

EURO 2016. FOTBALOVÁ EUFORIE POKRAČUJE

NÁRODNÍ TÝM PORAZIL ISLAND 2:1 A BEZ ZTRÁTY VEDE SKUPINU STRANA 15



metro



Úterý, 18. listopadu 2014

Č. 217, www.metro.cz
Svátek slaví: Romana

Min. 5°
Max. 9°

Největší deník v ČR

Červená pro Zemana



Tisíce lidí po celé republice si včera připomněly 25. výročí sametové revoluce. Protestovalo se také proti prezidentu Miloši Zemanovi. Více strany 2 až 4

ČTK

Zemana na Albertově čekala sprška vajec

Oslavy a protesty, tak vypadal 17. listopad. Zemana lidé vtipiskali.

Symbolem veřejných oslav 17. listopadu nebyly klíče a trikolora, lidé se v Praze ozdobili červenými kartami značícími protest proti prezidentu Miloši Zemanovi.

Zatímco na Národní třídě a na Václavském náměstí se prostřednictvím happeningu a koncertu vzpomínalo na události před 25 lety, na Albertově nebo na Hrad přišly ukázat prezidentovi červenou kartu lidé za jeho politické fauly. Prezidenta na Albertově musela ochranka bránit před předměty létajícími z davu. Podle Hradu německého prezidenta Joachima Gaucka zasáhlo vajíčko do spánku. Německá ambasáda ale zprávu popřela.

Svůj nesouhlas se současnou hlavou státu dávali účastníci protestů najevo transparenty, pískáním a voláním „Miloše do koše“ nebo „Už jsme tady“. Podobný protest se uskutečnil i v Brně. Tam se podle odhadů podobné akce zúčastnilo zhruba pět set lidí. Lidé si čtvrt století od sametové revoluce připomínali až do večera. Na Národní třídě se uskutečnil jednodenní festival Díky, že můžeme! – Korzo Národní. Na Václavském náměstí se večer konal koncert s názvem Znovu 89.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz



Černé deštníky ochranky chránily pětici prezidentů před vejci mířícími na Zemana.

Fotografie najdete na
WWW.METRO.CZ



Červenou kartu ukázaly prezidentovi na Národní třídě tisíce lidí.

Zprávy krátce

Prahou prošel průvod masek

Až tři stovky masek v nadživotní velikosti včera odpoledne prošly centrem Prahy v karnevalu Sametové posvícení. Nápadité masky upozorňovaly například na kauzu Opencard s maskou bývalého primátora Pavla Béma, karikaturou ruského prezidenta Vladimíra Putina na situaci na Ukrajině a nedostatečný zájem Evropy o její řešení. **čTK**

Studenti proti extremistům

Menšími potyčkami mezi přívrženci extremistické Dělnické strany sociální spravedlnosti a studenty skončily demonstrace v Brně. Pět set studentů provolávalo antifašistická hesla a policisté zasáhli až ve chvíli, kdy se nebezpečně přiblížily ke skupině 50 extremistů. Policie zadržela mladíka, který zranil příslušníka Dělnické strany. **čTK**

Svíčky zapalovali politici i občané

Tisíce lidí přišly zapálit svíčku k pietnímu místu v podloubí na Národní třídě v Praze, kde je symbolický pomník 17. listopadu. Na Národní třídě dorazil premiér Bohuslav Sobotka, ministr financí Andrej Babiš i exprezident Václav Klaus. Sobotka přišel k památníku na Národní třídě jako první z politiků už před 9. hodinou. V poledne odletěl do USA, kde v budově Kongresu odhalí bustu exprezidenta Václava Havla. **ROW**

INZERCE



Nejste na to sami

Za poctivé splácení Vás

každý rok odměníme!

Čím více splátek splatíte, tím víc Vám jich vrátíme.

Zavolejte si zdarma o telefonní půjčku na nonstop linku 800 321 821

Počet vrácených splátek je závislý na délce splácení úvěru. Při vyšší úvěru 100 000 Kč, vyšší splátky 1 899 Kč, počtu měsíčních splátek 84 a lhůtě splatnosti 15. 10. 2021 je úrok 14,36 % p. a., RPSN 15,4 %, celková částka splatná spotřebitelem 159 516 Kč. Splátka neobsahuje poplatky za volitelné doplňkové služby. Uvedené hodnoty jsou spočítány při datu poskytnutí 15. 10. 2014 a se splatností dalších splátek vždy k 15. dni v měsíci počínaje 15. 11. 2014. Každá žádost o úvěr je posuzována individuálně a může se od prezentované lišit. Nejedná se o nabídku či veřejnou nabídku a platí při splnění podmínek Home Credit a. s. do 15. 11. 2014. Při schvalování úvěru může být využito dotazování se do úvěrových registrů SOLUS a Nebankovního registru klientských informací. Více informací, včetně informací o registrech najdete na www.solus.cz, www.cncb.cz a www.HomeCredit.cz.

až

21 splátek zpět

FOKUS[®]
OPTIK



WÝPRODEJ
DIOPTICKÝCH OBRUB A SLUNEČNÍCH BRÝLÍ

www.fokusoptik.cz

Na modely roku 2015 se vztahuje 20% sleva!


Vaše česká optika!

Slevy se nesčítají. Akce trvá od 10. 11. 2014 do odvolání. Sleva na dioptrické obruby platí jen při zakoupení kompletních dioptrických brýlí (obruba + skla). Sleva neplatí v outletech FAOC Štěrboholy a Hlavní nádraží, Praha.

Jezdilo se i na Dukelskou

Předlistopadové metro bylo v provozu na běčku.

V marketingovém oddělení pražského dopravního podniku občas vznikají všelijaké prapodivné nápady. Ovšem tah, který vymysleli na včerejší výročí 25 let od sametu, se marketérům opravdu povedl. Do provozu na trase B mezi Florencí a Novými Butovicemi – dříve Sokolovská a Du-

kelská – totiž včera firma nasadila historické soupravy metra 81-71. A lidé zírali a vzpomínali. Umakartový interiér, koženkové sedačky naproti sobě a tmavě červené lino na podlaze. Do toho znělka vybízející k urychlenému nástupu a výstupu, taktéž z dob minulých. Nostalgie z návratu do minulosti vykouzlily úsměv na tváři nejdříve cestujícího, o to větší, že vagony byly navíc polepené revolučními hesly typu „Na Štěpána bez Štěpána“ anebo „Máme holé ruce“.

Mnozí lidé – starší i mladší – si pak s vagony pořizovali selfies. „Osobně jsem velmi rád, že můžeme pamětníkům nebo mladší generaci přiblížit atmosféru revolučních dnů,“ dal se slyšet Jaroslav Ďuriš, šéf dopravního podniku. Není to dávno, kdy jsme v těchto vagonách jezdili. Z provozu zmizely v létě 2009, mnohé z nich však byly kompletně zrenovovány.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz



Staré sovětské soupravy připomněly výročí.

METRO

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30-12.30, 13.30-17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178, fax: 225 066 653

Cestování - nabídka

AGL travel
cestovní kancelář
www.agltravel.cz

HORYMŮRE
cestovní agentura
www.horymore.cz

Bohatá nabídka zájezdů na jednom místě:
PŘEDPRODEJ ZÁJEZDŮ NA LÉTO 2015, LYŽAŘSKÉ ZÁJEZDY, LÁZNĚ
PRODEJ LETENEK DO CELÉHO SVĚTA
ZÁJEZDY PRO SENIORY 55+
POZNÁVÁNÍ, EUROVIKENDY, EXOTIKA

Pomůžeme Vám s výběrem dovolené na míru přesně PRO VÁS

VOLEJTE ZDARMA: 800 222 210

E-mail: rezervace@agltravel.cz, info@horymore.cz

Jungmannova 6, 110 00 Praha 1 **Otevírací doba: Po-Pá: 9:00 - 18:00**

Práce - nabídka

• Uklídková firma přijme v Moravanech u Brna na úklid v odpoledních hodinách pracovníci úklidu. Bližší informace na tel. 734 821 530.

• Bezpečnostní pracovník. Práce na HPP i DPP, až 15.000 Kč čistého. Nastupte ihned. Nutný čistý TR. 800 111 112, nabor@m2c.eu

• Nabídka volných pracovních pozic ihned k nástupu: pokladní, prodavač/ka a pekař/ka, skladník, kormise zboží k expedici ve skladech - s možností ubytování. Při vážném zájmu volejte Praha: 774 489 234, Brno: 777 990 234, e-mail: netmarks@email.cz

Finance - nabídka

• Půjčky v Hradci Králové 500 až 3000 bez poplatku pro každého s platným OP a s tel., hotově do 10 min., Pražská 112, T. 739543957, Po-pá 10-17:00.

Byty - poptávka

• Obecní byty v Brně hledáme, vše vyřídíme. Máme zájem o jakékoliv typy bytů v Brně. Prosím, nabídněte. T: 774 242 222.

