

NEJVĚTŠÍ NADĚJÍ JE TENTOKRÁT ŽENA

KATEŘINA NASH SI MŮŽE DOJET PRO TITUL MISTRYNĚ SVĚTA STRANA 20

metro

Nejčtenější noviny v Praze

PRAHA

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 6



Miss Universe se stala dvaadvacetiletá Kolumbijka Vegaová. Na dalších místech byly Miss USA a Ukrajiny.

Vzpomínka na holocaust

V Praze a Terezíně se připomíná 70. výročí osvobození koncentračního tábora v Osvětimi. Účastníci fóra Let My People Live varovali před stále častějšími projevy nacismu. STRANA 5

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 7

INZERCE

SEAT

NOVÝ SEAT LEON

RED line

1.2 TSi 16v

259.900 Kč*



RED line

POUZE V PYRAMIDA CENTRUM
V PRŮHONICÍCH!

* 5 dveří * 7x airbag * multikolizní brzda
* Bluetooth * **klimatizace** * multifunkční
volant * 380l objem zavazadlového prostoru
* **centrální dálkové zamykání** * elektrická okna a
zrcátka a mnoho dalšího...

TECHNOLOGY TO ENJOY

PYRAMIDA CENTRUM
www.pyramidacentrum.cz

PYRAMIDA Centrum s.r.o.
U Pyramidy 721, Průhonice, 252 43

T. + 420 267 751 006
M. +420 602 150 500

Das WeltAuto.
Kvalitní opět vozy. Garantováno.
SEAT Finance
Škoda

Spotřeba a emise CO₂ Leon: 3,3-5,9 l/100 km, 87-137 g/km. * Nabídka platí do 31.1.2015 při financování se SEAT Finance od Škody a se slevou 20.000 Kč při využití výkupu vozu protiúctem Das Welt Auto. Uvedené fotografie jsou pouze ilustrativní a mohou obsahovat prvky příplatkové výbavy.

Zprávy krátce

Bláznivý Petříček
v La Fabrice

Tatiana Vilhelmová a Vojtěch Dyk excelují v divadelní hře Bláznivý Petříček. Představení se odehrává jakoby ve starém filmovém ateliéru. Nejblíže představení můžete vidět v úterý 3. února.

Za vyznání lásky
je stihne trest

Dvacetiletý mladík a devatenáctiletá dívka si vyznávali lásku tím, že společně kreslili po zdech stanice metra Hloubětín. Když to dozorcí stanice uviděla na monitoru kamery, zavolala na ně strážníky. **ŠK**

Růžová Praha 10. Byty i pro registrované páry

Radnice postavila při žádostech o byty jako první v metropoli na roveň manžele a registrované partnery.

Do veřejného losování o obecní byt se mohou v Praze 10 nově přihlásit i lidé žijící v registrovaném partnerství. Doposud bývaly páry stejného pohlaví při losování opomíjeny. Úpravu pravidel včera schválili zastupitelé.

„Registrovaní partneři byli doposud v podmínkách pro udělení bytů opomíjeni. Považujeme za správné to změnit,“ vysvětlila starostka Radmila Kleslová. Dříve se o losování o obecní bydlení mohlo přihlásit pět skupin lidí. „Volné obecní byty rozdělujeme naprosto transparentně, a to především při veřejném losování. Dosud se o byty mohly hlásit různé skupiny našich

obyvatel, teď jsme doplnili další,“ vysvětlila Kleslová.

Na jednání dorazilo i několik aktivistů, podle svých slov přišli podpořit ty, kteří pro návrh hlasují, a třeba se pokusit změnit názor těch ostatních.

„Potvrdilo se to, co jsme očekávali. Někteří zastupitelé odmítli návrh podpořit, přesto zastupitelstvo usnesení odhlasovalo. Podle mě je to správný krok, Praha se tím může zařadit mezi liberálnější a moderní města. Byť zatím jen jednou městskou částí,“ říká aktivista Jonáš Stibor.

Někteří opoziční zastupitelé po radnici chtěli, aby spíše než na registrované páry při rozdělování bytů myslela na sociálně slabé. „Návrh stojí za hlubší diskusi. Mělo by se probrat to, kdo je skutečně potřebný,“ řekl zastupitel Pavel Mareš. Zastupitelé z Vlasty a TOP 09 nakonec pro návrh nehlasovali.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz



Demonstrantky při jednání zastupitelstva

VÍTEK NOVÁK

Průvodci. Dějiny si občas upraví tak, aby pobavili lidi

Průvodcovské služby zahraničním návštěvníkům poskytují v české metropoli až ze čtyřiceti procent nekvalifikovaní zahraniční průvodci.

„Podle našich odhadů se jedná o třicet až čtyřicet procent průvodců, kteří se pohybují po Praze,“ uvedl předseda Asociace průvodců ČR Stanislav Voleman.

Celkem v hlavním městě působí během roku zhruba na šest tisíc průvodců, ti nekvalifikovaní ze zahraničí tvoří menší část.

Asociace průvodců požadu-

je po vládě mimo jiné zavedení odborné způsobilosti pro výkon profese průvodce a jejich jednotné označení, aby byla umožněna efektivní kontrola.

Trh průvodcovských služeb byl v Česku úplně uvolněn od půlky roku 2008, kdy se z průvodcovství stala volná živnost. Proto ji bez splnění povinností daných zákonem může bez omezení a rizika postihu vykonávat víceméně každý.

„Například naši ruštináři byli vytlačeni průvodci, kteří

sem přijíždějí se skupinami z Ruska, děje se tomu tak i u cestovních kanceláří a agentur. Pohybuje se tady celá řada průvodců, kteří tady nemají ani podnikatelskou registraci, ani neodvážejí sociální a zdravotní pojištění,“ řekl předseda Voleman.

