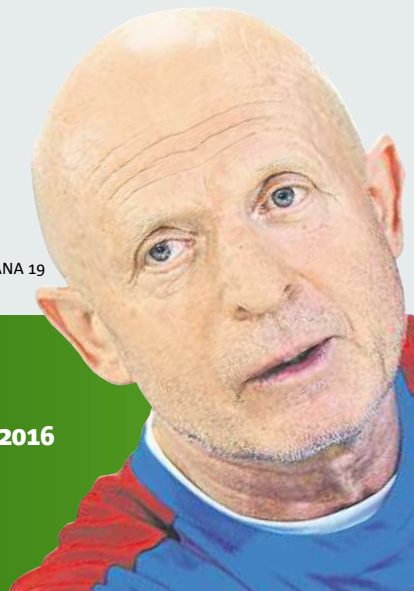


# FOTBALISTÉ PROTI DÁNŮM SE ZMĚNAMI

SVĚŘENCI TRENÉRA KARLA JAROLÍMA HRAJÍ LETOS NAPOSLEDY STRANA 19



# metro



**PRAHA**

Úterý, 15. listopadu 2016

Č. 217, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Svátek slaví: Leopold



Min -1°  
Max. 3°

Nejčtenější noviny v Praze

# Praze chybí parkovací místa a velké stavby

**Problémy v dopravě.** Jedete-li do metropole autem, pravděpodobně skončíte v koloně. **Zóny placeného stání.** Pomohly jen rezidentům. **Zpoždění hromadné dopravy.** Na vině jsou hlavně neukáznění řidiči STRANA 2



## Jak se modely dinosaurů hýbou? Zjistíte to na výstavě

Výstavu představující mechatronický pohyb, který vyvolává iluzi živých zvířat, připravilo Technické muzeum v Brně. Vznikla ve spolupráci s Fakultou strojního inženýrství Vysokého učení technického v Brně a výrobcem modelů pro dinoparky. Dostala název Dinosauri na řetězu a potrvá až do 15. března příštího roku. Kromě pohyblivých modelů druhohorních ještěřů ukazuje i originály a kopie zkamenělin. Výstava robotických modelů dinosaurů zasazených do iluzorního prostředí druhohorní přírody představuje více než 60 statických a robotických modelů v životní velikosti. Díky zvukovým, světelným a pachovým efektům umožní návštěvníkům zážitek podobný trikům filmové série Jurský park. Výstavu 17. a 18. prosince doplní také DinoVikend plný zábavných úkolů a soutěží s jedinečnou příležitostí prohlédnout si dinosaurí zub starý asi 160 milionů let.

ČTK

## Už za měsíc přistane Gulliver

Stavba vzducholodi na střeše holešovického centra DOX míří do finále. V místě, do něhož se vejde až 120 návštěvníků, se už brzy budou konat například přednášky nebo projekce. STRANA 4

## Doprava po celý den bez poštovního

Na předvánočních nákupech v e-shopech opět můžete ušetřit. Od dnešního poledne až do zítřejších 12 hodin lze už popáté využít Den dopravy zdarma. STRANA 7

## Drink pro anglickou královnu

„Čeští barmani mají ve světě dobré jméno,“ tvrdí v rozhovoru pro deník Metro Erik Lorincz. Muž, který od roku 2010 šéfuje barmanům ve známém londýnském American Baru hotelu Savoy. STRANA 9

# Problémy v dopravě? Moc peněz i málo silnic

V minulých letech nebylo znamenáno tolik zpožděných linek jako letos, některé i o 60 minut. Cesta autem do centra znamená, že skončíte v koloně. Zřízení zón sice pomohlo s parkováním, ale jen někomu. Jaké jsou dopravní problémy města? Deník Metro vybral některé z nich.

## Změny kolem nás

Dopravní problémy mají často nedopravní důvody – roste počet obyvatel metropole a jejího okolí. V Praze je nízká nezaměstnanost, to znamená víc lidí, kteří dojíždějí do práce.

## Někdy moc peněz škodí

Loni utrácel peníze dopravní podnik za opravy kolejí, letos se malovaly ve čtyřech městských částech, příští rok v dalších dvou. Za dva roky má přijít velká změna, skončí smlouvy provozovatelům starého systému v centru a bude se přecházet na nový.

nová oprava plynového potrubí u Národního divadla.

## Chybí velké stavby

Metropoli chybí velké infrastrukturní stavby – zejména dokončení Pražského okruhu, nejvíc úsek 511 mezi dálnicí D1 a Běchovicemi.

Schází železnice k letišti, v tom Prahu předešla už i Varšava. Odborníci se navíc obávají, že zvažované ukončení modernizace na Veveřské náměstí bude znamenat, že už navždy se bude přeseďat z vlaku na metro. Opoždějí se i přípravy trasy metra D.

## Zóny placeného stání

Nové parkovací zóny pomohly asi jen rezidentům. Letos se malovaly ve čtyřech městských částech, příští rok v dalších dvou. Za dva roky má přijít velká změna, skončí smlouvy provozovatelům starého systému v centru a bude se přecházet na nový.



Citát

**Praha připravuje několika lokalit pro P+R, zásadnějšího pokroku se však můžeme dočkat spíše v řádu let.**

MATĚJ STROPNICKÝ,  
PŘEDSEDA DOPRAVNÍHO VÝBORU

## Není kde zaparkovat

Chybí parkovací místa pro ty, co přijedou do Prahy. Je potřeba dokončit parkoviště P+R, přiznává magistrát. „Praha má dnes kolem tří tisíc

P+R stání, aktuálně je ale potřeba nejméně pětkrát více,“ uvádí předseda výboru pro dopravu magistrátu Matěj Stropnický. Na okrajích metropole už bylo vytipováno celkem 62 míst, na kterých by mohla v krátké době vzniknout záchytná parkoviště.

## Neukáznění řidiči

Řidiči v metropoli nemají nejlepší pověst. Kdyby například dodržovali zákaz jízdy v pružích pro autobusy, MHD by jezdila lépe. Policie by toto podle dopravců měla častěji kontrolovat a postihovat.

## Opožděné autobusy

Součet různých výše uvedených důvodů je vysvětlením, proč letos zaznamenal Ropid tolik zpožděných autobusových spojů. Některé mají i extrémní zpoždění šedesát minut. Patří mezi ně hlavně dlouhé linky 180, 163, 250, 136, 177 a 195. **ROBERT OPPELT**



## Kvitová

Autogramiáda bronzové olympijské medailistky a čerstvé vítězky Fed Cupu tenistky Petry Kvitové proběhne dnes od 14.30 v 1. patře OC Palladium na náměstí Republiky. **MAFRA**

INZERCE

**Také nevíte, co se svým nepotřebným oblečením?**

**Je vám líto ho jen tak vyhodit?**

**Máte pravdu, do popelnice nepatří!**

## // Pražané pomáhají Pražanům ...

Konec roku bývá v našich domácnostech ve znamení úklidu a předvánočního chystání. Mnozí z nás – ti šťastnější – si v tomto období dovybaví šatník teplými svetry, kabáti a zimními doplňky a jiné naopak ze svého šatníku vyřadí.

## Co ale provést s těmi kousky, které se nám již nehodí nebo nelíbí?

Nepotřebné oblečení může dále posloužit. Pro lidi bez domova nastává nejkrušnější období roku, potřebují podpořit a zajistit proti chladu a vlhku.

Pojďme tedy pomoci těm méně šťastným společně! Nyní, v zimním čase, je to opravdu velmi důležité.

**Jak pomoci? Je to snadné!** Vaše nepotřebné oblečení nepatří do směšného odpadu! Prodlužte mu život tím, že odložíte použité oblečení, boty, doplňky, hračky apod. do kontejnerů na textil a dáte jim tak další život.

Můžete tak pomoci například osamělým lidem, lidem bez domova nebo matkám s dětmi, které se ocitly v tíživé životní situaci.

Společnost Potex pro vás připravila na území Prahy a v jejím blízkém okolí speciální sběrné kontejnery na textil, kde tyto nepotřebné kousky můžete odložit, kdy se vám zachce (24 hodin denně), komfortně, bezpečně a s dobrým pocitem! Textil se nejen nepoškodí, dostane nový život u potřebných lidí a ještě prospějete přírodě.

Takto s POTEExem podpoříte organizace Naděje, CSSP, Progressive, Klokánek a Pomocné tlapy.

Nic tak neskončí na skládce a je dále efektivně využito.

Co a jak můžete s POTEExem recyklovat, najdete na webu [www.recyklujemetextil.cz](http://www.recyklujemetextil.cz), kde si také můžete vyhledat váš nejbližší kontejner.



[www.recyklujemetextil.cz](http://www.recyklujemetextil.cz)



## Nejdelší autobus jezdí na letiště

Dopravní podnik bude čtyři měsíce testovat další velkokapacitní autobus, který by mohl pomoci vyřešit situaci se stále přibývajícím počtem cestujících mezi centrem Prahy a Letištěm Václava Havla. Tříčlánkový, 25 metrů dlouhý autobus Van Hool bude nejdelší, jaký kdy vyjel na české silnici. Běžný kloubový autobus je dlouhý jen 18 metrů. Dopravce zvažuje, že ho vyzkouší i jinde, třeba na lince 112 do zoo. **DPP**



# DEN DOPRAVY

# ZDARMA



## Od 15. do 16. listopadu.

Pro nákupy v hodnotě minimálně 300,- Kč.



★★★★★

### Solární světelný řetěz Esotec

Obj. č.: 574604

Nabíjení akumulátoru probíhá přes zabudovaný solární panel. Automatické zapnutí v noci. Vhodný pro letní i zimní provoz.



459,-



TOP  
SELLER

459,-

★★★★★

### Měřič spotřeby

#### elektrické energie Voltcraft

Obj. č.: 1343605

Měření skutečné efektivní hodnoty True RMS. Zobrazení energie a nákladů. Zásuvka s dětskou pojistkou.

★★★★★

### Nabíječka Voltcraft BC-300

Obj. č.: 200121

Nabíječka Voltcraft BC-300 je kompaktní, procesorem řízená nabíječka s inteligentním hlídáním jednotlivých šachet a přehledným displejem.



489,-

★★★★★

### Vyhřívavý potah

#### autosedačky Dino, 12 V

Obj. č.: 759378

Pohodlná obsluha, chrání sedadla, snadná montáž a rychlé čištění. Dva stupně vyhřívání, první cca 35 W a druhý cca 45 W.



489,-

TOP  
SELLER

# CONRAD



Ověřeno zákazníky

+420 226 224 222

[www.conrad.cz](http://www.conrad.cz)

[objednavky@conrad.cz](mailto:objednavky@conrad.cz)

Právo na chyby vyhrazeno. Ceny jsou uvedeny včetně DPH. Platnost cen do 31. 12. 2016 nebo vyprodání zásob.

