

NEJVĚTŠÍ NADĚJÍ JE TENTOKRÁT ŽENA

KATEŘINA NASH SI MŮŽE DOJET PRO TITUL MISTRYNĚ SVĚTA STRANA 12

metro

Největší deník v ČR

Úterý, 27. ledna 2015

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

Min. -1°
Max. 3°



Chce to diplomacii, vzkazují Zemanovi

Dva roky. Výročí vítězství ve volbě. **Zastánci.** Chválí ho za pozitivní přístup k Unii a umění věci pojmenovat pravými jmény. **Odpůrci.** Říkají, že zbytečně politikaři v nepolitických tématech a neumí odpouštět STRANA 2



Novou Miss Universe se stala Kolumbijka Vegaová

Nejkrásnější dívkou vesmíru se v noci na včerešek stala dvaadvacetiletá Kolumbijka Paulina Vegaová. Na dalších dvou prestižních místech skončily Miss USA a Miss Ukrajiny. Letošní Miss Universe získala za vítězství korunku české výroby. Diamantový šperk v hodnotě zhruba 300 tisíc dolarů (přibližně 7,26 milionu korun) má tvar připomínající siluetu newyorského Manhattanu a pracovalo na něm deset špičkových českých klenotníků a brusičů. České Miss 2014 Gabriele Frankové se nepodařilo postoupit z osmaosmdesáti finalistek do poslední patnáctky.

AP

Vzpomínka na holocaust

V Praze a Terezíně se připomíná 70. výročí osvobození koncentračního tábora v Osvětimi. STRANA 3

Cestování vlakem bude příjemnější

České dráhy modernizují vozy na některých tratích. S větším komfortem budete cestovat například na trati Brno – Olomouc nebo Praha – Cheb. STRANA 3

Levice vytvoří vládu s pravicí

Vítězná levicová strana Syriza sestaví vládu s menší pravicovou stranou Nezávislí Řekové. Přestože jsou na opačných pólech spektra, sbližuje je nechuť k úsporné politice. STRANA 4

Hubněte, ale zdravě

Ploché břicho můžete mít za pár týdnů. Bez cvičení a změny jídelníčku to ale nepůjde. STRANY 5 až 8

Dva roky na Hradě. Miloši, chce to více diplomacie

Příznivci i odpůrci prezidenta bilancují pro deník Metro dosavadní působení Miloše Zemana.

Abychom byli přesní: až 8. března to budou přesně dva roky, co Miloš Zeman složil prezidentský slib a stal se oficiálně první českou, přímo volenou hlavou státu. Nicméně právě včera uplynuly dva roky od druhého kola voleb, ve kterém Zeman s 54,8 procenta o necelých devět procent porazil Karla Schwarzenberga.

„Myslím si, že jeho dva roky vládnutí jsou zcela konzistentní s tím, že prezident byl volen většinovou populací. Tečka,“ zhodnotil pro deník Metro dosavadní průběh Zemanova působení na Hradě

Miroslav Kalousek z TOP 09. Více se z něj „vypáčit“ nepodařilo. „Tečka!“ ukončil veškerou debatu Kalousek.

To předseda Strany práv občanů – zemanovci Jan Veleba vnímá, bez ohledu na „mediální štváření na prezidenta“, Zemanovy dva roky v úřadu kladně. „Je to prezident, který otevřeně hájí české zájmy, to jsem dříve postrádal. Snaží se svým dílem přispět k oživení české ekonomiky. A nežije ve skleníku,“ řekl Veleba deníku Metro. Přesto i ten je schopen na Zemanovi najít některé chyby: „Má svou náтуру, ale doporučil bych mu více diplomacie. To, co říká, je pravda, ale používal bych jiná slovní spojení.“

Naopak tím, kdo prezidentovi vůbec nemůže přijít na jméno, je jeho bývalý šéfpodradce Miroslav Šlouf.

„Před lety, ještě jako předseda Sněmovny nebo premiér, byl schopen uznat, že se

Dva roky s Milošem Zemanem

Co se Zemanovi povedlo a kde naopak udělal přešlapy, zhodnotil pro deník Metro politolog Jan Kubáček.

PLUSOVÉ BODY MÁ ZA:

- Jmenování kvalitních ústavních soudců, čímž zachoval akceschopnost Ústavního soudu
- Konstruktivní přístup k EU
- Četné krajské cesty napříč republikou
- Vůli řadu věcí pojmenovat správnými jmény, třeba terorismus nebo mnichovanství
- Moudrou ženu, která důstojně reprezentuje zemi

MINUSY NAOPAK MÁ ZA:

- Zbytečné politikaření v nepolitických tématech. Řadu

témat také testuje „slovní pyrotechnikou“.

- Malou pozornost, kterou věnuje sociálním tématům a tlaku na instituce, aby je řešily.
- Formát, nikoliv za obsah svých sdělení.
- Slabou spolupráci se společenskými organizacemi, jako jsou spolky či iniciativy. Příliš sází jen na politické organizace
- Přílišnou svárlivost. Jako prezident by měl být více nad věcí a odpouštět svým soupeřům.
- Deník Metro by dále vyzdvíhl fakt, že si prezident vystačí se škodovkou a low-cost dovolenou na Vysočině. Nelíbí se nám jeho všeznákovství a „státoborný“ projev při 25. výročí 17. listopadu.



Miloš Zeman

MAFRA

mýlí. Nedělal to samozřejmě rád a rozhodně ne veřejně, ale uměl to. Ovšem pak ho tato vlastnost začala opouštět, až ho opustila prakticky úplně,“ píše Šlouf ve své knize Jak se dobývá Hrad.



TOMÁŠ BELICA

tomas.belica@metro.cz

INZERCE

Imunoglukan P4H[®] doplněk stravy
obsahuje imunoglukan a vitamin C
**PRO FYZIOLOGICKOU FUNKCI
IMUNITNÍHO SYSTÉMU**

Imunoglukan P4H
doplněk stravy
s přírodním imunoglukánem a vitamínem C
příspěvek k normální funkci imunitního systému

Imunoglukan P4H ACUTE!
doplněk stravy
s přírodním imunoglukánem a vitamínem C
5 kapslí / 5 dní

Imunoglukan P4H
doplněk stravy
s přírodním imunoglukánem a vitamínem C
60 kapslí / 60 dní

Imunoglukan P4H
250 ml

Dostupné ve všech lékárnách a na www.samoleceni.cz
inPHARM: www.inpharm.cz, www.imunoglukan.cz



Celebrity s miminky. Kdo vyhraje?

Iva Kubelková, Petra Kvitová, Táňa Vilhelmová, Petr Čech a Roman Šebrle pózovali s miminky z kojeneckého ústavu. Pět odložených chlapců a jedna holčička se dostali na okamžik do náručí celebrit, které se jim tímto prostřednictvím snaží pomoci. Nejlepší zpravodajský server v Česku iDNES.cz vyhlásil soutěž o nejlepší fotku a také její dražbu. Ta se na tomto webu uskuteční 19. února.

MAFRA

Zprávy krátce

Stop reklamě na léky, doktoři ztratí výhody

Omezit možné korumpování lékařů a lékárníků ze strany farmaceutických firem by měla pomoci novela zákona o regulaci reklamy. Předloha přesně stanovuje například sponzorování kongresové turistky a má zamezit stavu, kdy přednostně předepisují nebo vydávají určité léky kvůli finančnímu prospěchu. Novelu posoudí

vláda, poté půjde do parlamentu. **čTK**

Silně opilý řidič boural, byl to kriminalista

Bouřáčkou mezi Břeclaví a Valticemi se zabývá Generální inspekce bezpečnostních sborů. Osobní vůz tam neukočíroval silně podnapilý řidič a narazil do stromu. Podle inspekce auto údajně řídil kriminalista z Břeclavi. **iDNES.cz**

Z vlaku nevyskočí ani nevypadnou

Dráhy plánují, že nasadí více modernizovaných vozů.

