

metro®

ÚTERÝ 08. PROSINCE 2015 Č. 230 • WWW.METRO.CZ

MALL.CZ

Přejte si něco pro své blízké!

Každý den splníme přání někomu z vás.
Rozzařte oči svým nejbližším a splňte
jim jejich vánoční přání.



stromprani.mall.cz

MILION
KORUN

TŘI PŘÁNÍ VÁM SPLNÍ
**HALÓ, TADY
IMPULSOVI**



Rybářem z pohádky nejspíš nejste, ale co na tom sejde?

Pohádkové štěstí k vám letos může připlout neskutečně snadno, stačí se přihlásit do soutěže Haló, tady Impulsovi! Hrajte s námi až do 23. prosince a stejně jako zlatá rybka i my vám splníme vaše veliká přání.

 **IMPULS**
Rááááadio

RYCHLÉ DIETY VEDOU
JEN K JO-JO EFEKTU
PRO ORGANISMUS JE DŮLEŽITÁ PŘEDEVŠÍM SPRÁVNÁ STRAVA STRANA 12



metro 

Úterý, 8. prosince 2015

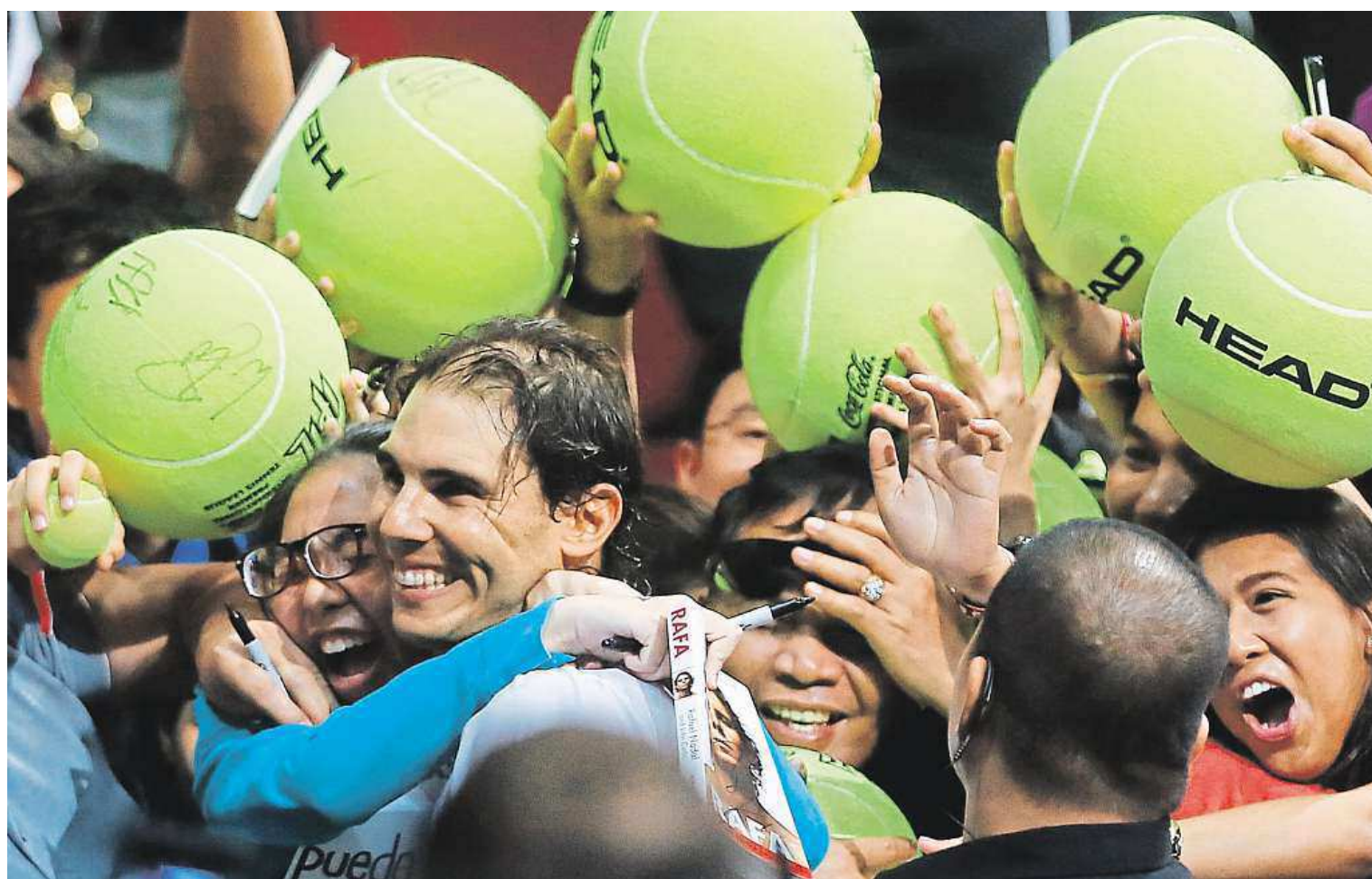
Č. 230, www.metro.cz
Svátek slaví: Květoslava

 Min. 1°
Max. 5°

Největší deník v ČR

Hospody bez kouře? Jednání začínají dnes

Sněmovna. Poslanci se po půl roce dostávají k protikuřáckému zákonu. **Svoboda vs. zdraví.** Anketa Metra mezi provozovateli hospod: chtějí si o tom rozhodnout sami. **Evropa.** Tady u jídla nekouří už roky STRANA 3



Tenista Nadal hraje na Filipínách, propuklo fanouškovské pozdvižení

I hvězdný Rafael Nadal je účastníkem letošní exhibiční ligy International Premier Tennis League. Včera hrál jeho tým Indian Aces v příměstském městě Pasay jižně od filipínské metropole Manily. Španělského tenistu po výhře s Tomášem Berdychem div neumačkali jeho fanoušci. Více strana 17 AP



**40-70%
SLEVA**



NADĚLUJEME

**NA VŠECHNY DIOPTRICKÉ OBRUBY
A SLUNEČNÍ BRÝLE VČETNĚ LETOŠNÍCH MODELŮ!
NA MODEL Y PRO ROK 2016 SLEVA 20 %**

Sleva na dioptrické obruby platí při zhotovení kompletních brýlí (dioptrická obruba + skla).

U všech kontaktních čoček SWITCH platí 50% sleva na druhé stejné nebo levnější balení.

Sleva platí od 9. 11. 2015 do odvolání. Slevy se nesčítají, sleva neplatí v Outletu FAOC Štěrboholy.

POTĚŠTE OČI SVÝCH BLÍZKÝCH!

Nevíte, co svým blízkým pod stromeček? Pokud nosí brýle, máte vyhráno! Ve FOKUS optik pro vás připravili speciální dárkové poukázky na veškerý sortiment a služby z nabídky FOKUS optik. Ať už bude chtít obdarovaný nové dioptrické brýle, nová multifokální skla, nejnovější model slunečních brýlí nebo dokonce vyzkoušet kontaktní čočky, stačí zajít do FOKUS optik a vybrat si. A že je z čeho vybírat - sluneční i dioptrické brýle světových značek, nejnovější modely, špičkové kontaktní čočky SWITCH, to vše v největší české síti optik, v devadesáti pobočkách.

Poukázky jsou pro vás připraveny v hodnotách 500, 1000 a 2000 Kč a v rámci jednoho nákupu je samozřejmě možné je kombinovat. Ve všech pobočkách se o vás navíc postarají vyškolení specialisté, kteří obdarovaným rádi pomohou s výběrem. Dárkové poukázky zakoupíte ve všech pobočkách FOKUS optik.



Více zjistíte na www.fokusoptik.cz.

Kolem kouření v restauracích je boj. Jde o zdraví i svobodu

Zákaz kouření je zásah do svobody podnikání, tvrdí Asociace hotelů a restaurací.

Kouřit, či nekouřit v restauracích? Tuhle otázku bude dnes po půl roce odkladů řešit Sněmovna. Původně měla protikuřácká novela začít platit od Nového roku, už je ale jasné, že se tento termín nestihne.

Ačkoliv je protikuřácký zákon jednou z priorit ministra zdravotnictví Svatopluka Němečka, stále se ještě ani neprojednal. Novela se sice dostala na program červnové, zářijové i říjnové poslanecké schůze, zákonodárci se však k jejímu projednávání ani jednou nepropracovali. Na program Sněmovny se zákon nedostal mimo jiné i proto, že měl být projednáván společně s elektronickou evidencí tržeb. Tu opozice bojkotovala.

Dnes se tedy kolem protikuřáckého zákona čeká další velká debata. Proti jeho přijetí vystupuje například Asociace hotelů a restaurací (AHR ČR). „Hlavní problém vidíme v nestabilním legislativním prostředí v této zemi, kdy se mění legislativa, respektive podmínky podnikání, velmi překotně v poměrně krátkém období. Pokud si tedy podnikatel zřídil provozovnu, kde postavil svůj záměr být částečně na kuřácké klientele, po pěti letech to již neplatí a může své investice považovat za znehodnocené,“ uvedl Václav Stárek, prezident asociace. Tomu se také

nelíbí, že je novela zásahem do osobní svobody. „Mělo by být na provozovateli restaurace, který investuje své finanční prostředky, na jakou klientelu se chce zaměřit. To běžně funguje, takže nekuřáckých restaurací zaměřených na gastronomii přibývá, neboť trend je jasný a do gastronomie kouření nepatří. Na druhou stranu je mnoho provozoven, jež jsou naopak určeny kuřákům,“ dodává.