# Gulliver přistane už za měsíc

**Stavba vzducholo-  
di na střeše centra  
DOX v Holešovicích  
finišuje.**

„Míří čumákem dolů, takže nevzlétá, ale přistává,“ říká ředitel Centra současného umění DOX Leoš Válka. Právě stojíme uprostřed 42 metrů dlouhé a 55 tun těžké stavby ve tvaru vzducholoď, která během roku pozvolna vyroste na střeše centra.

„Naším záměrem bylo vytvořit jakousi intervenci, která by běžela proti architektuře této budovy,“ popisuje Válka za zvuku elektrických šroubováků vznik místa, kam se už za měsíc vměstná kolem 120 návštěvníků. „Jde vlastně o takové malé auditorium, kde plánujeme pořádat přednášky, projekce a půjde i o místo, kam si budou moci návštěvníci zajít jen tak relaxovat.“ usmívá se a vypíná dělníkům rádio, abychom se v už tak hlučném prostoru, kudy profukuje silný vítr, alespoň trochu slyšeli.

Stavba, svým tvarem trochu připomínající třeba torpédo, doutník, ale především legendární vzducholoď Hindenburg, které se může podle Války svou velikostí plnohodnotně rovnat, odkazuje k touze cestovat do neznámých krajín a světů. Proto si před dvě-



Lidé v Osadní a Poupětově ulici získali výhled jako vystřižený z filmu Karla Zemana. JAN SLAVÍK

## Gulliver neletí

Stavba začala v březnu podle návrhu architekta Martina Rajniše, držitele ceny za přínos architektuře, Leoše Války a Davida Kubíka.

- Konstrukce vznikala sedm měsíců, projekt dva roky.
- Pod konstrukcí vzducholoď je podepsán Zbyněk Šrůtek. Veřejnosti se otevře letos v polovině prosince.
- Více informací najdete na webu galerie www.dox.cz.



Leoš Válkovi se splnil romantický sen. METRO

ma lety vysloužila jméno Gulliver podle fantastického cestovatele. „Vypadá, jako by si ho kluci na Marsu ztloukli z prkýnek, v noci do něj naskákali a nedopatřením spadli přímo na nás, našťástí do DOXu,“ dodává Válka.

Prostor vzducholoď je kaskádovitě rozdělen tak, aby se všichni dobře viděli a slyšeli. Ačkoliv by se mohlo zdát, že do dřevěného pláště bude po dokončení foukat a zatékat, podle Války je vše do detailu promyšleno. „Horní část kryje patentovaná průhledná fólie, ochrana proti větru. Teplo zajistí zase infrazářiče, které jsou taky průhledné, takže v prostoru nestráší,“ představuje technické vychytávky Válka.

Neobvyklou stavbu, jejíž plánování započalo bezmála před třemi lety, nejprve neuměli zařadit ani úředníci na radnici. Podle Války ji dodnes vedou jako rozhlednu naležato. Poté, co si užijeme výhled ze spodní části kolosu, kam se dá slézt pouze po žebříku, si ředitel DOXu pochvaluje přístup místních. „Stvořili jsme takový vlnitý prostor a lidé to tak zdá se berou,“ doplňuje Válka, zatímco si při odchodu, pro tuto chvíli naposledy, užíváme výhled na panorama Holešovic.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
dopisy@metro.cz

## Přednášky. Pořádají je 20 let

Žáci Gymnázia Jana Keplera v Praze 6 nejsou při vzdělávání odkázáni jen na své učitele. Již podvacáté si tu totiž pro sebe i veřejnost sami organizují takzvaný Symposium, třídní maraton přednášek, diskusí či workshopů.

Podle studentky čtvrtého ročníku Terezy Klečkové se jubileum ponese v duchu tématu Nemoc. O žádnou doktořinu ale podle organizátorů nepůjde. „Téma pojímáme jako

nemoc, tedy chorobu, ale i Ne moc!, aby nebylo soukromého vlivu příliš. Vždy si tak trochu hráme se slovy,“ chlubí se Klečková.

Jako přednášející se letos žákům podařilo nalákat například bývalého ředitele Microsoftu Jana Muhlfeita, analytika Josefa Šlerku, historiku umění Martinu Pachmanovou, producenta Tomáše Baldýnského či evolučního biologa Jana Zrzavého. Kdo má nao-

pak mezi přednášející přístup zakázán, jsou politici. „Snažím se, aby akce nebyla politicky ovlivněna, proto je nezveme,“ vysvětluje neobvyklé pravidlo Klečková.

Ačkoliv je akce, které se lze zúčastnit zdarma, výhradně v režii studentů, bez dozoru přece jen není. „Dva pověření učitelé musejí vypomocet s bezpečností. Přece jen tu je každý rok spousta cizích lidí,“ doplňuje studentka. JAR

## Zprávy krátce

### KŘEST

Kniha časopisecky úspěšných fejetonů Moniky Valentové doplněná kresbami jejího muže Martina Veselovského ukazují z humorného úhlu pohledu temné kouty mateřství. Křest knihy a následná autogramiáda proběhnou od 16.30 v Paláci knih Neoluxor na Václavském náměstí.

### CESTOVÁNÍ

Unikátní cestovatelský večer, který je pokaždé jiný, začne od 20.30 v kině Aero. Vše je v rukou publika, které zde není pouze pasivním pozorovatelem, ale může se zapojit do celého programu. Výběr je široký. Mart Eslem za 17 let navštívil 90 zemí světa a dvakrát i Antarktidu. MET

INZERCE

MANUÁL  
**ZRALÉ ŽENY**  
HALINA PAWLOWSKÁ  
**20% SLEVA** S TÍMTO KUPONEM  
NA POKLADNÉ DIVADLA

PREMIÉRA 24. 11. 2016 OD 19:00 V DIVADLE U HASIČŮ, ŘÍMSKÁ 45, PRAHA 2

M  
MORAVSKÁ  
STAVEBNÍ  
**PRAHA 9 - VINOŘ**  
Rodinné domy ihned k nastěhování  
www.rd-vinor.cz  
601 301 301

**Nadělujeme • Sleva**

**30-70%**

na všechny dioptrické obruby  
a sluneční brýle  
včetně letošních modelů!  
Na modely pro rok  
**2017 sleva 20%**

Dárek  
poukázka  
na 500 Kč

**FOKUS**  
OPTIK

[www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz)

Sleva na dioptrické obruby platí při zhotovení kompletních brýlí (obruba + skla). Akce platí od 14. 11. 2016 do odvolání ve všech prodejnách kromě outletu FAOC Štěrboholý. Nelze uplatnit na nákupy v e-shopu. K jakémukoliv nákupu nad 2 000 Kč získáte dárek: 500 Kč na další nákup slunečních brýlí v min. hodnotě 1 500 Kč po odečtení slevy.

**FOKUS**  
OPTIK

[www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz)

**20% sleva  
na veškeré  
kontaktní  
čočky a roztoky**

**SWITCH**



Sleva platí od 14. 11. 2016 do odvolání. Slevu nelze sčítat ani kombinovat s jinou akční nabídkou či slevou. Sleva neplatí na provozovně FAOC Štěrboholý.

# Ráno mrzlo, ale mažoretky přišly

**Dva sportovní týmy si včera ráno musely přivstat, aby mohly rozdávat deník Metro.**



Pražské mažoretky TJ Sokol Vysočany se oblékly stylově.



Klub SympA, jeho kadetky mají titul mistra světa. 2x METRO



ODMĚNA  
ZA FOTO  
**300**  
korun

## Měsíc zářil jako slunce

Čtenář deníku Metro vyfotil včerejší západ měsíce nad Prahou, kdy zářil skoro jako slunce. A to bylo jen několik málo hodin před neobvyklým úkazem – „superplněkem“. Měsíc byl nejbliže Země naposledy 26. ledna roku 1948. Proto byl jasnější a o 14 procent větší. Včerejší vzdálenost byla 356 509 kilometrů. Jen velmi vzácně se dostane blíže. Nejbližší úplněk v 21. století nastane 6. prosince 2052 (356 425 kilometrů).

MILOŠ CVRČ

## Národní třída. Pamětní deska na novém místě

Zítřejší, v předvečer 17. listopadu, bude na Národní třídě znovu odhalena pamětní deska připomínající události z roku 1989. Česká advokátní komora jako majitel objektu přijala návrh památkářů a známý pomník s prsty vztyčenými ve vítězném gestu nechala přemístit z průchodu na průčelí Kaňkova paláce. Už před časem byl kolem domu rozšířen a nově upraven chodník. „Veřejnost tak bude mít možnost v

daleko větší míře než dosud přicházet důstojně uctít u pomníku památné dny,“ vysvětluje tisková mluvčí komory Iva Chaloupková. V obnovených barokních výkladcích budou směrem na Národní třídu trvale umístěny velkoformátové fotografie dokumentující události listopadu 1989. Pomník bude podle Chaloupkové navíc zajištěn proti vandalismu a poškození kamerovým systémem. **ROW**

Rodiče a trenérky stáli v první linii a nabízeli cestujícím ještě teplé pondělní vydání Metra s článkem o mažoretkách, který vyšel v rámci představení pražských sportovních klubů. Děti pak v oddílových mikínách nebo s čepičkami a hůlkami postávaly vzadu a podporovaly dospělé při rozdávání.

Na stanici Kačerov už před sedmou hodinou stál hlouček mažoretek, které hltaly článek o sobě. „Je tu velká zima a dost fouká,“ přiznaly mažoretky z klubu SympA. Klubové mikiny si tak musely natáhnout přes bundy a kabáty. O něco početnější skupina rodičů a mažoretek klubu SympA se sešla ve vestibulu metra Budějovická. Rozdávající se střídali a zahřívali si ruce. Noviny v plетенých rukavicích se rozdávají totiž špatně.

Pozadu nezůstal ani tým Pražské mažoretky TJ Sokol Vysočany. „Přečtěte si o nás na straně tři!“ volaly mažoretky, když jejich rodiče rozdávali deník Metro ve stanicích Vysočanská, Letňany a Černý Most.

V České republice působí více svazů mažoretek. Každý

má pak jiná pravidla nejen provedení, ale i hodnocení sportovních soutěží.

