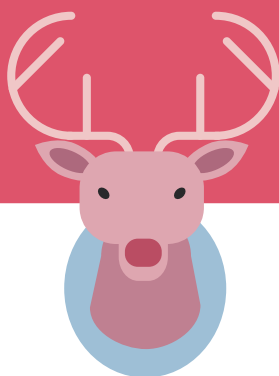


MALL.CZ

ÚTERÝ 12. LEDNA 2016 Č. 7 • WWW.METRO.CZ



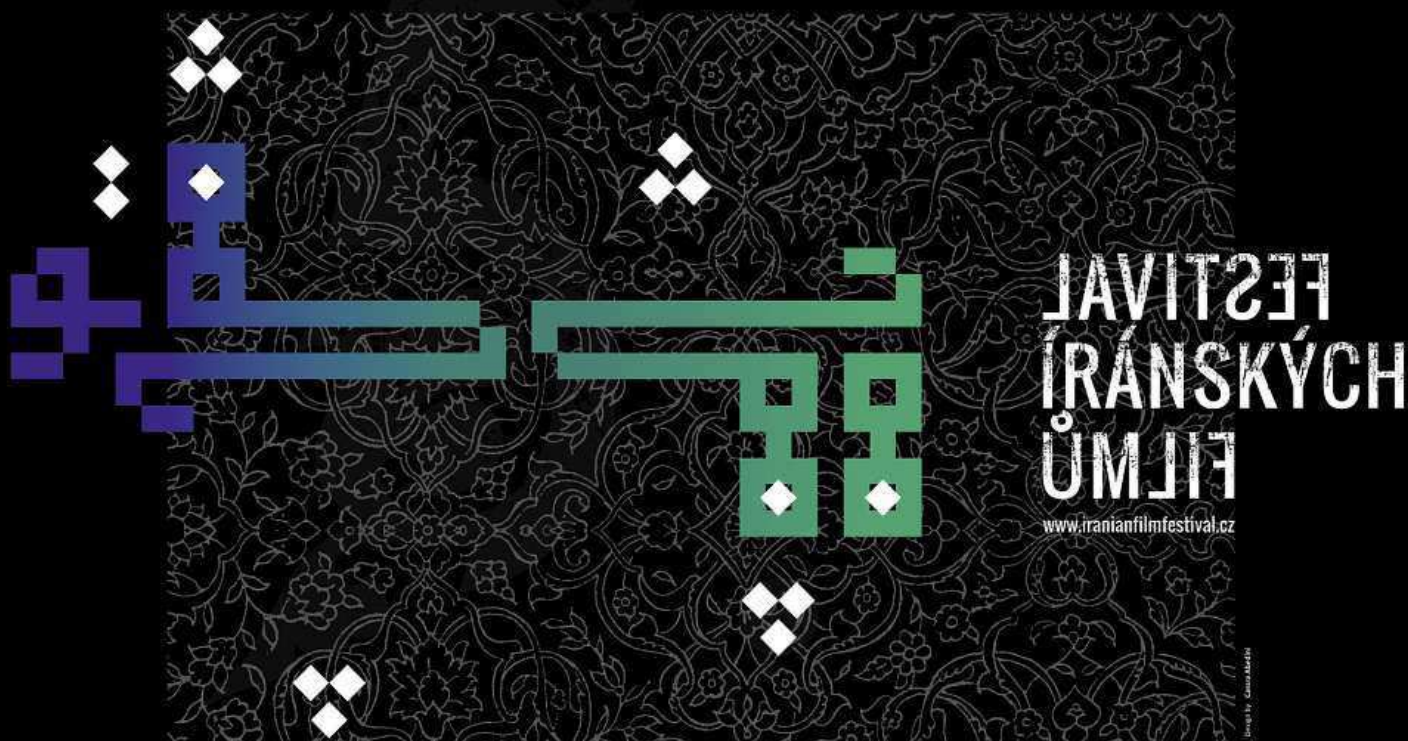
NOVOROČNÍ VÝPRODEJ



— SLEVY AŽ —

80%

KUPTE SI NĚCO JEN PRO SEBE NA WWW.MALL.CZ



Lia Roubínková,
STUDENTKA, NEJMLADŠÍ HOST PLESU V OPĚŘE OD ROKU 2011



6/únor
2016

www.plesvopere.cz

s kódem „METRO“ získáte 50 % bonus z vložené částky

Jsou vaše – pečujte o ně!

TeleTrade peníze – svoboda – budoucnost www.teletrade.cz

výnos 24%*

metro 

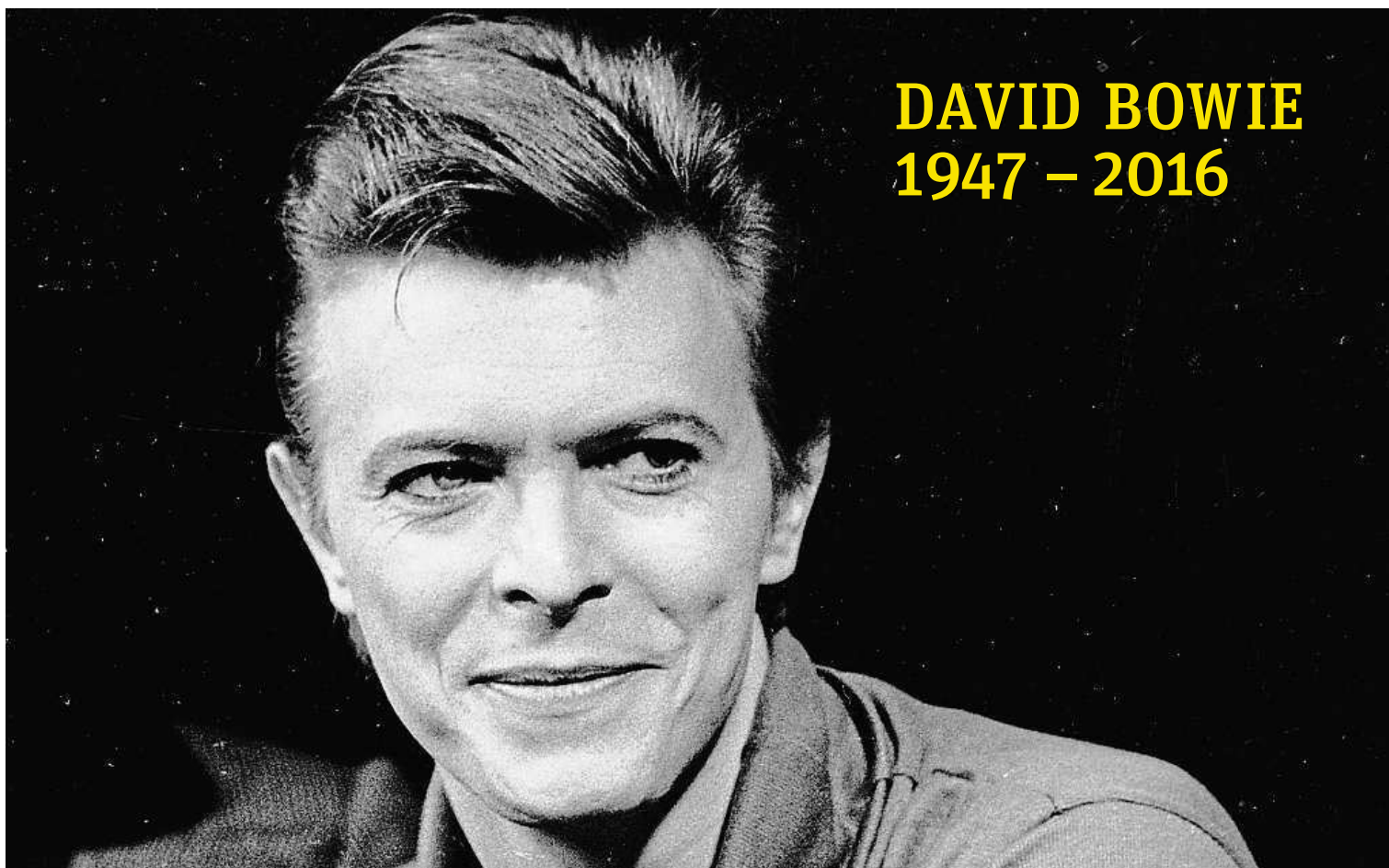
PRAHA
Úterý, 12. ledna 2016

Č. 7, www.metro.cz
Svátek slavi: Pravoslav
Min. 1°
Max. 5°

Nejčtenější noviny v Praze

Úvěry se změní. Méně překážek při splácení

Hypotéky. Nový zákon umožní předčasně splatit až pětinu ročně bez sankcí. **Pročištění trhu.** Nebankovní instituce čekají přísnější podmínky. **Ochrana spotřebitele.** Při nesplácení bude strop na sankce STRANA 5



DAVID BOWIE
1947 – 2016

Zemřela hudební legenda. Talentovaný Brit razil v hudbě nové cesty

David Bowie zemřel v neděli jen dva dny po svých 69. narozeninách, kdy také vyšlo jeho poslední album Blackstar. Po 18 měsících podlehl rakovině. Podle jeho spolupracovníka Tonyho Viscontiho bylo album „dárkem na rozloučenou“. „Vždy dělal, co chtěl dělat. A chtěl to dělat po svém a chtěl to dělat co nejlépe. Jeho smrt se nelišila od jeho života, byla uměleckým dílem,“ uvedl. Na snímku je Bowie v roce 1980. Více na straně 8

AP – MARTY LEDERHANDLER

Pražané parkovali hůř než předloni

Strážníci loni rozdali o osmdesát tisíc pokut víc.

Že není kvůli placenému stání, modrým a oranžovým zónám i značnému provozu v metropoli vždy snadné správně zaparkovat, není pro žádného Pražana novinkou. Na ty špatně parkující si v loňském roce posvítili městští strážníci a odhalili o osmdesát procent více přestupků než v roce 2014.

„Oznámení nesprávného parkování patří na lince tísňové volání mezi ty nejčastější,“ řekla Metru mluvčí městské policie Irena Seifertová.

Ačkoliv problém špatně zaparkovaných aut sužuje metropoli celoročně, podle statistik jich pravidelně ubývá přes léto. „Převážná část obyvatel je tou dobou na dovo-



Cítat

K poklesu špatně parkujících dochází v létě, kdy je převážná část obyvatel na dovolené.

IRENA SEIFERTOVÁ, MLUVČÍ MPP

né,“ vysvětluje Seifertová. Měziročně přibýlo odhalených přestupků 79 704, tedy osmdesát procent. Nejlépe se parkovalo v červenci, kdy jich strážníci odhalili pouze necelých 31 tisíc. Nejhorší dopadl naopak březen, kdy městská

Přestupků přibývá

Zatímco v roce 2014 strážníci odhalili 441 710 přestupků spáchaných nesprávným parkováním vozidel, loni jich bylo již 521 414.

- Nejvíce si Pražané pohoršili v květnu. Oproti předloňsku jich špatně parkovalo 49 591, tedy o 12 377 více.
- Nejmenší rozdíl zaznamenali strážníci v lednu 2015. Tehdy pokutovali 43 672 vozidel, o 1121 více než v předloňském roce. V tradičně klidných letních měsících přibýlo téměř dvacet tisíc špatně zaparkovaných aut.

policie pokutovala 57 377 lidí. „Pokud se někdo stane svědkem protiprávního jednání, může zavolat na bezplatnou tísňovou linku 156 a celou věc oznámit,“ prosí čtenáře o spolupráci Seifertová. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Zprávy krátce

Koalice se rýsuje

TOP 09 v Praze směřuje k menšinové vládě s podporou ODS a nezávislých. V radě kromě TOP 09 usednou zástupci Trojkoalice a pirátů. Primátorem bude předseda klubu zastupitelů Václav Novotný nebo zastupitel Jiří Nouza (oba TOP 09). Složení rady bude známo 28. ledna.

Dbalý byl u soudu

Exšéf Nemocnice Na Homolce Vladimír Dbalý spolu s dalšími lidmi stanul včera poprvé před soudem v případě předraže-

ných tendrů. Podle obžaloby v roce 2009 došlo k manipulaci se zakázkami a ke korupci. Škoda je 57 milionů. Dbalý včera řekl, že státní zástupce nehorázně a bezostyšně lže. Lidem zapleteným do špinavých kšeftů hrozí až osm let, Dbalému až 12 let. **ČTK**

Na Pankráci už 80

Na magistrále od Pankráce po Jižní spojkou je možné nově jezdit rychlostí až 80 kilometrů v hodině. Hlukové stěny i povrch silnice fungují. Město zvažuje, že vyšší rychlost povolí i na dalších místech. **MET**

Libeňský most. Hrozí jeho úplné zavření

Havarijní stav Libeňského mostu vyžaduje neprodleně vybrat variantu rekonstrukce a začít s její realizací. Vyplývá to z posouzení současného technického stavu soumostí, kterou vypracoval Kloknerův ústav ČVUT Praha. Studie vy-

slovila: buď se postaví most nový – bude širší o pět metrů a vydrží sto let. Nebo se musí rychle zrekonstruovat, přičemž by jeho vzhled zůstal stejný. Odborníci ale odhadují, že by jeho životnost i pak byla jen dvacet let. **MET**

INZERCE

OBROVSKÉ VÝHODY
pro naše zákazníky

Vyhraďte se Zákaznickou kartou zájezd do Thajska s ESO travel, víkendový relax pobyt v Horském hotelu Čeladenka a další ceny od Pražské plynárenské

Soutěžte od 15. 10. 2015 do 31. 1. 2016
Losování se uskuteční 15. 2. 2016

www.exotika.cz | www.ppas.cz | www.wtc.cz



Kdo maže, ten jede. I když mrzne a mrholí

Nečekaný úlovek se podařilo o víkendu vyfotit čtenáře deníku Metro Kateřině Fellbaumové. Na letošní zimu si dopravní podnik pořídil novou zbraň na námrazu – dvě mazací tramvaje. Ty ale nemají mazat koleje jako jejich starší sestra, ale namrzlé troleje. Loni totiž námraza na několik dní zkomplikovala provoz pražských tramvají. To by se podle dopravního podniku nemělo už opakovat.

Nové vozy budou v případě špatné předpovědi mazat pomocí jedinečného zařízení, dovezeného z Německa, glycerin na troleje. V ostrém provozu ale nové zařízení zatím ještě nasazeno není. „Tyto speciální pantografy v současné době nemají od Drážního úřadu povolení k činnosti. Proto jsou pouze namontované na dvou pracovních tramvajích, ale nesmí se používat. Čekáme na souhlas inspekce,“ vysvětluje mluvčí dopravního podniku Jiří Štábl. Předpokládáný souhlas Drážního úřadu očekává dopravní podnik do konce ledna. Podle Štábla zatím letos nepřišel mráz s mrholením, kdy by dopravce potřeboval tramvaj s mazacím pantografem poslat do ulic. **ROW**



Bojovníci proti námraze

Upravené tramvaje T3 poznáte na první pohled, místo jednoho mají dva pantografy.

