloun Boutique Hotel Prague – ubytování v luxusním pokoji s výhledem na Václavské náměstí, přípitek na uvítanou, bohatá snídaně formou bufetu, celodenní tapas v lobby baru, celodenní přestupní jízdenka s platností po Praze

2.120 Kč/za dvouúložkový pokoj, pobyt Nabídka platí: 1.6. – 31.8.2020



Luxusní relaxace pod Ještědem – 3 dny / 2 noci

Pytloun City Boutique Hotel Liberec – 2x ubytování včetně snídaně, 1x uvítací přípitek, 2x večeře, 1x antistresová masáž (80 min.), 1x relaxační / sportovní masáž (45 min.), 1x koktejl v lobby baru

od 3.980 Kč/za osobu, pobyt



Rodinný pobyt v Krkonoších – 3 dny / 2 noci

Pytloun Wellness Hotel Harrachov – 2x ubytování včetně snídaně, 1x uvítací přípitek, 2x večeře, 1x 50ti minutový vstup do wellness centra Luxury Mountain Spa, 1x částečná masáž na osobu (dospělí), volný vstup do hotelové herny, parkování

od 6.990 Kč/rodinný pokoj, pobyt (2 dospělí a 1-2 děti do 17 let)



AKCE
speciální
letní nabídky

Cyklo pobyt v Krušných horách – 3 dny / 2 noci

Pytloun Wellness Hotel Hasištejn – 2x ubytování včetně snídaně, 1x uvítací přípitek, 2x polopenze, 2x obědový balíček, 1x reflexní masáž chodidel, denně volný vstup do hotelového wellness centra (relaxační bazén, finská sauna, infra sauna, vířivka)

od 3.025 Kč/ za osobu, pobyt



Udělejte radost svým blízkým a přátelům. Nabízíme Vám bohatou nabídku dárkových poukazů. Na výběr jsou jak hodnotové poukazy, tak i pobytové. Kompletní nabídka na www.pytloun-hotels.cz

www.pytloun-hotels.cz

Projedou i se závorami nahore

Železniční přejezd v Praze 6 je místo jako stvořené pro nehodu. Kvůli neznalosti i výluce.

Tragické nehody vlaků jsou bohužel smutným fenoménem tohoto léta. O to více jsou pak někteří řidiči překvapeni, když si to před nimi na železničním přejezdu „proha-

sí“ vlak, a to aniž by svítila výstražná světla či se spustily dolů závory.

„Minulý týden jsem kolem druhé odpoledne jela přes železniční přejezd v Praze 6 – Liboci. Ačkoliv zde světla nesvítila a nikde nebyla žádná výstražná cedule, projela tudy rychlostí asi deset kilometrů za hodinu lokomotiva, jež táhla vagony šterku. Ze šterku se prášilo a auta před přejezdem stála, aby do vlaku ne-nabourala. Nechápu. To se s těmi potížemi na železnici



roztrhl pytel?“ diví se čtenářka Jarmila Fryntová. Ta podivný úkaz vyfotila a poslala do redakce deníku Metro. Získává tak odměnu tři sta korun.

Ačkoliv popsaná situace působí na první pohled nezvykle, podle Správy železnic na libockém přejezdu nedošlo k žádnému pochybení. Přejezd je, stejně tak jako všechny přejezdy na celé železniční síti, zabezpečený červenobílým výstražným křížem. Není tedy podle mluvčího Správy Marka Illiaše žádný důvod, proč řidiče před možným vjetím vlaku na koleje dále varovat.

„Vlak na snímku je pracovní vlak, který veze šterku na opravu tratě. O této skutečnosti jsou informováni všichni strojvůdci na dotčené trati. Probíhá zde dlouhodobá výlučka, zabezpečovací zařízení je tedy vypnuté. A jak potvrzuje i čtenářka, v souladu s předpisy musí vlak přes otevřený přejezd projíždět maximální rychlostí do deseti kilometrů za hodinu, tak aby mohl okamžitě zastavit a opakovaně houkat,“ vysvětluje Illiaš.

Vlak má podle silničního zákona na přejezdu přednost vždy, a to i tehdy, jsou-li závory nahore. Řada řidičů však podle Illiaše na tento fakt bohužel zapomíná. Výstražný kříž na přejezdu řidiči mimo jiné nařizuje, aby se k přejezdu blížil s obezřetností a maximální rychlostí do třiceti kilometrů v hodině. Možnost srážky s houkajícím vlakem, který jede deset kilometrů v hodině, je proto minimální.

„V případě, že dojde k poruše na zabezpečovacím zařízení, se přejezd spustí do výstrahy. Závory se zavrou a červená světla svítí až do doby odstranění poruchy. To ale není tento případ,“ uzavírá Illiaš.

Kouř v muzeu. Jeho následky uhradí stát

Požár, jenž minulý týden zachvátil pražské Muzeum Kampa, nezůstane bez následků ani pro státní kasu. Ministerstvo kultury se totiž zavázalo finančně vypomocet Nadaci Jana a Medy Mládkových s restaurováním uměleckých děl zasažených zplodinami. Částka by se měla pohybovat v řádu několika milionů. To je podle předsedy nadace Jiřího Pospíšila částečná kompenzace zhruba třináctimilionové škody. Zbytek bude na pojišťovně.

