

KRISTÝNA PLÍŠKOVÁ JE VE DRUHÉM KOLE

ČESKÁ TENISTKA ZAŘÍDILA PRVNÍ PŘEKVAPENÍ AUSTRALIAN OPEN STRANA 11



metro



Úterý, 19. ledna 2016

Č. 12, www.metro.cz
Svátek slaví: Doubravka

Min. -7°
Max. -3°

Největší deník v ČR

Nezkušení řidiči mají jezdit jen pod dozorem

Návrh ministerstva. Chce změnit podmínky pro vydávání řidičáků. **Oprávnění.** Po dva roky by měli mít nováčci v autě zkušený doprovod. **Autodrom.** Na nich mají být závěrečné testy, v Česku ale chybí STRANA 2



Monacká kněžna Charlene a její manžel Albert II. včera ve Vatikánu měli soukromou audienci u papeže Františka. AP

Exekutoři na magistrátě

Návštěva poslaná soudem pro Prahu 1 má umožnit firmě eMoneyServices kontrolu Opencard. Přístup Prahy k systému je podle EMS katastrofální a samý problém. STRANA 3

Přímý přenos z Oscarů

Předávání nejprestižnější filmové ceny proběhne v noci na 29. února našeho času. Už osmaosmdesátý oscarový večer bude možné sledovat živě v České televizi. STRANA 6

INZERCE

OKNA A DVEŘE

Soutěž o 280 cen!

Extra slevy
do 31. 1.

www.slovaktual.cz



25
ROKOV
1990-2015

okna a dveře

Slovaktual®

A leading brand of AFG



Nebezpečný

Strážníci z poříční jednotky Městské policie Brno včera měřili led na Brněnské přehradě. Zjistili, že led není dostatečně silný a bruslaři, běžkaři nebo lidé na procházkách by na něj neměli vstupovat. Jeho tloušťka je sedm centimetrů, pro bezpečný vstup je třeba, aby měl dvanáct centimetrů. ČTK

Mladí budou moci řídit jen pod dohledem

Návrh ministerstva: schopnosti za volantem má prověřit autodrom.

Postrachem silnic bývají hlavně mladí. „Velký počet dopravních nehod způsobí řidiči do pětadvaceti let,“ potvrzuje Petr Vomáčka z Ústředního automotoklubu (ÚAMK). Ministerstvo dopravy proto vymýšlí, jak změnit osnovy autoškol, aby čerství řidiči nebyli pro silnice hrozbou.

Na stole expertů z ministerstva teď leží návrh, který má být revolucí pro autoškoly. V sousedním Rakousku skládají budoucí šoféři závěrečnou zkoušku na cvičišti podobném autodromu. Nově by si takové testy vyzkoušeli i čeští žáci. „Zkouška by mohla začít nejprve na autodromu. Pokud řidiči nezvládnou

třeba parkování, nemá přeci smysl, aby pokračoval v závěrečném testu dále,“ chválí nápad prezident Motocyklové asociace ČR Jaromír Šíd. Ten však upozorňuje, že bude nejprve nutné v Česku tyto autodromy vybudovat. Sám se snaží takové cvičiště zřídit v Praze. Ani zde zatím není. „Výstavba takového zařízení je velmi náročná na umístění, prostor i provoz,“ říká Šíd.

Vládní návrh počítá i s řidičákem na zkoušku. Žáci by jako dnes napsali písemné testy a složili část praktické zkoušky. Papíry by pak ale dostali jen na dva roky a poté ještě absolvovali další zkoušky. Experti se zabývají i možností, že by čerství řidiči během dvou let zkušební řízení mohli řídit jen „s doprovodem“. Jinými slovy, že by vedle nich musel sedět zkušený řidič.

Samí, tedy bez spolujezdce na motorce, by pro změnu



Citát

Budoucí motorkáři se naučí jezdit sami už v autoškolce. Způsob výuky, kdy učitel sedí za žákem, je zastaralý.

PETR VOMÁČKA, ÚAMK

mohli cvičit budoucí motorkáři. Vládní experti totiž diskutují i nad variantou, že by žáci, kteří se snaží získat papíry na motorku, absolvovali část výcviku bez učitele. Ten by neseděl za jejich zády, ale například by studenta sledoval z doprovodného auta.

Chybí cvičiště

Zkoušky na řidičák se mají dělat na cvičišti o rozměrech podobných autodromu.

- Takové dráhy v Česku chybí a vybudovat je bude náročné. Například polygon v Mostě má 13 hektarů.
- Na podobný problém narazí autoškoly i při výcviku motorkářů.
- Ti by měli nově skládat zkoušku na uzavřeném cvičišti o rozměrech 150 x 20 metrů. Ani takových ploch v Česku není dost.

Ministerstvo návrh poslalo k připomínkovému řízení. Změny by mohly začít platit nejprve v roce 2017. Tedy pokud budou schváleny.

MAREK HYR
marek.hyr@metro.cz

INZERCE

NEJEN NA SRDCE JSOU PODĚBRADY

PŘIJEĎTE SE ZRELAXOVAT A NAČERPAT SÍLU DO PODĚBRAD.

Speciální únorový pobyt „Únorový odpočinek“ za akční cenu!

od 4.890 Kč / osoba / 5 nocí s polopenzí a šesti procedurami (např. uhlíčitá koupel, klasická celková masáž nebo parafinový zábal s masáží)

Oslavte svátek sv. Valentýna v romantickém Hotelu Zámeček ****

Vychutnejte si valentýnské menu v Modrém salonku a užijte si lázeňské procedury.

3.250 Kč / osoba / 2 noci s polopenzí v Hotelu Zámeček ****

Více informací naleznete a objednat můžete na www.lazne-podebrady.cz nebo telefonním čísle 325 606 500

Těšíme se na vás!



LÁZNĚ PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

www.lazne-podebrady.cz



Opilé ženy a jejich příběhy

Ve Východočeském divadle v Pardubicích se na zítřek připravuje premiéra hry Pivo a ženy (snímek je ze včerejší zkoušky). Autorkou textu je oblíbená německá autorka Felicia Zellerová, která ve svém kusu přebásňuje rozhovory opilých žen, které pod vlivem alkoholu řeší své neschopnosti, nedorozumění a beznaděj. Jejich krátké dialogy a změny situací připomínají klipovitý film, v němž nechybí životní humor. ČTK

Zprávy krátce

Mrznout bude celý týden, nejvíc v pátek

Mrzavé počasí bude v Česku pnovat celý týden, nejsilnější mrazy se čekají v pátek a sobotu. Denní teploty budou až minus šest stupňů. Noční teploty v pátek a v sobotu klesnou až k minus 16 stupňům, na horách až ke 20.

Muž vědomě šíří HIV

Policie z Ústeckého kraje vydala upozornění na osmačtyřicetiletého Zdeňka Pfeifera z Mostu, který je HIV pozitivní a vědomě virus šíří dál. Kriminalisté homosexuálního muže hledají a zároveň pátrají po lidech, kteří s ním měli pohlavní styk. IDNES.cz

Exekutoři přijdou kvůli Opencard

Spory kolem Opencard pokračují exekucí na Prahu.

Na magistrátu se musí připravit na nevídanou návštěvu. Na dveře jim zaklepe exekutoři posláni soudem pro Prahu 1. Nepůjdou po cennostech a penězích, ale mají umožnit firmě eMoneyServices (EMS) jako majiteli práv kontrolu systému. Město totiž podle soudu nerespektovalo soudní nařízení z loňského prosince, které mělo kontrolu umožnit.