Rychlík František Křížík ze směru České Budějovice přijíždí krátce před devátou raní do stanice Benešov u Prahy a otevřené dveře jednoho vagonu nebezpečně klapají. Přitom skládací (nebo také lámací) dveře by měly být zablokovány a nemají jít otevřít až do chvíle, co vlak zastaví.

I s tímto se dá ve vlacích Českých drah ještě u některých starších vagonů setkat. „Vozy bez blokování byly dodávány až do roku 1991, souběžně ale již jiné typy vozů byly na konci 80. let s blokováním dodávány,“ vysvětluje mluvčí drah Petr Štáhlavský s tím, že pokud jde o dveře bez blokování, jsou označeny nálepkou s vypadávajícím pa-

Leptší jízda

České dráhy obnovují svůj vozový park.

- Od loňského prosince postupně zavádějí modernizované kombinované vozy 1. a 2. třídy z firmy Pesa a 2. třídy z KOS Krnov: jezdí například na trasách Praha – Plzeň – Cheb, Praha – Klatovy – Železná Ruda a Brno – Břeclav – Olomouc.

- Modernizaci má projít 31 vozů 2. třídy pro vnitrostátní a mezinárodní dálkové vlaky s rychlostí do 160 km/h.

- Kvalitu cestování zvýší také několik desítek osobních vozů pořízených na přelomu loňského a letošního roku od rakouských drah. Klimatizované vozy se zásuvkami jsou průběžně nasazovány na spoje z Prahy směrem na Moravu.

náčkem a varovným nápisem. To právě proto, aby náhodou někdo za jízdy nevypadnul z vlaku.

„V případě tratě z Prahy do Českých Budějovic se nejčastěji setkáváte s modernizovanými vozy s představnými dveřmi, které jsou za jízdy blokovány, a mladšími vozy z produkce východoněmeckých vagonů z bývalé NDR se skládacími dveřmi, které jsou také za jízdy blokovány,“ dodává Petr Štáhlavský.

Během příštích týdnů chtějí dráhy na této trati nasadit další modernizované vlaky, které by – kromě jištěných dveří – měly nabídnout také klimatizaci a zásuvky. Starší vozy s blokovacími skládacími dveřmi se přesunou na jiné tratě, ty nejstarší bez blokování se vyřadí.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz



Terapie

Jedličkův ústav v Liberci, který se stará o handicapované lidi, otevřel speciální multismyslovou místnost Snoezelen. Určená je ke stimulaci smyslů a relaxaci. V místnosti se využívají bublinkové válce, různé projektory nebo aromalampy. Snoezelen je považován za terapii budoucnosti.

MAFRA

Zprávy krátce

Nejvyšší soud v jednom kole

Nejvyššímu soudu loni výrazně přibýlo práce. Zároveň v roce 2013 dostal přibližně 7000 dovolání a dalších podnětů, loni jich bylo téměř 8400, přibýlo ale nedodělků. Právě jejich omezení si vytknul jako jeden z hlavních cílů nový šéf soudu Pavel Šámal. **ČTK**

Divocí koně se vrátí do Česka



Je to historická událost. Zpět na naše území se po staletí vrátí divocí koně. Stádo prvních koní přijede zítra. Budou vypuštěni ve středověkých Milovicích. Zvířata byla v Evropě vyhynulá, přežila v horském prostředí Exmooru ve Velké Británii. **MET**

70 let. Připomínáme si oběti hrůz holocaustu

Evropa si připomíná zvěrstva druhé světové války. Dnes je to 70 let od osvobození tábora v Osvětimi, kdy se slaví i Den památky obětí holocaustu. Na Pražském hradě se k této události za přísných bezpečnostních opatření druhým dnem koná fórum Let My People Live. Hlavním té-

matem jsou hrozby spojené s přibývajícím projevem antisemitismu a extremismu.

„Devadesát devět procent muslimů je normálních. Džihadismus je velmi blízký nacismu,“ řekl včera prezident Evropského židovského kongresu Moše Kantor a dodal, že židovská komunita je blízko

novému exodu. Zároveň vyzval evropské státy ke zvýšení ochrany Židů. Akce Let My People Live se účastní desítky představitelů zahraničních vlád. Mezi hosty je třeba i známý britský herec Ben Kingsley.

Včera Miloš Zeman spolu se slovenským prezidentem

Andrejem Kiskou uctili na Národním hřbitově v Terezíně památku obětí holocaustu. Kiska zdůraznil, že hrůzy holocaustu je třeba si stále připomínat. Poprvé Terezín navštívil, když mu bylo dvanáct let. „Už tehdy ve mně zarezonovalo, jaké brutality se tu děly. A i dnešní přehlídka

toho, jak fašisté dokázali zakrývat, co se ve skutečnosti děje, je důkazem zvěrstev, na která nesmíme nikdy, nikdy zapomenout,“ řekl.

K výročí osvobození koncentračního tábora v Osvětimi byly vyrobeny zlaté pamětní mince. Prodávát se budou za 5500 korun. **ČTK, IDNES.cz**

INZERCE

SICÍLIE ★	již od 16 472 Kč
Capo Calavá 3*+ » 8 dní, All Inclusive, klub	
SARDINIE ★	již od 18 782 Kč
Colonna Beach 4*+ » 8 dní, All Inclusive, klub	
KALÁBRIE ★	již od 16 312 Kč
Scoglio della Galea 4*+ » 8 dní, ultra AI, klub	
TUNISKO ★	již od 12 152 Kč
Movie Gate Miramar 4* » 8 dní, All Inclusive	
TURECKO ★	již od 18 472 Kč
Katya 5*+ » 12 dní, ultra AI, klub	
ZAKYNTOS ★	již od 14 552 Kč
Zante Royal Resort 4* » 8 dní, AI, klub	
KORFU ★	již od 12 632 Kč
Alkyon Beach 3* » 8 dní, All Inclusive	
KRÉTA ★	již od 15 912 Kč
Talea Beach 3*+ » 11 dní, All Inclusive, klub	
RHODOS ★	již od 12 792 Kč
Evi 3* » 8 dní, All Inclusive, klub	

TIP
travel

first minute

lidé 26 let

20%
slevy až

2 děti
zdarma

milujeme léto

tiptravel.cz

Žádejte náš katalog plný letní inspirace...

KOS ★	již od 17 032 Kč
Princess of Kos 4*+ » 8 dní, All Inclusive	
KYPR ★	již od 22 392 Kč
Salamis Bay Conti 5* » 12 dní, ultra AI, klub	
BULHARSKO ★	již od 11 984 Kč
Kotva 4*+ » 8 dní, polopenze, klub	
ALBÁNIE ★	již od 13 744 Kč
Rafaelo Resort 4* » 8 dní, All Inclusive, klub	
CHORVATSKO	již od 4 552 Kč
Kačjak pavilony 2*+ » 8 dní, polopenze, klub	
CHORVATSKO	již od 7 032 Kč
Hrvatska hotel 3* » 8 dní, All Inclusive, klub	

Navštivte naše pobočky

PRAHA – Štefánikova 13/43
+420 774 52 26 83 | praha@tiptravel.cz

BRNO – Josefská 494/6
+420 774 52 26 80 | brno@tiptravel.cz

Bližší informace u provizních prodejců a na webu » tiptravel.cz

Zprávy krátce

První biskupka

V katedrále v britském Yorku byla včera uvedena do úřadu první biskupka anglikánské církve v Anglii Libby Laneová. Osmáctřicetiletá žena se stala novou biskupkou v městě Stockport. Dvouhodinového obřadu se zúčastnilo více než tisíc lidí v čele s arcibiskupem z Yorku Johnem Sentamu. Jmenování ženy do takto vysoké funkce anglikány značně rozděluje.

