

„Pánové, máte koule si přiznat, že Vaše prostata není co před lety? A víte, že prostata souvisí s potencí a vitalitou?“

cemio
switzerland 

PÁNOVÉ, VYBERTE SI DOBŘE!

- prostata
- potence
- vitalita

od **299** Kč


Slivoň africká podporuje zdraví prostaty. Maca podporuje sexuální zdraví a fyzickou kondici. Sibiřský ženšen podporuje vitalitu. Nejnovější vědecké studie prokázaly, že fungování prostaty úzce souvisí s potencí a vitalitou.



Doplněk stravy

Tři účinky v jedné kapsli

Žádejte v lékárnách nebo na www.red3.cz



Rodičům,
kteří poslali
své děti do bezpečí

Památník rozloučení

APEL WINTONOVÝCH DĚTÍ

Vážení,

obracíme se na vás s prosbou o příspěvní na projekt památníku „Rozloučení“, který je věnován rodičům, jež své děti poslali do bezpečí. Dokázali děti posadit do vlaku mířícího do Anglie, do cizí náruče, s vědomím, že už je možná nikdy neuvidí a že je samotné čeká nejistý osud.

Památník, v podobě skleněného okna dobových vlakových dveří, na kterém budou z jedné strany dětské a z druhé strany dospělé ruce v okamžiku loučení, bude umístěn v prostorách Hlavního nádraží v Praze, odkud odjížděla většina Wintonových vlaků. Všem dárcům předem děkujeme za příspěvek i za pochopení našeho úmyslu.



Děkujeme za vaši podporu.
„Wintonovy děti“



Více informací na
valedictionmemorial.org

Bankovní spojení
Česká spořitelna číslo účtu:
0-4241397369/0800

ZDRAVÉ HUBNUTÍ. VÍME, JAK NA TO!

PORADÍME, JAK SE ZBAVIT PŘEBYTEČNÝCH KILOGRAMŮ STRANY 9 AŽ 14

metro



PRAHA

Úterý, 31. ledna 2017

Č. 22, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Marika

Nejčtenější noviny v Praze



Léky pro děti i seniory budou za rok levnější

Jen tisícovka ročně. Podle rozhodnutí vlády se sníží limity doplatků za léky. **Lidé nad 70 let.** Budou platit pouze 500 korun. **Kontrola.** Ceny předepsaného léku, včetně doplatku, lze ověřit na webu olecich.cz STRANA 5



Nejkrásnější dívkou vesmíru se na Filipínách stala 24letá Miss Francie

Novou Miss Universe je Francouzka Iris Mittenaereová. Druhou nejkrásnější dívkou se v klání ve filipínské Manile stala Haïťanka Raquel Pélissierová a třetí skončila Kolumbijka Andrea Tovarová. Česká Miss 2016 Andrea Bezděková se do první třináctky z více než osmdesátky účastnic neprobojovala. Čtyřadvacetiletá francouzská tmavovláška převzala korunku od vítězky předchozího ročníku, Filipínky Pii Alonzové Wurtzbachové (na snímku). Čtvrtou nejkrásnější dívkou soutěže Mary Esther Wereovou z Keni moderátor Steve Harvey zaskočil otázkou na současného amerického prezidenta Donalda Trumpa, který mimochodem do předloňska tuto soutěž vlastnil. Keňanka po chvíli rozpaků vyjádřila naději, že Trump bude schopný národ sjednotit. AP



Tipy na dnešní den

PŘEDNÁŠKA

Zajímá vás, jak se téma migrace promítlo do českých médií a jaké přineslo změny? Na toto téma se od 18 hodin koná v centru Langhans (Vodičkova 37) přednáška.

KONCERT

Ve Švandově divadle od 19.30 hodin vystoupí legenda českého bigbitu Vladimír Mišík se svou kapelou ETC.

DIVADLO

V Česku stále populárnější formát stand-up comedy se chystá od 20.30 hodin v kině Světozor. Tam vystoupí jeden z nejoblíbenějších britských komiků současnosti – Dave John. Tento herec ztvárnil hlavního hrdinu oceňovaného filmu Já, Daniel Blake. **MAP**

Signál v tunelech. Jednání je u konce

Signál v metru. Metropole k němu má o krok blíže.

Někdo získá možnost si zavolat, někdo přijde o svůj klid, jiný dostane příležitost vyřídít si třeba mailly nebo si zkontrolovat, jestli mu na další stanici neujede navazující tramvaj.

Po několika letech, kdy se mluvilo o mobilním signálu v podzemní dráze, se přechází od slov k činům. Praha se tak zařadí po bok většiny světových metropolí, kde je pokrytí metra signálem běžnou věcí, a některé metropole nabízejí v podzemní dráze i možnost

připojení k wi-fi. „Minulý týden jsme schválili nezbytné podmínky k uzavření sedmnáctileté smlouvy s operátory,“ uvedl generální ředitel dopravního podniku Martin Gillar. Do konce letošního roku by se tak měl zatím jako pilotní projekt pokrýt nejstarší a nejfrekventovanější úsek linky C od stanice Muzeum po Roztyly. „Poté se bude rozvíjet pokrytí signálem do celé tunelové sítě,“ dodal Gillar. Odhadované náklady na pokrytí metra signálem, které se pohybují kolem sta milionů korun, zaplatí konsorcium operátorů. Za využívání tunelů budou platit nájem.

Zatím není jasné, jaké bude nájemné, kompenzace městu by totiž nemusela být

jen finanční, ale třeba i sdílení dat, která operátoři získají. Dopravce by mohl data o tom, kolik a kde se pohybuje v metru lidí, využít ke zlepšení podmínek pro cestující.

Smlouva by měla být podepsaná do konce února a dokončení projektu závisí na investoři, konsorcium by mělo pokrytí dokončit do konce roku. Ale o pokrytí tunelů se jedná několik let, a dokud nebude smlouva podepsaná, je termín jen spekulace.

Už v současnosti se lze k internetu připojit na lince A, a to od stanice Dejvická po Nemocnici Motol.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz

Zprávy krátce

Lítačka bez vašich údajů

Cestující MHD si budou moci nově pořídit kartu Lítačka bez evidence osobních údajů a u již vydaných karet budou moci požádat o vymazání informací ze systému. Novinkou se budou dnes zabývat radní. Pokud ji schválí, bude platit od 1. února.

Milion za úraz na chodníku

Město má zaplatit 750 tisíc korun jako odškodné i s úroky muži, který se v roce 2006 v Hlubočepích vážně zranil na zledovatělém chodníku. Dalších 200 tisíc musí zaplatit za náklady soudního řízení. Včera o tom rozhodl soud. **ČTK**

INZERCE

TOP Taneční centrum Praha & Mezinárodní centrum tance uvádějí

NULOVÁ GRAVITACE 2017
9. 2. 2017 Švandovo divadlo
19:00 Balet Praha Junior

www.tanecnicentrum.cz www.svandovodivadlo.cz



ODMĚNA
ZA FOTO
300
korun

Malostranské náměstí zdobí ledový kvádr

Několik studentů z AVU instalovalo šest metrů vysoký ledový kvádr, který bude odtávat do nádrže. Reagují tak na význam a pozici umění ve veřejném prostoru. Nové umělecké dílo stojí v místech, kde dříve stávala socha maršála Radeckého. Lidé mohou sledovat postupnou přeměnu celého uměleckého díla. Socha by měla přežít až tři týdny. **PAVEL TŮMA**

Zlatá horečka

VÝKUP ZLATA VE ZLATNICTVÍ SHERRI



Přesto, že Vaše šperky již vyšly z módy, jsou zašlé, poškozené či polámané, zjistíme jejich rylost a bez úředních průtahů vytežíte okamžitě a v hotovosti maximální možný zisk. Výkup drahých kovů je nejrychlejší způsob, jak své peníze znovu zhodnotit.

Ve zlatnictví Sherri, které najdete v obchodní pasáži Galerie Myšák, na adrese Vodičkova 31, pouze minutu chůze od tram. zastávky Vodičkova, vám bez úředních průtahů nabídnou okamžitě a v hotovosti maximální možnou cenu za vaše staré zlaté prsteny, řetízky, zlaté zuby, ale také za zlaté i stříbrné mince, brože či stříbrné přibory. Zákazníci bývají mile překvapeni, když částky mnohdy přesahují až desetitisíce korun.

„Cena za 1kg ryzího zlata šplhá k částce až 1 032 000 Kč, což je 1 032 Kč za 1 gram. Zlato je přitom veřejnosti podceňováno, např. nevhledné zubní korunky je možné přeměnit na částky pohybující se kolem 2 000 až 4 000 korun,“ konstatuje manažer zlatnictví Sherri. Výhodou zlatnictví

Sherri je především prostor umístěný v obchodní pasáži, což umožňuje diskrétní a individuální přístup ke každému zákazníkovi. Kromě seriózního a kompetentního stanovení ceny je možné také odborné poradenství. „Spokojenost našich klientů je nám dokazována jejich zvyšujícím se počtem, a to na základě dalšího doporučení, „uzavírá manažer zlatnictví Sherri. Přijďte se také přesvědčit do zlatnictví Sherri, jen 2 minuty chůze od tramvajové zastávky Vodičkova.



Galerie Myšák - Vodičkova 710/31, 110 00, Praha 1, 1 min. chůze od tram. zastávky Vodičkova směr Václavské nám.

FOKUS[®]
OPTIK

Výprodej • Sleva

30-70%



**na všechny dioptrické obruby
a sluneční brýle včetně letošních modelů!
Na modely pro rok **2017 sleva 20%****

Sleva na dioptrické obruby platí při zhotovení kompletních brýlí (obruba + skla).
Akce platí od 27. 12. 2016 do odvolání ve všech prodejnách kromě outletu FAOC Štěřboholy. Nelze uplatnit na nákupy v e-shopu.

www.fokusoptik.cz

Odborníci bojují za Transgas

Metropole se rychle mění na hřbitov poválečné architektury.

Další stavbou, kterou budeme znát už jen z učebnic, bude pravděpodobně budova Transgasu.