Žádné umělecké dílo sice nebylo při požáru zničeno, asi dvě třetiny děl měl však zasáhnout toxický mazlavý kouř ze vzduchotechniky. Hlavní problém muzea je teď výpadek ze vstupného. Podle Pospíšila muzeum pokračuje v přípravách dalších výstav, které ze vstupného financuje, proto pomoc státu vítá. Není však první ani výjimečná, muzeum získává peníze z grantů a dotací běžně. Muzeum Kampa by se mohlo částečně otevřít do 14 dnů. JAR

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Aktivně rozpuští skvrny a chrání oblečení proti zašednutí. Neutralizuje pachy a postará se o dlouhotrvající zářivou čistotu. Lze použít pro programy od 20 °C.

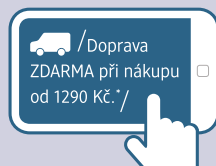
LIMITED EDITION



Denkmit**
Spring Breeze
univerzální
prací prášek
20 PD

89⁹⁰ Kč
4,50 Kč za 1 PD

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.
** Tato nabídka je kusově omezena.



Kiss dorazí až za rok

Americká glamrocková kapela Kiss oznámila náhradní termín svého zrušeného vystoupení v pražské O2 areně, zahraje zde 10. července příštího roku. Původně se měl koncert uskutečnit letos 1. července, přeložen byl kvůli opatřením proti epidemii koronaviru. Vstupenky zakoupené na původní termín zůstávají v platnosti. „Jakmile nám řeknou, že jsou všichni v bezpečí a že pandemie skončila, otřeseme zemí a rozjedeme to jako nikdy,“ vzkazují. LIVE NATION



Železniční nehody

O nehody vlaků není nouze.

- Při srážce nákladního a osobního vlaku mezi Úvaly a Českým Brodem se před týdnem zranily více než tři desítky lidí. Strojvůdce, jenž nejspíš pochybil, zemřel.
- Na stejné trati u Běchovic narazil vlak do čekajícího rychlíku, nikdo se nezranil. Chyba člověka stála pravděpodobně také za srážkou dvou vlaků na trati u Perninku na Karlovarsku. Zemřeli dva lidé, 24 jich bylo zraněno.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Češi mohou být v Chorvatsku v klidu, ale jen s pravidly

Při příjezdu do Řecka vás čeká namátková kontrola.

Do nejoblíbenějších turistických destinací Čechů v Evropě lze v současnosti cestovat téměř bez omezení. Turisté by však měli dbát na rozdílná opatření, která místní úřady přijaly s cílem zabránit opětovnému šíření nákazy.

Chorvatsko

Země, která je dlouhodobě nejoblíbenějším turistickým cílem Čechů, zažívá od druhé poloviny června nárůst nových případů nákazy. V posledních dvou týdnech přibývá v zemi s více než čtyřmi miliony obyvatel v průměru kolem stovky infikovaných denně. Celkově se nakazilo už 4345 osob a 120 jich komplikacím doprovázejícím nálezem podlehlo. Nejvíce nakažených hlásí vnitrozemský region Záhřebu a Osijeku a pak přímořská oblast Splitu. Nedávné zhoršení epidemické situace přimělo chorvatské úřady k opětovnému přijetí některých opatření proti šíření nákazy, jako je povinnost nosit roušky v obchodech či prostředcích veřejné dopravy. Restrikce se nově týkají i některých hromadných akcí. Na plážích platí nutnost udržovat společenský odstup, lidé by se měli také stranit míst s vyšší koncentrací lidí. Chorvatsko českým občanům umožňuje vstup bez udání konkrétního důvodu. Turisté musí na hranici pouze ohlásit, kde se budou bě-

hem pobytu v Chorvatsku zdržovat, a dát úřadům kontakt pro případ, že se v jejich okolí vyskytne koronavirová nákaza.

Slovensko

Sousedé dosud procházejí pandemií lépe než většina evropských zemí. Země s 5,5 milionu obyvatel zaznamenala

celkově 1979 případů koronaviru a 28 úmrtí. V neděli ohlásily úřady tři infikované. Ve veřejné dopravě, obchodech a restauracích platí povinnost nosit roušku a dodržovat odstup dva metry. Nošení roušek ve venkovních prostorech je dobrovolné. Češi mohou vstupovat na Slovensko bez omezení.

Itálie

Oblíbená jihoevropská země patří v Evropě k pandemií nejvíce zasaženým zemím: zdravotníci tu infekci odhalili u téměř čtvrt milionu lidí, z nichž přes 35 tisíc s covidem-19 zemřelo. Od vrcholu krize počet nových případů výrazně klesá a nákaza se nyní omezuje na menší lo-

kalizovaná ohniska. Nejméně do 31. července bude v Itálii platit povinnost nosit roušku v obchodech, vlacích či dalších uzavřených prostorech. Na plážích musí lidé udržovat vzájemný odstup, podle dosavadních zkušeností se ale toto opatření v praxi příliš nedodržuje. Češi mohou do země vstupovat bez omezení.