Podle asociace jsou často návštěvníkům Česka poskytovány průvodcovské služby nekvalifikovanými průvodci nebo řidiči. Ti bez znalosti dějin i českého jazyka si naši historii a tradice upravují tak, aby pobavili turisty. **ČTK**



Polívková smršť na Andělu

Každý den se u Anděla až do neděle v rámci akce nazvané Polívková smršť podává jiná polévka podle receptu známých kuchařů. Včera se vařila bramboračka podle receptu autorky kuchařek Dity Pecháčkové. **JÍŘÍ VISKUP**

Pěťka. Skončí v Šárce

Ten, kdo je teď zvyklý jezdit tramvají číslo pět do Podbabe, se bude od 6. dubna muset pořádně dívat na jízdní řád.

Od té doby se v souvislosti s prodloužením metra A chystají velké změny jízdních řádů MHD. Zatím se jedná jen o návrh, ale pokud se už nic měnit nebude, tak pěťka nebude končit na Nádraží

metro SERIÁL
Pojede to jinak

Podbaba, ale v Divoké Šárce. Tato linka se má nově také vyhnout Malostranské.

V zítřejším vydání napíšeme o lince číslo 6, která bude končit v Podbabě a má jezdit celý den. **JOSEF ŠKVOR**

Linka číslo 5

Celotýdenně bude navýšena kapacita dvouvozovými nebo kloubovými tramvajemi.

- V úseku Hradčanská – Dlouhá třída je nově vedena přes Strossmayerovo náměstí (v úseku přes Malostranskou je nahrazena linkami 6 a 8).

Zprávy krátce

Připomenou si režiséra Vlácilu

Slavnostní desku režiséra Františka Vlácilu, který zemřel v lednu 1999, odhalí dnes v 16 hodin v Čínské ulici 748/5. V tomto domě tvůrce snímků Marketa Lazarová, Údolí včel, Dáblova past, Stíny horkého léta a dalších, žil. **ŠK**



Město mrtvých na Olšanech se otevře živým i s kavárnou

Největší pražský hřbitov se pomalu mění k lepšímu.

Kavárna, nové informační panely, cesty a opravy starých hrobek, to jsou hlavní body letošního plánu Správy pražských hřbitovů na Olšanech. Díky milionům, které správa získala z operačního programu konkurenceschopnosti, prokoukne zejména nejzanebanější stará část hřbitova.

„Opravíme zřícenou hrobku Eisnerů z Eisensteinu a další tři významné okolní hrobky, v okolí pak vzniknou nové cesty a nainstalujeme kamerový systém,“ popisuje ředitel Správy pražských hřbitovů Martin Červený.



Cítát

Lidé se tu potkávají a měli by mít možnost si někde sednout a v klidu popovídat.

MARTIN ČERVENÝ, ŘEDITEL SPH

Z největší hrobky v této části hřbitovů zbývá jen přední stěna, zbytek se zřítíl včetně stropu. „Po opravě ji zpřístup-



Klasicistní hrobka Eisnerů se změnila ve zříceninu.

Správa hřbitovů by zde ráda viděla informační centrum, případně i malou kavárnu. „Olšanům chybí infocentrum, kde se lidé třeba o Dušičkách dozvědí, kde najdou hrob,“ říká Červený. Podobně je to prý i s kavárnou – na hřbitovech se lidé často potkávají, ale chybí tam místo, kde by mohli posedět.

V plánu je také otevření dvou nových vstupů na hřbitov, kde sice brány existují, ale zatím je využívají jen zaměstnanci.

Na jaře správa také dokončí novou důstojnou hrobku pro pozůstatky vojáků exhumovaných na bývalém vojenském hřbitově v Karlíně.



ROBERT OPPELT

robert.oppelt@metro.cz

níme s malou expozicí, uvažujeme také o možnostech jejího dalšího využití,“ dodává Červený.

Možná už letos dojde i na opravu nevyužitého objektu bývalých záchodů u křižovatky poblíž metra Želivského.

Zprávy krátce

Výstava ukáže slavný rukopis

Od pátku 30. ledna do neděle 1. února obohatí výstavu Hradu a zámky objevené a opévané v Jízdně Pražského hradu unikátní exponát: Budyšínský rukopis, nejstarší dochovaná verze Kosmovy kroniky. Od restaurování v 90. letech je vystaven teprve podruhé.

Praha 7 pořádá setkání o MHD

Obyvatelé Prahy 7 mají šanci se vyjádřit ke změnám v MHD. Radnice pořádá setkání s občany k připravovaným změnám linkového vedení Pražské integrované dopravy. Setkání se uskuteční zítra od 18 hodin v zasedací místnosti 225 ve druhém patře radnice. **ROW**

Busta. Kde je Hrušínský?

Neobvyklý problém řeší nyní v Národním divadle. Herec Jan Hrušínský si veřejným dopisem stěžuje na přemístování bust hereckých legend ve foyeru divadla.

„S údivem jsem zjistil, že busty z čestného místa ve foyeru byly odstraněny a nahrazeny. Rudolf Hrušínský byl přesunut do okrajové části vestibulu a Josef Kemr byl odstraněn zcela,“ podivuje se v otevřeném dopise Hrušínský.



Jan Hrušínský

„Rozmísťování bust je složitá a citlivá záležitost. Nepravděpodobně zasedá takzvaná bustova komise, která vždy s odstupem času přezkoumává rozhodnutí o umístění,“ vysvětluje mluvčí Národního divadla Tomáš Staněk. Busta Josefa Kemra byla přesunuta na galerii mezi ostatní herce a místo ní byla umístěna busta Václava Havla. Busta Hrušínského na svém místě ale prý zůstala. **ROW**

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 All Inclusive, 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 All Inclusive, klub	
ZAKYNTHOS ★	Již od 14 552 Kč
Zante Royal Resort 4* » 8 dní, All Inclusive, 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
nebo 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 All Inclusive, 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**

Áčko. V podzemí se finišuje

Zatímco celá Praha řeší změny v dopravě po otevření prodloužení trasy A, v podzemí je už téměř vše připraveno na zahájení provozu.

Na prodlouženém úseku metra A do Motola byla včera zahájena kolaudace. „Jsme ve finální fázi, kdy dnes byly započaty kolaudace a zkratové zkoušky na trakčním napájení. Vše nasvědčuje tomu, že termín 6. dubna stihneme,“ řekl ředitel dopravního podniku Jaroslav Duříš.