Areál Transgasu na Vnohradské třídě nad Národním muzeem plánuje investor zbourat a nahradit ho novostavbou. Ministerstvo kultury neudělilo budovám památkovou ochranu a o demolici stavby už má investor požádáno. Podle zdůvodnění ministerstva je budova jen torzem zamýšleného záměru

a areál nevytváří městotvorné prostředí. S tím nesouhlasí Klub Za starou Prahu. „Argumenty jsou absurdní a neposuzují hodnoty architektury,“ říká historik Richard Biegel z klubu. Dům má přesto šanci na záchranu. Podle klubu může ještě ministerstvo provést přezkum rozhodnutí, ale to nemá odkladný účinek a podle odborníků hodnotné stavbě z přelomu 60. a 70. let hrozí demolice. „Byl zbořen Hotel Praha, budova Omnipolu, telefonní ústředna v Dejvicích, řada dalších objektů má namále, nedoplňujeme katalog památek o objekty z poválečné doby,“ dodává Biegel.

Co dál s Transgasem, nemají jasno ani památkáři, zatím-

co pražské pracoviště prohlášení stavby památkou neporučilo, komise generálního ředitelství ji naopak doporučilo.

S demolicí nesouhlasí ani architekt Václav Aulický, poslední žijící spoluautor stavby. „S demolicí rozhodně nesouhlasím,“ říká rezolutně architekt. Na místě podle něj navíc nevznikne zajímavá stavba, ale dvě nevýrazné „krabičky“. Domy ve stylu brutalismu jsou podle něj výjimečnou stavbou a budova, která je má nahradit, běžnou kancelářskou budovou.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz

Památky. Je jich málo

V těchto dnech uplynulo deset let od vyhlášení poslední památky poválečné architektury. „V Praze byl za památku naposledy prohlášen před deseti lety Obchodní dům Máj,“ řekl historik architektury profesor Rostislav Švácha.

Kolik je v hlavním městě památek z této doby?

Celkem je v hlavním městě dvanáct staveb z doby po roce 1945, které ochranu požívají. V Česku to není lepší, v celé zemi jsou jich ale jen asi dvě desítky.



Rostislav Švácha

KZSP

Které stavby z této doby by si ochranu zasloužily?

Určitě stavby Karla Pragera nebo manželů Machoninových. A pokud chcete konkrétní případy, pak třeba

Nová scéna Národního divadla, DBK na Budějovické, určitě Obchodní dům Kotva. Stavby, které by si zasloužily ochranu, dramaticky ubývá.

Proč je chránit?

Z hlediska zahraničního zájmu byla zmiňovaná etapa československé architektury nejúspěšnější. Televizní věž na Ještědu a budovy čs. velvyslanectví v Londýně dostaly významné mezinárodní ceny, jichž se žádný jiný český architekt nedočkal – ani potom, ale ani předtím. **ROW**



Jednu z nejzajímavějších fontán najdete ve vnitrobloku.



Fasáda je z dlažebních kostek, připomíná boje o rozhlas.



Uvnitř haly je zajímavé točité schodiště.

3X KZSP

INZERCE



AREÁL ŽLUTÉ LÁZNĚ

NABÍZÍME UNIKÁTNÍ OBCHODNÍ PŘÍLEŽITOST

Společnost Taiko, a. s., dlouhodobý provozovatel unikátního sportovně-relaxačního areálu Žluté lázně v centru Prahy, vyhledává poprávkové řízení na nové obchodní partnery v oblasti sortimentu a služeb gastro. Potenciální zájemci o pronájem obchodních prostorů (volný a stánkový prodej), individuální provozování gastro provozů (restaurace, bar, pizzerie) nebo s nabídkou vlastního gastro sortimentu.

FORMA OBCHODNÍ SPOLUPRÁCE

pronájem prodejních prostorů v areálu, pronájem provozovny v areálu, stánkový prodej, dodávky gastro sortimentu.

Vaše nabídky s představením společnosti, projektu, sortimentu a preferovaným návrhem formy spolupráce, zasílejte na adresu: karen.hartley@taiko.cz

Vybrané nabídky a zájemce oslovíme a vyzveme k dalšímu jednání.

WWW.ZLUTELAZNE.CZ

ČESKOSLOVANSKÁ AKADEMIE OBCHODNÍ,
střední odborná škola
Resslova 5, Praha 2

Nabízí školní vzdělávací programy:

- Podnikatelský management
- Výuka vybraných ekonomických předmětů v anglickém jazyce
- Management v reklamě a umění

Zveme všechny zájemce na Den otevřených dveří,

který se koná ve středu
8. 2. 2017
od 15 do 18 hodin

Bližší informace na: www.cao.cz
nebo na tel.: 224 922 228





Transgas měl být první

Budova vyrostla na místě domů zničených při bojích o rozhlas v roce 1945. Podle plánů měla být první stavbou na nové magistrále, hlavní severojižní třídě města, která by se napojila na Nuselský most a již by padlo za obětí několik bloků vnohradských domů. Inspirací pro ni byl západní směr brutalismu a technicismu.

KZSP

Děti a senioři by měli doplácet méně za léky, opozice souhlasí

Od příštího roku by mohli důchodci a rodiny s nemocnými dětmi hradit jen tisícovku ročně.

Úleva pro některé pacienty, ale zároveň zátěž pro zdravotní pojišťovny. To vyplývá z včerejšího rozhodnutí vlády, která schválila snížení limitů doplateků za léky.

„Rodiny s dětmi do osmnácti let a senioři získají nárok na vyšší kompenzaci od zdravotních pojišťoven. Seniorům nad 65 let a dětem by nově měly pojišťovny vracet doplatky za léky na recept hrazené z pojištění už při překročení limitu tisíc korun ročně,“ napsal na Twitter premiér Bohuslav Sobotka. U seniorů nad 70 let bude limit pouze 500 korun.

Návrh novely zákona o veřejném zdravotním pojištění nyní posoudí poslanci. Podle bývalého ministra zdravotnictví a místopředsedy TOP 09 Leoše Hegera ale má norma šanci i u opozice. „TOP 09 ten návrh podpoří. Je to z oblasti ochrany sociálně slabých lidí. Pokud nejsou chráněni, vznikají velké sociální a politické problémy,“ řekl Heger pro web top09.cz.

Podle propočtů ministerstva zdravotnictví vydají v případě schválení novely zdravotní pojišťovny nově ročně asi o 440 milionů korun více než v současnosti. Největší dopady, asi 295 milionů korun, se očekávají u Všeobecné zdravotní pojišťovny (VZP), která je největší. „VZP bude respektovat platnou legislativu. Předpokládáme, že pokud se zákonodárce rozhodne jít touto cestou, bude pamatovat i na to, že tím vzrostou výdaje z veřejného zdravotního pojištění



Levnější léky? PROFIMEDIA.CZ

a bude třeba ten rozdíl nějakým způsobem pokrýt,“ uvedl mluvčí VZP Oldřich Tichý.

Vláda včera také schválila navýšení peněz pro státní pojištěnce. Na roky 2019 a 2020 má jít až o 3,5 miliardy korun ročně. V příštím roce se měsíčně odvod zvýší nařízením vlá-

dy ze současných 920 korun o 49 korun. V dalších letech to už bude přes tisíc korun.

Pokud vám doktor předepíše nějaký lék, můžete se na složení jeho ceny, tedy i částky, kterou budete doplácet, podívat do databáze na portálu www.olecich.cz. Po rozkliknutí léku stačí najet na záložku ceny a úhrady. „Pod položkou orientační doplatek najdou částku, která představuje nejvyšší možný doplatek v lékárně,“ říká mluvčí Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL) Lucie Přinesdomová.

Pacientům se může stát, že za stejný lék zaplatí po půlroce jinou částku. „Pevně stanovené jsou jen maximální ceny léků hrazených ze zdravotního pojištění, úhrada zdravotní pojišťovny a maximální doplatek na lék. Úhrada pojišťovny se může měnit i každý měsíc. Proto může pacient doplácet za stejný lék pokaždé jinou částku,“ dodá-

Když chcete jiný lék

V případě, že alternativní lék obsahuje rozdílné množství léčivé látky, lékárník upraví dávkování tak, aby odpovídalo tomu, co stanovil lékař.

- Zaměnit předepsaný lék za jiný lék s jinou léčivou látkou s obdobnými účinky nebo v jiné lékové formě může lékárník pouze za předpokladu, že s tím pacient souhlasí, záměna je od souhlasu předepisujícího lékaře a provedenu záměnu vyznačí na receptu, včetně uvedení dávkování.

vá vedoucí Benu lékárny v Plzni Kateřina Hornická. Podle Přinesdomové ze SÚKL pacient může požádat o jiný, levnější lék, který je ale s předepsaným shodný z hlediska účinnosti a obsahuje stejnou léčivou látku se shodnou cestou podání. **PAVEL URBAN**

Únor. Ani panáka, ani sklenku piva

Celý příští měsíc ani kapku alkoholu. Taková jsou pravidla kampaně na podporu mužského zdraví – Suchej únor. Akce je určena hlavně mužům. Nadměrná konzumace alkoholu totiž patří k největším rizikům ohrožujících kvalitu jejich života.

„Suchej únor je tu proto, abychom si na měsíc dali od alkoholu odstup. Díky tomu máme možnost poznat, jak na tom s pitím vlastně jsme. Smyslem akce je naučit se konzumaci alkoholu vědomě regulovat,“ říká psycholog Martin Jára z Ligy otevřených mužů, která kampani organizuje ve spolupráci s Klinikou adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a Státním zdravotním ústavem.

Čeští muži jsou ve spotřebě alkoholu na světové špičce. Ročně vypijí téměř trojnásobek světového průměru. Podle statistik Státního zdravotního ústavu je závislost na alkoholu ohroženo až 26 procent z nich. „Pití alkoholu není jen tolerovanou neřestí. Jde spíše o společenskou normu a součást identity českého muže. Přes 19 procent mužů pije každý den nebo téměř každý den.

Kníratý listopad

Akce nápadně připomíná podobnou charitativní kampaní **November**, která se koná během měsíce listopadu.

- V této kampani si nechávají muži celý měsíc růst knír. Upozorňují tak na neméně závažný mužský zdravotní problém – rakovinu prostaty a varlat, na jejichž léčbu lze během akce rovněž finančně přispět. Více na cz.movember.com.