Řecko

Čeští turisté mohou cestovat do Řecka bez udání důvodu, po přiletu se musí podrobit namátkovým testům na koronavirus. Všichni cestující musí před cestou vyplnit elektronický formulář a poté se po přiletu prokázat QR kódem. V případě, že se předem neregistrují, hrozí pokuta až 500 eur (asi 13 321 korun). Roušky jsou nadále povinné ve veřejné dopravě, muzeích a na archeologických nalezištích. V restauracích a barech je nutné dodržovat vzájemný odstup nejméně 1,5 metru.

Rakousko

Ve většině sousedního Rakouska byla uvolněna již téměř všechna dřívější koronavirová omezení. Pouze ve spolkové zemi Horní Rakousko jako jediné nadále platí povinnost nosit roušku na všech veřejných místech. Jinak jsou roušky povinné jen ve veřejné dopravě a v některých obchodech. Češi mohou do země vstupovat bez omezení. Celkově je zde koronavirová situace stabilizovaná, byť v posledních týdnech případů nákazy přibývá. V zemi se nakazilo téměř 20 tisíc lidí, 711 jich zemřelo. **ČTK**

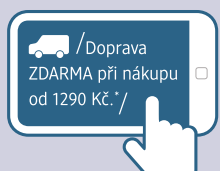
INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 



www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

Spolehlivě odstraňuje mastné skvrny a lze použít k přepražení límečků a manžet. Vhodné pro všechny pratelné a stálobarevné textilie.

Denkmit
pevné žlučové
mýdlo 100 g

17⁹⁰
Kč



Krátce

Evropa jedná o podpoře států. ČR dostane méně

Česko dostane z grantů ve fondu pokrizové obnovy ekonomik méně peněz, než mělo mít původně. Důvodem je skutečnost, že po vypjatých třídních diskusích evropských politiků klesne celková částka v balíku grantů z původně navrhovaných 500 miliard eur (asi 13,5 bilionu korun) zřejmě na 390 miliard. Před začátkem čtvrtého dne summitu EU vnovaného fondu a budoucí-

mu sedmiletému rozpočtu řekl český premiér Andrej Babiš. Novou částku však neupřesnil. Původně měla ČR na grantech dostat přes osm miliard eur, na základě změny rozdělovacího klíče jí přibylo přes dvě miliardy. Jednání v Bruselu pokračuje. **ČTK**

Adrenalin v Krušných horách

Krušné hory mají další trailpark. Otevřel se na Plešivci u Abertam. Areál je vhodný pro úplné začátečníky i náročné bikery. Tra-

sy začínají přímo na vrcholu kopce, nahoru vyveze zájemce lanová dráha ze Pstruží.

Novým kantorům dají ještě 200 tisíc

Karlovarský kraj bojuje s nedostatkem učitelů. Jen pro školy, jichž je zřizovatelem, potřebuje aktuálně 36 kantorů. Nalákat je chce programem náborových příspěvků. Noví pedagogové mohou dostat 200 tisíc korun. Na příspěvky vyčlenil úřad prozatím čtyři miliony. **IDNES.cz**



Mazej, sysle!

Břeclavské letiště je novým bydlištěm dvaceti systémů obecných, které odchová brněnská zoo. Pracovníci další vypustí na různých vhodných místech v Česku. **2x ČTK**

Krátce

Armádní vrtulník se zřítíl

Při havárii nizozemského armádního vrtulníku NH90 poblíž ostrova Aruba v Karibiku zemřeli pilot a navigátor, dva další lidé neštěstí přežili. Ostrov je součástí Nizozemského království. Stroj startoval z hlídkové lodi nizozemského námořnictva Groningen.

Média v cizích rukou se nelíbí

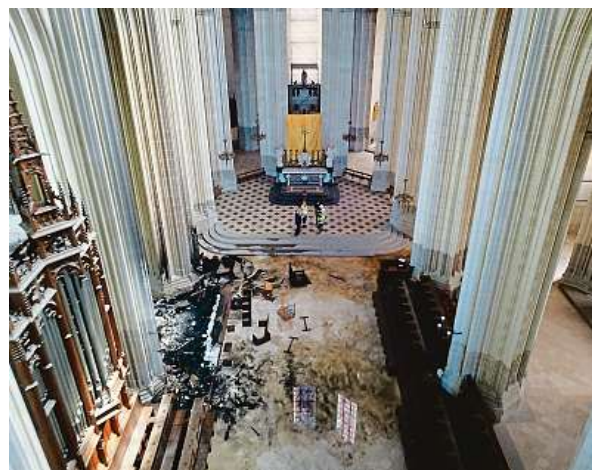


Polsko chce vytvořit pravidla, která by v zemi omezila působnost médií v cizím vlastnictví. Uvedl to předseda polské vládní strany Právo a spravedlnost Jarosław Kaczyński. Stát by se tak mělo před parlamentními volbami v roce 2023. Strana si dlouho stěžuje, že média v cizím vlastnictví, která v zemi působí, se vměšují do vnitřních záležitostí Polska.