Do tunelů a stanic se v následujících týdnech vypraví sedm kolaudačních komisí, které procházejí stanice a jejich technické zázemí. Kolaudace jsou naplánovány zhruba do poloviny března. Dělníci ve stanicích dodělávají například podhledy, světla a opravují obložení a dlažbu.

Úsek z Dejvické do Motola vyjde hlavní město na asi 20 miliard korun a provoz v letošním roce bude Prahu stát 313 milionů. **ČTK**

Fotografie najdete na
WWW.METRO.CZ



6. dubna tudy vejdou první cestující do stanice Bořislavka.



Eskalátor vede do stanice Petřiny.



Stanice Petřiny



Stanici Nemocnice Motol ocení hlavně pacienti.

4x DPP

INZERCE

Imunoglukan P4H[®] doplnek stravy

obsahuje imunoglukan a vitamin C
**PRO FYZIOLOGICKOU FUNKCI
IMUNITNÍHO SYSTÉMU**



Výtahy. Jezdí pomalu

Po osmnácti letech provozu jsou hydraulické výtahy v Obecním domě zralé na výměnu. „Stávající výtahy jsou nevyhovující, vykazují velmi časté poruchy s negativním dopadem na provoz Obecního domu a časté servisní zásahy jsou s ohledem na atypickou konstrukci výtahů finančně neúnosné,“ stojí ve zdůvodnění veřejné zakázky na jejich rekonstrukci, kterou ke konci loňského roku vypsalo město. Situace s výtahy zřejmě ale není

tak dramatická. „Výtahy jezdí, ale pomalu,“ upřesnil pro deník Metro vedoucí správy budovy Petr Štefánek.

Přestože se počítalo s plněním zakázky v hodnotě sedmi a půl milionu od příštího ledna, na nové, spolehlivější a rychlejší výtahy si Obecní dům zřejmě bude muset počkat o něco déle. Podle mluvčí magistrátu Petry Hrubé totiž termín pro podávání nabídek stále běží, více informací k tomu nemohla sdělit. **BEL**



Proměna Olšanského náměstí

Jak a proč se změní důležité místo ve středu Prahy 3? Olšanské náměstí dnes ponejvíce funguje jako frekventovaná křižovatka. Díky své poloze je to ale prostor s velkým potenciálem. Zitra od 18 hodin pořádá sdružení Kauza3.cz diskusi o jeho budoucnosti. V kavárně Pracovna ve Vlkově 36 se jí zúčastní starostka Vladislava Hujová, náměstek primátorky Matěj Stropnický nebo zástupci Institutu plánování a rozvoje města. **VIZE 25.CZ**



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

70 let od 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 tématem jsou hrozby spojené s přibývajícím projevy 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.



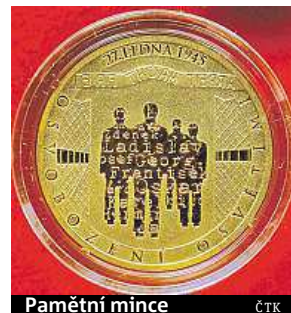
Prezidenti Andrej Kiska a Miloš Zeman uctili v Terezíně památku obětí holocaustu. ČTK

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 na-

vštívil, když mu bylo dvanáct let. „Už tehdy ve mně zarezovalo, jaké brutality se tu děly. Jaké brutality tehdy vznikly. A i dnešní přehlídka toho, jak fašisté dokázali zakrývat, co se ve skutečnosti děje, je důkazem zvěrstev, na

kteřá nesmíme nikdy, nikdy zapomenout,“ řekl.

K výročí osvobození koncentračního tábora v Osvětimi byly vyrobeny zlaté pamětní mince. Jedna váží 3,49 gramu a prodávat se bude za 5500 korun. ČTK, iDNES.cz



Pamětní mince

ČTK



Herec Ben Kingsley

MAFRA

INZERCE

7 dní
PEUGEOT

26. 1. – 1. 2. 2015

Peugeot 301
v bohaté výbavě Active
242 500 Kč



peugeot.cz

PEUGEOT doporučuje TOTAL PEUGEOT FINANCE

Spotřeba a emise CO₂ pro Peugeot 301 Active 1.2 PureTech 72 k při kombinovaném provozu: 5,2 l/100 km, emise 124 g/km. Foto je pouze ilustrativní.

V rámci 7 dní Peugeot tento týden pořídit také Peugeot 301 v bohaté sériové výbavě ACTIVE za skvělou cenu 242 500 Kč. Tato cena je konečná a bez skrytých navýšení. A navíc nabízíme 0% úrok. Přijďte si pro svůj nový Peugeot.

PEUGEOT 301

MOTION & EMOTION



PEUGEOT

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 štvánice 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 náaturu, 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 vyzdvihl 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

JEZDĚTE MHD
LEVNĚJI

~~550 Kč~~
480 Kč
měsíčně



ZJIŠTĚTE, JAK UŠETŘIT
NA PRAŽSKÉ MHD
840 Kč ROČNĚ!

levnatramvajenka.cz

levná
tramvajenka.cz



Celebrity s miminký. Kdo vyhraje?

Iva Kubelková, Petra Kvitová, Táňa Vilhelmová, Petr Čech a Roman Šebrle pózovali s miminký 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 boursal, 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 ranní 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-

Lepeší 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 mezistátní 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 již stávajících 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 multimyslovou 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. Zatímco 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 středocheských Milovicích. Zvířata byla v Evropě vyhynulá, přežila v horském prostředí Exmooru ve Velké Británii. **MET**

INZERCE

Studio lékařské kosmetiky **MedelaDerma**

KRÁSNÉ KŘIVKY BEZ OPERACE

SPORTUJETE, ZDRAVĚ JÍTE, ALE POŘÁD SE NEMŮŽETE ZBAVIT TUKU NEBO CELULITIDY URČITÝCH PARTIÍ?