Suchej únor je skvělá příležitost, jak zviditelnit toto téma a dostat je do veřejné diskuse,“ popisuje profesor Michal Miovský, přednosta Kliniky adiktologie. Suchej únor může podniknout každý. Stačí jen přijmout neobvyklou výzvu. Není třeba se nikde registrovat. Je ale možné se přihlásit k akci na Facebooku nebo založit tým, který bude během února vybírat finanční prostředky na projekt Patron podporující dospívající kluky z dětských domovů na jejich cestě k vlastní nezávislosti. Mínující rok se do akce Suchej únor zapojilo přes dva tisíce účastníků. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Dohoda o Krtečkovi?

Spor o dědictví po výtvarníku Zdeňku Milerovi je blíž k dohodě. Soud včera přerušil spor o platnost smlouvy, na jejímž základě Karolína Milerová (na foto) poskytuje licenci k výrobě předmětů s Krtečkem. U soudu proti ní stojí správkyně výtvarníkovy díla Milena Fischeroová. Celý případ je složitý v tom, že Miler po sobě zanechal šest různých závětí, z nichž není patrné, kdo má na jeho díla nárok. **ČTK**

INZERCE



Rokybus

skibusem na hory

> Praha Černý Most
> Rokytnice n/J a zpět

- ceny jízdenky vč. jednodenního skipasu dospělý 750 Kč, junior/senior 600 Kč
- děti od 6 do 13,99 let 500 Kč
- středy až neděle + svátky
- odjezd v 6:15 h / příjezd cca 18:00 h
- zastávka v Chlumecké ul.

500
Kč

akce student

Rezervace a podrobné info (včetně mimořádných linek) na webu nebo na telefonu...

skiroky.cz
+420 733 733 053



PRAHA 9 - VINOŘ

Rodinné domy ihned k nastěhování

www.rd-vinor.cz

601 301 301



„Jednou jsem chytil na háček kachnu. Pak mi říkali Donald“

Většina českých rybářů svou výbavu v chladných dnech odkládá a netrpělivě vyhlíží nadcházející sezonu. Ne tak několikanásobný mistr republiky, vicemistr Evropy a světa v chytání ryb, takzvané „plavané“, Josef Konopásek. Ten si zimu krátí vystoupeními a přednáškami o rybolovu. „Všude jinde se rybaření provozuje více sportovně. My Češi jsme se hodně přizpůsobili rybníkářství a také tomu, že ryby rádi konzumujeme,“ říká pro deník Metro Josef Konopásek.

Většina vašich rybářských úspěchů je v takzvané „plavané“. Co to znamená?

Je to způsob rybaření, při kterém se vždy používá splávek, který signalizuje záběr. Závod probíhá čtyři hodiny a vítězem je rybář, který naloží nejvíce ryb na váhu. Většinou se nesnažíme ulovit ty největší ryby, ale zaměřuje-

me se na ryby menší, kterých se dá nacytat velké množství. V loňském roce se mi podařilo nacytat během jednoho závodu 96 kilogramů cejnů, což bylo neskutečné.

Kolik lidí v tuzemsku v chytání se splávkem soutěží?

Metoda je to sice známá, ale závodní plavané a registrovaných závodníků je u nás asi tři sta až čtyři sta.

Vystupujete také s Jakubem Vágnerem. Jaký máte názor na obvinění, že měl vysadit ryby ze svazových vod do svého soukromého rybníka?

Kapři se ze svazových vod v minulosti vozili na hodně soukromých revírů, a to samotnými kapráři a členy různých carp-týmů. Když pak na jedinou vypukla válka, kapráři chtěli Jakuba, protože je to hlavně „ten Jakub Vágner“, ukamenovat. Podle mě to

bylo dost nafouknuté. Jestli se něco takového odehrálo na jeho revíru, já opravdu potvrdit nemůžu. Co se týká Jakuba, opravdu si ho vážím, hlavně z toho důvodu, co dokázal ohledně mládeže. Myslím, že spousta malých kluků a holek chce teď díky němu zkusit rybařit nebo jen zavítat do přírody.

Kdy jste se naposledy na rybách opravdu od srdce zasmál?

Těch příhod je neskutečné množství a bylo by to opravdu nadlouho. Ale mezi ty, na které nezapomenu, bylo omylem ulovení kačera, který se dokázal potopit pro moji nástrahu. V pořádku se mi ho podařilo uvolnit, ale na chvíli jsem od kamarádů dostal přezdívku Donald.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz



V únoru bude hostem pražské akce For fishing.

ARCHIV

INZERCE

ZA ZÁŽITKY A ROMANTIKOU DO PODĚBRAD...

TIPY NA ÚNOR

ÚNOROVÁ RELAXACE

- ubytování s polopenzí (5x noc)
- 1x uhlíčitá koupel, 1x přísadová koupel Kneipp, 1x klasická celková masáž, 1x částečná masáž brusinková, 1x částečný zábal brusinkový, 1x infrasauna, 1x parafinový zábal rukou, 1x poukázka do kavárny
- **cena od 4 990 Kč / osoba**

VALENTÝNSKÝ POBYT

- ubytování v hotelu Zámeček**** s polopenzí (2x noc) v termínech 10.-12. 2., 17.-19. 2., 24.-26. 2. 2017
- slavnostní večeře při svíčkách, 1x přísadová koupel, 1x candella masáž, 1x infrasauna
- **cena 3 190 Kč / osoba**

VÍKEND V RYTMU TANCE aneb LÁZEŇSKÝ PLES V PODĚBRADECH

- ubytování s polopenzí (2x noc) v termínu 24.-26.2.2017
- 1x klasická částečná masáž, 1x solná jeskyně, 1x vstupenka na Lázeňský ples, 1x vstup na taneční večer
- **cena od 2 190 Kč / osoba**

Bližší informace :

www.lazne-podebrady.cz
call centrum 325 606 500



LÁZŇNĚ PODEBRADY
ARCHIVNÍ SPOLEČNOST

www.lazne-podebrady.cz

Magazín Metro. Těšte se už zítra!

„Opravdoví chlapi jsou nedostatkové zboží,“ říká v rozhovoru pro nový únorový magazín Metro mladá herečka Anna Stropnická. Nové vydání magazínu seženete již zítra na distribučních místech (více v boxu) nebo ho čtěte on-line na webu magazin.metro.cz.

Jelikož má Anna otce ministrem a bratr je považovaný za enfant terrible české politické scény, bylo těžké se při rozhovoru vyhnout politice. Byla by však škoda ubírat prostor divadlu, neboť o mladé herečce se mluví jako o velkém příslibu a její profesní diář se plní k prasknutí. Loni v květnu měla dvě premiéry v Praze, koncem ledna v brněnském Mahenově divadle a další ji tam čeká v březnu. „Mám toho v poslední době hodně a bývám pořád unavená, takže jsem se naučila usnout během vteřiny a v jakékoli poloze,“ směje se Anna Stropnická.

V hlavním tématu čísla se dočtete, jak si můžete koupit své hezčí já. Zapomeňte na plastické operace, stačí si pořídít pár vychytávek. Víte třeba, že i ve 21. století můžete navštívit v Česku korzetierku? Špičce mezi těmi českými vládní návrhářka a švadlena v jedné osobě vystupující pod pseudonymem Riwa Nerona. Mezi její klienty patří povětšinou ženy všech věkových kategorií. Výjimkou však nejsou ani muži. „Svůj první korzet jsem ušila v osmnácti, abych umocnila své křivky,“ vzpomíná pro magazín Metro Riwa. **PETR HOLEČEK, vedoucí magazínu**

Kde magazín najdete

Únorové vydání magazínu, který je zdarma stejně jako deník Metro, vychází v oddělené distribuci.

- Najdete ho ve vlastních stojanech na různých místech od Plzně po Ostrov. Po celé zemi je například v restauracích KFC nebo McDonald's, vzít si ho můžete i v sítích Costa Coffee.
- Jen v Praze magazín seženete na 250 distribučních místech – ptejte se na infostáncích velkých obchodních center, je také v sítích Bageterie Boulevard či Burger King a také v mnoha kavárnách a restauracích. **Seznam míst je na: www.metro.cz/distribuce. A číst ho můžete i on-line na adrese: magazin.metro.cz.**



Osoba blízká nově i pro registrované

Zákon o stavebním spoření dozná od zítřka změn.

Loni se legislativa v této oblasti změnila kvůli snazším výpovědím smluv o stavebním spoření nezletilých ze strany jejich rodičů. Také nyní se napravuje určitá nesrovnalost.

Úvěr ze stavebního spoření může totiž stavební spořitelna poskytnout pouze na financování bytových potřeb přímo klienta, případně jeho osoby blízké. „Za tu se považuje přímý příbuzný, sourozenec, manžel či manželka. Od 1. února to bude nově také partner podle zákona upravujícího registrované partnerství,“ upozorňuje na změnu mluvčí Raiffeisen stavební spořitelny Lenka Molnářová.

Novela také stanovuje pokutu ve výši do pěti milionů korun stavební spořitelně, která neposkytne součinnost ministerstvu financí pro účely výkonu a dozoru nad dodržováním

podmínek pro poskytování státní podpory. Tuto pokutu může ministerstvo uložit i opakovaně, úhrn ale nesmí převyšovat 20 milionů korun.

Podle čerstvých údajů Asociace českých stavebních spořitelen (ACSS) byl loňský rok pro stavební spoření opět úspěšný. Úvěry loni dokonce prolomily hranici 50 miliard korun, což je poprvé od roku 2011. Počet nových smluv meziročně vzrostl o tři procenta.

„Existuje hned několik důvodů, aby podobný růst pokračoval, zejména ve sféře sjednávání nových smluv. Naproti tomu v rámci úvěrů se do výsledků negativně promítne nová regulace, která platí od konce loňského roku, a další dorazí,“ říká Jiří Šedivý, tajemník asociace. Před rokem ACSS předpovídala, že růst objemu úvěrů bude rychlejší. Naopak růst počtu nových smluv odhadla prakticky přesně. „Všechno ukazuje na to, že by silné úvěrové měsíce měly i nadále pokračovat, proto letos očekáváme opět výsledek kolem 50

Nové lhůty

Novela upravuje i lhůty, dokdy mají stavební spořitelny povinnost vrátit evidovanou státní podporu, u které se zjistí, že nebyla splněna zákonná podmínka pro její poskytnutí.