Král má zánět žlučníku



Čtyřiaosmdesátiletý vládce Saúdské Arábie, král Salmán, byl hospitalizován kvůli akutnímu zánětu žlučníku. Monarcha už letos strávil několik týdnů v izolaci kvůli epidemii koronaviru, kterým se nakazily i desítky členů královské rodiny. Král nastoupil na trůn v roce 2015, o dva roky později jmenoval korunním princem svého syna Muhammada bin Salmána. **ČTK**



Stát pomůže

Francouzský ministr financí Bruno Le Maire včera sdělil, že stát je připraven financovat opravu katedrály z 15. století ve městě Nantes, kterou v sobotu poškodil požár. Požár se vyšetřuje jako možný žhářský útok, jeho příčiny jsou zatím nejasné. Plameny se v katedrále objevily v sobotu ráno. Hasiči je odpoledne dostali pod kontrolu a do večera je kompletně uhasili. Nezabránili však zničení velkých varhan, kvůli žáru se také roztránila původní vitrážová okna z 16. století. **2x AP**



INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

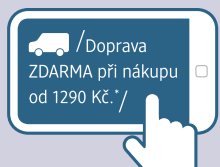
Zachycují barvicí látky, které se uvolňují během praní, a tím chrání prádlo před zbarvením a zašednutím. Díky ubrouskům není nutné třídít prádlo podle barev. Efektivně naplněná pračka znamená méně prací dávek, úsporu vody, energie a času.



Denkmit ubrousky proti zbarvení prádla 24 ks

59⁹⁰ Kč
2,50 Kč za 1 ks

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

Číslo dne

250

Tolik milionů lidí může v letošním roce podle prezidenta americké softwarové společnosti Microsoft Brada Smitha přijít o práci. Aby si našli novou, nebo alespoň udrželi tu, kterou mají, budou si muset osvojit nové dovednosti, protože se ještě více zrychlí digitalizace ekonomiky.

Kuciak. Nová slova u soudu

Podnikatel Marian Kočner obžalovaný z objednání předloňské vraždy novináře Jána Kuciaka patrně dal podnět k hledání takzvaného bílého koně, který by na sebe vzal vinu za zmíněnou vraždu. U soudu to včera řekl již odsouzený zprostředkovatel Kuciakovy vraždy Zoltán Andruskó, jenž při vyšetřování činu s policií spolupracoval a v případě nyní vystupuje jako svědek. Kočner i další obžalovaní za lež označili jeho dosavadní výpovědi. **ČTK**

Stav nouze. Povodně? Ne marocká sarančata

Delší období sucha poskytují ideální podmínky pro kladení vajíček.

Starostové měst a obcí v centrální části Sardynie chtějí, aby italská vláda kvůli tamní invazi sarančat vyhlásila stav nouze. Podle nich hmyz poni-

čil už přes 30 tisíc hektarů zemědělské půdy a napáchal největší škody za posledních 70 let.

Saranče marocké se na Sardinii dostalo z Afriky a úrodu začalo ničit už v květnu. Nejvíce zasaženou oblastí je údolí řeky Tirsu, kde hmyz zdecimoval pastviny, ale také pole osázená pšenicí a ječmenem a úrodu zeleniny a bylin. „Zadáme kompenzace za způso-

bené škody a chceme, aby se díky preventivním opatřením tento fenomén v budoucnu neopakoval,“ uvedl starosta města Ottana Franko Sabu.

Podle zemědělského svazu Coldiretti se zatím hodnota poškozené úrody odhaduje na několik milionů eur.

Sarančata se většinou na Sardinii vyskytují v letních měsících. Vysoké teploty a delší suchá období jim totiž

vytvářejí ideální podmínky pro kladení vajíček. Nerušenému rozmnožování hmyzu napomáhá i stále větší plocha neobdělávané půdy, kde vajíčkům ani larvám nehrozí zkáza během zemědělských prací.

Problémy s přemnoženými sarančaty letos řeší i další země, mimo jiné Argentina, Brazílie či Paraguay, ale také Pákistán, Indie a Jemen. **ČTK**