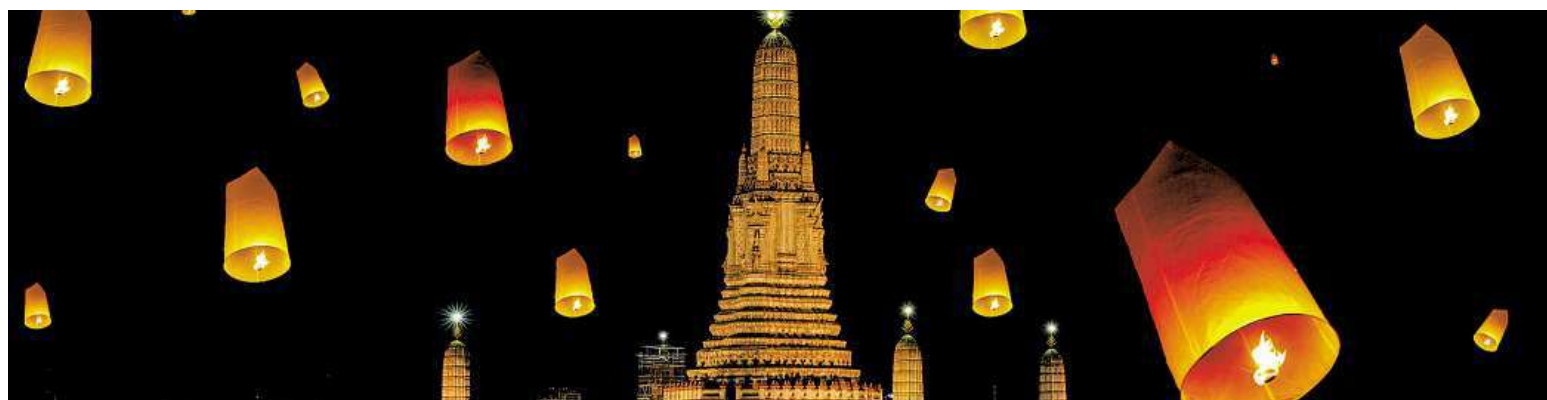
Například Svaz mažoretek České republiky NBTA rozděluje disciplíny na mažoretky a twirling. Naopak nedělají akrobatické prvky jako v jiných

svazech. Do tohoto svazu patří Pražské mažoretky TJ Sokol Vysočany. SympA je ve svazu, který pracuje i s akrobacií.



LUCIE MOTTLOVÁ  
lucie.mottlova@metro.cz

INZERCE



“Vánoce si užíváme poprvé bez smrčku”

Letenky do Thajska již od **11 990 Kč**

**letuška.cz**

Tel.: 234 704 901

Europea  
travel

Study CZ

viza.cz

Eduthea  
eduthea.com

Pro radost z cestování

# Každou minutu sto objednávek

**E-shopy nabídnou 24 hodin bez poštovného.**

Češi nyní mohou znovu ušetřit na předvánočním nákupu v e-shopu. Od dnešního poledne vypukne Den dopravy zdarma. Výhodné nakupování bude možné využít do zítřejších dvanácti hodin.

Loni akce přinesla v průměru 104 objednávek každou minutu. „Toto číslo bude letos určitě překonáno. Zájem mezi e-shopy byl prozatím rekordní,“ říká Jan Kriegel z nákupního portálu Heureka.cz. Právě tento web celou akci již popatě zaštiťuje.

Všechny e-shopy zapojené do akce budou v jejím průběhu označeny ikonkou Doprava zdarma. Seznam obchodů, které jsou do akce zapojeny, naleznou zákazníci na adrese

## Doprava zdarma jede nejen dnes

Den dopravy zdarma proběhne letos už popatě. Některé obchody se ale zúčastní po svém.

- Akce poběží například na Mall.cz, Kasa.cz, Euronics, T.S. Bohemia, Mironet či Datart.
- Stejně jako v předchozích letech se kampaně nezúčastní největší český e-shop Alza.cz. Ten přichází s vlastní akcí. Do-

pravu zdarma má už od včera. Akce potrvá celý týden.

- Akce Alzy.cz se vztahuje na všechny objednávky v hodnotě nad 299 korun.
- Svou kampaň rozjel už dřív Amazon. Ten u objednávek z jeho německého webu nad 39 eur, tedy něco málo nad tisíc korun, nabízí dopravu českým zákazníkům zdarma.

www.dendopravyzdarma.cz. Má to jeden háček. Minimální výše objednávky pro dopravu zdarma musí být 300 korun.

Zájem o on-line nákupy roste každý rok a kolem Vánoc je absolutně největší. Podle průzkumu ČSOB se chystá alespoň některé dárky přes e-shop nakoupit 74 procent Čechů. Řada lidí však zapomíná, že nakupování pomocí klíků myši má svá úskalí. „Čtvrti-

na lidí má s nakupováním na internetu špatnou zkušenost. Nejčastěji si stěžují na pozdní dodání zboží,“ říká Oldřich Fremr z útvaru Platební karty ČSOB. Problém také je, že lidé, kteří platí kartou, podceňují bezpečnost. Banky proto klientům doporučují vybírat obchodníky, kteří podporují 3D Secure zabezpečení. Platbu tak kupující musí vždy potvrdit SMS klíčem. **MAREK HÝŘ**

## Zprávy krátce

### Ťok zatím zůstává

Ačkoli premiér Bohuslav Sobotka mluvil o konci i dalších ministrů mimo jeho stranu, včera nebyl připadný odchod ministra dopravy Dana Ťoka na sto-

le. Ťok na schůzce s premiérem dostal jen seznam úkolů – například tendr na mýtné nebo dostavbu dálnic. Podle politologů za výměnami stojí spíše snaha vylepšit Sobotkovu image před voliči. **MAP**



### Brutální vraždu odmítá

Při příchodu do jednací síně se vyhybal fotoaparátům novinářů. Před soudem stanul Radúz Šafránek, který je obžalovaný z březnové vraždy 24leté studentky v arboretu Mendelovy univerzity v Brně. Šafránek, který byl expřítelem mrtvé a údajně ji po rozchodu obtěžoval, včera vinu odmítl. Vrah dívku zabil zvlášť brutálním způsobem. Pokud se podaří Šafránkovi čin prokázat, hrozí mu až doživotí. **ČTK**

INZERCE

**STĚMNY**

**Plyn levnější v rámci neregulované složky jeho ceny až o 30%\***

s našim novým tarifem Rodina+. K tomu navíc asistenční služby AXA ASSISTANCE zdarma.\*\*

840 555 333 | callcentrum@ppas.cz

www.ppas.cz

\*Kalkulovaná cenová úspora z neregulované složky ceny plynu dle pásma spotřeby v porovnání oproti ceniku 1/2016/ZP/MODOM. \*\* „Pojistění asistenčních služeb v domácnosti“ Pojistný program Základ PP-D-PP-ZÁKLAD ze dne 1.7.2014 poskytované za podmínek uvedených na www.ppas.cz.

**PRAŽSKÁ  
PLYNÁRENSKÁ**

**Spojení energií i služeb**



## Má dcera mě nutí malovat

Příhoda od M. M. Cabcara

Na pracovní stůl se mi začaly hrnout pastelky. Sotva jsem se stačil ohradit: „No co, co, co?“ strčila Viki přede mne několik listů omalováněk.

„Tady máš medvěda, trpaslíka a ještě tuhle kytku, to vybarvíš, protože já už nemůžu.“

„He? Uh? Co? Proč já?“ byl jsem tak zaskočen, že jsem se nedokázal ani bránit.

„Protože já udělala koně a tuhle vílu a co jsi vymaloval ty?“ zeptala se vyzývavě.

„Já?“ vyhekl jsem překvapeně „Niiiiic.“ musel jsem přiznat.

„No tak vidíš!“ pronesla triumfálně a odcházela. „Makej, makej.“ řekla přesně jako maminka, když se jí samotné nechce něco dělat.

„A co jdeš dělat ty?“ vzmohl jsem se na otázku.

Svěšila ramínka, ruce jí klesly až na zem a přes rameno na mne hodila: „Já se musím jít zase dívat na pohádky.“ řekla to tónem, jako by jí začínala šichta v kamenolomu.

Ovedle jsem zaslechl, jak si chystá své křesílko před televizi a hlasitě mumlá, abych to slyšel: „To je rotyka, tydle prázdniny.“

Takže vzkaz všem dětem, co se baví do úmoru: zapojte své rodiče, ať si taky užijou. Já už třeba mám půlku medvěda.

Také znáte podobná zlobidla?

Další příhody M. M. Cabcara můžete najít v knihách Dítě školkou povinné.

Nyní vychází již 3. kniha příhod tohoto virálního autora:

**Dítě školkou povinné - Ze života andílků.**

Knihy kupujte na **www.GRADA.cz** nebo u svých knihkupců.

**COSMOPOLIS**



## Je tu zima!

Zima dorazila do Česka. Včera musela být kvůli sérii nehod kamionů uzavřena silnice z Ostravice na Bílou na Frýdecko-Místecku, která je tahem na Slovensko. Z počasí mají radost vlekaři. Třeba ti na Klínovci. Padaly teplotní rekordy (viz ve Zprávách krátce). Mrznout bude i dnes, teploty poté ale půjdou nahoru. 2x MAFRA

## Zprávy krátce

### Teplotní rekordy

Na řadě míst v Česku včera nad ránem padla rekordní minima pro 14. listopad. Nejchladněji bylo na Rolavě na Karlovarsku, kde rtuť teploměru klesla na minus 17,5 stupně. Teplotu -10 stupňů a nižší meteorologové zaznamenali na 14 stanicích.

### Tuny potravin

Národní potravinová sbírka letos přinesla potřebným rekordní hodnotu se sbíraného zboží. Češi darovali 312 tun, což je o 76 tun více než loni. Nejvíce odevzdali dárci v Praze,

kde mezi nejčastější položky patřily mouka, krupice, kaše, těstoviny a nápoje. Zapojili se také výrobci. Ti přispěli do celkového rozpočtu 30 tunami.

### Vlci se vracejí

Kokořínsko a Broumovsko. To jsou nová místa, kde byl zaznamenán výskyt vlčí smečky. Jinde v Česku, třeba v Pošumaví, Krkonoších nebo Beskydech, se pohybují jen jednotlivci. Že se vlkům daří, je projevem zdravé přírody. Vlk totiž pomáhá snižovat stavy škodné zvěře, která se přemnožuje. **ČTK**

# Domácnostem bez lejstra na kotel hrozí pokuta 20 tisíc

**Konec roku se blíží.** Sehnat technika na kontrolu je už dnes problém.

Jako auta musejí mít STK, tak kotle na tuhá paliva musejí nově procházet každé dva roky kontrolou. Do konce tohoto roku musí mít každá domácnost povinně od servisáků papír o tom, že má v pořádku kotel. Hříšníkům bez lejstra hrozí od úředníků pokuta až 20 tisíc korun. Zákon nařizující první revizi kotle do konce letošního roku platí už od roku 2012. Lidé však novou povinnost nechali na poslední chvíli. A při necelých dvou tisícovkách servisáků v Česku, kteří mohou potvrzení vystavit, je to šibeniční ter-

INZERCE

mín. „Denně mi volá i pětadvacet lidí,“ říká technik Dušan Dobeš ze Starého Jičína. Podobně jsou na tom jeho kolegové. Zákazníků mají tolik, že se jen tak nezastaví.