- Klient po dobu šesti let ode dne uzavření smlouvy nenakládal s uspořeno částkou.
- Klient do šesti let od uzavření smlouvy sjednal smlouvu o úvěru ze stavebního spoření a částku včetně záloh státní podpory a prostředky z úvěru použil na bydlení.

miliard korun,“ odhaduje. Důvody dobrých časů stavebního spoření potvrzuje i předseda představenstva Českomoravské stavební spořitelny Vladimír Staňura: „Stavební spořitelny umějí poskytnout zajištěné úvěry za podobných podmínek jako hypoteční banky. Navíc mají silnou pozici v nezajištěných úvěrech na rekonstrukce a modernizace domácností.“ **PAVEL URBAN**



Hranice pod drobnohledem

Policisté při speciální akci na hranicích se Slovenskem zkontrolovali stovky kamionů a autobusů. Neobjevili žádné migranty, kteří by se pokoušeli nelegálně vstoupit na české území. Prověřují jedno podezření z padělání, v osmi případech zjistili u řidičů mezinárodní dopravy nedostatky v pojištění. Na bývalém přechodu u Lanžhota na Břeclavsku na D2 využili pojiždný rentgen. Kamiony prověřovali i pomocí detektoru pohybu a dýchání. 2x ČTK

Zprávy krátce

Dálniční známka: vyměňte ji

Pozor, dnes je poslední den, kdy můžete jezdit na starou dálniční známku. Proto si ji nezapomeňte nejpozději zítra vyměnit. **MET**

Pandury za dvě miliardy

Česká armáda koupila 20 obrněnců Pandur. Budou stát dvě miliardy korun. Nákup vláda schválila již v roce 2015, budou ale o 800 milionů dražší. Důvodem je podle ministerstva obrany lepší vybavení – pancéřování a modernější technologie. **ČTK**

Kontroly EET

Finanční správa provedla od zahájení elektronické evidence tržeb 2951 kontrol, v jejichž rámci odhalila 367 porušení pravidel. Kontrolori chodí častěji po vesnických podnikcích než po městech. Podle provozovatelů kontroly probíhají v klidu. **IDNES.cz**

Nepálci. Musí se přemlouvat

Několik let nosil nápad v hlavě, až loni v létě rozjel Tomáš Binder značku vlastního oblečení Snow Leopard naplno.

Do Nepálu jezdil posledních pár let pracovně i čtyřikrát za rok a věděl, že je tam možnost šít kvalitní oblečení. „Před šesti lety jsem si tam koupil bundu za tisícovku a mám ji doteď,“ přidává vlastní zkušenost. U nás by musel za stejně dobrý kus dát několiknásobně víc, a tak si až do dvaadvaceti půjčoval bundu od táty. „U nás jsou ty ceny hrozně přehnané, a tak jsem si myslel, že by takový projekt mohl lidi zaujmout,“ nastiňuje Tomáš, proč se rozhodl pro vlastní byznys.

Napomohl tomu fakt, že loni v srpnu skončil v bývalém zaměstnání, kde už s věcmi z Nepálu pracoval. Měl tedy zkušenosti i kontakty. „Ale nebylo to tak, že bych měl dlouhodobý sen vybudovat společnost s oblečením, ale že tady byla možnost a já ji chtěl využít,“ říká Tomáš.

Všechno musel vybudovat od nuly. Jediné, co už měl, byl název. „Sněžný levhart je symbolem Himálaje. Je dokonce přízvisobený pro život vysoko v horách, stejně jako



Tomáš s přítelkyní ARCHIV

naše oblečení. Navíc jde o ohrožené zvíře, takže bychom ho chtěli dostat do většího povědomí,“ vysvětluje.

Na podzim začal objíždět nepálské továrny a zajímat se, jak to tam vlastně vypadá, jak fungují a jestli by měly zájem. „Přece jen jsme pro ně malé ryby. Nyní pro nás šijí dvě továrny. V jedné vyrábíme špičkové oblečení vhodné i do nejextrémnějších podmínek. Druhá donedávna šila převážně pro lokální trh. Tam šijeme oblečení na míru

Proces výroby

Nejdříve vymyslí Tomáš s přítelkyní Zuzkou tvary oblečení a pak s rakouskou módní návrhářkou Ingrid zkonstruuji velikosti, detaily či barvy.

- „Chceme, aby v tom lidi mohli chodit i do města, tak to musí vypadat,“ říká Tomáš.
- Pak vezme prototyp bundy a nechá ho našít. „Krejčí nám pošlou od každé velikosti jeden kus a my vše otestujeme. Když chceme drobné změny, tak se rovnou dělá objednávka. Když je to něco většího, necháme si poslat nové vzorky,“ popisuje Tomáš proces.

českým podmínkám,“ představuje Tomáš výrobu.

Ani jedna z továren nemá více než třicet zaměstnanců. „My jsme ale nechtěli nic obrovského, jako jsou továrny v Bangladéši. Já v takových výrobnách byl a nelíbilo se mi tam. V úvahy připadaly jen továrny, se kterými budeme naprosto spokojeni. Tedy takové, které používají kvalitní značkové materiály, ale zároveň jim záleží na pracovních podmínkách zaměstnanců.“

První kolekce má asi 500

kusů. Jsou to třeba bundy, svetry, kalhoty i doplňky. Jde o test, jestli se budou věci lídit u nás líbit. Prodává se skoro dva měsíce a podle marketingových odborníků si vede značka dobře. Tomáš by byl ale spokojený s dvojnásobným počtem prodaných kusů. Sám lidem, kteří si u něj něco koupí, po pár dnech volá a ptá se na názor. A zatím jsou ohlasy pozitivní.

Mladý obchodník také přiblížuje, jak Nepálci fungují. „Musíš je občas přemluvit, protože do tvorby nových střihů se jim nechce. Většinou krejčímu třeba připlatíme. Je to punk, je to Nepál. Takže my mu řekneme: ‚Můžeš tady být o dvě hodiny déle? Tady máš tisícovku navíc.‘ On je šťastný a ušije nám to.“

Zatím si lidé mohou výrobky objednat přes web snowleopard.cz, ale v březnu by měla být otevřena prodejna. V Nepálu se snaží i pomáhat. Jeden z bývalých kolegů tam vystavěl školu a Tomáš ji podporuje nákupem mikroskopů či počítačů. Dlouhodobě se chce zaměřit na pomoc s ochranou sněžných levhartů. „Budeme přispívat přímo lidem v terénu,“ dodává. **PUR**

V Kanadě zabili věřící v mešitě

Vandalové na muslimské centrum dali už v červnu prasečí hlavu.

Při nedělním útoku na islámské kulturní centrum v Quebecu na východě Kanady zemřelo podle vyšetřovatelů šest lidí a dalších osm bylo zraněno. Policie včera také oznámila, že útok vyšetřuje jako teroristický čin a že zatkla dva podezřelé. Kanadský premiér Justin Trudeau označil čin za teroristický útok na

muslimy a vyjádřil soustrast pozůstalým tohoto zbabělého činu.

Mluvčí quebecké policie Christine Coulombeová řekla, že zemřelo šest lidí ve věku 35 až 70 let. Někteří ze zraněných jsou podle ní ve vážném stavu. V době útoku bylo v mešitě 39 lidí.

Ředitel mešity Mohamed Yangui uvedl, že se útok odehrál v oddělení pro muže. On sám na místě v době činu nebyl, ale volali mu lidé, kteří se večerní modlitby účastnili. Podle svědků vtrhli ozbrojenci do islámského střediska známého jako velká quebec-

ká mešita a měli na obličejích lyžařské kukly. Motiv činu je zatím neznámý.

Quebecká velká mešita se stala terčem vandalů loni v červnu, kdy k jejímu vchodu někdo umístil prasečí hlavu.

Nedělní útok v Quebecu se udál několik dní poté, co americký prezident Donald Trump podepsal výnos proti vstupu migrantů ze země, s nimiž je spojena hrozba terorismu. Kanadský premiér Trudeau na to o víkendu reagoval prohlášením, že sousední Kanada uprchlíky vítá a nehledá na jejich vyznání. **ČTK**



Výročí vraždy Gándhího

Indové si včera u památníku v oblasti Raj Grat připomněli 69. výročí zavraždění Mahátmu Gándhího. Květy tam rozhodila i nynější předsedkyně Indického národního kongresu Sonia Gándhiová (na snímku nahoře). Spolu s generalitou Gándhímu vzdal hold i indický prezident Pranab Mukherjee (na snímku dole). **AP**



Soudci. Doporučují zrušit amnestie

Více než dvě desítky předních slovenských právníků včetně soudců Nejvyššího soudu a bývalých ústavních soudců podpořily ve společném prohlášení možnost zrušení kontroverzních amnestií, jež kromě jiného brání vyšetření únosu syna bývalého prezidenta Michala Kováče do ciziny v roce 1995. Učinili tak před nadcházející schůzí slovenské sněmovny, která by měla rozhodnout o návrhu ústavního zákona o zrušení amnestií. Postup ale odmítá premiér Robert Fico. **ČTK**

Trump. Výnosem obešel ministry

Americký prezident Donald Trump svůj dosud nejdiskutovanější exekutivní příkaz zakazující vstup do USA občanům sedmi muslimských zemí proti zvyklostem neřekl s ministry své vlády. Podle deníku The New York Times se snažil co nejrychleji splnit jeden ze svých hlavních volebních slibů a nedostatečně koordinoval krok s výkonnými orgány, což vedlo k chaosu na letištích a zkomplikovalo život stovkám lidí cestujících do USA.

