

ROBERTSOVÁ MÁ RÁDA POŘÁDNÉ NAPĚTÍ

ZAHRÁLA SI V REMAKU THRILLERU TAJEMSTVÍ JEJICH OČÍ STRANA 6



metro



Úterý, 26. ledna 2016

Č. 17, www.metro.cz
Svátek slaví: Zora

Min. 4°
Max. 8°

Největší deník v ČR



Banksy. Zastal se uprchlíků v Calais

Dívka procházející kolem budovy naproti francouzské ambasádě v Londýně si včera fotila nové dílo britského umělce Banksyho. Zachytil na něm mladou dívku z muzikálu Bídníci, které tečou slzy, jež vyvolal slzný plyn unikající z plechovky nasprejované těsně nad úrovní chodníku. Dílo je kritikou použití slzného plynu v uprchlickém táboře ve francouzském přístavu Calais.

AP - ALASTAIR GRANT

Králíky se bojí běženců. Zbytečně

Petice. Proti azylovému domu je 2500 lidí.
Policie. Cizinci kriminalitu nezvyšují STRANA 2

Ovoce hříchu? Pomeranč

Práce překladatele není žádný med. Často si musí vypomocť drobným překladatelským posunem, aby originál zpřístupnil svému čtenáři. Posun je ale někdy značně zavádějící. STRANA 4

Hlaváčková v podezření

Česká tenistka Andrea Hlaváčková se dostala do potíží kvůli zápasu na Australian Open. Musela vypovídat kvůli podezření, že se do podvodných sázek zapletli někteří tenisté. STRANA 15

INZERCE

OKNA A DVEŘE

Soutěž o 280 cen!

Extra slevy
do 31. 1.

www.slovaktual.cz



A leading brand of AFG



V kanalizaci bouchl plyn

Požár elektroinstalace večera způsobil výbuch plynu v kanalizaci v centru Brna na třídě Kapitána Jaroše. Při neštěstí nebyl nikdo zraněn, hasiči ale museli evakuovat z okolí zhruba 500 lidí. S požárem bojovaly od rána desítky hasičů osm hodin. Budovu museli opustit žáci tamního gymnázia a také všichni zaměstnanci Úřadu pro ochranu hospodářské soutěže, který má v ulici sídlo.

2x ČTK

Lidé z Králík se bojí uprchlíků

Petici podepsaly tisíce lidí. Ale nejspíš zbytečně.

Petice

2500

Zhruba tolik podpisů je už na petici s názvem Proti umístění jakéhokoliv typu azylového zařízení v katastru města Králík. Necelá polovina podpisů na dokumentu je od obyvatel Králíků. Proti umístění uprchlického centra je i facebooková skupina „NE azylovému domu v Králíkách“. Ta má kolem 800 fanoušků.

Práce pro uprchlíky

Ubytování a práci pro deset rodin syrských uprchlíků nabídla loni v září firma Hamé.

- Zatím však žádný Syřan v Hamé nepracuje. „Od začátku jsme věděli, že to bude běh na dlouhou trať. Můžeme totiž zaměstnat jen osoby, které státní orgány důkladně prověří a udělí jim azyl,“ uvedl mluvčí firmy Petr Kopáček.
- V neděli do Česka přiletěla první skupina křesťanských uprchlíků z Iráku. Nyní jsou ve středisku u Jihlavy. Tady se budou několik měsíců učit češtinu a čekat na další povolení.

zazněl i ve Sněmovně. „Vyzýváme veškeré instituce, aby převod objektu na ministerstvo vnitra pozastavily,“ uvedl Michal Souček z iniciativy Ne azylovému domu v Králíkách.

Šéf Organizace pro pomoc uprchlíkům Rozumek mluví, že vzniklá petice je navíc úplně zbytečná: „Radnice v Králíkách nemá ani možnost případný převod majetku na ministerstvo vnitra ovlivnit,“ říká.

Podobně znervózňují cizinci i obyvatele Kostelce nad Orlicí. Zde funguje azylový dům už čtrnáct let. Zdejší policie ale odmítá, že by přítomnost imigrantů nějak zvedla kriminalitu. „Bezpečnostní situace v regionu ničím nevybočuje oproti jiným regionům,“ uvedla Ivana Ježková, mluvčí policie. Ta dodala, že v roce 2015 místní policie řešila 273 trestných činů. Z toho šest spáchali cizinci. Zda se v Králíkách zřídí uprchlické centrum, se rozhodne v březnu. Shodli se na tom hejtmán Pardubického kraje Martin Netolický a ministr vnitra Milan Chovanec.



MAREK HYR
marek.hyr@metro.cz

Hory. Podražily

Kdo se nyní chystá na tuzemské hory, musí počítat s tím, že hotely v novém roce v některých skiareálech výrazně zdražily. Nejvíce zvedli ceny hoteliéři v Harrachově, kde za noc v dvoulůžkovém pokoji zaplatíte téměř o 300 korun více než před rokem, tedy

2108 korun za noc. Vůbec nejdražší na českých horách zůstává ve Spindlerově Mlýně, kde zaplatíte 2865 korun za noc. Ubytování naopak zlevnilo v Peci pod Sněžkou (1649 Kč) či Vrchlabí (1324 Kč). S těmito čísly přišel rezervační systém Trivago. IDNES.cz

Zprávy krátce

Horší sníh

Sníh z ulic postupně roztaje, oteplí se a začne pršet. Obleva nastane také na horách, lyžaři se však o sníh bát nemusejí. Podle meteorologů se jen zhorší jeho kvalita. Na Moravě se tvoří ledovka. O víkend by přes den mohlo být v nížinách až jedenáct stupňů Celsia.

Zájem o zbroják

V Libereckém kraji stoupá počet lidí, kteří chtějí vlastnit zbraň. Podle policie se ozbrojují kvůli uprchlické krizi a teroristickým útokům ve světě. Do loňského července chtělo zbroják 41 lidí, v listopadu 134 lidí. Na Liberecku je 10 873 ozbrojených Čechů. IDNES.cz

Škromach. Nevzdává se, chce víno pro cyklisty

Místopředseda Senátu Zdeněk Škromach se znovu pokusí prosadit do silničního zákona toleranci k alkoholu u cyklistů. Chce, aby cyklisté na cyklostezkách, v obcích a na silnicích třetí třídy mohli mít až 0,8 promile alkoholu a pokuta za překročení limitu by byla nejvýše 500 korun. Podobný návrh mu v minulosti neprošel. Novelu zákona chce předložit v březnu či dubnu.

Motivací jeho snahy je umožnit cyklistům se beztrestně napít vína při toulkách po vinařských stezkách na jižní Moravě či na Slovácku. „Vybudovali jsme vinařské cyklistické stezky a je zvláštní, že policie se tam postaví a nechává foukat cyklisty, kteří si dali dva tři pohárky vína,“ řekl včera Škromach. Podle něj policie dává nepřiměřeně vysoké pokuty. IDNES.cz



Děti mají školku pěkně venku na vzduchu

„Za každého počasí venku“ – to je motto lesních mateřských škol. Jednou z nich je také školka Sluněnka s waldorfskou pedagogikou, která se snaží přizpůsobit učební plán potřebám a postupně se rozvíjejícím schopnostem dítěte. Sluněnka zahájila pravidelný třídní provoz v týdnu na začátku školního roku loni v září. Děti tráví většinu času v přírodním prostředí na okraji Olomouce. Zázemí mají v maringotce, kde obědvají a kde se ukládají k odpolednímu spánku.

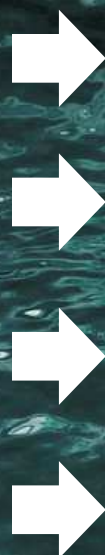
ČTK

Vlhkost ve zdech? To je zlé... Pomůže vám ATG



Máte vlhké zdi?

- V suterénu nebo v obytných místnostech?
- Odlupuje se vám omítka?
- Degradují vám nátěry na vlhkém zdivu?
- Ničí vlhko vaše tapety?
- Dochází ke vzniku plísní a hub?
- Máte v místnostech vysokou vlhkost vzduchu?
- Nemůžete ve vlhkém sklepě nic skladovat?
- Jsou vaše náklady na vytápění příliš vysoké kvůli vlhkým zdem?
- Jsou vaše horizontální izolace nefunkční?