Povinná kontrola se týká domácností s kotlem o příkonu 10 – 300 kW, který slouží jako zdroj tepla pro radiátory topení. Jinými slovy jde o domácnosti kotle na pevná paliva, které se používají k vytápění celého domu. Do konce letošního roku má projít prohlídkou asi přes půl milionu takových zařízení. Kontrolu musí mít i kotle zbrusu nové. „Podle zákona o ochraně ovzduší musí první kontrola proběhnout nejpozději do 31. prosince tohoto roku, takže je jedno, jestli jde o nový, či patnáct let starý kotel,“ varuje Mojmír Krátký, ředitel Asociace podniků topenář-

## Cena

# 1500

Až tolik korun může stát kontrola kotle. Tato povinnost je relativně nová. Nepleťte si ji ale s kontrolou kominu. Jen návštěva kominika totiž už nestačí.

ské techniky. Podle něj řada lidí na kontrolu zapomene.

„Dřív totiž revize nebyly povinné, a tak záleží na tom, jak lidé čtou noviny nebo sledují televizi, a jestli tedy mají vůbec povědomí o tom, že je tu něco nového,“ říká Krátký.

Pravidelnými revizemi chce ministerstvo životního prostředí zajistit dobrý technický stav zdrojů vytápění a zlepšit kvalitu ovzduší. „Kotel má být podle zákona insta-

lován, provozován a udržován v souladu s pokyny výrobce a spalovat palivo určené jeho výrobcem. To se mnohdy neděje a důsledkem jsou v zimě zakouřené obce,“ říká ředitel odboru ochrany ovzduší ministerstva životního prostředí Kurt Dědič.

Úřady se snaží se špatnou kvalitou ovzduší bojovat na více frontách. V roce 2022 začne platit zákaz provozu těch nejstarších kotlů, od příštího roku si budou moci na notaričké „čoudiče“ posvítit úředníci, kteří jim mohou nově zajít kotel přímo zkontrolovat. Také se zhruba v půlce příštího roku opět spustí možnost zažádat si o dotace na nový kotel.



**MAREK HYR**  
marek.hyr@metro.cz

## Kde sehnat technika

**Každý majitel kotle si musí najít ve svém regionu osobu, která může provést kontrolu.**

- Seznam kontrolorů s oprávněním je možné získat u jednotlivých výrobců kotlů na jejich webových stránkách nebo také na webu Asociace podniků topenářské techniky. Seznam odborníků je tam stále doplňován.
- Doklady o provedené kontrole kotle není třeba nikam posílat, ale je třeba mít je doma uschované pro případnou kontrolu.
- Během provádění kontroly, která trvá zhruba hodinu, vám také technik může zároveň poradit, jak například při topení ušetřit.



Když **půjčku,**  
tak **svobodnou**

Jen s naší půjčkou si můžete svobodně **snižovat splátky** – bez žádání nebo oznamování.

Volejte **800 261 818**

Více informací o podmínkách akce na [www.homecredit.cz](http://www.homecredit.cz).

**HOME CREDIT**

Pro lepší příběhy



# Drink pro anglickou královnu

**Čeští barmani mají ve světě dobré jméno, říká muž, který vymyslel drink pro královský palác v Londýně.**

Barman Erik Lorincz, původem ze Slovenska, od roku 2010 šéfuje barmanům ve známém londýnském American Baru v hotelu Savoy. Během let získal celou řadu barmanův ocenění na prestižních soutěžích. V roce 2011 dokonce dostal v New Orleansu titul nejlepšího barmana světa a jeho podnik vyhrál kategorii bar roku. Britský magazín GQ ho pak zařadil mezi stovku nejlepších věcí, na které můžete v Londýně narazit.

„My Češi a Slováci to máme asi podobně. Dříve jsme byli bázliví a pořád si v baru objednávali dokola to samé. Ale ta doba se už našťastí změnila,“ říká Erik Lorincz, který navštívil Prahu, aby tu naučil kolegy míchat drinky.

**Jak se podle vás pozná dobrý barman?**

Neměl by se určitě hodnotit podle toho, jak dobře míchá koktejly, ale jak dobře se stará o své hosty. V ten moment, kdy se host usadí k baru, se o něho dobrý barman stará a dokáže mu doporučit, co může dělat v ten večer, kam může vyrazit na večeři. Také by měl být schopen zařídit pro hosta rezervaci třeba i v restauraci, kde je už úplně plno. Pokud jsem dobrý, chci vědět co nejvíce o každém hostu, kterého obsluhuji. Čím více toho o něm vím, tím lépe se o něho dokážu postarat.

**Co by barman naopak nikdy dělat neměl?**

Rozhodně by se nikdy neměl hádat s hostem. Profesionality se týká nejen vystupování, ale i jezení či kouření za barem. Co opravdu nemohu snést, je, když vidím barmana za barem kouřit. To je pro mě signálem, že barová hygiena je na velmi nízké úrovni. Za barem podáváme tekuté jídlo, hygiena je tedy velmi

důležitá. Je to stejné jako v kuchyni, kdyby nebyla dodržována patriční hygienická opatření, tak tu každý týden máme někoho s otravou jídlem.

**Jaká je úroveň tuzemské barové kultury?**

Můžeme být právem hrdí. Když před pár lety barman ve světě řekl, že je z Česka nebo ze Slovenska, tak se ho ptali, kde to je? Ale když dnes řekne, že je z Česka nebo ze Slovenska, tak souhlasně pokývnu a řeknu: Tam odtud pocházejí ti nejlepší barmani. Naše barová scéna už velmi silně prorazila do té světové a má v ní velmi dobré základy. Ve světě už o nás vědí – vědí, odkud jsme, co děláme a jak jsme v tom dobří.

**Je pravda, že jste obsluhoval anglickou královnu?**

To úplně ne, ale měl jsem tu čest vytvořit pro anglickou královnu drink. To byla pro mě velká pocta a zároveň jedinečná zkušenost. Pro tento koktejl jsem totiž musel vymyslet několik různých ná-



Erik Lorincz

BAR PROLOG

zvů. Hotel Savoy pak tyto návrhy zaslal do Buckinghamského paláce ke schválení. Ještě nikdy předtím se mi nestalo, že by název mého drinku musel být odsouhlasený. Koktejl jsem už měl vymyšlený, ale nevěděl jsem, jak se bude jmenovat. Ve hře byly čtyři varianty a čekalo se na odpověď z Buckinghamského paláce. Volba nakonec padla na název Diamond Jubilee Punch.

**Stalo se běžným jevem, že barmani obsluhují třeba i v civilu. Jaký má být za barem ten správný dress code?**

Každý barman by měl být hlavně na první pohled rozpoznatelný. Byl jsem například v jednom baru, který mám velmi rád a často do něho chodím, a zarazilo mě, že barman byl tak nevyrazně oblečený, že ho hosté měli problém mezi ostatními návštěvníky rozpoznat.

FILIP JAROŠEVSKÝ  
dopisy@metro.cz

INZERCE

NEJEN NA SRDCE JSOU PODĚBRADY

## Kouzelné Vánoce v Lázních Poděbrady

Prožijte svátky nebo silvestr netradičně v lázních. Nechte se hýčkat na procedurách a vstupte do nového roku nabití energií.

**Vánoční pobyt na Zámečku 22. 12. – 27. 12. 2016**

procedury: solná jeskyně, uhličitá koupel, přísadová koupel (jablečný závin), klasická masáž částečná plná penze a Štědrovečerní večeře domácí cukroví a vánoční program

**Ceny od 8 350 Kč**

**Chcete potěšit své blízké a nevíte čím je obdarovat?**

Kupte jim dárkový poukaz na pobyt v lázních Poděbrady. Darujte relaxační zážitek, zdraví a pohodu.



Bližší informace a rezervace na tel.: +420 325 606 500  
e-mail: ck@lazne-podebrady.cz  
www.lazne-podebrady.cz



## Když máte děti na prázdninách

*Příhoda od M. M. Cabcara*

- můžete nechat na stole beztestně válet čokoládu
- cesta pro cokoli do skříňky se sladkostmi nevypadá, jako když se Ethan Hunt v Mission Impossible pokouší proniknout do svatyně CIA
- ten monštrózní pocit, když na záchodě jste jen vy a toaleta, žádný křik, že zrovna teď se musí venčit čokoládové anakondy
- z koupelny se ozývá jen zvuk tekoucí vody nebo pračky, žádná vyšpulené půlky, které ječí na celou čtvrt:

„UTŘÍÍÍÍÍÍ!“

- nešlápnete na kostku ze stavebnice a při výskoku bolest se nepraštíte o futra. Jak se mi stalo poslední.
- nemusíte krájet chleba na malá autíčka. Stejně to děláte, ale nemusíte.
- o víkendů můžete spát do kolika chcete. Tedy, když vás nezbudí manželka v 5 ráno: „Vstávej, jedeme na kola.“
- můžete si přepínat televizi, jak jen chcete a nestojí za vámi přísný kontrolor, jestli někde zrovna neběží pohádka
- nesednete si v křesle na mluvící opici, která začne vrskat na vaši zadnici: „Ty jsi ale krásná! Půjdeme do ZOO?“
- nemusíte 3× denně kontrolovat, jestli si NĚKDO MRŇAVÝ čistí zoubky nebo místo toho napustí umyvadlo a plave si tam s kartáčky, jako s delfíny
- nemusíte celý den kontrolovat, jestli vám dítě dost pije, což průměrný otec zjistí ve chvíli, kdy mu prcek začne močit pudr
- každé převléknutí zvládnete do jedné minuty, což zlepší běžný průměr o hodinu. Někdy dvě.
- každý, kdo něco chce, tak to prostě řekne a netestuje 200× spojení, jen aby zjistil, jestli plně posloucháte (Mami? Mami? Mami? Mami? Mami?... Tati? Tati? Tati? Tati? Tati?...). Přičemž pak zapomene, co vlastně chtěl.
- nemusíte večer dávat pusu 27 plyšáčkům. Oba z toho máme pásový opar.
- můžete klidně odejít od počítače a nebat se, že vás NĚKDO MRŇAVÝ přihlásil do spolku mladých komunistů, i když nejste ani mladý, ani komunist

Další příběhy M. M. Cabcara můžete najít v knihách Dítě školkou povinné.

Nyní vychází již 3. kniha příhod tohoto virálního autora:

**Dítě školkou povinné - Ze života andílků.**

Kupujte na **www.GRADA.cz** nebo u svých knihkupců.