Trump vydal příkaz zamezující cesty do USA občanům Íránu, Iráku, Jemenu, Libye, Somálska, Súdánu a Sýrie v pátek, ale v sobotu časně ráno celní a bezpečnostní úředníci na hranicích vůbec nic netušili. Podle nejmenovaného představitele celní správy byly první instrukce nejasné. „Pokud nic neví ministr, jak bychom mohli něco vědět my na této úrovni?“ uvedl úředník s odkazem na ministra vnitřní bezpečnosti Johna Kellyho. **ČTK**

Zprávy krátce

Protestovaly tisíce lidí

Na 40 tisíc lidí demonstrovalo v řadě rumunských měst proti plánu vlády omilostnit stovky vězňů s cílem ulevit přeplně-

ným věznicím. Na svobodu by se tak mělo dostat asi 2500 lidí, kteří byli odsouzeni za nenásilné trestné činy k méně než pěti letům vězení. Podle odhadu Vězeňské služby by ale mohlo jít až o tři tisíce sedm set lidí. **ČTK**

INZERCE

UŽ VE ČTVRTEK 2. 2.
VÁŠ MAGAZÍN METRO

ANNA STROPNICKÁ

„Opravdoví chlapi jsou nedostatkové zboží,“ říká v rozhovoru magazínu Metro mladá herečka Anna Stropnická. Mluví se o ní jako o velkém příslibu a její profesní diář se plní k prasknutí. „Mám toho v poslední době hodně a bývám pořád unavená, takže jsem se naučila usnout během vteřiny v jakékoli poloze,“ směje se.

metro
men women ONLY

Kde nás najdete, se dozvíte na
www.metro.cz/distribuce



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

31. ledna 2017, www.metro.cz



Zdravé

hubnutí

Víme, jak na to!

Proto, abyste zvládli shodit kilogramy a dostat se na vaši optimální váhu, nestačí jen ubrat kalorie a přestat jíst to, co je tučné nebo sladké. Důležitá je i psychika.

Vzpruha těla i ducha. Pročistěte organismus!

Naše tělo i psychika trpí v zimě únavou, vyčerpáním. Ideální je začít s celkovým pročistěním organismu. Zbavíte tělo škodlivin, dodáte mu sílu a energii.

Cesta není zase tak těžká, jak by se mohlo na první pohled zdát. Bez trochy námahy to sice nepůjde, ale výsledek stojí za to.

„Pro začátečníky, kteří si chtějí své tělo i mysl dát do pohody, bych rozhodně nedoporučoval žádné drastické hladovky, kterými se pod jménem detoxikace vyložené hemží internet. Detoxikace je víceméně soubor metod, které zbaví tělo škodlivin, posílí nervový systém a má tak kladný vliv i na naši náladu. Základem je pak hlavně příroda,“ myslí si homeopat a zastánce přírodní léčby Karel Wegert.

Sauna není zbytečnost

Sauna rozhodně nepatří jen mezi zimní radovánky.

Po celý rok je výborným prostředkem, kterým se tělo může zbavit škodlivin. Jestli vám kvůli vysokým teplotám nevyhovuje finská sauna, vyzkoušejte infračervené prohřívací kabiny.

Zelená síla přírody

K očistě těla výborně poslouží také bylinky. Snad nejčistší krev, játra a pleť, nebo smetánka lékařská, skvělý pomocník při záživacích problémech. Pro jarní kúry se dále doporučují i odvary z jahodníku, maliníku, černého rybízu, břízy.

Očistná kúra

Jedná se v podstatě o půst, kdy z jídelníčku „vyškrtáme“ na pár dní své obvyklé dobroty a místo toho si dopřáváme jen odvary, čerstvou zeleninu či ovoce. Tím je nastartován očistný proces organismu, kdy se všechny škodliviny zvolna vyplaví z těla.

Odvarová kúra

Je ideální pro všechny, kteří potřebují pročistit trávicí systém. Z ovesných vloček, drcených lněných semenek nebo rýžových vloček si uvařte řídkou polévku, propasírujte a ochuťte trochou zele-

ninové či ovocné šťávy. Nápoj pijte v malých doušcích během celého dne. Nezapomeňte ani na celkové doplnění tekutin, nejlepší je neperlivá voda s citronem.

Bílkovinný půst

Během pětidenního bílkovinného půstu se vyžaduje zvýšená pohybová činnost, čímž zaručeně kromě očisty zhubnete. Pětkrát denně vypijte proteinový nápoj nebo za celý den 1,5 litru syrovátky. Surovátka se doporučuje i při kožních a trávicích potížích. Bílkovinnou kúru vždycky konzultujte s dietologem.

Ajurvédský půst

Harmonie mezi zdravím a krásou souvisí s tím, co a kdy jíte. Ajurvédský půst je kratší, aby se tělo a lidská duše hladovkou příliš nevyčerpaly. Jeden den v týdnu po dobu alespoň dvou měsíců pijete jen zázvorový čaj, horkou vodu s čerstvou citronovou šťávou a minerální vodu bez bublinek.

Zázvorový čaj si připravíte tak, že kořen zázvoru oloupete, nastrouháte a zalijete vroucí vodou. Čaj nesláváte, jen přelijete do termosky a pijete postupně během celého dne. **MARKÉTA KRÁLOVÁ**



Detox!

PROFIMEDIA.CZ

Tip na očistu

Pro první celkové osvěžení a pročistění těla je dobré naordinovat si jogínský půst.

• Zelenina v první linii

Začíná se zeleninou, výborné jsou zeleninové vývary z mrkve, celeru, brokolice, petržele, ale třeba i zelí (má vysoký podíl vitamínu C). Kdo moc nemusí polévky, může si dělat ze zeleniny jen studené šťávy – vynikající je rajčatová, která je nejen bohatá na vitamíny, ale je hustší, takže zasytí.

• Sladké na nervy

Po zeleninovém dni nastoupí ovoce. Dopřejte si trochu banánového pyré, zasytí vás. A pak zase celý den jen ovocné šťávy lehce ředěné vodou.

• Blížíme se ke konci

Třetí a čtvrtý den vývary a šťávy doplňte syrovou zeleninou a ovocem, jíst můžete dosyta a podle chuti. Od pátého dne můžete jíst zase normálně, pokud možno zdravě věci.

• Šťávy se přes den musí připravovat čerstvé na odšťavňovači. Nepoužíváme žádné šťávy z krabic.

INZERCE

Zhubnout bez operace a se stejnými výsledky

Je všeobecně známo, že bariatrická operace, jejímž principem je zmenšení žaludku a tím omezení přísunu potravy je vysoce účinná metoda pro snížení hmotnosti. Operace je však nepřirozený zásah do těla, který může být spojen s řadou komplikací.

Podobného účinku, jako bariatrická operace, lze dosáhnout užíváním glukomannanu, speciální vlákniny, která je na českém trhu uvedena pod značkou Rivierin. Jedná se o přirozený přístup k hubnutí bez zdravotních rizik. Rivierin po zapití zvětší v žaludku svůj objem více než 50x, čímž předčí všechny dosud užívané vlákniny a tím zamezí přísunu většího množství potravy, neboť velmi rychle navodí pocit sytosti.

V kombinaci s nízkoengetickou stravou Rivierin významně přispívá ke snížení hmotnosti. Glukomannan je jediná látka, jejíž účinnost je potvrzena i EU v Nařízení komise (EU) 432/2012. Přípravek je volně k dostání či na vyžádání v lékárnách, na zákaznické lince **800 900 995**, nebo na **www.bwy.cz**.



Doplňěk stravy

Je vám více jak 40 let a začala vám vynechávat menstruace?



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

Doplňěk stravy **SARAPIS Soja** obsahuje kombinaci včelí mateří kašičky, květního a fermentovaného pylu, ke kterým jsou přidány extrakty ze sojových bobů a z červeného jetele. Preparát je dále obohacen o železo a vitamin C.

SARAPIS Soja je určený ženám v klimakteriu. Vitamin C a železo napomáhá při únavě a vyčerpání a je prospěšný pro imunitní systém. Vitamin C přispívá k normální činnosti nervové soustavy. **Předností přípravků se včelími produkty a fytoestrogeny ze soji a z červeného jetele je to, že přirozenou cestou doplňují organismus výživovými prvky, které optimálně harmonizují funkce lidského těla.**

www.vegall.cz



INJEKČNÍ LIPOLÝZA JAKO PŘEVRAŤ V OBLASTI HUBNUTÍ

Injekční lipolýza

Krásné křivky bez operace!

► **Převratná metoda v oblasti hubnutí a formování postavy**

MedelaDerma

studio lékařské kosmetiky



Cena za ošetření jedné partie:

~~2700 Kč~~ ► **1000 Kč**

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.

Mnoho žen, které by rády zhubly do plavek, ale bojí se klasické invazivní liposukce, má nyní jedinečnou možnost v podobě injekční lipolýzy, která je srovnatelnou alternativou ke klasické liposukci. Tuto metodu hubnutí aplikují ve studiu Medela Derma v pražských Vysočanech, jehož klientkou je i herečka Bára Kodetová. „Jako zaneprázdněná herečka a matka tří dětí velice ráda využívám služeb studia Medela Derma. Každá návštěva je pro mě chvíle relaxace a odpočinku v příjemném prostředí a kolektivu,“ říká herečka Bára Kodetová.

„Při natáčení a starání se o domácnost mi nezbyvá moc času na cvičení v posilovně a nějakého toho špičku jsem se chtěla do léta zbavit,



proto jsem využila služeb Medela Derma. Aplikace byla naprosto bezbolestná a už po týdnu jsem začala pozorovat první změny. Zhruba po 14 dnech jsem se přebytečného tuku zbavila úplně – a to bez cvičení!“ dodává s úsměvem Bára Kodetová.

„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,“ vysvětlují aplikaci majitelé studia Petr a Anna Šimonkovi.

Kromě injekční lipolýzy nabízí studio mnoho dalších služeb, jako jsou přístrojová kosmetika, výplně vrásek, zvěšování rtů, aplikaci botulotoxinu, odstraňování znamének a veškerá další ošetření týkající se pleti a těla.

Výsledek lipolýzy

Efekt injekční lipolýzy je patrný do dvou 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 jedno až tři ošetření s odstupem dvou až tří 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!

Jak zákrok probíhá?

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

Psychowalkman. Místo léků

„Měla jsem velké problémy se spánkem, nic nezabíralo a léky mi nedělaly dobře. Tak jsem si pořídila psychowalkman, i když jsem reklamě příliš nevěřila. Ale stalo se – hned první noc jsem zase spala dobře! Asi za dva týdny jsem byla z nejhorsího venku,“ říká Petra Joachymstalová z Prahy.

