

tina

POUZE

19
Kč

MÁM MU ODPUSTIT NEVĚRU,
Váš příběh když nepodvedl poprvé?

TO SE HODÍ!
Jak si sbalit na cesty
do malého kufru

37
tipů

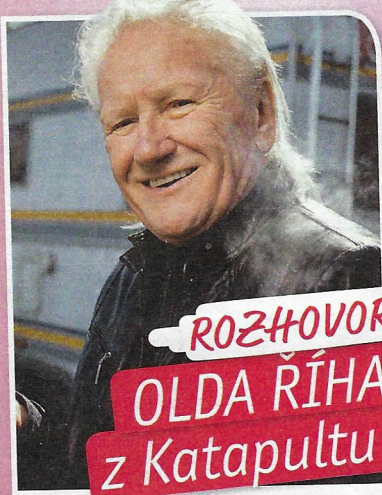
- ✓ Čím vylepšit smažený **KVĚTÁK**
- ✓ Co platí na **VODNÍ KÁMEN**
- ✓ Aby **CITRON** dlouho vydržel...



Letní pečení

SVĚŽÍ MOUČNÍKY
se zakysanou smetanou

ZDRAVÍ
6 zázračných účinků
vodní terapie

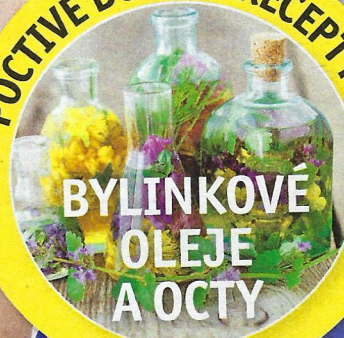


ROZHOVOR

OLDA ŘÍHA
z Katapultu

Jsem kluk z ulice,
kterej měl štěstí

POCTIVÉ DOMÁČÍ RECEPTY



BYLINKOVÉ
OLEJE
A OCTY

Osudy slavných

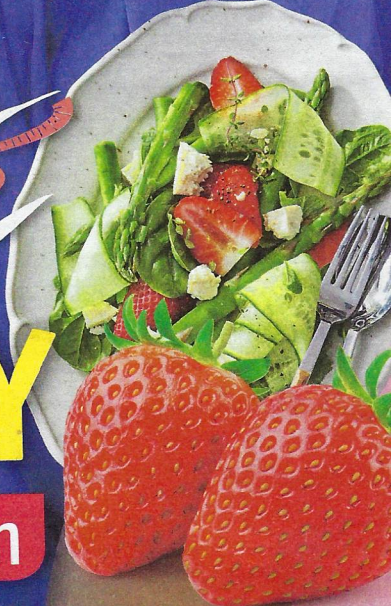


Tajemství
KARLA GOTTA

Hubnutí
bez trápení

DIETA pro
GURMÁNY

s jahodami a chřestem



Horoskop 9. 7. – 15. 7.



Berau (21. 3. – 20. 4.)

Hlavu vám zaměstnají vztahy, a to i v případě, že se v nich neděje nic nového, zásadního. Pokud se cítíte osaměle, budete pítvat, proč to tak je. Jestli toužíte po seznámení, budete mít tendenci se do něj vrhnout. A na svých blízkých byste mohli hledat mouchy. Hlavně klid, nic nehroťte!

HBE TI



Váhy (23. 9. – 23. 10.)

Ve čtvrtek by se vám mohla zhoršit nálada, na úplněk to však nesvádejte, v něčem jste šli přes své síly. Dávejte si pozor i na velké iluze, zahodte růžové brýle. Ostatní dny budete ve všem vyváženější, od pátku můžete zkusit rozumně redukovat váhu, omezovat kouření a jiné zátěže.

HVA TI



Býk (21. 4. – 21. 5.)

Dáte-li se příští dny do cestování, zažijete zajímavé chvíle, byť často úplně jiné, než jste předpokládali. Zůstaňte otevření dobrým věcem, nic dopředu nezavrhujte. To, co „zavání peklem“, odmítněte. Pokud zůstáváte doma, pusťte se do kreativních činností, budete v tom mistři.

HBY TI



Štír (24. 10. – 22. 11.)

Budte pozornější na své věci, ať už doma nebo na cestách. Ne, že by si na vás někdo vysloveně brousil zuby, spíš budete tak rozjetí a zaměstnaní, že vám leccos může unikat. Co se týče zdraví, máte od víkendu šanci nastavit si normy, které vám poskytnou víc životní energie.

HSR TI



Blíženci (22. 5. – 21. 6.)

Víc uvažujte nad tím, zda neděláte nějakou nadbytečnou práci. Zvlášť jestli si stěžujete na nedostatek času a únavu, je pravděpodobné, že vás možná blokuje některá zbytečná činnost. Radost vám udělají lidé z vašeho okolí, poznáte, jaký poklad v nich máte, a dodá vám to jistotu.

HBL TI



Střelec (23. 11. – 21. 12.)