# Nový Zéland ničily další otřesy

**Škody po dvou zemětřeseních jdou do desítek miliard.**

Po silném nedělním zemětřesení, při kterém zemřeli nejméně dva lidé, zasáhly včera Nový Zéland následné otřesy. Stejně jako první úder po-

stihly zejména východní pobřeží Jižního ostrova v okolí města Christchurch. Poškozeny jsou desítky domů i v metropoli Wellingtonu ležící na Severním ostrově. Škody podle premiéra Johna Keye dosáhnou několika miliard novozélandských dolarů, což jsou v přepočtu desítky miliard korun. Záchranářům se z trosk domů podařilo vytáhnout již mnoho lidí včetně

stoleté ženy v přístavním městě Kaikoura, kde byl vyhlášen mimořádný stav. Ulice ve Wellingtonu zely prázdnou. Mnoho úřadů a firem dalo zaměstnancům volno, zatímco úřady posuzují stav budov poškozených otřesy. Nefungovala ani podzemní dráha kvůli kontrole kolejí, tunelů a mostů. **ČTK**

## Dálnice. Němci chtějí privatizovat

Německý ministr financí Wolfgang Schäuble by rád částečně privatizoval německé dálnice. Podle magazínu Spiegel chce založit společnost, která převezme výstavbu a správu dálniční sítě.

Menšinový podíl by ve společnosti měly soukromé firmy, většinový by si ponechal stát. Schäubleho plán ale na-

ráží na odpor koaličních sociálních demokratů. Finance na stavbu dálnic nyní dává spolková vláda, za jejich plánování a stavbu jsou ale zodpovědné jednotlivé spolkové země. V říjnu se spolková vláda a země dohodly na tom, že by dálnice do budoucna financovala, plánovala i stavěla zvláštní společnost. **ČTK**

## Teplo. Největší v historii

Letošní rok bude zřejmě nejteplejší od doby, co existují záznamy. Podle Světové meteorologické organizace předběžné údaje shromážděné za prvních devět měsíců roku ukazují, že průměrná globální teplota je letos o 1,2 stupně nad úrovní před průmyslovou revolucí. Vliv na zvyšování teplot má klimatický jev El Niño, nejvýznamnějším faktorem jsou ale stále emise skleníkových plynů. **ČTK**



## Švédka vyšetřuje Assange

Šéfprokurátorka Ingrid Isgrenová (na snímku) včera na ekvádorské ambasádě v Londýně vyslýchala zakladatele serveru WikiLeaks Juliana Assange kvůli obvinění ze znásilnění. Ten nařčení odmítá s tím, že je to jen zástěrka, aby mohl být vylákan do Švédska a poté vydán do USA. Assange se na ekvádorské velvyslanectví uchýlil před čtyřmi lety z obav, že by ho Británie mohla na základě švédské žádosti zadržet a předat Stockholmu. **AP**

INZERCE

**PŘEDPLATNÉ JEN ZA 449 Kč**

**Dekorace**

VÁNOČNÍ DEKORACE V ADVENTNÍM SERIÁLU MF DNES

**DNES** Předplatné na období 21. 11. – 31. 12. 2016 objednávejte na 225 555 522 nebo na [www.mfdnes.cz/advert](http://www.mfdnes.cz/advert). Nabídka platí do 16. 11. 2016.

### Zprávy krátce

#### První pilotka zahynula

Čína drží smutek za pilotku Jü Sü, která se zabila při cvičném letu. Byla první ženou v zemi, která získala licenci k pilotování stíhacích letadel J-10 čínské výroby. Při letu narazila do křídla jiného letadla, když se pokoušela otevřít padák.

#### Opozice se chce zbavit Hollanda

Odvolat francouzského prezidenta François Hollande se pokusí pravicoví opoziční poslanci. Hlava státu podle nich vyzradila utajované bezpečnostní informace, které se objevi-

ly v nedávno vydané knize s příznačným názvem Prezident by tohle říkat neměl. Jde o soubor šedesáti Hollandových rozhovorů se dvěma novináři se sbíraných během posledních pěti let.

#### Premiér nabídl demisi

Bulharský premiér Bojko Borisov včera nabídl demisi své vlády, kterou reagoval na vítězství proruského kandidáta Rumena Radeva v nedělních prezidentských volbách. Někdejší generál bulharského letectva Radev se na pět let ujme úřadu 22. ledna. Bývalý pilot stíhačky, který studoval i v USA, slíbil, že zachová pozici Bulharska v NATO. **ČTK**

Národní  divadlo

UVÁDÍME  
V NÁRODNÍM  
DIVADLE

Jane Austenová  
**Pýcha a předsudek**

Premiéry 24. a 25. listopadu 2016 v Národním divadle



činohra

# Rozpálené MeetFactory

**Pozoruhodná divadelní adaptace současného románu.**

MeetFactory, která platí za přední pražskou avantgardní scénu, uvedla ve světové premiéře inscenaci Hoří. Adaptace původního románu Sudabeh Mohafez, autorky s německo-iránskými kořeny, se zhostil dramaturg Matěj Samec, jehož umělecké preference a smysl pro aktuální témata již nějakou dobu formují zřejší výjimečný repertoár. Hoří poukazuje na dvě tváře současného člověka.

Úspěšné hudební manažerce Mané vyhoří byt a studio. Šok z možné smrti u ní zapříčiní posttraumatický syndrom a vyvolá dávno vytěšené vzpomínky. Minulost se zhmotňuje do hlasů, které s hlavní hrdinkou začnou vést nepřijemný dialog. Realita se začíná rozpouštět do abstrakce a posléze si nemůže být divák vůbec ničím jistý. Existuje vůbec hasič Jiřího Konvalinky, s nímž si Mané začne až absurdně směšný románek, nebo holčička Karolína, kterou s odzbrojujícím bezprostředností ztvárnila Diana Toniková?

A kdo je vůbec strýcem požáru? Pocit nejistoty se daří režisérce Natálii Deákové udržet až do konce, a to i díky minimalistické inscenační koncep-



Diana Toniková MEETFACORY

**Hoří**

Reprízy v MeetFactory budou 29. listopadu a 4. prosince.

- Překlad: Tereza Semotamová
- Režie: Natálie Deáková
- Hraji: Anita Krausová, Jiří Konvalinka, Zuzana Ščerbová, Diana Toniková



ci, jež se opírá především o slovo. Scéna, jednoduchá konstrukce ve tvaru krychle, představuje hrdinčinu mysl, z níž se nemůže vymanit a kterou je doslova pohlcena.

V roli Mané exceluje Anita Krausová. Její výkon úsporný na gesta a pohyb je postaven především na civilní rétorice a potvrzuje, že do MeetFactory má smysl chodit nejen kvůli originální dramaturgii, ale i modernímu herectví, které se nepitvoří. **MARCELA MAGDOVÁ**

## Zprávy krátce

### Moderní Tonka

Oceňovaný snímek Tonka Šibenice, který je považován za jeden z prvních českých hraných ozvučených filmů, právě vychází na DVD. Film na motivy povídky Egona Erwina Kische režisér Karel Anton. Snímek je je výjimečný svým mezinárodním hvězdným obsazením, Tonku hraje jugoslávská herečka Ita Rina, její matku pak představuje slavná Vera Baranovskaja, Jana Jack Mylong-Münz.

### Ženy v kole

Od zítřka na tři týdny získá Jungmannovo náměstí novou dominantu: nezvykle pojatou venkovní výstavu fotografií českých ženských osobností, jejichž životy jsou spojeny s občanskou statečností a morální integritou. Projekt nazvaný České stříbro tvoří dvanáct velkoformátových portrétů od fotografa Karla Cudlína, které krouží na dvanáct metrů vysokém kovovém otáčivém kole. **MET**

## 05 a Radeček. Zase na střechy

Kapela 05 a Radeček na jaře odehrála sérii koncertů na střechách tuzemských divadel, ale třeba i Národního památníku na Vítkově. V rámci turné vznikl i klip k písni Prázdný lavhe. V netradičně pojaté snůře bude kapela pokračovat. „Chceme objevovat nová místa s výhledem na svět. Ozývají se nám fanoušci z celé republiky a dávají tipy,“ říká zpěvák Tomáš Polák. Ještě nejsou známa místa ani data, ale fanoušci si již můžou zakoupit voucher, napsat si o ně můžete na Facebooku kapely. **IDNES.cz**



## Linkin Park: přijedou po deseti letech

Americká kapela Linkin Park vystoupí 11. června v Praze, do Česka se vrací po deseti letech. Zavítá sem během světového turné, na které vyjedou na podporu svého sedmého studiového alba, jež právě nahrávají. Skupina vystoupí na Letišti v Letňanech v rámci čtvrtého ročníku Aerodrome festivalu. Lístky budou v prodeji od pátečních 10 hodin. **ARCHIV LP**

INZERCE

VÍCE NEŽ  
200 ZNAČEK  
KAŽDÝ DEN  
SLEVY 30-70 %

FASHION-ARENA.CZ

Otevřeno denně  
10:00-20:00

© POC Prague Outlet Center 2016



FASHION ARENA  
PRAGUE OUTLET

**9** Slavíme  
**17.-20. 11. 2016**  
**NAROZENINOVÉ SLEVY**

V SOBOTU A NEDĚLI DOPROVODNÝ PROGRAM | SOUTĚŽE | FOTOKOUTEK  
TEPLÝ NÁPOJ A MALÁ SLADKOST ZDARMA | FASHION ARENA LOUNGE

**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



„Hodný František, donesl brejle a dostane cukřík.“  
PETR KLIMECKÝ  
Facebook

FOTO: 2x AP

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



Napadá vás vtipný popisek?