► ► **INJEKČNÍ LIPOLÝZA JE JEDNOU Z NEJNOVĚJŠÍCH A NEJÚČINNĚJŠÍCH METOD, kterou lze tělo zbavit přebytečného tuku. Tato technika je určena především těm, kteří se nemohou zbavit tukových polštářků dietou ani cvičením a nechtějí podstoupit liposukci.**

Dají se zmenšit téměř všechny partie těla, nejčastěji se však používá k redukci malých tukových uloženin, např. podbradku, oblast boků, ale i břicha, vnitřní strany stehen, dále k odstranění zbytků tukové tkáně po liposukci a ke zmírnění celulitidy. Tato metoda také zvyšuje pevnost a elasticitu kůže.

Injekční lipolýza se provádí ambulantně, zákrok je téměř bezbolestný a pacient odchází ihned domů.

► ► **Jak zákrok probíhá?**

ZÁKROK JE NAPROSTO BEZBOLESTNÝ!

Během lipolýzy se aplikuje látka fosfatydylocholin (neboli lecitin) přímo do nežádoucího nahromaděného tuku. **Samotný zákrok není časově nijak náročný, trvá přibližně 10 minut.** Zákrok je bezbolestný, proto není nutné zákrok provádět v anestezii a to ani lokální.

Které partie můžete díky injekční lipolýze zlepšit?

- **podbradek, krk a tváře**
- **stehna a hýždě**
- **dolní a horní část břicha**
- **kolena, ramena, ruce a záda**

► ► **Výsledek lipolýzy**

Efekt injekční lipolýzy je patrný do 3 týdnů, kdy se tuk postupně rozpouští. Velkou výhodou je, že tuk je odstraněn rovnoměrně.

Ošetření má příznivý vliv na kolagen, čímž je dosaženo stahujícího efektu kůže. Ideální je podstoupit 1-3 ošetření s odstupem 2-3 týdnů, aby došlo k výraznému zmenšení obvodu dané oblasti. Výsledek je permanentní při zachování stejné hmotnosti. Touto metodou lze srovnat i případné nerovnosti kůže po klasické liposukci!

Cena za jedno ošetření:

~~2200 Kč~~ ► **1000 Kč**

► **VÝSLEDKY PODBRADKU PŘED A PO OŠETŘENÍ**



► **VÝSLEDKY BŘICHA PŘED A PO OŠETŘENÍ**



studio **MEDELA DERMA**, Bratři Dohalských 131, PRAHA 9 - VYSOČANY
Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, WWW.MEDELADERMA.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. Prodávči 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 pravickou 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**

Havárie F-16. Stroj usmrtil vojáky

Nejméně deset mrtvých a tři náct zraněných si při manévrech Severoatlantické aliance včera vyžádala havárie řeckého stíhacího letounu F-16 na letecké základně ve Španělsku. Ze zraněných je sedm v kritickém stavu.

Neštěstí se stalo na základně Los Llanos v Albacete na jihovýchodě Španělska, kde

stroj při startu ztratil rychlost a narazil do dalších stojících letadel na letištní ploše. Mezi mrtvými jsou vojáci různých zemí NATO, většinou nejde o španělské občany. Na místě se cvičení NATO zúčastnili vojáci osmi spojeneckých zemí: Belgie, Dánsko, Francie, Německo, Británie, Itálie, Španělsko a USA. **ČTK**

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 mluvčí Islámského státu Západu ještě horšími zvěstmi. Mluvčí 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. Mluvčí 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**

INZERCE



**STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ ŠKOLA
STAVEBNÍ JOSEFA GOČÁRA**
Praha 4, Družstevní ohoz 3
Tel. 261 212 572, www.spsgocar.cz

- POZEMNÍ STAVITELSTVÍ
- STAVITELSTVÍ A ARCHITEKTURA
- ARCHITEKTURA A INTERIÉROVÝ DESIGN
- OCEŇOVÁNÍ A PRÁVO

Den otevřených dveří:

ve středu 28. 1. od 17:00 hodin

(17:00 informace o škole; 17:30 prohlídkový okruh).

Přijďte se k nám podívat, těšíme se na Vás!

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

27. ledna 2015, www.metro.cz

PROFMEDIA.CZ



Zdravé

hubnutí

Ploché břicho stojí za námahu

Zbavte se zbytečných faldů. Poradíme,
jak na to, aniž byste hned museli
do posilovny. STRANA 11

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 obehologa. 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 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 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-

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 ji 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 buchty“ 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 kraul či 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 břicho 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. **ZIK**



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 vyčerpaní. 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



Královna chrapláku přijede do Česka

Majitelka zajímavého chraplavého hlasu Bonnie Tyler třikrát zazpívá v Česku.

Patří k legendám rocku a popu osmdesátých let. Zpěvačka Bonnie Tyler, jejíž charakteristický hlas provázel nesčetné množství pařeb po barech, letos vystoupí za doprovodu své kapely 22. dubna v Brně, o den později v Ostravě a 25. dubna v pražském Fóru Karlín. Předtím 21. dubna koncertuje v Bratislavě.

Největší hit Total Eclipse of The Heart doslova trhal žebříčky všech světových hitparád. Singlu písně, kterou Tyler nahrála v roce 1983, se po celém světě prodalo více než devět milionů kopií. O rok později nahrála Tyler píseň I Need a Hero. Ta byla původně určena pro soundtrack fil-



Velšská zpěvačka Bonnie Tyler

BLUE GEKKO

Jak Bonnie začínala

Narodila se v roce 1951 ve Walesu, její původní jméno bylo Gaynor Sullivanová.

- Bonnie Tyler začala kariéru v roce 1970 vítězstvím v jedné pěvecké soutěži. V té době vystupovala se skupinou Bobbie Wayne And The Dixies. Také působila v nočních klubech pod jménem Sherene a ve skupině Mubles.

mu Footloose. Na rozdíl od filmu ale nezapadla a stala se doslova hymnou současné mládeže. Třetí nejzásadnější písní zpěvačky je balada Its a Heartache. Písně Bonnie Tyler se staly inspirací i pro české autory a interprety. Její skladby předělali Waldemar Matuška, Karel Gott i Marie Rottrová.