- Přední je standardní pro napájení, vzadu je mazací. Vůz se liší i vzhledem, vepředu má bílé pruhy a majáček, který označuje pracovní vůz.
- Zařízení funguje jednoduše. Na prvním z pantografů je bronzová lišta, která odstraňuje námrazu z trolejí. Na druhém je zabudovaný válec. Zespodu se do něj přivádí pod tlakem glycerin a váleček ho rozmazává.

Lidé zapomněli v MHD tisíce věcí

Našly se rybičky, do svetru oblečený jezevčík nebo dřevěný samopal.

Klec s potkanem, láhev slivovice s nápisem Karlovi, naslouchátko nebo housle. To vše a mnoho dalších věcí nechali loni nepozorní cestující v pražských autobusech, tramvajích a metru.

„Cestující v loňském roce zapomněli v metru mnoho cenných i zajímavých věcí,“ říká Věra Nováková z dopravního podniku. A nebylo jich málo. Celkem se jich v kanceláři ztratilo a nálezů na Praze 1 objevovalo 4746. Ačkoli o hodnotnější předměty se majitel zpravidla přihlásí, stále jde jen o třetinu věcí.

Hitparádu zapomenutých věcí vedou například drahé obrazy, přebalovací pult, malíř-



Citát

Z 4746 ztracených věcí se v roce 2015 majitelům vrátilo 1704 z nich. Počet zapomenutlivců se zvyšuje.

ANETA ŘEHKOVÁ, MLUVČÍ DPP

ský stojan nebo dokonce soudcovský talár.

„V roce 2014 bylo ztrát přesně o tisícovku méně,“ říká mluvčí dopravního podniku Aneta Řehková. Mezi další raritní předměty, které si lidé

Co se dál našlo v MHD

Neztratili jste v tramvaji batoh s divadelním kostýmem či tyče na ohnivou show?

- Našel se například kroko-měr, tiskárna, mixér, kadeřnická kulma, stroj na mytí oken, koloběžka, francouzské hole, polštář, model letadla, krabice s ozdobami, kyblík s barvou, olej nebo klec s potkanem.

- Pokud najdete ztracenou věc v MHD, je nejlepší odevzat předmět přímo řidiči autobusu či tramvaje, popřípadě v metru dozorcímu stanice či v podatelně dopravního podniku.

nedovezli domů, patřil třeba kostým kostlivce či dřevěný samopal. Nechyběly ani rybičky v igelitových pytlících, snubní prsten, do svetru oděný jezevčík či sesterská uniforma. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Masopusty v Praze

Už za pár týdnů se na několika místech Prahy uskuteční oblíbená masopustní zábava. O víkendu 6. a 7. února se chystá ten na Žižkově, který před několika lety britský deník The Guardian zařadil mezi nejzajímavější atrakce v Praze. V sobotu se bude slavit také v Karlíně, na Strážkově. Už příští sobotu můžete vyrazit na krásný masopust, který půjde z Rostok u Prahy do Únětic.

2x MAFRA



INZERCE

NOVÉ KURZY PRO VEŘEJNOST – FINANČNÍ TRHY

Brokerská společnost TeleTrade spouští od roku 2016 komplexní vzdělávací kurzy pro širokou veřejnost. Určené jsou pro začátečníky i pokročilé. Celkem 10 lekcí – osobně v centru Prahy, nebo dálkově z domova.



Vyučujeme:

- Kompletní obchodování na finančních trzích (především FOREX)
- Dopolední, odpolední termíny
- Osobní i dálkovou formou z domova

Pro koho je výuka určena:

- Začátečníci – vhodné pro všechny věkové kategorie s jakoukoli úrovní znalostí. Látka je probírána plně v češtině, srozumitelně s praktickými ukázkami a domácími úlohami k rychlému posunu začínajících obchodníků
- Profesionálové – vyšší úroveň vzdělání je zaměřena pro již aktivní obchodníky, kteří chtějí zvýšit svoji úspěšnost. Vyučuje se pokročilá analýza s důrazem na psychologii obchodování.

Cena:

- Kurz je ZDARMA do naplnění veškeré kapacity při příležitosti 21. výročí založení společnosti TeleTrade

VIP výuka:

- Pro zájemce o nadstandartní výukový plán lze zajistit placenou individuální přípravu přímo „šitou na míru“ každému zájemci

Registrace:

web TeleTrade www.teletrade-dj.cz
Martin Nacházal +420 601 301 968
e-mail: martin.nachazel@teletrade-dj.cz

TeleTrade

Kontaktní adresa: Karlovo náměstí
2097/10, Praha, tel. 222 317 632

Rozpis lekcí:

- 1 Úvod – seznámení s trhy
- 2 Základy obchodování
- 3 Fundamentální analýza
- 4 Technická analýza
- 5 Indikátory a oscilátory
- 6 Výběr indikátorů
- 7 Price action a bollingerova pásma
- 8 Psychologie a money management
- 9 Live trading a tematické webináře
- 10 Zakočení, test, certifikace

Více informací na webu, u manažera, nebo na naší pobočce v Praze

FOKUS[®]
OPTIK



na všechna
dioptrická skla
včetně multifokálních

Slevy se nesčítají. Akce platí od 11. 1. 2016, výhradně při zhotovení kompletní brýlové zakázky (skla + obruba).
Sleva neplatí v outletu FAOC Štěrboholy.

www.fokusoptik.cz

Úvěry: lepší ochrana pro lidi a přísnější pravidla

Spotřebitelské úvěry čekají změny.

Dohled nad těmi nebankovními převzeme Česká národní banka.

Snadněji dříve splatit hypotéku či strop při nesplacení úvěru. To jsou některé navrhované změny, které posílí ochranu spotřebitelů (více v boxu).

Návrh zákona z dílny ministerstva financí už schválila vláda a příští týden ho má projednat Poslanecká sněmovna. Příliš odkladů norma nesnese, protože část týkající se hypoték, která vychází ze směrnice EU, musí Česko převzít nejpozději 21. března.

Složitější situaci na trhu budou mít tisíce poskytovatelů nebankovních úvěrů. Zatímco nyní jim stačí živnosten-

ské oprávnění, nově zákon stanoví například požadavek na základní kapitál ve výši alespoň 20 milionů korun. O licencích pro poskytovatele i zprostředkovatele půjček bude nově rozhodovat Česká národní banka (ČNB). Firmy budou muset u ní o licenci žádat do šesti měsíců od nabytí účinnosti zákona.

„Nebankovní poskytovatelé úvěrů, kteří obdrží licenci pro tuto činnost, budou vystaveni přísnějším dohledu než v minulosti. To by také mělo přispět k pročištění této části finančního trhu ku prospěchu zákazníků. Zákon by měl přispět k omezení rizika, že určitá část lidí bude padat do dluhové pasti,“ souhlasí výkonný ředitel České bankovní asociace Pavel Štěpánek.

Další změna se týká vázání uzavření úvěrové smlouvy na sjednání doplňkové služby, pokud není možno smlouvu uzavřít i bez této podmínky.

Sankce: strop při nesplacení, úleva při brzkém splacení

Nový zákon má lidem s hypotékou umožnit jednou za rok splatit 20 procent úvěru bez jakékoliv sankce, a to i mimo termín, kdy končí fixační období.

• Změna se bude týkat jen nových hypoték. U stávajících se možnost otevře po začátku dalšího fixačního období.

• Úplně bez poplatku půjde hypotéku ukončit v případě předčasného splacení z důvo-

du úmrtí, dlouhodobé nemoci nebo invalidity dlužníka.

• Pokud se klient opozdí se splácením, může mu poskytovatel úvěru naúčtovat maximálně pokutu ve výši 0,1 % denně z částky v prodlení. Maximálně mohou tyto smluvní pokuty dosáhnout 70 % jistiny, nejvýše však částky 200 tisíc korun. Tento strop by mohl lidem přinést jistotu, že se ze dne na den neocitnou v problémech.

„Toto omezení vítáme. Zákaz vázaného prodeje je reakcí na praxi, kdy jsou spotřebitelům vnucovány předražené finanční služby, které přináší prospěch pouze jejich poskytovatelům,“ dodává Kateřina Bartůšková z ČNB.



PAVEL URBAN
pavel.urban@metro.cz

Cítát

Cílem novely je zajištění ochrany práv spotřebitelů. Mají být lépe informováni o nabízených službách, které by měly být jasnější.

PAVLA HÁVOVÁ, MLUVČÍ ČSOB



Lucie

Více než 150 tisíc fanoušků loni vidělo velký návrat skupiny Lucie. I letos se na jejich show mohou lidé těšit. V červnu vystoupí v Plzni a v Brně a 1. července v Praze. Lucie tak oslaví 30. výročí svého založení.

MAFRA

INZERCE



Letošní první klokani už vyskočili

V olomoucké zoo od počátku roku už zaznamenali nové přírůstky. Dvě mláďata klokana rudého nyní opustila po osmi měsících vak matek. Některým se ale ještě z tepla nechce (na snímku vpravo). S klokáním narozením je to trochu složitější. U samic totiž není patrné, kdy jsou březí. Malí klokani se narodí jen dvoucentimetroví. Mláďě pomocí drápků vyšplhá do vaku, kde se přisaje k matčině bradavce a pokračuje ve vývoji. Zoologové nejsou okamžik narození schopni zaznamenat. Za den narození považují den, kdy malý klokan opustí vak.

ČTK

Trpíte demencí Alzheimerova typu?

Hledáme pacienty, kteří by se chtěli zúčastnit klinické studie, která zkoumá nové, na trhu dosud nedostupné léčivo na **Alzheimerovu chorobu**. Toto zkoumané léčivo je určené především pro léčbu demence Alzheimerova typu.

Pokud je vám mezi 50 až 85 lety a trpíte Alzheimerovou chorobou, můžete být vhodnými kandidáty pro účast

Máte-li zájem o účast v této studii nebo pokud si přejete podrobnější informace, kontaktujte, prosím, zkoušejícího lékaře pro tuto studii:

MUDr. Petru Votýpkovou

Tel.: 725 455 255

e-mail: info@clintrial.cz

Krátce

Moje heslo bylo silné, nenechám se zastrašit

Premiér Bohuslav Sobotka tvrdí, že heslo k jeho e-mailové schránce splňovalo všechna bezpečnostní pravidla poskytovatele. Kvůli počínání hackerů požádal o posí-

lení bezpečnosti komunikace členů vlády. Nejvyšší kontrolní úřad nyní zkoumá, kde jsou možná slabá místa. „Útoky se nenechám nijak zastrašit nebo ovlivnit,“ uvedl. Pravicoví hackeri jeho mail napadli minulý týden a stáhli si desítky jeho zpráv. **IDNES.cz**

Za tři sta dětí v Klokáncích budeme bojovat i nadále

Fond ohrožených dětí (FOD) je mimo jiné zřizovatelem zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc Klokánek, dlouhodobě pomáhá ohroženým dětem. V nedávné době si prošel velkou krizí. O současnou situaci a budoucnosti s deníkem Metro hovořil jeho předseda Jan Vaněk.



Citát

Hlavním a zásadním zlepšením pro fungování Klokánek je změna financování.

JAN VANĚK, PŘEDSEDA FOD

FOD zažil v nedávné době krizi spojenou s financováním. Je už tato krize zažehnána? Co by nejvíce pomohlo lepšímu fungování?

Situaci FOD se stále snažíme stabilizovat, ale bohužel ještě nestojíme pevně na vlastních nohách, ale věřte, že pro to děláme opravdu maximum. Osudy téměř tří set dětí v Klokáncích za to rozhodně stojí a my za ně budeme bojovat i nadále. Hlavním a zásadním zlepšením pro fungování Klokánek je změna financování – takzvaný státní příspěvek je totiž nyní vyplácen jen za přítomné dítě, a ne na kapacitu daného zařízení. Změna financování by nám a jiným podobným zařízením velmi pomohla.

Jak vidíte budoucnost? Přislíbila vláda nějaké další prostředky, díky nimž by mohla vaše zařízení nějak vylepšit jejich fungování?

Budoucnost FOD si přeji jen tu nejlepší a věřím, že pokud se podaří změna financování Klokánek, pak je možné přemýšlet o případném dalším rozvoji tohoto unikátního projektu. Vláda se v létě bohužel rozhodla Klokánky nepodpořit mimořádnou do-

Aktivita Fondu ohrožených dětí

Klokánky pro děti, jež vyžadují okamžitou pomoc, jsou jen částí činnosti této organizace.

- Fond zřizuje a provozuje azylové domy pro rodiny s dětmi. Poskytuje přechodné ubytování na nezbytnou dobu, sociální pomoc a podporu rodinám s dětmi ohroženými bytovou nouzí nebo domácím násilím, jakož i dětem odcházejícím po dosažení zletilosti z dětských domovů a ústavů.

- Pomáhá přímo v terénu dětem ohroženým týráním, zneužíváním či zanedbáváním.

- Vyhledává náhradní rodiny. Tato činnost ale byla fondem s účinností od 18. srpna 2014 zakázána.

- Hmotně a poradensky pomáhá náhradním i vlastním rodinám.

- Je prostředníkem při rozvodových sporech a asistuje u styku rodičů s dětmi.

- Usiluje o systémové změny v sociálně-právní ochraně dětí, jež jsou ohroženy týráním, zanedbáváním nebo opuštěním.

tací a další prostředky přislíbily nebyly. O to více si cením podpory dárců (jednotlivců i firem), kterým není osud dětí v Klokáncích lhostejný a kterým za to srdečně velmi děkuji a vážím si jich.

Jak si děti v Klokáncích užily oslavy Vánoc?

Vánoce v Klokáncích byly kouzelné a moc se dětem líbily. Je krásné vidět rozzařené oči dětí, když pod stromč-

kem rozbalují vánoční dárčky. V ten moment totiž mohou alespoň na chvíli zapomenout na své problémy, které jim život nadělil.

Byly pro děti připraveny nějaké neobvyklé akce?

Pokud vím a jsem za to moc rád, tak proběhly Vánoce v Klokáncích jako v jakémkoliv jině domácnosti. V každém bytě zavonělo smaženým kapr či řízek s bramborovým

salátem a poté se již děti mohly těšit na dárčky. V doprovodu tet děti obdivovaly vánoční Prahu. Některé děti se zúčastnily křtu kalendáře Klokánek Hostivice na Vyšehradě. Tuto akci si děti moc užily.

Promítá se vánoční atmosféra nějak do financování Klokánek a dalších zařízení? Je darů více a jsou dárci štedřejší?

