

KVITOVÁ UKÁZALA TALÍŘ Z AUSTRÁLIE

DOMA BYLA NA OTOČKU A LETĚLA NA TURNAJ DO PETROHRADU STRANA 7



metro



Úterý, 29. ledna 2019

Č. 20, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Zdislava

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

Nové zahraniční léky budou k máni rychleji

Převratné medikamenty. V Česku je schvalovací proces delší i kvůli tomu, že ke klinickým testům lze využít menší počet pacientů. **Změna.** Možná bude stačit jen ano od Evropy. **USA.** Tahoun lékového vývoje STRANA 2



Vydatné sněžení způsobilo dopravní kalamitu především v jižní části Moravy nebo na Vysočině. Naopak děti například v Brně si sněhu náramně užívaly. MAFRA

INZERCE



ŽENY V BĚHU

v kinech od 31. ledna

Krátce

Rozloučení s Munzarem

Trojitém přeletem dvoumotorového letadla nad střechou budovy Národního divadla v Praze začne páteční poslední rozloučení s Ludkem Munzarem. Uctit památku může veřejnost od 10.30 hodin, kdy bude možné se poklonit u

rakve a položit květinové dary. Znamý herec zemřel 26. ledna ve věku 85 let. **ČTK**

Škola ocení Kisku, Zemana nikoli

Sté výročí Masarykovy univerzity oslaví studenti a pedagogové s prezidentem. Do Brna však nepřijede Mi-

loš Zeman, ale hlava Slovenska Andrej Kiska. Ten od rektora a senátora Mikuláše Beka převezme nejvyšší univerzitní ocenění – Velkou zlatou medaili. Zato Zeman pozvání vůbec nedostal. Andreje Kisku chce Mikuláš Bek ocenit za to, že ctí demokratické hodnoty důležité i pro univerzitu. „Pan prezident Miloš Zeman se již dříve vyjád-

dřil, že o návštěvu Masarykovy univerzity nemá zájem,“ řekl Bek.

Slovenský muslim: Šlo o dělobuchy

V roce 2017 objevila policie v pražském bytě Slovák Dominika Kobulnického chemikálie k výrobě výbušniny a návodná videa.

Muž čelí obžalobě z přípravy teroristického útoku a z propagace hnutí směřujícího k potlačení práv a svobod člověka. Soud v Praze začal jeho případ projednávat včera. Muž tvrdí, že má zálibu v pyrotechnice a že si chtěl pouze vyrobit rachejtle na oslavu Nového roku. Obhajoba je ale chatrná, muslimové Nový rok neslaví. **IDNES.cz**

Čekání na zahraniční léky se zřejmě urychlí

V USA už nové preparáty používají, u nás čekají na schválení i roky.

Americký regulační úřad FDA schválí ročně desítky nových medikamentů. Spojené státy jsou tahounem lékového vývoje, novinky pak míří i dál, také do Evropy.

Jenže schvalovací procesy již vyzkoušených výrobků se v Evropě protahují o schvalovací procesy evropské lékové agentury a posléze jednotlivých národních regulátorů, v našem případě Státního ústavu pro kontrolu léčiv. „Loni schválil americký regulátor téměř šedesát nových léků,“ vysvětluje Jakub Dvořáček, výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu.

Často se jedná o zcela nové, převratné léky. U nás se schvalovací proces prodlu-

žuje třeba i kvůli tomu, že ke klinickým testům lze v Česku využít podstatně menší počet pacientů než v Americe. Tam mohou, a to i v případě vzácných chorob, testovat více nemocných a poskytnout pro schválení mnohem větší počet nasbíraných dat.

„Za západní Evropou zůstáváme až o rok a půl,“ doplňuje Dvořáček. „Asi se nedočkáme toho, že účinné léky budou mít čeští pacienti k dispozici hned po amerických, ale chceme se přiblížit západní Evropě,“ vysvětluje Jakub Dvořáček. Ideální by podle některých návrhů bylo, kdyby stačilo schválení evropskou lékovou agenturou.

I když nejde vždy o minuty nebo dny, rychlost hraje u některých onemocnění zásadní roli. „Před lety mi doktoři zjistili rakovinu. Účinné léky byly v dané chvíli dostupné pouze ve Spojených státech,“ vzpomíná pan Jiří. Tehdy pracoval pro americkou firmu. Ta zprostředkovala léčení za

oceánem. Medikamenty, které se k nám dostaly až za pár let, mu zachránily život.

Snaha o změnu se ale už projevuje. „Mezi ministerstvem zdravotnictví, pojišťovnami i výrobci našetřil panuje shoda, že se tento problém musí řešit,“ připomíná výkonný ředitel Dvořáček. Už letos by měla vláda a zákonodárci dostat návrh, který vše urychlí a povede k pružnějšímu posuzování nových léků. **PAVEL HRABICA**

Rychlí Američané

59

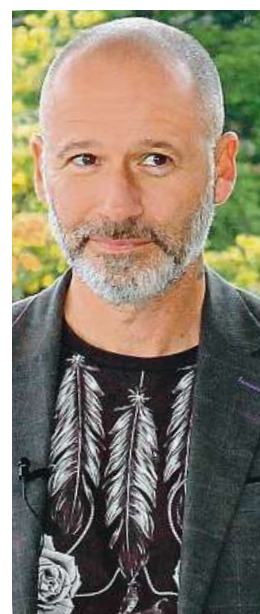
Tolik nových léků schválil a zaregistroval v loňském roce americký regulační úřad FDA. Jednu třetinu z nich tvoří zcela nové medikamenty, kdy pacienti předtím neměli na danou chorobu jinou alternativu. Jedná se o největší množství novinek v USA v uplynulé dekádě.