Mínistr zdravotnictví poukazuje na to, že by zákaz kouření mohl mít pozitivní vliv na zdraví lidí a zároveň na státní rozpočet. Pokud by se podařilo snížit spotřebu tabáku o pět procent, klesnou příjmy státního rozpočtu o 2,1 miliardy korun. Pro zdravotní a sociální resort by to ale znamenalo díky poklesu nemocnosti, invalidity a úmrtnosti na následky užívání legálních i nelegálních drog úsporu 5,5 miliardy korun ročně. Protikuřácká novela má zakázat i prodej cigaret a alkoholických nápojů v automatech. Návrh také žádá, aby byl v restauracích nabízen jeden nealkoholický nápoj levnější než pivo. **MAH, JAR**

Co si o zákazu kouření myslí hospodští v Česku?



Martina Peštová, spolumajitelka Bar and Books – Praha:
Našeho doutníkového baru se zákaz dotkne hodně. Pokud chce mít někdo nekuřáckou hospodu, tak by to mělo být jeho rozhodnutí a ne příkaz státu.

Výčepní Pavel z restaurace U Glaubiců – Praha:
Zákaz vítáme. Pro nás je to otázka přemalování jedné cedule, takže náklady nula. Aspoň nebude na baru zahuleno a prodá se víc obědů.

Výčepní Tomáš Rychtera z baru Malá ryba – Praha:
Pracovat celou směnu v zakouřeném prostředí je o zdraví. O zákazníky se nebojíme. Myslím, že je zákaz donutí spíš více pít než naopak.

Pavel Kmoníček, provozní Restaurace Horní nádraží – Litoměřice:
Zákaz kouření je zásah do osobní svobody. Pokud někdo chce jít na pivo do nekuřácké hospody, tak přeci může.

Dým v restauracích vadí ženám a vysokoškolákům

Téměř tři pětiny české veřejnosti souhlasí s tím, aby se kouření v restauracích zakázalo.

- Proti kouření v restauracích jsou **hlavně lidé, kteří nikdy nekouřili**. Úplný zákaz kouření v hospodách by ocenilo 82 procent z nich. Restaurace bez dýmu by si přálo i 74 procent bývalých kuřáků. Avšak i mezi současnými kuřá-

ky se najdou tací, kteří zákaz kouření v restauracích nadšeně podporují. Podle průzkumu Centra pro výzkum veřejného mínění (CVVM) je **v Česku zhruba 15 procent kuřáků, kteří jsou pro zákaz**.

- V postojích k úplnému zakazu kouření v restauracích se výrazně liší muži a ženy. **Pro zákaz kouření se vyslovilo sko-**

ro 70 procent žen (proti zakazu 27 procent). U mužů je to vyrovnané. Aby se přestalo v restauracích kouřit, chce 48 procent. Tolik je i mužů, kteří se zákazem nesouhlasí.

- Se zákazem kouření by podle CVVM častěji **souhlasili respondenti s vysokoškolským vzděláním** (70 procent). Souvisí to s tím, že mezi vysokoškol-

sky vzdělanými lidmi je méně aktivních kuřáků.

V Česku kouří zhruba 31 procent lidí nad 15 let.

- Častěji po cigaretě sáhnou spíš muži než ženy. Kouří 37 procent mužů a 26 procent žen. Denně si cigaretu zapálí 24 procent Čechů a Češek. Muži vykouří nejčastěji 15 až 20 cigaret a ženy pět až devět.

INZERCE

S naší půjčkou máte měsíc na rozmyšlenou

Do 30 dnů ji můžete vrátit **bez jakýchkoli úroků a poplatků**. Nezaplatíte tak ani korunu navíc.

Půjčme vám **od 10 000 Kč do 180 000 Kč**.

Zavolejte si zdarma o telefonní půjčku na nonstop linku **800 261 111**



Ransdorf. Miliardy údajně patřily nacistickému pohlaváři, píší o kauze europoslance Slováci

Případ Miloslava Ransdorfa pokračuje. Dnes by měl své straně vysvětlit, o co šlo ve švýcarské bance. Europoslanec za KSČM se spolu se třemi Slováky ve čtvrtek údajně domáhal převodu či výběru 350 milionů eur, tedy v přepočtu asi 9,5 miliardy korun.

Podle slovenského listu Denník N by peníze mohly patřit dědici nejmenovaného nacistického pohlavára. Jako první o tom v Česku napsal server Lidovky.cz.



Denník N se odvolal na vyjádření starosty obce Ivanka pri Nitre Ľuboše Gála. Ten prý dokumenty o účtu viděl už před lety.

„Kontaktoval mě jeden známý, který byl vtom zapleten, a ukazoval mi kompletní dokumentaci. Nepřikládal jsem tomu žádný význam, ani jsem té pohádce nechtěl věřit,“ řekl starosta Gál slovenskému listu.

Zajímavé je, že Gál je nástupcem na postu starosty

obce Ivanka pri Nitre po Peterovi Guzmickém - ten je údajně jedním ze zmiňovaných Slováků zadržovaných ve Švýcarsku.

Účet je vedený na osobu s iniciály V. H., což by měl být onen dědic vysoce postaveného nacisty. „Líčili mi to tak, že ten nacistický pohlavár již dávno nežije a V. H. má být jeho jediný dědic. Část peněz na účtu měla být ze zbrojařského průmyslu a část z patentů,“ řekl Gál.

Bankovní analytik Vladimír Vaňo pro server Lidovky.cz případ přirovnal k podvodným e-mailům, ve kterých údajný bankéř z Nigérie informuje o tom, že disponuje účtem po zesnulé osobě a příjemci e-mailu slibuje odměnu.

Europoslanec Miloslav Ransdorf dříve uvedl, že peníze z účtu vybírat nechtěl, jen měl zprostředkovat „komunikaci mezi klientem a bankou“. **MAP**

INZERCE

TÉMA
DARUJTE ČASOPIS

Předplatným potěšíte své blízké nejen na Vánoce, ale každý pátek přímo ve schránce.

Vyberte si z nabídky předplatného na www.tema.cz/vanoce nebo zavolejte na 225 555 777.



Marek ukončí své turné

Zpěvák Marek Ztracený zítra v brněnském klubu Metro Music Bar ukončí svou Křest Tour k vydání nové desky Pády. Desku pokřtí kytarista Jiří Kučerovský. Koncert začíná od 20 hodin a vstupenky stojí 160 korun. **ROMAN ČERNÝ**

Zprávy krátce

SPZ na přání

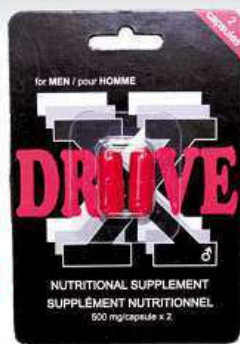
Od poloviny příštího roku by se mohli řidiči dočkat příjemných změn. Vláda schválila zjednodušení pravidel registrace vozů - to umožní přihlašovat svoje auta na kterémkoliv úřadě. Další novinkou je několikrát odložený start „registračních značek na přání“. Řidiči si budou moci za poplatek nechat na SPZ dát vlastní text.

Proti zbraním

Zkrácení doby platnosti zbrojního průkazu z deseti na pět let, přístup lékařů do registru zbraní, větší pravomoci policie, zpřísnění pravidel pro nakládání s municí. To přináší vládní návrh novely zákona. Vláda tak reagovala na nedávné výbuchy ve skladech munice i na únorový útok šileného střelce v Uherském Brodě. Tehdy zemřelo osm lidí. **čtk**

DRIVE X

Nutritional Supplement for Men



NOVINKA VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ

100% přírodní báze
DOPLNĚK STRAVY
Sloužící k posílení
erekce u mužů
Určeno pro
jednorázové
použití

Erekce není bolestivá

Vyrobeno v Kanadě



MS TRADE s.r.o.
Zdravotnické prostředky

www.mstrade.eu

Peking. Pohotovost kvůli špatnému ovzduší

Čína včera vyhlásila pro metropoli nejvyšší, červený stupeň pohotovosti. Důvodem je hrozný smog.

Úřady nařídily uzavřít školy, utlumit stavební činnost a omezena bude také doprava. Je to poprvé, co Peking vy-

hlašuje tento stupeň, a znamená to, že špatné podmínky potrvají déle než tři dny po sobě. Nejhorší má být situace ode dneška do čtvrtka.

V Pekingu byl vyhlášen oranžový (druhý) stupeň už minulý týden, kdy musely

stovky továren zastavit provoz a byl vydán příkaz přerušit veškeré stavební práce, při nichž se zvedá prach.

Nyní po vyhlášení červeného stupně vláda ve svém prohlášení přitvrdila a zavřela například i školy.

Smog převážně vzniká ze zplodin automobilů a spalování uhlí při zimním vytápění domů a bytů. Časté znečištění ovzduší patří mezi hlavní zdroje nespokojenosti čínské veřejnosti s komunistickou vládou země.