Vánoční atmosféra se určitě promítá do štedrosti jednotlivých dárců. Vánoce jsou obdobím, kdy si většina z nás uvědomí, že ve skutečnosti se má dobře, a že by proto rádi přispěli někomu, kdo takové štěstí v životě neměl. Chtěl bych touto cestou velmi poděkovat všem, kteří nás podporují a všem, kteří nás teprve začínají podporovat. I 50 korun je pro nás velká pomoc, pokud jde o pomoc pravidelnou, ale i finanční podporu jednorázovou. Nesmírně si této pomoci vážím a děkuji za ni, jelikož bez ní bychom nemohli jednotlivé Klokánky a další projekty vůbec provozovat. **JAN KOUBEK**



Therapy? jedou do Prahy

Depresivní pop, veselý punk rock, trocha humoru a cit pro smutné písně. Mix tohoto všeho jsou severoirští Therapy?, kteří v pátek 22. ledna přijedou do pražského Rock Café. Zazní jejich legendární songy jako Diane, ale i nové skladby z desky Disquiet, která vyšla loni. Jako předkapely se představí Flesh Roxon z finského Tampere a pódium oběma kapelám hned zkrájí večera zahřejí rokenrolová Dirty Blondes z Prahy. Vstupenky seženete za 490 korun.

ROCK CAFÉ

Trilobit Beroun. O výhru usilují dokumenty i filmy

Živelný Fotograf, o Oscara usilující Domácí péče, hořká komedie Ztraceni v Mnichově, ale také kontroverzní dokument Matrix AB nebo pohádka Sedmero krkavců – tyto a mnohé další snímky se staly v uplynulých týdnech předmětem živých diskusí porotců audiovizuálních cen Trilobit Beroun 2016.

Ti se po několika společných setkáních finálně usnesli na letošních nominacích a dokonce již mají jasno i o vítězích. Zda se kandidáty na tyto, mezi filmaři vysoce respektované ceny stanou nejčastěji skloňované snímky loňského roku, nebo zda na vítězství dosáhnou spíše méně známé tituly, prozradí až slavnostní udělení cen, které se uskuteční tuto sobotu. Udělování budou provázet hned dvě „poprvé“. Poprvé se koná v nově zrekonstruovaném berounském Kulturním domě Plzeňka a poprvé jej bude přenášet Česká televize na svém programu ČT Art. Večer odmoderuje Jan Kraus. **MET**



Ztraceni v Mnichově (nahore) a Domácí péče.

ARCHIV

Proč je iPhone jedinečný?



 iPhone 5 

Původní cena:

14 990,-

Nová cena:

od 10 990,-

Každý iPhone jsme vyrobili s myšlenkou,
že telefon by měl být víc než jen soubor vlastností:

- perfektní uživatelské zážitky
- dokonalý fotoaparát
- obrovské množství aplikací
- identifikace dotykem
- technologie pro každého

více info na www.alza.cz/apple

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 12. 1. 2016 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

kup na **www.alza.cz** nebo volej **225 340 111**



Vzpomínka na legendu Davida Bowieho přišla i z vesmíru

Svým přístupem měnil hudební svět. Byl dobrým hercem a to nejen na pódiu. Ziggy Stardust odešel.

David Bowie zemřel 10. ledna ve věku 69 let. Oznámila to jeho rodina s tím, že osmnáct měsíců bojoval s rakovinou. 8. ledna si přitom vydal k narozeninám novou desku s názvem Blackstar.

Na „hudebního chameleona“ vzpomínalo mnoho přátel nejen z hudebního světa. Podle Bowieho blízkého spolupracovníka Tonyho Viscontiho bylo album Blackstar „dárkem na rozloučenou“. „Vždy dělal, co chtěl dělat. A chtěl to dělat po svém a chtěl to dělat co nejlépe. Jeho smrt se nelišila od jeho života – byla uměleckým dílem. Udělal Blackstar pro nás jako dárek na rozloučenou,“ uvedl Visconti, který byl producentem i dalších Bowieho slavných alb.

„Rok jsem věděl, že tak to bude. Ale nebyl jsem na to připraven. Byl to mimořádný člověk, plný lásky a života... Nyní je přiměřené plakat,“ napsal Visconti. Slova to nemohou vyjádřit, reagoval na Twitteru hudebník Brian Eno, který spolupracoval s Bowiem na „berlínských“ albech Heroes, Low a Lodger z konce 70. let.

Vzpomínka na Bowieho přišla i z vesmíru, o němž často zpíval. Smutek nad zpěvákovou smrtí vyjádřil na Twitteru z Mezinárodní vesmírné stanice britský kosmonaut Tim Peake.



„Chameleon“ David Bowie prošel během své kariéry několika zásadními proměnami.



Bowieho proměny v průběhu času

Bowie vždy fascinoval své fanoušky i tím, že používal různé převleky a masky.

- První proměnou byla pro Bowieho změna jména. Původně se jmenoval David Robert Jones. Kvůli možné záměně s hercem a zpěvákem Davy Jonesem si změnil jméno na David Bowie. Jméno si vybral jako poctu americkému lovcí a vojákovi Jimu Bowiemu.
- Nejvíce Bowie uhranul postavou rockové hvězdy Ziggyho Stardusta, již zničil fanatismus, který sama vyvolala. O ní vypráví album The Rise and Fall of Ziggy Stardust and the Spiders from Mars (1972), které je vrcholem Bowieho tvorby a které stálo u zrodu glam rocku. Publikum tehdy šokoval ženskými šaty a androgynním charakterem své jevištní podoby, inspiraci mu prý byl film Stanleyho Kubricka Mechanický pomeranč.
- Poslední Bowieho velká proměna souvisela s vydáním alba Station to Station (1976), kde se v titulní písni Bowie představil v podobě svého dalšího alter ega – jako uhlazený bezcitný Thin White Duke (Štíhlý bílý vědova), což odpovídalo i jeho hubené postavě a bledé pleti.

který se stal Ziggy Stardustem a z něj byl Thin White Duke. Všichni byli fiktivní a ze všech se stali ikony,“ napsal Savage.

Bowie poprvé upoutal veřejnost v roce 1969 albem Space Oddity. Skutečnou slávu mu ale přineslo až v roce 1972 album The Rise and Fall of Ziggy Stardust and the Spiders from Mars. Zaujal nejen originálními rytmy, melodiemi a experimentováním s hudebními styly, ale také na svou dobu extravagantními kostýmy a maskami, stejně jako scénickým pojetím koncertů, které vždycky sršely energií.

V roce 2004 Bowie absolvoval operaci srdce. První příznaky onemocnění se tehdy projevíly během červnového koncertu v Praze, který kvůli bolesti nedokončil. Naživo Bowie naposledy vystoupil v roce 2006 na charitativním koncertě v New Yorku.

Bowie se díky svému někdy až teatrálnímu projevu dostal i na filmové plátno. Natočil za svou kariéru přes tři set filmů. Už v roce 1976 se hrál hlavní roli v temné sci-fi Muž, který spadl na Zemi. Ve filmu Dokonalý trik si zahrál vědec Nikolu Teslu. K jeho dalším snímkům patří třeba Hlad, kde si zahrál upíra, Krásný gigolo, ubohý gigolo nebo komedie Zoolander. K jeho nejvíce ceněným rolím patří postava Piláta Pontského z Posledního pokušení Krista či Andy Warhol, jehož představoval ve filmu Basquiat. COB, ČTK, IDNES.cz

Obvinění. Švédská policie zatajila sexuální útoky

Švédsko čelí vlastní obdobě německého skandálu se zamlčováním informací o sexuálním obtěžování žen ze strany migrantů. Případ se týká hudebního festivalu v metropoli Stockholmu, který se zaměřuje na mládež. V létě 2014 i 2015 v průběhu festivalu údajně skupiny mladých mužů, převážně z uprchlické komunity, sexuálně napadaly dívky, z nichž nejmladším bylo pouhých 11 či 12 let.

Švédská policie slíbila, že obvinění ze zatajování informací o údajném hromadném obtěžování žen na koncertech neprodleně prošetří.

Švédská média uvedla, že policisté věděli o tom, že velká skupina mladých mužů loni a předloni osahávala nezletilé dívky na kulturním festivalu We Are Sthlm, který se chlubí tím, že je největším evropským festivalem pro mládež. Atmosféru na koncertech přitom později policie popsala jako klidnou.

List Dagens Nyheter sdělil, že viděl upozornění z loňského léta, v němž jsou policisté před akcí varováni před známým „problémem s mladými muži, kteří se otírají těly o mladé dívky“. Podle zdrojů deníku Dagens Nyheter šlo

převážně o uprchlíky, kteří přišli do Švédska bez doprovodu rodičů. Většinu z nich představovali údajně Afghánci. „Jakmile jsme se dostaly do davu, začali nás osahávat. Bylo to příšerné,“ popsala deníku své zkušenosti patnáctiletá účastnice festivalu, který navštěvuje mládež ve věku od 12 do 17 let.

Policejní mluvčí Varg Gyllander připustil, že policie veřejnost neinformovala dostatečně. „Nepochybně jsme to měli občanům sdělit,“ prohlásil Gyllander. ČTK

Jak to vidím já

Podlézáni

Tak jsem konečně viděl film Ridleyho Scotta Marťan s Mattem Damonem v hlavní roli. No, na mě je to dílko až okatě nadopované jalovým optimismem, navíc se neštítí ani vypravěčských klišé. Uznávám, že oproti Scottovu předchozímu sci-fi opusu Prometheus je o třídu výš. Ale... Nejvíce mě namíchla scéna, v níž Číňané nezištně poskytnou svému rivalovi, totiž USA, vyspělejší raketový pohon, čímž pohrbí svůj vesmírný program. Nemůžu se zbavit dojmu, že ze strany Hollywoodu nešlo o vstřícné ges-

to, ale o nechutně podlézavý krok, který měl lichotit čínským cenzorům. Tamní rozvíjející se filmový trh, kde se loni objevilo denně 13 nových kin, totiž Hollywood nesmírně láká. Počet zahraničních filmů však omezuje kvóta, do Číny se jich ročně dostane jen 34. Takže tlačenice je velká. Reč čísel pak mluví za vše: tržby Marťana za první víkend činily v USA 54,4 a v Číně srovnatelných 50,1 milionu dolarů...

ALEŠ MEČÍŘ
HLAVNÍ EDITOR
DENÍKU METRO



eta

Zdraví v každé kapce

ETA 0032 90000 Fresher

- výkonný motor se zpětnou vazbou
- regulace výkonu motoru podle zatížení
- plynulá regulace otáček
- široký plnicí otvor
- odšťavňovací mikrosítka
- velká nádoba na odpad - objem 2 l
- dóza na džus - objem 0,7 l
- bezpečnostní spínač

2 899 Kč

MOC: 3 299 Kč



Sleva
12 %

Možno mýt
v myčce

eta

Snadné vysávání

ETA TRIMO 1497 90000

- sáčkový vysavač Trimo
- kvalitní HEPA filtr
- systém SOFT START
- automatický naviják přírodního kabelu
- elektronická regulace sacího výkonu
- signalizace plnosti prachového sáčku
- měkká kola pro ochranu tvrdých podlah

1 598 Kč

MOC: 1 999 Kč



Sleva
20 %

BOSCH

Super robot za super peníze

Bosch MUM 4409

- dynamický planetární pohon Multi-motion-drive
- součástí je cukrárenská sada
- parkovací pozice
- multifunkční rameno se 3 stupni pohonu v rozdílných polohách
- vysoká bezpečnost díky ochraně proti přetížení
- velká mísa z nerezové oceli - objem 3,9 l

1 990 Kč

MOC: 2 399 Kč



Sleva
17 %

4 pracovní
rychlosti

PHILIPS

Tichý a výkonný

Philips FC 9174/01

- příkon 2200 W
- 4litrový XXL sáček S-bag
- těsnění HEPA
- filtr HEPA 13
- dvě pohodlná madla pro přenášení
- hubice Tri-Activepark systém

3 999 Kč

MOC: 6 499 Kč



Sleva
38 %

Záruka
5 let na
motor

PHILIPS

Zastříhování, styling a holení

Philips QS 6141/32 Styleshaver

- použití na mokro i na sucho
- celokovový zastříhovač
- 12 délek střihu
- Li-Ion baterie

1 499 Kč

MOC: 2 299 Kč



Sleva
34 %

guzzanti

Sušička potravin

Guzzanti GZ 506

- 6 sušících plátů
- 8 nastavení teploty
- rovnoměrné sušení i větších kousků ovoce

799 Kč

MOC: 1 090 Kč



Sleva
26 %



Doprava zdarma

při objednávce nad 1 000 Kč



Chcete nakoupit na splátky?

Žádný problém, vše vyřešíte z pohodlí domova

Hotpoint

Vypere i usuší

Hotpoint FDG 962 EU

- digitální displej
- 12 programů praní včetně programu na odstraňování skvrn nebo rychlého 30 minut
- 3 programy sušení
- funkce pro úsporu energie, odložený start
- 3 úrovně intenzity praní
- automatické sušení dle zbytkové vlhkosti
- systém ochrany proti přetečení

en. třída B

10 590 Kč

MOC: 15 990 Kč

Sleva
33 %

9 kg praní
6 kg sušení



Whirlpool

Úsporná vrchovka s 6. smyslem

Whirlpool AWE 55711

- 18 programů včetně 15minutového rychlého
- inteligentní technologie 6. smysl pro perfektní a úsporné praní
- přídavná funkce rychlé praní, předpírka, odložený start
- lehké otevírání bubny

en. třída A++

6 666 Kč

MOC: 12 490 Kč

Sleva
46 %

5,5 kg prádla
1100 ot./min



Indesit

Úzká pračka i do menší domácnosti

Indesit IWSNC 51051X9 EU.M

- 16 programů včetně sportovního oblečení a obuvi
- funkce pro úsporu energie, odložený start
- systém ochrany proti přetečení
- kontrola vyváženosti prádla

42 cm

en. třída A+

4 999 Kč

MOC: 8 490 Kč

Sleva
41 %

5 kg prádla
1000 ot./min



guzzanti

Dárek pro vinaře

GUZZANTI GZ 13

- termochladicí - nízká hlučnost
- LED displej
- nastavení teploty 11–18 °C
- 5 chromových drátěných polic
- LED vnitřní osvětlení
- stříbrný rám dveří

en. třída C

2 390 Kč

MOC: 3 990 Kč

Sleva
40 %

12 lahví
vína



BOSCH

Vestavná myčka ověřená zákazníky

Bosch SMI 53M75 EU

- 5 programů včetně automatického a rychlého
- funkce pro zkrácení programu, pro silně zašpiněné nádoby, 1/2 náplň pro méně nádobí, odložený start
- AquaStop
- vyrobeno v Německu

en. třída A++

12 590 Kč

MOC: 22 490 Kč

Sleva
44 %

13 sad
nádobí



gorenje

Úsporná pračka za skvělou cenu

Gorenje W7523

- LED displej
- rychlý program 17 minut
- speciální programy pro bílé a tmavé prádlo
- antialergický program
- přesná detekce hmotnosti prádla
- odolné topné těleso

en. třída A+++

6 490 Kč

MOC: 8 990 Kč

Sleva
27 %

7 kg prádla
1200 ot./min



Delší záruční doba

Prodlužte si standardní záruku až o tři roky



Chcete nakoupit na splátky?