**Počasí**

<b>DNES</b>  Min. -1 Max. 3	<b>ZÍTRA</b>  Min. 4 Max. 8	<b>ČTVRTEK</b>  Min. 6 Max. 10	<b>PÁTEK</b>  Min. 5 Max. 9
--------------------------------------	--------------------------------------	---	--------------------------------------

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2**

**Střední zátěž.** Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.

**Teplotní rekord:** 18,4 °C

**Rok výskytu:** 2010

**Kvíz**

- Praděd je nejvyšší vrchol celé Moravy. Na území České republiky mu patří v pořadí místo:  
a) 3.  
b) 4.  
c) 5.
- Maskot internetového operačního systému Linux se jmenuje Tux a je to:  
a) tučňák  
b) tukan  
c) tuleň
- Rhona je známá jako francouzská řeka, která však pramení ve Švýcarsku. Je dlouhá:  
a) 412 km  
b) 612 km  
c) 812 km
- S negativními silami, zlem i sexualitou bývá v okultní tématice spojován démon jménem:  
a) Leviatan  
b) Asmodeus  
c) Choronzon
- Pětiboká věž na Písecku z roku 1941, původně zeměměřičská, má v názvu vrch:  
a) Liščí  
b) Koňský  
c) Čapí

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

**ČT1**

- 14:00 Soudkyně Amy
- 14:45 Dům pro celou rodinu
- 15:05 To je vražda, napsala III
- 15:50 Vraždy na severu
- 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 StarDance VIII... kolem dokola



20:05 **Hříšní lidé města pražského (3, 4)**  
Krimiseriál (ČR, 1968). Slavná detektivní parta pana rady Vacátka z pražské „čtyřky“ bojuje s podsvětím. Hrají: J. Marvan, F. Filipovský, J. Vinklář, J. Bláha, K. Fialová a další

- 21:25 Hercule Poirot
- 23:09 Výsledky losování Šťastných 10 a EuroMilliony
- 23:10 Kingová II
- 23:55 Rozsudek
- 00:20 AZ-kvíz
- 00:50 Banánové rybičky
- 01:25 13. komnata Jaroslavy Bobkové-Stránské
- 01:55 Hobby naší doby
- 02:20 Dobré ráno
- 04:55 Farmářská jízda
- 05:20 Postřehy odjinud

**ČT2**

- 12:25 Chcete je?
- 12:30 Tisíc let české myslivosti
- 12:55 37 dní od atentátu k válce (1/3)
- 13:50 Rozluštěné poklady
- 14:40 Zkáza francouzského loďstva: Toulon 1942
- 15:30 Heydrich - konečné řešení
- 16:00 Stromodům v Kostarice
- 16:50 Český žurnál: Český Alláh
- 18:15 Na cestě po Aljašce
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Filantrop: Karel Janeček
- 19:25 Špion II (4/11)
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Slavné bojové akce 2. světové války (4/6)**  
Unikátní výsadek na francouzské území obsazené nacisty byl proveden pomocí překlízkových kluzáků

- 20:55 **České studentské revolty - 60. léta**
- 21:50 Vláda (10)
- 22:55 Ve jménu vlasti IV (10)
- 23:40 Sestřička Jackie VI (12/12)
- 00:05 Bicykly versus automobily
- 01:05 Duchovní kuchyně: Konfucianství a taoismus
- 01:35 Křesťanský magazín
- 02:00 Spletité cesty obrazů - Portrét Noëla Chouxie
- 02:25 Zpráva z bojště: Spojenci poraženi, Tvarožná v troskách

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Dva a půl chlapa IX (7)
- 13:00 Ordinance v růžové zahradě (29)
- 14:05 Beze stopy VII (8)
- 15:00 Beze stopy VII (9)
- 16:00 Kriminálka Las Vegas XV
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3127)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (689)**  
Seriál (ČR, 2016). Alena je zoufalá ze své matky. Jarmila jí zase shání chlapa. Mára bojuje s Otou o primariát. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý a další

- 21:35 **Víkend**
- 22:35 **Mrtvý bod (4)**  
Krimiseriál (USA, 2015)
- 23:30 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (16)**  
Krimiseriál (USA, 2013)
- 00:25 **Beze stopy VII (8)**  
Krimiseriál (USA, 2008)
- 01:15 **Beze stopy VII (9)**  
Krimiseriál (USA, 2008)
- 02:00 **Áčko**
- 03:25 **Co na to Češi**
- 04:05 **Ordinance v růžové zahradě (29)**

**PRIMA**

- 12:00 Polední zprávy
- 12:15 Siska IV (11)
- 13:35 Komisař Rex VIII (14)
- Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 14:35 Castle na zabiti VII (4)
- Krimiseriál (USA, 2014)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Čas poznání
- Romantický film (N, 2000)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:45 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Případy podporučíka Haníky (1)**  
Krimiseriál (ČR/SR, 1989). Podporučík Haníka sní o tom, že bude vyšetřovat složité kauzy. Místo toho na něj však čekají případy jiného druhu. Hrají: V. Dlouhý, B. Poloczek, M. Pleštilová a další

- 21:30 **Teď vaří šéf!**  
Krimiseriál (N, 2006)
- 22:15 **Očima Josefa Klimy**
- 23:05 **Váš Prima receptář**
- 23:50 **Vychytávky Ládi Hrušky**
- 00:30 **Místo činu: Kolín (6)**  
Krimiseriál (N, 2006)
- 02:25 **Siska IV (11)**  
Krimiseriál (N, 2003)
- 03:25 **Komisař Rex VIII (14)**  
Krimiseriál (N/Rak., 2003)

**PRIMA COOL**

- 12:45 Simpsonovi V (18)
- 13:15 Simpsonovi V (19)
- 13:45 Simpsonovi V (20)
- 14:15 Simpsonovi V (21)
- 14:45 Teorie velkého třesku V (11, 2)
- Sitcom (USA, 2011)
- 15:40 Griffinovi VII (1)
- Animovaný seriál (USA, 2007)
- 16:10 Hvězdná brána X (11)
- Seriál (USA, 2006)
- 17:10 Top Gear 2009
- 18:15 Simpsonovi V (22)
- 18:45 Simpsonovi VI (1-3)



20:15 **Top Gear speciál: Od A do Z (2/2)**

- 21:20 **Teorie velkého třesku V (13)**  
Sitcom (USA, 2011)
- 21:50 **Teorie velkého třesku V (14)**  
Sitcom (USA, 2011)
- 22:20 **FREEdone**
- 22:55 **Partička**
- 23:45 **Grimm III (21)**  
Fantasy seriál (USA, 2014)
- 00:40 **Partička**
- 01:30 **Applikače**
- 02:00 **Grimm III (21)**  
Fantasy seriál (USA, 2014)
- 02:40 **Živí mrtví V (8)**  
Hororový seriál (USA, 2014)
- 03:25 **Alias III (19)**  
Seriál (USA, 2002)
- 04:10 **Alias III (20)**

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co se hrálo na Óčko tento den v roce 2010?
- 10:00 Óčko hity
- Klípy nonstop
- 12:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 Óčko hity
- Klípy nonstop
- 14:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče



14:05 **Óčko hity**  
Klípy nonstop

- 15:30 **Óčko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 15:35 **Mixxxer show**  
Klípy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 **Óčko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 **Óčko hity**  
Klípy nonstop
- 19:00 **Óčko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 **Óčko news**  
Moje desítka  
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **CZ & SK**
- 21:00 **Óčko hity**
- 22:00 **Óčko flirt**



**VYHRÁNÍ, VYHRANIE,  
KRÁSNE ZNÍ,  
KRÁSNE ZNIE**

**Impulsovi zazvoní výhrami  
ZA 2 MILIONY**

Jak krásně zní vyhrání s Impulsovic zvonkem štěstí můžete zjistit i vy. Registrujte se na [www.impuls.cz](http://www.impuls.cz) nebo pomocí SMS a naladte si Haló, tady Impulsovi.



## Sloupek

## TEREZA BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA



## HALLELUJAH!

Když jsem se minulý týden ze zpráv dozvěděla, že 7. listopadu zemřel Leonard Cohen, zaplavil mě zvláštní smutek. Bylo mi, jako by odešel někdo blízký. Měla jsem mnohé jeho písně moc ráda a některé jsem milovala, aniž bych věděla, že je Cohen jejich autor.

V těch písních je hloubka, krása a jistá vznešenost, vlastnost tak potřebná v dnešním hysterickém světě.

Hned ráno jsem začala hledat na internetu Cohenovu píseň Hallelujah, protože ta mě bere za srdce už dávno. Toužila

## Citát

Leonard Cohen tu byl, je a bude věčně. Jeho smrt na tom nic nezmění.

další. Někde mezi cédéčky mám tuhle píseň nazpívanou Jeffem Buckleyem. Ale kde? Hledala jsem raději taky na netu. Buckley tu píseň nazpíval úplně jinak, velmi niterně. Takže to byla zase jiná emoce, i když stejný smutek (Buckley už bohužel taky nežije). No, a pak už jsem jela v Hallelujah dál a dál, poslouchala zas jinak krásnou akustickou verzi „shrek song“ pěti kluků, pak ještě naplno vyzpívanou interpretaci Alexandry Burke, uměřenou, spíše operní Susan Boyleovou... Bylo tak zajímavé slyšet, jak různě se dá zazpívat a pojmut jedna píseň a jak je pořád krásná.

Cohen složil samozřejmě spoustu dalších písní, ale v den ohlášení jeho smrti jsem si musela pouštět tuhle. Opájela jsem jí ve všech podobách a věděla, že Leonard Cohen tu byl, je a bude věčně. Jeho smrt na tom nic nezmění.

## Dopisy a vzkazy

## Metro na letiště

Reaguji na páteční článek Po nosičích příjdom strkači. Doprava na Letiště Václava Havla je stále nedořešená. A přitom z konečné metra linky B i A je to jen pár kilometrů. Proto jedná z linek metra se mohla dotáhnout na letiště a později i druhá. Jistě by v budoucnu byly dostatečně využity obě. Nemuselo by to být drahé, pokud by šlo některé jejich části hloubit nebo vést na povrchu. Pokud by bylo spojení na letiště metrem, nebylo by nutné stavět diskutabilní dvojkolejnou rychlodráhu na letiště a Kladno z Masarykova nádraží. Stačila by pak rychlodráha z letiště na Kladno, navazující na železniční trať severozápadně od Prahy. Jinak podotýkám, že nejlepší spojení s Prahou má travnaté letiště Letňany, kde v jeho blízkosti byla vybudována prostorná stanice metra vhodná právě pro mezinárodní letiště, ale zase v Letňanech chybí betonová dráha a terminál. Myšleno samozřejmě ironicky. Nicméně především Praze chybí koordinace dopravních staveb.

MIROSLAV MAREK, PRAHA

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

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

## Výrok dne



„Máme pocit, že tato aktivita má odvrátit pozornost od problémů uvnitř ČSSD.“

ANDREJ BABIŠ  
PŘEDSEDA HNUTÍ ANO

Vicepremiér nepovažuje schůzky premiéra Bohuslava Sobotky s ministry za bilancování.

## Slovo dne

## INTERPRETACE

(ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)  
Vysvětlení textu, výklad; hercovo ztvárnění divadelní nebo filmové úlohy

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## INZERCE

## HOROSKOP na úterý 15. 11.

Kartárka **BERTA**  
**ČTENÍ Z TAROTU**  
Známe odpověď na každou vaši otázku!  
15let praxe  
Volejte na **906 70 30 35** nebo pište **SMS** ve tvaru **95FRA** na číslo **904 30 55** a ptejte se!