Proces schvalování nových léků se v zemích EU liší

Nové léky putují do Evropské unie přes Evropskou agenturu pro léčivé přípravky.

- Úkolem agentury je registrovat a kontrolovat léčivé přípravky mířící do Evropské unie. Společnosti mohou žádat o jednotnou registraci pro výrobky, kterou vydává Evropská komise a která umožňuje prodej v celé EU.

- Národní agentury mají při stanovování úhrad léků a jednání s pojišťovnami odlišné podmínky.
- V Německu je po registraci lék hrazen první rok, potom musí distributor jednat s pojišťovnami. V ČR jsou plně hrazeny všechny léky podané při hospitalizaci. Úhrada je regulována pouze pro léčiva podaná v ambulanci péči.



Léčí se

„Choditko to jistí! Nemoženo sedět a ještě bolí žebra. Ale podařilo se! A to i díky podpoře vás všech!“ poděkoval na svém Facebooku přiznivci moderátor Hazonca Musil. Ten se v nemocnici učí znovu chodit. Moderátor utrpěl před Vánoci po pádu ze žebříku zlomení páteře. **PROFIMEDIA.CZ**



Sníh. Desítky nehod, pomoci museli šalině

Vydatné noční sněžení včera způsobilo kalamitu v hromadné dopravě na jihu Moravy. Většina autobusových linek v kraji jezdila nepravdělně, zpoždění byla i více než hodina. V Brně museli pracovníci odklídit sníh i na tramvajové trati. Několik hodin byl uzavřený hraniční přechod v Mikulově. Policie eviduje desítky nehod. **ČTK**

Investice. Bosh v Budějovicích

Českobudějovická firma Robert Bosch, která patří do skupiny největšího výrobce komponentů do aut, investuje letos miliardu korun. Polovina půjde do staveb a polovina do strojů. Řekli to technický ředitel firmy Václav Pixa a mluvčí Bosch Group CZ Pavel Roman. Společnost v Českých Budějovicích zaměstnává 3873 lidí. Budějovický Bosch staví od loňska vývojové a technologické centrum. Schválený záměr celkové investice včetně státní investiční pobídky je 1,96 miliardy korun. Hotové by centrum

mělo být letos v červenci, vznikne v něm asi 520 pracovních míst. Českobudějovická firma Robert Bosch měla v roce 2017 zisk po zdanění 499 milionů korun, meziročně vyšší o 79 procent.

Společnost dosáhla předloni obrátu 20,8 miliardy korun, nejvyššího od založení firmy v roce 1992. Téměř sto procent výrobků z budějovického Vyšeho jde na zahraniční trhy, hlavně do států Evropské unie. Průměrná mzda dělníků byla loni včetně všech prémie a příplatků 31 700 korun. **ČTK**

Z kaváren chce Schultz zamířit do Bílého domu

Potomek přístěhovalců z východní Evropy by rád zasáhl do prezidentských voleb v USA.

Bývalý šéf kavárenského řetězce Starbucks Howard Schultz zvažuje kandidaturu na prezidenta, a to jako nezávislý. Liberálně smýšlející podnikatel to potvrdil v rozhovoru s televizí CBS.

„Vážně uvažuji o tom, že bych kandidoval na prezidenta. Budu kandidovat jako nezávislý centrista,“ řekl Schultz a označil se za celoživotního demokrata. Zdůraznil však, že Američané už jsou unaveni chováním Republikánské i Demokratické strany.

„Žijeme v nanejvýš nestabilní době. Nejenom že tento prezident není způsobilý být prezidentem, ale ani jedna ze stran v zastoupení Američanů nečiní důsledně to, co je nezbytné, a každý den se účastní politiky pomsty,“ uvedl Schultz.



Howard Schultz

Demokraté na jeho prohlášení reagovali s obavou, že Schultz ubere v příštím roce při prezidentských volbách hlasy jejich kandidátů.

Někdejší ministr bytové výstavby ve vládě Baracka Obamy Julian Castro, který se chce o prezidentský post ucházet za Demokratickou stranu, řekl CNN, že nezávislá Schultzova kandidatura by Donaldu Trumpovi dala nejlepší naději na znovuzvolení.

Schultz se před pětadesáti lety narodil v newyorském Brooklynu v židovské rodině s kořeny ve východní Evropě.