Sudoku

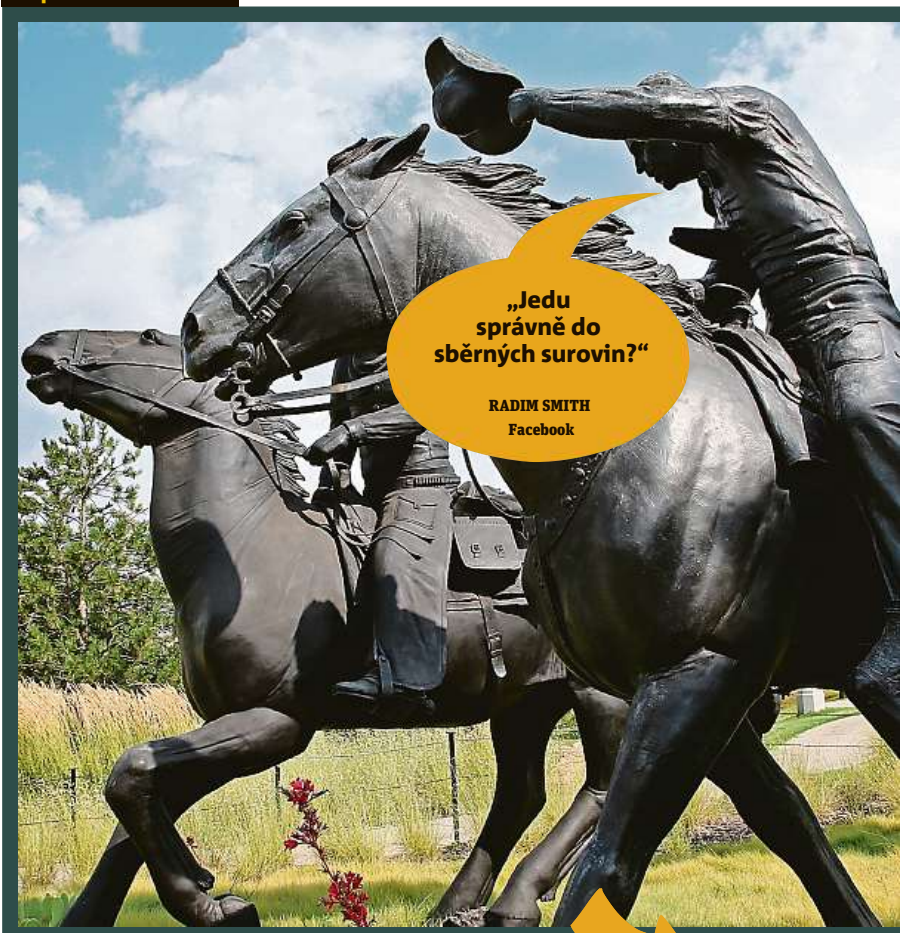
8	4										1
		6	7	1							9
			4								6
		9									5
			9	6	1						
7									6		
	5					8					
9				2	5	4					
	1								7		6

Luštěnka

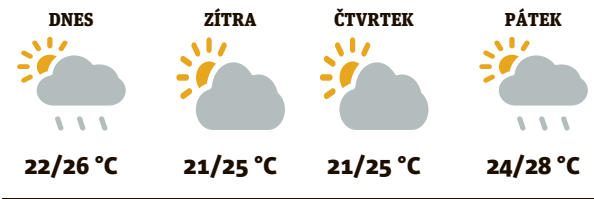
- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. porucha | 7. jm. herečky Bydžovské |
| 2. zůstatek | 8. chaos |
| 3. nesením dopravit | 9. šrank |
| 4. takový, který zvald | 10. zbourat |
| 5. část mužstva ve sportu | 11. zbyť |
| 6. zdolávat lezením | 12. následující den |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z

Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ 9,1 °C (1996) ↑ 36,1 °C (1998) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

TV tipy

<p>ČT1</p> <p>16.15 To je vražda, napsala XII 17.00 Cestománie 17.30 AZ-kvíz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Vyprávěj Sametová revoluce 21.05 Nejlepší Bakaláři V hlavní roli Stella Zázvorková 22.05 Hop nebo trop (3) Komedialní seriál (ČR, 2004) 23.20 Bolkoviny 00.15 AZ-kvíz 00.45 Banánové rybičky 01.25 Zajímavosti z regionů 01.55 Malá farma 02.20 Dobré ráno</p>	<p>ČT2</p> <p>16.25 Nový Zéland (5/5) 17.10 Jeden den ve Velké Británii 18.45 Večerníček 18.55 Trvalé bydliště venkov (4) 19.15 Emoce a my (4/13) 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Vražda v salonním coupé Divad. inscenace (ČR, 1997) 21.40 Bratři, synové Karla IV. 22.35 Preživší – dívka z ostrova Utويا 23.10 Apokalypsa: 2. světová válka (3/6) 00.05 Příběh služebnice II (2, 3/13) 01.55 Kalašnikovův automat v rukou teroristů 02.50 Věříte médiím?</p>	<p>Nova</p> <p>15.55 Dr. House VII (13) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny Co na to Češi 17.20 Comeback 18.15 Hospoda (48) 18.50 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Kriminálka Anděl III (8) Krimiseriál (ČR, 2012) 21.40 Kriminálka Anděl III (9) 22.55 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans III (15) 23.50 Dr. House VII (13) 00.45 Odložené případy 03.05 Co na to Češi 03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (745) 04.45 Novashopping</p>	<p>Prima</p> <p>16.30 Krimi zprávy 16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY 19.55 SHOWTIME 20.05 Počasí 20.15 Kateřina Veliká (4) Historický seriál (Rus., 2015) 21.25 Ano, šéfe! 22.30 V. I. P. vraždy (5) Detektivní seriál (ČR, 2016) 23.55 Policie v akci 00.50 Námořní vyšetřovací služba V (8) 01.45 Walker, Texas Ranger VIII (19) 02.40 Poslední polda IV (9) 03.40 Prostřeno! 05.10 Pohoda u krbu</p>	<p>Óčko</p> <p>06.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 11.00 Óčko trendy 12.30 Óčko hity 15.00 Můj Mixxxer 16.30 Óčko hity 17.30 Smartmania 17.35 Óčko hity Klipy nonstop 19.00 Moje desítka Top 10 klipů podle diváka Óčka 19.50 Óčko hity Klipy nonstop 21.00 CZ & SK České a slovenské klipy nebo živá vystoupení 23.00 Óčko flirt Proud klipů se vzkazy diváků</p>
---	---	--	--	--