	<b>Beran</b> 21/3–20/4 Kolega to dneska přezene s alkoholem a bude se chovat jako hulvát. Definitivně o něm ztratíte dobré mínění a skončíte s ním.		<b>Váhy</b> 23/9–23/10 Nebudete si od oficiální příležitosti nic slibovat, ale povat jako hulvát. Definitivně o něm ztratíte dobré mínění a skončíte s ním.
	<b>Býk</b> 21/4–21/5 Pokud jste v těchto dnech učinili jisté závazné rozhodnutí, které se týká práce, neberte v žádném případě své kroky zpět.		<b>Štír</b> 24/10–22/11 Ani nebudete vědět proč, ale získáte v práci protekci. Kolegům to neovysvětlíte, budou vás ostantativně obcházet obloukem.
	<b>Blíženci</b> 22/5–21/6 Telefonát od nadřazeného se vám nevyplatí ignorovat. Stejně byste celý den přemýšleli, o co se asi tak jedná. Zvedněte to.		<b>Střelec</b> 23/11–21/12 S velmi zajímavou nabídkou za vámi přijde někdo od konkurence. Dejte si však pozor, aby vás tentokrát nechtěli jenom napálit.
	<b>Rak</b> 22/6–22/7 Pracovní setkání se vyvede. Dokážete se s důležitými lidmi rozumně dohodnout a váš osobní majetek se zase o něco rozroste.		<b>Kozoroh</b> 22/12–20/1 Snažte se zvládat všechno, a to co nejrychleji. To není ovšem právě nejrozmumnější. Vsadte spíš na kvalitu než na kvantitu.
	<b>Lev</b> 23/7–22/8 Z důležitých návštěv, kterou jste si domlouvali dlouho dopředu, na poslední chvíli sejde. Váš profesní život to ale neohrozí.		<b>Vodnář</b> 21/1–20/2 Nestačíte se dívat, když vám nadřizený zvýší nečekaně váš příjem. Nenechte se však ukolébat, samozřejmě vám přibude i práce.
	<b>Panna</b> 23/8–22/9 I když se na zítřek vůbec netěšíte, nekažte si den už dnes a mysltele pozitivně. V práci to nebude tak zlé, jak to vypadá.		<b>Ryby</b> 21/2–20/3 Po několika letech potkáte bývalého spolupracovníka. Přivítáte se srdečně, jako byste se rozešli včera. Něco to signalizuje.

## Řešení sudoku

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

## Anketa Jak přezíváte pondělní dopravní zácpy?



**Soňa Kuchařová**  
Nenechám se vynergovat. Jednou do cíle dojeďu.



**David Bartusek**  
Jednou. Jednu vlakem.



**Jiří Chalupný**  
Podle mého názoru je nejhorší úterý a čtvrtek.

## Komiks



**DRAHÁ POLOVIČKA**  
Najdete ji v roce 2017? Zeptejte se naší kartárky!  
Pište **SMS** ve tvaru **83PHR** a svoje datum narození na číslo **904 30 46**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, TSM5/55K6 vč. DPH, tmin/70K6 vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

# NOC divadel

19. listopadu 2016

www.nocdivadel.cz

## Noc otevřených divadel a výjimečných zážitků!

Téměř **35 českých a moravských měst**, víc jak **100 profesionálních i amatérských divadel a souborů**, workshopy, představení pro děti i dospělé, koncerty, projekce, diskuse, prohlídky zákulisí, přednášky, fotosoutěž a mnoho dalších netradičních zážitků!

**Fotosoutěž otevřená všem návštěvníkům Noci divadel 2016**



Partner

f

Pražské jaro uvádí  
Prague Spring presents

22/11  
Út Tue

Martin Kasík

Vítěz soutěže Pražské jaro  
Winner of the Prague Spring Competition  
Janáček – Rachmaninov – Musorgskij



4 ročník  
4<sup>th</sup> season  
19 – 26/11/2016

Klavírní festival  
Rudolfa  
Firkušného

Rudolf Firkušný Piano Festival

Rudolfinum, Dvořákova síň Dvořák Hall 19.30 7.30 pm

24/11  
Čt Thu

Olga Scheps

Držitelka ceny ECHO Klassik  
ECHO Klassik Winner  
Chopin – Prokofjev



Vstupenky v pokladně Klavírního festivalu Rudolfa Firkušného v Rudolfinu (10.00 – 20.00) a on-line na [www.firkusny.cz](http://www.firkusny.cz)  
Tickets are available at the Rudolf Firkušný Piano Festival box office at the Rudolfinum (10 am – 8 pm) and online at [www.firkusny.cz/en](http://www.firkusny.cz/en)

Generální partner



Ve spolupráci



Partner festivalu



Mediační partner

HOSPODÁŘSKÉ NOVINY

Oficiální automobil



Oficiální hotel



Partner projektu



[www.firkusny.cz](http://www.firkusny.cz)

# SHAKESPEARE LIVES IN 2016

### Activity 1

Before you read, match the word to a definition.

- 1. draw
  - 2. ignore
  - 3. magnet
  - 4. steel
  - 5. stubborn
  - 6. tempt
- a. a material that is made of iron and used to make things that are hard and strong
  - b. a piece of iron that attracts or pulls other metals towards itself
  - c. when your opinion or views are fixed and you will not change your ideas or plans even when others try to convince you
  - d. not pay attention to something or someone on purpose
  - e. pull something closer; attract
  - f. test someone and see how they will react in a difficult situation



A Midsummer Night's Dream

HANNAH BERRY (HTTP://HANNAHBERRY.CO.UK/)

This series is marking the 400th anniversary of Shakespeare's death.

### A MIDSUMMER NIGHT'S DREAM ACT 2, SCENE 1

#### Introduction:

Helena and Demetrius walk in a magical forest. Helena is in love with Demetrius, but he is in love with Hermia, whose father wants them to marry.

**Demetrius:** I don't love you, stop following me!

### Activity 2

Decide if the statements are true or false, according to the text.

- 1. Demetrius wants to kill Hermia.
- 2. Helena says it is Demetrius' fault that she loves him, because he has power over her.
- 3. Demetrius always says good things to Helena.
- 4. Demetrius only likes to look at Helena.
- 5. Helena doesn't mind if Demetrius treats her badly.

### Discussion

- Do you think Helena can make Demetrius fall in love with her?

### Lesson No. 11



Where are Lysander and pretty Hermia?

The one I'll kill and the other one is killing me.

You told me they were hiding in this wood

And here I am angry in this wood

Because I cannot see my Hermia.

So, leave and stop following me.

**Helena:** You draw me, you cruel and stubborn magnet; But you don't draw iron, because my heart is as true as steel:

If you give up your power to draw me

I will have no power to follow you.

**Demetrius:** Do I really draw you? Do I ever say nice things to you?

Or, instead, do I tell you in the plainest truth

That I do not and I cannot love you?

**Helena:** And even after that I love you more.

I am your dog; and,

### Activity 3

Look at this example from the text:

- 'If you give up your power to draw me I will have no power to follow you.'

- It is an example of the first conditional. We use the first conditional to talk about something that will happen as a result of another action. We use this conditional to describe likely or possible situations.

- If + subject + present simple...

(likely action)

- subject + will + infinitive without 'to' (result)

Complete the following sentences with the correct form of the verb in each gap.

- **Example:** If you ..... (not sleep) well, you ..... (not do) well in your test tomorrow.  
**Answer:** If you don't sleep well, you won't do well in your test tomorrow.

- 1. What ..... (you do) this weekend if it ..... (rain)?
- 2. She ..... (go) if I ..... (can) go with her.
- 3. If they ..... (graduate) this year, they ..... (come) and visit us next summer.
- 4. If we ..... (continue) doing exercise, we ..... (lose) a lot of weight.
- 5. Tom ..... (study) abroad if he ..... (pass) the language test.

### Legacy language

Shakespeare invented the following four phrases in A Midsummer Night's Dream. Match them with their definitions.

- 1. fancy-free
  - 2. swift as a shadow
  - 3. pale-faced
  - 4. long-legged
- a. having long legs
  - b. moving and disappearing quickly; not permanent
  - c. without any cares or plans
  - d. having little colour in your face, normally because you are not feeling well

Demetrius,  
The more you hurt me, the more I will like you:  
Use me as your dog, don't

### Answers

#### Activity 1

1. e; 2. d; 3. b; 4. a; 5. c; 6. f

#### Activity 2

1. False; 2. True; 3. False; 4. False; 5. True

#### Activity 3

1. will you do, rains  
2. 'll go/will go, can  
3. graduate, will come/'ll come  
4. continue, 'll lose/will lose  
5. 'll study/will study, passes

#### Legacy language

1. c; 2. b; 3. d; 4. a

accept me, hit me,  
Ignore me, lose me; let me follow you, even though I'm not good enough to follow you.  
In what worse position can I ask you for your love (And it is still a place of high respect for me)  
Than to be used as you use your dog?  
**Demetrius:** Don't tempt my hate for you too much.

Looking at you makes me sick.  
**Helena:** And I'm sick when I don't look at you.  
This simplified version by Engeli Haupt. To read Shakespeare's original version see: [www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play\\_view.php?WorkID=midsummer&Act=2&Scene=1&Scope=scene](http://www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play_view.php?WorkID=midsummer&Act=2&Scene=1&Scope=scene) (starts on line 563).



# Jak se zbavit pomerančové kůže? Jen pít vodu nestačí

**Mnoho žen řeší, jak vyzrát na celulitidu.** Receptem je kombinace zdravého životního stylu a speciální masáž.



**Citát**

**Nejvyšší stupeň celulitidy už není pouze kosmetická vada, ale vážný problém nutný konzultovat s odborníkem.**

OTA SCHÜTZ  
PRIMÁŘ ŽILNÍ KLINIKY

litní a dlouhodobé redukci celulitidy doporučují speciální přístrojovou masáž," říká primář Žilní kliniky Ota Schütz.

Celulitidou trpí 90 procent žen, což není přívětivý fakt. Možná jste právě i vy na cestě za dokonalým tělem nebo se na ni chystáte. Dejte dobrý pozor, abyste nezvolila metodu, jejíž výsledky nejsou zaručeny. S každým nezdarem totiž klesá sebevědomí a vůle.

Pomerančová kůže je známkou nahromadění škodlivin v těle, dochází k porušení kolagenních vláken, a to je příčina ztráty pružnosti a kvality kůže. Mezi nejběžnější příčiny vzniku celulitidy kromě genetických dispozic patří hormony – přirozeně vytvá-



**Celulitida trápí dost žen. AA**

řené tělem i uměle vpravované do těla například hormonální antikoncepcí či masem z konvenčních chovů.