Žádný problém, vše vyřešíte z pohodlí domova

CHANGHONG

LED TV v oblíbené úhlopříčce

Changhong LED32D2200H

- HD ready rozlišení
- TV tuner DVB-T/C
- nahrávání na USB
- základní hotelový režim
- české menu
- PC vstup VGA
- 3x HDMI • SCART

en. třída A

4 999 Kč

MOC: 5-999 Kč


 náš
TIP

CHANGHONG

Nejlevnější metrová LED TV

Changhong LED42D2080H

- Full HD rozlišení
- 100 Hz EMR
- TV tuner DVB-T/C
- nahrávání na USB
- základní hotelový režim
- české menu
- PC vstup VGA
- 3x HDMI • SCART

en. třída A

7 499 Kč

MOC: 9-490 Kč


 Sleva
21%

 Znáte
z TV

SAMSUNG

Metrová Smart TV s Wi-Fi

Samsung UE43J5572

- Full HD rozlišení
- TV tuner DVB-T/T2/C/S2
- OS Tizen
- www prohlížeč
- Bluetooth • HbbTV
- záznam na USB
- USB/DLNA přehrávač
- Virtual Surround

en. třída A+

11 490 Kč

MOC: 13-990 Kč


 Znáte
z TV

SAMSUNG

UHD Smart TV pro nové zážitky

Samsung UE48JU6072

- Ultra HD rozlišení
- TV tuner DVB-T/T2/C/S2
- OS Tizen
- www prohlížeč
- Wi-Fi • HbbTV
- záznam na USB
- USB/DLNA přehrávač
- UHD Up-Scaling

en. třída A+

17 990 Kč

MOC: 19-990 Kč


 náš
TIP

SAMSUNG

Dodejte své oblíbené hudbě sílu

Samsung MM-J320

- Bluetooth
- USB vstup
- CD mechanika
- přehrává MP3
- FM tuner s RDS
- výkon 2x 10 W
- dálkové ovládání

2 490 Kč

MOC: 3-490 Kč


 Sleva
28%

SONY

Vezměte si hudbu s sebou do kapsy

Sony NWZ-B183F

- hliníková povrchová úprava
- paměť 4 GB pro tisíc MP3, WMA skladeb
- FM tuner
- funkce Bass Boost pro zvýraznění basů
- 3minutové rychlé nabíjení
- výdrž baterie až 20 hodin

1 298 Kč

MOC: 1-819 Kč


 Sleva
28%

Doprava zdarma
při objednávce nad 1 000 Kč

Přes 150 000 druhů zboží skladem
Vybírejte na www.MALL.cz

SAMSUNG

Smartphone

Samsung Galaxy S5 mini

- 4,5" HD Super AMOLED displej
- 8Mpx fotoaparát
- voděodolný
- certifikace IP67
- integrovaný snímač otisků prstů
- vysokorychlostní síť LTE



Sleva 22 %
náš TIP

6 999 Kč

MOC: 8 999 Kč



Smartphone

Apple iPhone 5s

- 4" Retina displej
- 8Mpx fotoaparát iSight
- 64bitový čip A7
- snímač otisků prstů Touch ID
- rychlá data LTE



Sleva 17 %

Akce

9 885 Kč

MOC: 11 999 Kč

GARMIN

Navigace

Garmin nüvi 2597T Lifetime Europe45

- 5" multidotykový displej s možností zobrazení na výšku
- aktivní řazení do jízdních pruhů
- Bluetooth
- náhledy křižovatek



Sleva 14 %

Doživotní aktualizace map

4 690 Kč

MOC: 5 490 Kč

acer

Stylový notebook za bezkonkurenční cenu

Acer Aspire ES15 (NX.MZ9EC.002)

- displej 15,6"
- HD rozlišení 1366x768 px
- Intel Celeron 2,16 GHz
- 2GB RAM
- 500GB HDD
- USB 3.0
- HDMI
- Windows 8.1 - zdarma upgrade Windows 10



Sleva 34 %

Nejlepší cena na trhu

6990 Kč

MOC: 10 590 Kč

PS4

Staň se hrdinou v nejlepší akční sérii

PlayStation 4 - 500GB + Uncharted: The Nathan Drake Collection + PS plus 90 dní

- 8jádrový procesor AMD Jaguar
- 8GB RAM • HDD 500 GB
- Blu-ray • Wi-Fi • Bluetooth
- součástí balení kolekce 3 her Uncharted
- navíc členství PS Plus na 3 měsíce, se kterým můžete hrát online nebo stahovat hry a herní obsah



Sleva 14 %

Akce

9 290 Kč

MOC: 10 790 Kč



Logitech

Laserová myš, která posouvá hranice výkonu a přesnosti

Logitech MX Master

- připojení až se třemi počítači pomocí příloženého přijímače Logitech Unifying™
- nabíjení v trvání alespoň 4 minut poskytne dostatek energie pro celodenní používání
- dokonale tvarované tělo myši



náš TIP

2 289 Kč

MOC: 2 749 Kč

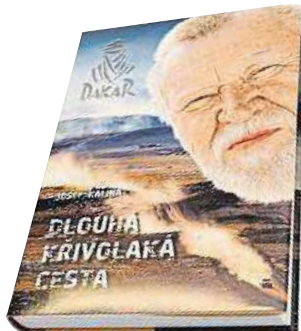


Doprava zdarma
při objednávce nad 1 000 Kč



Přes 150 000 druhů zboží skladem
Vybírejte na www.MALL.cz

Dakar. Slavná rallye očima legendy



„Na Dakaru jsem málem umřel, ale bez něj bych už asi taky nežil.“ říká živorocí dakarská legenda, navigátor Josef Kalina, který se letos účastní o čtyřicet let staršího závodu. Že dokáže být schopným členem týmu, dokázal už několikrát, nyní se představuje v roli vypravěče. Dlouhá krivolaká cesta přibližuje dramata, která jeden z nejnebezpečnějších závodů na světě za léta svého trvání přinesl. V knize popisuje zákulisí závodu i setkávání s osobnostmi, jež slavná rallye svedla dohromady. Více na www.knihadakar.cz. **HOP**

Chlap není nikdy sám

Jiří Langmajer se představuje v roli ministra kultury.

Na jeviště Divadla pod Palmovkou se po několika letech vrátil herec Jiří Langmajer. Nastudoval zde roli budoucího ministra kultury Jardy, jednoho ze čtyřčlenné partičky čtyřicátníků, která se setkává po letech. Hořkou komedii **Fuk!** napsala současná nizozemská dramatička Maria Goos.

Nestává se často, aby se v angažmá potkali hned tři herci, kteří dříve sdíleli šatnu jiného divadla. Divadlo pod Palmovkou je takovou výjimkou. Má v souboru tři muže, jejichž uměleckou dráhu utvářelo Jihočeské divadlo v Českých Budějovicích. Právě tady se Martin Hruška, Ondřej Volejník a Zdeněk Kupka setkali v divácký úspěšné inscenaci Petra Zelenky **Fuk!**. Po její jihočeské derniéře se posílili o Jiřího Langmajera a Lenku Langovou v dvojroli Laury a eskortky představili v nezměněné verzi této insce-



FUK je sondou do života čtyřicátníků.

VIKTOR KRONBAUER

nace v Praze na své nynější domácí scéně. **Fuk!** nás zavádí do luxusního mezonetu, kde bydlí Petr (Martin Hruška), pracovník městského úřadu, který je obviněn z obohacování. Na pomoc mu přicházejí někdejší kamarádi: právník Tom (Ondřej Volejník), nedávno propuštěný z psychiatrické péče, politicky úspěšný Jarda, jehož právě opustila manželka (Jiří Langmajer), a divadelní režisér

Martin (Zdeněk Kupka), který má poměr s Jardovou čerstvě zletilou dcerou. Zdraví se pubertálním pokřikem: **Fuk!** Co ale mohli dřív jako náctiletí hodit za hlavu, je dnes dohánění k hádkám, lžím, nevěrám a v případě Petra nakonec sebevraždě.

Chytře napsaná komedie je tak zároveň nelitostnou sondou do světa chlapů středního věku. A především příležitostí pro čtyři herce. Všich-

Fuk!

Premiéra v Divadle pod Palmovkou: 18. prosince 2015
Repríza: 21. ledna 2016

- Předloha: Maria Goos
- Překlad: Tereza Šimůnková
- Úprava a režie: Petr Zelenka
- Původně inscenace Jihočeského divadla České Budějovice, znovuvedení s částečně novým obsazením.



ni jmenovaní se jí zhostili se ctí. Neupadají do šablon, naopak civilním projevem modelují „úspěšné“ čtyřicátníky, kterým není cizí ironie a nadhled. Ale právě ten je nakonec dostává na kolena.

Fuk! není jenom prvoplánovou zábavou, i když se během představení nasmějete. Je přesně takovou inscenací, která osloví příznivce humoru, ale i závažnějších témat. **MARCELA MAGDOVÁ**

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

ZIMNÍ MEGA AKCE!

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S 80% SLEVOU ~~1700 Kč~~ nyní 399 Kč

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI.
OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT!

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odličení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabraze
3. Zklidňující kaolinová maska Syncare
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

**PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ
BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ**

Běžná cena ~~1700 Kč~~

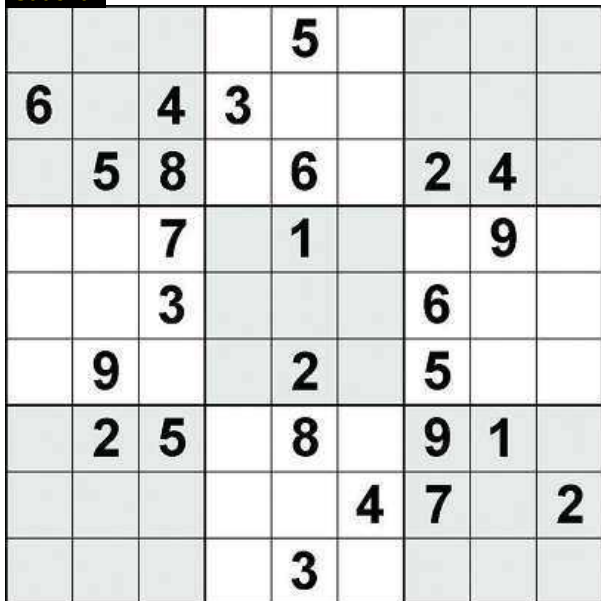
Akce trvá do 31. 1. 2016

nyní jen
399 Kč

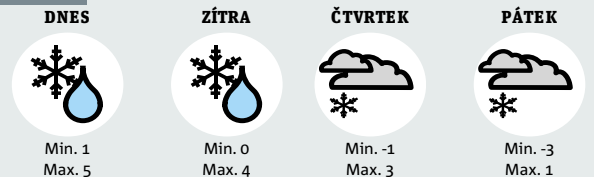
Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131,
PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, WWW.MEDELADERMA.CZ

Sudoku



Počasí



Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž: Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 17,4 °C
Rok výskytu: 1993

Napište svou bublinu



Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro



Kvíz

- Mongolsko je vnitrozemský stát ve střední Asii, který je větší než Česká republika zhruba:
a) 3krát
b) 10krát
c) 20krát
- Pravěké období známé jako mladší doba kamenná, během níž se rozvíjelo zemědělství, dostalo název:
a) paleolit
b) neolit
c) biolit
- Jeden z nejvýznamnějších sochařů 20. století Alberto Giacometti byl i malíř, pocházel z:
a) Chorvatska
b) Itálie
c) Švýcarska
- Nejstarší francouzský deník Le Figaro začal vycházet původně jako týdeník, a to v roce:
a) 1826
b) 1846
c) 1866
- Od premiéry prvního dílu z první série seriálu 30 případů majora Zemana uběhlo letos:
a) 30 let
b) 40 let
c) 50 let

Znáte správné odpovědi dnešního kvízu? Řešení: 1-c, 2-b, 3-c, 4-a, 5-b.

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyňe Amy IV
- 14:45 Zázračný lékař
- Povídka z cyklu Bakaláři
- 15:05 To je vražda, napsala III
- 15:50 Hubert a Staller
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 Nejlepší trapasy Úspěšný cyklus se vrací v novém vydání! Výběrem nejžádanějších diváckých příběhů provází Miroslav Táborský

- 21:15 Hercule Poirot Krimidrama (VB, 1992)
- 22:54 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
- 22:55 Kriminálka Paříž
- 23:50 AZ-kvíz
- 00:15 Poslední leč Josefa Langmílera
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 13. komnata Jiřího Krampola
- 02:15 Sváteční slovo předsedy Rady Církve bratrské Petra Rause
- 02:20 Dobré ráno
- 04:50 Malá farma

ČT2

- 13:20 Tábor X: Tajná škola špiónů (2/2)
- 14:05 Ženy, které psaly historii
- 14:55 Nacisté na Středním východě
- 15:50 Vesmír
- 16:35 Tučňáci - život z blízka
- 17:30 Pátrání po ztracených lodích: Torpédová alej
- 18:15 Expedice Grand Canyon
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Skrytý potenciál
- 19:25 Zatopené osudy
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Speciální zbraně: Létající voják Od zrodu prvních letadel se armády pokoušejí vyřešit otázku, jak vybavit vojáky osobními letácími stroji. Dokumentární cyklus BBC

- 20:55 Letecké katastrofy: Kruté nebe
- 21:50 Experti
- 23:15 Californication VII (2)
- 23:40 Serál (USA, 2014)
- 23:40 Abendland
- 01:15 Křesťanský magazín
- 01:40 Náš venkov: Archeologie venkova
- 02:10 Hledači absolutní lásky
- 02:35 Žijeme s vírou
- 03:35 Příběhy domů: Zámek
- 03:55 Nové Město nad Metují
- 03:55 Ta naša kapela

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:35 Krok za krokem II (4)
- 13:05 Můj přítel Monk V (2)
- 13:55 Odložené případy VI (12)
- 14:50 Lovci zločinců (13)
- 15:40 Ordinace v růžové zahradě 2 (435)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:40 Mentalista II (19)
- 18:30 Ulice (2947)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (621) Serál (ČR, 2016). Kateřina uteče od Jirky. Vrací se na místo, kde bydlela s Daliborem a s Otou. Helu se dozví, že se Švarcem čeká dítě. Hrají: J. Adamovská, P. Rychlý, J. Censký, J. Stránský, R. Fiala, M. Zounar, B. Štěpánová a další

- 21:25 Zvěřinec (1)
- 22:05 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (20)
- 22:50 Černá listina II (12)
- 23:40 Lovci zločinců (13)
- 00:30 Mentalista II (19)
- 01:40 Novoshopping
- 01:45 Krok za krokem II (3)
- 03:05 DO-RE-MI
- 03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (435)