Podle žebříčku Forbesu v loňském roce obsadil 280. místo mezi nejbohatšími Američany a je 887. nejbohatším člověkem planety. Od roku 1982 je ženatý a má dvě děti. Spolu s manželkou Sheri založil nadaci, která podporuje vzdělávání veteránů a mládeže. **ČTK a MET**

Američané. Mají stále strach z KLDLR

Většina Američanů nesouhlasí se zahraniční politikou Bílého domu a polovina se domnívá, že v příštím roce se postavení země na globální politické scéně ještě zhorší. Vyplynulo to z průzkumu agentury AP a sociologické společnosti NORC. Stanoviska prezidenta Donalda Trumpa k problémům světové politiky schvaluje jen 35 procent dotázaných, 63 procent s nimi nesouhlasí. Průzkum potvrdil hluboké rozdělení americké společnosti, které se projevuje i v názorech na zahraniční politiku. V příštím roce se podle 44 procent republikánských voličů postavení USA ve světělepší, podle 35 procent se nezmění. Naopak zhoršení očekává 77 procent stoupců opoziční Demokratické strany. Pokud jde o globální hrozby, pak 55 procent dotázaných je vážně znepokojeno aktivitami teroristických skupin, 52 procent jasnými ambicemi KLDLR. **ČTK**



Plán B

Brexitová dohoda může získat v britském parlamentu většinovou podporu, pokud si premiérka Mayová vymůže na EU další ústupky kolem irské pojistky. Před dnešním hlasováním o plánu B, který předsedkyně vlády předložila před týdnem, to řekl zastávce brexitu Boris Johnson. **AP**

Plot na hranici. Proti divočákům

Dánsko včera zahájilo výstavbu 70 kilometrů dlouhého plotu na hranici s Německem, který má zajistit, aby se do Dánska nedostali divočí prasata. Ačkoli v Německu nebyly žádné případy prasečího moru zatím potvrzeny, choroba byla v minulých letech zaznamenána například mezi divokými prasaty v Česku či Polsku.

Dánové se obávají, že prasečí mor by mohl ohrozit tamní významný masný průmysl. V deset hodin dopoledne byla v dánském pohraničním městě Padborg, které se nachází asi 15 kilometrů západně od německého Flensburgu, vyhloubena první z jam. Do nich budou zasazeny sloupy plotu. Ocelovou zábranu s výškou 1,5 metru zapustí

50 centimetrů do země, aby se zvířata nemohla podhrabat. Stavba má být hotová do konce letošního roku.

Podle dánské tiskové agentury Ritzau vyjde plot na 30,4 milionu dánských korun, což je zhruba 105 milionů korun. Dánské úřady ubezpečily, že zábrana, která bude kopírovat hranici Dánska s německou spolkovou zemí Šlesvicko-Holštýnsko po celé její délce, neovlivní pohyb lidí či vozidel přes hranici. Ten bude umožňovat 20 hraničních přechodů a přejezdů. Dánsko ročně vyváží vepřové maso v hodnotě 5,5 miliardy dolarů. Plán výstavby plotu na hranici se dočkal četných kritik. Ekologičtí aktivisté i odborníci pochybují, že opatření zabrání rozšíření nákazy do Dánska. **ČTK**

Krátce

Chřipkové prázdniny

Ve více než 1370 školách a školkách v celém Bulharsku včera panovalo kvůli chřipkové epidemii nezvyklé ticho. Mimořádné volno má platit celý týden. V Sofii by se mělo začít učit až od úterý 6. února.

Britku v Egyptě pustili z vězení

Britka odsouzená v Egyptě za držení drog k třiletému vězení, byla po třinácti měsících propuštěna na prezidentskou milost. Policie u ní v roce 2017 našla 300 tablet opioidního analgetika tramadolu.

Napadli eskortu, osvobodili vězně

Na jihu Francie včera zaútočilo ozbrojené komando na eskortu, která převázela vězně k soudu v Tarasconu, a muže osvobodilo. Tři členy stráže ozbrojená skupina mužů zbila pažbami zbraní. **ČTK**

Limity

Podle německé ministryně životního prostředí Svenji Schulzeové není možné zmiřňovat limity pro oxid dusičitý a drobný polétavý prach. Je podle ní dokázáno, jak negativní dopad tyto látky mají na zdraví lidí. V zemi se o limitech diskutuje kvůli zákazu jízdy starších diesellových aut ve městech. **AP**



Sudoku

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

Počasi

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. -1 Max. 3	Min. -1 Max. 3	Min. -1 Max. 3	Min. 0 Max. 4

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 rekordy: -24,0 °C / 15,3 °C
Roky výskytu: 1830/2002

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Jeden z nejlepších fotbalistů světa Edson Arantes do Nascimento je známý jako:
 - Didi
 - Kaká
 - Pelé
- Spolu s Žofínským pralesem je naše nejstarší chráněné území Hojná voda. A to od roku:
 - 1818
 - 1838
 - 1858
- Tvrdá forma křemene vyskytující se ve formě pecek využívaná už v pravěku se jmenuje:
 - achát
 - jaspis
 - pazourek
- Egyptské metropoli Káhře, arabsky Al-Qáhira, se v horovore arabštině říká:
 - Masr
 - Kesr
 - Gisr
- Výrazně dlouhý ocas má na jihu Afriky žijící samec cukernatky kapské. Je to:
 - ještěrka
 - pták
 - opice

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Křeček
Povídka z cyklu Bakaláři
- 14:15 Uvolněte se, prosím
- 15:05 Doktor Martin VII
- 15:55 To je vražda, napsala X
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Učitelka**
Komedialní drama (ČR, 2016). Normální třída, obyčejní žáci, mimořádná učitelka. V zahraničí mimořádně oceňovaný film dvojice Petra Jarchovského a Jana Hřebejka. Hrají: Z. Mauréryová, C. Kassai, P. Bebjak
- 21:40 **Columbo**
Krimiseriál (USA, 1974)
- 23:14 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny**
- 23:15 **Supermiss 2018**
- 00:30 **AZ-kvíz**
- 01:00 **Pod pokličkou**
- 01:20 **Zajímavosti z regionů**
- 01:45 **Na stopě**
- 02:10 **Dobré ráno**
- 04:40 **Kočka není pes**
- 05:15 **Černé ovce**