Víte, jakým stupněm celulitidy trpíte? Poznáte to jednoduše. Pokud na první pohled není poškození kůže viditelné, ale při stlačení problémové partie se pomerančová kůže ukáže, trpíte 1. stupněm. Pokud již není třeba místo stlačovat a celulitida se ukáže pouhým zatnutím svalu nebo na ostřejším světle, jedná se o 2. stupeň. Třetí už znamená viditelně postiženou partii. Celulitida je vidět bez ohledu na to, v jakém stavu sval je. Poslední stupeň absolutního poškození kůže je často provázen bolestmi. **MET**

Navzdory tomu, že se skoro v každém článku o pomerančové kůži dozvíte, že stačí pít pouze vodu a pravidelně cvičit, jedná se o rozšířený mýtus. Ano, dostatečný příjem tekutin je důležitý a napomůže procesu léčby celulitidy, ale pouze pít vodu nestačí. „Jelikož se jedná o civilizační a dědičnou chorobu, ke kva-

## Zprávy krátce

### Lázním se daří

Lázně kontrolované státem si podle Nejvyššího kontrolního úřadu vedly loni dobře. Úřad ale kritizuje ministerstvo zdravotnictví za to, že nenastavilo kritéria pro stanovení výše úhrad za péči, které lázeňské podniky platí pojišťovně v rozdílné výši. Další chybou ministerstva je, že nejmenovalo včas nové členy dozorčích rad státních podniků. **ČTK**

## Lékové interakce. Lidé o nich vědí, ale často nedbají pokynů výrobců

Současné užívání více léků najednou může nést řadu rizik. Až 40 procent Čechů si neuvědomuje, že předepsané léky od různých specialistů a jejich vzájemné působení nikdo z lékařů nekontroluje.

Právě vzájemné působení léků a různých doplňků stravy přitom může zásadním způsobem podpořit, omezit, nebo i zcela zmařit léčbu, prevenci a v krajním případě

i ohrozit zdraví pacientů. Ti by měli proto věnovat pozornost v prvé řadě příbalovým informacím. Podle odborníků by řešením mohla být systémová elektronizace zdravotnictví, která bezpečnost výdeje léků zvyšuje už tím, že upozorní na předepsané či už vydané léky pro pacienta.

Některé léky se vzájemně ovlivňují. Jeden léčivý přípravek může měnit sílu a trvání

účinku druhého. „Ideálním případem je, pokud pacient užívá pouze jediný lék. Léčivá látka má pak v organismu předpokládaný účinek.“ říká Petra Horváthová, vedoucí lékárný Benu na Národní třídě, s tím, že užívání více léků se často nevyhnou zejména starší či hodně nemocní lidé, kteří tím mohou být ohroženi.

K interakcím může docházet jednak mezi současně uží-

vanými léčivými přípravky, ale i mezi léky a dalšími látkami, například potravinami, nápoji či fytofarmaky. „Klinicky významné interakce mezi léky působí nejčastěji léky na ředění krve, léky ovlivňující srdeční rytmus nebo nesteroidní antirevmatika,“ říká Hana Pavlíčková z tiskového a informačního oddělení Státního ústavu pro kontrolu léčiv. **MET**

INZERCE

**UŽ ZÍTRA  
VÁŠ MAGAZÍN METRO**

**ONDŘEJ  
BRZOBOHATÝ**

Do kin míří Anděl Páně 2 s jeho hudbou, album 55, které složil pro Richarda Müllera, je za prodej už platinové a mladý muzikant startuje své turné. Přesto v rozhovoru tvrdí, že není rád středem pozornosti.

**metro**  
men women ONLY

Kde nás najdete, se dozvíte na  
[www.metro.cz/distribuce](http://www.metro.cz/distribuce)





## Pančochová. Pomáhá i nový fyzioterapeut



Psychickým povzbuzením do nové sezony bylo pro snowboardistku Šárku Pančochovou sobotní třetí místo v úvodním závodě Světového poháru v disciplíně Big Air v Miláně. Začínající sezona je důležitá i proto, že je nominační na olympijské hry v Pchjongčhangu v roce 2018, kde by Pančochová ráda startovala ve slopestylu a právě také v Big Airu, nové olympijské disciplíně. Vicemistryně světa ve slopestylu z roku 2011 přičítá úspěch i tomu, že má dobrou kondici a k ruce také nového švédského fyzioterapeuta. **ČTK**

# Se změnami v sestavě

**Fotbalová reprezentace zakončí rok přípravou s neoblíbenými Dány.**

Neoblíbení

## 318

Čeští fotbalisté Dány nepozdravili už pětkrát za sebou a 318 minut jim nedali gól.

Čeští fotbalisté dnes od 20.30 v Mladé Boleslavi ukončí své účinkování v letošním roce zápasem proti Dánsku. Svěření kouče Karla Jarolíma se pokusí navázat na páteční úvodní výhru ve světové kvalifikaci 2:1 nad Norskem, proti nadcházejícímu soupeři se jim však poslední dobou nedaří.

Jarolím plánuje výrazné změny v sestavě, chce dát šanci těm, kteří proti Norsku nehráli od začátku. „Dostanou prostor všichni, kteří do zápasu s Norskem nenastoupili nebo nenastoupili od začátku. Budou mít šanci ukázat se. I když to není kvalifikační

utkání, může to pro nás být zajímavá zkušenost do dalších zápasů,“ řekl Jarolím.

Ten se podruhé vrátí do Mladé Boleslavi, kterou ještě na začátku sezony trénoval. Na konci srpna zde vyhrál premiérový zápas na lavičce reprezentace 3:0 nad Arménií. Poté v kvalifikaci Češi doma dvakrát remizovali 0:0 se Severním Irskem a Ázerbájdžánem, prohráli 0:3 v Německu a vítězství se dočkali až v pátek. Další soutěžní duel je čeká až na konci března v San Marinu. **ČTK**



## Za otřes mozku pět zápasů

Mladoboleslavský obránce David Štich dostal za faul na plzeňského kapitána Ondřeje Kratěnu v nedělním utkání hokejové extraligy od disciplinární komise trest na pět zápasů. Štich v závěru druhé třetiny Kratěnu nebezpečně narazil zezadu na mantinel. Domácí útočník zůstal bezvládně ležet na ledě, který opustil na nosítkách a byl převezen do nemocnice. Podle lékařů utrpěl otřes mozku. V domácí péči má mít až dva týdny klidu. **MAFRA**

# Liga mistrů. Spartané začnou čtvrtfinále v Bernu

Hokejisté Vítkovic začnou čtvrtfinále play-off Ligy mistrů proti švýcarskému celku

Fribourg-Gottéron na domácím ledě. Ostravané přivítají tým s českými útočníky Ro-

manem Červenkou a Michalem Birnerem v úterý 6. prosince, zápas začne v 17.00.

Sparta se představí v Bernu o den později od 19.45. Odvetu se hrají 13. prosince. Český

hokej má ve 3. ročníku obnovené soutěže zástupce v boji o semifinále poprvé. **ČTK**



## Tenistky vévodí fedcupovému žebříčku

Po dalším triumfu české tenistky opět navýšily svůj náskok v čele fedcupového žebříčku. Před druhými Francouzky, které porazily ve víkendovém dramatickém finále ve Štrasburku 3:2, vedou již o téměř 23 tisíc bodů. Svěženky kapitána Petra Pály žebříčku kralují nepřetržitě od předloňského dubna. Nyní mají na kontě 38 575 bodů. Francie, u níž končí v roli kapitánky Amélie Mauresmová, poskočila na druhou příčku z páté. **ČTK**

### Zprávy krátce

## Zahrají si i proti české opoře

Před volejbalistkami Prostějova stojí poslední překážka na cestě do Ligy mistrů. Po překonání maďarské Békéscsaby se české mistryně střetnou ve dvou duelech s polským týmem Dabrowa Górnicza. Jeho hlavní oporou je česká univerzální hráčka Helena Horká.

## Zase vede Kladno

Hokejisté Kladna porazili ve 24. kole první ligy Přerov 6:2 a vrátili se do čela tabulky o bod před druhé České Budějovice.

## Režiroval výhru

Český útočník David Krejčí vstřelil v NHL druhý gól sezony, na další přihrál a zasloužil se o výhru hokejistů Bostonu na ledě Colorada 2:0. Jednu asistenci měl Radek Faksa při prohře Dallasu 4:5 v prodloužení ve Vancouveru. **ČTK**



## Oba hladce

Brit Andy Murray (na snímku) zvládl svůj premiérový zápas v roli světové tenisové jedničky a na Turnaji mistrů v Londýně porazil Chorvata Marina Čiliče 6:3 a 6:2. Hladkou výhrou 6:2, 6:3 nad Švýcarem Stanem Wawrinkou v úvodním duelu skupiny Johna McEnroea vstoupil do Turnaje mistrů i japonský tenista Kei Nišikori. **AP**

# NAKUPTÉ DÁRKY UŽ TEĎ

Nejširší výběr na Alza.cz

Garance výměny  
nevhodného dárku

K nákupu dárkový koš  
ZDARMA

- ✓ Doručení i o víkendu
- ✓ Prodejny otevřeny i v sobotu a v neděli

více na [www.alza.cz/vanoce](http://www.alza.cz/vanoce)



## Dostupný mobil s HD displejem

### SAMSUNG

#### Galaxy J3®

5,0" Super AMOLED HD displej  
Čtyřjádrový procesor, RAM 1,5 GB  
Fotoaparát 8 Mpx + 5 Mpx  
Android 5.1 Lollipop



Barvy: 

4 990,-  
**3 990,-**

obj. kód: SAMO0136c

## Chraňte se proti výpadkům proudu

### APC

by Schneider Electric



#### APC Back-UPS ES 550

Záložní zdroj 550 VA / 330 W  
4 zálohované + 4 přepětově chráněné zásuvky  
Výdrž až 15 minut při polovičním odběru energie  
USB port pro propojení s PC

**2 579,-**

obj. kód: NZ235g

## Perfektní výbava

### nubia



#### Nubia Z11 mini LTE

5" Full HD displej, fotoaparát 16 Mpx + 8 Mpx  
Osmijádrový procesor, RAM 3 GB, 4G/LTE  
Paměť 32 GB + microSD až 200 GB  
Android 5.1 Lollipop + Nubia UI 3.9.6

**6 990,-**

obj. kód: ZTE2030a1c

## Král mezi nutri mixéry

### SENCOR



**-10%**

#### Sencor SNB 4301RD

Mixér pro zdravý životní styl  
Na ovoce, ořechy, zeleninu i semínka  
Skvělý pro doplnění energie a vitamínů  
Dvě odnímatelné nádoby 0,8 a 1 l

1 999,-  
**1 799,-**

obj. kód: SSSG1m

## Praktický router 3 v 1

### ASUS

IN SEARCH OF INCREDIBLE



Dárky  
k nákupu

Záruka  
3 roky

#### ASUS RT-N11P

Router, přístupový bod a rozšiřovač signálu  
Rychlost přenosu až 300 Mb/s  
Snadné nastavení ve 3 krocích  
Zabezpečení pomocí šifrování PPTP

**549,-**

obj. kód: NM145m6

## Maximálně šetrné sušení

### SIEMENS



#### A++ Siemens WT45W460 BY

Sušička s bezúdržbovým kondenzátorem  
Tepelné čerpadlo zefektivňuje proces sušení  
Program pro funkční prádlo a outdoor textilie  
Buben navržený pro maximální šetrnost k prádlu

**15 990,-**

obj. kód: FAP1602p

Všechny dárky vyřešíte na  **alza.cz**

Kupte na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volejte 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 15. 11. 2016 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.