PETR HOLEČEK

petr.holecek@metro.cz

Birdman. Další úspěch, vyhraje také Oscary?



Film Birdman

CINEMART

Hlavní cenu amerického Sdružení filmových a televizních herců získala tragikomedie Birdman. Tento snímek vybrali jako nejlepší nejenom herci, ale před nimi také producenti, což podle agentury Reuters jenom potvrzuje jeho směřování k Oscarovi. Představitel hlavní postavy z Birdmana Michael Keaton ovšem odešel zklamán, protože cena za nejlepší mužský herecký výkon připadla jeho kolegovi Eddiemu Redmayneovi za roli v životopisném filmu Teorie všeho. Nejlepší herečkou se stala Julianne Mooreová za film Still Alice, nejlepšími herci ve vedlejších rolích pak Patricia Arquetteová z filmu Chlapec tví a Jonathan Kimble Simmons z filmu Whiplash. **ČTK**



Czech Press Photo. Diváci rozhodli

Cena diváků je tradičně poslední cenou udílenou v každoroční prestižní novinářské soutěži Czech Press Photo. Rozhodují o ní sami návštěvníci výstavy, kteří na anketním lístku odpovídají na otázku: „Která z fotografií na vás nejvíc zapůsobila?“ Letos ji získává fotografie z reportáže Martina Diviška z redakce Deník o vzpomínkové akci k 70. výročí vyhlášení Spojenců v Normandii z června 2014. Další místo v divácké anketě obsadila fotografie Jitky Krejčové z její reportáže o vozičkářce Míše, která se vydala na dobrodružnou a namáhavou cestu Transsibiřskou magistrálou do divokého pohoří Altaj. Třetí místo pak získal portrét opice makaka ze Sulawesi od fotografa Petra Bambouska.

CPP

Che Sudaka. To byl solidní mazec

Locos, locos, locos (blázni, blázni, blázni). Jinak ani nejdě nazvat argentinsko-kolumbijskou čtveřici, která si říká Che Sudaka, jež vystoupila v neděli večer v Lucerna Music Baru. Takový vítr pražská klubová scéna už delší dobu nezažila. Jen tak pro představu, na pódiu litali dvakrát tak „naspídaní“ čtyři Manu Chaové. Směsici rocku, rumby, punku i trochu toho reggae pálila Che Sudaka přes hodinu téměř v kuse. A když se na dvě až tři minuty odporoučela z pódia, tak jen proto, aby pak zahrála přes půl hodiny trvající přídá-

vek. Záměrně píšu přídavek v jednotném čísle, protože tři až čtyři songy zahráli tihle latinos v kuse. Pomineme-li občas až příliš levičácké texty, například že tu jsme všichni, abychom si zazpívali o míru (ale tak už to u podobných kapel z Latinské Ameriky chodí, co naplat), a posledních pět až deset minut omílání che su-da-ka, che su-da-ka, che-su-da-ka stále dokolečka, povedl se koncert na výbornou.

Bude fajn, když se muchachos do Česka zase vrátí, třeba v létě na nějaký ten open air festival. **ONDŘEJ NEKOLA**



Argentinsko-kolumbijská kapela Che Sudaka

MUSICBAR



**BEZ ŠKOLNÉHO
A PŘIJÍMACÍCH ZKOUŠEK**

Přijímáme žáky ze ZŠ ke studiu čtyřletých studijních oborů středního vzdělání s maturitní zkouškou

**ŠKOLNÉ 12.000,-/š.rok
NAVAZUJÍCÍ OBORY**

Žáky ze ZŠ ke studiu tříletých studijních oborů středního vzdělání s výučním listem

**ŠKOLNÉ 15.000,-/š.rok
NAVAZUJÍCÍ OBORY**

Žáky, absolventy SOU ke studiu nástavbových studijních oborů denních – dvouletých a dálkových tříletých oborů středního vzdělání s maturitní zkouškou

Zkrácené, navazující studium elektrikář a automechanik
Jednoleté, navazující jazykové studium

TEL.: 242 481 933
INFO@SPS-DOPRAVNI.CZ
WWW.SPS-DOPRAVNI.CZ

DOPRAVNÍ SPOJENÍ

ŠKOLA MOTOL
Tram Vozovna Motol [9][10]
ŠKOLA VINOHRADY
Tram Jana Masaryka [4][22]

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ: 08. 12. 2014 15:30 - 17:30 hod., 17. 01. 2015 09:30 - 12:30 hod., 09. 02. 2015 15:30 - do 17:30 hod.
termíny doporučujeme ověřit na www.strankach



Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme
do vaší budoucnosti

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

GRAFICKÉ STUDIO



Partner akce



pořadatel akce

Satan Vintre PLES V OPERĚ

7—2—2015

Vstupenky v prodeji na
www.plesvopere.cz/vstupenky



StoDtWien



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



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

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.

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 Kalendářium
Objektiv
00:55 Zajímavosti z regionů
01:25 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 změnily 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 Míza (3)
Komediální 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 Prostředí
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 Oči 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, že které se krade! se začali tombolisti zajímat o mě. Někdy 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 trásal 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 nejotrlejší 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.



Vodňar 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

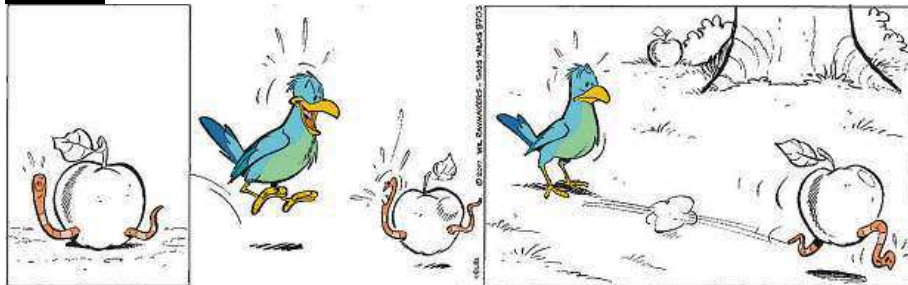
Vadí mi jeho
neschopnost
zastupovat republiku.