Celkem častý příběh, proč lidé volí psychowalkman. Lékařka Tereza Gabryšová z prestižní pražské kliniky dodává: „Pro lepší spánek je místo hypnotik lepší psychowalkman.“ Odborně se psychowalkman nazývá AVS – audiovizuálně stimulační přístroj. Kromě nespavosti je účinný i v dalších oblastech: navozuje hlubokou relaxaci a tím odstraní během minut stres nebo těžkou únavu, dále se používá na depresi nebo zrychlení učení. Je určený samouživatelům, ale pro vynikající účinky jej používají také někteří lékaři.

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na psychowalkmanu si zvolíte program, například „Rychlé odstranění úna-

Citát

První jsem si přivezl z ciziny asi před 20 lety. V dnešní době bych AVS přístroj doporučil téměř všem, protože zvyšuje hranice psychické odolnosti.

Primář MUDr. Jan Cimický, CSc.

vy“, a zapnete start. Pulzující světlo z brýlí a hudba či zvuky ze sluchátek přeladí biorytmy do stavu bez únavy. AVS přístroj navozuje stavy, které jsou pro organismus přirozené, ale vlivem různé civilizační zátěže je člověk není schopný sám spontánně dosáhnout. Technologii vyvinula už před časem NASA a dva nositelé Nobelových cen.

Celkově si čeští uživatelé AVS přístroje chválí, 48 % z nich dokonce ve výzkumu agentury Agma udává, že psychowalkman předčil jejich očekávání. Informace o AVS technologii najdete na stránce www.psychowalkman.cz.

Mgr. DALIBOR VLČEK



Používají ho světové i české celebrity

Herci Demi Moore nebo George Clooney chválí psychowalkmany i veřejně v tisku. U nás jsou majiteli nejlepšího modelu Laxman Tomáš Klus, Ivana Gottová nebo Lucie Bílá. Znamé užívatelé AVS přístrojů a zkušenosti odborníků najdete na www.psychowalkman.cz. Nejlevnější značkové AVS přístroje pořídíte u odborného garanta Galaxy za 5000 Kč. Nejlepší Laxman stojí 30 000 Kč a je vůbec nejprodávanějším AVS přístrojem u nás. Obsahuje i spoustu speciálních programů, například na řešení syndromu vyhoření, vysokého krevního tlaku či program pro sportovce.

2x AVS

AVS přístroj - psychowalkman:
žádné deprese, nespavost, stres, únava - jen krásná relaxace a lepší zdraví.

AVS přístroje 20 let garance účinnosti vyzkoušení zdarma

Jak se AVS přístroj - psychowalkman používá?
Nasadíte si sluchátka a speciální brýle a zapnete vybraný program, např. **Rychlý spánek**. Pulsující světla a speciální zvuk nebo hudba vysílající frekvenci změní frekvenci mozku a tělesné biorytmy a Vy ihned po skončení programu usnete hlubokým spánkem. Po několika použitích se zlepší spánkový model a usnete i bez přístroje nebo odstraníte těžkou nespavost. Desítky programů - účinků, praktické používání, slouží 10-20 let celé rodině. Používají samouživatelé, lékaři, celebrity.

Prim. MUDr. Jan Cimický, CSc.:
„AVS přístroje používáme v našem středisku od roku 1998, kdy jsem si první přivezl z ciziny. V dnešní době bych jej doporučil téměř všem.“

Objednávka nového KATALOGU ZDARMA:
Pošlete SMS s adresou a slovem METRO na telefon: **774 444 795**. Katalog zasíláme ihned. Přidejte email a dostanete navíc Ebook: „*Jak přežít v dnešním světě!*“

Ota Jiráček... ..je dlouholetý uživatel AVS přístrojů:
„Když nemám čas jít do lesa, pustím si AVS přístroj.“

Sleva na všechny AVS přístroje 15%!

Mimořádně, jen v únoru!

Galaxy
Vyzkoušení zdarma, nákup: Prodejny Galaxy Praha a Brno, ESHOP:
www.psychowalkman.cz
Slovensko: www.naj-psychowalkman.sk



ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ MUSÍ KOMBINOVAT POŽADAVKY NA NUTRIČNÍ HODNOTY I NEDOSTATEK ČASU DNEŠNÍ POPULACE

V dnešní uspěchané době plné požadavků na výkon a kvalitu mají lidé paradoxně tendenci zanedbávat některé aspekty ovlivňující zdraví a životní styl. Mezi ty patří vynechávání pravidelné sportovní aktivity, ale především také odbývání se v jídle. Mnoho lidí ráno nesnídá, dopolední svačinu nestihnou a oběd si dají za pochodu. Večer již mají žaludek scvrklý tak, že toho do sebe moc nedostanou, nebo to naopak dohánějí a snědí, na co přijdou. Zdravá strava je spolu s pravidelným pohybem ale předpokladem pro pravidelnou výměnu energie, a tedy základem pro dlouhý a kvalitní život.

Se ZDRAVÝM STRAVOVÁNÍM budete jíst zdravě, chutně a do sytosti!

Společnost Zdravé stravování se zaměřuje na přípravu krabičkové stravy pro všechny, kdo mají zájem stravovat se chutně a zároveň zdravě.



„Naše jídlo můžete zkusit bez ohledu na to, zda chcete redukovat svou váhu, nebo jen dodržovat zdravý životní styl a přitom ušetřit čas za

nákup a vaření,“ vysvětluje Kateřina Šimková, nutriční specialista a odborná garantka společnosti Zdravé stravování.

Zdravé stravování se zabývá sestavením jídelníčku na celý pracovní týden podle zásad správné výživy, jídlo uvaří a doručí zákazníkům až domů. Menu na celý den obsahuje 5 porcí (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře).

Jídelní program podle libosti

Krabičková strava je připravována v několika programech. Oblíbený je program „Pro zdraví“, ale nechybí také programy pro sportovce, pro vegetariány nebo pro kojící maminky. Zákazníci si mohou přiojednat například polévky nebo zeleninu a ovoce navíc. Podle poptávky jsou společností

navrhovány nové programy tak, aby vyhovovaly potřebám zákazníků a zároveň splňovaly zásady zdravého stravování.

Celodenní jídlo si navíc může klient vybrat dle konkrétního programu od 5000 až do 12 000 KJ. „Pokud nevíte, jakou energetickou hodnotu zvolit, můžete využít nutriční poradny Zdravého stravování v Praze, v Brně a v Žilině,“ radí Kateřina Šimková.

Společnost Zdravé stravování si zakládá na zdraví a kvalitě, a proto spolupracuje s erudovanými nutričními specialisty, kteří jídelníčky na každý den navrhnou a dohlížejí na jejich přípravu. Celodenní strava je tak správně vyvážená a má potřebné živiny. Díky svým zkušenostem a znalosti potravin jsou navíc pokrmy rozmanité, je u nich využita široká škála surovin a příloh.

Důraz je kladen na individuální požadavky

Pokud má zákazník alergii na některé potraviny nebo mu prostě nechutnají, není problém nahradit danou surovinu něčím jiným. Zdravé stravování připravuje také program bez masa nebo umožňuje objednat si výjimečně bez cukru. Na programech a jejich variantách nutriční specialisté neustále pracují, aby mohli vyhovět

potřebám svých zákazníků.

Moderní metody při přípravě jídla

Společnost Zdravé stravování se řídí přísnými hygienickými pravidly. Používá šetrné technologické postupy a moderní gastronomické vybavení, aby si jídlo uchovalo nutriční hodnotu. Celý proces přípravy podléhá přísné kontrole.

Objednat si jídlo u Zdravého stravování je rychlé a snadné

Na stránkách www.zdravestravovani.cz zájemci najdou aktuální jídelní programy, z nichž si mohou vybrat, který jim nejvíce vyhovuje. Je zde jednoduchý objednávací webový formulář. Jídla jsou dodávána ve všední dny, tedy pondělí až pátek. Dovozy je možný až domů nebo do práce vždy den předem nebo v ten den ráno (záleží na lokalitě). Na stránkách funguje také poradna formou on-line chatu nebo na čísle 800 204 204.

Proč zrovna krabičková strava?

Krabičková strava či dieta spočívá v rozložení pěti porcí jídla do celého dne. Porce se však musí vejít do jedné „svačiny“ krabičky, což lidem umožňuje stravovat se pravidelně s přiměřenou

energetickou hodnotou.

Člověk si tak může vytvořit správné stravovací návyky a zároveň se zbytečně nepřejídat. Strava je nejenom úsporná pro lidské tělo, ale také finančně, neboť daného jídla není přebytek, porce se dají bez problémů sníst, a tak se potravinami obecně neplýtvá. Díky krabičkové stravě mohou lidé předejít obezitě i dalším chorobám spojeným se špatným zažíváním a navíc se u nich prokazatelně zlepšuje jak fyzický, tak psychický stav. Jelikož je u krabičkové stravy nutnost plánování, člověk dopředu ví, co bude ten den jíst a nemusí se tak uchýlovat k nezdravým volbám na poslední chvíli. Tento způsob diety učí lidi především zdravému životnímu stylu.

Proč se stravovat se Zdravým stravováním?

- Dovozy jídla zdarma domů nebo do práce.
- Čerstvě uvařeno na každý den.
- Široký výběr stravovacích programů dle vašich chutí a potřeb.
- Odborně sestavené jídelníčky z kvalitních surovin.

Netrapte se nakupováním a vařením – najdete si čas na život.



Dovezeme vám chutné a zdravé jídlo

Programy zdravého stravování pro dietu, hodnotnou stravu i aktivní život.

5 jídel denně za super cenu



ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

volejte zdarma 800 204 204 www.zdravestravovani.cz

Psychika – základ hubnutí

Proto, abyste zvládli shodit kilogramy a dostat se na vaši optimální váhu, nestačí jen ubrat kalorie a přestat jíst to, co je tučné nebo sladké. Změňte myšlení.

Teď začnu hubnout, přestanu jíst nezdravé věci, nasadím dietu a kila půjdou dolů. Ano, možná půjdou, za měsíc se vejdete do kalhot, které jste už nezapnuli. Ale za další měsíc zase přiberete, protože drastické diety se nedají vydržet dlouho. Pak opakovaně selháváte v důsledku kladení si nereálných cílů.