Intimní - nabídka

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

• NYMFOMANKA!!! Splním každé tvé přání! Zavolej mi 724 830 977

• ZDRAVOTNÍ SESTRÍČKY! Erotická péče od žen z celé ČR! Vyber si! Napiš SMS ve tvaru 47HPC a text na 909 15 45

• V pelišku jsem spíš poslušná holka. Ovládneš mě celou celičkou? Verča 25. Cinkni mi 909 90 99 25 nebo písni SMS na 909 15 50 s kódem 37SLK a tvůj text!

• Pojd' do pěkně perverzních hrátek s ženskou, která si na nic nehraje. Jsem stará, rozvedená, ale stále IN! Bětka 68. Vytoč 909 801 801 kód DNL30



• Za kladný vztah k sexu se nestydím ani ve svém věku. Co je špatného na tělesné rozkoši? Nefandím experimentům, ale obyčejné milování má pro mě velkou cenu. Pavla 50. Tel.: 909 80 50 40 nebo písni SMS na 909 15 40 s kódem 37ZXF a tvůj text!

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA ADAM SECURITY

Přijme ihned MUŽE a ŽENY na pozici: STRÁŽNÝ/Á
• Praha • Mladá Boleslav
• Pardubice • Písek

výhodné platové podmínky
Fyzicky náročné - nevhodné pro důchodce.

800 600 333
www.adamsecurity.cz

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avario.cz
Soukenická 8, Praha 1

737 858 585



Nový Havel někde je. Doba ho povolá

Václav Marhoul patří mezi ty, kteří pomáhali nové demokracii narodit se. Sametová revoluce režiséra, scenáristu a herce zastihla v momentě, kdy s Tomášem Vorlem na Barrandově chystali nový film – dnes kultovní – Kouř. Právě tam, pět dní po 17. listopadu, začala jeho role v příběhu, který zásadně změnil život milionů Čechoslováků.

Marhoul se stal šéfem stávkového výboru Filmového studia Barrandov. „Vůbec jsem si nemyslel, že by se bol-

ševik mohl položit. Celá ta doba byla prodchnutá obrovským étosem. Empatií, vírou... To na tom bylo skvělé a jsem opravdu rád, že jsem to zažil,“ říká Marhoul pro deník Metro.

„Naši komunisté, a hlavně jejich členská základna, jsou pro mě stále bolševici starého ražení, jsou lidmi, kteří de facto i nadále vycházejí z postulatů třídního boje a nenávidí. KSČ měla být zakázána hned po Listopadu,“ vyjadřuje názor na komunisty Marhoul, major Aktivní zálohy Armády ČR. Navíc ho štyve nízká úroveň politické kultury, arogance politiků nebo dehonestace občanských aktivit a společnosti. Zároveň však dodává: „Nový Havel se určitě už někde vyskytuje. Jen o něm zatím nevíme. Doba si ho povolá.“ **MAREK PEŠKA**

INZERCE

Fajn půjčka

Fair Credit FAJN půjčka
půjčte si od 4 000 do 50 000 Kč

800 888 120 bezplatná linka
www.faircredit.cz

Léto 2015

Řecko Kypr
řecké ostrovy

First minute sleva až 20 %

pište si o katalog zdarma

Zdarma svozy na/z letiště v Praze až z 88 míst ČR

Karpathos, Samos, Thassos, Lesbos, Peloponés, Kalamata, Egina, Kos, Rhodos, Symi, Zakynthos, Kréta, Korfu, Chalkidiki, Limnos, Pierie, Kypr

VTT - Praha 2, Ječná 10, tel.: 224 920 177, info@vtt.cz, Brno - Josefská 8, tel.: 542 210 736, brno@vtt.cz
zelená linka: **800 100 130** - www.vtt.cz - www.facebook.com/ck.vtt



VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA ALZA.CZ

**+ SLEVA AŽ
1 000 Kč**
na další nákup

více na www.alza.cz/vanoce



TO NEJLEPŠÍ MÍSTO K HRANÍ



10 790,-



THIS IS FOR THE PLAYERS



Konzole nové generace s nejočekávanější herní peckou
GTA V v přepracované verzi využívající hardware nové
konzole naplno

- + Výkon osmi jader pro až fotorealistickou grafiku
- + Nový ovladač DualShock 4, headset
- + 500GB disk, WiFi, Blu-Ray mechanika, HDMI



- + Miniaturní herní konzole s chytrou televizí v jednom
- + Stačí zapojit do HDMI portu jakékoliv televize
- + Možnost bezdrátového připojení pomocí WiFi
- + Streamování PS4 her, i na více TV zároveň
- + Podpora her PS Vita, PSP a PSX



2 699,-

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

 **alza.cz**

Pád na ledu i bez peněz

Zranění v zimě přibývá. Můžete čekat odškodné?

Zima je nejkritičtějším obdobím pro naše zdraví. Vydáváme se na hory, klouže to na chodnících. Lidé mají ale mylnou představu, že jim za zranění na chodníku jako zrcadlo viník vždy zaplatí. Právníci tvrdí, že to není pravidlem.

Za škodu kvůli ledu na chodníku odpovídají pět let města a obce, které je mají ve většině případů ve správě. „Každý úraz ale automaticky neznamená nárok na odškodné,“ vysvětlil advokát Jiří Hartmann. Může se totiž stát, že obec vinu neuzná, a je na vás u soudu dokázat, že jste v právu. Z vašich důkazů by mělo být zřejmé, jak k úrazu došlo a jaký byl stav chodníku v době nehody. „Poškoze-

Novinka v zákoníku

Letos mají soudy snazší práci díky metodice k určení nemajetkové újmy.

- Zraněný se může podle ní domáhat náhrady díky novému občanskému zákoníku.
- Náhrady mohou zahrnovat náklady na doplňky léčby, rehabilitaci, pořízení pomůcek, předepsanou stravu i náklady rodiny poškozeného spojené s návštěvami v nemocnici.

ný by si proto měl zajistit svdecké výpovědi kolemjdozcích nebo lékařskou zprávu,“ říká Hartmann.

Soud může také zkoumat, zdali pádu šlo předejít – třeba jestli jste mohli využít schůdnější cesty nebo jste měli zimní obuv. Za úraz kvůli padající hrozbě ze střechy je vždy zodpovědný majitel nemovitosti. **MAREK PEŠKA**



Zámek ozdobily Vánoce

V zámku Lešná u Valašského Meziříčí na Vsetínsku začala v sobotu výstava ručně vyráběných skleněných vánočních ozdob vsetínského výrobního družstva Irla. **ČTK**

Zprávy krátce

Ťok může být ministrem

Premiér Bohuslav Sobotka souhlasí s kandidaturou Dana Ťoka na ministra dopravy. Řekl to po jejich sobotním setkání. Ťok prý rozptýlil obavy premiéra z možného střetu zájmů, který vyplývá ze skutečnosti, že až doposud řídil významnou stavební firmu Skanska. Ťoka, který má ve funkci nahradit Antonína Prachaře, navrhlo hnutí ANO.

Na Ještěd už lanovkou

Po téměř dvou týdnech začala včera dopoledne vozit cestující kabinová lanovka na Ještědu v Liberci. Zastavila se 3. listopadu kvůli pravidelné odstávce před zimní sezonou a provoz se měl obnovit už v sobotu. Silný vítr to ale znemožnil. Kvůli větru se nejezdilo ještě ani včera ráno. **ČTK**

INZERCE

Brno
Český rozhlas

KONCERT

JOŽKY ČERNÉHO

u příležitosti 90. výročí založení Českého rozhlasu Brno

Doprovází cimbálová muzika Gracia
Středa 19. listopadu 2014 ve 19.30 hod
Lázeňské divadlo Luhačovice

Zima. Ale bez mrazu

Po extrémně teplém období se v Česku ochladí, ale mrznout by přes den nemělo až do poloviny prosince. Srážek meteorologové z příštích čtyř týdnů očekávají nejvíc koncem listopadu, kdy by se také mohly objevit noční mrazy. Vyplývá to z měsíčního výhledu počasí, který zveřejnil Český hydrometeorologický ústav.

Teploty až do poloviny prosince zůstanou podle meteorologů s největší pravděpodobností nadále vyšší, než

je v této době obvyklé. „Jen poslední listopadový týden by měl být teplotně normální,“ uvedli.

V tomto týdnu by se denní maxima měla v průměru pohybovat kolem osmi stupňů Celsia, koncem listopadu kolem pěti stupňů a v prvním prosincovém týdnu kolem šesti stupňů. Před polovinou příštího měsíce by průměrné nejvyšší teploty přes den měly klesnout ke čtyřem stupňům Celsia. **ČTK**



Hra slov má po roce svého mistra

Jedenadvacátý ročník mistrovství republiky ve hře scrabble v Hostiněm na Trutnovsku v neděli vyhrál třicetiletý hráč Martin Kuča (vpravo). Finálového klání se účastnil podeváté a potřetí byl první. **ČTK**

Protizlodějské kolo od studentů

Chilané sestrojili kolo, které údajně nelze ukrást.