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg III (7)
- Krimiseriál (N, 2008)
- 13:25 Komisař Rex IV (1)
- Krimiseriál (N/Rak., 1997)
- 14:35 Castle na zabiti III (10)
- Krimiseriál (USA, 2010)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Růže z Kerry moru
- Romantický film (N, 2001)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 Jak utopit dr. Mráčka aneb Konec vodníků v Čechách Filmová komedie (ČR, 1974). Bytový referent má před sebou nelehký úkol - vystěhovat z vlhkého domu u řeky vodnickou rodinu. Hrají: J. Hanzlík, L. Šafránková, M. Kopecký, V. Menšík, S. Zázvorková, F. Filipovský, Z. Řehoř a další. Režie V. Vorlíček

- 22:05 Oči Josefa Klímy
- 22:50 Prostřeno!
- 23:40 Misto činu: Hannover (12)
- Krimiseriál (N, 2007-2012)
- 01:20 Policie Hamburg III (7)
- 02:05 Komisař Rex IV (1)
- 02:55 McBride: Rekviem
- 04:15 Nikdo není dokonalý

PRIMA COOL

- 12:15 Top Gear 2011 (3)
- Jmenuju se Earl III (14)
- Earle, neumírej 1/2.
- Komed. seriál (USA, 2008)
- 13:50 Simpsonovi XX (18-21)
- 15:40 Teorie velkého třesku V (2)
- Hypotéza o zamoření škůdci. Sitcom (USA, 2011)
- 16:05 Griffinovi VII (11)
- 16:30 Boříči mýtů VII (18)
- 17:35 Bylo nebylo (10)
- 18:30 Simpsonovi XXI (1-4)



- 20:15 Top Gear speciál: Napříč Evropou (1) Jeremy a Richard vyrazí na dokonalý výlet napříč Evropou. Z Benátek zamíří do francouzského Pau - města, kde se jela vůbec první velká cena. Po cestě prošťídají hned několik vozů. Od veteránů po ta nejdražší sportovní auta

- 21:20 Teorie velkého třesku V (3)
- Sitcom (USA, 2011)
- 21:45 Partička
- 22:30 Invaze
- Sci-fi thriller (USA, 2002)
- 00:10 Partička
- 00:50 Živí mrtví III (10)
- 01:40 Dotečky osudu (1)
- 02:30 Živí mrtví III (10)
- 03:10 Autosalon

OČKO

- 06:00 Dotykáč
- 06:05 Ranní fresh
- 07:00 Dotykáč
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Očko hity
- 11:00 Dotykáč
- 11:05 Očko hity
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Očko hity
- 14:00 Očko news
- 14:05 Očko hity
- 15:00 Dotykáč



- 15:05 Očko hity Klipy nonstop
- 15:30 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 15:35 Mixxxer show Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 17:05 Očko hity Klipy nonstop
- 19:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 Moje desítka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Zpátečka
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Artur
- 22:05 Očko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

VĚŘÍCÍ NA JEŽÍŠKA



OHLÉDNUTÍ ZA JEŽÍŠKEM

A je to za námi. Další skvělá Ježíškova nadílka! To byla nádhera, to se to povedlo! Ježíšek nadělil u nás doma, u dědy, u jedné a dokonce i u druhé babičky! „Jak jen to všechno může stíhat?“ ptá se často můj malý synek Zlatánek a já mu vždy nějak hbitě odpovím. Jen nevím, jak ještě dlouho jeho krásná, dětsky naivní představa vydrží. Všichni říkají, že s příchodem na základní školu celá pohádka skončí, ale já přesto bojuji a chci jakousi nevinnost v synkovi uchovat co nejdéle.

Cítát

Ze všech stran se na děti valí nejrůznější necitlivé reklamní slogany.

til na billboardy slogan: „Ne dopisům za okny!“ Proboha proč? Vždyť napsat dopis Ježíškovi, nalepit ho za okno a sledovat, jestli si ho už odnesl – to je pravé vánoční dobrodružství! Ale ono stačí, když slyšíte z rádia klasickou větu: „Už máte nakoupeny všechny dárky pod stromeček?“ Co máte pak těm nebohým dítkům říkat? Vždyť Vánoce mají být především jejich svátkem. A jako by toho nebylo dost, Vánoce ničí i samotní členové rodiny! Například nezdědka netaktně informují. „Má to několik rychlostí a poloh,“ informuje dědeček okamžitě poté, co vnuček rozbíjí dárek a vytáhne pejska na baterky. „Jak to heřvec můžeš, dědo, vědět, když to teď kluk rozbil?“ mrsknu zlý pohled po dědovi. Proto se přimlouvám – pojďme se domluvit, že příště nebudeme dětem kazit překvapení a vynasnažíme se předstírat, že dárky nosí Ježíšek – jakkoliv je to nelogické. Pour félicité 2016, vážení čtenáři.

Dopisy a vzkazy

Je to o výchově

O uvolnění místa k sezení starším lidem v pražské MHD se toho už napsalo dost. Bohužel vše záleží na výchově, morálce a pochopení. Je mi 70, ale vypadám stěží na 60, což mi v tomto případě moc nepomáhá. Místo k sezení mi nikdo nenabídne. Klouby jsou ale opotřebované úměrně věku a opravdu se mi těžko stojí. Případá mi nedůstojné o místo žádat. Několikrát jsem to už zkusila a neměla z toho nejlepší pocit. Někdy mi místo bylo nabídnuto, ale většinou se spíš mladí dívali po sobě, kdo vstane. A nejde jen o mne, mnohdy vidím staré lidi s hůlkou, kteří útrpně stojí, ale nemají odvahu si o místo říci. Co kdyby dopravní podnik pro nás staré něco udělal, stačila by malíčkost, v metru vyčlenit přední nebo zadní vůz jen pro seniory a invalidní občany a v autobusu a tramvaji dát ceduli s hláskou: „Nestojte ve vaší blízkosti starší osoba, která si potřebuje sednout.“ Nebo umístěte do dopravních prostředků leták vyzývající k ohleduplnosti ke starým lidem.

ALICE STINEROVÁ

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/
denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Výrok dne



„Je fantastické, že ho máme zpátky.“

ARSÉN WENGER,
TRENÉR ARSENALU

Tomáš Rosický, kapitán české fotbalové reprezentace, opět trénuje s Arsenalem, za který v této sezóně kvůli poraněnému kolenu ještě nenastoupil. A vypadá to, že trenér Arsène Wenger se na jeho návrat na hřiště hodně těší.

Slovo dne

REGULÉRNÍ

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Odpovídající pravidlům, obvyklý, normální

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

HVĚZDNÁ KARIÉRA! Hledáte konečně tu vysněnou práci přesně pro vás? Poradím vám, jak správně vykročit do neznáma.

Volejte **906 701 701** nebo pište SMS na číslo **904 30 46** s kódem **53DXG** a svým dotazem!

astroložka Anabela

Beran 21/3–20/4

Dopřejte si více času pro své koníčky, které vás baví a mohly by vás i živit, pokud to vezmete za správný konec. Podumejte.

Váhy 23/9–23/10

Doma budou všichni dnes poměrně hodní, ale vy i tak budete podrážděni, takže vám prospěje vyhledat chvíli poklidné samoty.

Býk 21/4–21/5

Čas strávený s vašimi blízkými se vám bohatě vyplatí a získáte další neobvyklé historky do rodinné série pro chvíle pohody.

Štír 24/10–22/11

Je zapotřebí stát dnes nohama pevně na zemi, a i když máte velké plány pro volný čas, budete je muset přizpůsobit povinnostem.

Blíženci 22/5–21/6

Bude vás honit mlnsná, a protože mlnsní jste, tak se nechte docela rádi chytit. Nezapomínejte ale také na zdravé potraviny.

Střelec 23/11–21/12

Kdosi z blízkých vás zaskočí neobvyklou prosbou, ale protože umíte řešit i neobvyklé situace, dovedete mu stejně pomoci.

Rak 22/6–22/7

Půjčete dnes mladší generaci příkladem a budete jak se patří velkorysí. Jenom si dejte pozor, aby to nebylo přespříliš.

Kozoroh 22/12–20/1

Nenechte se v jisté věci odradit počátečním neúspěchem, a než se slunce skloní za obzor, budete zase o něco moudřejší.

Lev 23/7–22/8

Dostanete od známého něco neobvyklého, co vám trochu zamotá hlavu, ale zase si budete moci procičít improvizací talent.

Vodnář 21/1–20/2

Nepokoušejte se dnes za každou cenu svým blízkým dokazovat, že máte v jisté věci pravdu, budete to muset nechat na nich.

Panna 23/8–22/9

S domácími mazlíčky si dnes budete připadat jako krotitel z cirkusu, který se musí skoro poprat z celou zvířecí družinou.

Ryby 21/2–20/3

Nákupy se vám dnes vydaří, pokud zkusíte obchody obejít v trochu jiném pořadí, než to děláte obvykle, nebo zajdete do nových.

Řešení sudoku

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

Anketa

Čeho se obávat při čerpání spotřebitelského úvěru?



Jan Mareš

Pokud bych se toho měl obávat, tak si ho radši nevezmu.



Honza Opletal

Toho, že jej nedokážu splatit.



Honza Tokar

Především ztráty zaměstnání, ale je tam více strašáků.

Komiks



VĚŠTBA BUDOUCNOSTI!

Co vás čeká?

Pište SMS ve tvaru **61LGP**
a svůj dotaz na číslo **904 30 55**

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

New Year's Resolutions

Activity 1

Match the words and phrases in the table to the definitions.

1. New Year's resolution
2. to fix
3. chef
4. a date
5. to wonder
6. a chance
7. supposed
8. website

- a. a professional cook in

- a restaurant
- b. thought to be something or somehow
- c. to think about and try to understand
- d. to mend
- e. a romantic meeting
- f. a promise that is made to one's self on 1st January
- g. an opportunity
- h. a series of pages in a certain location on the internet

BigCity Small World Series 2.

Meet the old friends as they are gathering around in Tony's café to share both good and bad news.

You can listen to this episode while you read by typing <http://po.st/uHKzbb> into your browser or by scanning the QR code at the bottom of the page.

Johnny: Happy New Year!
Fadi: Stop, please! Enough New Year!

Johnny: It's the first time I've seen you this year! You're supposed to say 'Happy New Year!'

Fadi: OK, OK ... Happy New Year to you too, then!

Johnny: It will be Chinese New Year soon – then we can do it all again!

Fadi: Fine, OK, let's wait until then, though, eh?

Magda: Hello everyone!

Fadi: Hi!

Johnny: Hi!

Magda: Happy New Year!

Fadi: Oh, please!

Magda: I'm only trying to be friendly ...

Fadi: Yeah, sure, sorry ... can we think about something else now please?

Magda: Have you made any New Year's resolutions?

Johnny: New Year's what?

Magda: New Year's resolu-

tions. Olivia told me about it – at the beginning of the year, you should decide to do something, and do it all year.

Johnny: What kind of thing?

Fadi: Something like stop smoking, or go to the gym every day, or study more ...

All: Hi Olivia! Hey! Hello!

Olivia: Hmmph. Tony – could I have a large coffee please? Make it extra strong!

Fadi: Looks like someone's having a bad day ...!

Olivia: Oh shut up Fadi!

Fadi: Sorry!

Magda: What's up, Olivia?

Olivia: My website isn't working properly. I need to fix it.

Fadi: Here's the right man to help you!

Harry: Hello there! Are you talking about me?

Olivia: I've got problems with my website again ...

Lesson No. 6



Harry: I told you I should have set it up the first time! You should have asked me!

Olivia: OK, OK ... you were right ...

Harry: So what's the problem?

Olivia: The online sales page doesn't work. People can't buy my shoes!

Harry: I'm sure I can help fix it.

Olivia: Go on then. Come over to my flat tonight, and we'll have a look.

Bindyu: Oh, sorry Olivia, I'm not sure he can come to your flat tonight.

Harry: Yeah, I can. I'm not busy tonight.

Bindyu: I thought we were going to the cinema?

Harry: Were we? Sorry, I didn't know. I'd like to help



Carlos wants to ask Sarah out on a date.

PROFIMEDIA.CZ

Activity 2

Decide who does the following things:

- Olivia, Sarah, Bindyu, Harry, Fadi, Johnny, Carlos

1. enjoys saying "Happy New Year".
2. has a problem with her website.
3. recom-

mends somebody to help Olivia.

4. offers to fix the web page.

5. isn't happy that her boyfriend is going to fix the web page.

6. wants to ask somebody out on a date.

7. is the last person to arrive at the café.

Activity 3

Look at sentences a-h and complete the rules 1-2 with the words given below.

Example sentences

- a. You are supposed to say ...
- b. They were supposed to be new.
- c. I can help.
- d. We can do it all again.
- e. You need to practice.
- f. I need to fix it.

g. You should decide to do something.

h. He should ask her out.

Rules – the infinitive without to – the infinitive with to

1. We use after "supposed" and "need".
2. We use after "can" and "should".

Olivia, if I can ...

Bindyu: Hmmphh.

Olivia: Oh listen Harry ... don't worry if you can't come and help.

Harry: No. I'll come. I love websites – you know!

Johnny: Here's another one of our friends ... thank goodness for that ...

All: Hello Carlos!

Carlos: Hello there!

Magda: We were talking about New Year's resolutions. What's yours?

Carlos: New Year's what?

Magda: New Year's resolution – at the beginning of the year, you should decide to do something, and do it all year.

Carlos: Oh, I see ... well I want to be a chef ...

Fadi: We know that, it's not new.

Johnny: It has to be something new!

Magda: Yes – something you want to do this year!

Carlos: Oh. OK ... I see, well ... let me think ... something I want to do this year ... I know. I want to ask Sarah

out on a date!

All: Wow!
Magda: Oh ... well ... it looks like you have a chance right now, Carlos!

Sarah: Hello everyone! Were you talking about me?

Carlos: Well, no, erm yes, I mean ...

Magda: Go on, Carlos!

Fadi: Carlos has got a question to ask you ...

Sarah: Oh yes?

Carlos: Oh, yes, erm ... well ... I was wondering if ... erm ...

Sarah: If?

Carlos: Yes, if you'd like to ... erm ... I don't know ... perhaps ... erm ... go out some time?

Sarah: Go out with you?

Carlos: Well, yeah, I mean, if you want to ...

Sarah: Oh well ... erm ... what I think is ... **CHRIS ROSE**



Answers

Activity 1

1. f; 2. d; 3. a; 4. e; 5. c; 6. g;
7. b; 8. h

Activity 2

1. Johnny; 2. Olivia;
3. Fadi; 4. Harry;
5. Bindyu;
6. Carlos; 7. Sarah

Activity 3

1. the infinitive with to;
2. the infinitive without to



This English series is presented by the British Council and Metro. www.britishcouncil.cz

Antibiotika jsou někdy zbytečná

Není třeba každou virózu hned léčit antibiotiky.