ČT2

- 14:05 Uzamčený svět (1/6)
- 14:45 Malý ekopříběh našeho života
- 15:15 Hitlerova vražedná mašinerie (1/3)
- 16:05 Báječné krajiny (1, 2/5)
- 17:35 Alpami nejen za sněhem
- 18:00 Rodina je nejvíc (3/7)
- 18:45 Večerníček
- 18:50 Krásy evropského pobřeží
- 19:00 Uchem jehly
- 19:25 František Ladislav Čelakovský
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Peklo pod hladinou (4/6)**
Německá ponorková esa křižovala Atlantik, připravena udeřit na spojenecké konvoje. Nejlepší velitelé sbírali úspěchy a záhy umírali
- 20:50 **Otevřená pevnost**
- 21:45 **Jak chutná smrt**
Krimifilm (ČR, 1995)
- 23:15 **Babylon Berlin (3/16)**
- 00:00 **Babylon Berlin (4/16)**
- 00:45 **Wolf**
- 01:45 **Na cestě po Jizerských horách**
- 02:15 **Krásy evropského pobřeží**
- 02:25 **Když trpi zvíře**
- 02:50 **Příběhy železné opony**
- 03:05 **Hranice dokořán – Rozmówki polsko-české**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem III (13)
- 12:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (3/79)
- 14:05 Dr. House VIII (8)
- 15:00 Dr. House VIII (9)
- 15:55 Kriminálka Miami VI (8)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3602)
- 18:55 Seriál (ČR, 2019)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (867)**
Seriál (ČR, 2019). Do Kamenice se vrací Tomáš Zajíc. Charlotte chce po Márovi, aby zničil kamenickou chirurgii. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etzler, R. Fiala, M. Stránský
- 21:35 **Vikend**
- 22:35 **Námořní vyšetřovací služba XV (16)**
Krimiseriál (USA, 2018)
- 23:30 **Beze stopy VII (11)**
Krimiseriál (USA, 2008)
- 00:20 **Dr. House VIII (8)**
Seriál (USA, 2011)
- 01:10 **Dr. House VIII (9)**
- 01:50 **Kriminálka Miami VI (8)**
- 02:30 **Krok za krokem III (13)**
- 03:15 **Co na to Češi**

PRIMA

- 12:20 Polední zprávy
- 12:35 Jake a Tlustoch V (10)
- 13:35 Doktor z hor:
Nové příběhy II (1)
V dobrém i ve zlém
- 14:35 Komisař Rex III (4)
Vražedná vášeň
- 15:35 Komisař Rex III (5)
Annino tajemství
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:55 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Krejzovi (37)**
Komedialní seriál (ČR, 2018). Flanderková dovede k Báře známou kartářku a ta Báře předpoví, že bude čekat miminko. Bára tomu nejdříve nevěří, když se ale začnou objevovat různé podivná znamení, znejistí nejen Bára, ale i Ondra... Hrají: O. Navrátil, V. Hybnerová, M. Plánková, F. Blažek, J. Šťastný a další
- 21:35 **Policajti z centra (3)**
Krimiseriál (ČR/SR, 2012)
- 22:50 **TOP STAR magazin**
- 23:50 **Policie v akci**
- 00:45 **Komisař Rex III (4)**
Krimiseriál (N/Rak., 1996)
- 01:35 **Komisař Rex III (5)**
- 02:30 **Doktor z hor:
Nové příběhy II (1)**

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi XII (4, 5)
- 13:45 COOLfeed
- 13:55 Simpsonovi XII (6, 7)
- 14:55 Teorie velkého třesku IV (12, 13)
- 15:50 Futurama VI (10)
- 16:10 COOLfeed
- 16:15 Špinavá práce VII (3)
- 17:15 Top Gear VIII
- 18:20 COOLfeed
- 18:25 Simpsonovi XII (8)
- 18:50 Simpsonovi XII (9)
- 19:20 Simpsonovi XII (10)
- 19:45 Simpsonovi XII (11)
- 20:05 COOLfeed



- 20:15 **To nejlepší z Top Gearu (2)**
- 21:20 **Teorie velkého třesku IV (14)**
Sitcom (USA, 2011)
- 21:50 **Teorie velkého třesku IV (15)**
Sitcom (USA, 2011)
- 22:15 **Partička**
- 23:00 **COOLfeed**
- 23:10 **Špinavá práce VII (3)**
- 00:05 **Partička**
- 00:45 **Živí mrtví VI (10)**
Hororový seriál (USA, 2016)
- 01:30 **Helix II (10)**
- 02:15 **Živí mrtví VI (10)**
Hororový seriál (USA, 2016)
- 03:05 **Helix II (10)**
Sci-fi seriál (USA, 2015)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2017
- 10:00 Óčko hity
Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteché
- 12:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- 15:00 Óčko news