Je to sen snad každého cyklisty – mít kolo, které vám nikdo neukradne. Jeho splněním může být yerka, prototyp jízdního kola sestavený třemi chilskými studenty strojírenských oborů.

Pokud by chtěl někdo jejich kolo ukrást, musí ho zničit, a je tak podle agentury AP naprosto zbytečné ho krást. Nejnovějším trendem jízdních kol je využít pro jejich uzamčení přímo některou z částí kola. Na trhu jsou již taková, jež používají pro zamčení sedlo nebo odnímatelná říditka. Vynálezci yerky tento způsob ještě vylepšili.



Zamknutá Yerka AP

Spodní rám kola se dá rozpojit, vzniknou dvě ramena, která se spojí rámem se sedlem a zamknou. Pokud by zloděj chtěl kolo ukrást, musí ho zničit. „To je důvod, proč naším mottem je: Kolo, které někdo ukradne, již není kolo. To, co zde máme, je opravdu

kolo, které nelze ukrást,“ uvedl jeden z tvůrců bicyklu Cristóbal Cabello. Chile i další země Latinské Ameriky se snaží přimět své obyvatele, aby přešli z aut na kola, která jsou levnější a přátelštější k životnímu prostředí. Podle studie jedné z místních univerzit se využití jízdních kol mezi Chilany za posledních pět let zdvojnásobilo. Krádeže kol však zůstávají velkým problémem. Mladí Chilané začali vymýšlet nové kolo poté, co jednomu z nich kolo někdo ukradl. Nejprve sestavili model z PVC, později funkční prototyp. Nyní čekají na schválení patentu a provádějí další testy odolnosti. Plánují také spustit kampaň, aby získali peníze na výrobu – na prvních tisíc kol potřebují počáteční investici 300 tisíc dolarů. **ČTK**



Angelina jako režisérka

Herečka Angelina Jolie si večera v australském Sydney užila svůj den slávy jako režisérka. Světovou premiéru tu měl její nový film Nezlomný.

AP

Kurzy

	EURO	27,66
	DOLAR	22,24
	LIBRA	34,82
NAFTA:		35,31
NATURAL:		35,69

Rozčilení. Gumy jsou hladké

Ortoped Stjepan Troha z nemocnice ve městě Vinkovci na východě Chorvatska se nedávno pořádně rozčilil.

Zdravotní pojišťovna totiž k němu poslala na prohlídku paraplegika Davora Šaravanja. Místo zdravotního stavu muže, který je už šestnáct let upoután na vozík, měl totiž doktor zkontrolovat, v jakém stavu má invalidova zdravot-

ní pomůcka pneumatiky. Jak píše portál slobodnadalmacija.hr, jen lékař totiž může vydat potvrzení o tom, jestli má postižený na nové gumy nárok. „Copak jsem nějaký pneu-servis, abych kontroloval pneumatiky?“ rozčiloval se podle pacientova svědectví nejprve doktor Troha.

Nakonec mu ale dobrozdání vydal. „Co moje oči vidí, je,

že gumy jsou úplně hladké,“ stojí v lékařské zprávě, na jejímž základě si může čtyřicetiletý Šaravanja nechat proplatit nové obutí pro svůj invalidní vozík.

Zástupci zdravotní pojišťovny přitom tvrdí, že jiný postup není možný, protože pře-depsané pomůcky a jejich stav musí vždy posoudit příslušný lékař. **ČTK**

Zprávy krátce

Drahý klobouk

Francouzský aukční dům vydražil za takřka 1,9 milionu eur (více než 52 milionů korun) jeden z mála dochovaných klobouků Napoleona Bonaparta. Ve světě jich zůstalo jen devatenáct, legendární vojevůdce jich prý vlastnil zhruba 120. **ČTK**

INZERCE

mBank.cz | 844 777 000

Potvrzeno: mPůjčka Plus je nejlevnější půjčka na českém trhu!

Server bankovnípoplatky.com, organizátor ankety o nejabsurdnější bankovní poplatek, potvrdil: „Na základě reality testu spotřebitelských úvěrů, kde reálný klient požadoval 50 000 Kč na 5 let, je mPůjčka Plus od mBank dlouhodobě nejvýhodnějším úvěrem na českém trhu.“ Patrik Nacher

Navíc garance nejlevnější půjčky po celou dobu splácení!



	Sazba z webu*	Úroková sazba	RPSN	Pořadí dle RPSN
mBank	9,9 % p. a.	9,9 % p. a.	10,4 %	1.
Air Bank	9,9 % p. a.	9,9 % p. a.	10,4 %	1.
Zuno Bank	10,9 % p. a.	10,9 % p. a.	11,5 %	3.
Komerční banka	10,3 % p. a.	10,3 % p. a.	12,2 %	4.
Sberbank	10,8 % p. a.	11,8 % p. a.	12,7 %	5.



* zdrojem jsou úvěrové kalkulačky na webech příslušných bank

Reprezentativní příklad mPůjčky Plus ve výši 50 000 Kč na 7 let: RPSN 10,36 % p. a., úroková sazba 9,9 % p. a., počet splátek 84, poplatky za podání a vedení úvěru 0 Kč, poplatek za poskytnutí 0 Kč, měsíční splátka 827 Kč, celková částka k úhradě 69 508 Kč. Víše splátky platí za předpokladu čerpání úvěru 15. den v měsíci s první splátkou 15. den měsíce následujícího a všech dalších k 15. dni v měsíci. Poslední splátka může být nižší. Příklad je ilustrativní a podmínky v něm uvedené nezaazují banku vůči třetím osobám.

Západ zvyšuje tlak na Moskvu

Nebývale ostře včera kvůli krizi na Ukrajině kritizovala německá kancléřka Angela Merkelová ruského prezidenta Vladimira Putina. Ten čelil značnému západnímu tlaku

na skončeném summitu zemí G20 v australském Brisbane. Západ na šéfa Kremlu naléhá, aby Moskva přestala proruské separatisty na Ukrajině podporovat. Na východě Ukrajiny

se opět zostřuje bezpečnostní situace, jen za včerejšek tam zahynuly více než tři desítky lidí a dalších zhruba padesát bylo zraněno. „Svět musí přesně chápat, co se na Ukrajině

děje. Jinak by to mohlo vést k rozsáhlému požáru. Celosvětovému,“ prohlásila Merkelová v projevu v Lowyho institutu pro mezinárodní politiku v australském Sydney.



Cítát

Svět musí přesně chápat, co se na Ukrajině děje. Jinak by to mohlo vést k rozsáhlému požáru. Celosvětovému.

ANGELA MERKELOVÁ, KANCLÉŘKA

Sankce se zpříšňují

Západní představitelé včetně prezidenta USA Baracka Obamy dali na najevo, že protiruské sankce se zatím zpříšňovat nebudou. Nechtějí tak prý vehnat Moskvu do izolace.

- Rozšířit by se mohly unijní sankční seznamy o další jména ukrajinských separatistů.
- Zda Brusel skutečně zmrazí majetky dalších osob a zakáže jim do EU cestovat, bude jasno ještě tento měsíc.

O sobotní šestihodinové schůzce s Putinem ale Merkelová žádné podrobnosti neuvédla, sdělila jen, že je nutné s ruským prezidentem nadále jednat. Žádné detaily neuvědl ani Putin, který summit G20 opustil ještě před závěrečným nedělním pracovním obědem. S „konstruktivními a užitečnými“ jednáními byl prý ale spokojen.

Putin v neděli odvysílaném rozhovoru německou stanicí ARD řekl, že dříve či později se krize na Ukrajině vyřeší a vztahy Ruska a Západu se zase normalizují. Zatím prý ale západní země pohlížejí na ukrajinskou situaci jen z jednoho úhlu. **ČTK**

Bratislava. Uctila oběti komunismu

Položením věnců v Bratislavě včera prezident Slovenska, Maďarska, Německa a Polska uctili oběti komunistického režimu v Československu. Pietní akce završila na Slovensku dvoudenní oficiální část připomínky 25. výročí pádu komunismu. Český prezident Miloš Zeman se vzpomínkové akce v Bratislavě nezúčastnil. Slovinci si výročí sametové revoluce připomněli také sérií kulturních akcí včetně diskusí či vystoupení zpěváků. **ČTK**

Frekvence 1

DO VÁNOC ROZDÁME MILION NALAŽ RÁDIO A VYHRAJ

Na rádiu Frekvence 1 teď rozdáváme ještě více peněz! Poslouchejte každé ráno od 6:00 Libora Boučka a máte šanci vyhrát. Stačí znát aktuální stav na Vašem kontě. Naladte rádio Frekvence 1 a odpovězte, kolik na něm právě teď je. Do hry se přihlásíte přes SMS v běžném tarifu nebo zdarma na www.frekvence1.cz



O svobodě v zemi houbařů

Čtvrt století od sametu, který většina společnosti vnímala jako nový začátek, je důvodem k uměleckému zamyšlení.