I když máte vysokou horečku, bolí vás hlava, v krku, klouby a máte kašel, není to důvod léčit se antibiotiky. Pokud je původce nemoci vir, nezaberou.

Antibiotika zachrání miliony životů ročně. Ale musí být nasazována správně a s rozumem. Velmi často se stává, že přijdete k lékaři s běžnou virózou a odejdete s receptem na antibiotika. Zbytečně – protože nemoc by po pár dnech sama odezněla.

„Před každým podáním antibiotika by si měl být lékař jistý, že se jedná skutečně o bakteriální infekci. A toho lze dosáhnout jediné patřičným vyšetřením. Nejen pohledem a poslechem, ale je nutné nalézt zdroj infekce a určit mikroorganismus – bakterii, virus, parazita či houbu, který je s největší pravděpodobností odpovědný za příčinu problému. V mnohých případech je nutné provést kultivační vyšetření – ze sčěrů ze sliznic, z moči, ze stolice, hnisu či krve na bakteriologickém vyšetření,“ říká primářka úseku mikrobiologie oddělení laboratorní medicíny prostějovské nemocnice Ivana Kohnová. Antibiotika jsou látky, které buď zastavují růst bakterií, nebo je přímo zabíjejí. Účinkují tedy výhradně na bakteriální infekce. Na ostatní původce infekčních onemocnění, jako jsou viry, kvasinky, plísňe nebo parazité, vůbec nepůsobí.

Pokud budete užívat antibiotika příliš často, může se stát, že časem přestanou zabírat úplně. Bakterie se vůči nim stanou rezistentní. Dnes již existují dokonce bakterie, se kterými si nedokážou poradit žádná dostupná moderní antibiotika.

Skolí-li vás chřipka nebo jiné virové respirační onemocnění s vysokými horečkami, úporným kašlem, rýmou či bolestí celého těla, stačí léčba spočívající v tlumení příznaků, tedy volně prodejné přípravky z lékárny na snížení horečky, na tlumení kašle, případně na bolest či rýmu. Za pár dní by měla nemoc odeznít.

Důležitý je ale i klid v posteli, dostatek tekutin, vyšší dáv-



Antibiotika mohou někdy spíš uškodit.

PROFIMEDIA

ky vitamínu C či přírodní prostředky na bylinné bázi. Také inhalace silic při suchém kaš-

li napomáhá uvolňovat dýchací cesty a usnadňuje dýchání. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Zprávy krátce

Budte fit s Petrem Havlíčkem

Bude ketodieta postavená na bílkovinách a zelenině vhodná pro každého?

Ketóza jako náhradní energetický stav organismu při hladovění je jedním z vysoce efektivních způsobů hubnutí, jelikož tuk slouží jako náhradní palivo de facto pro celý organismus. Každý ketodietu ale nesnáší dobře. Známe celou řadu lidí, kte-

ří se cítili opravdu dobře, měli povznášející pocit, krásně zhubli, ale mnoho lidí se zase velmi trápí, jsou celou dobu podráždění, unavení a váhový úbytek není až tak velký. Samozřejmě záleží na tom, jaký je člověk typ, jak je geneticky nakódován, v jakých podmínkách žije. Navíc udržení váhy po ketodietě bývá u spousty lidí velmi problematické a dost často váha velmi rychle letí zpátky.

Poslouchejte každou sobotu v 6.50 a 8.50, v neděli v 7.40 a 9.40 na Rádiu Impuls.

INZERCE

Lék ve spreji na záněty horních cest dýchacích



✓ **Zmírňuje:**
rýmu,
bolest
v krku,
zánět dutin

✓ **Snadno se podává do nosu i do krku**

www.bioparox.cz

Čtěte pečlivě příbalový leták.

2 vstříky každou nosní dírkou |
4 vstříky ústy | 4x denně

Školy. Stravování bude muset být zdravé

Ve školních automatech a bufetech asi budou zakázány umělá sladidla a kofeinové, iontové a energetické nápoje. Obložené bagety se budou muset obejít bez majonézy, dresinků, hořčice i kečupu. Vyplývá to z návrhu vyhlášky, který ve spolupráci s resortem zdravotnictví zpracovalo ministerstvo školství. Občanská iniciativa Skutečně zdra-

vá škola, jež se dlouhodobě snaží o zlepšení kvality školního stravování, je jejím obsahem nadšená. Potravinaři k ní mají výhrady. Zákaz prodeje nezdravých potravin a nápojů ve školách je v zákoně zakotven od září loňského roku. Dosud ale chybí vyhláška, která by specifikovala povolený sortiment školních automatů a bufetů. **ČTK**

Engystol®

Homeopatická specialita pro děti a dospělé

Preventivní dávkování

2x1 tableta po dobu 4-6 týdnů

Běžné dávkování

3x1 tableta

- Preventivně i při akutních potížích
- Bez známých nežádoucích účinků



-Heel

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Čtěte pozorně příbalovou informaci. Dr. Peithner Prag s.r.o., tel.: 241 740 540, office@peithner.cz, www.peithner.cz

Betaglukan JUNIOR pro děti od 3 let a mladistvé

Doplňek stravy pro děti a mladistvé, který svým složením přispívá k normální funkci imunitního systému a k ochraně buněk před oxidativním stresem.



Obsahuje:

- 100 mg přírodního kvasničného betaglukanu v čistotě minimálně 70 %
- 10 mg kvasničných nukleotidů
- 40 mg vitamínu C
- 5 mg zinku ve formě laktátu (zaručuje vysokou vstřebatelnost)

Doporučené dávkování je 1 tob. denně. Tobolku lze roztrhnout a obsah vsypat do jídla či pití. V balení 30 tobolek. **Doporučená cena 200,- Kč.**

Žádejte ve vaší lékárně nebo objednejte na www.lekarna.cz

Více informací získáte na:

www.betaglukan.cz • www.nukleotidy.cz

www.gynpharma.cz

Jak si zjara očistit tělo i mysl pomocí raw stravy

Začátek roku se často spojuje se slovem „detox“.

Naše tělo je každým dnem zanášeno škodlivými či přímo toxickými látkami, které se v orgánech a buňkách usazují a způsobují nepříjemné zdravotní problémy a nemoci. Konec zimy je ideálním obdobím pro nápravu.

Základem pro kompletní očistu organismu je kvalitní strava. „Období detoxikačního jídelníčku by mělo trvat alespoň čtrnáct dní a spočívá v konzumaci pouze zdravých prospěšných potravin, jako je ovoce a zelenina, superpotraviny, a to vše v raw variantě. Živá strava je ideální a lidskému zažívání velmi přirozená,“ vysvětluje Zuzana Lužná, autorka několika e-booků a kurzů o raw stravě (Love-



Recept na detoxikační svačinu

Jako jeden z nejlepších detoxikačních nástrojů Zuzana Lužná doporučuje zelené smoothie.

- **Ingredience:**
hrst čerstvého špenátu
hrst římského salátu
4 malé kousky celeru
1 jablko
1 hruška

šťáva z jedné limetky
1 lžice mladého ječmenu (Vitalvibe)

- **Postup:**
Všechny ingredience vložte do mixéru a důkladně rozmixujte. Vodu dolévejte postupně podle toho, jak husté smoothie máte rádi.

OfRaw.cz.) Pomocí detoxikace dokážeme očistit od škodlivin důležité lidské orgány a buňky. Mimo jiné i lymfatický systém.

„Nízkofrekvenční pulzní magnetoterapie urychluje metabolismus zplodin látkové výměny a potenciálně toxických látek, bakterií a virů, které se mohou v lidském těle vyskytnout například během infekce. Zlepšuje odtok lymfy z oblastí, kde může stagnovat, a zabraňuje tím tvorbě otoků či urychluje jejich vstřebání. Významně také podporuje a urychluje odpověď imunitního systému v případě napadení těla infekcí. Pulzní magnetoterapie podporuje celkovou detoxikaci organismu a účinně zmírňuje projevy celulitidy, ale i jiných onemocnění – únavy, bolesti hlavy, snížené imunity, bolesti kloubů a svalů a mnoha dalších,“ vysvětluje MUDr. Václav Cikánek. **COB**

Jídlo. Gurmáni podle studie méně přibírají

Skuteční gurmáni mívají menší problémy s váhou než ti, kdo dávají přednost množství před kvalitou. Tento druh potěšení spojený s jídlem je více typický pro ženy a nesouvisí s úrovní vzdělání nebo se sociálním zařazením. Píše o tom italský deník Corriere della Sera. Často se soudí, že ten, kdo si dokáže vychutnávat pokrmy, má více problémů s tím, aby se řídil pravidly zdravé výživy. Radost z jídla, přinejmenším za určitých podmínek, však nemusí být překážkou umírněnosti v konzumaci, ale naopak spojencem. To jsou závěry, k nimž dospěli dva kanadští a jeden francouzský vědec, jejichž studie byla publikována na stránkách časopisu Appetite. Vědci ve své studii především rozlišili dva typy potěšení plynoucího z jídla: „viscerální“, tedy týkající se útroby, a „epikurejské“. První druh potěšení z jídla souvisí s uspokojováním potřeby jíst, abychom zahladili hlad nebo negativní emoce. **ČTK**

INZERCE

RAKOVINA PROTONOVÁ LÉČBA



Protonové centrum v Praze bylo otevřeno před třemi roky. **Úspěšnost léčby je velmi vysoká**, počet pacientů se neustále zvyšuje, **rozšiřuje se i počet diagnóz vhodných pro léčbu protonovou terapií**. Nejžádanější léčbou v Protonovém centru v Praze je léčba rakoviny prostaty, se kterou přichází více jak 45 % pacientů. Není se čemu divit, vždyť **léčba trvá pouhých 5 dnů a má 97% úspěšnost**. Nejmodernější dostupnou technologii ozařování již v Praze vyhledali pacienti z celkem 25 zemí světa. Rok 2016 bude pro protonovou terapii ještě významnější, neboť Prahu kromě pacientů navštíví i lékaři z celého světa. **PTC bude hostit 55. ročník** světového kongresu onkologů, radioterapeutů a fyziků **PTCOG**, kterého se zúčastní na 2 000 odborníků z nejvýznamnějších světových univerzit a klinik. Další hranice budou znovu posunuty a **laťka kvality života onkologických pacientů se opět zvýší**.

Jedno je však jisté už dnes: **Protonová léčba funguje**.



PROTON
THERAPY
CENTER

www.ptc.cz
VOLEJTE: 222 999 000
PIŠTE: pacient@ptc.cz

Zprávy krátce

Psychiatrie si polepší

Reforma psychiatrické péče bude komplexní – od ambulancí, přes komunitní centra, až po psychiatrické nemocnice. Vedle zdrojů z EU by na psychiatrii měly víc pe-

něž dát i zdravotní pojišťovny, shodli se včera zástupci psychiatrické společnosti s ministrem zdravotnictví Svatoplukem Němečkem a ředitelem Všeobecné zdravotní pojišťovny Zdeňkem Kabátkem. **ČTK**

Zhubnout bez operace a se stejnými výsledky

Je všeobecně známo, že bariatrická operace, jejímž principem je zmenšení žaludku a tím omezení příjmu potravy je vysoce účinná metoda pro snížení hmotnosti. Operace je však nepřirozený zásah do těla, který může být spojen s řadou komplikací.

Podobného účinku, jako bariatrická operace, lze dosáhnout užíváním glukomannanu, speciální vlákniny, která je na českém trhu uvedena pod značkou Rivierin. Jedná se o přirozený přístup k hubnutí bez zdravotních rizik. Rivierin po zapití zvětší v žaludku svůj objem více než 50x, čímž předčí všechny dosud užívané vlákniny a tím zamezí příjmu většího množství potravy, neboť velmi rychle navodí pocit sytosti.

V kombinaci s nízkoeenergetickou stravou Rivierin významně přispívá ke snížení hmotnosti. Glukomannan je jediná látka, jejíž účinnost je potvrzena i EU v Nařízení komise (EU) 432/2012. Přípravek je volně k dostání či na vyžádání v lékárnách, na zákaznické lince **800 900 995**, nebo na **www.bwy.cz**.



Práce - nabídka

• Přejmeme muže na pozici strážný, objekty jsou v Praze, 12hod. směny (denní/noční). Smlouva - DPP, HPP, plat 60-70Kč/hod. Podmínky přijetí: fyzická zdatnost, čistý výpis z RT. V případě zájmu volejte po-pá 8.00 -15.00 hod. T. 733469469

• Přejmeme invalidy na ostrahu objektů do Prahy, Berouna, Mníšku pod Brdy a Mstětic okr. Praha východ. Nepřetržitý provoz, 12 hod. směny. Nabízíme: HPP, mzdu 11.000 Kč, stravenky, zdarma osvědčení "strážný", náborový příspěvek. Tel. 737243695

• SECURITAS ČR s.r.o. přijme zaměstnance pro ostrahu logistického areálu na Praze -západ. Požadujeme: zkoušky PK -výhodou, znalost AJ, prokazatelný přístup, fyzickou zdatnost a kondici, příjemný vzhled, čistý RT. Nabízíme: práci v mladém kolektivu, zaměstnání na dobu neurčitou, měsíční výdělek 18000,-Kč až 20000,- Kč Kontakt tel.č.: 800880838, email: nabor@securitas.cz

• Řidič MKD, zákl. mzda 15.000,- diety až 55 Euro denně, min. praxe 1 rok. Tel: 731426319, 732116245, Tomáš Pressler, firma Quehenberger Transport.

• Přejmeme částečně a plně invalidní občany na lehkou práci v ostraze na částečný i plný úvazek. Pro pracoviště Praha 6 Ruzyně a Praha 4 Čestlice. Možnost vyplácet po týdně. Tel: 602828634

• AMBOSELI s.r.o. přijme zaměstnance na pozici popelář, metař v Praze - HPP, DPC, možnost pravidelných záloh a ubytování. Bezplatná linka 800100166.

• UDĚLEJ TO. Daruj krevní plazmu. Náhrada 460 Kč dle §32 odst.2 zákona č.373/2011 Sb., tel: 702278928, www.caraplasma.cz, Perlová 5. Pomáhat je lidské.

• Hledáme invalidní důchodce jako vrátný a zdravé na počítání pekařských bedýnek v Praze a Brandýse n. L., stravenky. Kontakt: 731540323

• DOPLŇOVÁNÍ ZBOŽÍ - hledáme zájemce na doplňování zboží, odměna od 80 Kč/hod. (zálohy druhý den). Směny dle výběru. Tel.: 222534534, 777335756

• BRIGÁDA - POKLADNÍ od 80 Kč/hod - prodejny v Praze, zálohy druhý den. Školení zajištěno. Směny dle Vašeho výběru. T.: 222534534, 777335756.