Čína už představila plány na snížení hlavních znečišťujících látek do roku 2020. Analytici ale míní, že toto oznámení mělo spíše ukonejšit hněv veřejnosti než přispět k řešení emisí skleníkových plynů. **PUR a ČTK**

Zprávy krátce

Demise v Lotyšsku

Lotyšská premiérka Laimdota Straujumaová podala bez zveřejnění důvodů demisi a s ní odstoupil i lotyšský kabinet. Lotyšská středopravá koalice byla v úřadu od loňských voleb. **ČTK**

Francie. těsná výhra potvrzena

Národní fronta vedená Marine Le Penovou získala podle předběžných výsledků v prvním kole francouzských regionálních voleb 28 procent hlasů. Těsně druzí skončili republikáni bývalého prezidenta Nicolase Sarkozyho se sedmadvaceti procenty a třetí socialisté, kteří získali 23,5 procenta. **ČTK**



U2 se vrátili

Irská rocková kapela U2 uctila na nedělním koncertu v Paříži památku obětí teroristických útoků ve francouzské metropoli. Skupina po atentátech z 13. listopadu zrušila dva své koncerty, které se měly konat bezprostředně po útocích.

„Dnes večer jsme všichni Pařížané,“ řekl zpěvák kapely Bono (foto). **AP**

INZERCE

www.csas.cz/pujcka informační linka: 800 208 208

PŮJČKY, CO PROMINOU AŽ 12 SPLÁTEK? TO JE PECKA



ČESKÁ SPOŘITELNA
Jsme Vám blíž.



Sjednat si u nás půjčku nebo sloučení půjček se Vám vyplatí. Za řádné splácení Vám promineme až 12 měsíčních splátek, díky kterým si **zkrátíte délku splácení až o rok** a ještě **celkově ušetříte**. Při sloučení půjček Vám promineme až dvanáct, u půjčky až deset splátek v závislosti na sjednané délce splácení. **Nabídka platí do 31. 12. 2015** pro půjčky se splatností alespoň 24 měsíců. Přijďte se k nám poradit, která půjčka bude pro Vás nejvhodnější.

Reprezentativní příklad:

Úvěr ve výši 260 000 Kč se splatností 96 měsíců a úrokovou sazbou 13 % ročně má měsíční splátku 4 394 Kč. Jednorázový poplatek za přijetí, posouzení a vyhodnocení žádosti o úvěr činí 2 600 Kč, měsíční poplatek za správu úvěru 0 Kč a měsíční poplatek za vedení osobního účtu 0 Kč, RPSN je 14,36 % a celková částka splatná spotřebitelem 424 309 Kč. Díky řádnému splácení bude u tohoto úvěru počet odpuštěných splátek 12, doba splácení 84 měsíců, úroková sazba 10,45 % ročně, RPSN 11,49 % a celková částka splatná spotřebitelem 371 581 Kč. Vyše měsíční splátky se nemění.



Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 1 Max. 5	Min. 2 Max. 6	Min. 1 Max. 5	Min. 0 Max. 4

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: 13,4 °C
Rok výskytu: 1914

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Davisův pohár poprvé vyhráli tenisté Československa po vítězství nad Itálií 4:1 před:
a) 45 lety
b) 35 lety
c) 25 lety
- Letecký konstruktér Artom Mikojan, spoluautor letounů MiG, se narodil roku 1905 v:
a) Arménii
b) Albánii
c) Ázerbájdžánu
- Britský hudebník John Lennon, člen bývalé skupiny Beatles, byl zavražděn v roce:
a) 1960
b) 1970
c) 1980
- Časopis Nature roku 2005 oznámil, že vědci rozluštili genetický kód už pátého savce:
a) morčete
b) psa
c) opice
- Americká společnost, která jako první soukromá firma dosáhla oběžné dráhy, se jmenuje:
a) Enterprise
b) SpaceX
c) Atlantis

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

ČT1

- 14:00 Soudkyně Amy III
- 14:45 To je vražda, napsala III
- 15:30 Vraždy na severu
- 16:20 Hrachová polívka
- 16:40 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Míň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance VII... kolem dokola



20:05 Vlak dětství a naděje (3/6)
 Seriál (ČR, 1985). O osudech rodiny žijící v severomoravském pohraničí v době nástupu fašismu. Hrají: S. Zindulka, H. Růžičková, Ž. Fuchsová a další

- 21:05 Komíci na jedničku
- 21:59 Výsledky losování Štátních 10 a Euromilióny
- 22:00 Rubikova kostka
- 23:25 Brak
- 00:55 AZ-kvíz
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 13. komnata Jana Hrušínského
- 02:10 Sváteční slovo kardinála Miloslava Vlka
- 02:15 Dobré ráno

ČT2

- 13:15 Auto Moto Revue
- 13:40 Bonbonky světa
- 14:00 S kuchařem kolem světa
- 14:55 Starověký Řím (5/6)
- 15:45 Neznámá válka (4/5)
- 16:35 Vesmír
- 17:20 S ponorkou do Arktidy
- 18:15 Letem světem: Mexiko
- 18:45 Večerníček
- 18:55 České stopy v rostlinné říši Latinské Ameriky
- 19:15 Chcete je?
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Velká vlastenecká válka: Válka s Japonskem
 Tři měsíce po skončení bojů v Evropě splnil Stalin slib daný Spojencům a zaútočil na Říši vycházejícího slunce

- 21:05 Dalajlama v Buddhových stopách
- 22:00 Čtyři slunce
- 23:40 Věznem v cizině (7/10)
- 00:25 Mumifikace taxikáře Alana - Poslední egyptské tajemství
- 01:10 Pološero - Pomáhat a chránit
- 01:40 Učitelka, která se vzeprla Hitlerovi
- 02:25 Někdo to rád hloupě
- 02:50 Divnospis
- 02:55 Ptáci oblast Beskydy

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Tescoma s chutí
- 12:45 Můj přítel Monk III (16)
- 13:40 Odložené případy V (12)
- 14:40 Námořní vyšetřovací služba V (14)
- 15:40 Ordinace v růžové zahradě 2 (417)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Mentalista (19)
- 18:25 Ulice (2932)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (617)
 Seriál (ČR, 2015). Čestmír chce zpátky Janu. Neví, že byla milenkou jeho syna. Bobo a Heluš se snaží vzájemně dostat do vězení. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský a další

- 21:35 Víkend
- 22:40 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (15)
- 23:30 Černá listina II (6)
- 00:25 Mentalista (19)
- 01:10 Námořní vyšetřovací služba V (14)
- 02:00 Atentát (8)
- 03:00 Kolotoč
- 03:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (417)

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg II (17)
- 13:25 Komisař Rex II (13)
- Krimiseriál (N/Rak., 1994)
- 14:35 Castle na zabít II (19)
- Prastará kletba. Krimiseriál (USA, 2010)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Rackové ve větru
- Romantický film (N, 1999)
- 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 Cesty domů III (357)
 Rodinný seriál (ČR, 2015). Domov je tam, kde na nás čeká láska. Rudolf se cítí spokojený, i když se blíží konec. Andrej zamete s inspektorem Hlaváčkem. Dalibor se Svátou se vezmou. Hrají: A. Švehlík, M. Plánková, J. Štěpnička, J. Janěková, P. Štěpán a další

- 21:35 Očima Josefa Klímy
- 22:20 Ano, šéfe!
- 23:40 Prostřeno!
- 00:40 Kriminálka Stuttgart V (24)
- Krimiseriál (N, 2014)
- 01:40 Spravedlnost v krvi III (21)
- 02:40 Policie Hamburg II (17)
- 03:40 Spravedlnost v krvi V (21)
- 04:25 Nikdo není dokonalý

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl IV (16)
- Darnell odhalen 2/2. Komed. seriál (USA, 2009)
- 13:25 Simpsonovi XXIV (7-10)
- 15:20 Teorie velkého třesku IV (6)
- Alibi z irské hospody. Sitcom (USA, 2010)
- 15:50 Futurama VII (12)
- Mutantí se bouří. Anim. seriál (USA, 2010)
- 16:20 Bojiči mýtů VI (25)
- 17:25 Grimm IV (7)
- 18:20 Simpsonovi XXIV (11-14)



20:15 Top Gear: Patagonský speciál (2)
 Na počest motorů V8 vyrazí trojice moderátorů pod vedením Jeremého Clarksona v ojetých vozzech s těmito motory napříč Argentinou do nejjihnějšího města světa - Ushuaiy. Čeká je 2400 km přes Andy až do Ohňové země

- 21:45 Teorie velkého třesku IV (7)
- Sitcom (USA, 2010)
- 22:15 Partička
- 23:00 Cesty k úspěchu
- 23:15 Polibek upira
- Komedie (USA, 1988)
- 01:20 Partička
- 02:05 Kravafáci IV (1)
- 02:55 Grimm IV (7)
- 03:35 Kravafáci IV (1)

ÓČKO

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



- 15:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 15:30 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 15:35 Mixxxer show
- Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Simply the best
- 21:45 Filmshot
- Svět filmu
- 22:00 Óčko flirt

Lenovo

Lehký a výkonný tablet

Lenovo Tab S8-50 (59426773)

- IPS displej 8" 1920x1200 px
- Intel Atom Z3745 1,33 GHz, 4 jádra
- 2GB RAM
- interní paměť 16 GB
- 8Mpx fotoaparát
- Wi-Fi • GPS • Bluetooth
- Android 4.4 KitKat