Metoda **ATG**

**Speciálně vyvinutá metoda
nízkotlaké injektáže**

**Exkluzivní injektážní emulze
SuperCapillar100® vyvinutá a
vyráběná v Německu**

Suché zdivo jednou provždy

Neohrožuje statiku zdiva

Aplikace zvenku nebo z místnosti

**Pevná cena bez skrytých
vícenákladů**

ATG

Made in Germany

Zavolejte nám na bezplatnou linku

☎ **800 556 556**

🌐 **www.atg-sro.cz**

ATG Czech Republic s.r.o. - IČ: 24808890

162 00 Praha 6 - Střešovice - Na Ořešovce 201/20

- ✓ 25 let zkušeností se sanací zdiva
- ✓ analýza škody zdarma
- ✓ odborné poradenství a prohlídka zdarma
- ✓ nezávazný, předběžný odhad nákladů zdarma



Špásovali spolu, až auto skončilo ve vodě

Naprostu nečekaný adrenalin zažili při intimních radovánkách v automobilu zaparkovaném na břehu jezera v Pláčicích na Královéhradecku jednatřicetiletý muž a o dva roky mladší žena. Jeden z dvojice při hrátkách zavadil o řadič páku a vůz sjel na zamrzlou vodní hladinu, kde se probořil. Oběma se z auta podařilo vyskočit. Policisté a hasiči auto našli 15 metrů od břehu v pětimetrové hloubce. „Přes zdánlivou smůlu měli vlastně obrovské štěstí, neboť si pravděpodobně zachránili nejen zdraví, ale i život,“ řekla k sobotní kuriózní události včera mluvčí královéhradecké policie Lenka Burýšková. ČTK

Vrazi unikají. Speciální policejní tým stále hledá brutální útočníky

Devět z deseti. To je statistika v objasněnosti případů vražd v Jihočeském kraji za rok 2015. Kriminalisté však nemohou být spokojeni.

Nedaří se jim totiž vyřešit brutální přepadení rodinné firmy v Horusicích na Tábořsku z loňského září, při kterém dva z napadených mužů zemřeli.

„Je to pro nás neustále prioritou. Tým lidí čítající asi dvanáct policistů na tom pracuje každý den, ale žádné nové poznatky nemáme. Stále prově-

V Jihočeském kraji klesá počet vloupaček do bytů

Jihočeská policie představila kompletní statistiky kriminality za rok 2015. V mnoha oblastech dosáhla pozitivnějších čísel než za rok 2014.

- I nadále jí patří mezi kraje třetí příčka co do objasněnosti případů, která přesahuje 62 procent.

cent. Celkem řešili 12 595 případů.

- Na jihu Čech by mohlo být bezpečněji i proto, že by do řad policie mělo přibýt dalších 50 lidí. Policie bude mít plné ruce práce kvůli uprchlíkům, zaměřit se chce na kyberkriminalitu nebo drogy.

řujeme podněty, které dostaneme, vyslyšíme svědky,“ sdělil Miroslav Krejčí, náměstek ředitele jihočeské policie pro službu kriminální policie a vyšetřování. **IDNES.cz**



Zajímavá akce na Flédě: hudba a cestování

Dva kamarádi – písničkář Xavier Baumaxa a reportér a cestovatel Tomáš Poláček přichystali výjimečný program: koncertně-komediální show. Poláček promítá a vypráví například o nebezpečné jízdě ruskou Cestou kostí, o ilegálním přecházení hranic v rozpálené Střední Americe nebo o stopování v mrazivé Patagonii a Xavier hraje regulérní koncert, oba pak společně besedují s diváky. Akce se uskuteční zítra od 20 hodin. MAFRA

Zprávy krátce

Opilá sestřička

Pokutu 15 tisíc korun musí zaplatit zdravotní sestra, která loni v prosinci silně opilá ošetřovala pacienty. Podle soudu, který včera trest vynesl, měla žena v krvi 2,8 promile alkoholu. Nemocnice už dříve sestru propustila a původně jí hrozilo roční vězení.

Další Čech v NATO

Český brigádní generál František Mičánek byl zvolen děkanem prestižní vojenské školy NATO se sídlem v Římě. Po bývalém náčelníkovi českého generálního štábu Petru Pavlovi se tak Mičánek stává dalším Čechem ve vrcholných strukturách NATO. **ČTK**

Pomeranč je hříchem

Do českých překladů knih se občas vloudí šotek.

„Hra A Midsummer Night's Dream, doslova Sen střeďoletní noci, se v českém prostředí vžila jako Sen noci svatojánské. Se zasazením hry do konkrétního ročního období je to tedy složité,“ dodává Soukup.

Překlady, které mohou být zavádějící, se často týkají nejen názvů děl, ale i notoricky známých textů. V bibli je například řeč o jablku, které Adam s Evou pojedli ze stromu poznání. Ani v tomto případě však není dobré brát vše příliš doslova. „Biblický text o jablku nic neříká, hovoří pouze o plodu,“ uvádí jeden z nejzakořeněnějších omylů reverend Petr Samojský. „Podle badatelů by byla daleko pravděpodobnější meruňka nebo pomeranč,“ dodává Samojský.

Přeložit knihu zahraničního autora do mateřštiny není pro tuzemské překladatele vždy jednoduchý úkol. Ti dobří totiž nejen nesmějí přepisovat původní text slovo od slova, ale musejí ho také zpřístupnit českému čtenáři spolu s některými názvy či termíny. Často tak dochází k takzvaným překladatelským posunům, díky kterým ve čtenářské paměti často zakoření významy, které nemají s originálem mnoho společného.

„Název slavné Poeovy básně The Raven, tedy doslova Kravec, se do češtiny tradičně překládá jako Havran,“ uvádí jednu z anomálií překladatel Daniel Soukup z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy. Posun překladu neminul ani hru britského dramatika Williama Shakespeara.

Podle překladatele Soukupa však stále platí základní pravidlo. Překládat neznamená vždy jen roboticky přepisovat. „Nejllepší překlad je leckdy ten, který se originálu na první pohled ani nepodobá,“ doplňuje. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Překladatelské anomálie se umějí hluboko zakořenit

V českých překladech se chybuje, posouvá se význam a zavádí se jinač, než minil autor.

kotevní lano, a kamilos – velbloud.

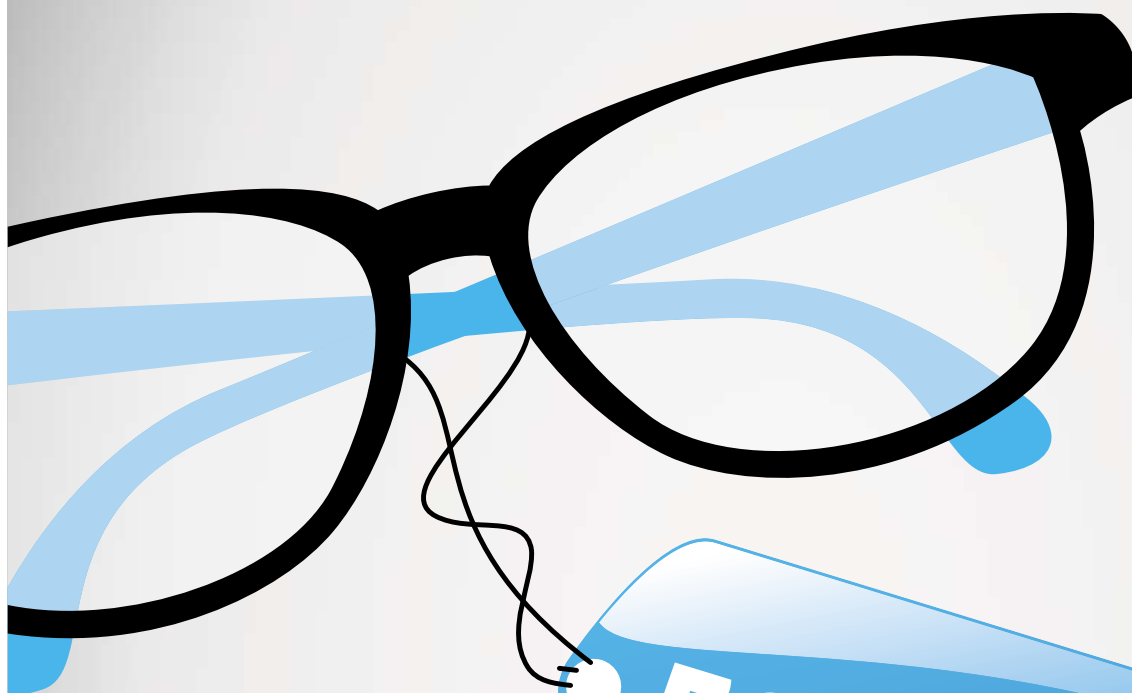
- Tolstého velkolepému románu říkáme v češtině (podle ruštiny) **Vojna a mír** (nikoliv Válka a mír), což vyvolává nepatřičné asociace na lidovou slovesnost („vojna s Napolijónem“).

- Jako převod názvu Stendhalova románu Le Rouge et le Noir se v češtině vžil **Červený a černý**. Název ovšem neodkazuje přímo na Juliána Sorela, ale na červené vojenské uniformy a černé kněžské sutany. O něco přesnější překlad by proto bylo Červená a černá.

- Samostatnou kapitolou jsou biblické překlady. Jedním z typických omylů je dodnes používaný **příměr velblouda, který prochází uchem jehly**. Při tomto překladu došlo podle odborníků k posunu významu a uchem jehly tak s největší pravděpodobností mělo neprocházet kotevní lano. Došlo totiž k záměně slova kamilos, což v překladu znamená

- Přelomová básnická sbírka Walta Whitmana se v originálu jmenuje Leaves of Grass. Zavedený český překlad je konvenční – **Stěbla trávy**. Ale podle Whitmanovy sbírky je úmyslně neobvyklý a zároveň věčný, „nepoetický“ – lépe by mu odpovídal český překlad Listy trávy. („Stěbla“ by v angličtině byla „blades“.)