Zneužili dívku ke krádeži šperku

Hongkongská policie hledá školačku, která prý sehrála klíčovou roli v krádeži, při níž z místního luxusního obchodu se šperky zmizel náhrdelník v hodnotě 36 milionů hongkongských dolarů (asi 115 milionů korun). Dívka, které je asi 12 až 14 let, klidně strčila do kapsy zlatý náhrdelník vykládaný více než 30 diamanty, zatímco její tři společníci odváděli pozornost zaměstnanců obchodu. Prodáváči si krádeže všimli až po několika hodinách. **ČTK**



Evropa uctila Osvětim

Německo má historickou povinnost udržovat vzpomínku na vraždění, kterého se nacisté dopustili ve vyhlazovacím táboře v Osvětimi (na snímku dole). I kvůli tomu je nepřijatelné, aby v ulicích zněla opět antisemitská hesla a Židé čelili útokům. Na vzpomínkovém shromáždění v Berlíně to včera u příležitosti 70. výročí osvobození tábora řekla německá kancléřka Angela Merkelová (na snímku nahoře). Maďarský premiér Viktor Orbán včera v Budapešti uznal podíl válečných maďarských úřadů na vyvražďování Židů a prohlásil, že mnoho lidí v Maďarsku jednalo za druhé světové války „ostudně“. **2x AP**



Tsipras je premiérem

Vítěz předčasných řeckých voleb, levicová Syriza, bude vládnout s pravickou stranou Nezávislí Řekové.

Dosud opoziční levicová strana Syriza vyhrála nedělní předčasné parlamentní volby v Řecku a její předseda Alexis Tsipras se včera stal novým premiérem. Na sestavení koaliční vlády se domluvil s menší pravavicovou stranou Nezávislí Řekové, jež sdílí jeho ostře odmítavý postoj k úsporné politice. Tu musí země posledních pět let dodržovat výměnou za půjčky od mezinárodních věřitelů.

Evropské lídři včera vítězi voleb blahopřáli. Ti levicoví zdůrazňovali, že rozhodnutí řeckých občanů by mělo znamenat nový začátek a revizi přínosu úsporných opatření, která podle nich nedokázala oživit ekonomiku. Řada z nich ale varovala před možným nebezpečím, například

Přesvědčivý vítěz

Syriza, favorit voleb, vyhrála mnohem přesvědčivěji, než se očekávalo.

- Celkem získala 36,3 procenta hlasů. I s bonusem 50 křesel pro vítěze tedy ve 300členném parlamentu disponuje 149 poslanci. Protože k dosažení většiny straně scházely dva mandáty, uzavřela dohodu se stranou Nezávislí Řekové, která získala 4,8 procenta hlasů a 13 poslanců.

- Dosavadní vládní strany – Nová demokracie se ziskem 27,8 procenta hlasů a socialisté se 4,7 procenta hlasů – nebudou poprvé po čtyřiceti letech u moci.

britský premiér David Cameron napsal, že se nyní zvýší ekonomická nejistota. Německá kancléřka Angela Merkelová nebo šéfka Mezinárodního měnového fondu Christine Lagardeová do Atén vzkázaly, že Řecko musí i nadále dodržovat závazky vyplývající z dohodnutých podmínek mezinárodních věřitelů. **ČTK**

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

Prolévejte krev. Radí Islámský stát muslimům

Mluví radikální organizace Islámský stát včera vyzval muslimy žijící v západních zemích k dalším útokům. Každý, komu se naskytne příležitost prolít krev, tak má učinit, prohlásil podle agentury AP ve zvukovém záznamu. Adnání v něm prý také ocenil teroristické útoky spáchané v poslední době v Austrálii, Belgii a zejména ve Francii, kde bylo při útoku na redakci satirického časopisu Charlie Hebdo zavražděno 12 lidí. „Vyzýváme muslimy v Evropě a na nevěřícím Západě, aby útočili na křižáky všude... Slibujeme křesťanským baštám, že budou nadále žít v hrůze, ve strachu a v nejistotě,“ cituje další agentura AFP z Adnáního proslovu zveřejněného na internetu. „Ještě jste nic neviděli,“ hrozí přitom mluví Islámského státu Západu ještě horšími zvěstí. Mluvíci džihádistů také pochválil střelce, který loni v říjnu v Kanadě zabil vojáka a pak zaútočil v parlamentu, kde ho zlikvidovaly bezpečnostní síly. **ČTK**



Obama oslavoval v Indii

Barack Obama se včera jako první americký prezident zúčastnil oslav státního svátku Indie. Šéf Bílého domu při této příležitosti rovněž oznámil vládní záruky pro miliardové půjčky a investice do indické ekonomiky. **AP**

Rusko. Represe Tatarů na Krymu pokračují

Razii ve studiích krymskotatarské televizní stanice ATR provedla včera v krymském Simferopolu asi padesátka ruských policistů se samopalnými. Podle pracovníků redakce policisté zastavili vysílání stanice, zabavili videoarchiv a odnesli počítačové vybavení. Mluvíci ruských vyšetřovatelů Vladimir Markin v Moskvě novinářům řekl, že razie souvisí s údajnou vraž-

dou dvou obyvatel Krymu loni v únoru. Asi čtvrtmilionová tatarská menšina se proti ruskému záboru ostře postavila a už bezmála rok je podle svých představitelů vystavena represím ruských úřadů. Neformální vůdce krymských Tatarů Mustafa Džemilev, který je poslancem ukrajinského parlamentu, podle rozhodnutí ruských soudců na rodný Krym pět měsíců nesmí. **ČTK**

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.bz, www.platmobilem.cz

• Do trojky hledáme chlapy! Dvě sousedky! Tak pojď! Tel.: 775 784 900

• MOVITÉ PANÍČKY! Nech se hýčkat zkušenným ručičkama! Stačí poslat SMS ve tvaru 84SAN a text na 909 15 45

• Hledám pohodového přítele na sex a hrátky s tím spojené! Nadržená Dagmar (51 let). Brnkni mi 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 50 s kódem 59ZAC a tvůj text!

• Hravá Katka 29. Mám hezký vztah, ale občas to nestáčí. Ráda si zaskočím i mimo naši ložnici. Poznej zakázané vzrušení. Vytoč 909 90 99 25 kód CPU89



• Manžel je velmi zaměstnaný a já jsem stále doma a starám se o rodinu. Bývala jsem úspěšná, ale všeho jsem se vzdala. Chybí mi ten drsný svět, vzrušení a sex. Najdu to u tebe? Věra 54. Volaj 909 801 801 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 27NHM a tvůj text!

Služby - nabídka

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



INTERNET ZDARMA

www.mobil.cz

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

27. ledna 2015, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdravé

hubnutí

Ploché břicho stojí za námahu

Zbavte se zbytečných faldů. Poradíme, jak na to, aniž byste hned museli do posilovny. STRANA 7

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 8násobně 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 a držíte příjatečnou dietu – tedy jíte v podstatě vše, ale omezíte velikost porcí – a nejste zásadně ne-



Citát

Rozhodnout se obezitu řešit je prvním a nejdůležitějším, i když nejtěžším krokem.