V rámci oslav listopadového výročí připravilo pražské Národní divadlo na Nové scéně premiéru inscenace s přílehlavým názvem Po sametu, svěrázně se vyrovnávající s uplynulými pětadvaceti lety svobody.

Výchozím materiálem byl tvůrcům výběr z rubriky Minulý týden novináře a mimo jiné signatáře Charty 77 a jednoho

ze zakladatelů původního samizdatu Revolver Revue Ivana Lampera, pravidelně vycházející v časopisu Respekt od května 1992. Největší pozornost tohoto ne vždy lichotivého čtení si vysloužili dva (anti)hrdinové naší polistopadové politické scény Václav Klaus a Miloš Zeman, kteří obdrželi zásadní místo i v divadelní úpravě režiséra Jiřího Adámka a dramaturga Jana Tošovského. Kromě nich zahlédneme na jevišti další vypečené statisty dřívějšího establishmentu včetně televizního krále Vladimíra Železného a parodických útržků z jeho pověstného nedělního pořadu Volejte ředitele. Pomíneme-li politické, a tedy i hospodářské a ekonomické milníky posledních let, dostávají se do hledáčku auto-

Po sametu

Premiéra: včera

- Autoři: I. Lamper, J. Adámek
režie: Jiří Adámek
- Hrají: P. Beretová, T. Medvecká, F. Kaňkovský, S. Rašilov, P. Smolárik a P. Vančura



Petr Vančura v inscenaci Po sametu v Národním divadle ČTK

rů i úspěchy a pády národní sportovní reprezentace, černá kronika a informace o stavu domácí přírody, úbytku či naopak navrácení určitého živočišného druhu do přírodních podmínek či zprávy týkající se UFO nad Českou republikou. Šestice herců servíruje věty s nadsázkou, ale zároveň s absolutní nestranností. Ne-

hodnotí, nekritizuje, pouze komentuje. Místy formou voicebandu, Adámkovy oblíbené formy experimentálního vícehlasu. Absurditu sledu závažných i banálních událostí, které zaznívají jedna po druhé, glosuje scénograf Jakub Kopecný, který vytvořil naivní obraz českých luhů a hájů silně připomínající krajinu z modelů

železnice. V zadní projekci nechybí panoráma Pražského hradu a záběr na horu Říp. Po sametu nechce být ostrou politickou satirou. Švejkovským humorem popisuje dění uplynulých „svobodných“ let, tu a tam groteskně, jindy s vlnitou nostalgií. Je zkrátka odrazem povahy českých houbařů. **MARCELA MAGDOVÁ**



Duo Šteindler-Vávra bavilo cyklem Alles Gute. ČTK

Česká soda. Fenič ji vzkřísí

„Brzy Českou sodu obnovím. Země ji potřebuje,“ uvedl autor námětu Fero Fenič pro zpravodajský server iDNES.cz. Jeho výrok je reak-

cí na výsledky ankety 25 obřevů za 25 let, v níž se tento pořad umístil na pátém místě, přičemž kategorii filmu a televize vyhrál. Fenič nicm-

ně zatím nespecifikoval, kdy se nekorektním humorem oplývající pořad vrátí na obrazovky. Podle jeho slov by to však mělo být příští rok. **MET**

INZERCE

Infuzní terapie vitamínem C v onkologii – zeptali jsme se za Vás odborníků

MUDr. Marta Holíková, Odd. klinické onkologie, inPHARM CLINIC, Praha (MH)

PharmDr. Zdeněk Procházka, Edukafarm, Praha (ZP)

Paní doktorko, můžete ve stručnosti uvést, proč by se měly infuze vitamínu C podávat onkologicky nemocným?



MH: Američtí onkologové, se kterými spolupracujeme, podávání infuzí vitamínu C doporučují spolu se základní protinádorovou léčbou, protože duální účinek vitamínu C na jedné straně chrání zdravé buňky před nežádoucími účinky onkologické léčby a na straně druhé může poškodit nádorové buňky. Potvrzují to naše zkušenosti a také aktuální prohlášení National Cancer Institute.

Nedávno se k vysokým dávkám vitamínu C v onkologii vyjádřila Vědecká rada České lékařské komory.



ZP: Vědecká rada ČLK ve zmíněném stanovisku připouští podávání této infuzní léčby vitamínem C u onkologicky nemocných na úrovni adjuvantní (= podpůrné) či komplementární (= aplikované spolu se základní terapií), a to se souhlasem a ve spolupráci s klinickým onkologem.

Paní doktorko, vy jste klinický onkolog, kdy je vhodné nasadit vysokodávkovaný infuzní vitamín C?

MH: Jak bylo řečeno, jeho komplementární využití je vhodné k chemoterapii nebo radioterapii. Další možností je jeho nasazení jako podpůrné léčby v pokročilém stádiu onemocnění, kdy jsou možnosti onkologické léčby vyčerpány. Aplikace infuzního vitamínu C v obou případech výrazně zlepšuje kvalitu života pacientů. Mohu říci, že tyto moje zkušenosti odpovídají výsledkům, které publikují naši kolegové na amerických univerzitách. V naší ambulanci klinické onkologie v Jesenici u Prahy aplikujeme vitamín C u pacientů s karcinomem prsu, vaječníků, tlustého střeva, slinivky břišní, plic a dalších.

Mohou se u Vás pacienti objednat?

MH: Pacienti mohou kontaktovat přímo naši ambulanci klinické onkologie na klinice v Jesenici u Prahy: recepce@inpharmclinic.cz, tel.: 241 416 990 nebo 724 521 161. www.inpharmclinic.cz



inPHARM CLINIC, V Areálu 1243, Jesenice u Prahy (roh ulic Říčanská a V Areálu). Nejpohodlnější příjezd do Jesenice je z okruhu spojujícího dálnice D1 a D5 (exit Jesenice).

UŠETŘETE ZA VÁNOČNÍ DÁRKY AŽ 4 000 KČ!

Začínáte už přemýšlet nad dárky pro své blízké? A co takhle se inspirovat na Alza.cz? V nejspolehlivějším českém eshopu snadno vyberete dárky pro celou rodinu, a navíc máte možnost také výrazně ušetřit. Díky spolupráci Alza.cz s mobilním operátorem Vodafone totiž můžete získat až několikatisícovou dotaci na nákup.

Pokud se prostřednictvím Alza.cz stanete novým zákazníkem Vodafone anebo si pořídíte místo předplacené karty některý z jeho tarifů, dostanete dotaci na nákup na Alza.cz ve výši až 4 000 Kč! A k tomu ještě předplacenou kartu s kreditem 200 Kč. Naráz tak získáte výhodný tarif, předplacenou SIMku, kterou můžete darovat třeba babičce nebo dědečkovi, a ještě pořádně ušetříte. Dotace platí pro veškerý sortiment Alza.cz včetně nabídky hraček, kosmetiky, parfémů, šperků nebo také eknih a hudby.

Získat dotaci je přitom velmi jednoduché. Stačí navštívit značkovou prodejnu Vodafone a požadovat tarif s dotací Alza.cz, anebo vše pohodlně vyřídit po telefonu.

Více informací se dozvíte na www.alza.cz/vodafone.



Sudoku

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

Napište svou bublinu



„Tak uklízečka krađe vidličky! Já to věděl!“
LUCKA KUDLÁČKOVÁ
 Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES Min. 5 Max. 9	ZÍTRA Min. 6 Max. 10	ČTVRTEK Min. 5 Max. 9	PÁTEK Min. 4 Max. 8
-------------------------------------	---------------------------------------	--	--------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 15,9 °C
Rok výskytu: 2009

Kvíz

- Německý fotbalový brankář Sepp Maier odehrál celou svoji kariéru v jednom klubu. Byl to:
a) FC Norimberk
b) Borussia Dortmund
c) Bayern Mnichov
- Sedmdesátý letos slaví britský hudebník Roger Daltrey, zpěvák slavné skupiny:
a) The Who
b) The Animals
c) The Doors
- USA provedly na atolu Bikini výbuch vodíkové bomby při testu Castle Bravo v roce:
a) 1944
b) 1949
c) 1954
- Francouzský král Ludvík XIV., přezdívaný král slunce, pocházel z dynastie:
a) Valois
b) Bourbonů
c) Anjou
- Jan Pavel II. prohlásil Anežku Přemyslovnu za svatou v chrámu sv. Petra ve Vatikánu před:
a) 30 lety
b) 25 lety
c) 20 lety

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

ČT1

- 14:00 Vše o vaření
- 14:15 Banánové rybičky
- 14:45 Na cestě po Jizerských horách
- 15:15 Kriminálka Paříž (44/92)
- 16:05 Nouzové řešení
- 17:00 Postřehy odjinud
- 17:05 Cestománie
- 17:40 Černé ovce
- 17:55 Události v regionech za okamžik a počasí
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 AZ-kvíz
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Vyprávěj
 Seriál (ČR). Spartakiáda. Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová a další