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

Zprávy krátce

V rychlovlaku hořelo

Jednu z lokomotiv rychlovlaku Eurostar na trase z Londýna do Paříže zachvátil včera v noci na severu Francie požár. Na 700 cestujících muselo strávit v poškozené soupravě osm hodin. Souprava rychlovlaku se zastavila krátce před 21. hodinou jižně od Arrasu poté, co zkrat elektrického vedení způsobil požár na jedné z lokomotiv. Hasiči ihned zasáhli a oheň uhasili, nikdo nebyl zraněn.

Vězeň propuštěn

Čína propustila na svobodu Švéda Petera Dahlina, kterého zadržovala od počátku ledna. Dahlin se v Číně věnoval právní pomoci a záležitostem právního státu. Nedávno se v čínské televizi přiznal, že činností své právní organizace porušil čínské zákony. Jeho spolupracovníci ale tvrdí, že doznání bylo vynucené. **ČTK**



Oslava dne povstání

Egyptský chlapec má obličej pomalovaný barvami národní vlajky. Egypťané si připomínají povstání v roce 2011, kdy byl svržen dlouholetý prezident a vůdce země Husní Mubárak. **AP**

Jih Evropy se otrásal

Jižní Španělsko a sever Maroka včera postihly silné otřesy.

Epicentrum zemětřesení leželo ve Středozemním moři asi 150 kilometrů jihovýchodně od Málagy a 80 kilometrů severozápadně od španělské severoafrické enklávy Melilla. Otřesy měly podle americké geologické služby USGS sílu 6,1 stupně. Úřady v Melille informovaly, že při zemětřesení bylo lehce zraněno přinejmenším 26 lidí, poškozena byla řada budov.

Na jihu Španělska naproti tomu žádné větší škody nevznikly a nejsou ani zprávy o případných zraněných. Ohnisko zemětřesení, které udeřilo krátce před půl šestou ráno, bylo v hloubce 33 kilometrů. Citelná byla i série násled-

ných otřesů, z nichž nejsilnější dosáhly 5,3 stupně. „Pro tuto chvíli máme jen materiální škody, a ne příliš vážné,“ řekl včera dopoledne Isidro González, zástupce místní správy v Melille. Podle něj se na některých budovách objevily praskliny, jinde opadala omítka nebo se poškodily balkony.

Starosta Melilly Juan José Imbroda později informoval, že zdravotníci ošetřili přes dvě desítky lidí. Většina z nich utrpěla pohmožděliny nebo rezná poranění, nikdo ale nebyl zraněn těžce. Mnozí lidé v panice vybíhali z domů ještě v pyžamech. Podle starosty Imbrody toto zemětřesení vážně poškodilo budovu radnice, která kvůli tomu zůstane uzavřena nejméně tři dny.

Úřady v marockých provinciích Al-Husajma a Nador žádné ani ve španělské Andalusii škody ani zraněné nezaznamenaly. **ČTK**

Julia Robertsová. Září v novém thrilleru jako agentka FBI

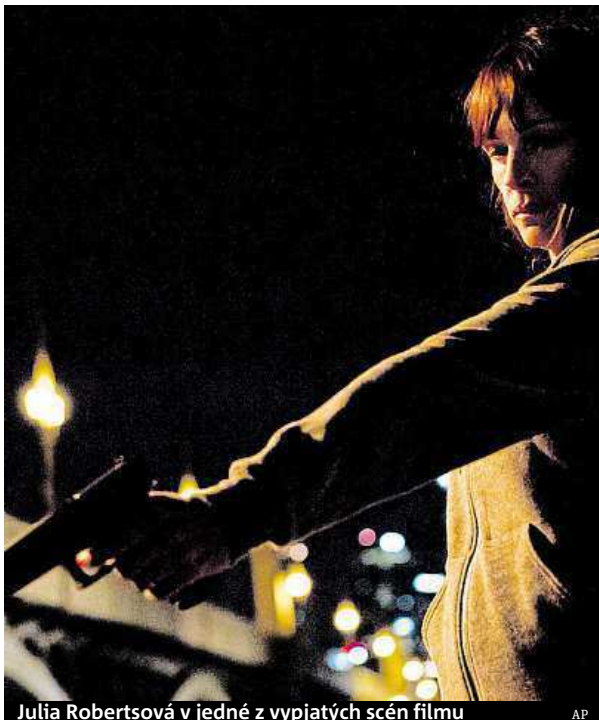
Představitelka romantické Pretty Woman vyniká v novém thrilleru Tajemství jejich očí. Agentka Jess je zasažena vraždou vlastní dcery. Na vlně nesmiřitelné bolesti a napětí se odvíjí příběh vyšetřování strašného zločinu. Ve filmu, který nyní běží v kinech, si Robertsová zahrála s Nicol Kidmanovou a Chiwetelem Ejioforem.

Viděla jste původní verzi Tajemství jejich očí? Líbila se vám?

Původní argentinskou verzi Tajemství jejich očí jsem viděla. Příběh i jeho provedení mne uchvátilo. Líbilo se mi, jak je to komplikované, se všemi těmi zvraty v ději, protože já miluju napětí.

Jak se vaše role proměnila z mužské na ženskou?

Mluvila jsem s Billym Rayem, který to napsal a režíroval, a dostali jsme se k tomu, když to bude žena, v čem bude největší ztráta a jak na to bude jako žena reagovat... A pohled na ty ulice strachu, bolesti a nespravedlnosti se pro mne stal



Julia Robertsová v jedné z vypjatých scén filmu **AP**

prostě fascinujícím.

Proč jste se rozhodla vzít roli v remaku filmu?

Je těžké najít dobrý thriller. Také si myslím, že je tady mnoho klasických prvků příběhu. Líbila se mi

představa předělat ten film, ale jako poctu... Ne, že bychom si řekli: „No, ten film, co natočili před 40 lety, my teď uděláme lépe.“ Toto je současný film, který je venku jen několik let. Vyhrál cenu akademie a já si myslím, že je to dobrý film, takže myšlenka vzdát mu hold se mi moc líbila. A potom tu máte Chiwetela a Nikol Kidmanovou, takže to vypadá jako místo, kde je dobré být.

Jaké bylo pracovat s Billym Rayem na vaší roli?

Na základě toho, co už bylo napsáno, jsem měla okamžitě inspiraci v tom, jakým způsobem roli jednoduše přetvořit v ženský charakter a čím nahradit manžela, který ztrácí svou ženu a jak tato změna bude fungovat. Billyho zajímaly mé nápady a to, jakým způsobem se promítaly do jeho výpravného způsobu psaní. Měli jsme opravdu dobrý, kreativní vztah.

Jak byste popsala charakter Jesse na samém začátku filmu?

Původní Jess je podle mne úžasná usměvavá bytost. Je šťastná, miluje svou práci, chodí přitažlivě oblečená a má krásnou dceru. Ztratila manžela a poznala, že život se může vyvíjet různými způsoby.

Jaké je hrát roli v období třinácti let?

Třináct let je dlouhá doba a neustále jsem si připomínala, kde já jsem byla před třinácti lety, abych získala náhled na to, co všechno se v osobním životě může stát. Pro mne je to velká příležitost zahrát si téměř dvě různé role v období třinácti let. Jess není taková, za jakou se pokládá a nežije život, pro který by se narodila.

Kým se potom Jess stane?

Stane se určitým způsobem jakousi ulitou. Nemyslím, že je to samota. Její dny stále mají svůj osobní smysl. S Billym jsme o tom hodně mluvili. Nemyslím, že by to bylo to, co by si Jesse naplánovala. Je to něco, co se v jejích rukách vyvinulo a ona už to nikdy nepustí. **METRO**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

26. ledna 2016, www.metro.cz



Zdravé

hubnutí

Kila dolů. Klíčová je správná strava

Hubněte s rozumem a pomalu. Většina drastických diet náš organismus spíše zatěžuje a vyčerpává.

Vymažte obezitu ze života

Obezita není jen kosmetický problém, je to nemoc.

Zhruba půl milionu lidí v Česku trpí těžkou obezitou 2. a 3. stupně. Jejich body-mass index, tedy BMI, je vyšší než 35. Nejen obezita samotná, ale i přidružené nemoci, jako jsou cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak či onemocnění kloubů, vedou k tomu, že obezita je závažné onemocnění výrazně zkracující život.

„Ve srovnání s neobézní populací mají obézní asi osminásobně vyšší riziko, že se nedožijí průměrného věku českého občana a zemřou předčasně – asi o deset let,“ říká v rozhovoru profesor Martin Fried, přednosta OB kliniky, Centra pro léčbu obezity a metabolických onemocnění.

Proč bych měl začít svou obezitu řešit?

Obezita prokazatelně zkracuje délku života a snižuje

jeho kvalitu. Lidé s obezitou jsou více nemocní a trápí je řada přidružených chorob, které ohrožují jejich život. Dnešní medicína nabízí řadu možností, jak obezitu úspěšně léčit. Rozhodnout se svou obezitu řešit je prvním a nejdůležitějším, i když nejtěžším krokem. Zlepšení či úplné vyléčení cukrovky 2. typu, zlepšení vysokého krevního tlaku, snížení hladiny cholesterolu a bolesti kloubů, procházky a sportování s dětmi či vnoučaty – to jsou důvody, které mohou k rozhodnutí jistě napomoci.