EMS se s Prahou a dopravním podnikem soudí kvůli údajně nezaplaceným dluhům a penězům za použití licencí. Praha rozhodnutí o exekuci zatím nechce komentovat, musí se s rozhodnutím soudu o exekuci nejprve podrobně seznámit. „Přístup



Cítát

Rozhodnutí soudu nás překvapilo. Město přístup k systému firmě EMS umožnilo.

VÍT HOFMAN, MLUVČÍ MAGISTRÁTU

Prahu k Opencard je katastrofální. Místo řešení problémů pouze přidělává nové a nové,“ uvedl mluvčí EMS Martin Opatrný. Na Obvodní soud pro Prahu 1 se podle Opatrného obrátila EMS, protože podle společ-

nosti vedení města máří soudní rozhodnutí vydané na začátku prosince 2015, kterým městu bylo nařízeno umožnit kontrolu systému. Firma se kontroly dožaduje od loňského léta, tvrdí, že jí není umožněn přístup k systému a má prý podezření, že město porušuje zákon. Podle EMS Praha údajně ani neví, na kterých serverech je systém nyní nahrán.

Prahu rozhodnutí překvapilo. Podle mluvčího město údajně přístup k systému firmě EMS umožnilo. „Společnosti EMS bylo umožněno provedení kontroly každý pracovní den, kdy o to požádala, a to vždy nejméně po dobu čtyř až šesti hodin. Naposledy se tak stalo dne 22. prosince 2015,“ uvedl mluvčí Vít Hofman.

Hlavní město nemá kvůli exekuci obstaven majetek. Pokud ale nesplní nařízení soudu, může dostat pokutu až 100 tisíc korun. **ROW, ČTK**



Kožená zazpívá v Rudolfinu

Ojedinelým projektem pokračuje spolupráce mezzosopranistky Magdaleny Kožené s Českou filharmonií. Pěvkyně bude dnes od 19.00 v Rudolfinu koncertovat s komorním souborem. Hudebníci, kteří v rámci projektového ansámbly spojí své interpretační umění, jsou uznávanými špičkami ve svých oborech. **OLEG ROSTOVTSJEV**

Krátce

Chřipka v Česku

Česko je na pokraji zvýšeného výskytu chřipky, stáří je čas dát se očkovat, tvrdí odborníci. Na sto tisíc obyvatel bylo ve druhém kalendářním týdnu hlášeno 1033 případů akutních respiračních

onemocnění včetně chřipky. Hlášeno je 16 těžkých průběhů a tři úmrtí. Případná epidemie se očekává koncem ledna. To bude jasné, zda v Česku propukne silná epidemie, či jen lehčí vlna, která bude procházet po několik měsíců celou populací. **ČTK**

Sobotka. Další maily venku

Extremistický web White Media zveřejnil další e-maily patřící údajně premiéru Bohuslavu Sobotkovi a jeho poradci Otovi Novotnému. Web, který e-maily ministerského předsedy zveřejnil už několikrát, popírá, že by s nimi manipuloval. To, že část korespondence jeví známky mani-

pluce, řekl minulý týden ministr vnitra Milan Chovanec.

Dvojice údajných Sobotkových e-mailů navazuje na dříve zveřejněnou korespondenci, e-maily, které mají patřit Novotnému, se týkají například takzvaného lánského puče, migrace, výzkumů veřejného mínění nebo příprav

sjezdu ČSSD. Novotný na dotaz k dalším zveřejněným e-mailům jen napsal, že věc řeší policie. Jejich autenticitu nepotvrdil. Nabourání Sobotkova e-mailu vyšetřuje Útvar pro odhalování organizovaného zločinu. Vyšetřování se týká mimo jiné trestného činu vydírání. **ČTK**

INZERCE

7 dní

PEUGEOT

18.–24. 1.

PEUGEOT 208
V BOHATÉ VÝBAVĚ ACTIVE
ZA **250 000 Kč**

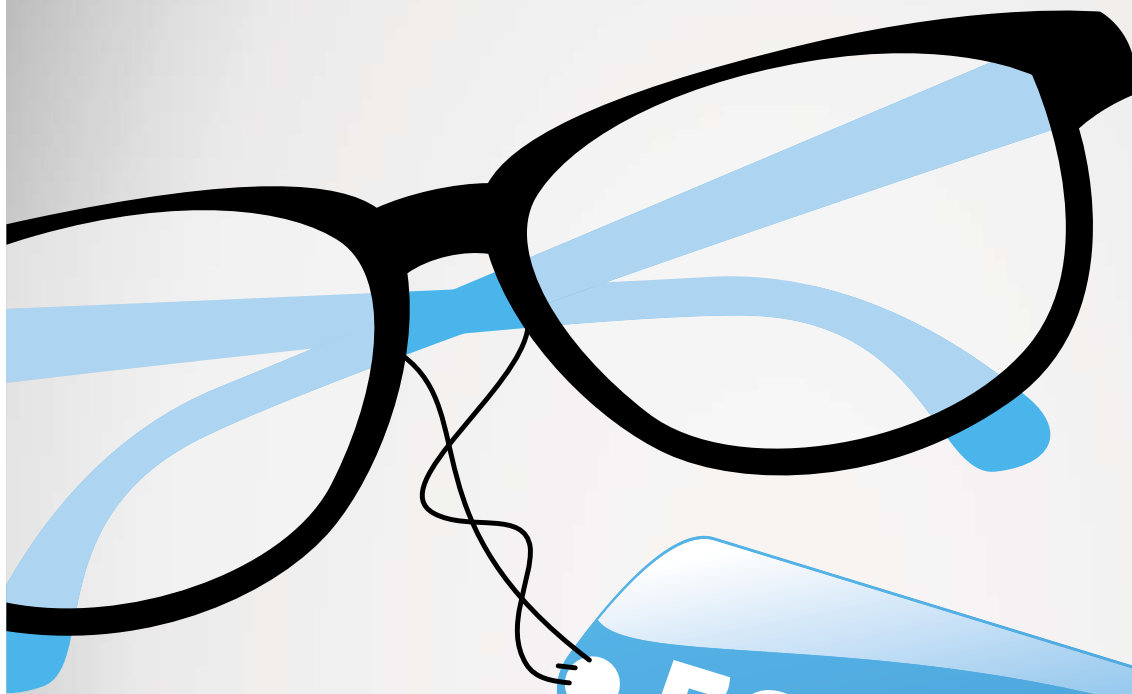
PEUGEOT spolupracuje s TOTAL, PEUGEOT FINANCE. Spotřeba a emise CO₂ v kombinovaném provozu 3,5–4,5 l/100 km, 90–104 g/km. Foto je pouze ilustrativní. Nabídka je platná pouze po dobu trvání akce 7 dní Peugeot a není kombinovatelná s jinými nabídkami. Cena se vztahuje k vozu 208 ve výbavě ACTIVE a s motorizací 1.0 PureTech. *Pětiletá značková záruka se skládá z běžné dvouleté záruky a následně ze servisní smlouvy s pojistkou Garance na další 3 roky / do najetí 60 000 km.

7 dní Peugeot je tady! Tento týden si můžete pořídit například Peugeot 208 s bohatou výbavou zahrnující ESP, 6 airbagů, tempomat, klimatizaci, rádio MP3, dotykovou obrazovku, HF Bluetooth, přední mlhové světlo, diodová denní světla a mnohem více již za **250 000 Kč**. Přijďte si pro svůj nový Peugeot.

PEUGEOT 208

MOTION & EMOTION

FOKUS[®]
OPTIK



50% sleva

na všechna
dioptrická skla
včetně multifokálních

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

www.fokusoptik.cz

Německé hranice se možná zavřou

Musíme řešit krizi na národní úrovni, říká bavorský ministr financí.