MARTIN FRIED,
PŘEDNOSTA OB KLINIKY

mocní 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 případech, že má nadváhu a navíc cukrovku nebo vysoký tlak. Lékař mu může nabídnout odborně sestavenou dietu a k tomu přiměřený pohyb, eventuálně psychologickou podporu. Vyšší stupně obezity si už vyžadují léčbu ve specializovaném centru. Výhodou centra je spolupráce týmu lékařů z 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 operativní léčba obezity – takzvaná bariatrická chirurgie?

Pokud má člověk BMI nad 35 a redukcí 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 inzulin. 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 pochope-
ní. MET

PANÍ IVANA SE SVĚŘILA DO PÉČE ODBORNÍKŮ OB KLINIKY A PO 12 MĚSÍCÍCH ZHUBLA 43 KG!

Paní Ivana začala přibírat na střední škole a následně v období dvou těhotenství. Předloni se dostala na maximální hmotnost 130 kg, která jí prakticky vyřadila z jejích oblíbených činností. Přestala sportovat, jezdit na vodu s přáteli, nejezdila s dětmi lyžovat. Rozhodla se svůj stav řešit a svěřila se do péče odborníků OB kliniky, kde podstoupila bandáž žaludku. Po 12 měsících zhubla 43 kg. „Operace na OB klinice mi změnila život. Jsem na sebe hrdá, že jsem to dokázala. S kily budu bojovat dál, ještě jsem neskončila,“ říká paní Ivana.

Paní Ivana se celý život drží motta: „Všechno zlé je vždy pro něco dobré, život jde pořád dál a zítra bude líp.“

OB KLINIKA®



PŘED 130 kg



PO 87 kg

Amatérské pokusy zhubnout často selhávají

HUBNĚTE CHYTŘE A ZDRAVĚ! OB klinika nabízí nové trendy a metody v léčbě obezity a cukrovky II. typu

Nebojte se a začněte svůj problém řešit! Pomůžeme Vám trvale zhubnout pomocí individuálního programu na snížení nadváhy a nejmodernějších metod léčby obezity.

PÉČE V OB KLINICE JE PLNĚ HRAZENA ZDRAVOTNÍMI POJIŠTOVNAMI.

Nabízíme:

- zdravotní péči na vysoké odborné úrovni
- přístrojové vybavení pro obézní
- individuální přístup
- respekt a pochopení

OB klinika a.s., Pod Krejčárkem 975, Praha 3 - Žižkov
tel. objednávání pacientů: 255 725 111, 255 725 110, recepce@obklinika.cz
Provozní doba recepce OB kliniky | Pondělí – Pátek 7:00–17:00 |
www.obklinika.cz

**S NAŠÍ POMOCÍ
BEZ OBEZITY A NEMOCÍ**

Ploché břicho za pár týdnů. Bez námahy to ale nepůjde

Cesta za štíhlým pasem bez zbytečných faldů je delší, ovšem trvalá. Podmínkou je cvičení a změna jídelníčku.

Pevné a především vypracované pevné břicho je snem mnoha žen i mužů. Jenže s věkem a také naší pohodlností se sen vytrácí a z břicha visí faldy. Máme ovšem dobrou zprávu pro všechny, kteří svůj boj za krásnou postavu nevzdávají. Břicho jako „pekáč buchet“ můžete mít i po čtyřicítce či čtyřech dětech.

Základem je zdravá strava a samozřejmě pohyb, lépe řečeno speciální sestava cviků. „Hlavně nesmíte hladovět. Jezte zdravě, omezte bílé pečivo, přílohy, tuky a sladké. Pro ploché břicho jsou ideální bílé maso, ryby, zelenina nebo celozrnné pečivo. Jezte především ráno a večeri si dopřejte tři hodiny před spaním. A hodně pijte. Samozřejmě vodu a neslazené čaje,“ doporučuje cvičitelka Olga Šípková.

Ovšem jen změnou jídelníčku to nepůjde. Musíte cvičit, a to nejlépe denně. „Pohyb je pro náš život nezbytný. Kdo pravidelně cvičí, při stejném objemu jídla hubne, zatímco

Jaký pohyb je pro redukci váhy optimální?



Paleta hubnoucích aktivit je poměrně pestrá:

- **Aerobik**
Tento druhu pohybu je vhodný pro intenzivní hubnutí, zvláště pokud se snižováním váhy začínáte. Jde o rychlé cvičení, kdy můžete spálit až 1800 kJ za hodinu. Je ovšem náročné. Mezi aktivity vhodné k hubnutí patří mimo jiné i dance aerobik.
- **Aquaerobik**
Hodí se pro všechny i s vyšším indexem nadváhy, protože cvičení ve vodě šetří pohybový aparát, zejména klouby. Při cvičení v bazénu je důležitá teplota vody, která by měla být spíše teplejší. Ve studené budete totiž hubnout výrazně pomaleji.
- **Plavání**
Plavání je ideální naprosto pro všechny váhové i věkové kategorie. Musíte ale zvolit správný rytmus a styl, a la „paní radová“ to nepůjde. Ideální jsou kral a prsa, ovšem ve správném rytmu. Raději si dejte zpočátku méně bazénů,



ovšem svižně, postupně můžete podle kondice přidávat.

ně. Zpočátku můžete běh pokládat chůzí a postupně si přidávat.

- **Běh**
Aby vám běh skutečně prospíval, měli byste dodržet několik zásad. Běhejte volně, ne příliš pomalu, ale ani ne moc rychle. Jinak vaše tělo nebude správně spalovat tuky. Běh se nehodí pro obézní lidi. Nadměrně si jím totiž zatěžují a ničí klouby. Běhejte zhruba půl hodiny alespoň třikrát týdně.

• Svižná chůze

Hodí se pro všechny, kteří s pohybem prostě začínají nebo nemají rádi kolektivní cvičení. Zkuste několikrát týdně jít svižným tempem do práce, o víkendech vyrazte na procházku. Při pravidelné chůzi alespoň čtyřikrát týdně shodíte jeden kilogram.

ten, který necvičí, si drží stejnou váhu nebo i tloustne. Pohyb prospívá i psychice, která je pro zdravé hubnutí velmi důležitá,“ vysvětluje Šípková. Během cvičení se buduje zdravá svalová hmota, která má

při redukci váhy svou důležitost. „Čím více svalů člověk má, tím větší je jeho metabolický výdej. Svalovina v klidu spotřebovává energii z mastných kyselin, které jsou jednou ze složek tuků. Budování

svalů je vhodné pro hubnutí i udržení ideální váhy,“ vysvětluje cvičitelka.

Pokud člověk hubne pouze dietou, je až čtvrtina úbytků hmotnosti ze svalů. Tím si však snižuje klidový metabo-

lismus a následně hubne s většími obtížemi. Kdo ale kombinuje dietu se cvičením alespoň dvakrát za týden, a to po dobu minimálně půl hodiny, svalovinu při hubnutí neztrácí. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Cvičte doma. Posilovna není podmínkou

Nemůžete docházet do posilovny nebo na cvičení do tělocvičny? Nevadí, stačí totiž jen pouhé tři cvičební sestavy, které břišní svaly dokonale vyladí, a pomohou tak s hubnutím i v klidu vašeho domova.

Posadte se na balon

Cvičení na velkém nafukovacím balonu je jedním z nejlepších, protože pomáhá zapojit i hluboké svalstvo, uvolňuje páteř a donutí vás ke správnému držení těla. Když se totiž nebudete držet zpříma, tak ztratíte rovnováhu a budete na zemi. Takže je to opravdu fuška, při které se krásně napínají břišní svaly.