- 20:55 Příběhy slavných... Eduard Čupák Dokument (ČR, 2001)
- 21:55 Detektiv Martin Tomsa
- 23:10 Kingová II (3/13)
- 23:55 Případy detektiva Murdocha VII (1/18)
- 00:40 Na stopě AZ-kvíz
- 01:00 Příběhy slavných... Eduard Čupák
- 01:30 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Dobré ráno
- 04:25 Žijte jenom zx
- 04:55 Sváteční slovo kardinála Miloslava Vlka
- 05:00 Hobby naší doby

ČT2

- 12:05 Letečtí stíhači v boji II
- 12:55 Májové hvězdy
- 14:25 Dobrodružství vědy a techniky
- 15:10 Soubor vojvodůc
- 15:55 Poslední den 1. světové války
- 16:45 Vesmír: Kosmické srážky
- 17:30 Raport o Velké válce: Masaryk nás svolává
- 18:10 Moje rodina VI
- 18:45 Večerníček
- 18:50 Tajemství na dně moří
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Sametoví teroristé
 Dokument (ČR/SR, 2013). Film vypráví příběhy tří (anti)hrdinů z „normalizovaného“ Československa, kteří připravovali teroristické akce proti komunistické moci

- 21:35 Nízká Vysoká hra
- 23:05 Polojasno Drama (ČR, 1999)
- 00:30 Sestřička Jackie IV Seriál (USA, 2012)
- 00:55 Punk v Africe
- 02:20 Příběhy neobyčejné energie
- 02:45 Zapomenuté výpravy
- 03:10 Babylon
- 03:35 Tajemství duhové kuličky
- 04:05 Mariazell
- 04:20 Klub přátel dechovky

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Vražedná čísla V (19)
- 13:20 Odložené případy III (12)
- 14:20 Dr. House VI (19)
- 15:15 Ordinance v růžové zahradě 2 (157)
- 16:30 Dva a půl chlapa III (24)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:25 Kriminálka Miami V (11)
- 18:25 Ulice (2707)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (531)
 Seriál (ČR, 2014). Strnad chce, aby Tonda znal pravdu: hledá jeho pravou matku. Jana alias Dana řadí v Mázlovic domácnosti. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Český a další

- 21:35 Víkend
- 22:30 Lovci zločinců III (11) Krimiseriál (USA, 2013)
- 23:20 Nebezpečná identita (17) Krimiseriál (USA, 2011)
- 00:10 Kriminálka Miami V (11) Krimiseriál (USA, 2006)
- 01:00 Dr. House VI (19) Seriál (USA, 2009)
- 01:45 Novashopping
- 02:20 Lovci zločinců III (11)
- 03:00 Ačko

PRIMA

- 13:25 Wolffův revír V (13)
- 14:25 Doktor z hor: Nové příběhy V (4)
- 15:25 Castle na zabiti IV (17)
- Vraždy podle pohádky. Krimiseriál (USA, 2012)
- 16:25 Komisař Rex IV (3)
- Vražedný plán. Krimiseriál (N/Rak., 1997)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



20:15 Svatby v Benátkách (36)
 Seriál (ČR, 2014). Každý den je radost! Alois válcuje soupeře kulinářským uměním. Lenka dá Bromovi kopačky. Andy odejde z domova kvůli Ivanově milence. Hrají: P. Hřebíčkova, M. Kraus, O. Veselý, A. Bendová, F. Blažek, A. Vránová a další

- 21:35 Očima Josefa Klímy
- 22:25 Ano, šéfe!
- 23:40 Myslenky zločince VII (15)
- 00:35 Spravedlnost v krvi III (21)
- 01:30 Vraždy v Kitzbühelu VII (11)
- 02:20 Doktor z hor: Nové příběhy V (4)

PRIMA COOL

- 12:40 Akta X IX (9)
- 13:40 Jmenuju se Earl IV (6)
- 14:05 Simpsonovi XVII (17, 18)
- 15:05 Bojič mytů IV (14)
- 16:10 Ztraceni V (10)
- 17:10 Jmenuju se Earl IV (7)
- Kdybych nebyl bonzákem... Komediální seriál (USA, 2008)
- 17:40 Hvězdná brána (5)
- Mezi světem a tmou. Seriál (USA, 1997)
- 18:30 Simpsonovi XVII (19, 20)
- 19:20 Kdo přežije: Hrdinové proti padouchům (10)



20:15 Top Gear XXI (5)
 Magazin (VB, 2013-2014). Nejslavnější motoristický magazin světa, který pravidelně sleduje tři sta milionů diváků. Vizualně působivé představení vozů je doprovázeno odlehčeným komentářem, který zaujme nejen technické nadšence

- 21:25 Teorie velkého třesku III (11) Sitcom (USA, 2009)
- 22:00 Partička
- 22:45 Amores perros - Láska je kurva Thriller (Mex., 2001)
- 01:45 The Big Bang Theory III (11)
- 02:10 Scrubs: Doktůrci II (19)
- 02:35 Scrubs: Doktůrci II (20)
- 02:55 Partička

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Ranní výzva
- 09:00 Millennium
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:30 Zabil.cz
- 13:35 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 14:30 Dotykáč
- 14:35 Óčko hity
- 15:00 Zabil.cz
- 15:05 Óčko hity
- 15:30 Óčko news



15:35 Mixxer show
 Živě z Óčka, klipy na přání, soutěže, chat s hostem

- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 17:05 Mixxer
- Klipy na SMS přání, pokud s hostem
- 18:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 Moje desítka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Millennium
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Artur
- 22:05 Simply the best
- 23:00 Love zone
- 00:00 Óčko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

SKOROREVOLUCIONÁŘ



25 LET POTÉ...

Takže jak to tenkrát bylo? Coby středoškolský student zahlcený sportem jsem nějaké tlaky ve společnosti úplně niterně nevnímal, a proto když nám 17. listopadu kolem poledního ve škole (Gymnázium Nad Štolou) oznámili, že se MUSÍME! POVINNĚ! zúčastnit pietního aktu k uctění studenta Jana Opletala na Albertově, tak jako správní tvrdáci, drsníci a rebelové jsme řekli „To víš že jo!“ a samozřejmě jsme nikam nešli. Namísto toho jsme – coby poctiví vrcholoví sportovci – absolvovali každý svůj trénink, abychom se až večer dozvěděli, o co jsme přišli. Mě příslušníci VB nechťeli pustit domů (bydleli jsme tehdy blízko Václavského náměstí) a nevěřili, že nevím, co se stalo. Až při vytasení občanského průkazu s adresou mě tedy neradi vypustili ze stanice metra Muzeum ven na ulici. Stačilo tak málo – uposlechnout výzvu učitelky a vynechat jeden trénink... a taky jsem mohl dostat do tlamy a stát se revolucionářem! Ovšem čest naši rodiny našťestí zachránil tatínek. S přáteli probírali něco ohromně důležitého ve vinárně U Rarášků v Mikulandské ulici (vinárna bohužel už dávno neexistuje, třebaže si myslím, že by právě v ní mělo být muzeum sametové revoluce), když v jednu chvíli tatíček usoudil, že disputací bylo dost a je nutné změnit lokál. Vyšel tedy ven a vydal se vlevo na Národní třídu, aby se řízením osudu dostal přímo do čela průvodu, který začínal právě na Albertově. Urazili pár kroků a šup – zastavili je policejní zátarasy. Otec se ještě v jisté ovíněnosti pokoušel příslušníkům domluvit... a dál už to známe. Bitka, mela, masakr. Později mi táta ukazoval, jak ho nějaký voják v baretu nakopl do holeně – zkrvavená noha volala po červené kartě! Ať mi nikdo neříká, že to nic nebylo.

Citát

Bitka, mela, masakr. Ať mi nikdo neříká, že to nic nebylo.

stat do tlamy a stát se revolucionářem! Ovšem čest naši rodiny našťestí zachránil tatínek. S přáteli probírali něco ohromně důležitého ve vinárně U Rarášků v Mikulandské ulici (vinárna bohužel už dávno neexistuje, třebaže si myslím, že by právě v ní mělo být muzeum sametové revoluce), když v jednu chvíli tatíček usoudil, že disputací bylo dost a je nutné změnit lokál. Vyšel tedy ven a vydal se vlevo na Národní třídu, aby se řízením osudu dostal přímo do čela průvodu, který začínal právě na Albertově. Urazili pár kroků a šup – zastavili je policejní zátarasy. Otec se ještě v jisté ovíněnosti pokoušel příslušníkům domluvit... a dál už to známe. Bitka, mela, masakr. Později mi táta ukazoval, jak ho nějaký voják v baretu nakopl do holeně – zkrvavená noha volala po červené kartě! Ať mi nikdo neříká, že to nic nebylo.