Zapomeňte na styl „paní radová“ a dětem seberte kruhy i křidýlka

Plavání je jedním z nejzdravějších sportů, musíte však dodržet několik pravidel.

Který sport je ideální na protažení a je doporučován při téměř jakékoli zdravotní diagnóze? Plavání. „Posiluje svaly, zpevňuje kosti a preventivně působí proti osteoporóze,“ uvádí fyzioterapeutka Iva Bílková. „Při správném provedení zvyšuje kapacitu plic, posiluje kardiovaskulární systém a napomáhá proudění lymfy v lymfatických cévách, tím může snižovat otoky nohou nebo předcházet křečovým žilám,“ doplňuje.

Plavání má ale i svá prota. Ač je doporučováno jako sport vhodný téměř pro každého, vyvarovat by se ho měli lidé s narušenou pokožkou – při diabetické gangréně, s rozskrábanou vyrážkou nebo otevřenou ránou, která by se ve vodě mohla zanítit. Plavání je také riskantní, pokud člověk trpí bolestmi svalů. „Největším omylem je představa, že plaváním rozhýbeme například bolavá záda. Rybníky, řeky i veřejná koupaliště mají vodu chladnější,



Plave celá rodina. Ale s rozmyslem!

PROFIMEDIA.CZ

než je teplota lidského těla, takže nepříjemně zatuhlé svaly či bolestivé blokády se ve vodě ještě víc sevrou a problémy se mohou spíš zhoršit,“ varuje fyzioterapeutka.

Aby plavání bylo pro tělo stoprocentním přínosem, platí tři jednoduché zásady:

1. Vodorovná páteř

Plavání tělu prospívá, pokud se při něm nehrbí a nerotuje páteř. „Z plaveckých stylů tedy nejlépe vychází kraul, ovšem s dýcháním do vody

a střídavým nádechem na obě strany, anebo znak, při kterém je páteř krásně napřímená,“ uvádí Iva Bílková. Pokud lidé plavou stylem prsa s hlavou vystrčenou nad hladinu, velmi zatěžují krční páteř a bedra. Ani tento svérázný styl především starších ročníků však není nutné úplně opouštět. „Je možné plavat i prsa stylem „paní radová“, ale je dobré prokládat to odpočinkem na zádech ve znaku. Kdo si nerad potápí uši, může si hlavu podepřít

pěnovou destičkou, která ji bez námahy a napětí šíjových svalů udrží nad hladinou,“ dodává Bílková.

2. Dýchání do vody

Udržet vodorovnou páteř při plavání stylem kraul nebo prsa nelze bez pravidelného dýchání do vody. „Nejhorší chybou, kterou vidím zvláště u mladých chlapců, je plavání stylem kraul s házením hlavy při každém záběru ze strany na stranu,“ popisuje fyzioterapeutka s tím, že dýchá-

ním do vody se nejenom uleví krční a bederní páteři, která je ve vodorovné poloze, ale také si plavec s každým výdechem proti odporu vody posiluje mezižební svaly a bránici. „To může být výborné cvičení mimo jiné i pro astmatiky,“ podotýká Bílková.

3. Kruh jen pro zábavu

V Česku hojně oblíbený plavecký kruh se hodí na dovádění ve vodě jako pomůcka pro nadnášení malých neplavců, kteří jsou pod neustálým dohledem. Naučit se správně plavat však kruhy a křidýlka dětem spíš znesnadňují. „Jsou pomůckou proti utonutí, ale ne na výuku správného plaveckého stylu. Křidýlka navléknutá na paže omezují v rozsahu pohybu, když dítě dokončí záběr rukama, nemůže je připežít k tělu,“ vysvětluje fyzioterapeutka. „Stejně tak kruh – zatímco tělo by při plavání mělo být položeno na hladině, kruh nutí děti viset svisle dolů. Vhodnější je plavecký pás s odtímatelnými pěnovými kostkami, který se utáhne kolem hrudníku dítěte. Na trhu jsou k dostání i pásy se dvěma protilehlými deskami, ty však tolik neobepnou tělo a přední deska může dítě tlačit při pohybu do brady,“ uzavírá. **MET**

Sport. Sexuální touha

Cyklisté a milovníci sauny, pozor, hrozí vám zhoršená kvalita spermií. U obou činností totiž dochází k nadměrnému zahřívání varlat. Ta musí mít o jeden teplotní stupeň méně než zbytek lidského těla. Proto jsou umístěna mimo dutinu břišní – aby se tolik nezahřívala. „Pohlavní orgány se zahřívají třeba cyklistům, kteří v upnutých oblecích urazí desítky kilometrů. Záleží samozřejmě na tom, kdy muž se sportem začne, ale u mladých cyklistů to bývá problém,“ vysvětluje specialista na umělé oplodnění z olomoucké kliniky IVF Clinic Štěpán Machač.