• Hledáme ZDRAVOTNÍ SESTRU s reg. pro práci v domácí zdr. péči na HPP i DPP. Nabízíme nadstandardní fin. ohodnocení a flex. prac. dobu. T: 736673231

fl
Staňte se součástí našeho týmu
Přijímáme PRACOVNÍKY OSTRAHY
Bezplatná linka
800 662 299

• Hledáme na HPP pracovníky pro kancelář v Praze Hájích. Práce s klientem, s penězi, s PC! Muži i ženy. Tel. 777367230

• Rada MČ Praha 3 v souladu se zákonem 561/2004 Sb., o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), v platném znění, a v souladu s vyhláškou č. 54/2005 Sb., o náležitostech konkurzního řízení a konkurzních komisích, v platném znění oznamuje vyhlášení konkurzního řízení na funkci ředitele: Mateřské školy, Praha 3, Na Vrcholu 1a/1955. Podrobnosti na <http://www.praha3.cz/urad/volna-pracovni-mista/>. Předpokládáný nástup do funkce: 1. července 2016. Příhlášky s doklady musí být doručeny osobně nebo poštou do podatelny nejpozději do 9. února 2016 na adresu: ÚMČ Praha 3, Havlíčkovo nám. 9, Praha 3, PSČ 130 85. Obálku označte textem: „Konkurzní řízení MŠ Na Vrcholu - neotvírat“.

• Výplata druhý den! Hledáme pracovníky/ce na balení, etiketování a vykládku zboží ve skladu.ODVOZ na pracoviště ZDARMA. Tel.: 724772129.

• Přejmeme švadleny do výroby autodoplňků, praxe ve výrobě vítána. nástup ihned, HPP, jednosměnný provoz. Praha 9-Hor. Počernice, tel. 281925163.

• Hledáme nové kolegy do nových poboček nebankovní společnosti v Praze, Říčanech, Berouně a Benešově. Školení zdarma, klienta zajištěna. T. 777484026

• Úklidová firma Geisler přijme pracovníky úklidu na hlavních pracovních poměrů na provoz v Praze - Modřicích. Jedná se o skladové prostory, nepřetržitý provoz, tzn. 12-ti. hod. směny, ranní/noční, režim práce v krátkém a dlouhém týdnu. Požadujeme potrav. průkaz a trestní bezúhonnost. Nabízíme nadstandardní mzdu v daném oboru, příspěvek na důchod, pojištění. Nástup ihned! Tel. : 778444971.

BRIGÁDY V PRAZE A PLZNI!
Nástup možný ihned! **AZ Servis**
Možnost UBYTOVÁNÍ! www.azservis.com
DOPRAVA na pracoviště i zpět ZDARMA!
Tel.: 724 722 129, 777 367 218
Ostrovského 3, Praha 5 - Anděl
100% VÝPLATY 2. DEN

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA
Přijmeme ihned
STRÁŽNÉ A RECEPČNÍ
• Náborový příspěvek 3.000 Kč
• Práce v Praze a okolí
• Týdenní zálohy • Solidní ubytování
Volejte zdarma 800 600 333
www.adamsecurity.cz

HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D
Dopravní společnost
DATA AUTOTRANS
hledá nové řidiče sk. D
Přijmeme spolehlivé, seriózní a odpovědné řidiče na zahraniční autobusy (možno i na občasnou výpomoc). Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu, pravidelné linky, výlety po ČR i zahraničí a vícedenní okružní po Evropě. Platové podmínky dle dohody. Vozový park do tří let.
V případě zájmu volejte 724 773 074
nebo nás kontaktujte přes naše stránky
www.dataautotrans.cz

• Nábor ostrahy - Praha/ČR. Mzda 14-22 tis. Kč, ubytování, bonusy. EBS, s.r.o., Na Březince 6, Praha 5, 731472449, 461312603, kancelar@police-ondra.cz

• Farmaceutická firma hledá zdravotně znevýhodněné osoby. Požadujeme: manuální zručnost, spolehlivost. Nabízíme: kvartální bonusy, příjemné prac. prostředí. Místo výkonu práce: Modletice u Prahy. Nástup možný ihned, smlouva na HPP. V případě zájmu volejte na tel. 234032100 nebo pište na: recepce@gs.cz

• Hledáte práci, brigádu nebo nutně potřebujete finanční hotovost? Výdělek 50-80.000 Kč měsíčně. Praha. Ubytování zdarma. Volejte 723370711

• Pekárna Praha 6 přijme pekaře/ku a ženu do výroby. Tel. 224316886

• Pomocný kuchař ve firemní kádně - DHL Jirny. 3směnný provoz po 8 hod. Víkendy volné, doprava zdarma, zaměst. benefity. E-mail: dhl@dussmann.cz

• Nastartuj svůj úspěch v Praze na Stodůlkách. Přijmeme lidi na zápis i evidenci odběrných míst. Nadstandardní platové ohodnocení. Volejte: 774333958

• Společnost AZclean s.r.o. přijme pracovníky na uklid komerčních prostor - Jesenice u Prahy. Tel: 733558407

• Nový autosalon v Říčanech u Prahy hledá do týmu mechaniky, klempíře, lakýrny, prodejce, příjmací techniky. Tel. 607688688, info@hyundai-ricany.cz

• Nabízíme příjvůdek pro pracující i důchodce. Jednoduchá organizační admin. práce v kanceláři. Výdělek ca.8.000 Kč měs. t. 774534895, 8.00-17.00 h.

• Česká firma přijme řidiče na sklápěči vůz 8x4 v Praze a okolí. Dobré platové ohodnocení. Podmínkou ŘP C, profesní průkaz, digitální kartu, praxi a znalost Prahy.Zajištění práce přes celou zimu. Tel. 777323209, mail: murportant@seznam.cz.

Vysokoškolská menza v centru Prahy
přijme KUCHAŘE/KU
Nástup **1. 2. 2016**
Inf. **224 242 945** nebo
David.Halama@kam.cuni.cz

MALGEN
OSTRAHA - STRÁŽNÝ/Á
Přijmeme muže i ženy na objekty v Praze a středních Čechách
Mzda 60-95 Kč/hod.
MOŽNOST UBYTOVÁNÍ
800 99 11 00
WWW.MALGEN.CZ

STRAŽNÝ VRÁTNÝ RECEPČNÍ
HLEDÁME:
recepční,
strážné - vrátné, ostrahu
VYŽADUJEME:
jakýkoliv invalidní důchod
NABÍZÍME:
náborový příspěvek 5.000 Kč
62-80 Kč/hod. (Výplacení denně)
stravenky a příspěvek na bydlení
Jsme solidní společnost.
KONTAKT: 800 888 440
BEZPLATNÁ LINKA

• Přejmeme na večerní úklid kanceláři v centru Prahy pracovníka/ici úklidu. Prac. doba: PO - PÁ. Dohoda o provedení práce. T: 724670879

• Hledáme řidiče na rozvoz denního tisku v nočních hodinách po Praze a okolí. Volejte: 17-18 hod. Tel.: 603881163

• Automechanik - přijmeme vyučeného automechanika na opravy os. a už. vozů s praxí. Požadujeme: ŘP B, samostatnost, pečlivost. Dvoustupňový provoz, prac. Praha 7. tel: 773779597

• 4*hotel na Praze 2 přijme snídačnou servírku. Požadujeme: minimálně AJ na komunikativní úrovni, příjemný a usměvavý přístup k hostům. T. 605590764

Finance - nabídka

• Hotově 1-20 tisíc na OP! Na prokáz. příjem až 200tis. Na zástavu až 3 mil! Metro B, Karlovo/Palackého nám. ul. Dittrichova 8, po-pá 9-17 t. 778153324

• 500 -20000 v hotovosti do 10 min. pro každého, na příjem až 200.000. Potřebujete OP, tel. Metro C Ládví, u Alberta. Po-pá 9-18, T. 724103102

• Hotovost 1000-25.000 do 5 min. bez registru. Potřebujete OP, mobil. Metro B Anděl, tram. Bertramka, ul. Plzeňská 354/40, po-pá 9-18. Tel. 607801801

• Půjčka do 24 h. bez měsíčních splátek 50.000-2.000.000. Vhodná před prodejem bytu či domu. Peníze vrátíte až z prodeje. Hradíme i exekuce. 739641969

• **BLESKOVÁ PŮJČKA s bonusem**
pro všechny, kdo u banky nemají šanci. Půjčujeme zaměstnancům, důchodcům, ženám na mateřské i podnikatelům. Vše je bez poplatků předem a bez ručitele. Možnost předčasného splacení nebo odkladu splátek. Záznam v registru nevadí. Volejte, prozradíme nebo pište na **776462259**. Zprostředkovatel pracuje pro více věřitelů.

• **ANO, PŮJČKA NA COKOLIV!**
Potřebujete peníze opravdu rychle? Nabízíme nebankovní půjčku pro zaměstnance, zaměstnance pracovních agentur, podnikatele, ženy na mateřské i pro důchodce. Možnost odkladu splátek nebo předčasného splacení. Zavolejte na tel.: **777 758 405** nebo bližší informace a online formulář na www.ano-pujky.cz.

• **BANKA VÁM NEPŮJČÍ? My ano!**
Půjčujeme na cokoli, záznam v registru nevadí, žádné poplatky předem, za dobré splacení **Vám vrátíme až 25.000,- Kč zpět!** Možnost odkladu splátek nebo předčasného splacení. Stačí poslat SMS, zavolat nebo provzornit a my se ovezme zpátky. Tel.: **777 058 833**. Pracujeme pro více věřitelů.

STOP EXEKUCI !!!
Máte byt nebo dům v exekuci ???
Zastavíme exekuci IHNEDE !!!
Zavolejte nám, pomůžeme vám.
Infolinka: **608 114 433**
e-mail: stop.exekuci@atlas.cz
www.stop-exekuci.com

• Půjčují všem bez registru, bez zkoumání příjmu, nevadí ani exekuce. J.Jiri.sramek@seznam.cz

BEZPEČNÁ PŮJČKA PRO KAŽDÉHO
Půjčka od 10 000 Kč do 500 000 Kč
• vyřízení žádosti po telefonu • rychlé vyplacení
• neřešíme registry
603 904 925 / www.silverpujky.cz
(zprostředkovatel půjček pro více věřitelů)

Byty - poptávka

• Právní zástupce zaměstnanců O2, FIOBANK, RAiffeisenBANK, poptává byty ke koupi a k pronájmu pouze v Praze. Právní servis zdarma. TEL: 602 21 96 21.

• PRÍMÝ ZÁJEMCE ihned koupi byt na investici pouze v Praze - okamžitá záloha 300.000 Kč. Právní služby zdarma i v případě privatizace. T: 602 212121

• Koupím byt v Praze, družst., OV i obecní vlast. (zaplatím privat., platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, na vystěh. nespěchám. T. 723982529

• Hledám OBECNÍ BYT v Praze, zaplatím dluhy na nájem, při exekuci či výpovědi, před privatizací i u majitele, zajišťím náhr. byt, záloha. T: 776363636

• Koupím byt v Praze, OV, družst. nebo může být i v privatizaci, uhradím případné dluhy nebo exekuce, mohu poskytnout náhradní bydlení. Tel. 777290352

Vzdělávání - nabídka

• Kurz UČETNICTVÍ v centru Prahy od 18.1.2016 s nabídkou ZAMĚSTNÁNÍ po ukončení tohoto kurzu. Možnost úhrady kurzu od Úřadu práce. Tel: 220921440

• KURZY olejomalby i pro starší začátečníky, zašlu důkový poukaz, Staré mistr. techniky. Založeno 1990. Telefon 724088088 www.verasteflova.cz

Nemovitosti - poptávka

• Vykoupieme nebo zprostředkujeme prodej - byt, rod. dům, chata, Praha a okolí. Peníze ihned. Řešíme exekuce, právní vady, dluhy. Tel. 777306102

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel.: 274 78 44 28

• Z důvodu zaměstnání v Praze hledám byt pro 1 osobu na pronájem. Buď garsonku do 9 tis nebo 2+kk do 12 tis - to maximálně. Děkuji. 605845088

• Pronajímáme bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme bezproblémový průběh nájmu. BEZ PROVIZE! T. 734319304

Výměny

• Zjistíme VÝMĚNY NEMOVITOSTÍ (bytů, domů, chat, pozemků) doplatíme rozdílné ceny, případně vykoupieme, porádíme, vyřešíme po právní stránce. 774335503

Oznámení

• Zve me Vás na křesťanskou přednášku Postrádá víra v Boha racionální myšlení? Úterý 19.1., 18:30, KD Ládví, Burešova 2, 1. p., místnost A, VSTUP ZDARMA.

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155

Starožitnosti

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

Služby - nabídka

VÝKUP AUT

Rok, stav a model nerozhoduje.

731 927 627

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově

nejvýhodnější půjčky na zlato

www.avarrio.cz

Soukenická 8, Praha 1

737 858 585



Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 11005, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1smě/50Kč vč DPH; 1tmin/90Kč vč DPH, www.ema.cz, www.platmobilem.cz

• Vezmi ho do ruky a zavolej mi na 844 844 005, 5Kč/min.

• BOKOVKA přímo z Tvého regionu! **NOVÉ KONTAKTY NEJEN PRO ZIMNÍ SEZONU!** Piš hned SMS ve tvaru 22KFH a text na 909 15 50

• Obšťastni mé nadržené tělo! Chci ti explodovat v náručí -> Lenka 22! Brnkni mi na 909 801 801 nebo pišni SMS na 909 15 40 s kódem 90EMM a tvůj text!

• Kozatá Růžena (53). Jsem vdova a toužím po mazlení! Nechci už být sama! Dopřej mi něhu! A já se ti odměním! Zavolej na 909 80 50 40 kód KNV31



• Vladka 69. Šedivý vlas značí stáří, ale taky moudrost a hromadu životních zkušeností. O ty milostné se s tebou moc ráda podělím. Zn.: mladí hoššanci! Volejte 909 90 99 25 nebo pište SMS na 909 15 45 s kódem 65GLL a textem!

Ronalda střídá na fotbalovém trůnu Messi. Kraloval popáté

Prestížní Zlatý míč FIFA vyhrál Argentinec ve službách Barcelony.

Finále včerejšího galavečeru v Curychu bylo prakticky jen formalitou. Výsledky ankety totiž unikly už minulý týden, a tak o korunovaci Messiho nikdo nepochyboval. Kanonýr Barcelony porazil druhého Portugalce Cristiana Ronalda z Realu Madrid, který vyhrál v předešlých dvou letech, ale také svého spoluhráče Neymara z Brazílie.