Dopisy a vzkazy

Pozor na kohoutkovou

Nemohu se s vámi nepodělit o zážitek z věhlasné pražské kavárny na Národní třídě. Již několik let jedenkrát za měsíc si chodíme s kolegyněmi posedět (na kávičku, dortík, 2 deci) do této vyhlášené kavárny a alespoň na chvíli se odreagovat od každodenních problémů a starostí. Vždy jsme zatím byly spokojeny a rády se do kavárny vracely. Včera po objednávkě třikrát dvě deci červeného se nás číšník zeptal, zda si k tomu dáme „kohoutkovou“. Hned jsem si pomyslela, sláva, další kavárna, kde vám dají bez problémů do džbánu vodu z vodovodu. Takže když jsme první džbánek vody z vodovodu vypily, donesl nám číšník druhý již bez objednání. Ovšem při placení jsme byly opravdu nemile překvapeny, když si účtoval za vodu z vodovodu Kč 58,- na jeden litr. Přiznávám, naše chyba byla, že jsme se nejprve nepodívaly do nápojového lístku, kde to bylo uvedeno, ale to mě předem vůbec nenapadlo. Zatím nikdy se mi nestalo, že bych platila za vodu z vodovodu.

JANA ŠTĚRBOVÁ, Praha

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

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

Výrok dne



„Je škoda, že jsem ten gól opravdu nedal já.“

VLADIMÍR DARIDA, FOTBALOVÝ ZÁLOŽNÍK

Hlasatel v nedělním zápase oznámil, že druhý gól Česka vstřelil Vladimír Darida. Fotbalista přitom s brankou, která znamenala důležité vítězství 2:1 nad Islandem, neměl nic společného.

Slovo dne

DISPUTACE

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Vědecká rozprava více účastníků k vytřebení názorů na odbornou otázku, učená hádka, debata

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

Astrohled.cz
HOROSKOP
Přesné prognózy na míru!
VOLEJTE
906 701 701

- ★ Kompetentní poradenství od profesionálních poradců
- ★ Záruka spojení s poradcem dle vašeho přání
- ★ Dostupnost 24 hodin denně, 365 dní v roce, vč. svátků

Beran 21/3–20/4
Dnes budete vystaveni milostnému pokušení. Připravte se na to a obraňte se trpělivostí a předešlým ctností! Jednejte s rozmyslem.

Býk 21/4–21/5
V zaměstnání dosáhnete vynikajících výsledků. Poděkovat můžete svému vlastnímu odhodlání a pevné vůli. Velký dík patří i kolegům.

Bliženci 22/5–21/6
Pozor na nervozitu! Máte sklon jí lehce podlehnout, což by se ovšem mohlo také neblaze podepsat na vašich pracovních výkonech.

Rak 22/6–22/7
Žárlivost ve vašem vztahu ustoupí do pozadí. Bylo načase, abyste si vy i partner uvědomili své priority a přizpůsobili jim jednání.

Lev 23/7–22/8
Hvězdy vám přeji! Budete mít šťastný den v kariéře, podaří se vám totiž zapůsobit na svého nadřízeného. Je to krok k povýšení.

Panna 23/8–22/9
Dnešní pracovní den vám nevidané uteče! Zpříjemní vám jej kolega, který má mnoho zajímavých zkušeností a spoustu vtipných historek.

Váhy 23/9–23/10
V zaměstnání budete průrazní, čímž překvapíte všechny své kolegy. Ti vás totiž doposud pokládali za tiché a introvertní.

Štír 24/10–22/11
V zaměstnání se vytvoří velice pikantní atmosféra. To do značné míry přeje nevěřám. Ukažte svůj charakter, od nevěry ruce pryč!

Střelec 23/11–21/12
V lásce dnes budete zcela upřímní. Zjistíte, že si tímto jednáním ušetříte spoustu trápení a problémů. Upřímnost se vyplácí.

Kozoroh 22/12–20/1
I když kolegové v práci budou mít sklon k panice a unáhleným činům, vy jedni zachováte klid. S chladnou hlavou vše vyřešíte.

Vodňář 21/1–20/2
Jistý člověk se nebude moci smířit s výhodami, kterými v současné době disponujete. Jeho závist vás zklame. Nenechte se otrávit.

Ryby 21/2–20/3
Budete mít včítky svědomí, protože netrávíte žádný čas s partnerem. Může za to pracovní vytížení, které vám bere čas i energii.

Řešení sudoku

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

Anketa Zranili jste se někdy při zimních sportech?



Ondra Mlynařík
Jednou jsem ji dostal pukem do pánských choulostvých míst!



Martina Marsy Fantyšová
Ano, při lyžování jsem si zlomila levou klíční kost...



Cecilie Holečková
Natržené vazy a další 4 hodiny na sjezdovce...

Komiks



LÁSKA A MAGIE!
Přičaruj si novou lásku!
Poradím!
Píšte SMS ve tvaru 50MSU a svůj text na 900 30 55
kartárka Médea
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



Jupiter and the Galilean moons seen from Callisto

PROFIMEDIA.CZ

Io – Jupiter's restless moon

Activity 1

Before you read, match the word or phrase to a definition.

- 1. discover,
 - 2. erupt,
 - 3. gravity,
 - 4. impact crater,
 - 5. orbit
 - 6. restless,
 - 7. surface,
 - 8. tug-of-war
- a. a bowl-shaped hole made by a big rock when it hits land very fast
 - b. a game in which two teams pull a rope in opposite directions
 - c. always moving and changing
 - d. find something for the first time
 - e. move around something in a circular or oval pattern
 - f. the natural law of physics which keeps suns, planets and moons together
 - g. the outside part of something that you can touch or see
 - h. when a volcano suddenly produces lava

Lesson No. 11



Practise your English and learn about interesting facts from everyday life as well as about things you might never have heard of before.

Discovery

Four hundred years ago, the great astronomer Galileo looked through his telescope at our solar system's largest planet, Jupiter. He was the first person to see four moons orbiting the giant planet, and we now call these moons Callisto, Ganymede, Europa and Io. But for the next four hundred years, nothing else was discovered about Jupiter and its moons. That is because it is half a billion kilometres from Earth, in a freezing part of the solar system, a long way from our sun. People thought that Jupiter's moons were similar to our own moon – cold, dead places, covered with thousands of impact craters from large rocks from space.

Secrets

But Io was keeping one of

Activity 2

Now complete the sentences using words and phrases from the text. Make any changes to the words that are necessary.

- 1. Apples fall from trees because of (.....).
- 2. I had a (.....) night last night. I couldn't sleep at all.
- 3. Leif Ericson (.....) America 500 years before Christopher Columbus.
- 4. The (.....) ended suddenly when the players all fell over.
- 5. The largest (.....) on Earth is 300 kilometres wide. It's in South Africa.
- 6. The moon (.....) Earth once every 28 days.
- 7. The table had a smooth, shiny (.....).
- 8. When the Krakatoa volcano (....) in 1883, people heard the noise nearly 5,000 km away.

Activity 3

Choose one word from the box to complete each sentence. There are more words than you need.

- cold, heat, rocks, Earth, Jupiter, tides, gravity, moon, volcanic
- 1. Galileo was the first person to see four moons in orbit around (.....).

the biggest secrets of the solar system. In 1979, the Voyager 2 spacecraft visited Jupiter and took photos of its moons. Callisto and Ganymede looked like everyone expected – cold balls of rock and ice, with lots of impact craters. But when scientists first saw the photos of Io, they were very surprised. Io had no impact craters. They

- 2. Before Voyager 2, most people thought that Io was (.....).
- 3. The explanation for Io's smooth surface is that it is (.....).
- 4. Io's heat is caused by the (.....) of Jupiter and two other moons.
- 5. The forces that affect Io are so strong that rocks move like (.....).

thought about it, and realised that there was only one way to explain this. The surface of Io must be new rock, and new rock only forms when volcanoes erupt and produce lava. But for volcanoes to exist, the inside of a planet or moon needs to be very hot. So where did the heat to produce volcanoes on Io come from? Io couldn't be naturally hot in-

Answers

Activity 1

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

Activity 2

1. gravity; 2. restless; 3. discovered; 4. tug-of-war; 5. impact crater; 6. orbits; 7. surface; 8. erupted

Activity 3

1. Jupiter; 2. cold; 3. volcanic; 4. gravity; 5. tides

side like Earth because it was too small. And it couldn't be getting its heat from the sun because it was too far away.

Heat

The answer is gravity. Jupiter is the biggest planet in the solar system, and its powerful gravity tries to keep Io in a circular orbit. But Ganymede and Europa often line up together, and this gives Io a gravity 'kick'. Jupiter pulls Io one way, and the other two moons pull it another way. Io gets pulled and stretched in a cosmic tug-of-war, and its rocks move like the tides in the sea on Earth. This heats the inside of Io, and that is why Io, in the coldest part of the solar system, is a moon of hot lava and volcanoes – the restless moon of Jupiter. **RUSSELL EVANS**

10 triků, jak v zimě a o Vánocích nepřibrat

Žádná dvojitá brada, žádné džíny, do kterých se nevejdete!

Trpíte nočními můrami, že se na Vánoce nevejdete do svých oblíbených džínů a z fotek se budete mračit s dvojitou bradou? Poradíme vám pár triků, jak se dočkat Nového roku bez dárečku v podobě kil navíc.