Podle vědců má právě dlouhodobé saunování vliv na počet a kvalitu spermií. „Více než tři sauny týdně pohybující se okolo 100 °C mají negativní vliv na spermie a minimálně na přechodnou dobu způsobují pokles mužské plodnosti. Inuité dokonce



Pohyb je fajn.

PROFIMEDIA.CZ

pracují se saunováním jako s antikoncepcí, a přirozeně tak regulují početí dítěte,“ doplňuje Pavel Otevřel z reprodukční kliniky Reprofit.

V obecné rovině ale cvičení plodnost podporuje a každý, kdo plánuje založit rodinu, by měl nějaký pohyb do svého diáře zařadit. „Při sportování se v těle uvolňují endorfiny a androgeny, což zlepšuje nejen naši náladu, ale zvyšuje

je to i sexuální touhu. Cvičením také dochází k většímu sebeuvědomění vlastního těla,“ uvádí doktor Otevřel.

Pravidelné rekreační cvičení navíc zlepšuje zdraví i kondici a vede k redukci hmotnosti. Obezita totiž početí dítěte může také velmi zkomplikovat. Nic se ale nesmí přehánět. „Když má ženské tělo pocit, že už je dlouhodobě příliš vysílené, zastaví jako první rozmnožovací funkci. To znamená, že ženy přestanou menstruovat. Běžné je to například u vytrvalostních sportů,“ říká doktor Machač. Menstruace se obvykle znovu objeví v momentě, kdy tělo přestane mít nadměrnou zátěž.

U mladých sportovkyň ve vývinu může dokonce dojít k nevratnému poškození vaječnicku, a tedy k poruchám ovulace. Plodnost sportovců také ničí nebezpečné užívání zakázaných látek, především steroidů. **MET**

INZERCE

TAXI™
NA CESTĚ K LEPŠÍMU ZDRAVÍ



doplňek stravy

První přípravek s taxifolinem na českém trhu
Taxifolin je významný druh vitamínu P
Taxi je určen k ochraně srdce a cév, plic a kůže
zdravých i nemocných osob, alergikům a kuřákům

Žádejte ve své lékárně
nebo na zákaznické lince 800 900 995 či www.bwy.cz
Vyrábí Brainway Inc.

Rahm. Golf má novou jedničku

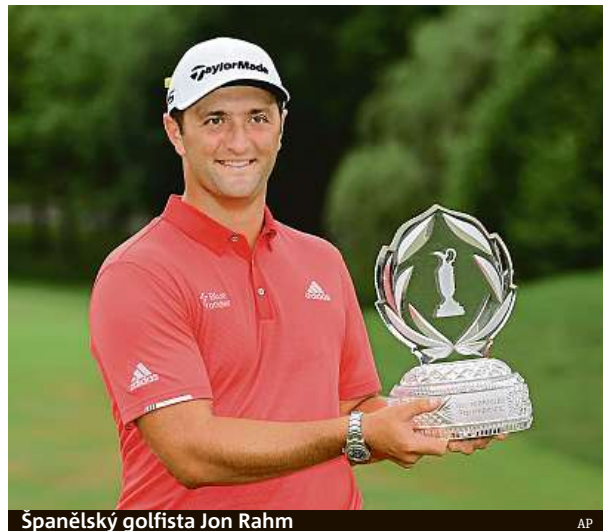
Španěl vyhrál prestižní turnaj Memorial v americkém Dublinu.

Kralování žebříčku Roryho McIlroye ze Severního Irska skončilo. Nahradil ho Jon Rahm, který je teprve druhým Španělem považovaným za světového hráče číslo jedna po Sevu Ballesterosovi.

Rahma do čela vystřelil triumf na turnaji Memorial. Do posledního kola vstupoval s náskokem čtyř úderů a po první devítce jej zdvojnásobil, nakonec vyhrál o tři rány před Ryanem Palmerem.

„Nevím, co říct, ale tohle byl můj cíl od třinácti čtrnácti let,“ uvedl Rahm.

V posledním kole ustál tlak, nevládné počasí i dvě trestné rány, které obdržel na šestnáctce po chip inu za to, že pohnul míčkem a nevrátil ho do původní polohy. „Pohnul se, trest přijímám. Musel jsem pak bojovat až do konce,“ dodal Rahm, který



Spanělský golfista Jon Rahm

AP

turnaj zakončil se skóre minus devět.