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 svojí 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.bz, 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 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,

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?



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. 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

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

INZERCE



Práce - nabídka

• **OBCHODNÍK - MANAŽER** v centru Prahy. Atraktivní odměny, bonus 100tis., nadst. školící program. CV: jana.kolouskova@pp.mettlife.cz Tel. 775 579 111

• **RYCHLÝ VÝDĚLĚK** pro ženy a dívky 18-35 let i studentky. Až 3.000 Kč/směna. Chat na PC, možnost i brigádně. tel.: 603 382 613

• Česká spol. přijme zaměstnance za velmi výhodných platových podmínek, možnost i brig. Až 18.000 měs. + odměny + nab. příspěvek. 246002418, 602585329

• Dostáváte za brigádu pouze zálohu a pak musíte čekat? U nás máte 100% DRUHÝ DEN! Brigády všeho druhu! Volejte Po-Pá, 9-17 hod. 724772129

• Udělejte správnou věc - daruj krevní plazmu. Čeká na Tebe finanční náhrada 400 Kč. Nadešť nás na Perlově 5, tel. 224284666. UDĚLAŠ TO? www.caraplasma.cz

• Čermák a Hrachovec a.s. přijme strojnika pro bezvýchopné technologie při provádění inženýrských sítí. Kontakt: cerhra@cerhra.cz

• Zavedený autoservis v centru Prahy nabízí práci na HPP pro automechanika, autotronika nebo autoelektrikáře. Praxe a vyučen v oboru podmínkou. Samostatnost a chuť k práci. Praha 8. 603867158, 602350947

• Flirtujete a telefonujete ráda? Chcete si nadprůměrně vydělat? Práce z domova! Celá ČR! PC a internet nutné! Nástup ihned! Zavolejte nám! 800700550

Společnost Látky Mráz, s.r.o. HLEDÁ PRODAVAČKU do prodejny metráže a bytového textilu v Praze. Zkušenosti s prodejem výhodou. V případě zájmu zašlete životopis na e-mail: mraz@latky.cz

OSTRAHA

78 - 87 Kč/hod.

Dohoda o provedení práce
Týdenní zálohy
Možnost výběru směn

Pohovory
PERSONÁLNÍ CENTRUM
X-11, spol. s r.o.
ul. Politických vězňů 14
Pasáž Grossmann - 3. patro

Úterý - Středa - Čtvrtek
7.30 - 11.00 a 13.00 - 16.00

MALGEN
OSTRAHA - STRÁŽNÝ/Á
Přijmeme ihned muže i ženy na objekty v Praze a středních Čechách.
Mzda 55-75 Kč/hod
723 532 111
WWW.MALGEN.CZ

• **TAXIKÁŘI**, nabízíme Ti nadstandardní vydělky i nadstandardní přístup se spoustou výhod a bonusů! Volej 723424230.

• Přijmeme muže na pozici ostraž. Požadujeme čistý TR. Nabízíme odpovídající ohodnocení, ubytování. Tel. 776669115

• A.s. v Praze 9-Černý Most přijme do 4 různých pozic lidi na stálý prac. úvazek. Plat dle zař. 20000/měs. nebo 12000/den, tel.: 720693077 od 10-17 hod.

• **SUPER BRIGÁDA.** Do příjemného kolektivu přijmeme větší počet brigádníků. Plat denně 1.200 Kč. Osobní pohovor si domluvíte na tel.: 720693077, 10-17 hod.

• Přijmu řezníka - uzenáře do firmy Řeznictví u Tintérů v Jilově u Prahy. Nabízíme: HPP, 120 Kč/h + odměny, stravování. Požadujeme: vyučení v oboru, čistý trestní rejstřík, zodpovědnost, fyzickou zdatnost, praxe výhodou. Volejte v po-pá, mezi 8 až 18h, tel.: 702050427

• MŠ Jahodnice Praha 9 přijme kvalifikovanou učitelku. Nástup duben 2015. Nabídka s životopisem zašlete na: reditelna@msjahodnice.cz

• Přijmeme ŘIDIČE pro závažnou sk. HPP, směnný provoz, RP sk. B, čistý TR, kvalif. osvědčení, znalost Phy a okolí, praxe vítána. 724956609, 10-11 h.

• Přijmeme INVALIDY na pozice vrátný na ostraž. objektů v Praze. 12-ti hodinové směny denní-noční, vrátnice, pochůzková činnost. Nabízíme práci na HPP. Náborový příspěvek - 1000 Kč (po 10 odsouzených směnách), 2500 Kč (4. měsíc náborový příspěvek), stravenky a osvědčení o profesní kvalifikaci - strážní. Pohovory pondělí až pátek v 8.30 hod. Agentura Pancér, ul. Holušická 3, Praha 4, Chodov. Tel.: 737243695

• Přijmeme bezp. prac. na ostraž. logistického areálu ve Zbitech a Úžicích. Nabízíme dobré fin. ohodnocení, požadujeme čistý TR. Tel.: 602337008.

• Kovis a.s. přijme na HPP strážné pro objekty vrátnic, typu s obchůzkou v Praze 5, 9 a 10. Požadujeme certifikát odb. způsobilosti. Tel.: 274782747

• Úklidová firma přijme pracovníky na noční čištění koberců. Čistý výpis z RT podmínkou. Tel. 724564468

• Na venkovní prodej v Praze přijme prodejce. Pracovní doba 8 - 17 h. Nástup ihned. Tel. 602967789

• WC METRO přijme toaletářky na dvouměsíční provoz. Vyžadujeme flexibilitu, pružnost a slušné chování. Tel. 605421113

• Příspěvek pro důchodce a pracující, lehká práce u stolu dle Vašeho volna. Výdělek do 10.000,- Kč. T. 728939920 volat 10.00-18.00 hod.