Dokud se nepodaří najít evropské řešení uprchlické krize, musí Německo jednat na národní úrovni, aby omezilo počet přicházejících běženců. Jedním z opatření je uzavření vlastních hranic, řekl bavorský ministr financí Markus Söder. Nyní přichází do Německa denně 3000 až 4000 uprchlíků, což je podle ministra příliš mnoho. „Velmi stojíme o evropské řešení, to však nyní není v dohledu,“ řekl Söder.

Změna ústavy

Tradiční německé hodnoty chce bavorská Křesťanskosociální unie (CSU) nechat zapsat přímo do bavorské ústavy.

- Mělo by to přispět k lepší integraci běženců. Přichází do Bavorska by se měli naučit německy a přihlásit se k bavorským hodnotám, jako je tolerance, respekt vůči ženským nebo pomoc slabším.

„Potřebujeme plán B. Dokud nezačnou evropská řešení skutečně fungovat, potřebujeme účinná řešení na národní úrovni,“ dodal. „Potřebujeme omezit imigraci, důsledně posílat zpět neúspěšné žadatele o azyl, stanovit

větší počet bezpečných států (jejichž občané nemají na azyl nárok), zabezpečit vlastní hranice a zajistit více policistů na veřejných prostranstvích,“ uvedl Söder.

Uzavření hranice podle něj neohrozí existenci schengenského prostoru bez vnitřních hraničních kontrol. „Naopak. Kdybychom nejednali, Schengen by se zhroutil, protože by ho občané neakceptovali,“ řekl. K většímu zabezpečení hranic a k odmítnutí uprchlíků včera vyzval také bývalý bavorský premiér Edmund Stoiber. „Německé a evropské právo říká, že když někdo přijíždí do Německa z Rakouska, přichází z bezpečné třetí země,“ řekl Stoiber. **ČTK**



Loď plná turistů shořela

Turistickou loď u novozélandského pobřeží Whakatane zachvátil požár. Na palubě bylo 60 lidí. Podle místních orgánů byli všichni pasažéři zachráněni. **AP**

Bowie. Album Blackstar trhá rekordy v USA



Legenda David Bowie **AP**

Britský hudebník David Bowie se svým novým albem Blackstar posmrtně došel americkou hitparádu. Jeho poslední deska se začala prodávat začátkem ledna, dva dny před jeho smrtí. Podle nejnovějšího žebříčku nejprodávanějších alb sestaveného serverem Billboard se vyhoupla na první místo. Alba se prodalo za první týden 181 tisíc kusů. **ČTK**

Zprávy krátce

OSN přišla pozdě

Syrští zdravotníci a humanitární pracovníci obvinili OSN, že se snaží vyhovět prezidentovi Bašáru Asadovi a čeká na jeho souhlas s pomocí hladovějícím. Jde o situaci ve městě Madajá, které půl roku obléhá syrská armáda se spojeneckým Hizballáhem. Až nyní v lednu se k tamním asi 40 tisícům obyvatel dostala mezinárodní humanitární pomoc, ačkoli OSN prý už loni v říjnu věděla, že tam lidé hladoví. Dokud se prý na internetu neobjevily šokující snímky vyhladovělých dětí, OSN nijak nezačala. **ČTK**

Nelétá a neplaví se kvůli sněhu

Přivaly sněhu včera vážně ochromily leteckou a námořní dopravu v Istanbulu. Způsobily ale potíže i na mnoha místech v Itálii. Letecká společnost Turkish Airlines zrušila 137 plánovaných letů z obou istanbulských letišť. Týká se to domácích i mezinárodních spojů včetně linky do Prahy, oznámil deník Hürriyet. Celkem prý společnost Turkish Airlines zrušila už 457 příletů a odletů z letišť největšího tureckého města. Husť sněžení znamená problémy i pro námořní dopravu v Istanbulu. **ČTK**

Hackeri. Útok na letiště řeší i CIA

V počítačových systémech kyjevského mezinárodního letiště Boryspil byl objeven škodlivý software. Informoval o tom včera v Kyjevě představitel místní protipirátské agentury.

Podle mluvčího ukrajinské armády byl útok veden ze serveru umístěného v Rusku. Podle zástupců největšího kyjevského letiště byl počítačový virus nalezen v pracovní stanici počítačové sítě o víkend.

Kyjevská média uvádějí, že virus byl včas lokalizován a nezpůsobil žádné škody. Byl údajně podobný virovému programu BlackEnergy,

Prosincový útok hackerů

Útok na konci roku 2015 má údajně na svědomí ruská skupina Sandworm.

- Experti ho označili za první známý případ, kdy nepřátelský software napadl a poškodil funkční průmyslový systém.

který loni v prosinci na západě Ukrajiny na 80 tisíc domácností odřízl od dodávek elektřiny. Do vyšetřování se zapojily i americké orgány včetně počítačových odborníků ministerstva vnitřní bezpečnosti USA a tajné služby CIA. **ČTK**

INZERCE




Hledáte výpomoc v domácnosti?

POPTEJTE NÁS
ZDARMA

AAA POPTÁVKA.CZ

Jistota dobré nabídky

Jak to funguje?

1. Zadejte si zdarma poptávku na www.aapoptavka.cz
2. My vaši poptávku zkontrolujeme a rozešleme prověřeným dodavatelům
3. Dodavatelé vám obratem pošlou nabídky, ze kterých si jednoduše vyberete

Předávání Oscarů bude poprvé možné sledovat v Česku živě

Přímý přenos z Oscarů bude k vidění na programu ČT2 v noci na pondělí 29. února.

Osmaosmdesátý oscarový večer bude Česká televize vysílat se simultánním překladem od 2.30 hodin. V pondělí večer pak na ČT art od 20.20 hodin nabídne záznam přenosu v takzvaném mezinárodním vydání.

Nejvíce nominací na Oscary za rok 2015 získal snímek *Revenant* Zmrtvýchvstání režiséra Alejandra Gonzáleze

Iñárritu. Nominován byl dvánáctkrát, mimo jiné v kategorii nejlepší film.

Druhý největší počet nominací, deset, má sci-fi *Šílený Max: Zběsilá cesta*. Třetí je se sedmi nominacemi drama *Marťan* režiséra Ridleyho Scotta.

Lesbická romance *Carol* je co do počtu nominací čtvrtým neúspěšnějším snímkem, získala jich šest, stejně jako *Spotlight* a *Most špiónů*.

V kategorii nejlepší hudba získal za snímek *Osm hrozných nominací* italský skladatel Ennio Morricone.

Zklamání patrně zažili fanoušci kultovních *Hvězdných válek*, když kasovní tržák *Star Wars: Síla se probou-*



Leonardo DiCaprio září ve filmu *Revenant*.

CINEMART

zí nezískal nominaci v kategorii nejlepší film.

Úspěšný byl nicméně v technických kategoriích jako střih, vizuální efekty, zvuk a zvukové efekty.

Z neanglicky mluvených filmů se Akademií filmového umění a věd zalíbily dánský film *Krigen (Válka)*, kolumbijské *Objetví hada*, francouzský *Mustang*, maďarský *Saulův syn* a jordánský film *Theeb*.

Český snímek *Domácí péče* režiséra a scenáristy Slávka Horáka se do finálové nominace v kategorii nejlepší cizojazyčný film nedostal.

Slavnostní ceremoniál se na konci února tradičně uskuteční v Dolby Theatre v Los Angeles. **ČTK**

Zprávy krátce

Prodej vinylů rapidně stoupl

Největší tuzemský prodejce hudebních nosičů Bontonland zaznamenal v loňském roce prodej téměř 30 tisíc vinylových desek. Znamená to meziroční nárůst o 50 procent. Trend postupného zvyšování prodeje vinylových desek je na hudebním trhu viditelný už několik let.