Nemohou ale amatérské pokusy o zhubnutí poškodit zdraví?

Žijeme v době internetu a sociálních sítí. Každodenně je uživatelům nabízena řada „zaručených“ způsobů a doporučení, jak zhubnout. Na vše je nutné se dívat s rozmyslem a uváženě. Pokud trpíte lehkou nadváhou, držte příjatečnou dietu – tedy jíte v podstatě vše, ale omezíte velikost porcí – a nejste zásad-



Citát

Rozhodnout se obezitu řešit je první a nejdůležitější, i když nejtěžší krok.

MARTIN FRIED,
PŘEDNOSTA OB KLINIKY

ně nemocní třeba cukrovkou, pak by vás to nemělo nijak zvlášť ohrozit. Pokud někdo přestane jíst, drasticky omezí příjem potravy nebo začne užívat „zaručené“ prostředky na hubnutí, tak si může výrazně poškodit zdraví. Ať už zažívací trakt, ledviny či játra nebo další orgány.

Problém je také v tom, že

obéznímu člověku se sice většinou podaří za několik týdnů snížit hmotnost, ale jakmile přestane dietu držet, je téměř jisté, že se u něj objeví jo-jo efekt. Obvykle pak přibere ještě více.

Kdy již hubnutí vyžaduje odborníka?

Obezita je závažné chronické onemocnění, které si vyžaduje léčbu specialisty. Když vás bude bolet koleno, půjdete k ortopedovi, když vás bude bolet srdce, půjdete za kardiologem. Pokud se člověk propracuje k BMI okolo 30, měl by bezesporu navštívit obezitologa. Platí to i v případě, že má nadváhu a navíc cukrovku nebo vysoký tlak. Lékař může nabídnout odborně sestavenou dietu, k tomu přiměřený pohyb, eventuálně psychologickou podporu. Vyšší stupně obezity si už vyžadují léčbu ve specializovaném centru. Výhodou centra je spolupráce týmu lékařů mnoha odborností, například internisty, psychologa, nutričního terapeuta nebo

gastroenterologa. Léčba obezity musí být komplexní. Jedině tak je možné s ní úspěšně bojovat.

Pro koho je určena operační léčba obezity – takzvaná bariatrická chirurgie?

Pokud má člověk BMI nad 35 a redukční režimy u něj fungují jenom krátkodobě, přichází na řadu chirurgická léčba obezity. Ta zajistí nejen váhový úbytek, ale i jeho dlouhodobé udržení. Operace má významný přínos také u vybraných diabetiků, kteří nemají tak vysokou hodnotu BMI, protože i u nich vede k dramatickému zlepšení nebo dokonce vyléčení cukrovky. A to i v případech, kdy si museli aplikovat inzulín. Obecný trend je, že bariatrická péče by měla být koncentrována do specializovaných center, která jsou vybavena technicky i personálně. Obézní člověk totiž není jenom mohutný, ale má také řadu specifických rizik a potřeb. Vždycky si ale zaslouží respekt a velké pochopení. **MBT**

OB KLINIKA

Centrum pro léčbu obezity a metabolických poruch

POMŮŽEME VÁM TRVALE ZHUBNOUT

OB klinika nabízí nové metody v léčbě obezity, individuální přístup, respekt a pochopení.



Paní Veronika (40) se světila do péče odborníků OB kliniky a po 12 měsících zhubla neuvěřitelných 45 kg!

dříve **120 Kg**

yní **75 kg**

**S NAŠÍ POMOČÍ
BEZ OBEZITY A NEMOCÍ**

Trápí vás obezita?

Zavolejte a objednejte se na vstupní konzultaci.

BMI (body mass index)
Výpočet: podíl hmotnosti osoby v kilogramech a její výšky v metrech, umocněno na druhou (kg/m²)

Podvaha	Tělesná hmotnost v normě	Nadváha	Obezita I. stupně	Obezita II. stupně	Obezita III. stupně
BMI nižší než 18,5	BMI v rozmezí 18,5-24,9	BMI v rozmezí 25,0-29,9	BMI v rozmezí 30,0-34,9	BMI v rozmezí 35,0-39,9	BMI vyšší než 40

PÉČE NA OB KLINICE JE PLNĚ HRAZENA ZDRAVOTNÍMI POJIŠŤOVNAMI.

OB klinika a.s.,

Pod Krejčárkem 975, Praha 3 - Žižkov,

tel. objednávání pacientů: 255 725 111, 255 725 110, bezplatná linka: 800 888 974

recepce@obklinika.cz, Provozní doba recepce OB kliniky | Pondělí – Pátek 7:00–17:00

www.obklinika.cz

Impuls pro Metro

Budte fit s Petrem Havlíčkem

Může být smoothie z mraženého ovoce zdravou dávkou vitaminů?



Hned na začátek bych se ohradil proti tomu mraženému, protože v zimě mražené není úplně ideální. Mělo by být alespoň vlažné. Vyndejte ovoce z mrazáku, rozmrazte a až teprve potom udělejte smoothie. Ale nezapomeňte, že je potřeba dát si pozor na množství cukru. Když rozmixujete kus ananasu, jeden celý banán, do toho ještě nasypete borůvky, zalijete ochuceným sojovým mlékem, tak to je opravdu cukerná bomba, není to tedy jenom dávka vitaminů. Pečlivě proto volte, z jakého ovoce a v jakém množství si smoothie připravujete.

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

Proti nadváze s vodou

Při hubnutí je doplnění vhodných tekutin základem.

Existuje řada zaručených postupů a diet vedoucích ke ztrátě nežádoucích kil. Řada z nich může obsahovat doslova protichůdná tvrzení, v několika věcech se ale většina autorů shoduje. Pohyb a dostatek čisté vody jsou základem boje s nadváhou.

Voda je základem života a není to jen nějaké laciné tvrzení. Už ve škole nás v hodinách biologie učili, že naše těla jsou ze 70 procent tvořena vodou. Nedostatek vody kriticky ohrožuje řadu vnitřních orgánů. Má také zásadní vliv na detoxikaci organismu, pomáhá promazávat naše klouby, ochlazuje či naopak ohřívá organismus, hydratuje pokožku a takto bychom mohli pokračovat ještě dlouho.

Co se týče samotného vlivu na shazování nadbytečné váhy, funguje v několika rovínách. V první řadě dokáže dostatečné množství tekutiny zaplnit žaludek, a podpořit tak pocit nasycení, aniž bychom tělu dodávali nadbytečnou energii – pokud tedy nepijete slazené nápoje, které jí obsahují naopak příliš.

Dalším důležitým faktorem je, že při správném pitném režimu tělo přestane vodu zadržovat. Náš organismus je již od samého počátku existence nastaven tak, aby nám zajišťoval přežití. Pokud



Pijte pravidelně, tělo pak nezadržuje vodu.

PROFIMEDIA.CZ

má tedy pocit, že mu chybí pravidelný přísun tekutin, začne vodu uchovávat. Pokud nebezpečí přestane hrozit, začne tělo zase vodu uvolňovat, a to zejména z obličejových oblastí, břicha a kotníků.

Samotný přísun tekutin také musí tělo nějakým způsobem zpracovat, což znamená výdej energie. Udává se, že konzumace asi 1,5 litru vody denně spálí v průměru 200 kJ. Ve spojení s dalšími faktory to dokazuje zásadní vliv správného pitného režimu na celý proces hubnutí.

Jak už bylo zmíněno, je důležité také to, co pijeme. Kalo-

Můžu pít kávu?

Pokud vás zajímá, jak je to v rámci hubnutí a pitného režimu s kávou, vězte, že zakažovat si ji nemusíte.

- Měla by ovšem být neslazená, bez smetany a doplněná sklenicí vody, aby kvůli jejím vlastnostem nedošlo k dehydrataci organismu.
- Také je třeba dát pozor na to, že káva zvyšuje chuť k jídlu. Na druhou stranu kofein urychluje spalování tuků, takže i zde platí zlaté pravidlo – všeho s mírou.

rická náročnost slazených nápojů je zcela kontraproduktivní a uměle slazené tekutiny tělo nedokáže pomocí chuťových pohárků rozeznat, a tak se při nich chová jako při konzumaci cukru – dává signál k ukládání tuků. Problém s nedostatkem chuti jde řešit tak, že si vodu vylepšíte plátkou citronu či pomeranče.

Potřebné tekutiny můžete tělu dodávat i formou ovocných a zeleninových šťáv. Zde ale pozor – ovocná šťáva obsahuje přírodní cukry, takže se to s její konzumací nesmí přehánět. **METRO**

Biopron⁹
PREMIUM

**VAŠE VOLBA Č. 1
PŘI A PO ANTIBIOTIKÁCH**

- ✓ Rychlé a rozsáhlé osídlení zažívacího traktu
- ✓ 9 kmenů vitálních mikroorganismů
- ✓ 20 miliard živých bakterií v denní dávce
- ✓ Vyvážená kombinace probiotik a prebiotik
- ✓ Vyrobeno ve spolupráci s předními gastroenterology



www.valosun.com

VALOSUN
UNIKÁTNÍ PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Zhubněte jednou provždy. Klíčová je správná strava

Vydrželo vám novoroční předsevzetí o hubnutí a cvičení po celý leden? Pak pro vás máme další užitečné rady a recepty.