„Není to chladné počasí, které vede k přejídání. Je totiž prokázáno, že v těchto měsících přibývají na své váze lidé po celém světě, a to i tam, kde žádné mrazy nehrozí. Je to naše zažitá chování, že v tomto období je nutno povolit si opasek. Více se s druhými lidmi setkáváme uvnitř, kde nikdy nechybí jídlo, a rovněž se zvyšuje konzumace alkoholu a ubývá pohybu. To vše přispívá k tloustnutí,“ říká Jana Havrdová z Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, který chce svým projektem Česko se hýbe zlepšit životní styl tuzemské populace.

METRO

O Vánocích přibereme až dva kilogramy, nezapomínejte i o svátcích žít zdravě

Cvičte, chodte na procházky, buďte na pohybu závislí.

1. Naplánujte si cvičení i jídlo

Vánoce se mohou zdát velice krátkou dobou, ale podle průzkumů i za těchto pár dnů dokáže průměrný člověk přibrat až dva kilogramy na váze. Udržte váhu. Jak na to? Představte si, co vás následující týden čeká, naplánujte si pečlivě cvičení a také pět až šest jídel denně včetně svačin. Snažte se své plány dodržovat, mějte na paměti, že odpustit si čtvrtý knedlík je dobré.

2. Procházkou ke štíhlé linii

Pobyt na čerstvém vzduchu snižuje napětí i frustraci a v zimě spaluje mnohem více kalorií než v jiná roční období. Po-

clud se necítíte hned na běhání, začněte rychlou chůzí. Je to nejzdravější cvičení.

3. Udělejte si z pohybu příjemnou závislost

Hýbat se můžeme všude. Proč jet výtahem, když můžeme vyběhnout schody? Poslední zastávku tramvaje můžeme dojet, k dispozici jsou bazény, kluzišť... Cvičení může být zábava i ve fitness-centrech.

4. Naučte se říkat ne

Předvánoční čas je plný večírků – s přáteli, kolegy z práce, s rodinou... Kdy se s nimi setkáte, plánujete, učíte tak stejně s jídlem, které si můžete rovněž stanovit předem.

5. Ne výčitky, delší cvičení

Když už se stane, že si dáte něco, co jste neplánovali, rozhodně si to nevyčítejte. Prostě si na tom pochutnejte, řekněte si, že to bylo skvělé, a něco si odpusťte v dalším jídle – ne však v podobě bílkovin nebo zeleniny a v žádném případě nevynechávejte další jídlo. Cvičte ale o 10 minut déle.

6. Alkoholu málo

Alkohol je trojitý protivník hubnutí: hodně kalorický, ale bez nutričních hodnot, stimuluje chuť k jídlu. Všeho tedy s mírou.

7. Zastavte chuť esemeskou

Všechna předsevzetí i písemné plány často zmizí. Připomeňte si je předem nastavenou SMS zprávou třeba s přáním, abyste si jídlo lépe a pomaleji vychutnali. V případě nezvladatelných chutí na další jídla se na minutu dvě zvedněte od stolu a odskočte si.

8. Připomeňte si, proč se nepřejídate

Po několika dnech vám často motivace dojde, proto je dobré sepsat si, proč se snažíte nepřejídat a cvičit. Vše si pak napište na malou kartičku a tu noste s sebou, abyste se na ni mohli kdykoliv podívat.

9. Jídlo není přítel

Právě kolem Vánoc vrcholí stres i pocity úzkosti. Je snadné zamilovat se do jídla. Než mu propadnete, jděte na balkon nebo si otevřete okno a několikrát se nadechněte čerstvého vzduchu, po pár sekundách bude vše vypadat jinak. I své blízké se snažte vytáhnout ven.

10. Za chuť na sladké může nedostatek spánku

Nákupy, pečení, uklízení, vánoční večírky... Náš spánek je na štíru. Jeho nedostatek pak přivádí chuť na sacharidy a sladkosti. Vyspěte se a alespoň některé své povinnosti přenechte na jiné. Nehleďte na míru splnění a chvalte!



Zdravé jídlo. Více energie

Z posledního průzkumu firmy Sodexo vyplynulo, že dvě třetiny Čechů jsou ochotny si připlatit za zdravější oběd, nejčastěji 20 korun – dotázaných bylo celkem pět set. Pětina si je ochotna koupit oběd dražší o 30 korun a desatina je ochotna investovat 50 korun denně navíc za to, aby se zdravě najedla. „Dále z něj vyplývá, že lidé, kteří se stravují zdravě, mají až o 66 procent vyšší produktivitu,“ uvedla Petra Pokorná ze Sodexo a dodala, že nejzdravěji obědvají ženy. **ČTK**

Impuls pro Metro

Budte fit s Petrem Havlíčkem

Podzim není nejlepším obdobím pro zahájení redukce váhy. Lidé nemají dobrou náladu, ubývá slunce, přibývá stresu, který je často zajišťován většinou porcemi či sladkým. Kvůli počasí ubývá i chuti do pohybu a sportu. S hubnutím je tedy lepší začít na jaře. Nicméně to neznámá, že se člověk může přes zimu přejídat.



Poslouvejte každou sobotu a neděli v 7.50 a 16.45 na Rádiu Impuls.

INZERCE

5 DŮVODŮ, PROČ BÝT U VZP

Klienti naší pojišťovny se vždy mohou spolehnout na:

- komplexní zdravotní péči na území celé ČR
- největší počet smluvních zdravotnických zařízení
- celorepublikovou síť poboček VZP
- benefity pro všechny věkové skupiny
- možnost on-line komunikace s VZP



infolinka: 952 222 222
www.vzp.cz



Viróza není nebezpečná, ale u malých dětí být může

Stačí pár dní léčby a kašle, rýmy i bolesti kloubů se zbavíte. Vše ale mohou zhoršit přidružené komplikace.

Běžná virová onemocnění horních dýchacích cest nemají tak těžký průběh jako například angína nebo zápal plic. Obvykle je doprovází teplota, bolesti hlavy, rýma, škrábání až bolest v krku a svalové či kloubní bolesti. Poté se objevuje kašel, zpočátku suchý, dráždivý, který posléze přejde ve vlhký s odkašláváním hlenu. Není to chřipka, tu vyvolávají specifické viry a do Česka přicházejí většinou až v zimních měsících. Projev má podobné, ale její nástup je rychlejší, objevují se velmi vysoké teploty a typický je su-



Nečekejte, až vás sklátí.

PROFIMEDIA.CZ

chý kašel bez rýmy. A je také nebezpečnější, na komplikace spojené s chřipkou umírá ročně až dva tisíce lidí.

„Běžná respirační onemocnění u jinak zdravého člově-

ka nejsou nebezpečná, pokud jsou řádně léčena. Je nutno také pečovat o dostatečnou vlhkost v místnosti, ve které nemocný člověk pobývá. Zároveň je nutné, aby tento

Léčba virózy

**Jak na ni? Rady, které jsou pro-
ověřené.**

- Zůstaňte pár dní v posteli.
- Dostatečně pijte.
- Kupte si léky, které tlumí kašel. Doplněte do těla vitamin C

především z přírodních zdrojů, jako jsou citrusy, kiwi, černý rybíz, červená paprika...

- Při vysoké teplotě nad 38 stupňů Celsia si berte antipyretika, tedy léky, které snižují teplotu, například paracetamol nebo ibuprofen či aspirin.

prostor nebyl přetápen,“ doporučuje Milena Mrnková, primářka Centra individuální péče Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Ale i v případě běžného nachlazení se mohou objevit komplikace. A právě ty mohou být nebezpečné především u nemocných seniorů nebo oslabených jedinců. A také u malých dětí, u kterých není vlastní imunitní systém ještě vyvinutý.

Velmi často virózy doprovází rýma. První pomoc spočívá

v koupi nosních přípravků v lékárně, které sliznici zklidní a ta splaskne. „K léčbě prosté rýmy je lze zpočátku použít, ale ne déle než týden, protože při delším používání mohou situaci spíše zhoršit,“ varuje primářka. Podle ní jsou vhodnější přípravky, jako je roztok mořské soli nebo vincentka, které sliznici nosu a dutin zvlhčují. Tyto přípravky je možno aplikovat téměř neomezeně, třeba desetkrát i vícekrát za den. **JANA ŠTEFANOVÁ**

INZERCE

preventivně
a od prvních příznaků

oscilloccinum

BOIRON

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Oscilloccinum, perorální granule. Volně prodejný homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití. K dostání v lékárnách.

BOIRON
www.boiron.cz

Bioparox[®]

fusafungin

Chytrě si poradí s rýmou i bolestí v krku!