Spectaculare láká na kvalitní jména

Zítřejší vernisáž výstavy Spectaculare Art Show: Otisk hudby v pražské The Chemistry Gallery začne třetí ročník Festivalu Spectaculare. Jeho cílem

je představovat to nejaktuálnější ze současné světové elektronické, ambientní, experimentální, vážné i jazzové hudby. Letos vystoupí třeba německý producent Arovane, anglická zpěvačka s českými kořeny Emika či klavírista, skladatel a autor hudby k televizním seriálům *Sherlock* či *Jekyll a Hyde* Michael Price.

Nová spolupráce

Divadlo Spektákl, které tvoří studenti a nedávni absolventi pražské DAMU, navázalo spolupráci s kolegy z Bratislavy. Začínající herci z Divadla DPM se českému publiku představí 22. února ve Studiu Švandova divadla. **MET**

Rybičky 48. Zahrají ve velkých sálech

Pop-punková kapela Rybičky 48 se po vyprodaném podzimním klubovém turné přesune v únoru do velkých sálů. Koncertní šňůra nazvaná podle posledního videoklipu a singlu *Slibuju*, že nebudu pít Tour, bude v historii kapely jednoznačně největší.

Přestože muzikanti připravují show, kterou od nich zatím jejich fanoušci neviděli, druhým dechem dodávají, že koncerty budou stát především na energii a zábavě, které dokážou vtáhnout do děje fandů všech věkových skupin.

Vstupenky na turné, které začíná 3. února v Brně a končí 19. března v Kolíně, lze zakoupit v síti Ticketstream.

Zároveň kapela přichází s novým klipem ke skladbě *Magdaléna*. Je sestříhaný ze záběrů vyprodaných podzimních koncertů a fanouškům ukazuje, na co se mohou těšit od února ve větších sálech.

„Tohle turné bude určitě naše největší. Moc se těšíme a chystáme i spoustu technických vychytávek. Ale naši skalní fanoušci se nemusejí obávat, že bychom měli laserovou show, se kterou budeme sestřelovat družice, nebo zlatý slony tančící na chobotech. Lidi chodí na naše koncerty hlavně kvůli energii, kterou se my sami snažíme posílat z pódia,“ říká kytarista kapely Petr Lebeda. **MET**

Hranice. Vytáhli to nejlepší z depozitářů

Hranické muzeum se chystá ve čtvrtek otevřít výstavu vybraných sbírkových předmětů ze svých depozitářů, které jsou běžně ukryty před zraky návštěvníků. K vidění bude nejen nábytek, ale také výtvarné umění či předměty patřící do oblasti mineralogie, numismatiky či archeologie. Chybět nebudou ani exponáty z kabinetu kuriózních předmětů. Výstava nese název *Tajemství hranického depozitáře* aneb *Od tolaru po kostičky*. Otevřena bude ve výstavní síni Staré radnice. Zastoupeny budou všechny podsbírkky, které muzeum spravuje. Cílem je vystavit co nejvíce předmětů a odhalit tajemství depozitářů. **ČTK**

INZERCE

Hledáte
rodinný
dům?

Začněte
u nás

reality
IDNES.cz



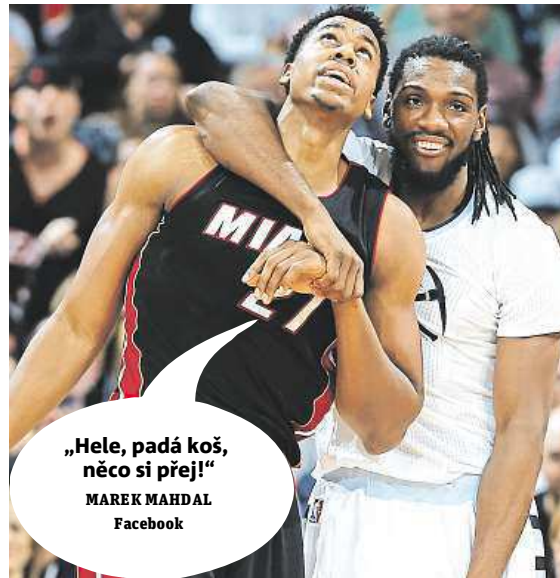
Tady jsem doma.

www.reality.idnes.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu



„Hele, padá koš,
něco si přeji!“
MAREK MAHDAL
Facebook

FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisec?

Počasí

DNES



Min. -7
Max. -3

ZÍTRA



Min. -6
Max. -2

ČTVRTEK



Min. -6
Max. -2

PÁTEK



Min. -6
Max. -2

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

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

Teplotní rekord: 15,1 °C

Rok výskytu: 2007

Kvíz

- Sjednocování Německa se dovršilo, když byl pruský král Vilém I. prohlášen císařem, a to roku:
a) 1831
b) 1851
c) 1871
- Kelvin a Clyde, to jsou dvě řeky, které protékají třetím největším městem ve Velké Británii, což je:
a) Edinburgh
b) Birmingham
c) Glasgow
- Indická premiérka Indira Gándhiová byla zavražděna dvěma členy své ochranky v roce:
a) 1944
b) 1964
c) 1984
- Kanadský hokejista Mark Messier, který letos slaví 55 let, vyhrál Stanley Cup:
a) třikrát
b) šestkrát
c) devětkrát
- Provoz prvních nadzvukových civilních dopravních letounů Concorde byl ukončen roku:
a) 1993
b) 2003
c) 2013

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

ČT1

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



- 20:00 **Nejlepší trapasy**
Úspěšný cyklus se vrací v novém vydání! Výběrem nejžádanějších diváckých příběhů provází Miroslav Táborský. Hrají: J. Mádl, B. Klepl, V. Zawadská, M. Hádek, P. Nový, P. Kříž, L. Rybová, I. Jahlhelka a další

- 21:20 Hercule Poirot
23:04 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
23:05 Na stopě
23:30 Kriminálka Paříž
00:20 AZ-kvíz
00:50 Po stopách hvězd
01:20 Zajímavosti z regionů
01:45 Žijet jenom 2x
02:10 Sváteční slovo kněze
Marka Hlávky
02:15 Dobré ráno
04:45 Malá farma

ČT2

- 14:10 Ženy, které psaly historii
15:05 Propaganda ve službách studené války
15:50 Vesmír
16:35 Tučňáci - život z blízka
17:30 Pátrání po ztracených lodích
18:15 Trabantem Jižní Amerikou (1/12)
18:45 Večerníček
18:55 Skrytý potenciál: J. Epikaridisová a M. Eben
19:25 Zatopené osudy: Švihov
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Poselství Jana Palacha**
Unikátní archiv v dokumentárním filmu režisérky K. Vlachové. Snímek uvádí me k připomenutí památky statečného studenta, jenž chtěl svým činem v lednu 1969 zburcovat národ k odporu proti pokračující okupaci Československa

- 21:05 Dům z karet (2/13)
21:55 Děti noci
Drama (ČR, 2008)
23:15 Californication VII (3)
23:45 Nehynoucí sláva
01:10 Křesťanský magazín
01:35 Náš venkov: Farmáři z azyláku
02:05 Páti bratři
02:30 Žít, či nežit?
02:55 Babylon

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:25 Tescoma s chutí
12:35 Krok za krokem II (13)
13:00 Můj přítel Monk V (7)
13:55 Odožněné případy VI (17)
14:45 Lovci zločinců (18)
15:40 Ordinance v růžové zahradě 2 (440)
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17:35 Mentalista III (1)
18:30 Ulice (2952)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (623)**
Seriál (ČR, 2016). Běla má vrásky z nového doktora, na pediatrii nastoupí donchuán Ženíšek. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, J. Stránský, R. Fiala, M. Zounar, M. Randová, J. Stryková a další