• Třídění tisku - brigáda, 70 Kč/hod., výplaty týdně. Tel.: 774433968

Auto-moto - poptávka

• Koupím Jawa, ČZ, Stadion, PAV i jiné stav neroz. i ND. Škoda, VAZ nepouž. ND. Hračky šlapací Moskvic i plech., na klíč, bowden i jiné retro 604565190

Nemovitosti - poptávka

• Vykoupieme nebo zprostředkujeme prodej - byt, rod. dům, chatu, Praha a okolí. Peníze ihned. Řešíme exekuce, právní vady, dluhy. Tel. 777 306 102

• Zajímáme VÝMĚNY NEMOVITOSTÍ (bytů, domů, chat, pozemků) doplatíme rozdíl ceny, případně vykoupieme, poradíme, vyřešíme po právní stránce. 774 335 503

• Právní zástupce zaměstnanců O2, FIOBANK, RAIFEISEN-BANK, poptává nemovitosti ke koupi a k pronájmu v Praze. Právní servis zajištěn. Tel.: 602 219 621

Finance - nabídka

• Chybí Vám peníze? PŮJČÍME Vám až 166 000 Kč na cokoliv! Volejte ZDARMA 800 701 000. Váš PROFI CREDIT.

• Půjčka bez splátek od 100.000 Kč do 2.000.000 Kč. Vhodná před prodejem bytu či domu. Peníze vrátíte až z prodeje. Na 6 až 24 měsíců. T.: 739 641 969

• 500 - 10000,- v hotovosti do 10 min. pro úplné každého. Potřebujete OP, mobil. Kde? Metro "C" Ládví, u Alberta. Po-pá 9-19, So 9-12 Tel: 736 299 299

• Půjčujeme peníze oproti zástavě nemovitosti, vyplácíme exekuce, splatnost až 30 let, bez prokazování příjmů. Tel.: 775 439 282, 733 121 568

• Hotovost na Karláku ihned na OP bez potv. o příjmu do 10 t, s potv. neomez. Hypo od 1.8%. Dittrichova 8, po-pá 8:30-17:30 so 10-14 rikisun.cz 778153324

• Nové půjčky bez popl. a registrací! 10-150.000 Kč zaměstnanci, důchodci, ŽL, 18.000 Kč na OP a výpl. pásku. 30.000 Kč na OP a ŽL. T.: 774699161

• Nabízíme fin. půjčky s ručením nemovitostí, pozemkem. Sloučení půjček, odkup pohled., vyplác. exekucí, w w w . g i - h o l d i n g . c z , 567310704, 774151435

• Až 15.000 hotově bez registrací a bez dokladu příjmu na OP a tel. Metro Hradčanská, Čs. Armády 11, P6, budova ve dv. T. Armády 11, P6, budova ve dv. T. Po-pá 9:30-18 h. T. 603933137

• 500-10000 v hotovosti do 5 minut pro úplné každého. Potřebujete OP a tel. Metro C Nádr. Holešovice, Za Papírnu 5, P7, Po-Pá 9-19, So 9-12, 608027698

• 2000 - 5000 IHNEDE na ruku, i pro lidi v insolventci, od 18 let, vezmí OP a mobil, Praha Háj, Tarkova 6 (zadní vchod), po-pá 9-17, tel. 777367244

Pronájmy - poptávka

• **HLEDÁM PRO** naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel.: 274 78 44 28

• Pronajímáme bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme bezproblémový průběh nájmu. BEZ PROVIZE! Tel. 734319305

• Zajišťujeme RYCHLÉ PRONAJMUTÍ bytů - pokojů v Praze, evidujeme prověřené solventní klienty. Tel.: 727979767

• Rodina s dítětem hledá dlouh. pronájem bytu v Praze 4, 8, 9, 10. Může být zařízený i nezařízený. Jsme nekuřáci, RK nevolat. Tel. 776 810 315

• Pár bez zvířete hledá levný pronájem do max. 12 tis. vč. u dobré MHD. Podmínkou dobrý stav, nespěcháme, ale může i ihned. Děkujeme T.: 777640390

• Hledáme pronájem bytu kdekoliv v Praze a okolí max. do 15 tis. vč. poplatků. Pište nebo volejte, prosím na tel. 603257202

Byty - poptávka

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• PRÍMÝ ZÁJEMCE ihned koupí byt na investici pouze v Praze - okamžitá záloha 300.000 Kč. Právní služby zdarma v případě privatizace. T.: 602 21 21 21

• Pro solventní klienty z ČR hledáme byty k prodeji či pronájmu, platba bez problémů. Pouze Praha 2-4, 8-10. Právní servis zajištěn. Tel. 241 414 830

• Vyměním svůj obecní 1+1 s balkonem v Praze 6 za byt v privatizaci, družstevní nebo OV. Uhradím dluhy na nájmem a k tomu i zajímavé odstupné. Bez RK! 725177313

• **KOUPÍM BYT** družst. i OV v Praze. Platba ihned, možnost zálohy - uhrazení dluhů. Tel.: 727979767

• Hledám **OBECNÍ BYT** v Praze, zaplatím dluhy na nájmu, při exekuci či výpovědi, před privatizací, zajišťuji náhradní byt, záloha. Tel.: 776363636

• Koupím byt PŘED PRIVATIZACÍ do DV/OV. Můžu dát byt s nízkým nájmem a velké odstupné. Pomůžu platit nájem, dluhy, stěhování uhradím. Děkuji. 725805115

• **PENÍZE IHNEDE!** Pro naše klienty hledáme byty k prodeji kdekoliv v Praze. Vyřešíme exekuce, zástavy, oddlužení. Poradenství zdarma. Tel. 605260736

• Pro solventní klienty z ČR hledáme byty k prodeji či pronájmu, platba bez problémů. Pouze Praha 2-4, 8-10. Právní servis zajištěn. 241414830, 777884183

Služby - nabídka

• **VYKLÍZENÍ** nemovitostí všech druhů i velikostí! Byty, domy, zahrady, odvezeme všechny odpady! Rychle, levně, spolehlivě! Praha a stř. Čechy. 776444920

ŽALUZIE, ROLETY

Aleš SUCHÝ
Tel.: 728 863 201
• bytelné 3 roky
• doprava zdarma
• montáž do 3-5 dnů
kupón
sleva 60%
z ceny
mont. žal.