Na kole v obýváku

Tento cvik si jistě pamatu-

jete ještě ze školy, je ale na ladné bříško určitě tím nejlepším. Lehněte si na záda, obličejem vzhůru, ruce si lehce přiložte na hlavu ke spánkům. Nohy zvedněte do výšky nad sebe, kolena přitáhněte k hrudníku a alespoň patnáctkrát opakujte ve vzduchu šlapací pohyby, které znáte z kola.

Přiblížte se

Položte se na podložku obličejem vzhůru a zdvihněte nohy rovně do výšky s překříženými koleny. Zatněte břišní svaly, zdvihněte lopatky z podložky a pokuste se hrudník přiblížit co nejblíže ke svým nohám. Po celou dobu ponechte nohy vzpřímené v dané pozici. Cvik opět přibližně patnáctkrát opakujte. **ZK**



Pociťujete již na sobě projevy klimakteria?



Mnoho žen již s úspěchem vyzkoušelo přírodní preparáty. Jedním z prvních a nejdůležitějších byl preparát **SARAPIS**, který dlouhé roky pomáhal ženám překlenout období přechodu. Nyní došlo ke změně a na náš trh přichází jeho nástupce. Dovolte nám proto, abychom Vám představili doplněk stravy **SARAPIS plus**. Dlouholeté zkušenosti s použitím včelích produktů u žen v klimakteriu a spolupráce s gynekology přinesly vhodné doplnění o další prověřené a důležité složky, které pomohly ještě vylepšit vlastnosti původního **Sarapisu**. Jedná se o extrakt ze šalvěje, chrom a vitamíny K a D3.

SARAPIS plus obsahuje včelí produkty - včelí mateří kašičku a květový a fermentovaný pyl. Dalšími složkami výrobku je extrakt ze šalvěje, koenzym Q10, Beta-karoten, chrom, železo, selen a vitamíny C, E, K a D3. Vitamin C a železo přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. Vitamin C podporuje přirozenou psychickou činnost. Vitamin C přispívá k obvyklé tvorbě kolagenu, důležitého pro přirozenou funkci krevních cév, kostí, chrupavek, zubů, dásní a kůže. Vitamin K a vitamin D3 přispívají k udržení normálního stavu kostí a příznivě tak působí na jejich dobrý stav. Chrom přispívá k obvyklému metabolismu a jeho podpoře.

Věříme, že s novým **SARAPISEM plus** budete spokojena.



Podrobnější informace získáte na telefonické lince: **800 100 140.**

Nyní k dostání v akčním balení! **15 kapslí navíc ZDARMA!**

www.vegall.cz



Jak se hubne po porodu

Těhotenství kromě toho krásného přinese i pár kilo navíc. Většinou ženy přiberou sedm až deset kil.

V těhotenství není žádné hubnutí na místě, a to i v případě, že nabíráte více, než byste si přála. Ideální je začít hubnout v době po šestinedělí. I když vás trápí zaoblená postava a ráda byste měla zpět svou ideální váhu co nejrychleji, pár dní navíc ještě vydržíte. „V šestinedělí je tělo velmi oslabené, hubnutím byste mohla ovlivnit laktaci a ani psychicky ještě není maminka úplně ve formě. V této době je lépe se neomezovat, hodně odpočívat a nabírat psychickou sílu,“ radí Iva Málková ze společnosti STOB.

Ale i když šestinedělí pomine, v žádném případě nezačnete experimentovat s drastickými dietami. Zapomeňte

na zaručené tipy od kamarádek, při nichž smíte jíst jen banány a pít vodu. Zhubla byste sice rychle, ale za pár dní měla kila zase zpět. A navíc byste mohla ohrozit i kojení a mateřské mléko by nemělo při takovém hladovění valnou kvalitu – miminku by chyběly vitamíny.

Hubnutí po porodu by mělo být především pozvolné. Ideální úbytek váhy je do dvou kil měsíčně. Není to sice rychlé, zato výsledek je trvalejší. Základem dietního režimu je vyvážená strava. Přestože jako novopečená maminka nemáte příliš času, je velmi důležité jíst po celý den po malých dávkách. „V jídelníčku by neměla chybět hlavně zelenina a ovoce. Je možné, že některá zelenina může způsobovat u dětí nadýmání, takže druhy, jako je květák nebo luštěniny, raději vynechte. Nebo pijte dostatek fenyklového odvaru, který nadýmání eliminuje,“ radí Málková. Potřebné vitamíny a minerály při hubnutí získáte z čerstvého ovoce a zeleni-



Bez cvičení to nepůjde.

PROFIMEDIA.CZ

ny, určitě ne z nějakých „zaručených hubnoucích“ doplňků. Ty nejsou v době kojení vůbec vhodné.

Dále byste měly jíst hodně nesladkých zakysaných mléčných výrobků, méně tučné

druhy sýrů (platí maximum 30 procent tuků v sušině), rybí a drůbeží maso.

Velmi důležitým faktorem, který přispívá k úspěšnému úbytku tukových polštářků, je řádný pitný režim. Uvě-

Bez pohybu to nepůjde

I když máte běhání kolem miminka určitě dost, bez pořádného cvičení na zpevnění svalů to nepůjde.

- Pro hubnutí je důležité podpořit spalování tuků pravidelným pohybem. Odborníci doporučují cvičení doma podle hudby.

- Dvacetiminutové cvičení nastartuje rychlejší spalování tuků na 24 hodin.

domte si, že pokud celý den nic nepijete, až večer před spaním do sebe nalijete dva litry, výsledný efekt bude nulový. Nejlepším řešením je pít pravidelně v malých dávkách. Preferujte (hlavně kvůli miminku) kvalitní stolní vody, ředěné stoprocentní ovocné šťávy, neslazené ovocné a zelené čaje.

A na co při shazování kil zapomenout? Vyloučeny by měly být sladkosti, cukr v jakékoli formě a slazené nápoje. **ANNA BERKOVÁ**

NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

ZHUBNĚTE BEZ HLADOVĚNÍ A TRVALE!

● Celková analýza tělesného stavu a stravovacích návyků **ZDARMA**.

● Individuální přístup a jídelníček sestavený na míru.

● Více než 4 000 000 lidí drží linii s NATURHOUSE.

● Konzultace s výživovým poradcem **ZDARMA**.

www.naturhouse-cz.cz



**Slevový poukaz
200 Kč**

Slevu lze uplatnit na nákup produktů pouze v NATURHOUSE Praha 1 - OC Palladium, Praha 4 - Budějovická, Praha 8 - Florenc, Praha 9 - OC Galerie Harfa a Praha 5 - Pasáž Zlatý Anděl.

ZIMA V LÁZNÍCH PODĚBRADY

Lázně na zkoušku

3 dny/ 2 noci v hotelu Zámeček ****

plná penze, 3 lázeňské procedury, poukázka do kavárny a dárek. **Cena na osobu 2.800,- Kč.**

Prodloužený dámský víkend

4 dny/ 3 noci v hotelu Zámeček****

polopenze, 4 lázeňské procedury, poukázka do kavárny a dárek. **Cena na osobu 3.800,- Kč.**

Zima, lázně, Poděbrady!