- 21:30 Zvěřinec
22:10 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (20)
Krimiseriál (USA, 2013)
22:55 Černá listina II (13)
23:45 Lovci zločinců (18)
00:40 Mentalista III (1)
01:25 Krok za krokem II (12, 13)
02:10 Ačko
03:05 DO-RE-MI
02:30 Žít, či nežit?
03:55 Ordinance v růžové zahradě 2 (440)

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg III (12)
Slib. Krimiseriál (N, 2008)
13:25 Komisař Rex IV (6)
Krimiseriál (N/Rak., 1997)
14:35 Castle na zabiti III (15)
Krimiseriál (USA, 2011)
15:35 Rosamunde Pilcherová: To hlavní je láska
Romantický film (N, 2002)
17:30 Odpolední zprávy
17:50 Proštráno!
18:55 Zprávy FTV Prima
19:25 Krimi zprávy
19:40 Divácké zprávy
19:55 TOP STAR



- 20:15 **Což takhle dát si špenát**
Komedie (ČR, 1977).
V restauraci mezinárodního hotelu podávají českou specialitu - špenát. Ten zkomplikuje život všem, kdo jsou ozařeni zářnými mi regeneračními paprsky. Hrají: V. Menšík, J. Sovák, I. Janžurová, S. Zázvorková a další. Režie V. Vorlíček

- 22:05 Očima Josefa Klimy
22:45 Proštráno!
23:40 Místo činu: Hannover (17)
Krimiseriál (N, 2007-2012)
01:20 Policie Hamburg III (12)
Krimiseriál (N, 2008)
02:05 Komisař Rex IV (6)
Krimiseriál (N/Rak., 1997)
02:55 Čas snů (1/2)

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl III (19)
Milostrný osmiúhelník.
Komed. seriál (USA, 2008)
13:25 Simpsonovi XXII (2-5)
15:20 Teorie velkého třesku V (6)
Symptomy běžného nachlazení. Sitcom (USA, 2011)
15:50 Griffinovi VIII (2)
16:20 Boičí mýtů VII (23)
17:25 Bylo nebylo (15)
Přistížení při činu. Seriál (USA, 2011)
18:25 Simpsonovi XXII (6-9)



- 20:15 **Top Gear speciál: Napříč Evropou (2)**
Jeremy a Richard vyrážejí na dokonaly výlet napříč Evropou. Z Benátek zamíří do francouzského Pau - města, kde se jela vůbec první velká cena. Po cestě prošťídají hned několik vozů. Od veteránů po ta nejdražší sportovní auta

- 21:20 Teorie velkého třesku V (7)
Sitcom (USA, 2011)
21:45 Partička
22:35 Trosečníci
Akční film (USA, 2001)
00:30 Partička
01:10 Živí mrtví III (15)
02:00 Doteky osudu (6)
02:40 Živí mrtví III (15)
03:25 Autosalon

OČKO

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



- 17:00 **Očko news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutech
17:05 Očko hity
Klipy nonstop
19:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutech
19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Očka
20:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
21:00 Zpátečka
Nej hity a pořady na Očku před x lety
21:45 Filmshot
Svět filmu
22:00 Artur
Soutěž krátkých studentských filmů
22:05 Očko flirt

Sloupek

TEREZA BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA



GÉNIUS KAREL ZEMAN

Na Nový rok dávali v televizi dokument Tomáše Hodana Filmový dobrodruh Karel Zeman, který nám představil tvůrce Cesty do pravěku, Vynálezu zkázy, Ukradené vzducholoďi, Barona Prášila... Filmů krásných, unikátních a myslím i nepřekonatelných. Kloube se v nich totiž nejvyšší úroveň všeho: umění vizuálního, hudebního, hereckého, trikového, ale i umění vyprávět příběh plný fantazie a napětí, často prospi-

Citát
Bylo zajímavé vidět, jak triky, nad nimiž zůstává ještě dnes rozum stát, vznikaly.

kovany chytrým humorem. Bylo ohromně zajímavé vidět, jak triky, nad nimiž mně zůstává i dnes rozum stát, vznikaly. Samozřejmě na koleně, za pochodu, metodou pokus omyl. Vznikly, protože Karel Zeman byl bohem nadaný a pro svou práci ne skutečně zaujatý dřič, který se nevzdal, dokud svou představu nepřetavil do konkrétního obrazu. V dokumentu jsme sledovali, jak monumentální záběry – třeba rudého nebe, které se hrůzostrašně valí na jezdce na koních – vznikaly a jak byly průzračně jednoduché. Bylo dojemné sledovat studenty Univerzity T. Bati ve Zlíně, kteří zkusili zrealizovat několik záběrů z filmů tak, jak je realizoval sám Zeman; bez pomoci počítače. A stejně dojemné bylo dozvědět se, že si naše republika svého tvůrce přes všechny jeho mezinárodní úspěchy nevážíla a že ho – svým způsobem – nechala zajít. Šla jsem se pak podívat do Muzea Karla Zemana v Praze na Kampě. Kouzlo jeho filmů tam dýchá přímo hmata- telně: některé slavné rekvizity si můžete doslova osahat. Koupila jsem si tam DVD Baron Prášil. Ten film se mi děsně líbil, když jsem byla prťe. Je to pořád skvělý a nadčasový film!

Dopisy a vzkazy

Neplatné stovky kolují dál

Se zájmem jsem si přečetl v Metru článek Stokoruny kolují i neplatné. Stále se díváme, jak kde co dělají po Evropě, ale poučení žádné. Tak například v Norsku provedli výměnu bankovek právě proto, že už byly dvacet let staré. Navíc CNB naříká, kolik přibýlo oběživa – od roku 1993 z 28 miliard na dnešních skoro 500 miliard, a to přesto, že značná část plateb proběhne přes platební kartu. A navíc se spousta peněz nenašla kvůli zlodějům. I v minulosti se při vydávání nových emisí měnily některé ochranné prvky bankovky a banka postupně ty staré stahovala. Pětistovka má čtyři vydání a liší se pouze detaily (rok, podpis guvernéra), ale kdo to má ve frontě sledovat, když zástup v marketu je nervózní. V Polsku (1995) škrtili čtyři nuly, podobně to provedli i v Rusku (1998). Proč nedat příležitost novým umělcům? Uprímně řečeno, mně se nejvíce líbila tisícovka od Albína Brunovského – takzvaný Smetana z roku 1985.

BEDŘICH JELEN, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Když máte vítěznou sérii, všechno vypadá lehce.“

JAROMÍR JÁGR, HOKEJISTA
Hokejisté Floridy Panthers v čele s Jaromírem Jágrm po rekordní sérii 12 výher teď třikrát za sebou prohráli. Samotnému Jágrovi se také nedaří.

Slovo dne

MONUMENT

Velký, velkolepý pomník; (kniž.) dílo, památka a podobně, jež působí svou velkolepostí či mistrovstvím

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

RODINNÉ STAROSTI? Vyřeší se v tomto měsíci? Kontaktujte mě! Pomocí výkladu karet a hvězdných znamení to spolu zvládneme!