Dostat se do formy, udržet se fit, mít energie na rozdávání – to jsou témata, která v lednu vždy budí pozornost. Pokud patříte k věčným hledačům dokonalé diety, díky které se rázem stanete dokonalou modelkou, zpozorněte. Většina drastických diet organismus spíše zatěžuje a vyčerpává.

Ovšem komplexní přístup k vlastnímu tělu, správná výživa a pět porcí ovoce a zeleniny denně místo bezhlavého vrhání se do další trendy a „zaručené“ diety, to je ta

správná cesta k získání a hlavně udržení skvělé postavy.

Průvodcem vám může být ukázkový jídelníček (v boxech), díky kterému organismus pročistíte, odlehčíte trávicímu traktu a nastartujete metabolismus.

Zdravý jídelníček sestavil fitness trenér a nutriční specialista Martin Hrazdil. Ten radí konzumovat jednoduché cukry už během dopoledne. „Ráno je vhodné začít ovocným džusem, tělo doplní rychle energii, ovocný cukr nám usnadní ranní nastartování,“ vysvětluje Hrazdil.

Odpoledne a večer je dobré dávat přednost komplexním sacharidům, kvalitním bílkovinám z netučného masa (drůbež, ryby) a rostlinným olejům. „Antioxidanty, minerály, vitaminy i vlákninu čerpejte z doporučených pěti porcí ovoce a zeleniny denně, čím rozmanitější a barevnější, tím lépe,“ dodává Hrazdil. **PUR**



Už snídaně je klíčová součást denní stravy. ARCHIV

Ukázkový zdravý jídelníček, jak zhubnout a být fit

Klient orientačně: **Váha: 65 kg, výška: 170 cm, věk: 30 let**

• **1. den:** Snídaně: 200 ml džusu Relax nebo ovocné smoothie, instantní kaše pohanková 100 g, slunečnicové semínka, lněné semínka, med, banán

• Svačina: jogurt 100 ml, ovoce

• Oběd: rýže basmati 100 g, krůtí maso pečené 150 g, kapustová polévka 250 ml

• Večeře: pstruh na másle 100 g, růžičková kapusta vařená

Zdravý jídelníček, 2. den

Jednu z denních doporučených dávek ovoce a zeleniny lze nahradit stoprocentním ovocným džusem.

• Snídaně: 200 ml ovocného džusu nebo ovocné smoothie (pomeranč, jablko), ovesné vločky 100 g, olej sezamový, sušené ovoce

• Svačina: kefirové mléko 200 ml, ovoce

• Oběd: čočka vařená 200 g, cibulka, vejce natvrdo, plátky okurek, zeleninová polévka 200 ml

• Svačina: cottage sýr, zelenina

• Večeře: tuňák ve vlastní šťávě 120 g, lněný olej, dušená zelenina (brokolice, mrkev, květák)

• Bílkoviny: 105 gramů, sacharidy: 210 gramů

~~RAKOVINA~~ PROTONOVÁ LÉČBA



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

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



PROTON
THERAPY
CENTER

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

Novinka

PREVAPIS JUNIOR

nealergenní propolis E.P.I.D.® kombinovaný s přírodními látkami

- řada 5 přípravků
- 4 formy (sirup, tablety, sáčky, sprej)
- bez lepku, barviv, konzervantů

ÚSTNÍ SPREJ
úleva pro krk

SÁČKY
pro správnou imunitu

SIRUP
pro správnou imunitu

TABLETY
úleva pro krk

SIRUP TUS
balzamický efekt na dýchací cesty

doplňky stravy

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

Maminky, šetřete čas, peníze i síly. Nakupujte on-line

S příchodem miminka se spousta věcí mění. Maminám kromě obrovské radosti začíná i období, kdy mají málo času, energie a také financí.



Nakupit můžete z pohodlí vašeho domova. AGEO.CZ

Čtenářka Lenka z Prahy vypráví, jak sama jako novopečená maminka po velké ztrátě krve při porodu bojovala s tím, jak všechno zvládne.

„V noci jsem několikrát vstávala, musela se starat o domácnost, nákupy i vaření. A zároveň jsem byla překvapená, kolik za všechny hygienické potřeby, kojenecké příkrmy, pokračovací mléčnou stravu a další utratíme,“ říká Lenka.

Jednou s dcerou místo výletu do parku musela vyrazit do supermarketu nakoupit kaše, pleny, ubrousky, mléko a jiné nezbytné věci.

Byl parný den, ale hned po vstupu do dveří supermarketu najednou teplota vzduchu klesla o patnáct stupňů, u chladicího pultu se pak ochladilo ještě o pár stupňů.

„Hned mi bylo jasné, že tento výlet obě odstonáme. Vynechala jsem proto tentokrát své poctivé pročítání etiket u výrobků a rychle jsme zas utíkalý do tropického dopoledne,“ vzpomíná Lenka.

Doma zkoušela vymyslet,

zda v dnešní době neexistuje jiný způsob nakupování než objíždět supermarketů městskou dopravou, srovnávat ceny a vůbec trávit čas naprosto nevhodně pro malé dítě.

„A tak jsem zkusila nakoupit on-line. Veškeré informace o výrobku byly k dispozici hned u prohlášeného produktu. Nakoupit jsem mohla vše od kojenecké stravy a příkrmů, přes hygienické potřeby pro dítě i sebe, až po věci do domácnosti. Ceny jsem si mohla v klidu porovnat a se supermarketem se nedaly srovnat,“ dodává spokojeně.

Když jí dorazil balíček s kompletní objednávkou, bylo rozhodnuto. Od té doby do kamenného obchodu zašla jednou, možná dvakrát. „Čas, který jsem strávila na-

On-line a levněji

Kojenecké výživy, hygienické potřeby pro dítě i pro vás najdete na www.ageo.cz.

- Ceny jsou zde až o 60 procent nižší než v kamenném obchodě. Ageo.cz je první a největší obchod s drogerií, kosmetikou, parfémami i zbožím pro děti, domácí mazlíčky a domácnost.
- Nabízí přes dvacet tisíc produktů a zboží vám bude doručeno do druhého pracovního dne kamkoli v Česku.

kupováním, využíváme nyní s dcerou mnohem příjemněji, ušetřila jsem peníze a nikdy už jsem nemrzla v tropickém dni u chladicího boxu,“ doplnila Lenka.

Potraviny. Jejich původ už sleduje většina Čechů

Místo původu potravin je při nákupu jedním z rozhodujících faktorů pro řadu z nás.

Přes tři čtvrtiny zákazníků (77 procent) v obchodě zjišťují místo výroby daného produktu, primárně tuto informaci sledují u čerstvých výrobků. Nejvíce je zajímavý původ ovoce a zeleniny (54 procent, masa (více než třetina) a mléčných výrobků.

„Poměrně hojně diskutovaným tématem poslední doby je země původu potravin.

Vedle složení výrobku je to pro řadu lidí jedno z rozhodujících kritérií při nákupu,“ popisuje Josef Machala, Loyalty & Acceptance Manager MasterCard.

Čeští zákazníci se poměrně často vyhýbají polským výrobkům, podle průzkumu společnosti MasterCard je více než třetina z nich obvykle nekupuje.

„To nicméně neznamená, že by polské potraviny byly nekvalitní. Země původu

sama o sobě totiž nejde ruku v ruce s kvalitou výrobku. Je pravda, že se lidé čím dál častěji snaží pečovat o své zdraví a zajímají se o to, co jedí. Nicméně mnohem důležitější než na původ je nutné dbát na složení jídla a jídelníčku vůbec,“ upozorňuje Machala.

Nižší oblibu u českých spotřebitelů mají také výrobky z Ukrajiny. Jen pětina Čechů se při nákupu nevyhýbá potravinám s určitou konkrétní zemí původu. MET

ageo.cz
„Drogerie z pohodlí domova“

20 000+
PRODUKTŮ
SKLADEM!

ONLINE DROGERIE
A KOSMETIKA
AGEO.CZ

AŽ O 60%
LEVNĚJŠÍ
NEŽ V KAMENNÝCH OBCHODECH



DĚTI



PRÁNÍ A ÚKLID



KOSMETIKA

PROČ NAKUPOVAT NA AGEO.CZ?