6 dní/ 5 nocí, plná penze v hotelu Zámeček****

5 lázeňských procedur, poukázka do kavárny a dárek. **Cena na osobu 7.980,- Kč.**

Bližší informace a rezervace na
www.lazne-podebrady.cz,
ck@lazne-podebrady.cz
nebo na tel. č. 325 606 500

LÁZNĚ PODĚBRADY
AKCIOVÁ SPOLEČNOST



Sudoku

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

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Kvíz

- Největší diamant na světě Cullinan byl rozdělen na devět kusů. Největší z nich se jmenuje:
a) Koh-i-Noor
b) Velký Mogul
c) Hvězda Afriky
- Neonové osvětlení si nechal patentovat francouzský vynálezce George Claude, bylo to před:
a) 100 lety
b) 80 lety
c) 50 lety
- Javier Pérez de Cuellar, který byl generální tajemník OSN v letech 1982–1991, je politik:
a) španělský
b) peruánský
c) argentinský
- Ruský hudebník Valentin Berlinskij se proslavil jako:
a) violoncellista
b) trumpetista
c) houslista
- Básník Egon Bondy, inspirátor českého undergroundu, byl vlastním jménem Zbyněk:
a) Fišer
b) Jebavý
c) Čermín

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

Počasí

DNES



Min. -1
Max. 3

ZÍTRA



Min. 0
Max. 4

ČTVRTEK



Min. 2
Max. 6

PÁTEK



Min. -1
Max. 3

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

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

Teplotní rekord: 12,5 °C

Rok výskytu: 1983

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quiniová
- 14:45 Kde bydlely princezny
- 15:05 Kojak
- 15:55 Hubert a Staller
- Krimiseriál (N, 2011)
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Míň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Vyprávěj**
Seriál (ČR). Jde do tuhého... Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal a další

- 20:55 Černí baroni
Komedie (ČR, 1992).
- 22:40 Hercule Poirot
- 23:35 Případy detektiva Murdocha VII
- 00:20 AZ-kvíz
- 00:45 Kalendárium
- 00:55 Objekt
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Hobby naší doby
- 02:20 Sváteční slovo spisovatele a teologa Zdeňka A. Emingera
- 02:25 Dobré ráno
- 05:00 Vyzkoušejte si...

ČT2

- 13:20 Letečtí stíhači v boji II
- 14:10 Dobrodružství vědy a techniky
- 14:55 Soubor vojevůdců
- 15:40 Tajemství 2. světové války: Tajemství Enigmy
- 16:35 Vesmír: Katastrofy, které změnilý tvář planet
- 17:20 Tajemné hlubiny s Robertem Ballardem
- 18:10 Moje rodina X
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Abora - ztracení v Atlantiku
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Olga**
Dokument (ČR). Osobitý portrét první dámy Olgy Havlové. Režie M. Janek

- 21:35 **Moje soukromá válka: Boj za bojovníky**
- 22:00 **Modlitba pro Kateřinu Horovitzovou**
Drama (ČR, 1965)
- 23:10 **Můj fot a jeho nejoblíbenější koncentráky**
- 00:10 **Město žen IV**
Komed. seriál (USA, 2013)
- 00:30 **Protiúder III** (7, 8/10)
Seriál (USA/VB, 2012)
- 02:00 **Babylon**
- 02:25 **Bojovníci s klimatem**
- 02:40 „Jsme malí, slabí...“
- 03:05 **Klub přátel dechovky - 3x nej**
- 03:45 **Vždyť se můžeš hodit marod**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:40 Vzpomínky III (9)
- 13:30 Odložené případy V (9)
- 14:25 Mentalista II (16)
- 15:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (199)
- 16:30 Dva a půl chlapa V (18)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:35 Kriminálka Las Vegas V Ulice (2747)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (545)**
Seriál (ČR, 2015). Suchý bojuje se Strnadem o přízeň nového ředitele. Marie ztrácí naději na přezítí. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský a další

- 21:40 **Holky pod zámkem** (3)
- 22:10 **Černá listina** (6)
Krimiseriál (USA, 2013)
- 22:55 **Mizera** (3)
Komediatní seriál (USA, 2013)
- 23:45 **Kriminálka Las Vegas V**
- 00:30 **Mentalista II** (16)
- 01:10 **Černá listina** (6)
- 01:55 **Novoshopping**
- 02:25 **Áčko**
- 03:25 **DO-RE-MI**
- 04:10 **Ordinace v růžové zahradě 2** (199)

PRIMA

- 12:30 Walker, Texas Ranger VII (5)
- 13:25 Wolffův revír (2)
- 14:30 Julie Lescautová II (1)
- Trest smrti. Krimiseriál (Fr., 1993)
- 16:25 Komisař Rex VII (11)
- Smrtonosný test. Krimiseriál (N/Rak., 2000)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



- 20:15 **Smrt jí sluší**
Komedie (USA, 1992). Dvě naprosto odlišné přítelkyně usilují o srdce Ernesta. Starší z nich si dokonce pořídí elixír mládí, který ji má zaručit nesmrtelnost. Boj na život a na smrt se tak značně zkomplikuje. Hrají: B. Willis, M. Streepová, G. Hawmová, I. Rosselliniová a další. Režie R. Zemeckis

- 22:30 **Očima Josefa Klimy**
- 23:15 **Ano, šéfe!**
- 00:20 **Myšlenky zločince VII** (23)
- 01:15 **Spravedlnost v krvi IV** (6)
- 02:05 **Vraždy v Kitzbühelu IX** (6)
- 02:55 **Walker, Texas Ranger VII**

PRIMA COOL

- 12:45 Akta X VII (17)
- 13:45 Griffinovi VIII (15)
- 14:10 Simpsonovi XXV (3, 4)
- Anim. seriál (USA, 2013)
- 15:10 Teorie velkého třesku IV (23)
- 15:40 Futurama (8)
- 16:10 Bojící mýtů VI (1)
- 17:15 Griffinovi VIII (16)
- 17:40 Hvězdná brána III (11)
- Minulost a přítomnost. Seriál (USA, 1999)
- 18:30 Simpsonovi XXV (5, 6)
- Anim. seriál (USA, 2013)
- 19:20 Kdo přežije: Borneo (9)



- 20:15 **To nejlepší z Top Gearu: Top 41 (6)**
Motoristický magazín (VB, 2013). Richard Hammond provází diváky jednatřiceti nejlepšími momenty z uplynulé dekády nejznámějšího motoristického magazínu na světě

- 21:25 **Teorie velkého třesku IV** (24)
- 21:55 **Partička**
- 22:45 **Zámotek 2: Návrat**
Sci-fi komedie (USA, 1988)
- 00:55 **Scrubs: Doktůrci VII** (4)
- 01:20 **Scrubs: Doktůrci VII** (5)
- 01:40 **Partička**
- 02:15 **Star Trek: Vesmírná loď Voyager VII** (14)
- 03:00 **Zámotek 2: Návrat**
- 04:45 **Živí mrtví II** (5)

ÓČKO

- 06:00 Dotykáč
- 06:05 Ranní fresh
- 09:00 Millennium
- 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 Mixxxer show
- 17:00 Óčko news



- 17:05 **Mixxxer**
Klipy na SMS přání, pokec s hostem

- 18:00 Óčko hity
- 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 **Millennium**
Největší hity nového milénia
- 21:45 **Filmshot**
Filmová jízda s Kryštofem a Denisou
- 22:00 **Artur**
- 22:05 **Simply the best**
- 23:00 **Love zone**
- 00:00 Óčko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

SPODNÍ ADJUNKT



MYSLIVECKÁ CHYŇAVA

Dlouho jsem se na ten večer připravoval. Kamizolu vyčistil, škorně naleštil, flintu vyčidil a kančí štětinu za kloboučkem řádně našil. Na Chyňavě se konal myslivecký bál a prohloupil, kdo na něm nebyl! Když jsem vstoupil do sálu (vlastně to byla tělocvična, která své zapocené ostění nimrodům na ten večer zapůjčila), všichni ztichli. Takového myslivečka ještě neviděli. Ale já si to nerušeně štrádoval ke stolu, který můj přítel Jirka Širka Bublínka Kudrňka pro nás zamluvil. Seděli jsme přímo pod pódiem, na kterém hrála kapela. Vskutku exkluzivní místo! Po několika rundách panáků, kdy jsem přepil a do nemoty poslal několik místních chasníků, jsem se začal zajímat o tombolu.