Sleva
33 %

4 999 Kč

MOC: 7 499 Kč



PS4

Staň se hrdinou v nejlepší akční sérii

PlayStation 4 - 500GB + Uncharted Collection + PS plus 90 dní

- 8jádrový procesor AMD Jaguar
- 8GB RAM • HDD 1000 GB
- Blu-ray • Wi-Fi
- součástí balení kolekce 3 her Uncharted
- navíc členství PS Plus na 3 měsíce, se kterým můžete hrát online nebo stahovat hry a herní obsah

10 290 Kč

MOC: 10 990 Kč



Akce

PS Plus
v hodnotě
529 Kč

Lenovo

Elegantní a stylový

Lenovo Vibe S1

- 5" Full HD IPS displej
- revoluční systém dvou selfie fotoaparátů
- interní paměť 32 GB
- 3GB RAM
- Dual SIM

9 999 Kč



Průslušenství
v hodnotě
1 199 Kč
zdarma

SAMSUNG

Vysoký výkon a bohatá funkční výbava

Samsung Galaxy J5 Duos

- 5" Super AMOLED displej
- 13Mpx fotoaparát se světelností f/1.9
- 5Mpx přední fotoaparát s bleskem
- Dual SIM

5 499 Kč



Selfie tyč
zdarma



Odolný a snadno ovladatelný

Nikon Coolpix S33 Backpack Kit

- vodotěsný do hloubky 10 m
- odolný pádu z 1,5 m
- mrazuvzdorný do -10 °C
- vysoká odolnost a spolehlivost
- 13Mpx CMOS snímač
- Full HD video
- možnost nastavení snadného menu pro děti

2 399 Kč

MOC: 2 790 Kč



Dětský batoh
zdarma

SJCAM

Skvělá akční kamera

Sjcam SJ4000

- Full HD záznam
- úhel záběru 170°
- 1,5" LCD
- vodotěsná do hloubky 30 m
- bohaté upevňovací příslušenství již v balení

již od 2 490 Kč



Doprava zdarma

při objednávce nad 1 000 Kč



Chcete nakoupit na splátky?

Žádný problém, vše vyřešíte z pohodlí domova

ECG
LED TV v oblíbené úhlopříčce

ECG 32 LED 731 PVR

- HD ready rozlišení
- 100 Hz XPR
- TV tuner HD DVB-T
- nahrávání na USB
- Timeshift • USB přehrávač
- české menu • PC vstup VGA
- 2x HDMI • SCART
- rodičovský zámek

en. třída B

5 499 Kč

MOC: 5 999 Kč



CHANGHONG

Moderní LED TV

Changhong LED39D2200H

- 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+

6 999 Kč

MOC: 7 490 Kč



Panasonic

Prohnutá Ultra HD TV

Panasonic VIERA TX-55CR430E

- Ultra HD (4K) rozlišení
- Smart TV
- technologie 400 Hz RMR
- USB/DLNA přehrávač
- nahrávání na USB
- www prohlížeč
- Wi-Fi • Bluetooth • HbbTV

en. třída A

24 990 Kč

MOC: 44 990 Kč



SONY

Veďte 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

Sleva 26%

1 333 Kč

MOC: 1 819 Kč



KOSS

Sluchátková legenda s mnoha oceněními

Koss Porta Pro (2 roky záruka)

- nastavení polohy a přítlaku sluchátek
- složitelné na minimální objem
- 3,5 mm jack pozlacený stereo konektor
- kabel délky 1,25 m
- přenosná taštička v balení

Sleva 39%

899 Kč

MOC: 1 490 Kč



AIPTEK

Bezdrátový reproduktor

Aiptek Music Speaker E10

- robustní pogumované provedení
- připojení pomocí Bluetooth
- zvukový vstup AUX 3,5 mm jack
- dobíjecí baterie s výdrží až 4 hodiny

Sleva 56%

349 Kč

MOC: 799 Kč



Delší záruční doba

Prodlužte si standardní záruku až o tři roky



Chcete nakoupit na splátky?

Žádný problém, vše vyřešíte z pohodlí domova

AEG

Úsporná 7kg pračka

AEG L64740VFL

- kapacita 7 kg prádla
- 1400 ot./min
- LCD displej
- funkce pro zkrácení času a proti skvrnám
- dětská pojistka
- Fuzzy Logic pro úsporu energie a času

en. třída A+++

8 990 Kč

MOC: 12 100 Kč



Sleva
25%

beko

Favorit mezi zákazníky

Beko CSA 24022

- celkový objem 229 l
- nastavitelný termostat
- bezproudový režim 18 hodin
- antibakteriálně upraveně těsnění dveří
- možnost změny otevírání dveří

en. třída A+

5 490 Kč

MOC: 9 490 Kč



152,5 cm

Sleva
42%

Hodnocení
zákazníky
★★★★★

MORA

Oblíbený mezi zákazníky

Mora KS 611 MW

- objem trouby 49 l
- el. zapalování na panelu
- 6 pečících funkcí
- 100% smalt hlavních částí
- termostat 50–250 °C

en. třída A

5 290 Kč

MOC: 6 590 Kč



Sleva
19%

Hodnocení
zákazníky
★★★★★

Gallet

Silný, tichý, výkonný

**Gallet MIX 326
Bordeaux 3 v 1**

- seká, šlehá, mixuje
- plynulá regulace rychlosti
- funkce TURBO
- mixovací tyč z nerez oceli, šlehačí metla
- sekáček s ostrým nerezovým nožem o objemu 0,5 l
- pracovní nádoba o objemu 0,8 l

899 Kč

MOC: 1 399 Kč



Sleva
35%

HYUNDAI

Horký nápoj pro studené dny

Hyundai VK 222

- objem 1,7 l
- automatické vypnutí
- ochrana proti chodu naprázdno
- nerezové provedení

399 Kč

MOC: 590 Kč



Sleva
32%

HYUNDAI

Pro snadný úklid

Hyundai VC 020 O

- vysavač 2 v 1
- možnost použít jako ruční nebo tyčový
- sklápěcí rukojeť pro přístupnější uskladnění
- dlouhá přívodní šňůra 7 m
- permanentní HEPA filtr

999 Kč

MOC: 1 199 Kč



Sleva
16%



Doprava zdarma
při objednávce nad 1 000 Kč



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

Asan

Ekologické stelivo

Asan Cat Pure 45 l
+ vánoční ozdoba ZDARMA

- kočičí stelivo, které efektivně a rychle pohlcuje pachy
- bezprašné a bez parfemace

Sleva
10 %

+
Dárek
zdarma



339 Kč

MOC: 379 Kč

TRIXIE

Kukaň v podobě koule

**Trixie Pelíšek koule MINOU
hnědá**

- měkký, plyšový pelíšek pro psy i kočky
- ve dvou velikostech

náš
TIP



již od **459 Kč**

Whiskas

Krmivo pro kočky

**Whiskas Granule
s tuňákem 14 kg**

- kompletní krmivo pro kočky s tuňákem

Sleva
41 %



499 Kč

MOC: 849 Kč

BLACK&DECKER

Kompaktní akušroubovák

**Black&Decker
EGBL108KA10**

- velikost sklíčidla 10 mm
- kuřák pro uložení vrtačky a příslušenství
- Li-Ion baterie 10,8 V
- silný kroučící moment až 24 Nm

Znáte
z TV



1 499 Kč

MOC: 2 490 Kč

FIELDMANN

Malý a šikovný akušroubovák

Fieldmann FDS 1006-A

- hlavice se 6 bity
- otočnou rukojeť lze zafixovat ve 2 pracovních polohách (rovná/pistolová)
- LED osvětlení
- hmotnost 0,49 kg

Sleva
28 %



349 Kč

MOC: 490 Kč

KÄRCHER

Výkonný multifunkční vysavač

Kärcher MV3

- příkon 1000 W
- 17litrová nádrž
- vysávání suchých a mokrých nečistot bez výměny filtru
- funkce fukaru
- délka kabelu 4 m
- hmotnost 5,5 kg

Akční
cena



1 749 Kč

MOC: 2 090 Kč



Doprava zdarma
při objednávce nad 1 000 Kč



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

Sloupek

TEREZA
BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA

O MUZICE DO
TŘETICE

Tak tedy 23. listopadu a Pocta sv. Cecílii, patronce duchovní hudby, muzikantů a básníků. Ten den se v Rudolfinu konal koncert Jiřího Stivína s Collegiem Quodlibet a hosty a konal se už po mocté; Stivín tak slaví své narozeniny. Letos byly 73. Já na nich ale byla poprvé a poprvé jsem zažila, že se při koncertu vážné hudby smál celý sál. Nejen protože ze Stivína sálá přímo nesku-
tečná radost a hravost, ale i protože osobnosti, které se večera jako hosté účastnily, byly nakaže-
né stejně.