- Netahejte těžkou drogerií, nákup přijede za Vámi
- Nejširší sortiment drogerie, kosmetiky a domácích potřeb
- Originální zboží se zárukou od výrobce
- Každý den nové zboží ve velké slevě

Nakupujte online na
www.ageo.cz

AUTORIZOVANÝ
PRODEJCE

Henkel

P&G

Unilever

L'ORÉAL

Sudoku

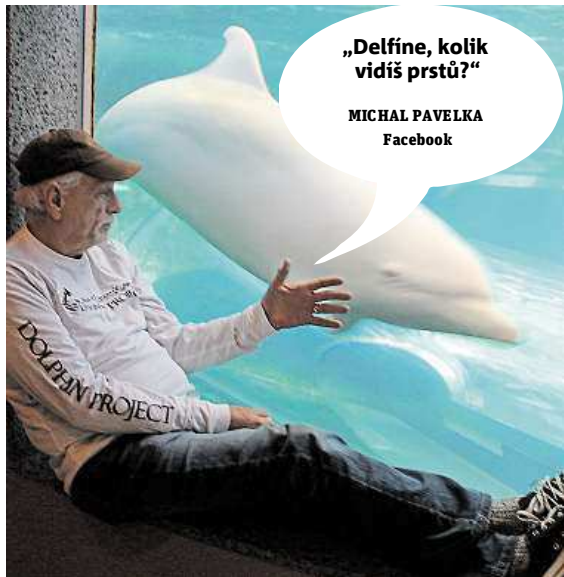
		4						
					7	3	1	
1	2	5	4	8				
			1	9			2	
7				3				8
	2			7	5			
			9	5	6	8		1
	9	5	7					
					7			

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 4 Max. 8	Min. 5 Max. 9	Min. 8 Max. 12	Min. 4 Max. 8

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž: Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 13,9 °C
Rok výskytu: 1995

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Malé mořské rybky velké 10 až 15 centimetrů známé v kuchyni jako ančovičky jsou:
a) takifugu
b) sardele
c) kapary
- Rozmarné léto nebo Marketa Lazarová jsou známá díla spisovatele a dramatika:
a) J. Zeyera
b) Z. Wintera
c) V. Vančury
- Slavný anglický mořeplavec, korzár, ale i admirál sir Francis Drake se narodil roku:
a) 1441
b) 1541
c) 1641
- Československý atlet Ludvík Daněk získal roku 1971 zlato na olympiádě za hod:
a) oštěpem
b) kladivem
c) diskem
- Za vynálezce neutronové bomby je považován fyzik Samuel Cohen, koncept navrhl roku:
a) 1938
b) 1948
c) 1958

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyňe Amy IV
- 14:45 Žňáčka
- 15:00 Povídka z cyklu Bakaláři
- 15:00 Kojak
- 15:50 Hubert a Staller II
- 16:45 Cestování
- 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! Výběrem nejžádanějších diváckých příběhů provází Miroslav Táborský. Tentokrát na téma Psi život

- 21:15 Hercule Poirot
- 22:54 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 22:55 Na stopě
- 23:25 Kriminálka Paříž
- 00:15 AZ-kvíz
- 00:40 Hobby naší doby
- 01:10 Rájské zahrady II
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Žijet jenom 2x
- 02:20 Dobré ráno
- 04:50 Malá farma
- 05:15 Etiketa
- 05:25 Postřehy odjinud

ČT2

- 12:25 Letecká esa
- 13:15 Ženy, které psaly historii
- 14:05 Kamera na cestách
- 15:00 Propaganda ve službách studené války
- 15:45 Vesmír
- 16:30 Tučňáci - život z blízka
- 17:25 Pátrání po ztracených lodích: USS Oriskany
- 18:15 Trabantem Jižní Ameriky
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Skrytý potenciál
- 19:25 Zatopené osudy
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Očima fotografky
 Dokumentární film o životním příběhu legendární fotografky filmových hvězd Zuzany Mínačové

- 21:25 Dům z karet (3/13)
- 22:20 Alois Nebel
- 23:40 Californication VII (4)
- 00:10 Hitlerovi kameramani
- 01:40 Křesťanský magazín
- 02:10 Náš venkov: Milovaná samota
- 02:35 Sinusoida
- 03:00 Příběhy domů: Art centrum nad řekou
- 03:30 Vzhůru dolů!
- 03:45 Divnoptý
- 03:55 Gomera
- 04:20 Prolínání světů

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:40 Tescoma s chutí
- 12:50 Můj přítel Monk V (12)
- 13:45 Odložené případy VI (22)
- 14:45 Lovci zločinců (23)
- 15:40 Ordinance v růžové zahradě 2 (445)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:30 Mentalista III (6)
- 18:30 Ulice (2957)
- 19:25 Seriál (ČR, 2016)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (625)
 Seriál (ČR, 2016). Čestmír Mázl čelí krizi. Oslava padesátin ho ještě víc zdeptá. Bára dostane nemravny návrh, měla by se vrátit k povolání prostitutky. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Stránský, R. Fiala, B. Holíčková, J. Stryková, A. Kraus a další

- 21:30 Víkend
- 22:40 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (22)
- 23:25 Černá listina II (15)
- 00:15 Lovci zločinců (23)
- 01:05 Mentalista III (6)
- 01:50 Agentův: Rekapitulace
- 03:05 DO-RE-MI
- 03:55 Ordinance v růžové zahradě 2 (445)

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg III (17)
- 13:25 Komisař Rex IV (11)
- 14:35 Castle na zabití III (20)
- Smrtící pizza. Krimiseriál (USA, 2011)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Kouzelné léto
- Romantický film (N/Rak., 2006)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 Čtyři vraždy stačí, drahoušku
 Filmová komedie (ČR, 1970). Nenápadný učitel se nechtěně stává středem zájmu gangsterů. Ve hře je totiž šek na milion dolarů. Hrají: L. Lipský, J. Bohdalová, I. Janžurová, F. Filipovský, M. Rosálková, J. Hlinomaz a další. Režie J. Lipský

- 22:35 Očima Josefa Klímy
- 23:20 Proštěno!
- 00:20 Místo činu: Mnichov (1)
- Krimiseriál (N, 2002-2004)
- 02:05 Policie Hamburg III (17)
- Krimiseriál (N, 2009)
- 02:50 Komisař Rex IV (11)
- Krimiseriál (N/Rak., 1998)
- 03:40 Čas snů (2/2)
- Romantický film (N, 2001)

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl IV (2)
- Nevěra bolí. Komed. seriál (USA, 2008)
- 13:25 Simpsonovi XXIII (8-11)
- 15:20 Teorie velkého třesku V (10)
- Rozšíření Válečnicků z Ka'a. Sitcom (USA, 2011)
- 15:50 Griffonovi VIII (7)
- Každá legrace něco stojí. Anim. seriál (USA, 2007)
- 16:20 Boiči mýtů VII (28)
- 17:25 Bylo nebylo (20)
- Cizinec. Seriál (USA, 2011)
- 18:20 Simpsonovi XXIII (12-15)



20:15 Top Gear speciál: Napříč Itálií (1)
 Jeremy s Richardem podnikají další dokonalejší výlet, tentokrát napříč Itálií. Trasu rozdělí na několik částí, během kterých prostřídají své vozy. Z Benátek se chtějí dostat až na Capri

- 21:25 Teorie velkého třesku V (11)
- Sitcom (USA, 2011)
- 21:55 Partička
- 22:45 Zitra zemřeš
- 00:40 Partička
- 01:20 Spartakus: Pomsta (4)
- Histor. seriál (USA, 2011)
- 02:25 Doteky osudu (11)
- Myster. seriál (USA, 2012)
- 03:10 Spartakus: Pomsta (4)
- 04:05 Autosalon

ÓČKO

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



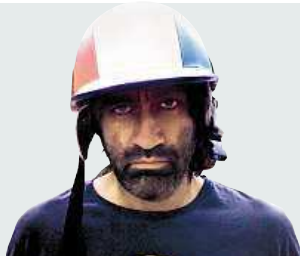
17:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče

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

Sloupek

JAKUB KOHÁK

GUSANOS ÚTOK



FOGLAROVKA

Musím se s vámi podělit o velmi krásný sportovní zážitek. Náš futsalový tým Gusanos Rojos postoupil v loňském roce (z velké části také díky mým šestnácti gólům) do vyšší soutěže – do Pražského přeboru! Kromě toho, že jsme konečně dosáhli zplnohodnocení samotného názvu naší hry – futsal je totiž složenina slov fotbal a sál, tudíž ano, jak už asi tušíte, do loňského roku jsme kopali venku, za každého počasí, takže vlastně ani nešlo o futsal! – tak jsme začali narážet na o mnoho kvalitnější soupeře, než tomu bylo o soutěž níž. V některých utkáních jsme sice dokázali překvapivě zvítězit, ovšem několik soupeřů nás rádně

Citát

Kdo by čekal nevráživost, zlost a nečestnost, ten by se šeredně přepočítal!

potrápilo. A k těmto našim trapičům se zařadil i tým Slavie Praha B, který nám posledně nadělal bíru, tedy 5:0. Tento tým má družstvo rovněž v první lize, takže tam stále sem a tam pendlují hráči velkých kvalit, i reprezentanti... Kdežto my máme jen jeden tým, věkový průměr 41,2 roku. Není tedy divu, že jsme od odvetvy očekávali pořádnou mulcovačku, dřinu, pot... a možná i krev a slzy. O mně je navíc známo, že jsem spartan, takže jsem očekával, že i toto hledisko „bude soupeřem zohledněno“. Nyní přátelé, pozor – od tohoto místa začíná futsalová pohádka. Kdo by čekal nevráživost, zlost a nečestnost, ten by se šeredně přepočítal! Celý zápas byl nesmírně korektní, hrálo se bez faulů, s vysokou technickou a fyzickou kvalitou, navíc s úsměvem a slušným vzájemným hecováním. Soupeřův kapitán a bývalý reprezentant David Filinger si z nohou udělal vánočku, ale náš gólman Pavel Bek byl k nepřekonaní! Krásné utkání nakonec nemělo vítěze, rozešli jsme se smírně 1:1. Poblahopřáli jsme si navzájem, kluci soupeři mě ještě učili jednu složitou klíčku, milé to bylo, jako v knihách Jaroslava Foglara. Měl by z nás, Jestřáb, radost!