Nebude vám chybět hodně temperamentu, díky čemuž se snadno seznámíte s novými lidmi, pobavíte okolí a třeba rozjedete inspirativní projekty. S tou ohnivou povahou to ovšem nepřepískněte, mohlo by dojít i k trapasům nebo byste se někomu jevíli jako nezvladatelní exoti.

HSL TI



Rak (22. 6. – 22. 7.)

Jestli jste plánovali klidnější léto, protože během první půlky roku jste se nezastavili, může přijít deziluze, že se vám to nedaří. Začněte praktikovat větší minimalismus, není potřeba, abyste u všeho byli, všechno zvládali perfektně a splnili svým blízkým každé přání. I v těchto ohledech platí, že méně bývá více.

HRK TI



Kozoroh (22. 12. – 20. 1.)

Za čtvrtečního úplňku v Kozorohu se snažte v ničem nehřešit, hlídejte si vyváženou stravu a vynechte alkohol, pomůže vám to ale i jiné dny. Pokud se trochu zamyslete nad tím, v čem ve svém životě jedete automaticky a bez hlubšího uvažování, zjistíte, kde si šlapete po štěstí.

HKZ TI



Lev (23. 7. – 22. 8.)

Neztrácejte čas přílišným plánováním. I když jste do spousty věcí zapálení a půjdou vám od ruky, znamená to, že byste si měli přesně nalajnovat další týdny a měsíce. Rámcový výhled je dobrý, ale zažili byste jen zklamání, kdyby vám nevyšla vaše skálopevná předsevzetí.

HLE TI



Vodňář (21. 1. – 20. 2.)

Potřebujete klid přírody, abyste si promysleli věci do dalších dnů a dali hlavě odpočinout. Vyrážte třeba i sami na procházku, zjistíte, že je to zase jiný požitek, než když jdete s rodinou nebo kamarády. Jste-li na dovolené, zkuste si i tam ukrást čas jen pro sebe a užijte si ho.

HVD TI



Panna (23. 8. – 22. 9.)

Potkáte někoho, kdo vám pomůže nalézt směr, poradí vám v tom, co řešíte. Nemusíte mu ani nic o sobě říkat, někdy stačí i jeho osobní příklad, příběh, na který se nalaďte. Nekopírujte ho, zkrátka se inspirujte. Zdravotně se soustřeďte na to, abyste se nevystavovali výkyvům teplot.

HPA TI



Ryby (21. 2. – 20. 3.)

Dny se ponesou ve znamení cest. Plánujete-li dovolenou, zvládnete se vypravit bez potíží, jen od dnů volna nechtějte příliš, nenechte se přemluvit, že je třeba hlavně lovit zážitky, hodně relaxujte. Jestli se zatím nikam nechystáte, dopřávejte si procházky a výlety, občerství vás.

HRB TI

Fenomén IGRÁČEK

Putovní rodinná výstava s názvem Fenomén Igráček se tohle léto zabýdla na zámku v Bruntále – navštívit ji tam můžete až do 28. září. Hravá expozice, která nadchne malé i velké, přináší jedinečný pohled na v těchto ikonických českých figurek provázejících už několik generací. První se začaly objevovat v druhé půlce sedmdesátých let minulého století z jednoduchého důvodu – v tehdejší socialistickém Československu zkrátka nebylo k dostání hračky jako na západním trhu. A název? I to je prosté, plastové postavíčky vykonávající nějaké povolání, například pro doktora, zdravotní sestřičky, opraváře, hasiče, policisty a tak dále, původně vyráběla firma Igra Praha. Výstava Fenomén Igráček však není jen historickým exkurzem mezi dosud vydanými sériemi, ale i pohledem do současnosti. Vidět tak můžete i nové dobrodružné řady Igráček.

JAZZOVÝ FESTIVAL

Léto v Česku opět rozezní jeden z největších jazzových hudebních festivalů v Evropě pod názvem Bohemia JazzFest. Už tuhle středu 9. července ovládne nádvoří Nové scény Divadla Josefa Kajetána Tyla v Plzni, o dva dny později se přesune na Velké náměstí v Prachaticích, 12. července zavítá na náměstí Čsl. armády do Hluboké nad Vltavou a v pondělí a úterý 14. a 15. července na Moravské náměstí v Brně. Vstup je zdarma.



VÝLET DO MINULOSTI

Ještě nevíte, co budete dělat tento pátek a sobotu? A jsou vám blízké historické slavnosti s jarmarky, bitevními ukázkami, dobovou hudbou a divadlem? Pak se vám určitě bude líbit v Josefovské pevnosti, která se ve dnech 11. a 12. července vrátí do dob své největší slávy. Po ulicích budou projíždět kočáry tažené koňmi a korzovat dámy v krásných šatech i vojáci, na tržišti zakoupíte místní pivo i další dobroty a užijete si báječné dny pod širým nebem. **Více na www.pevnostjosefov.cz**

ZAJÍMAVOSTI

třeba archeologa, se kterým objevíte masku faraona, mumii, sarkofág nebo sošku bohyně Nefertiti, či paleontologa odhalujícího kostru stegosaura, obávaného tyranosaura a dalších pravěkých obrů. Speciálně pro bruntálskou expozici pak byla vytvořena edice významných osobností spjatých s tímto regionem – postavička rakouské herečky Terezie Kronesové a arcivévody Evžena Habsburského. Exponáty můžete zhlédnout denně od 9:30 do 17:30 hodin v muzeu přímo v prostorách bruntálského zámku.