- 15:05 **Mixxer Show**
Klipy na přání, soutěže a zajímaví hosté nejen z hudební scény
- 17:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteché
- 17:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteché
- 19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
Klipy nonstop
- 22:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
- 23:00 Óčko flirt
Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

Sloupek

JAKUB KOHÁK

POLOVIČNÍ SVOJSÍK



NAHÝ KOLENA

Když měl můj tatínek Jaroslav v létě narozeniny, rozhodl jsem se, že mu dám originální dárek. „Můžeš si přát cokoliv a já ti to splním. Nebo se o to budu všemožně snažit!“ řekl jsem mu. Byl jsem zvědavý, s čím přijde. Čekal jsem cestu kolem světa, otevřený účet v nějaké hospodě, 40 špekáčků, abonentku do pivovaru... ale jeho přání mě překvapilo. „Moc by mě potěšilo, kdyby můj vnuk – a zároveň tvůj syn – začal chodit do skauta.“ Ajta krajta – to jsem nečekal! V dnešní době je skauting něco mírně archaického, taková ozva dávných časů.

Citát

V dnešní době je skauting něco mírně archaického, taková ozva dávných časů.

hezké, ale bude to syna zajímat? Však víte, jak to dnes je – nejruznější sporty, hry, počítače, škola... Pochyboval jsem, že bude chtít být skautem. Jenže co se nestalo! V našem domě se našli další dva kluci – Diviš a Vítek, kteří do Skauta právě nastupovali! A tak máme doma vlče – čekali na to, až se z něho po skautském slibu stane opravdový skaut! V sobotu byl na tradičním přechodu Brd a moc si to pochvaloval. Přinesl si pamětní nášivku a vyměněné brděnky. V naší rodině zavědl heslo NAŠÍ SNAHOU NEJLEPŠÍ BUĎ ČIN! a nutí nás žít Modrý život. Vrcholem všeho je ale píseň, kterou zpíval děda, když jako skaut před sedmdesáti lety pochodoval s kamarády po silnici – a všechny nás ji naučil: „Klobouk jako Američan, boty jako starej cikán, héééj hola, hola holala, že mám nahý kolena, chachacha...“

Dopisy a vzkazy

Budoucnost národa

Pátek, 7.32 ráno, minus čtyři stupně, Praha-Stodůlky. Před školou, která otevírá v 7.40, se postupně scházejí děti. Stojí zde i několik zaparkovaných aut, tři z nich mají nastartovaný motor. Přicházím k prvnímu autu, klepu na okénko a žádám řidičku, aby si vypnula motor a nesmrděla tam ostatním dětem. Odpoví matky je sice klepnání si na čelo, lamentace, ale motor auta žena posléze vypíná. V druhém autě sedí babička s dětmi. Na stejnou žádost (a také po lamentaci) následuje razantní odpověď: NE. Zřejmě se bojí, aby vnoučata neumrzla. Ke třetímu autu nejdu, za volantem sedí sice žena, takže pravděpodobnost, že dostanu péstí, je relativně malá, ale co kdyby. Přemýšlím, jakou budoucnost má národ, ve kterém až 40 procent dětí nedokáže dojíždět do školy, částí hrozí, že umrzne během desetiminutového čekání před školou, a ve kterém matky a babičky v agresivitě a bezohlednosti strčí do kapsy kdejakého muže.

PETRA PAVLÍKOVÁ, PRAHA 13

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

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

Výrok dne



„Vynechám americkou tour.“

MARTIN FOURCADE, FRANCOUZSKÝ BIATLONISTA
Hvězdný závodník vynechá oba únorové zámořské závody Světového poháru. Místo cesty do kanadského Canmore a amerického Salt Lake City bude trénovat, aby se pokusil najít ztracenou formu před MS.

Slovo dne

ARCHAICKÝ

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Dávný, starobylý, zastaralý

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 29. 1.

Osobní HOROSKOP!
Vám na míru! Napište astroložce CHANTAL.
Prostřednictvím SMS vám rychle odpoví, co vás čeká!

Pošlete SMS ve tvaru **67VED** a text na **904 30 55** nebo volejte na **906 70 30 35**

	Beran 21/3–20/4 V intimních chvílích se nebojte zapátrat hlouběji ve své fantazii. Zasloužíte si splnit sen, který ve vás klímá už dlouho.		Váhy 23/9–23/10 Protěšek se nestačí divit vaší náhlé změně chování. Místo hádek se dočká romantické atmosféry a možná malého dárečku pro radost.
	Býk 21/4–21/5 Nenechte si vymluvit, že jste přitažliví, byť neodpovídáte kritériím módního průmyslu. Láske neprospívá, když se shazujete.		Štír 24/10–22/11 Drahá polovička má o vás starost, tak se jí nedivte, že se proti některým krokům ohrazuje. Na jejich slovech je hodně pravdy.
	Blíženci 22/5–21/6 Miláček vás rád podpoří, ale vaše nekončí stesky na neutěšený stav v zaměstnání se mu zajídají. Zkuste být víc romantičtí.		Střelec 23/11–21/12 Neutěšené klima v milostném životě vám nedělá velké vrásky na čele. Berete ho s nadhledem a říkáte si, že jistě brzy pomine.
	Rak 22/6–22/7 Na svůj úsměv můžete ulovit nejednoho citele. Pokud jste zadání, potom vám aspoň polichotí, že nepatříte do starého železa.		Kozoroh 22/12–20/1 Neproopadejte špatné nálady, tím si šlapete po štěstí v lásce. Partner vedle sebe nesnese škaroohlída, kterému není nic dobré.
	Lev 23/7–22/8 Aktuálně si říkáte, že by měl být každý den něčím výjimečný. Díky tomu se vám podaří zbavit stereotypu i v dlouholetém vztahu.		Vodnář 21/1–20/2 Nevytahujte z rukávu jedno eso za druhým a raději počkejte, jak miláček zareaguje. Svou přemočarostí ho teď můžete vystrašit.
	Panna 23/8–22/9 Vypadá to, jako by vám jeden protěšek nestačil, a tak se rozhlížete po dalším partákovi. Nechcete zkusit ještě jiné řešení?		Ryby 21/2–20/3 Ve vztazích vládně vřelého klima, kdy si děláte pomyslení. Jen pozor, ať pro snahu vyjít si vzájemně vstříc neztratíte jiskru.