VÝKUP ZLATA!

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

• Pan Marabout SALIYA pomáhá vyřešit všechny problémy i znovuzískání milovaného partnera, dodá životní energii, ochrana před nebezpečím, léčba impotence - nikdy není pozdě. Rychle a efektivně, 100% úspěch zaručen. Globální korespondence AJ a FJ. Schůzku si domluvíte na: 775 999 543

Vzdělávání - nabídka

KURZY ITALŠTINY
v Malostranském gymnázium
Praha 1, Josefská 5
9 italských a 3 českých lektorů
15x2 hod. **3.500,- Kč**
Zahájení 28. 1. až 24. 2.
Zápisy ve škole od 26. 1.
pondělí, úterý, středa 16³⁰-18³⁰
a na **www.prateitale.it**
kdokoliv v rubrice kurzy
Info: 606 648 317
prateitale@seznam.cz

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 15mo/50Kč vč DPH, 1min/50Kč vč DPH, www.ema.biz, www.platmoblem.cz

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

• **MOVITÉ PANIČKY!** Nech se hýčkat zkušenými ručičkami! Stačí poslat SMS ve tvaru 845AN 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 nestačí. 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. Volej 909 801 801 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 27NHM a tvůj text!

U ČÍNSKÉHO MALÍŘE

NOVÁ RESTAURACE-GALERIE
je otevřena v Rubešově ul. 12, Praha 2
od 22. 1. 2015. Asijská kuchyně. Obrazy současného čínského umění (tradiční zvěrné motivy, abstrakce, akty) budou v různých časových intervalech obměňovány.
14. 2. bude zahájena výstava obrazů Hu Zhen Bina.



Gecov. Dohodl se na odchodu

Fotbalista Marcel Gecov se definitivně dohodl ve Slavii na ukončení smlouvy, která platila do léta. Sedmadvacetiletý záložník už během podzimu dohrával jen v juniorce, pro jaro už s ním trenér Miroslav Beránek nepočítal.

„Obě strany vnímají dohodu jako vstřícné řešení vzniklé situace,“ uvedl pro web Slavie sportovní ředitel klubu Karol Kisel. Gecov se do pražského celku vrátil na konci roku 2012 a určitou dobu byl dokonce kapitánem mužstva. Dříve působil v belgickém Gentu, anglickém Fulhamu či Liberci. V české lize odehrál 122 zápasů a vstřelil v nich šest gólů. **ČTK**

Transparent v Lutychu vyvolává silnou kritiku

Drsný vzkaz fandů Standardu Lutych Stevenu Defourovi řeší celá Belgie.

Fotbalista Anderlechtu Brusel je v očích příznivců Lutychu zrádce. Při nedělním ligovém utkání vyvěsili příznivci Standardu transparent, na kterém bývalému kapitánovi svého týmu vyhrožovali smrtí.

Na obří plachtě držela maskovaná postava v jedné ruce mačetu a ve druhé useknutou Defourovu hlavu. Ten byl tak rozhozený jednáním diváků, že nakopl míč mezi ně a dostal červenou kartu.

Fanouškům Lutychu nyní hrozí za transparent až pětiletý zákaz vstupu na stadion. Sílený počín kritizoval třeba belgický ministr zahraničí Didier Reynders. „Bylo to nevkusné, hloupé a nepřijatelné,“ vzkázal. **PUR a ČTK**



Červený, nebo mrtvý. Drsný vzkaz pro Defoura.

Lotus. Nový vůz hlásí největší změnu v motoru

Po stájkách Force India a Williams představil nový monopost pro letošní ročník formule 1 také tým Lotus. Nejdůležitější změna se udála pod kapotou. Po skončení partnerství s Renaultem dodává motory Mercedes. Proto si v Lotu-

su slibují od vozu E23 hybrid zlepšení. Cíle zařadit se mezi nejlepší má splnit dvojice Romain Grosjean a Pastor Maldonado. „Celkově budeme spolehlivější a přizpůsobivější,“ těší se technický ředitel týmu Nick Chester. **PUR**



Nový Lotus LOTUSF1TEAM.COM

Zprávy krátce

Škerle klokanem

Olomoucký fotbalista Aleš Škerle posílí na jaře prvoligový tým Bohemians Praha 1905. Dvaatřicetiletý stoper se s klokany dohodl na půlročním hostování s opcí. Za Bohemku už hrál o víkendu.

Další šampionát

Česko bude v krátké době hostit další fotbalové mistrovství Evropy. Po letošním šampionátu hráčů do 21 let se na našem území bude v roce 2017 konat kontinentální turnaj fotbalistek do 17 let. **ČTK**



Radost tenistek po postupu na Australian Open má různé podoby

Slovenka Dominika Cibulková postoupila do čtvrtfinále turnaje přes bývalou světovou jedničku Viktorii Azarenkovou z Běloruska po setech 6:2, 3:6 a 6:3. V noci čeká Cibulkovou, překvapivou loňskou finalistku, Američanka Serena Williamsová (vpravo). Mezi nejlepšími osmi hráčkami na letošním Australian Open je také její sestra Venus. Ta si poradila s turnajovou šestkou Agnieszkou Radwańskou z Polska poměrem 6:3, 2:6 a 6:1. Ve čtvrtfinále narazí Venus Williamsová, která se v poslední době potýká s onemocněním imunitního systému, na krajanku Madison Keysovou. Ta po Petře Kvitové vyřadila svou jmenovkyni Madison Brengleovou. V mužské části turnaje je ve čtvrtfinále Srb Novak Djoković. Nejvýše nasazený hráč prošel do této části na grandslamu už potřicetkrát v řadě. Mezi elitní osmičkou už je i loňský vítěz Stanislas Wawrinka ze Švýcarska.

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 vítězných 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