Hurá za dinosaury!

Minulý týden vtrhnul do kin film Jurský svět: Znovuzrození. Viděli jste ho a chcete si prodloužit zážitek z něj? A nebo toužíte zjistit o dinosaurech víc a zapojit do toho i svoje děti? V obou případech vás nadchne **DINOSAURIA MUSEUM PRAGUE**, kde můžete obdivovat originální, až 154 milionů let staré kostry těchto veleještěřů, věrné modely v životní velikosti, sbírku minerálů i dinosaury z filmového plátna.

Po celé léto navíc dostanete 100 Kč slevu na vstupné a ke každé vstupence jako dárek filmový plakát.

MOŘE U MĚLNÍKA

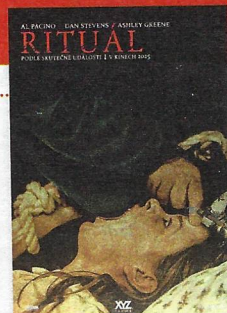
Na Mělnicku sice žádná slaná voda není, vydáte-li se tam ovšem tuto sobotu, překvapí vás moře zábavy. A jaké! Náplavka v Mělníku se promění v přístav plný vůní a chutí – uskuteční se zde totiž už šestý ročník oblíbeného festivalu dobrého jídla (a samozřejmě i pití!), divadla a hudby pro celou rodinu. I letos se můžete těšit na několik desítek food trucků a stánků s dobrotami z celého světa. Představí se vám divadelní a novocirkusové soubory, hudebníci, děti zabaví tvůrčí dílničky. **Vstup na akci, která se bude odehrávat od 10 do 20 hodin v parku Na Podolí, je zdarma.**



POZVÁNKA DO KINA

MYSTERIÓZNÍ THRILLER

Rituál – to je název hororového thrilleru inspirovaného skutečnými událostmi nejlépe zdokumentovaného případu exorcismu v americké historii. Film sleduje dramatický příběh dvou kněží – otce Theophiluse, který zápasí s krizí své víry, a otce Josepha pronásledovaného vlastní minulostí. Oba duchovní musí překonat vzájemné rozpory a spojit síly, aby zachránili mladou ženu Emmu posedlou démony. **Aktuálně v kinech.**



TIP PRO ČTENÁŘE

ROMANTICKÝ PŘÍBĚH

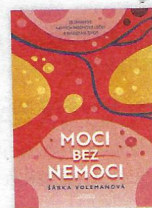
Lou se po bolestivém rozvodu cítí vyčerpaná a potřebuje změnu. Když se jí tedy naskytne příležitost doprovodit svou dceru Edie na letní hudební tábor u jezera Lago di Garda, neváhá ani minutu – třeba právě v srdci italské přírody znovu najde samu sebe. Pod hřejivým sluncem se sblíží s charismatickým učitelem hudby Nickem... Oba mají svá tajemství i rány z minulosti. Nick by se rád soustředil na přípravu koncertu, jenže Lou mu zamotá hlavu víc, než sám čekal. Dokáže letní romance přerůst v opravdovou lásku? A co bude, až nastane čas loučení? **Láska pod italským sluncem, Leonie Mack, www.knihykazda.cz**



INSPIRACE PRO VÁS

KNIHA O NADĚJI

Kniha **Šárky Volemanové Moci bez nemoci** popisuje dvacet pět nejčastějších zdravotních diagnóz, dvacet pět nových možností léčby a nadějí na život. Najdete v ní rozhovory s renomovanými lékaři i patientské příběhy, spoustu praktických informací i kontakty, kde můžete najít pomoc pro návrat do života. Kniha je inspirovaná autorským pořadem Šárky Volemanové, který vysílá Český rozhlas Dvojka. Známa moderátorka si díky osobnímu prožitku uvědomila potřebu dávat i ostatním naději ve složitých životních situacích spojených s nemocí. **K dostání na www.radioteka.cz**



FILM NA DOMA

KLASICKÁ POHÁDKA

Královský panoš Jiřík ochutná sousto z magického hada a porozumí řeči zvířat. Proviní se tím však proti příkazu svého krále, a tak ho čeká buď smrt, nebo nejistá a nebezpečná cesta za Zlatovláskou, krásnou princeznou z tajemné říše uprostřed moře. Vydá se proto na pouť v doprovodu Štěpána, se kterým vyrůstal od dětství, a malého psíka Štístka, jemuž zachránil život. Netuší však, že Štěpán není tak upřímným kamarádem, jakým se zdál být... **Nové zpracování Zlatovlásky je k dostání na DVD i Blu-ray na www.magicbox.cz**