Volejte 906 701 701 nebo pište SMS na číslo 904 30 46 s kódem 45BBV a svým trápením!

astroložka Anabela

	Beran 21/3–20/4 Nenaléhejte na svého partnera, pokud se vám nebude chtít s ním svěřit. Zřejmě ještě není připraven říci vám všechno.		Váhy 23/9–23/10 Některé věci vám dnes budou doma spíše váznout, ale to vám pranic nebrání v tom, abyste se společně pobavili prostě venku.
	Býk 21/4–21/5 Dnešek vás přesvědčí o tom, že máte vedle sebe někoho, o koho se můžete opřít, i když to tak mnohdy na první pohled nevypadá.		Štír 24/10–22/11 Dá se dělat tolik věcí, že pokud vám přijde váš partnerský život nudný, můžete ho okořenit na desítky způsobů, záleží na vás.
	Blíženci 22/5–21/6 Nebudte dnes na všechno sami, a pokud vám něco dělá starosti, neváhejte to hned probrat s vaší drahou polovičkou na rovinu.		Střelec 23/11–21/12 Pokud vás zaskočí jistá nabídka od někoho z vašeho okolí, uvažte napřed, jak to bude nejspíše probíhat dál a zda to chcete.
	Rak 22/6–22/7 Bude se vám stýskat po době, kdy vám bylo sladkých náct a všechno se zdálo být jednodušší. Nyní máte starosti nad hlavu.		Kozoroh 22/12–20/1 Nenechte dnes na holičkách někoho z vašich blízkých jenom proto, že máte domluvenou milostnou schůzku, ta jednou počká.
	Lev 23/7–22/8 Některé velké milostné kroky si můžete předem rozmyslet, jiné nastanou jaksi bezprostředně, a dnešek bude patřit právě k nim.		Vodňář 21/1–20/2 Nemáte rádi, pokud vám někdo mluví do života. A to ani pokud tím někým je vaše drahá polovička. Zvláště dnes budete citliví.
	Panna 23/8–22/9 Pokud vám někdo rozmlouvá být s tím, koho milujete, pak pro vás dnes nebude tím pravým rádcem, protože chcete pravý opak.		Ryby 21/2–20/3 Milostné doteky ve vás dnes rozehrají dlouho nepoznané tóny spokojenosti a vy si budete užívat každou vzrušující chvíli.

Řešení sudoku

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

Anketa Je třeba po čase přezkoušet všechny řidiče?



Zdeněk Karásek
Myslím, že to není důležité, chování řidiče je v osobnosti.

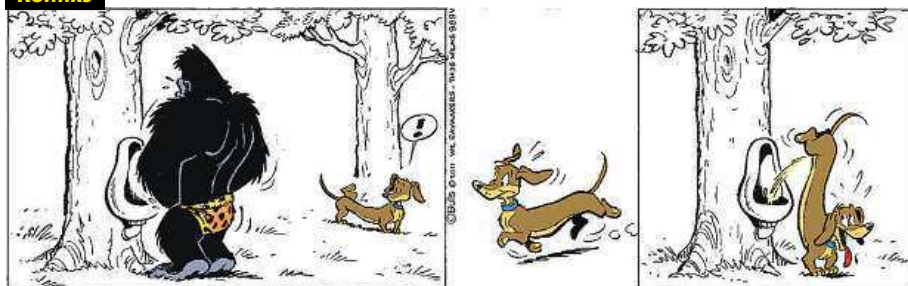


Marek Blimákr
Proboha ne! Stěžejší jsem zvládnul autoškolu!



Mišule Novotná
Spíše při skončení platnosti řidičáku. Jde ale o korupci.

Komiks



NEZÁVAZNÝ FLIRT
NEBO
Osudová láska?
Kartárka odpoví!
Pište SMS ve tvaru 14GAF a svoje datum narození na číslo 904 30 55

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

SAVE THE CAFÉ!

Activity 1

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

- 1. article
 - 2. campaign
 - 3. impressive
 - 4. knock down
 - 5. chef
 - 6. roof
 - 7. optimistic
 - 8. corporation
-
- a. causing a positive impression

- b. to demolish (a building)
- c. a text in a newspaper or magazine
- d. a professional cook in a restaurant
- e. a large company or group of companies
- f. the top, external part of a building
- g. a planned series of events designed to change something
- h. hopeful; believing that good things will happen

BigCity Small World Series 2.

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

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

Tony: Oi! What are you lot doing? What's that?

Harry: It's a banner...

Tony: A what?

Harry: A banner – look! See what it says...

Tony: Save... our... café... Oh, I see. Very good. Do you think it'll stop them from closing this place?

Olivia: Well, you never know. Every little bit helps.

Lesson No. 7



Tony: Hmm. I'm not sure having that thing stuck to the front of my café will change anything.

Bindyu: Oh yes it will, Tony – be positive! My friend from the local newspaper is coming to take a photograph, and I'm going to write an article!

Tony: Hmm... Great.

Olivia: Look Tony – it's the only thing we can do! We can organise a campaign here, and at the same time Sarah's doing some work as well...

Magda: Wow! Look at that

banner! Very impressive!

Olivia: Hi Magda!

Magda: Hello everyone!

Olivia: So, go on then, have you decided to take the job?

Magda: Yeah... I have to accept the job... I mean, I really want to... it's a good job, and good jobs in architecture are difficult to get... and I need the money!

Olivia: Sure, I understand...

Magda: Johnny's old flat, where me and Sarah live... it's great but it's so expensive...

Olivia: But you can help us...

Harry: Yeah, if you work for the company who want to knock down Tony's café and Olivia's shop, you can do something!

Magda: Well, I'm not sure... but I'll see...

Carlos: Hello everyone!

All: Hi Carlos!

Carlos: Is Sarah here today?

Magda: Er, not yet... but she said she'd be here soon...

Carlos: Oh. OK, I'll wait for her. Is it OK if I sit here?

Magda: Sure...

Olivia: Come and join us!

Magda: So, is it true you're a chef?

Carlos: Not exactly... I'd like to be a chef, that's what I want to do, but at the moment I'm a caterer... it's different...

Magda: What's a caterer?

Carlos: A caterer makes food for lots of people – I make all the lunches for the people who work on the building site next door. It's just sandwiches or soup, or other simple things. It's quite boring – I like more of a challenge!

Olivia: Here she is!

Sarah: Hello everyone! Hel-



Friends are trying to be positive.

PROFIMEDIA.CZ

Activity 2

Which characters are the questions referring to – Tony, Olivia, Bindyu, Sarah, Magda or Carlos?

- 1. Who tells Tony to be optimistic?
- 2. Who is going to work for the company which is building the flats?
- 3. Who shares a flat with Magda?
- 4. Who wants to be a chef?
- 5. Who is writing an article for the local newspaper?
- 6. Who has a friend working at the museum?
- 7. Who is pessimistic?
- 8. Who has a roof problem?

lo Carlos!

Carlos: Hi Sarah! Good to see you again...

Olivia: Carlos was just telling us all about his job...

Sarah: You're a chef, aren't you?

Carlos: No... but I want to be!

Sarah: Where are you from?

Carlos: I'm from Brazil! Even if no one believes me...

Sarah: Why don't people think you're from Brazil?

Carlos: I don't like football, and I can't dance...

Sarah: Listen, though – we've got an important job to do... we have to save this café, and Olivia's shop!

Olivia: That's right...

Carlos: But how?

Harry: I've put up the banner...

Bindyu: And I'm writing an article for the local paper...

Sarah: Great... and I've found out something very interesting...

Olivia: Oh? What's that?

Sarah: Well, you know I have a friend who works at the local museum – I love going to museums and art galleries, Carlos – and she told me something that could be important...

Olivia: Go on...

Sarah: These buildings – the café and your shop – are actually a lot older than many people think...

Olivia: Really?

Sarah: Yes. They're probably two hundred years old...

Olivia: Tony! Did you hear that?

Tony: What?

Olivia: Sarah has found out that the café and my shop are really very old buildings...

Tony: That's why I've got a problem with the roof,

Activity 3

Fill the gaps with the correct verb forms. Use the same verb forms that the characters in this episode of Big City Small World used.