Citát

Poprvé jsem zažila, že se při koncertu vážné hudby smál celý sál.

nové pokračovala dál. Říkala jsem si v duchu, že se to teď takhle na velkých jevištích asi dělá, ale to už se Mikušek vrátil; přicházel s kyticí pro Stivínovou. Aby ji jako nerušil, lezl po kolenou a na kolenou před ní taky vzorně čekal, až skladbu dohraje. Ve druhé půli už jsem ve finále zpíval, protože Bach, kterého hrál na zdejší monumentální varhany Robert Hugo, se bez pomlky a pauz prolínal s jazzem, s klavírními improvizacemi Milana Svobody, s bicími Jiřího Stivína jr., s houslemi, flétnami i pěveckým sborem, který ve finále zpíval, aniž by otevřel pusy! Zázrak do chvíle, než nám došlo, že část zpěváků je roztroušena mezi námi, diváky. Nakonec začal na Bachovy motivy jazzovat i varhaník a postupně se k němu přidali všichni. Vyklubalo se z toho... Happy Birthday to You!

Dopisy a vzkazy

Šmejdí v novém

Nedávno jsem se setkal s novým trikem nejen na seniory. Společnost Aqua Pro Service, jež má pobočku v Praze 3 v Olšanské ulici, inzeruje „přivýdělek v kanceláři, vhodný také pro seniory“. Pokud zájemce na tento inzerát odpoví, má si pro informace přijít do kanceláře firmy. Tam vyplní „dotazník zájemce o práci“ a řeknou mu, že se jedná o jednoduchou administrativní práci. Za několik dnů je zájemce kontaktován s tím, že byl přijat a má opět přijít do kanceláře firmy. Zde si vyslechne delší přednášku o výhodnosti zdejší práce, zhlédne video o škodlivosti pití nefiltrované vody a na závěr je mu sděleno, že pokud zde chce pracovat jako zprostředkovatel prodeje (placený pouze provizemi), musí si koupit filtr na vodu za 30 tisíc, hned mu je též nabídnut splátkový prodej i s úroky. Kdo podepíše, musí počítat s tím, že se na něj nevztahuje právo odstoupit od kupní smlouvy do 14 dnů (jak platí podle zákona u obvyklých akcí šmejdů), protože kupní smlouva byla podepsána v kanceláři firmy.

ARTUR VÍTĚZNÝ, PRAHA 3

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

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

Výrok dne



„Zničíme IS a další organizace, které se pokoušejí nás zabít.“

BARACK OBAMA,

PREZIDENT SPOJENÝCH STÁTŮ

Americký prezident slíbil po střelbě v San Bernardinu, kde zemřelo 14 lidí, že udělá vše pro ochranu Američanů.

Slovo dne

IMPROVIZACE

(ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)

Projev, výkon, zvláště umělecký, tvořený bez přípravy, spatra, připravený narychlo

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

CO VÁS ČEKÁ BĚHEM ZIMY? Máte se i vy na co těšit? Zbavte se strachu z neznáma a kontaktujte mě! Odhalím vám, co přijde!

Volejte 906 701 701 nebo pište SMS na číslo 904 30 46 s kódem 62ZZG a svým datem narozením!

astroložka Anabela



Beran 21/3–20/4

Udělejte si rozpis povinností, ať máte reálnou představu toho, že jdou zvládnout a nebudete muset v zaměstnání také nocovat.



Býk 21/4–21/5

Vzít si den volna by se vám dnes nemuselo vyplatit, protože byste mohli přijít o velmi důležitou zakázku. Záleží na situaci.



Blíženci 22/5–21/6

Seznámení s někým novým vám zpestří běžnou pracovní rutinu a vy se budete těšit na novou spolupráci, která vás obohatí.



Rak 22/6–22/7

Pokud na to přijde, dovedete si v zaměstnání obhájit své místo i své potřeby. Orat sebou prostě zásadně a jen tak nenecháte.



Lev 23/7–22/8

Budete mít spoustu nápadů, jak zpestřit vaši kancelář a odít ji do vánoční atmosféry. Teď ještě najít si čas na realizaci.



Panna 23/8–22/9

Prekvapíte nadřizené svou aktivitou i smyslem pro zodpovědnost, což jsou dvě věci, které už se dnes vidí docela poskrovnu.



Váhy 23/9–23/10

Nenechte dnes nikoho čekat a hlídejte si termíny, vaši pracovní kolegové i klienti by mohli být podráždění, což nechcete.



Štír 24/10–22/11

Jděte do sebe a zkuste napravit jistý pracovní přešlap, který se momentálně odráží na vaší náladě. Zjistíte, že to není těžké.



Střelec 23/11–21/12

Bude vám chybět vaše rodina, kterou poslední dobou zanedbáváte. Zkuste si udělat více času a uvidíte, že hned bude lépe.



Kozoroh 22/12–20/1

Budete si rozumět s někým z kolegů, do koho byste to doposud nerekl. Od této chvíle z vás ale bude věrná firemní dvojice.



Vodňář 21/1–20/2

Odpusťte někomu z vašeho pracovního týmu jeho prchlivost a hned se v práci vyčistí vzduch a uleví se vám všem.

Ryby 21/2–20/3

Pokud dostanete při dnešku neodolatelnou chuť na sladké, zbytečně neodolávejte a udělejte si malou radost, nakopne vás to.

Řešení sudoku

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

Anketa Jak byste obešli protikuřácký zákon?



Tomáš Kubák
Přečetl bych si ho společně s právníkem.

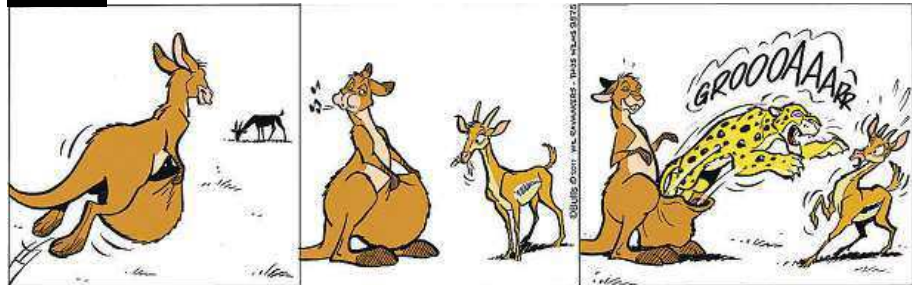


Petr Benda
Z restaurace by se stal klub kuřáků.



Petr Vilgus
Neobcházel bych ho. Kouření do restaurace nepatří.

Komiks



ORÁKULUM LÁSKY!

Pošlete SMS ve tvaru 97BPE na 904 30 55 a získáte svou věštbu!

Soustředte se a položte svou tajnou otázku!

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.biz, www.platmobilem.cz

Jak být fit? Chce to vyvážený jídelníček a dostatek tekutin

Většina odborníků se shoduje, že krátké a drastické diety organismus vyčerpají a vedou jen k jo-jo efektu. Důležitá je správná strava a komplexní přístup.

O tipy a rady se s námi podělil Martin Hrazdil, fitness trenér a nutriční specialista.

Osvojte si ranní rituály

„Pro hubnutí je nejdůležitější pozitivní naladění a motivující rituály. Svým klientům radím nařít si budík o půl hodiny dříve a vstávání si více užít,“ říká Hrazdil.

Jak na to? Vstávejte pomalu – začněte jemným protahováním. Přehrajte si v hlavě alespoň jednu věc, na kterou

se těšíte, a naladte úsměv, díky kterému si užijete pocit štěstí. Ještě před sprchou si jemně promasírujte obličej.

Snídaně není klišé

Každý den snídejte a dbejte na vyvážený poměr živin. Snídaně by měla tvořit až čtvrtinu vaší denní energetické dávky. Na talíř si naservírujte kvalitní proteiny, komplexní sacharidy a kromě nezbytné kávy či čaje si dejte 200 mililitrů stoprocentního džusu Relax. Tekutin si dopřejte dostatek během celého dne.

„Je prokázáno, že lidé, kteří nesnídají, se častěji uchylují k přejídání během dne a vyhledávají kaloričtější druhy pokrmů,“ radí nepodceňovat první denní jídlo Hrazdil.

Konzumujte pět porcí ovoce a zeleniny denně

Toto doporučení Světové zdravotnické organizace vyplývá z dlouhodobého sledování kondice 50 tisíc americk-



Zdravá snídaně vám pomůže dobře začít den.

PROFIMEDIA.CZ

kých zdravotních sester. Ty, které denně konzumovaly alespoň pět porcí ovoce a zeleniny, byly více fit, a to i ve vyšším věku.

Porcí se rozumí takové množství, které se vejde do dlaně, pět porcí tedy zvládnete snadno. „Ovoce a zelenina jsou ideální fitness pomocníci, protože mají vyšší obsah vody a vlákniny a méně kalo-

rií než jiné, méně zdravé svačinky. Doporučuji k ovoci také mléčný výrobek. A to proto, že sníží jeho glykemický index, a cukr se tak do krve uvolňuje pozvolna,“ uvádí nutriční specialista.

Buďte k tělu laskaví

Podle Hrazdila je dobré si stanovit realistické cíle. Sepište si plusy a minusy vaší po-

Co se děje ve spánku?

Probíhají regenerační procesy, obnovují se svaly, kosti a kůže.

- Tělo se ve spánku samo čistí. Dostatečně dlouhým a kvalitním spánkem se také míchá hormonální koktejl leptinu a melatoninu zodpovědný za pocit hladu či sytosti. „Chodit spát v rozumnou dobu, vyhnout se večerní konzumaci nikotinu, kofeinu či alkoholu, to jsou rady pro využití potenciálu spánku,“ říká Hrazdil.

stavy, čím konkrétněji, tím lépe. „Pokud si nebudete vědět rady s pozitivy, požádejte svého partnera nebo kamarádka. Pak se zamyslete, které z negativních bodů je reálné změnit. A začněte na nich pracovat krok za krokem. Za každý pokrok se odměňujte. Ať už masáží, návštěvou kašeňníka nebo lekcí jógy,“ dodává Hrazdil. **METRO**

Dokonalý rodič. Všude to ale neznamená totéž

Představy o výchově dětí se v různých koutech světa velmi liší, a to i v jídle.