„Je to pro mě hodně speciální moment. Zase tady stojím se Zlatým míčem. Střídáme se s Cristianem, který taky získal tuhle cenu několikrát. Je to víc, než o čem jako mladý kluk snil,“ řekl šťastný Messi a dodal: „Musím poděkovat spoluhráčům. Bez nich by nic takového nebylo možné. Opravdu hodně mě inspirují.“

Messi loni vyhrál s Barcelonou Ligu mistrů, španělskou ligu, domácí pohár, evropský Superpohár a mistrovství světa klubů. Navíc dal 52 gólů. Zlatý míč, ve kterém hlasují trenéři a kapitáni reprezentací, a také vybraní novináři, získal Argentinec už popáté, když předtím kraloval v letech 2009 až 2012. Osmadvacetiletý hráč získal přes 41 procent všech hlasů.

Ceremoniál měl ale i jiné vítěze. Například Messiho kouč z Barcelony Luis Enrique se stal nejlepším trenérem. Mezi ženami se v této kategorii radovala z prvenství Jill Ellisová, která loni dovedla americkou reprezentaci ke zlatu na mistrovství světa.

Nejlepší fotbalistkou se stala kapitánka týmu USA Carli Lloydová. „Díky moc všem, kteří pro mě hlasovali. Díky všem z americké reprezentace, naší trenérce. Nebyla bych tady bez svých spoluhráček. Díky kamarádům a rodině,“ uvedla Lloydová. **PAVEL URBAN**



Lionel Messi se Zlatým míčem

Vítězné galavečera

Při slavnostním předávání udělila FIFA cenu fair play všem klubům a asociacím, které pomáhají uprchlíkům.

• **Zlatý míč FIFA:** Lionel Messi (Argentina/Barcelona), Carli Lloydová (USA/Houston Dash)

• **Nejlepší trenéři:** Luis Enrique (Španělsko/Barcelona), Jill Ellisová (USA/reprezentace)

• **Nejhezčí gól:** Wendell Lira

Jedenáctka roku 2015

Mezi nejlepšími hráči jsou čtyři zástupci Realu i Barcelony.

• Neuer (Něm./Bayern) – Alvé (Braz./Barcelona), Silva (Braz./PSG), Ramos (Šp./Real), Marcelo (Braz./Real) – Iniesta (Šp./Barcelona), Modrič (Chorv./Real), Pogba (Fr./Juventus) – Messi (Arg./Barcelona), Neymar (Braz./Barcelona), Ronaldo (Portug./Real)

Macík. Euforii si nechávám v záloze, hlavně dojet do cíle

V polovině Dakaru mu patřila mezi kamiony devátá příčka, po včerejší osmé etapě klesl mimo elitní desítku. Martin Macík si zatím náročný závod užívá, i když se mu nevyhnuly potíže. Během volné neděle poskytl deníku Metro rozhovor.

Jaká u vás panuje nálada?

Když se daří, je vždy dobrá. Dakar je psychicky i fyzicky náročný, a proto je důležité mít kolem sebe v týmu lidi, kteří táhnou za jeden provaz. A ten my máme. Jsem za to rád, všichni mi věří. Jsme všichni stejní blázni a baví nás to tady. A kondice? Nemůže být lepší. Nic mi není, nic mě nebolí. Jediné, co tu bylo nepříjemné, byly ty velké nadmořské výšky.

Kolik toho naspíte?

Zatím se spánek moc nedáří. Na začátku jsem se dostal na sedm hodin denně, ale v horách jsem nedal víc než čtyři až pět hodin.

Kdy jste byl nejvíc v euforii?

Já si zatím euforii nechávám v záloze. Chci dojet do cíle. Samozřejmě jsem měl radost, když jsme dojeli osmí a pak



Martin Macík před svým kamionem Liaz

sedmí. Radost byla o to větší, že jsme si etapu užili.

Jak se bude podle vás Rallye Dakar dál vyvíjet?

Jsme teprve v půlce a myslím, že nás čeká ta horší část. Peklo ve Fiambale a etapy, které z předchozích let neznáme. V kamionech je hodně široká špička závodníků a může se stát cokoli.

Co uděláte jako první, až se vrátíte domů?

Potkám se s rodinou, dám si svíčkovou se šesti a pořádnou očistu.

Co byste vzkázal fandům?

Chtěl bych poděkovat za podporu, protože je obrovská. Jsem mile překvapen a budu makat, abychom jako Češi přivezli úspěch. **PETR HOLEČEK**



Mrázkův výtečný týden

Brankář Petr Mrázek z Detroitu byl vyhlášen druhou hvězdou týdne v NHL. Český gólman vychytal tři výhry Red Wings ve venkovních duelech a dostal jen dva góly. Mrázka nepřekonal ani Tomáš Hertl (na snímku).

AP

Zprávy krátce

Pistorius se proti obvinění odvolal

Handicapovaný atlet Oscar Pistorius se odvolal k jihoafrickému ústavnímu soudu proti verdiktu odvolacího soudu, jenž ho začátkem prosince uznal vinným z vraždy. Běžci hrozí minimálně 15 let za mřížemi.

Trenéra zvolí lidé

Nového trenéra fotbalové reprezentace Kazachstánu budou volit fanoušci na internetu. Vedení národního svazu se bude jejich názorem řídit, pokud se hlasování zúčastní přes 50 tisíc lidí. Kazachstán je bez kouče od prosince, kdy skončil Rus Krasnožan. **ČTK**

Britové navrhuji vymazat rekordy

Britský atletický svaz chce po dopingových skandálech nastolit novou éru.



Citát

Důvěra v náš sport je na nejnižším bodě za desetiletí. Čistí sportovci a fanoušci byli ponecháni na holičkách.

ED WARNER, ŠÉF BRITSKÝCH ATLETŮ

Kdo by přišel o rekordy?

Britský návrh by se dotkl také pěti českých rekordů.

- Zmrazené by byly například rekordy oštěpařů Jana Železného (98,48 metru) a Barbory Špotákové (72,28 metru).
- Rekord Jarmily Kratochvílové na osmistovce 1:53,28 minuty je z roku 1983.
- Halové rekordy drží na čtvrtce Jarmila Kratochvílová (49,59 sekundy) a také koulařka Helena Fibingerová (22,50 metru).

Rekordy Jana Železného či Jarmily Kratochvílové by zůstaly navždy zmrazené. Tak si to tedy představují Britové.

S doporučením udělat tlustou čáru za platnými světovými rekordy přišel tamní svaz v takzvaném Manifestu za čistou atletiku, který čítá čtrnáct doporučení.

V minulosti už s podobným návrhem přišel třeba německý svaz, který chtěl nové počítat rekordy od roku 2000. Někdejší šéf Mezinárodní atletické federace (IAAF) Primo Nebiolo tehdy dokonce vytvořil pracovní skupinu, aby se myšlenkou zabývala. Do praxe ale uvedena nebyla.

Britové také navrhuji nejméně osmiletý test a výjimečně i doživotní zastavení činnosti už při prvním případě závažného porušení dopingových pravidel. Součástí ná-

vrhu reforem je i požadavek na finanční kompenzace pro atlety, kteří po dopingovém souperu přišli o prémie.

„Větší transparentnost, tvrdší sankce, delší tresty a smazání světových rekordů. Měli bychom udělat vše, abychom vrátili našemu sportu důvěryhodnost,“ shrnul návrh reforem šéf britských atletů Ed Warner.

Britský návrh je reakcí na události posledních měsíců,

kdy pověst IAAF i atletiky zdeminovala zpráva nezávislé komise Světové antidopingové agentury o systematickém doping v ruské atletice. Ta byla odtajněna v listopadu po ročním vyšetřování a vedla k tomu, že bylo Rusko na neurčito vyřazeno ze všech soutěží. Druhá část zprávy bude zveřejněna ve čtvrtek a očekává se, že by se měla věnovat uplácení v nejvyšších patrech světové atletiky. **PUR a ČTK**

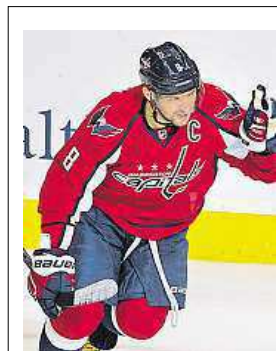


Kanoistou roku Prskavec

Dvojnásobný mistr světa ve vodním slalomu Jiří Prskavec (na snímku) se stal včera nejlepším kanoistou roku 2015. V anketě jej odborníci zvolili vítězem před Martinem Fuksou, světovým šampionem v rychlostní kanoistice, a Kateřinou Kudějovou, dvojnásobnou mistryní světa ve vodním slalomu. „Mám z ocenění radost, ale vážím si hlavně úspěchů na vodě. To, co přijde potom, je jen třešnička na dortu,“ řekl Prskavec. V kategorii týmů zvítězila posádka čtyřkajaku rychlostních kanoistů ve složení Daniel Havel, Lukáš Trefil, Josef Dostál a Jan Štěrba před hlidkami kajakářů a kajakárek ve vodním slalomu. **ČTK**

Slavia. Vyřadila šestici hráčů

Fotbalisté Slavie odjeli na soustředění do Nymburka bez šesti hráčů. Michal Švec míří do Bohemians 1905. Josef Bazal odchází na hostování do Jihlavy. Robert Hrubý se připravuje s Baníkem. Na hostování zamíří i Radek Voltr, Dame Diop a Karel Hrušeš. **PUR**



Jubileum

Útočník Washingtonu Alexander Ovechkin přispěl dvěma góly k demolicí Ottawy 7:1. Ruský kanonýr překonal hranici 500 branek nastřílených v NHL. Dokázal to za 801 zápasů. **AP**

Zprávy krátce

Znají los pro ME

Česká lakrosová reprezentace už zná své soupeře pro letošní mistrovství Evropy v Maďarsku, kterého se zúčastní rekordních 24 zemí. Ve skupině A narazí Češi na obhájce titulu Angličany. Dále se střetnou s Německem, Itálií, Lotyšskem a domácím výběrem. Před čtyřmi roky byli Češi devátí.

Rosický už trénuje

Kapitán fotbalové reprezentace Tomáš Rosický se po srpnové operaci kolena vrací do tréninku Arsenalu. Kouč Arsène Wenger to řekl na tiskové konferenci před utkáním anglické ligy v Liverpoolu. **PUR**

Číslo dne

1000

Kanaďan Daniel Nestor dokázal jako první tenista v historii ATP Tour vyhrát tisíc zápasů ve čtyřhře. Jubilejní výhru si připsal na turnaji v Sydney.

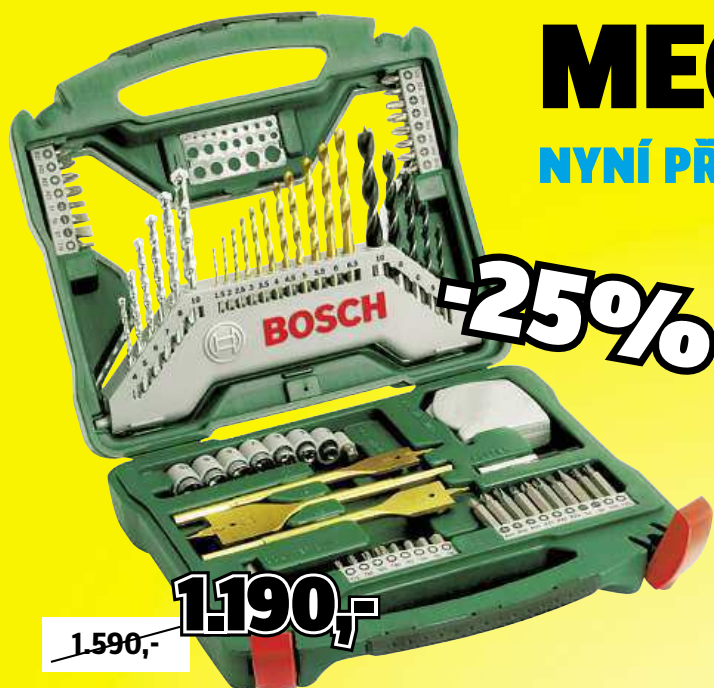


Grand Prix v Brně má záruku na pět let

Spolek založený městem Brnem a Jihomoravským krajem bude v následujících pěti letech pořádat motocyklovou Grand Prix České republiky v Brně. Zástupci spolku včera podepsali smlouvu se šéfem promotérské společnosti Dorna Carmelem Ezpeletou (na fotce druhý zprava). Podle primátora Brna Petra Vokřála bude průměrná výše zalistovacího poplatku na pořádání závodů asi 4,1 milionu eur (kolem 110 milionů korun) ročně. Letošní ročník má stát přes 3,6 milionu eur (asi 100 milionů korun), ale výše poplatku bude mít vzestupnou tendenci. V roce 2020 půjde o 4,6 milionu eur (asi 130 milionů korun). Kromě toho bude spolek platit za pronájem okruhu 28 milionů korun Automotodromu Brno, který je vlastníkem trati a závody dosud pořádá. Jihomoravský kraj má vyčleněno v rozpočtu na letošní ročník 20 milionů, Brno plánuje dát 10 milionů a ministerstvo vymezilo jako strop pro podporu až 60 milionů korun. Zbytek má pokrýt zisk ze závodů. **ČTK**

MEGA VÝPRODEJ

NYNÍ PŘES 3.000 PRODUKTŮ VE SLEVĚ!



-25%

1.190,-

Univerzální sada vrtáků a bitů Bosch X-Line, 2607019329, 70dílná
Kvalitní základní sada v odolném kufříku, vhodná pro všechny práce se dřevem, kamenem i kovem.
Obj.č.: 819632



~~1.019,-~~

969,-

Mini adaptér Apple displej port na VGA Nové modely MacBook (Air, Pro) jsou vybaveny konektorem mini DisplayPort, přes který lze připojit externí monitor nebo projektor.
Obj.č.: 974946



renkforce

-26%

3.090,-

Mini PC Renkforce 4K XBMC, Android 4.4, 4x 1,8 GHz Quad Core

- Procesor A764 quad-core (4x 1,8 GHz)
- Přehrává 4K (UHD) videa s rozlišením 3840 x 2160 pix
- 8 GB flash paměť, RAM 2GB
- Operační systém Android™ 4.4 KitKat
- Podporuje 3D Blu-ray a Miracast
- Předinstalovaný XBMC Media Player
- Bluetooth® 4.0 + WiFi

Obj.č.: 1317447



stabo

-22%

Vybírejte z více jak 3.000 zlevněných produktů

Doprava zdarma nad 1.000 Kč

Slevy až 40 %

~~1.790,-~~

1.390,-

PMR radiostanice Stabo Freecomm 400, 20440, 2 ks

- 8 kanálů + 38 CTCSS subkanálů
- Funkce Vox (5 úrovní)
- Funkce Dual Watch
- Podsvícený displej
- Konektor pro reproduktor/mikrofon (jack 3,5 mm).

Obj.č.: 419171

Více naleznete na www.conrad.cz/vyprodej

Právo na chyby vyhrazeno. Ceny jsou uvedeny s DPH a platí do 31. 1. 2016.

CONRAD

Objednávejte na
www.conrad.cz
přes 140.000 produktů

Tel. 226 224 222
volejte v pracovní dny 8 - 17 hodin