- 1. See what it (to say)
- 2. Every little bit (to help)
- 3. Well, I'm not sure ... but I (to see)
- 4. At the same time Sarah some work as well. (to do)
- 5. Is it ok if I here? (to sit)
- 6. Have you decided the job? (to take)
- 7. She me something that could be important. (to tell)
- 8. It'll show how people can big corporations from what they want! (to stop; to do)

then...

Harry: It means they can't possibly knock down these buildings!

Sarah: Right. They have historical value.

Tony: It won't stop them.

Olivia: Oh Tony, you must be more optimistic! Try looking on the positive side!

Tony: I can't see a „positive side”...

Bindyu: We'll make a great campaign – it'll show how people can stop big corporations from doing what they want!

Olivia: Let's hope so...

All: Yeah... CHRIS ROSE



Answers

Activity 1

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

Activity 2

- 1. Bindyu; 2. Magda; 3. Sarah; 4. Carlos; 5. Bindyu; 6. Sarah; 7. Tony; 8. Tony

Activity 3

- 1. says; 2. helps; 3. will see; 4. is doing; 5. sit; 6. to take; 7. told; 8. stop, doing

Pozor na vysoký krevní tlak. Může být tichým zabijákem

Příčinou vysokého tlaku jsou často nešvary moderní doby, případně konkrétní nemoc.

Hypertenze, jak se vysokému krevnímu tlaku odborně říká, se dělí do dvou skupin.

U té primární není příčina vyššího tlaku přesně známá. Odborníci se však shodují, že se na jejím vzniku podílí celá skupina takzvaných civilizačních faktorů.

Za všechny můžeme jmenovat nadváhu, nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, stres, kouření, nadměrnou konzumaci kávy, alkoholu a tuků v potravě. Zapomenout však nesmíme ani na dědičné dispozice. Touto formou vysokého krevního tlaku trpí 95 procent pacientů.

Na rozdíl od hypertenze primární má ta sekundární jasné příčiny. Je totiž důsledkem konkrétní nemoci nebo poruchy v těle. Zpravidla se objeví tehdy, kdy jsou poškozeny důležité orgány nebo tkáně, jako jsou ledviny, mozek, slinivka, žlázy s vnitřní sekrecí (štítná žláza, nadledvinky, hypofýza), dále aorta a ostatní velké cévy. Do této skupiny řadíme také takzvanou těhotenskou hypertenzi, která vzniká právě jako důsledek těhotenství.

Vysoký krevní tlak mohou vyvolat i některé potraviny. „Negativní vliv na tlak mají potraviny, které obsahují velké množství kuchyňské soli. Sodík, který sůl obsahuje, totiž v těle zadržuje vodu, a tím zvyšuje krevní tlak v cévách,“ vysvětluje lékárník Jindřich Šmíd z Varnsdorfu.

Jedná se zejména o uzeniny, paštiky, uzené a solené ryby, solané sýry, tavené sýry,



Svůj krevní tlak si pečlivě hlídáte.

PROFIMEDIA.CZ

konzervovanou zeleninu či zeleninu ve slaném nálevu, brambůrky, solené oříšky, slané pečivo, instantní jídla a polévky či koření směsí.

Pro pacienta s vysokým krevním tlakem jsou dále nebezpečné potraviny obsahující lékořici a ženšen.

Kromě potravin bychom si měli dávat pozor také na pití některých minerálních vod, které rovněž obsahují sodík. Nejméně sodíku obsahují vody kojenecké a stolní. Vysoký podíl sodíku můžeme naopak nalézt ve vodách minerálních.

Co jste možná nevěděli

Vysoký krevní tlak se objevuje nejčastěji u lidí po 60. roku života, ale může se vyskytnout také u mladších osob.

- Hypertenze je „tiché“ onemocnění. Běžně pacient nepociťuje žádné obtíže.
- Riziko srdeční choroby se zvyšuje, pokud vaši rodiče či prarodiče trpěli srdeční chorobou před 45. rokem života (u mužů) a 55. rokem (u žen).
- Změnou životního stylu lze onemocnění kontrolovat.

Také některé léky mohou způsobit vysoký krevní tlak. Pokud ho už máte, vždy v lékárně informujte o svém zdravotním stavu, případně o lécích, které na vysoký tlak užíváte. Po této konzultaci vám doporučí pro vás nevhodnější přípravek. **MET**

INZERCE

Gurmar

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

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

Přímý prodej:

VitaCentrum
Jindřišská pasáž
Praha 1



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

Vyrábí: Brainway Inc., Washingtonova 25, Praha 1

Vaše klouby. Dostanou na sjezdovce zabrat

Sníh už pokrýl naše hory pořádnými závějeji. Díky tomu lidé vyrazili lyžovat či na snowboard. Tyto činnosti přináší kromě zábavy také řadu zdravotních rizik, přičemž se nemusí jednat jen o nepříjemný úraz při pádu. Tyto sporty, navíc ve spojení s mrazivým počasím, kladou zvýšené nároky na klouby, a řada lidí tak při zimních radovánkách může začít pociťovat nepříjemné pocity v kolenou.

Bolesti kolenních a dalších kloubů jsou většinou způsobeny artrózou, která je nejrozšířenější chorobou zasahující klouby a postihuje až 12 procent populace. Artróza je stav kloubu, kdy dojde ke ztrátě chrupavky a současně mohou na kosti kloubu vzniknout bolestivé výrůstky.

Co v tomto případě můžete pro své klouby udělat? Nejdříve je nutno po-

tlačit zánětlivé procesy a nejlépe vhodnou lehkou ortézou chránit klouby před dalším poškozením, a to zvláště při zátěži, jakou je lyžování či snowboarding.

Důležité je také chránit kolenní klouby při běžném pohybu obuvi s odpruženou podrážkou. Současně je vhodné zregenerovat kloubní tkáň a doživotně pečovat o jejich výživu.

Zdraví kolenních kloubů je spojeno s funkcí ledvin, proto je třeba pečovat i o ně. Vhodné jsou ledvinové čaje, protahovací cvičení na dráhu ledvin (sed na zemi, nohy natažené v kotnících ohnuté do fafky, ruka ma se chytit za palce u nohou a přitáhnou při natažených nohách hlavu ke kolenům), masáž v oblasti ledvin a prohřívání této oblasti teplou vodou nebo elektrickou dečkou. **MET**

Impuls pro Metro

Budte fit s Petrem Havlíčkem

Je v tmavém pečivu obsažen cukr?

Cukr může být v tmavém pečivu samozřejmě obsažen, pokud se jedná o bílé pečivo dobarvované karamellem, tedy cukrem. Pokud jde o celozrnné pečivo pečené klasickým způsobem, tak není důvod, aby tam jednoduchý cukr

byl. Při výběru pečiva je dobré sledovat tři údaje. Celkový obsah sacharidů, který zahrnuje jednoduchý cukr i škroby. Poté položku „z toho cukr“, ten by měl být co nejnižší, a v případě celozrnných výrobků ještě obsah vlákniny. Všechny údaje na etiketě najdete. Pokud si nejste jistí, hledejte výrobky s logem „Vím, co jím“. Poslouchajte v sobotu v 6.50 a 8.50, neděli v 7.40 a 9.40 na Impulsu.