Míchání kašiček, výroba zeleninových mixovaných směsí a strouhání jablíček s banánem? To je v Jižní Koreji věc neznámá. Děti tam odmalička jedí totéž co dospělí. Musí navíc čekat na dobu společné

ho jídla a předpokládá se, že dostanou kousek od všeho.

Děti ve Finsku si užívají i ve škole spoustu hraní. Žáci tam chodí na praktické hodiny, jako je vaření či umění.

Matky v Indii dávají dítěti najevo lásku tím, že mu pečlivě oloupou pomeranč a rozdělí ho na jednotlivé dílky. **ČTK**

Rakytník. Vzpruha pro tělo ze Sibiře

V dnešní době už máme obrovský výběr produktů, které nejen skvěle chutnají, ale mají i příznivé účinky díky surovinám, jež obsahují. Například rakytník pocházející ze sibiřské Altaje se stal hlavní surovinou pro výrobu stoprocentních šťáv Virde. Ochutnejte novinku a dopřejte tělu důkladnou detoxikaci.

Rakytníková šťáva vzniká vylisováním plodů a následně je ošetřena zahřátím, ochlazená a naplněna do obalů. Do šťávy se nepřidává žádný cukr nebo konzervační látky. Vzhledem k vysokému obsahu vitamínů je šťáva výborná jako alternativa při ochuco-



Bobule rakytníku

ARCHIV

vání čaje. Díky obsaženému rakytníku má šťáva i skvělé detoxikační a regenerační schopnosti. Rakytník obecně přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu a podporuje imunitní systém. Příznivě ovlivňuje trávicí trakt a pozvzbuzuje střevní aktivitu. **MET**

Bulharské cukroví. Upečte Ořechovky na vánoční stůl

Je to necelý rok, co si Lucie Arichteva založila Pěkně vypečený blog. Na konci listopadu se v anketě Blogerka roku v kategorii Food umístila na osmém místě. Bulharský recept na cukroví zvané Ořechovky má od rodiny svého manžela, která odtud pochází. „Velmi mě baví zkoušet bulharské recepty, které i s cennými radami získávám od babičky mého manžela,“ říká Lucie Arichteva. Upéct je zvládnou i méně zkušené kuchařky. „Navíc je to bez mouky a bílého cukru, takže i mé kamarádky dietářky si mohou o Vánocích pochutnávat na dobrém oříškovém cukroví,“ dodává. **IBE**



Ořechovky zdobí i chutnají.

PEKNEVYPECENYBLOG.CZ

Ořechovky podle Pěkně vypečeného blogu

Příprava tohoto cukroví nezabere mnoho času a zvládne to každý.

• Ingredience

240 g vlašských ořechů (lehce rozmixovaných)
1 bílek (pokojové teploty)
špetka soli
1/2 lžičky vanilkového extraktu (popřípadě aroma)
1 zarovnaná lžička mleté skořice

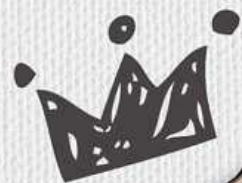
3 lžice třtinového cukru
půlky vlašských ořechů na ozdabu

• Postup

Připravím si dva velké plechy, které vyložím pečicím papírem. Troubu předejdu na 170 °C. Bílek vyšlehám se špetkou soli do tuhého sněhu, pak už ručně vmíchám všechny ostatní ingredience – ořechy, vanilko-

vou esenci, mletou skořici a třtinový cukr. Ručně vytvářím malé bochánky, které jsou vysoké zhruba jeden centimetr. Pokládám je v dostatečné vzdálenosti od sebe na plech a na každý z nich položím půlku vlašského oříšku, malinko přitlačím (ale opravdu jenom lehe).

Peču asi deset minut nebo pokud nejsou pevné. Z této dávky mám 40 kusů.



SELECTION



Vysoká gastronómie na Vašem stole.

exkluzivně v PENNY



www.penny.cz

Impuls pro Metro

Budte fit s Petrem Havlíčkem

Co si dát, probudíte-li se v noci hladem?

Pokud se vám to stává pravidelně, je třeba najít příčinu. Zda se jedná o nějaký zdravotní problém, nebo vaše večere byla málo vydatná, příliš časná nebo jste vykonávali nějakou náročnější činnost, byť třeba duševně, krátce předtím, než jste šli spát.

Pokud už ale tato situace nastane, tak se obávám, že doporučení dát si kousek zeleniny neprojde. Nikdo si asi v noci nebude čistit papriku nebo loupat okurku. Sáhne po tom nejrychlejším. Já bych doporučil kousek celozrnného pečiva, které není tak těžké na trávení, protože i náš trávicí trakt musí někdy odpočívat.

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

Astma nejvíce ohrožuje děti

Dýchací potíže neprovázejí jen obyčejnou virózu. Stále častěji se objevuje astma, hlavně u dětí.

Prevence

Včasný začátek léčby astmatu může zabránit vážným následkům.

- Hlavní prevencí rozvoje těžkého astmatu je včasné zjištění potíží a zavedení preventivní léčby.
- Odklady nasazení preventivních léků, například ze strachu z jejich nežádoucích účinků, vedou spíše ke zhoršení stavu a zvýšení rizika akutních potíží.
- Astma, které není léčeno a není pod kontrolou, se kromě rizika akutních těžkých stavů může postupně zhoršovat a vyvinout i do těžkých forem, které pak jde léčebně ovlivnit jen s obtížemi.

Závažnost onemocnění ukáže právě vyšetření. Nejtěžší forma znamená, že ani při maximální dostupné léčbě astma pod kontrolu uvést nelze. „Těžké astma obvykle významně omezuje nemocného v jeho aktivitách, může být neschopen školní docházky, mává časté záchvaty dušnosti, narušený spánek a je i ve významně vyšším riziku těžkých záchvatů s potřebou hospitalizace nebo dokonce intenzivní péče,“ říká Pohunek.

Léky na astma tlumí zánětlivou reakci ve stěně průdušek. Těžké astma vyžaduje vysoké dávky inhalačních kortikosteroidů v kombinaci s dalšími léky. Nejzávažnějším krokem je, pokud si stav a tíže nemoci vynutí podávání kortikosteroidů celkově, v tabletách. Na rozdíl od inhalačních kortikosteroidů mají při dlouhodobém podávání různé nežádoucí účinky.

„Některé inhalační systémy protiastmatických léků mají jednoduché ovládání, které děti s pomocí rodičů lépe zvládnou. U malých dětí je nejlepší podání aerosolových léků přes speciální nástavec,“ říká pneumolog Stanislav Kos.

Pro děti ve věku od šesti let s některými nejtěžšími formami alergického astmatu je dostupná velmi účinná biologická léčba. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Problémy s dýcháním mohou být příznakem astmatu, chronického zánětlivého onemocnění dýchacích cest. Při něm se zužují průdušky, což má za následek dušnost. Je jedním z nejrozšířenějších onemocnění u nás i ve světě. U nás jím trpí asi osm procent obyvatelstva. Nejohroženější skupinou jsou děti, u kterých astma přibývá.

Jak se vlastně astma u dítěte pozná? Je dušné, zrychleně dýchá, vydává písklavé zvuky při nadechování či vydechování a má málo energie. V Česku jím trpí až 15 procent dětí. Nejvíce se objevuje astma alergické, které je častější v rodinách, kde se už alergie u předchozích generací vyskytla. Pokud dítě trpí atopickým ekzémem, existuje u něj pak zvýšené riziko astmatu.

Základním vyšetřením pro rozpoznání astmatu je takzvaná spirometrie. Toto vyšetření, kdy pacient fouká do přístroje, zjistí, zda není v dýchání nějaký problém, upozorní

na nejběžnější plicní patologie – zejména pak poruchy průchodnosti dýchacích cest typické pro astmatiky. Malé děti ale toto vyšetření zpravidla nezvládnou, proto nezbyvá než určit diagnózu pomocí příznaků.

„U některých dětí se mohou první astmatické potíže objevit jen ve formě opakovaných viróz nebo stavů zahleňování a primární příznaky zúžení průdušek nemusí být přítomny. Na astma se často vůbec nepomyslí,“ vysvětluje lékař Petr Pohunek.