Rýma | Zánět dutin a nosohltanu | Bolest v krku

Applikátor do úst

✓ Rychlá úleva

✓ Do nosu i do úst

Applikátor do nosu

ANTIBIOTIKUM
Bioparox[®]
BEZ RECEPTU

Čtěte pečlivě příbalový leták. <http://www.servier.cz/bioparox>

2 vstříky do každé nosní dírky | 4 vstříky ústy | 4x denně

Extraliga. Do čela tabulky se vrátil Třinec



Třinecká radost ČTK

Kompletní 21. kolo hokejové Tipsport extraligy přineslo další střídání stráží v čele tabulky. Litvínov po porážce se Slavii 0:1 musel přenechat vedení Třinci, který vyhrál v Karlových Varech 4:2. O osudu zápasu v Litvínově rozhodla trefa útočníka Marka Tomiči. Čisté konto vychytal díky 24 úspěšným zákrokům Adam Svoboda. Poslední Zlín uspěl na ledě Sparty. **ČTK**

Výsledky 21. kola

Plzeň–Brno	3:5
Karlovy Vary–Třinec	2:4
Olomouc–Vítkovice	4:1
Sparta–Zlín	3:4p
Pardubice–Liberec	2:5
Mladá Boleslav–Hradec Králové	4:1
Litvínov–Slavia	0:1

Jsou stále bez ztráty. Češi zdolali i Island

Pod trenérem Pavlem Vrbou zažívají fotbalisté nejlepší vstup do kvalifikací za posledních 16 let.

Úvodní čtyři zápasy Češi naposledy vyhráli na přelomu let 1998 a 1999 v kvalifikaci na Euro 2000, kterou dokázali projít se stoprocentní bodovou bilancí. Češi v neděli v Plzni porazili v posledním letošním duelu Island 2:1. Na vedoucí gól Ragnara Sigurdssona po zaváhání brankáře Čecha odpověděl v závěru úvodní půle Kadeřábek. Češi byli herně mnohem lepší než Seveřané a výhru si zasloužili. Rozhodl o ní vlastní gól Bødvarssona.

Vrbův tým navázal na výhru nad bronzovým týmem z MS Nizozemskem a triumfy v Turecku a Kazachstánu. Bez ztráty bodu vede tabulku kvalifikační skupiny A. **ŠIM**

2	1
Česká republika	Island

Branky: 45.+1 Kadeřábek, 61. vlastní Bødvarsson – 9. R. Sigurdsson
Rozhodčí: Stark (Německo)
Diváci: 11 354 (vyprodáno)

Další výsledky

Nizozemsko–Lotyšsko	6:0
Turecko–Kazachstán	3:1

Skupina A

1. Česko	4	4	0	0	10:5	12
2. Island	4	3	0	1	9:2	9
3. Nizozemsko	4	2	0	2	10:5	6
4. Turecko	4	1	1	2	5:7	4
5. Lotyšsko	4	0	2	2	1:10	2
6. Kazachstán	4	0	1	3	4:10	1



Pavel Kadeřábek si připsal první reprezentační gól. MAFRA

Korupce. Litvínov musí dát důkazy, jinak přijde trest

Hokejová extraliga řeší zatím nejnejpříjemnější událost sezony. Litvínovský manažer Robert Kysela se po duelu svého týmu ve Zlíně zmínil o možné korupci v soutěži. Litvínovská stížnost přišla v neděli, dva dny poté, co v té době vedoucí tým extraligy prohrál ve Zlíně. Kromě toho, že ústy generálního manažera Roberta Kysely i prohlášením na webu klubu požaduje Verva vyškrtnutí Romana Poláka z listiny rozhodčích, padly také zmínky o korupci.

Vedení Zlína pak vše označilo za „absolutní nehoráznost“ a žádá o vyjádření vedení soutěže. Jak její ředitel Josef Řezníček uvedl: pokud Litvínov nedodá důkazy, bude čelit disciplinárnímu řízení. „Vyjádření generálního manažera Roberta Kysely je naprosto bezprecedentní. Už jsme jej požádali, aby poskytl důkazy, že k něčemu takovému fakticky dochází,“ řekl

Průběh zápasu

Litvínov prohrál ve Zlíně 5:6 v prodloužení, přestože ještě v průběhu 3. třetiny vedl 5:2. Poté ale i díky častému vylučování o náskok přišel a v prodloužení inkasoval krátce po skončení oslabení šestý gól.

Řezníček. „Pokud nám nic takového nepředloží, je tu druhá varianta popsaná řády. Něco takového do extraligy vůbec nepatří a poškozujeme její jméno.“

Co tedy bude následovat? „Až dostaneme všechny odpovědi z Litvínova, rozhodneme se podle toho. Čekáme na reakci,“ dodal šéf extraligy Řezníček.

Vyhrocený spor by tak měl logicky vést pouze do dvou možných variant. Buď Litvínovští předloží důkazy, nebo budou muset čelit disciplinárnímu řízení. **IDNES.cz**

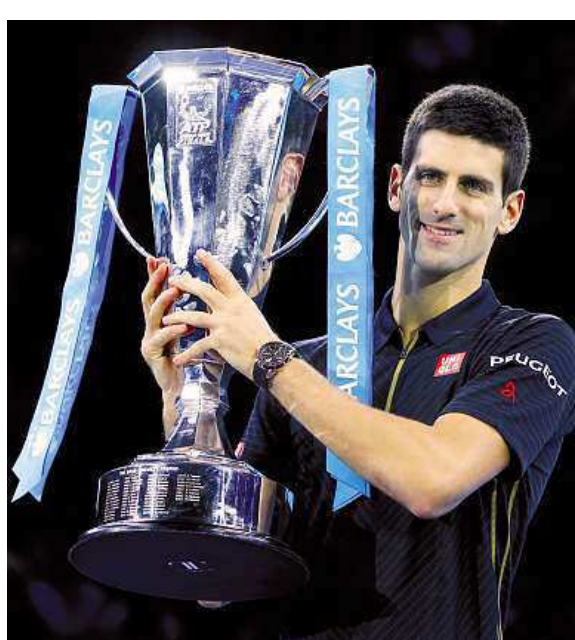
Zprávy krátce

„Kotel“ bude, ale za dvojnásobek

Odvovací a revizní komise vyhověla fotbalistům Plzně. Zrušila uzavření části stadionu za jednou z branek, kde sídlí „kotel“ nejvěrnějších fanoušků, na dva zápasy. Viktorii ale zdvojnásobila pokutu na 100 tisíc.

Doma se dařilo

Házenkářky Poruby postoupily do osmifinále Challenge Cupu. V úvodním sobotním utkání 3. kola zvítězily 35:19, v nedělní odvetě 37:18. Oba zápasy s portugalským týmem Juve Lis se hrály v Ostravě. **IDNES.cz**



Djokovič má titul bez boje

Šampionem na Turnaji mistrů se stal bez finálového boje srbský tenista Novak Djokovič. Jeho soupeř Roger Federer ze Švýcarska k očekávané bitvě nenastoupil. Na kurt jej nepustilo zranění zad, které si přivodil ve vyčerpávajícím sobotním semifinále s krajanem Stanem Wawrinkou. Světová jednička slaví triumf na závěrečném turnaji roku potřetí za sebou a celkově počtvrté. Turnaj mistrů nic nezměnil na podobě žebříčku ATP. Tomáš Berdych zakončí rok jako sedmý, pořadí vévodí Djokovič. **AP**

INZERCE

Fajn půjčka

Fair Credit FAJN půjčka
půjčte si od 4 000 do 50 000 Kč

800 888 120 bezplatná linka
www.faircredit.cz

LEVNÉ KNIHY[®]

www.levneknihy.cz



Klaus Oberbeil, MUDr. Christiane Lentzová

OVOCE A ZELENINA JAKO LÉK

Strava, která léčí

~~499,-~~

199,-

Brno Masarykova 37 / Brno OC Futurum, Vídeňská 132 / Brno Dornych 4 / Brno OD Avion, Skandinávská 2, Horní Heršpice / Brno Cimburkova 4, Královo Pole
České Budějovice Lannova třída 11 / České Budějovice Nádražní 1759, Mercury centrum / Děčín 4 Prokopa Holého 15 / Hradec Králové Bařkovo náměstí 522
Hradec Králové S.K.Neumanna 17 / Hradec Králové Tesco, Rašínova tř.1669 / Cheb Dragounská 2274 / Chomutov Obchodní zóna 260
Jablonec nad Nisou Podhorská 4963 / Jihlava Benešova 2 / Karlovy Vary Třída T.G.M. 10 / Karlovy Vary Globus, Obchodní 30 / Kolín Kaufland, Benešova 1000
Kladno NC Oaza Kladno, Arménská ul. / Liberec OC Nisa, České mládeže 456 / Liberec Pražská 155 / Mladá Boleslav V. Klementa 1459 / Olomouc Legionářská 7
Ostrava 28. října 12 (Sýkorák) / Ostrava Futurum, Varenská 50 / Pardubice Třída 17. listopadu 233 / Plzeň B. Smetany 1 / Plzeň Plaza, Radčická 2
Plzeň NC Area Bory, Sukova 23 / Tábor Tř. 9. května 678 / Teplice Školní 2 / Ústí nad Labem Revoluční 8 / Zlín Tyršovo nábřeží 5496, Čepkov