Cítát

Několikrát jsem už už naložil lup do auta, ale vždycky mě chytili...

tombola je taková, ze které se krade! se začali tombolisti zajímat o mě. Několikrát jsem už už naložil lup do auta, ale vždycky mě chytili. A tak jsem si musel potupně nakoupit lístky. A až do posledního tažení jsem nevyhrál nic. Poslední lísteček... MŮJ! Letím si pro cenu, sál jásá, já brečím dojetím. Vrchní nadlesní mi dlouze trásl pravicí a říkal cosi o hodnotách, přičemž mi předal prázdnou, vystřelenou nábojnicí! Tou prý v 88 skolil předseda spolku šestatřicetáka. Smutný odcházím s nábojnicí k výčepu. Objednávám si na žal černého šviháka, když vtom se ke mně přitočí vrchní náhončí a šeptá mi: „Vyšetřil jsem pro tebe bažanta!“ Chachá, to bylo radosti! Když jsem potom odjížděl domů, stáhl jsem si pro osvěžení okénko u spolujezdce... najednou rána – bažant, který do té doby markýroval úmrť, se vzhoupil a firrrr! Vybral si svobodu, pacholek.

Dopisy a vzkazy

Zachránili jste mi maminku

Říká se, že nevšimavost lidí ke svému okolí je fenoménem dnešní doby. Událost, která potkala naši maminku v pondělí 19. ledna ráno v Praze 3 na Jarově, však ukazuje, že jsou mezi námi stále lidé, kteří neváhají pomáhat. Maminka byla na cestě k lékaři a na ulici náhle zkolabovala. Na chodník dopadla již v bezvědomí, těžce si poranila hlavu a nedýchala. Podle svědectví lidí z nedalekého obchodu k ní okamžitě přistoupil pán, který ji uložil do stabilizované polohy a prováděl nezbytné úkony k obnovení životních funkcí. Na místě také zastavilo několik řidičů, kteří se snažili pomoci poskytnutím termofólie či jinak. Všichni setrvali na místě až do příjezdu záchranky. Podle sdělení lékařů v nemocnici by se bez této pomoci maminku nepodařilo zachránit. Jména těchto úžasných lidí se nám nepodařilo zjistit. Proto bychom jim za celou naši rodinu chtěli alespoň touto cestou vyjádřit naše velké poděkování za jejich lidský přístup a obětavost.

JAROSLAV STANĚK

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

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

Výrok dne



„Když milujete fotbal, musíte milovat Rosického.“

ARSENE WENGER,
TRENÉR ARSENALU

Nedělní (a nejen ten) zápas se Rosického vážně povedl. Postup v Anglickém poháru proti Brightonu byl v jeho režii.

Slovo dne

EXKLUZIVNÍ

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Výlučný, výjimečný, mimořádný, například exkluzivní zjev

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

Astrohled.cz

...tento týden na téma práce.

Přesné prognózy na míru!

VOLEJTE 906 701 701

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



Beran 21/3–20/4

Zkuste si vybavit několik superlativů a akčně je přednést ve spojitosti s vaším podnikem na další poradě, uvidíte ohlasy.



Váhy 23/9–23/10

Dnes je vše doslova zalité sluncem. A to překvapivě bez ironie. Jestli ho za okny nevidíte, možná vysvitne v jiné podobě.



Býk 21/4–21/5

Ač to mnozí nechápou, nejste oslíčku, ořes se a stolečku, prostí se, máte také své potřeby a momentálně nestiháte ani ty.



Štír 24/10–22/11

Až vás budou chtít manažeři naverbovat na nějakou seznamovací akci, zřejmě se hodíte marod. Máte po práci, tak co by chtěli.



Blíženci 22/5–21/6

S úsměvem jde všechno lépe, dokonce i ti nejtrlejší zbystří, protože mají pocit, že se vám budto daří, nebo se smějete jim.



Střelec 23/11–21/12

Dnes vám už přijde, že je dnešní doba naprosto posedlá prací. Dříve se předci váleli za pecí a zjara vyrazili, teď nezastaví.



Rak 22/6–22/7

Pokud můžete, pusťte si při práci alespoň chvíli rádio, popřípadě využijte pauzy na svačinu a oblažte i své muzikantské buňky.



Kozoroh 22/12–20/1

Nebaví vás jednotvárná práce. A práce, která nemá nějaký smysl, už vůbec ne. Máte rádi pocit užitečnosti nebo vizi odměny.



Lev 23/7–22/8

Co se to říká o těch zlatých českých ručičkách? Dnes už možná trochu s ironií, ale vy jste důkazem, že řemeslo stále kvete.



Vodnář 21/1–20/2

Všechno je to o lidech, budete slyšet dnes možná sami sebe říkat, i když v méně spisovné podobě. Lidé totiž dělají firmu.



Panna 23/8–22/9

Jdete příkladem v tom, že pracovat se dá takřka v jakoukoliv denní dobu, s odpočinkem už je to horší, ten možná o půlnoci?



Ryby 21/2–20/3

Nedejte se naladit na stejnou strunu jako většina podmračených lidí, které dnes potkáte. I když leje a je bláto, nebo mrzne.

Řešení sudoku

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

Anketa

Co vám vadí a co oceňujete na prezidentovi?



Jakub Smrek

Oceňuji jeho játra. Neoceňuji, že je testuje na veřejnosti.



Jan Podlipský

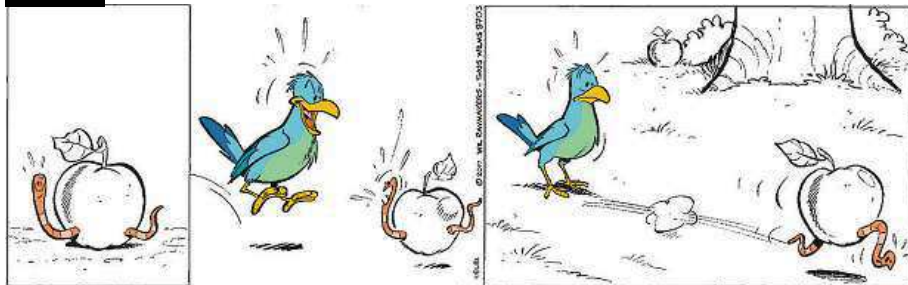
Vadí mi jeho neschopnost zastupovat republiku.



Tereza Štátná

Vadí mi, že se vůbec kdy tenhle pán vracel do politiky.

Komiks



SMS VĚŠTÍRNA

Rychlý výklad karet.
Budoucnosti se již nemusíte bát!

Posílejte SMS ve tvaru 10BTB a svoji otázku na 904 30 55

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materná, 1SMS/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.bw, www.platmobilem.cz

Activity 1

Before you read, match the word to a definition.