Dopisy a vzkazy

Nezištná pomoc

Chtěla bych touto cestou poděkovat za dobrý skutek mladému muži, který zcela dobrovolně a z vlastní iniciativy odklízěl v sobotu 23. ledna dopoledne chodníky zasypané množstvím sněhu v ulicích Hořanská a Biskupcova v Praze 3. Tuto užitečnou práci prováděl „jen tak“, neměl to za úkol ani to nebylo jeho povinností, jak jsem zjistila. Děkuji, obdivuji vaši nezištnost, byla to od vás moc dobrá práce.

SIMONA ZÁBRODská, PRAHA 3

Není to řešení

Věta z článku z minulého týdne mi hnula žlučí: „Chytrý laser by měl chránit neukázněné řidiče.“ Je nás více, všichni jsme řidiči a jsme přesvědčeni, že chránit neukázněné řidiče je, slovy pana Zindulky, bejkovina. Neukázněné řidiče je třeba trestat a takové, kteří zavíní podobné masakry jako ve Studénce, exemplárně, případně doživotně eliminovat. Navíc „laserová stráž“ jsou nepřímým návodem pro gauzery, jak se chovat – budou si jisti, že na přejezd už mohou kdykoliv, vlak prostě včas zastaví.

KAREL STEPEK, OSTRAVA

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

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

Výrok dne



„Islám učí kdejaký hospodský skaut.“

HASSAN MEZIAN, SENÁTOR

Mladí muslimové nemají podle senátora Meziana v Evropě dostatečné autority. Měla by se jim proto vysvětlovat pravidla i kořeny islámu. Souhlasí s tím, že by měli být útočníci ze silvestrovských oslav v Německu potrestáni. Nevztahoval by však vinu na všechny.

Slovo dne

ELIMINACE

(Ze dopisu čtenáře na této straně)

Vyloučení nežádoucích jevů

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Řešení sudoku

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

Anketa

Jak se vyrovnáváte se současnými změnami počasí?



Lenka Krčmářová
Dobře, vyrovnávám to vrstevmi oblečení.

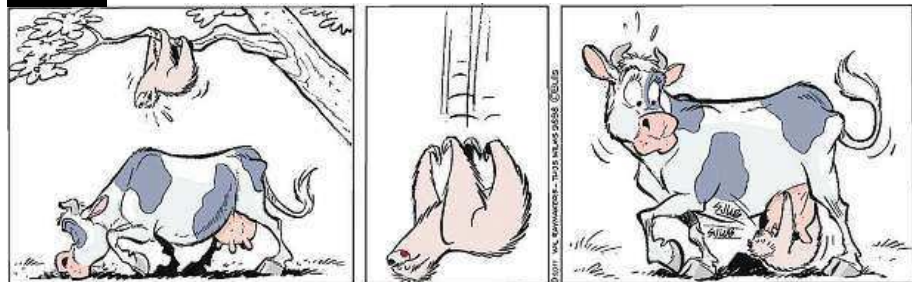


Karollina Hrušková
Beru to s nadhledem. Zima už nikdy nebude, co bývala.



Hanča Hubálková
S pomocí léků na bolesti hlavy se to pokouším přežít.

Komiks



INZERCE

HOROSKOP

ČERTÍK Z KRABÍČKY. Žárlí váš partner často kvůli maličkostem? Poradím, jak zklidnit a usmířit jeho výbušnou povahu!

Volejte **906 701 701** nebo pište SMS na číslo **904 30 46** s kódem **84TLU** a svým problémem!

astroložka Anabela

Beran 21/3–20/4
Nové pracovní úkoly vás trochu zaskočí, nicméně budete moci alespoň prověřit svůj talent k improvizaci. A to úspěšně.

Váhy 23/9–23/10
Nezapomínejte také na pohyby. Pokud už působíte jako reklama na psací stůl, je nepochybně něco špatně. Tak rychle vstávejte.

Býk 21/4–21/5
Dovolte vašim kolegům, aby také dělali některé věci samostatně, protože u nich stále nemůžete stát jako kvočna u kuřat.

Štír 24/10–22/11
Budete mít dnes o pracovní směně poněkud zkresené představy, což by však nemělo vést k vaší horší náladě. Co se dá dělat.

Bliženci 22/5–21/6
Bude vás bavit experimentovat a to, co jiní dělají stále stejně, vy okoukníte o nové přístupy, které navíc ponесou ovoce.

Střelec 23/11–21/12
Zkuste se podívat po nějakém přilepšení k platu. Ideálně by se vám hodila nějaká akční brigáda, kde se navíc i odreažete.

Rak 22/6–22/7
Nenechte se odradit dílčími potížemi a krácejte dále za svými cíli. Ono se na vás také brzy usměje pracovní štěstí, uvidíte.

Kozoroh 22/12–20/1
Budete mít báječnou náladu a na své kolegy se budete usmívat natolik motivačně, že se začnou usmívat dokonce i oni na vás.

Lev 23/7–22/8
Nedávejte svůj cenný čas zbytečným prostoje a raději s sebou vždy noste něco ke čtení nebo diář, ušetříte si čas při čekání.

Vodňář 21/1–20/2
Podáří se vám dnes o poznání více stmelit pracovní kolektiv, a nebudete tak mít alespoň chvíli nepříjemný pocit konkurence.

Panna 23/8–22/9
Některé věci budou dnes poněkud zticha a vy, pokud je budete chtít rozhybat, budete muset být více než jenom přesvědčiví.

Ryby 21/2–20/3
Některé věci budou dnes při práci poměrně skřípat, ale bude náročně sehnat vhodné mazivo, které by napomohlo ke změně.

První rande!
Získáte HO/JI?
Zkušená astroložka Vám odpoví!

Pište SMS ve tvaru **47BNX** 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, 1SMS/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Good journalism?

Activity 1

Match the words in the table to the definitions.

- 1. historic
- 2. exclusive
- 3. scoop
- 4. reveal
- 5. confidential
- 6. source
- 7. mention
- 8. worry

- a. a big, important news story
- b. show, demonstrate
- c. refer to something or someone
- d. think negatively about future problems
- e. famous or important in the past
- f. the origin of something
- g. private
- h. only in one place

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/j1D8sT> into your browser or by scanning the QR code at the bottom of the page.

Harry: "Campaign to save local shops"

Bindyu: Yes, they put my article on the front page of the newspaper ...

Harry: "Historic buildings threatened by new development"

Bindyu: I feel like a real journalist now!

Olivia: It must make a change from writing about interior design ...

Bindyu: Oh yes ...

Sarah: Let's have a look ...

Harry: Great photo as well – look, you can see my banner on the front of the café!

Sarah: "We have discovered that Tony's Café and the shoe shop threatened with demolition are actually historic buildings ..." Erm, it was really me and my friend who discovered that, Bindyu, not you ...

Bindyu: Yes, you're right,

Lesson No. 8



but what's important is that now they can't close the café!

Olivia: Or my shop ...

Bindyu: Exactly!

Sarah: I guess you're right.

"We have found exclusive information which shows that the company building the new flats – who want to demolish the historic buildings to make more space – know they should not demolish the buildings ..." Hang on! The building company already know! How did you find that out?

Bindyu: It's an exclusive! A scoop!

Sarah: But how did you find that information?

Bindyu: That's a secret!

Olivia: Go on, tell us!

Bindyu: A good journalist never reveals her sources!

Sarah: Go on, tell us!

Bindyu: Magda told me!

Magda: Hello everyone!

Olivia: Talk of the devil ...

Magda: Sorry? Devil?

Olivia: Magda, I'm sorry ...

it's just an expression ...

Magda: What does it mean?

Olivia: If you're talking about somebody, and then they appear, you say: "Talk of the devil ..."

Magda: Oh. I see. And why were you talking about me?

Olivia: You gave some important information to Bindyu ...

Magda: Well, yes, it's true.

Activity 2

Decide whether the statements are true or false.

- 1. Bindyu's article is on the front page of the newspaper.
- 2. Tony told Bindyu that the café was an historic building.
- 3. Harry helped Bindyu to write the article.
- 4. Olivia was surprised that Magda got information from her company.
- 5. Bindyu included Magda's name in the article.
- 6. Fadi has returned to the café after a long time.



Friends speaking about good journalism.

Activity 3

Complete the sentences using the words in the box.

- man
- hope
- back
- tell
- mean
- guess
- look
- talk

1. Let's have a
2. I you're right!
3. I you're right!
4. of the devil!
5. Go on, us!
6. What does it
7. Welcome
8. Good to see you

I did find out some interesting information. It's my new job – I work for that company, you know ...

Olivia: Yeah. I was surprised you found that confidential information!

Magda: But I didn't think you'd write about it, Bindyu!

Bindyu: Don't worry. I didn't mention your name anywhere! This is good jour-

Activity 4

Choose the correct spellings.