**NAŠI MILÍ ČTENÁŘI,
PROSÍM, DO KOŠE
NEPATŘÍM!**

Další tenisový skandál. Zápasy údajně falšovali i grandslamoví vítězové

Ještě než se v Melbourne pořádně rozběhl první grandslam sezony, čelí světový tenis vážnému obvinění. Podle tajných dokumentů šestnáct tenistů, kteří patřili v posledním desetiletí do první padesátky žebříčku ATP, falšovali zápasy. Jsou mezi nimi i vítězové grandslamových turnajů. Zprávu přinesl zpravodajský portál britské BBC a BuzzFeed News. Ani jedno médium neuvádělo jména podezřelých hráčů či zda jde o šampiony dvouhry či čtyřhry, ale osm z nich se prý účastní Australian Open.

Tenisty ovlivňovali členové sázkařských gangů, kteří v Rusku, v severní Itálii a na Sicílii prosázeli statistice dolarů na zápasy, které považovali za zfalšované. Podle důvěrného dokumentu tenisových představitelů z roku 2008 se tři z těchto duelů konaly ve slavném Wimbledonu.

Sázkaři upláceli tenisové profesionály údajně částkou 35 tisíc liber za jeden zápas. Pokud by se informace potvrdily, mohl by to být obrovský skandál.

Chris Kermode, předseda ATP, ujistil BBC, že příslušný



Cítát

V ATP máme program, díky kterému můžeme nahlásit, když nás kvůli ovlivnění zápasu někdo osloví.

TOMÁŠ BERDYCH
ČESKÝ TENISTA

orgán TIU (Tennis Integrity Unit) vždy přistupuje ke korupci velmi seriózně. S tím, že je možné „fixlování“ v tenise zcela nevyloučí.

„Jsem si toho vědom, ale trvám na tom, že se to děje na neuvěřitelně malé úrovni. Prostě není pravda, že bychom měli důkazy. Mezi důkazy a informacemi je velký rozdíl,“ řekl Kermode britským novinářům. **ČTK**

První překvapení má českou pečeť

Kristýna Plíšková se postarala o překvapení prvního dne tenisového Australian Open.

Česká hráčka, která postoupila z kvalifikace, si ve večerním duelu na zaplněném centrkurtu Roda Lavera poradila s pětadvacátou nasazenou domácí hráčkou a bývalou vítěžkou US Open Samantha Stosurovou. Levou rukou hrající Kristýna Plíšková, dvojčce světové dvanáctky Karolíny Plíškové, nasázela v utkání 31 vítězných míčů a zápas ukončila při třetím mečbolu desátým esem.

„Jsem nadšená a nevím, co říct. Je to největší zápas mé kariéry,“ řekla na kurtu 114. hráčka žebříčku WTA a světovkyně trenéra Iva Mináře.

V poklidu se do druhého kola Australian Open dostaly obě české jedničky. Petra Kvitová na úvod grandslamového turnaje v Melbourne splnila roli favoritky a porazila jasně Luksiku Kumkhumovou z Thajska. „Jsem moc spokojená se svou hrou, s tím, jak jsem zvládla nervy a vše ostatní. Moji přípravu narušila žaludeční viroza a zhubla jsem. Osm nebo devět dní jsem musela dost často chodit na záchod. Teď se cítím mnohem lépe,“ řekla Kvitová po zápase, v kterém dala pět es a zahrála 18 vítězných úderů

Tomáš Berdych, nasazený rovněž jako číslo šest, zdolal Inda Yukiho Bhambriho 3:0 na sety. „Zvedne mi to sebevědomí. Může přijít hodně dlouhých zápasů a jsem rád, že jsem to takhle zvládl,“ řekl Berdych na webu turnaje. První den turnaj opustili tři Češi. Lucie Hradecká nestačila na domácí Darju Gavrilovovou,

České výsledky

Kvitová–Kumkhumová

6:3, 6:1

Koukalová–Gibbssová

2:6, 6:2, 1:6

Hradecká–Gavrilovová

6:7, 4:6

Kr. Plíšková–Stosurová

6:4, 7:6

Berdych–Bhambri

7:5, 6:1, 6:2

Veselý–Olivo

6:7, 6:2, 6:1, 4:6, 4:6

Klára Koukalová vypadla po porážce s Nicole Gibbssovou z USA a Jiří Veselý nedotáhl nadějně rozehraný duel s Argentincem Renzem Olivem.

V druhý den Australian Open se představí sedm českých tenistů – Karolína Plíšková, Petra Cetkovská, Barbora Strýcová, Kateřina Siniaková, Denisa Allertová, Lukáš Rosol a Radek Štěpánek. **SM**

INZERCE

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

Práce - nabídka

• EBS - Nábor ostrahy - Brno/ČR. Mzda 18 tis. Kč, po-travinové řetězce (kamerové systémy). 731472449, 4 6 1 3 1 2 6 0 3, kancelar@police-ondra.cz

Služby - nabídka

VÝKUP AUT

Rok, stav a model nerozhoduje.

731 927 627

Finance - nabídka

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

• BANKA VÁM NEPŮJČÍ? My ano!

Půjčujeme na cokoliv, záznam v registru nevádi, žádné poplatky předem, za dobré splacení **Vám vrátíme až 25.000,- Kč zpět!** Možnost odkladu splátek nebo předčasného splacení. Stačí poslat SMS, zavolat nebo prozvonit a my se ozveme zpátky. **Tel.: 777 058 833**. Pracujeme pro více věřitelů.

• ANO, PŮJČKA NA COKOLIV!

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

Intimní

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

• Chci pořádného mužského! Volej: 844 844 005, 5 Kč/min.
• **HARDCORE SEX!** Jen pro otrlé muže bez zábran! Užij si naplno! Piš SMS ve tvaru 68FLN a text na 909 15 45

• Matka s dcerou už čekají. Udělej nám to! Troufneš si?! Vytoč 909 90 99 25 nebo napiš SMS na 909 15 50 s kódem 70ZGJ a tvůj text!

• **Podnikatelka Simona 30.** Nemám čas na dlouhodobé známosti! Chci jen SEX! Možno i pravidelně! Zavolej mi na 909 801 801 kód HRM22



• Mladá, dlouhová, štíhlá dívka hledá záplatu na své zlomené srdíčko! SEX je jediný účinný lék na zapomnění! POMOZ MI! Zavolej mi, prosím, 909 80 50 40 nebo napiš SMS na 909 15 40 s kódem 94DSB a tvůj text!

Novinka

PREVAPIS JUNIOR

SÁČKY
pro správnou imunitu

SIRUP
pro správnou imunitu

ÚSTNÍ SPREJ
úleva pro krk

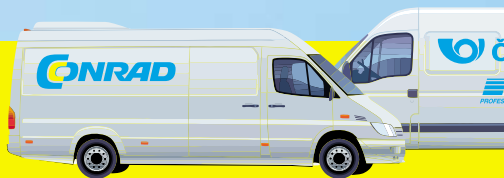
TABLETY
úleva pro krk

SIRUP TUS
balzamičkový efekt na dýchací cesty

doplňky stravy

K dostání v lékárnách a na www.samoleceni.cz
www.prevapis.cz, www.inpharm.cz

DOPRAVA ZDARMA
pouze dnes 19.1.2016 již nad **500 Kč**



419,-

Digitální časovač měnící barvu,
4901, 80 x 40 mm
Obj. č.: 672008



Magnetický pás na zápěstí
Toolcraft
Obj. č.: 815906

339,-



339,-

Kachnička s rádiem do vany
Obj. č.: 340937



489,-

Vyhřívaný potah autosedačky 12 V
Obj. č.: 856044



499,-

Teleskopická škrabka
se smetákem a stěrkou Nigrin
Obj. č.: 855223



279,-

Digitální teploměr do chladničky
nebo mrazničky Techno Line WS 7012
Obj. č.: 672735

Více naleznete na www.conrad.cz/zababku

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

CONRAD

Objednávejte na
www.conrad.cz
přes 140.000 produktů

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