- 1. awesome
 - 2. connect
 - 3. distract
 - 4. eccentric
 - 5. innovative
 - 6. vehicle
-
- a. someone who is a little bit strange or unusual, maybe a little crazy
-
- b. something used to carry and transport things, maybe a boat, a car or a bike
-
- c. stop someone from concentrating properly on something
-
- d. very impressive or amazing; also, a popular slang word for 'really good'
-
- e. when something is designed with new or very advanced ideas
-
- f. when you join two pieces of technology together so that they can communicate



Sir Clive Sinclair's A-Bike

4x PROFIMEDIA.CZ

SIR CLIVE SINCLAIR

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

In 1982, my dad bought a ZX Spectrum. It was the first computer I had ever seen. It was small and black and it had a built-in keyboard with 40 rubber keys. I still remember when we set the Spectrum up. To load games into its 16kb of memory, my dad connected a cassette player and then we spent about ten minutes listening to strange digital noises. When the game ran, it was in colour. What magic! The only problem was that the '0' button often got broken because it was always the 'shoot' button in games.

Early success

The creator of this awesome box was an eccentric English inventor called Clive Sinclair. He first became famous when he invented the first really thin calculator in 1972. After that success, his ambition was to design and sell a home computer for less

Lesson No. 4**Activity 2**

Now complete the sentences using words from the text.

- 1. A hovercraft is a kind of (.....) that moves over water.
- 2. 'Hey, don't (.....) me. I'm trying to revise for my exam.'
- 3. Mr Forbes is an (.....) old man who lives down the road.
- 4. 'My brother just won the lottery and he's going to give me £1,000,000!' 'That's (.....)!'
- 5. Simply (.....) the games console to the HDMI DDport on your TV.
- 6. The new BMW i3 has an (.....) new electric engine.

than £100. He was the first person to do that, in 1980 with the ZX80, which cost £99.95 by mail order. The Spectrum, two years later, was the first of his computers to have colours – it had eight of them.

A knight

Many people say that it



Sir Clive Sinclair

was Clive Sinclair who started the computer industry in Britain. In 1983, Queen Elizabeth II made Sinclair a knight to thank him for his service to the country, but after the success of the Spectrum, Sir Clive became very interested in electric vehicles and put a lot of his own money into his new project – the C5, a kind of electric tricycle. The C5 was bad news for Sir Clive. It was small and very slow, and lots

Activity 3

Answer each of these questions with a number.

- 1. How many kilobytes of memory did an original ZX Spectrum have?
- 2. Which button always got broken?
- 3. How much money did a ZX80 cost?
- 4. How many colours could a ZX Spectrum display?
- 5. How many C5 electric



vehicles did Sir Clive sell?

- 6. How old was Sir Clive when the article was written?



of people said it was dangerous. Only 17,000 C5s were ever sold.

Unusual

Aged 74, Sir Clive Sinclair is still having new ideas. His company, Sinclair Research, sells innovative folding bicycles for commuters and a small electric vehicle called the X-1. When he's not inventing things, Sir Clive is an excellent poker player, and has even won competitions.

Answers

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

Activity 2
1. vehicle; 2. distract;
3. eccentric; 4. awesome;
5. connect; 6. innovative

Activity 3
1. 16; 2. 0; 3. 99.95; 4. 8; 5. 17,000; 6. 73

Oh, and the really unusual thing about Sir Clive Sinclair? He doesn't like using computers and hasn't got an internet connection in his house! He says they distract him from being able to think about his inventions.

IAN BETTERIDGE

Češi si přejí před MS sněžení. Hlavní nadějí je v Táboře Nash

O víkendu se u nás koná cyklokrosový světový šampionát. Čeští závodníci spoléhají na počasí.

V Táboře se mistrovství světa jelo už v letech 2001 a 2010, organizátoři tedy mají dost zkušeností. S přípravou trati finišují, už ve čtvrtek zde budou závodníci trénovat.

Řada z účastníků MS absolvovala o víkendu SP v Hoogerheide. Česká naděje pro Tábor Kateřina Nash zde

MS v cyklokrosu v Táboře

Češi využili všechny kvóty a nominovali 21 závodníků.

- Vstupenky na sobotu stojí 250 korun, na neděli 400 Kč. Na oba dny 600 Kč. Děti do 130 cm mají vstup zdarma.
- V sobotu se jede v 11 hodin závod juniorů, ve 14 hodin se na start postaví ženy. V neděli se jedou ve stejné časy závody do 23 let a Elite.

skončila druhá. „Mám formu, když ji doladím, mělo by to být dobré,“ řekla Nash pro web Českého svazu cyklistiky.



Trať pro MS v Táboře je téměř připravena.

CYKLOKROS.CZ

V mužské kategorii při neúčasti obhájce titulu Zdeňka Štybara nemá česká výprava medailové ambice. Určitou záchranou by mohlo být očekávané sněžení a zmrzlá trať.

„Na počasí bude hodně záležet, ale nejlepší české umístění očekávám spíše na hranici první desítky,“ uvedl trenér týmu Remerx-Media Kolín Jan Slaviček. Jeho svěřencem a jednou z českých nadějí je Tomáš Paprstka, který před pěti lety vyhrál v Táboře závod juniorů. To Nash si s počasím hlavu nedělá. „Jestli napadne sníh, budu se s tím muset poprat,“ dodala jedna z 21 českých závodníků. **PUR**

Zprávy krátce

První medailisté

Běžci na lyžích Jan Šrail a Kamila Grohová jsou prvními českými medailisty na Světové zimní univerziádě na Slovensku. Bronz vybojovali ve sprintu smíšených dvojic.

Riquelme skončil

Někdejší argentinský fotbalový reprezentant Juan Román Riquelme ukončil v šestatřiceti letech hráčskou kariéru. V roce 2008 získal zlato na OH v Pekingu. **ČTK**

Házená. Češi si poradili s Rusy

Čeští házenkáři se na mistrovství světa v Kataru přiblížili zisku Prezidentského poháru. Ve včerejším utkání přehráli Rusko 32:30 a připsali si už třetí výhru v řadě. I když tentokrát si ji museli vybojovat až v závěru. V bitvě o konečné 17. místo, a tedy také o zmíněnou trofej nastoupí Češi dnes od 17 hodin proti Bělorusku. To zvítězilo nad Bosnou a Hercegovinou 37:29. Kromě šance na Prezidentský pohár chce český tým vylepšit alespoň o místo dosud nejhorší umístění na MS z roku 2001. **PUR**

Voráček. Při Utkání hvězd řádl a vyrovnal Lemieuxe

Šest bodů za tři góly a stejný počet asistencí si připsal český hokejový útočník Jakub Voráček v Utkání hvězd NHL v Columbusu.

Lídr kanadského bodování zámořské soutěže se tak výrazně podílel na výhře výběru Jonathana Toewse nad Teamem Nicka Foligna 17:12. Zápas s devětadvaceti góly byl nejbohatším na přesné zásky v historii.

Voráček navíc svým počinem vyrovnal rekord legen-

dárního Maria Lemieuxe z roku 1988. „Voráček a Lemieux – myslím, že je to trošku něco jiného. Měl jsem tři druhé asistence, takže se není moc čím vzrušovat,“ řekl k tomu útočník Philadelphia Flyers.

Kromě Voráčka se v Utkání hvězd představil z Čechů na vítězné straně také Patrik Eliáš, který zaznamenal dvě asistence. Radim Vrbata dal za poražený celek vůbec první gól v utkání. **PUR a ČTK**



Jakub Voráček v akci

AP

INZERCE

Test^{DNES}

ZÍSKEJTE PENÍZE OD STÁTU!

Poradíme, na co všechno máte nárok a jak to získat. Důchody, příspěvky na péči, dávky v nouzi a další...
Pozor! Můžete získat i tisíce měsíčně.

 v dnešním vydání
Mladé fronty DNES