Option A

1. campaign
2. development
3. actually
4. expression
5. reveal
6. really
7. surprised
8. wellcome

Option B

1. campaing
2. development
3. actually
4. expression
5. reveale
6. realy
7. suprised
8. welcome

nalism...

Magda: I guess so, but ... if my employers find out I gave information to you, I could be in trouble! I might lose my job!

Olivia: Oh no ...

Bindyu: Don't worry Magda. No one will know, and our campaign will be successful...

Magda: OK

Harry: Yeah – you watch – there's no way they can close the café now!

Answers

Activity 1

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

Activity 2

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

Activity 3

1. look; 2. guess/hope; 3. guess/hope; 4. talk; 5. tell; 6. mean; 7. back; 8. man

Activity 4

1. A; 2. A; 3. B; 4. B; 5. A; 6. A; 7. A; 8. B

Olivia: I hope you're right.

Sarah: Oh!

Magda: Wow!

Harry: Hey!

Olivia: Hi!!

Bindyu: Erm, who's this?

All: Johnny!!!

Johnny: Hi!!!

Olivia: Welcome back!

Harry: Good to see you, man!

Johnny: Good to see you all again! I'm back!



Kvůli sázkám vypovídala i Češka

Andrea Hlaváčková se dostala na Australian Open do potíží kvůli zápasu smíšené čtyřhry.

Těsně před startem prvního letošního grandslamu přinesla britská média svědectví tajných dokumentů, podle nichž se do podvodných sázek zapletli i grandslamoví šampioni. Osm z šestnácti hráčů namočených do tohoto skandálu navíc v Melbourne startuje. Jejich jména se ale tají.

Nyní se do podezření dostalo také utkání přímo na Australian Open. A co hůř, hrála v něm česká tenistka.

Jednotka pro bezúhonnost tenisu (TIU) vyšetřuje duel 1. kola smíšené čtyřhry, ve kterém nastoupila Andrea Hlaváčková v páru s Polákem Lukaszem Kubotem proti španělské dvojici Lara Arruabarrenaová, David Marrero.

Zápas stáhly sázkové kanceláře ještě před jeho začátkem z nabídky, neboť na něj podle



Andrea Hlaváčková FACEBOOK

deníku The New York Times zaznamenaly neobvykle vysoké množství vsazených peněz. Hlaváčková s Kubotem hladce vyhráli 6:0, 6:3.

Všichni čtyři aktéři utkání podezření ze zmanipulování zápasu striktně odmítli. Marrero nicméně přiznal, že měl zraněné koleno, což ho při hře limitovalo.

0

Barbora Strýcová

2

Viktoria Azarenková

Osmifinále Australian Open: Poslední česká zástoupkyně ženské dvouhry vypadla po setech 2:6, 4:6.

„Hráli jsme na sto procent, stejně jako naši soupeři,“ řekl Kubot. „Právě jsem mluvil s TIU, ale obsah rozhovoru je tajný. Oni si mě předvolali,“ dodal Polák.

Na výslech musela také jeho deblová partnerka Hlaváčková. „I se mnou hovořili, ale jak už vysvětlil Lukasz, je to tajné,“ uvedla Hlaváčková, která spolu s Kubotem o den později vypadla ve 2. kole.

„Není to nic příjemného, ta představa, že jsme nevyhráli zápas díky našim schopnostem a našemu výkonu,“ dodala Češka, jejíž jméno pravděpodobně figuruje v kauze nedopatřením. **PUR a IDNES.cz**



Slavia má nové dresy

Nové dresy fotbalové Slavie pro jarní část ligy představil na svém twitterovém účtu místopředseda dozorčí rady Jaroslav Tvrdík. Nakonec bude na dresu název hlavního partnera a majitele Slavie, čínské společnosti CEFC. Na jednom z návrhů byl jen čínský nápis a teprve pod ním v logu firmy také písmena CEFC v latině. Jenže logo společnosti obsahuje hvězdu, která je otočená jinak než tradiční slávištická a fanouškům se takhle možnost nelíbila. Slavia včera odcestovala na soustředění do Španělska, kam trenér Dušan Uhrin vzal 26 hráčů. Pražský tým čekají čtyři soupeři, jako první zítra Dynamo Kyjev. **TWITTER**

Krasobruslení láká. V Bratislavě se rozdělí evropské medaile

Od zítřka do neděle bude v Bratislavě probíhat na stadionu Ondřeje Nepely evropský krasobruslařský šampionát.

Organizátory ještě před začátkem překvapil velký divácký zájem, vstupenky na víkendový program včetně nedělní exhibice jsou už vyprodané. Výraznou postavou české re-

prezentace je Michal Březina, který by po výsledkově nevýrazném začátku sezony rád navázal na svou bronzovou medaili z mistrovství Evropy 2013 v Záhřebu. Debutovat na velké seniorské akci bude teprve sedmnáctiletý Jiří Bělohradský. Mezi ženami se představí Eliška Březinová, v tan-

cích pak Courtney Mansourová s Michalem Češkou.

Ze závodu se ještě před jeho začátkem pro zranění odhlásily dvě ruské sportovní dvojice, obhájkci zlata Juko Kavagutiová a Alexandr Smirnov, ale i obhájkci stříbra Xenia Stolbovová a Fjodor Klimov. **IBE**

Kvitová. Loučí se s Kotyzou

Tenistka Petra Kvitová ukončila po více než sedmi letech spolupráci s trenérem Davidem Kotyzou, pod jehož vedením dvakrát vyhrála Wimbledon. O jeho nástupci chce mít sedmá hráčka světa jasno během února. „Měli jsme spolu spoustu úspěchů, dvakrát vyhraný Wimbledon, sedmáct titulů a spoustu smíchu. Chtěla bych Davidovi tímto moc poděkovat za vše, co pro mě po celou tu dobu dělal. Jak na kurtu, tak mimo něj. Přeji mu hodně štěstí do budoucna,“ napsala Kvitová na sociálních sítích. **PUR**

Zprávy krátce

Atletiku opouští velký sponzor

Světová atletika přišla kvůli skandálu s dopínkem a korupcí o jednoho z největších sponzorů, firmu Adidas. Německý výrobce sportovních potřeb podle informací BBC ukončil s federací IAAF smlouvu čtyři roky před jejím vypršením.

Oremus skončil

Hokejový trenér Peter Oremus předčasně končí v an-

gažmá v extraligových Karlových Varech. Aktuálně poslední tým soutěže opustil po vzájemné dohodě. Na západ Čech Oremus přišel v polovině října, kdy nahradil Karla Mlejníka. Ten povede tým v dnešním zápase proti Plzni.

Denver s Carolinou

Ve finále zámořské ligy amerického fotbalu NFL se utká Denver s Carolinou. Finále je na programu v neděli 7. února těsně před půlnocí středoevropského času. **ČTK**

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

Služby - nabídka

VÝKUP AUT

Rok, stav a model nerozhoduje.

731 927 627

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1
737 858 585

Intimní

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

- Nemám práci, ale čas na SEX ANO! Vyplň ho! Tel: 724830977!
- BAJEČNÉ STUDENTKY! 18+! Chceš pár jejich žhavých fotek? Tak pošli svou SMS ve tvaru 94ERJ a text na 909 15 45
- Zralá Božena 71. Prstem mě doved' k extázi! Odměním se ti! Ozvi se na tel.: 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 50 s kódem 31RSB a tvůj text!

- Bohatá Diana, 30 let, Praha a okolí! Hledám kluka, kterého bych si hýčkala! Zn.: Něco za něco! Neváhej a zavolej mi 909 801 801 kód GVT57



- 5 pokorou se ti celá odevzdám. Nehledám doživotní závazky, ale muže, který si mě pevnou rukou podvolí! Poslušná Blažena 59, ozvi se 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 40 s kódem 53AJK a tvůj text!



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROŠÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



Digitalizujte vše, co se dá!



359,-

Digitalizace audia a videa basetech BR116, USB 2.0 Vhodné pro VHS přehrávače, videokamery, audio zařízení atd.
Obj. č.: 1168633



3.090,-

2.690,-

renkforce

Mobilní skener dokumentů A4 Renkforce 300/600/1200 dpi, USB, Wi-Fi Ideální pro skenování dokumentů, fotografií a vizitek i na cestách. Ukládá naskenované dokumenty na microSDHC kartu, nebo je odesílá přes Wi-Fi do smartphone nebo tabletu.
Obj. č.: 1277811



TOP

3.390,-

3.190,-

Skener negativů, diapositivů a fotek ION PICS 2 SD Skenuje diapositivы (do tloušťky 3 mm), negativy, kinofilmы a fotografie (až do formátu 13 x 18 cm) a ukládá je na SD kartu bez nutnosti připojení k PC. Optické rozlišení snímače 1800 dpi.
Obj. č.: 956561

ion



TOP

2.790,-

1.990,-

Digitální tužka Staedtler Komfortní řešení pro okamžitou digitalizaci rukou psaných poznámek a nákrešů. Do interní paměti můžete uložit až 100 stran formátu A4. Jakmile jste zpátky u počítače, jednoduše přenesete záznamy přes USB rozhraní.
Obj. č.: 777115

Více naleznete na www.conrad.cz/digital

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



Objednávejte na www.conrad.cz přes 140.000 produktů

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