Řešení sudoku

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

Anketa Vydrželo vám novoroční předsevzetí?



Hei Neken
Nevydrželo! Mám silně vyvinutou slabou vůli.

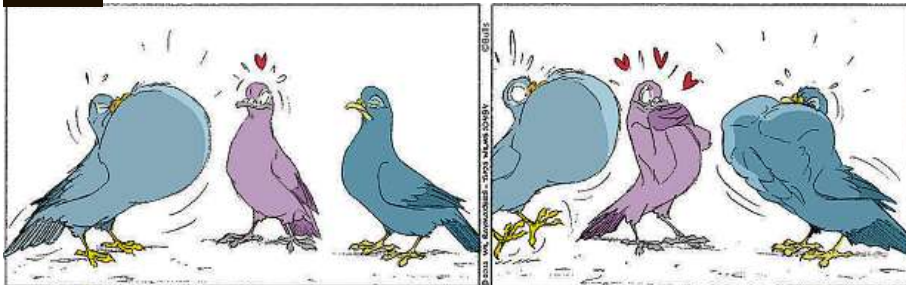


Jaroslava Wienerová
Každý rok si ho dávám a jako každý rok na nic.



Jan Marek
Jako každý rok jen tři dny.

Komiks



MILUJE VÁS?
V jeho horoskopu nalezneme odpověď!
Napište SMS ve tvaru **26PFJ** a jeho datum narození na číslo **904 30 46**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna. 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

Seniorské taxi. Pro další čtyři města



Taxík Maxík

ARCHIV

Taxík Maxík, sociální taxislužbu, kterou do života uvedlo Konto Bariéry Nadace Charty 77 ve spolupráci s lékárnami Dr. Max, budou moci využívat i občané Českého Těšína, Frýdlantu nad Ostřaví, Písku a Prahy 15.

Poprvé vyjel v roce 2016 v Prachaticích a Liberci. Loni se přidaly Kutná Hora, Praha 5 a Ústí nad Orlicí, letos Benešov, Most a Svitavy. Nyní

už tedy pomáhá na dvanácti místech České republiky.

Financování projektu zajišťuje prodej produktů značky Dr. Max. Z každé prodané polohy jde ve vymezeném období na speciální účel jedna koruna. Za takto shromážděné prostředky zakoupí Konto Bariéry nadace Charty 77 speciálně upravené automobily, které pak poskytne městům či městským částem. **MET**

Moderní přístup ke zdravému hubnutí

Obezita, to je závažné téma současnosti.

Zhruba každý druhý člověk váží více, než by měl, a přestože je to každodenní konverzační téma, nedaří se epidemii obezity zastavit.

Výzkumu terapie obezity se věnují nemalé peníze. Co se v posledních letech podařilo? Rozvíjí se nové chirurgické přístupy – metabolická chirurgie, která je kromě hubnutí schopna zlepšit i hospodaření s cukry a pomáhá diabetikům. Využívá se farmakoterapie. Dokonce se vyvíjí lék, který by měl mít stejný efekt jako myokiny, což jsou látky, které vznikají ve svalu při pohybu a působí příznivě na další orgány. Proto má pohyb prokazatelně pozitivní vliv na vysoký krevní tlak, cukrov-

ku 2. typu, obezitu, osteoporózu, artrózu, ale také nám vyrábí třeba dobrou náladu. Zvažují se další faktory, které mohou přispívat ke kilům navíc, jako snížená doba spánku, zvýšená teplota v příbytcích v zimním období či nesprávný poměr mezi hodnotami a špatnými bakteriemi ve střevní mikroflóře.

Žijeme v době, která nás provokuje k tomu, abychom konzumovali nadměrné množství tučných a sladkých potravin. Do toho stále ještě převládá ideál velmi štíhlé postavy a pak není divu, že zvítězí emoce a my opakovaně podléháme nejrůznějším dietám či koupí zázraků, které slibují splnění nemožného.