INZERCE

Gurmar

- Nejužívanější doplněk stravy pro snížení hladiny cukru v krvi
- Rostlinný produkt bez přídavných látek rychle a účinně přispívá k uchování normální hladiny glukózy v krvi
- Snižuje chuť na sladkosti
- Napomáhá snižování nadměrné váhy
- Vhodný pro osoby trpící diabetem 2. typu a pro osoby s hraniční hladinou cukru v krvi

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

Přímý prodej:

VitaCentrum
Jindřišská pasáž
Praha 1



Objednávejte také na bezplatné infolince 800 900 995 nebo na www.bwy.cz

Vyrábí: Brainway Inc., Washingtonova 25, Praha 1

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buněkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu. Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulant vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.“ Informuje spolumajitel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šampónem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasové kořínky je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhynulé, tedy pro lidi s pleš. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasové kořínky není zcela uhynulé, ale jen oslabené natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: www.thermal-sens.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)
a šampónu THERMAL (330 Kč)
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

SENS, 697 01 Kyjov
Komenského 606, Tel.: 518 615 091

Věčné pokašlávání, ztráta energie a nová antibiotika? Příčina může být i jiná



Vnímáme to všude kolem nás. Už zase nastala fáze podzimu, kdy je venku chladno a všude se mluví ovirózách a nachlazeních. V takovém období je naprosto běžné ulehnout s únavou a zvýšenou teplotou do postele a připsat příznaky běžné nacházející nemoci. Mnoho lidí se tak léčí ani neví na co. Vyhraná bitva však jen prodlužuje dlouhodobou válku. Bohužel se tak plíživě připravujeme osvě zdraví.

Přemnožení paraziti doslova vysávají zásoby lidské energie

Jste tak 2-3x nepochopitelně několik dnů či týdnů vyčerpaní? Paraziti totiž vegetují v těle hostitele tak, že mu vysávají zásoby energie nabrané spánkem a příjmem potravy. Tímto je hostitel, tedy člověk, více náchylný k chorobám, jelikož zároveň s energií klesá síla obranyschopnosti. Paraziti existují na naší planetě už od nepaměti a pamatují snad i dinosaury, tudíž čerpají z bohatých zkušeností přežívání ve všech možných i nemožných podmínkách. Od nepaměti také naši předkové používali dostupné odčervovací prostředky. Nejenom delší půst, ale také extrakty z ořešáku, kurkumin a různá koření. Na rozdíl od nich máme v lékárně konečně k dispozici přírodní doplňky stravy řady Wurm-Ex.



Neřešení přemnožených parazitů zkracuje život

Většina lidí pravidelně problém neřeší, protože o něm neví. Některé larvy přežívají v prostoru až 3 roky. V sedačkách, v koberečích, v dekách apod. „Normální člověk nemá ani tušení, kde se nakazil a jak dlouho mu parazité ničí zdraví.“ uvádí odborný server antiparazitikum.cz, který se problematikou a testováním obranně-preventivních přípravků dlouhodobě zabývá. Parazité mají výjimečnou schopnost maskování. V určitých periodách však na sebe viditelně upozorňují. Časté pokašlávání, kručení v břiše a alergie mohou znamenat larvy v plicích či červy v břiše. Nepřirozená častá odpolední ochablost a únava, bolest kloubů, častá nachlazení, nechut a nevěle. Odčervení dnes vyhledává čím dál více lidí.



Maximalizujte obranyschopnost celé své rodiny

Dostatečná hygiena mnoho neřeší. Larvy se přenáší nejen kontaktem s jinými lidmi, s mazlíčky a chovnými zvířaty, ale jsou také na kořenové zelenině atd. Přemnožení parazitů stojí za mnoha vleklými zdravotními problémy. Především za vleklou únavou, bolestmi a alergiemi. Kromě léků na předpis najdeme nyní v lékárnách a u veterinářů volně prodejny přírodní přípravek Wurm-Ex, který využívá mechanismu huminových kyselin, které veterináři k odčervení zvířat používají už léta. Dále extrakt ořešáku a asijský kurkumin. Při zadání slova AKCE lze do 14.10. přípravek získat se slevou na www.wurm-ex.cz. „Užívá se pouze 10 dnů avšak způsobuje nekontrolovatelný úbytek váhy“ varuje antiparazitikum.cz.



Wurm-Ex by clineX

„Děti více pojišťujeme na úrazy, závažnější jsou ale paradoxně dlouhodobé nemoci.“

- ✓ Humínové kyseliny
- ✓ Ořešák královský
- ✓ Kurkumin
- ✓ Riboflavin
- ✓ Kyselina pantothenová

**POZOR
NA PARAZITY
V LIDSKÉM TĚLE**

Doplňek stravy **Wurm-Ex** přispívá k přirozené obraně těla před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: 1 tobolekva večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolekvy. Wurm-Ex Plasmu pro děti 5ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně.

Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.



Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz

Žádejte ve své lékárně, u svého veterináře či získajte slevu při zadání slevového kódu "AKCE" na [WWW.WURM-EX.CZ](http://www.wurm-ex.cz)

HELLO CARLOS!

Activity 1

Match the words in the table to their definitions.

- 1. menu; 2. overhear; 3. caterer; 4. actually; 5. demolish; 6. lose; 7. research; 8. compensation
- a. to be unable to find something

- b. really
- c. study about a subject
- d. person (or company) who provides food and drink
- e. a list of food available at a restaurant
- f. destroy (a building)
- g. payment for damages caused
- h. to hear something that is not for your ears

Welcome to Big City 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/SDCiMS> into your browser or by scanning the QR code at the bottom of the page.

Olivia: Oh no! I don't understand how this can happen!

Tony: Told you so.

Sarah: Hi Olivia! What's the problem?

Carlos: Excuse me ...

Olivia: It's not just here, not just the café ...

Sarah: What do you mean?

Tony: Told you so.

Carlos: Excuse me ...

Olivia: It's true!

Sarah: What is?

Olivia: They want to knock down my shop, as well as the café!

Sarah: Demolish it? Get rid of it completely?

Olivia: Yes

Tony: Told you so.

Sarah: Oh no!

Olivia: That's what I keep saying ...

Carlos: Excuse me!

Tony: Yes?

Carlos: Could I have something to eat please, and a cup of tea?

Tony: Sure, here's a menu, go and take a seat somewhere ...

Sarah: Oh dear ... let's go and sit down - there's Harry over there, let's sit with him.

Harry: Hello there. Magda's on her way. I think we need to have a plan ...

Olivia: Yeah, but what can we do?

All: Hey Magda! Hi! We're over here! Come and sit down!

Magda: Hello everyone! What's the matter? Why does everyone look so sad?

Harry: The café is going to close ...

Sarah: ... and Olivia's shop too!

Magda: Why? Oh - the property company ... they're building new flats ... I remember now ...

Harry: That's right - and they want to demolish this place, and Olivia's shop next door.

Olivia: They're offering us compensation ...

Magda: „Compensation“?

Sarah: Money ...

Olivia: But it's not enough. I want to keep my shop ...

Sarah: Yes, and I want to keep this café open ... there's nowhere else where we can all meet.

Carlos: Excuse me ...

Activity 2

Decide if the statements are true or false.

- 1. Magda arrives in the café after Sarah.
- 2. The property company doesn't want to demolish Olivia's shop.
- 3. The property company have offered to pay the shop owners money.
- 4. Carlos orders a snack and a coffee.
- 5. Carlos is a top manager with the property company.
- 6. Carlos is afraid of losing his job.
- 7. Sarah doesn't want Carlos to get information for them.



They want to knock down Olivia's shop. PROFIMEDIA.CZ

All: Yes?

Carlos: I couldn't help overhearing your conversation ...

Magda: Were you listening to us?

Carlos: No, sorry, I wasn't listening, I just heard what you were talking about ...

Olivia: Is this the first time you've been here?

Carlos: Well, yes it is, actually ...

Harry: It'll probably be the last ...

Carlos: Well, yes, I know ... that's what I wanted to say ...

Sarah: What?

Carlos: I'm afraid I work for the company, the building company.

Olivia: The company who want to knock down my shop?

Harry: And our favourite café?

Carlos: I'm afraid so, yes ...

Olivia: Can you stop them?

Carlos: Well, no, I'm not sure about that ...

Sarah: What do you do for the company?

Carlos: Well, that's the pro-

Lesson No. 2



blem; I'm not one of their top managers, or anything like that ...

Harry: That's a shame.

Carlos: I'm just the caterer.

Magda: Caterer?

Carlos: Yes, I make food for them.

Harry: Hang on a minute, I don't understand ... you're the caterer ... you make food ...

Carlos: Yes, that's right. I'm a chef, actually. Or at least that's what I'd like to be ...

Harry: But you've just come in here to get food ...

Carlos: Oh yeah ... well, you see, the problem is, I don't really like the food I have to cook for other people. I prefer to try new things - so I came in here!

Harry: Right ...

Olivia: Can you help us?

Carlos: I'm not sure what

Activity 3

Put the words into the correct order to make sentences from the transcript.

- 1. can understand happen I this don't how...
- 2. think have a I plan need we to...
- 3. look everyone Why sad does so?...
- 4. else we meet can There's all nowhere...
- 5. want I really job don't to my lose...
- 6. find You out ;nformation could for some us...

I can do ... I don't really want to lose my job ...

Sarah: No ... I guess not - but if you work for the building company, you could do some research for us ...

Carlos: Research? How do you mean?

Sarah: You could find out some information for us ...

Carlos: Erm, well, ok, I mean, if I can ... I'd like to help you!

Olivia: Great! Let's see what we can do ... we can save this place! **CHRIS ROSE**

Answer

Activity 1

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

Activity 2

- 1. true; 2. false; 3. true; 4. false; 5. false; 6. true; 7. false

Activity 3

- 1. I don't understand how this can happen.
- 2. I think we need to have a plan.
- 3. Why does everyone look so sad?
- 4. There's nowhere else we can all meet.
- 5. I don't really want to lose my job.
- 6. You could find out some information for us.