Spolu se skleněnou trofejí od legendárního Jacka Nicklauxe převzal také prémii 1,67 milionu dolarů, což je zhruba 39 milionů korun.

Dosavadní lídr žebříčku McIlroy se dělil o 32. místo, za Rahmem zaostal o třináct ran. Pětinásobný vítěz turna-

je Američan Tiger Woods při prvním startu po koronavirové pauze skončil v Dublinu až čtyřicátý.

„Odehrál jsem čtyři kola, to je dobré,“ připomněl čtyřicetiletý Woods skutečnost, že místo útoku na rekordní 83. triumf na PGA Tour málem vůbec neprošel cutem. **ČTK**



Drobný bude chytat dál

Bez několika opor z minulé sezony vstoupili včera do přípravy fotbalisté Českých Budějovic. Tým opustil útočník Ivan Schranz, jenž přestoupil do Jablonce. Pavel Šulc a Filip Havelka se vrátili po hostování do Plzně, respektive Sparty. A stoper Tomáš Sívok ukončil kariéru. V týmu ale bude i další rok pokračovat čtyřicetiletý brankář Jaroslav Drobný (na snímku). „Spousta hráčů nám odešla, proto jsme museli kádr doplnit a přivedli jsme nějaké nové kluky,“ řekl kouč Dynama David Horejš. Jihočeši získali obránce Králíka ze Žiliny či záložníka Denise Baumgartnera ze Senice. Do klubu přišel také brankář Vojtěch Vorel ze Sparty nebo nigerijský útočník Fortune Bassey. **MAFRA**

Zlatý míč. Letos ho poprvé neudělí

Zlatý míč pro nejlepšího fotbalistu světa nebude letos poprvé od roku 1956 udělen. Šéfredaktor pořadajícího magazínu France Football Pascal Ferré agentuře AP řekl, že letošní ročník ankety byl zrušen kvůli tomu, že fotbalový rok je vinou pandemie koronaviru atypický a hráči nemají stejné podmínky.

Tradiční anketu v letech 2010 až 2015 pořádaly federace FIFA se zmíněným časopisem France Football. Jejich

spolupráce ale skončila a od roku 2016 vítěze Zlatého míče vyhláší pouze francouzský magazín, jako tomu bylo v období 1956 až 2009. France Football začal udělovat Zlatý míč v roce 1956 na základě hlasování novinářů. Nejprve bylo ocenění určeno pro nejlepšího evropského hráče, později pro nejlepšího fotbalistu působícího v Evropě a od roku 2007 byla anketa otevřená pro hráče z celého světa. **ČTK**

Klymčiw. Chce opět na Dakar, ale za volant

Bývalý motocyklový jezdec Ondřej Klymčiw se po třech letech rozhodl opět vrátit na start Rallye Dakar. Nepojede však na motocyklu, ale plánuje se posadit do historického vozu Škoda 130 LR v nové kategorii Classic, kterou pořadatelé pro příští rok premiérově vyhlásili. Poprvé v historii by se tak na start slavné soutěže měl postavit automobil vyrobený v Mladé Boleslavi. Na stavbu vozu potřebuje 800 tisíc korun, část chce vybrat od lidí přes crowdfunding. **ČTK**



Messi zapisoval rekordy

Lionel Messi opět přepsal statistiky španělské fotbalové ligy. Již posedmé získal kanonýr Barcelony po závěrečném kole korunu pro krále střelců, což se předtím nikomu nepodařilo. Navíc jako druhý hráč v dějinách La Ligy vyhrál počtvrté za sebou a stanovil i rekord v počtu asistencí v jedné sezoně, kterých nasbíral 21. Třiatřicetiletý Argentinec zakončil sezonu dvěma góly do sítě Alavésu při výhře 5:0. Celkem vstřelil 25 ligových branek v 33 zápasech, dalších pět kvůli zranění vynechal. „Individuální ocenění jsou vždy druhořadá. Přál bych si, aby to přicházelo i s titulem,“ řekl Messi. Titul získal Real Madrid. **AP**

Krátce

Král z Bayernu

Robert Lewandowski byl podle hlasování bundesligových fotbalistů jasně nejlepším hráčem uplynulé sezony. V tradiční anketě magazínu Kicker, do níž se zapojilo 270 hráčů, obdržel útočník mistrovského Bayernu a král ligových střelců od svých kolegů 42,6 procenta hlasů.

Míří do Itálie

Česká fotbalistka Gabriela Matoušková přestoupila ze Sparty do italského proligového týmu Pink Bari. Sedmadvacetiletá ofenzivní hráčka působila ve Spartě od roku 2014 a získala s ní dva mistrovské tituly. Před týdnem odešla Kateřina Švitková ze Slavie do West Hamu.

Návraty trenérů

Bývalý útočník Michal Broš se po pěti letech vrací do extraligové Mladé Boleslavi. Bude zde působit jako trenér rozvoje a dovedností, a to v celém klubu. Do Nitry se vrací počtvrté jako hlavní trenér Antonín Stavjaňa. Ten na Slovanu podepsal dvouletou smlouvu. **ČTK**