Jedinou cestou ke zhubnutí a hlavně k udržení váhových úbytků je změnit životní styl tak, aby nám byl celkem příjemný. Změny musí být pomalé a postupné, aby nás nebolely a abychom si je zautomatizovali tak, jako když si bez nějakého úsilí každý den čistíme zuby. Většina z nás ví, co má dělat, jen tu teorii neumí převést do praxe. A neefektivnější pro udržení změny jsou psychoterapeutické směry, které využívá ve svých programech STOB – kognitivně behaviorální terapie (KBT) a nově se rozvíjející směr mindfulness. Co ta složitá slova znamenají? Zjed-

nodušeně se dá říci, že oba dva směry se zabývají spíše tím, proč jíme, než tím, co jíme. I sebelepší znalosti o výživě nám nepomohou, pokud nám jídlo slouží k řešení nějakého emočního stavu, ať už jím zaháníme splín, nebo si umocňujeme pohodu, když jsme zkrátka emočními jedlíky. KBT nás učí, jak změnit emoce a myšlení, které vedou k jídlu, navíc oproti plánu. Mindfulness – všímavost vede právě k uvědomění si emocí a myšlenek a jejich přijetí. Učí nás napojit se zase na potřeby svého těla, jíst kvalitní potraviny v průměrném množství.

Internet může při malých nákladech ovlivnit velké množství lidí. Kvalitní programy jsou efektivní v tom, že nám mohou být při změně návyků každodenním rádcem a oporou, kterou můžete ještě znásobit podpora skupiny uživatelů i odborník. Je však důležité si vybrat kvalitní program. Na jeden vám dáme tip – na www.stobklub.cz v rámci projektu Výzva 52 najdete zdarma každý týden motivační video, zdravý recept a spoustu praktických rad pro dosažení malé změny. A uvidíte, co se stane za rok.

Vyberte si takový způsob hubnutí, aby se vám zvýšila kvalita života. **MET**

INZERCE

INZERCE

ZHUBNOUT efektivně i bezpečně

Nadváha a obezita jsou jak estetickým, tak i především zdravotním problémem. Nadbytek tukové tkáně je zdrojem řady zdravotních rizik a spouštěčem chronických a špatně léčitelných onemocnění.

Státní zdravotnické orgány všech vyspělých zemí proto vyvíjejí snahu zvrátit trend nárůstu nadváhy u široké vrstvy obyvatel tím, že podporují příslušné výzkumy a vydávají dietetické doporučení. Vrcholnou institucí Evropské unie zabývající se vztahem mezi potravinami, které jíme a jejich dopadem na zdraví je Evropská agentura pro bezpečnost potravin (EFSA). Vědci, kteří v ní pracují, se zabývají nejen skladbou potravin z hlediska toxicity, ale i z hlediska zdravotní prospěšnosti. Za dobu existence agentury posuzovali tisíce druhů potravin a jednotlivých živin, a to i s ohledem na to, zda mohou přispět k redukci nadměrného tuku a uchování normální váhy.

Teprve nedávno dospěli ke shodě, že jedna jediná potravní složka na-prosto spolehlivě snižuje tělesnou hmotnost, aniž by představovala jakékoli riziko pro zdraví, naopak celkovému zdraví ještě navíc prospívá. Jedná se o vlákninu glukomannan, která brání tomu, aby člověk snědl víc než je nezbytné. Vedle toho omezuje vstřebávání tuků i cukrů a pročištuje trávicí ústrojí.

Na trhu je řada doplňků stravy, které jsou určeny k podpoře hubnutí, ale žádná z látek, které obsahují, nemá certifikát účinnosti jako glukomannan. Buď tyto doplňky nepůsobí spolehlivě, nebo obsahují účinné látky v příliš nízkém dávkování s ohledem na známé nežádoucí účinky. To je případ stimulantů metabolismu jako jsou kofein, synefrin a další.

Glukomannan v přípravku Rivierin je tedy prakticky jedinou racionální volbou pro osoby, které chtějí snížit svou váhu a nemohou toho dosáhnout pouhou zvýšenou aktivitou.

ZHUBNOUT SPOLEHLIVĚ • BEZ HLADOVĚNÍ • BEZ JO-JO EFEKTU

RIVIERIN

- nejúčinnější vláknina, která zaplní žaludek a zažene spolehlivě pocit hladu
- omezí vstřebávání tuků a cukrů



doplňěk stravy

Příznivého účinku se dosáhne při přívodu 3 g glukomannanu denně ve 3 dávkách po 1 g zapitých 1 – 2 sklenicemi vody, před jídlem a v rámci nízkoenenergetické diety.

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ,

na www.bwy.cz nebo na zákaznické lince **800 900 995** nebo v prodejně VitaCentrum, Jindřišská pasáž – 5, Praha 1

Vyrábí: Brainway Inc.

„Porážka už přebolela. Mám teď na čem stavět“



Petra Kvitová s kondičním koučem Davidem Vydrou a trenérem Jiřím Vaňkem

ČTK

Tenistka Petra Kvitová přiletěla do Prahy ukázat talíř z Melbourne.

Jen na otočku přiletěla tenistka Petra Kvitová do české metropole. V areálu pražské Sparty ukázala stříbrný talíř za finále grandslamového Australian Open a pohár za turnajový triumf v Sydney a pak odletěla obhajovat titul do Petrohradu. „Jsem tady na

hodně malinkou chvilku,“ řekla Kvitová na narychlo svolané tiskovce, na kterou přijela přímo z letiště. Na Spartě dostala květinu a dort s marcipánovým klobánekem a sítí.