„Protože zkoušíte různé přístupy nabízející hubnutí, máte pocit, že tentokrát to vyjde, a použít se do hubnutí znovu a znovu. Princip je však stále stejný. Opakujete stále stejné chyby – děláte změny, které vyhovují někomu jinému, nejsou vám vlastní a navíc jsou to změny velké. Od zítřka jako mávnutím zázračného proutku budu disciplinovaný, budu mít pevnou vůli, budu jíst syrovou stravu, bezlepkovou dietu, nebudu jíst sladké, budu denně cvičit,“ poukazuje na nejčastější chyby přední odbornice na snižování váhy Iva Málková. „Čím větší změnu



Jídlo si užívejte a věnujte se mu.

PROFIMEDIA.CZ

uděláte, tím rychleji ji opustíte – protože člověk má rád své zvyky a velká změna je nepříjemná. A co je nepříjemné, je jen provizoriem. Tímto způsobem prohubnete život s výsledkem, že s každým předsevzetím ukáže váha více kilogramů,“ doplňuje. Radikální a jednostranné diety snižují energetický příjem, často se blíží k hladovkám.

Pokud chcete začít hub-

nout, stanovte si reálné cíle a dostávejte se k nim postupně. „Malé cíle totiž fungují. Dají se vtěsnat do našich úspěšných životů. Základem trvalého hubnutí je ovlivnit své myšlení a emoce, které vedou k takzvanému jídlu navíc oproti plánu. Největším problémem nebyvají ani hlavní chody, ale zobání mezi nebo jídlo ze stresu,“ říká Málková. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Šest rad pro zdravé hubnutí

Do všeho je třeba se pouštět z rozmyslem. Pro hubnutí to platí dvojnásob. Držte se rad, které vám přinášíme. A pokud už opravdu nevíte, zeptejte se odborníka.

1. Dávejte si reálné cíle

Vypusťte ze svého slovníku slůvko „nikdy“. Váš život už nebude rozdělen na období strádání, kdy hubnete, a na období absolutní nekontroly, kdy sbíráte síly na další hubnutí, a stejně si to z důvodů pocitů viny neuzijete.

2. Zbavte se černobílého myšlení

Neđivte se na sebe jako na tlusté, nebo hubené, na jídlo jenom jako na dobré, nebo špatné, dietní, nebo nedietní, dovolené, či nedovolené. Pokud zvládnete sféru myšlení, jste na nejlepší cestě si váhové úbytky udržet.

3. Změna emoci

Máte-li opravdu závažný stres – těžké životní období – řešte problém s psychologem.

4. Nechte zvítězit rozum

Nehubněte podle zázraků v reklamách ani podle přesně rozepsaných diet. Naučte se sestavit jídelníček z pro vás dostupných potravin, abyste se co nejvíce přiblížili vašim jídelním zvyklostem, pochutnali si, a zároveň byl energeticky chudší. Váš jídelníček by měl být rozmanitý, aby dodal

tělu vše, co pro správný chod potřebuje. Sestavíte ho tak, abyste u něj mohli setrvat delší dobu, a budete hubnout přibližně 1/2 kilogramu týdně. Při této rychlosti by vaše váhové úbytky měly být trvalé.

5. Postupně k cíli

Zaměňujte postupně potraviny pro hubnutí zcela nevhodné za potraviny méně vhodné až třeba výhodné tak, aby to vaše chuťové buňky přijaly za své.

– Omezte potraviny bohaté zejména na nevhodné (především živočišné) tuky a cukry a zvyšte konzumaci zeleniny, ryb a luštěnin.

– Jako zdroj bílkovin byste měli dávat přednost nízk energetickým mléčným výrobkům, rybám, drůbeží, libovým masům, vajíčkům a rostlinným bílkovinám.

– Zdrojem sacharidů by mělo být celozrnné pečivo, vhodné přílohy, snihaňové ne moc přislaňované cereálie, ovoce.

– Zelenina by měla být optimálně součástí každého pokrmu. Nezapomeňte denně vypít alespoň 1,5 litru neenergetických či nízkenergetických nápojů.

6. Měňte návyky pod odborným vedením

Jestli si nevíte rady, poraďte se s odborníkem, který vám nastaví jídelníček podle vašich potřeb.

Cíl. Nahrazujte nezdravé potraviny

Pokud jste zvyklí do sebe během chvilky naházet vše, co jste dostali na talíř, je to špatně. Nejezte bezmyšlenkovitě, ale plánovaně, všímavě. Jezte pomalu a nevykonávejte u toho žádnou činnost, tedy nečtete, neprohlížíte mobil, neđivte se na televizi. Vnímejte kvalitu, chuť a vůni jídla. Jezte třikrát až pětkrát denně, omezujte celodenní uzo-bávání. Pravidelně snídejte a nejezte v noci.

Také se snažte do jídelníčku zařadit více zeleniny, vlákniny, kvalitních bílkovin a tuků. „Snižujte spotřebu živočišných tuků, jednoduchých cukrů zejména s vysokým glykemickým indexem a alkoholu. Důležitý je také vhodný pitný režim,“ radí Iva Málková ze společnosti STOB. Abyste žili zdravě, je potřeba některé potraviny z jídelníčku vyřadit a nahradit je jinými, vhodnějšími. Ze začátku

to nebude jednoduché, ale zvyknete si.

Tučné maso versus libové a ryby

To, že vepřový bůček, krkovic nebo koleno nejsou úplně vhodnou volbou pro hubnutí, asi nikoho nepřekvapí. Avšak více než na druhu zvířete, ze kterého maso pochází, záleží na konkrétní části. I z vepřového lze vybrat libovou panenku či kýtu a naopak z drůbeže, dáte-li si například stehno i s kůží, se může stát velmi vydatné jídlo.

„Pokud svému zdraví chcete prospět ještě více, nepamínejte do svých jídelníčků pravidelně zařazovat i ryby. Některé druhy obsahují sice poměrně dost tuku, jedná se však o tuk s vhodným složením, který je bohatý na nenasycené mastné kyseliny s mnoha pozitivními účinky,“ doporučuje Hana Málková,



Zkuste místo kuřecího stehna krutí prso.

PROFIMEDIA.CZ

vá, která má na starosti projekt Prožij rok zdravě! společnosti STOB. Některé druhy ryb obsahují tuku jen malé množství, nebojte se však občas zařadit i ryby tučnější.

„Příklad: Když si dáte místo 200 gramů vepřové krkovic vepřovou panenku, ušetříte 24 gramů tuku. Nebo místo

200 gramů kuřecího stehna s kůží prso bez kůže, ušetříte 26 gramů tuku.

Sladké limonády versus voda a neslaňený čaj

Pozor na cukr ve sladkých limonádách. Jednou půllitrovou lahvi limonády si vyčerpáte maximální tolerovatelný

denní limit pro příjem přídavného cukru (u dospělých lehce pracujících osob 50 gramů/den).

Příklad: Když si místo sklenice limonády dáte čistou vodu, ušetříte sedm kostek cukru. Nebo místo slazeného ice-tea vypijete neslaňený čaj, ušetříte čtyři kostky cukru.

Luštění versus obiloviny

Luštění jsou zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin, vlákniny, některých vitamínů, minerálních látek a řady biologicky aktivních látek, které pomáhají v prevenci civilizačních onemocnění. Výhodou luštění je také jejich nízký glykemický index, takže nám tolik nevyčerpávají cukr v krvi a na dlouhou dobu nás zasytí. Jejich konzumací získáme mnoho pozitiv. Do jídelníčku, hlavně v celozrnné podobě, ale patří i přílohy jako těstoviny či rýže. **HUD**

Chcete zhubnout po Vánocích?

Vyzkoušejte Bailine!

*Úbytek centimetrů, zpevnění pokožky
a odstranění celulitidy – to vše dokáže v poměrně
krátké době metoda Bailine. Je vhodná pro ženy
i muže každého věku, pro sportovce, ale i pro lidi,
kteří posilovnu viděli jen zvenku.*

Pokud se pro tento způsob hubnutí rozhodnete v Praze, můžete najít jediné místo – Estetické a hubnoucí centrum Pretty Woman & Man na Andělu. Metoda Bailine pochází z Norska a původně sloužila pro kosmonauty na posílení svalové hmoty. Přístroj střídá 40 programů, které se zaměřují na konkrétní partie. Pro zájemce nabízíme ukázkovou hodinu zdarma, během které změříme hodnoty tuku a svalové hmoty v těle klienta a počítač následně vybere nevhodnější program.

Bailine je jednou z neúčinnějších metod na světě.

Její unikátnost spočívá v tom, že k vytvarování postavy, posílení svalové hmoty a úbytku centimetrů stačí sama o sobě. Samozřejmě je lepší, když klient hubnutí podpoří ještě úpravou jídelníčku. Důležitý je také pitný režim. Za jedenáct let existence máme ale spoustu klientů, kteří dosáhli výborných výsledků pouze za podpory Bailine, uvedla majitelka salonu Renata Hawaz.

A jak to celé funguje?

Jednoduše! Nemusíte být nijak fyzicky zdatní ani sportovci, jed-

noduše se položíte na lehátko a necháte přístroj pracovat za vás. Jedna terapie trvá 45 minut, ty se ale rovnají 2,5 hodinám, které byste museli strávit v posilovně. Právě díky nenáročnosti je metoda vhodná i pro starší lidi a ty, kteří z časových důvodů nestíhají návštěvu posilovny.

Do posilovny a tělocvičny chodím nerada, ale udržovat si postavu a kondici musím, takže Bailine je pro mě naprosto ideální. Jeho systémem mi umožňuje hubnout i posilovat, aniž bych musela absolovat namáhavá cvičení. A ještě si při každé terapii mohu v klidu a v naprostém soukromí číst, učit se texty nebo odpočívat. Z dosažených výsledků jsem nadšená, takže vám mohu Bailine s radostí doporučit, potvrdila zpěvačka Bára Basiková, která díky metodě Bailine zhubla 15 kilo.

První výsledky se dostaví už v prvních týdnech, k výraznější ztrátě centimetrů dochází po deseti lekcích. Chodit byste měli dvakrát až třikrát týdně.

Estetické a hubnoucí centrum najdete na adrese:

**Pretty Woman & Man,
Nádražní 110, Praha 5 – Anděl.**

Pretty Woman & Man, Nádražní 110, Praha 5 – Anděl

Otevřeno: Po – Pá: 7.30 – 19.30

So: 9.00 – 13.00



PRETTY WOMAN & MAN

telefon: 257 313 721, 602 935 671

www.prettywomanandman.cz



Učení a hubnutí – metodu Bailine si oblíbila i Bára Basiková. Díky její nenáročnosti se při návštěvách centra Pretty Woman & Man učí i texty.