Rychle se otřepaly a porazily Němky

České florbalistky z druhého místa postoupily přímo do čtvrtfinále MS.

Včera zvítězily v závěrečném utkání v základní skupině B v Tampere nad Německem 9:1. Po dvou gólech vstřelily Hana Sládečková a Denisa Bilá. Česky čeká boj o semifinále zítra od půl třetí odpoledne a narazí na vítěze duelu předkola play-off mezi Polskem a Ruskem.

Tým trenéra Miroslava Janovského se rychle otřepal z nedělního večerního debaku se Švédkami 2:17. Vládkyně současné florbalové scény, které útočí na pátý mistrovský titul za sebou, se postaraly o nejvyšší porážku českých florbalistek v historii.

Česky včera téměř po celý zápas dobývaly zataženou obranu Německa. Střelecky se těžko prosazovaly. Stínem utkání je zranění Vrátné. **SIM**



Hana Sládečková dává Němkám jeden z českých gólů.

ČESKÝ FLORBAL – MARTIN FLOUSEK

Zprávy krátce

Oba si hledají nová angažmá

V hokejovém Trinci skončili útočníci Jakub Klepiš a Erik Hrňa. Úřadující vicemistr, který se krčí až na desátém místě extraligové tabulky, obě opory týmu z minulé sezony s okamžitou platností vyřadil z kádrů.

Šonka má stříbro

Pilot Martin Šonka získal na Světových leteckých hrách v Dubaji stříbrnou medaili ve freestyle. V celkovém hodnocení v akrobacii skončil čtvrtý. V akrobacii kluzáků byl třetí Přemysl Vávra.

Obháje se utká se Spartou

Ve čtvrtfinále fotbalového Poháru FAČR se obháje trofeje Liberec utká se Spartou, Plzeň s Olomoucí, Mladá Boleslav s druholigovým Hradcem Králové a Dukla s Jabloncem. Rozhodl o tom los na Strahově. První zápasy se odehrají 2. března, odvety jsou na programu o dva týdny později. **ČTK**

Urážka ženské sudí. Za trest pískal dívčí fotbal

Právě vyfasoval druhou žlutou kartu a přemohly ho emoce. Kerem Demirbay, hráč německého Düsseldorfu, se otočil směrem k rozhodčí Bibianě Steinhausové a našťávně utrousil: „Vy ženské nemáte v mužském fotbale co dělat!“ Tímhle komentářem si vysloužil kromě distancu od svazu také originální „trest“ od vlastního zaměstnavatele.

„Strašně mě to mrzí. To, co jsem řekl, ve skutečnosti neodráží můj názor na ženy ve fotbale. Nikdy jsem to neměl vyslovit.“ kál se záložník, který v Düsseldorfu hostuje z Hamburku. Disciplinárce taková omluva nestačila, výrok

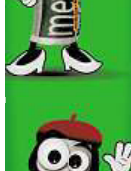
22letého hráče posoudila jako sexistický. Proto vyfasoval zákaz startu ve třech zápasech, na další dva bude v podmínce. Ale to ještě nebylo všechno. Klub přichystal pro Demirbaye zajímavou terapii: dostal píšťalku a šel pískat zápas dívčích týmů. Zřejmě aby se naučil chovat k opačnému pohlaví galantněji a zároveň si vyzkoušel složitou roli rozhodčího. Soudcování zvládl a telefonicky se i omluvil přímo rozhodčí Steinhausové. Ta je v německé druhé lize jedinou sudí, občas působí jako čtvrtá rozhodčí i při prvoligových utkáních. **IDNES.cz**

Renault. Nechá si piloty Lotusu

Automobilka Renault bude příští rok při návratu do seriálu mistrovství světa formule 1 spoléhat na piloty Pastora Maldonada a Jolyona Palmera, kteří měli uzavřené smlouvy se stájí Lotus. Na platnosti kontraktů se ani po převzetí stáje nic nezměnilo. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 -17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



Práce - nabídka

• Hledáme nové kolegy na pozici ostraha banky, nabízíme nadstandardní mzdové ohodnocení, práci v zajímavém prostředí, nástup dle dohody. Místo výkonu práce jsou města Ústí nad Labem, Teplice, Krupka, Karlovy Vary, Cheb, Sokolov, Chomutov, Plzeň, Děčín, Lovosice, Litoměřice, Klatovy. Kontakt: 739485851, personalista.praha@centr.cz

• Hledáme nové kolegy na pozici ostraha banky, nabízíme nadstandardní mzdové ohodnocení, práci v zajímavém prostředí, nástup dle dohody. Místo výkonu práce jsou města Semily, Turnov, Liberec, Jablonec nad Nisou, Česká Lípa, Jičín, Hradec Králové, Náchod, Pardubice, Trutnov, Broumov, Svítavy a další města královéhradeckého kraje. Kontakt 739485851, personalista.praha@centr.cz

• Brigády v Praze a Plzni administrativní, balení kosmetiky, montážní, manipulační a úklidové práce, týdenní výplaty na účet 80-120 Kč/h. www.nabrigadu.cz

Starožitnosti - poptávka

ČÍNSKÉ
MONGOLSKÉ, TIBETSKÉ, JAPONSKÉ, INDIČKÉ OBRAZY
i jiné starožitnosti z těchto zemí
koupí sběratel
T: 776 358 865

Služby - nabídka

VÝKUP AUT
Rok, stav a model nerozhoduje.
731 927 627

VÝKUP ZLATA!
za nejlepší cenu hotové
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1
737 858 585

Finance - nabídka

SPLŇTE PŘÁNÍ VAŠIM NEJBLIŽŠÍM!
Rádi Vám poskytneme
SMS půjčku 1.000 Kč až 5.000 Kč
nebo
Rychlou půjčku 10.000 Kč až 70.000 Kč
CREDIT
věřte pro každého
www.ecredit.cz
844 999 666, 282 000 762, operator@ecredit.cz

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Matema, jen pro starší 18let. 1sms/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH. www.ema.cz, www.platmobilem.cz

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

• Hledáš bokovku? Vdanou, nezadanou, mladou, starou, ve tvém okrese?! Pomůžeme ti! Napiš SMS ve tvaru 23TTG a text na 909 15 45

• Dúchodkyně Marie 65. Postarej se o můj šedivý kln! T.: 909 90 99 25 nebo písní SMS na 909 15 50 s kódem 91UVN a textem!

• Dovedeš mě k orgasmu! Bohatě se ti odměním! Bohatá vdova Tereza 56. Vytoč 909 801 801 kód FZL54



• Zachovalá Božena (69). Zarádí si prstíkem v mé roztožené lasturce! Ozvi se na tel.: 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 40 s kódem 47JK a textem!

Číslo dne

75

Za napadení dvou hráčů Brna hokejkou dostal chomutovský masér František Moščík pokutu 75 tisíc korun, nejvyšší co kdy disciplinární komise hokejové extraligy jednotlivci udělila. Navíc mu uložila podmíněný roční zákaz činnosti.

SPORTOVNÍ FOTOSTRANA



1 **Tenis.** Berdych prohrál dvakrát s Nadalem

Tenista Tomáš Berdych podruhé za sebou v exhibiční lize International Premier Tennis League prohrál dvouhru i čtyřhru. Jeho tým UAE Royals včera v Manile nezískal ani set a Indian Aces podlehl 18:30. Berdych nejdříve s Danielem Nestorem prohráli 3:6 se Španělem Rafaellem Nadalem a Chorvatem Ivanem Dodigem. Na závěr duelu se Berdych utkal s Nadalem a nad bývalou světovou jedničkou vedl 3:0 a 4:3. Nakonec ale zápas ztratil poměrem 5:6 v tie-breaku, který prohrál 3:7. Tým Singapore Slammers, za který nastupuje Karolína Plíšková, měl včera volno. AP



2 Basketbalisté Golden State stále vyhrávají

2 **Basketbal.** Golden State porazilo i Brooklyn a vyrovnalo další rekord

Rozjeté basketbalisty Golden State nezastavili ani Brooklyn Nets, kteří podlehli obhájci titulu 98:114. Warriors tak vyhráli i dvaadvacáté utkání v sezoně a dvanáctý zápas na hřištích soupeřů, což je vyrovnaný rekord NBA. Ostrostrielec Stephen Curry (na snímku) nastřílel 28 bodů. Warriors napodobili New York ze sezony 1969/70, v níž Knicks také zvítězili v úvodních 12 venkovních utkáních. Tento rekord si Golden State může uzmut pro sebe dnes, kdy hraje v Indianě. AP



3 **Sjezdové lyžování.** Královna Vonnová si v Lake Louise dojele už pro sedmdesátý triumf kariéry

Lindsey Vonnová vyhrála po dvou sjezdech v Lake Louise suverénně také superobří slalom a připsala si jubilejní sedmdesáté vítězství ve Světovém poháru. Jednatřicetiletá Američanka vítězným hattrickem potvrdila, že je královnou Lake Louise, přezdívaného na její počest Lake Lindsey. Čtyřnásobná vítězka SP si v tomto kanadském středisku připsala už osmnácté vítězství a dojele si pro něj s obrovským náskokem. Česká lyžařka Klára Krížová (na snímku) skončila v prvním super-G sezony na nebudovaném pětatřicátém místě. AP - FRANK GUNN