Osmadvacetiletá Kvitová hrála své první finále v Melbourne v sobotu a v třísetovém klání podlehla Japonce Naomi Ósakaové. Při dlouhé cestě do Evropy měla dost času si uvědomit svůj úspěch na Australian Open.

„Pozitivní věci převažují nad negativními. Trofeje mluví za vše a určitě mám na čem

stavět. Kdyby mi to někdo řekl před odletem, brala bych to všemi deseti,“ prohlásila Kvitová.

Do Petrohradu, kde se může v druhém kole utkat s Běloruskou Viktorií Azarenkovou, chtěla letět, i když vydržela v Austrálii až do konce. „Na turnaj se těším, loni se mi tam líbilo. Nechtěla bych o to přijít. Budu hrát a uvidíme, jak to všechno půjde,“ řekla Kvitová, kterou místo trenérů tentokrát netradičně doprovází na turnaj kamarádka. **ČTK**

Letošní sezona

Po turnaji v Petrohradu Petra Kvitová vynechá první kolo Fed Cupu v Ostravě proti Rumunkám.

- Nejspíše se neobjeví na přelomu dubna a května ani na Spartě a nebude tak obhajovat titul na turnaji J&T Banka Prague Open.

- Hrát by měla v Dauhá, Dubaji, Indian Wells, Miami a na antuce ve Stuttgartu, Madridu, Římě a Paříži.

Extraliga. Bez baráže, Král je pro postupy

Je napínavá, existenční a stresující. Ale její závěr se může proměnit i ve frašku, což ukázal loňský rok. Je možné, že letos se budou hokejisté prát o extraligovou účast v baráži naposledy. Šéf českého hokeje Tomáš Král chce mezi nejvyššími soutěžemi zavést přímé postupy a sestupy. „Předpokladem je podpora klubů a členů výkonného výboru. Přímé sestupy a postupy by potom mohly být zavedeny od nejbližší sezony po schválení,“ dodal. Králův plán je překvapivou novinkou, která by mohla vylepšit kritizovanou úroveň extraligy. Nejhlasitěji spíš zaznívaly názory expertů o zeštíhlení extraligy, v menším počtu účastníků by se zvýšila kvalita. **IDNES.cz**



Nový zážitek

Speciální vysílání dvou šlágrů v kinech připravila pro fotbalové fanoušky televizní společnost DIGI TV. V neděli 24. února bude zápas anglické ligy mezi Manchesterem United a Liverpoolem (na snímku je Mohamed Salah) k vidění na plátnech kin sítě Cinema City v Praze na Chodově, ve Velkém Špalíčku v Brně a v Auparku v Bratislavě. Na stejných místech mohou příznivci 2. března vidět i španělské ligové derby mezi Realem Madrid a Barcelonou. Fanoušci, kteří si zakoupí lístek, mohou vyhrát vstupenky na podzimní zápasy stejných klubů. Registrovat se lze na Fotbalvkine.cz, cena vstupenek zatím nebyla oznámena. **AP**

Krátce

Stačí jí B-limit

Nejlepší česká mílačka Simona Vrzalová si zajistila účast na halovém ME v Glasgow. Pátá žena loňského evropského šampionátu pod širým nebem při prvním letošním startu na trati 1500 metrů zaběhla v Bratislavě čas 4:15,70. Pokořila B-limit Českého atletického svazu, což jí vzhledem k loňské výkonnosti stačilo ke splnění nominace.

O týden později

Letošní fotbalové mistrovství Afriky v Egyptě začne kvůli postnímu měsíci ramadánu, který skončí 4. června, téměř o týden později. Africká konfederace na žádost četných národních svazů posunula start turnaje z 15. na 21. června.

Do Švýcarska

Nadějný český fotbalista Roman Macek přestoupil z Juventusu do Lugana, kde už na podzim hostoval. Včera podepsal ve Švýcarsku smlouvu do léta 2022.

Posílí klokaný

Bývalý reprezentant Kamil Vacek posílí Bohemians 1905. Jedenatřicetiletý ofenzivní záložník s devíti starty za národní tým přichází na půlroční hostování z dánského Odense. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech.zaj. Materna, od 18let, 1sms:50Kč, 1min:80Kč vč DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.cz, www.platmobilem.cz



• **POLOŽ NA ZÁDA** MILFku Z PRAHY! Pošli SMS ve tvaru 15ATK a text na 909 15 50



• **Vím, že nejlepší léta** mám už za sebou, ale na sex mám stále chuť. Pořád ti mám co nabídnout. Přesvědč se sám! Marta 56. Volej na 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 45 s kódem 76CUH a tvůj text!

AŽ **70%** SLEVY

NA VŠECHNY
DIOPTRICKÉ
OBRUBY*
A SLUNEČNÍ
BRÝLE



*Sleva na dioptrické obruby platí při zakoupení kompletní brýlové zakázky (obruba + skla).
Podmínky a více informací na www.fokusoptik.cz

VĚRNOST SE VYPLATÍ!

Při pravidelném nákupu kontaktních čoček SWITCH
máte **každé čtvrté balení**
ZDARMA!



Podmínky a více informací na www.fokusoptik.cz

*Cena 330 Kč je za balení měsíčních kontaktních čoček SWITCH Joy 3ks. Cena je přepočtena na jedno balení SWITCH Joy 3ks při využití věrnostního programu "Každé čtvrté balení zdarma".