Metoda Bailine se dá kombinovat i s vakupresem. Tato metoda je určena všem, kteří chtějí vylepšit stav své pokožky, zbavit se celulitidy a celkově vyčistit organismus. V Německu byl vyhodnocen jako nejlepší přístroj na celulitidu.

Pro čtenářky deníku Metro máme připravené bonusové terapie.

10 terapií Bailine + 2 terapie zdarma	4 200,-
15 terapií Bailine + 3 terapie zdarma	5 500,-
20 terapií Bailine + 5 terapií zdarma	6 200,-
10 terapií vakupres 30 minut + 2 zdarma	3 600,-
10 terapií vakupres 60 minut + 2 zdarma	5 900,-

1. ukázková hodina a analýza postavy na metodu Bailine je zdarma!!!

Všechny terapie jsou vhodné jak pro ženy, tak pro muže.

Akce platí do 28. 2. 2017.

Seriál Glee po česku. Muzikál umí také tuzemští studenti

Mezi školou a blázcem není velký rozdíl, zpívají pražští gymnazisté.

Plná třída adolescentů sedí v lavicích a povídají si. Najednou několik z nich vyskakuje a dává se do zpěvu a tance. Následujeme však epizodu amerického muzikálového seriálu Glee, kde je podobný způsob vyprávění běžnou záležitostí, ale čtvrtý autorský muzikál studentů pražského Gymnázia Evolution s názvem Židle v kruhu.

„Děj vypráví o tom, jak by to vypadalo, kdyby se studentů vzbouřili a dostali učitele do blázince. Revoltuje se pochopitelně proti zbytečnému biflování,“ řekla deníku Metro jedna z studentek Emma Dobešová.

Původní muzikál, na kterém se podílelo více než 120 studentů školy rozdělených do několika pracovních skupin, mohlo zhlédnout ně-

kolik šťastlivců v první polovině ledna v Divadle Broadway. Představení mělo takový úspěch, že už nyní gymnazisté chystají přídávky. „Oslovila nás třeba Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, která chce využít naše představení jako alternativní formu výuky. Budoucí kantoři se tak vtipnou formou seznámí s tím, jak žáci vnímají školu a učitele jako takové,“ dodává zástupce ředitele gymnázia Matěj Biža, podle kterého se chystají představení také pro základky a další střední školy.

Muzikálů, které by vznikly na půdě neumělecky zaměřené střední školy, v tuzemsku mnoho nenajdete. Za posledních deset let jich zde vzniklo zhruba šest. Muzikál Židle v kruhu, který svým názvem odkazuje na terapeutický kruh židlí, však nemá za cíl pouze pobavit, ale také bourat předsudky a přimět lidi přemýšlet o duševním zdraví. „Symbolicky byl pak výtěžek z představení věnován Národnímu ústavu duševního zdraví,“ doplňuje Biža.



Ve škole to občas může vypadat jako v blázcinci. G.E.V.O.

Autorem studentskými vtipky prošpikovaného scénáře se stal Pavel Mokřejš, hudbu složil profesor matematiky Jan Volt. Společnými silami učitelů a studentů vznikly na gymnáziu na Jižním Městě v minulosti ještě tři autorské muzikály. První se jmenovalo Ludvík, druhý Oratorium a předposlední, který měl před šesti lety premiéru na prknech Národního divadla, nesl název Pekelný škvár. Jeho děj vyprávěl o mladém a nadaném saxofonistovi Ma-

tějovi, který se snaží prorazit do světa hudby a najít své místo v životě. „Cestu mu ale zkříží egoistický a proradný producent Škvára, který na každém chce jen vydělat. Toho se snaží dopadnout hlavní dvojice, zkušená a protřelá čertice Palindroma a její nebeský protějšek, nezkušený a poměrně naivní anděl Arcussina,“ popisuje děj plný metafor studentka Emma Dobešová.

Muzikál Židle v kruhu spustil také osvětu na zvýšení povědomí o duševním zdraví na

Studentské muzikály

První představení Židli v kruhu navštívilo pět set diváků, druhé bylo již absolutně vyprodáno.

- Muzikál o dvou dějstvích v celkové délce více než dvou hodin dokázal dostat na pódium několik desítek tanečníků a více než dvacítku herců a hudebníků. Na scéně se střídala dvě různá prostředí – psychiatrické léčebny a střední školy.

sociálních sítích. Stačí se jen vyfotit se židli na zajímavém místě, v zajímavé póze nebo jen tak, potom sdílet fotku na Instagramu či Facebooku s popiskem #davamzidlidokruhu a vyzvat přátele, ať se taky přidají. Kampaň již podpořily osobnosti jako Zdeněk Svěrák, Aleš Háma, Marek Daniel, Marie Doležalová či Tereza Kostková.

FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

Cirkopolis. Letos se rozroste také na scénu Divadla Ponec

Mezinárodní festival nového cirkusu nabídne letos laureáty prestižního ocenění CircusNext i další přední umělce z celé Evropy. Čtvrtý Cirkopolis se koná od 13. do 18. února tradičně v Paláci Akropolis, ale nově také v Divadle Ponec.

„Máme radost, že i letošní Cirkopolis navazuje na progresivní dramaturgii minulých ročníků. Festival zahájí představení Taiival finské Company Nuua, které hravě mísí současný tanec, žonglování a vizuální divadlo na jevišti,“ říká za pořadatele Šárka Maršíková, ředitelka Cirqueonu.

Druhým zahraničním hostem je francouzské cirkusové představení Autour du Domaine, které se opírá o techniku chůze na laně. Dílo inspirované knihou Du Domaine a režírované laureátkou CircusNext Marií Collé uvidí zájemci v Divadle Ponec.

Zde vystoupí také další laureát CircusNext Alexander Vantourhout z Belgie, a to s představením Aneckxander. „Bude zajímavé sledovat, jak bude právě na tuto minimalistickou scénu pro jedno



Dílo Marée Basse bude k vidění 16. a 17. února. CIRKOPOLIS

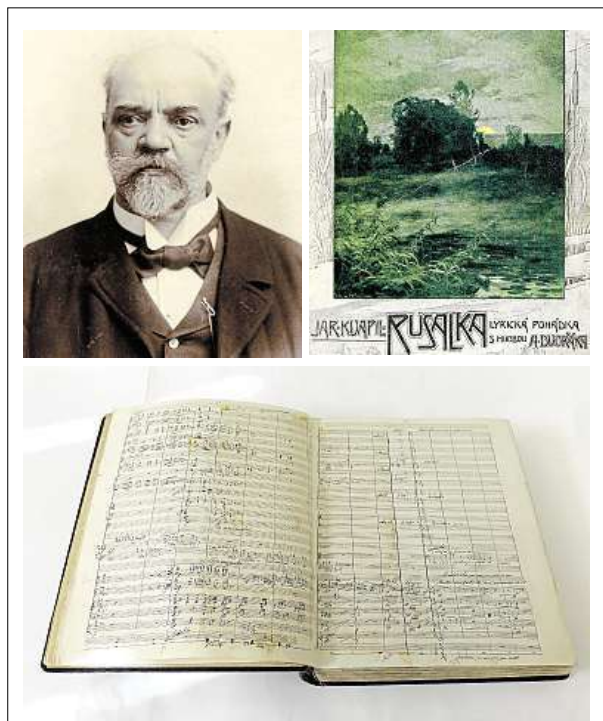
akrobatické tělo reagovat české publikum. Alexander je v něm po celou dobu nahý, balancuje na tenké hranici tragédie a komedie a přepisuje její autobiografii vlastního těla. Výsledkem je syrový autportrét, ve kterém je lidské tělo zcela odhalené, avšak zároveň se snaží uniknout všem zvědavým očím,“ přibližuje Petr Boháč, divadelní dramaturg Paláce Akropolis.

Předposlední den Cirkopolisu bude patřit francouzskému duu Cie Sacékripa. Benjamin de Matteis a Mickael Le

Guen se v představení sejdou nad sklenkou dobrého vína. Svěrázně manipulují objekty a snaží se předejít všem katastrofám, které mimoděk nastále přicházejí.

Letos se také dramaturgie vrací k původnímu projektu. Po celou dobu konání festivalu tak bude v Cirqueonu probíhat zkoušený představení pro závěrečný večer s názvem Cirkopolis vol. 4.

Více informací najdete na cirkopolis.cz. Vstupenky jsou k mání v kavárně Paláce Akropolis a v síti GoOut. **PUR**



Rusalku vystaví v Americe

Metropolitní opera v New Yorku představí nové nastudování Rusalky. Světovou premiéru slavného díla Antonína Dvořáka doprovází výstava unikátního rukopisu opery (na snímku dole) ze sbírek Národního muzea, který se představí vůbec poprvé v historii v zahraničí. Americké publikum bude mít možnost jej obdivovat od 1. do 23. 2. v galerii Českého centra New York. Výstavu zítřa osobně zahájí ministr kultury Daniel Herman. 3x NÁRODNÍ MUZEUM

Sudoku

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

Počasí

DNES



Min. -1
Max. 3

ZÍTRA



Min. -2
Max. 2

ČTVRTEK



Min. -2
Max. 2

PÁTEK



Min. -2
Max. 2

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: -27,5 °C/13,5 °C

Rok výskytu: 1830/2002

Napište svou bublinu



„Slyšel jsem, že na první rande se už karafiát v klopě nenosí.“

VLADIMÍR ČEKOTA
Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Želva Timothy byla maskot na britských válečných lodích. Zemřela roku 2004, bylo jí:
 - 65 let
 - 115 let
 - 165 let
- Slovo chromozom kdysi vzniklo ze dvou řeckých slov. Soma je tělo a chroma je:
 - cesta
 - barva
 - světlo
- Anglický král, který vládl v letech 1485 až 1509, zakladatel dynastie Tudorovců, se jmenoval:
 - Vilém II.
 - Jindřich VII.
 - Eduard I.
- Koh-i-noor Hardtmuth je výrobce psacích potřeb v Českých Budějovicích. Založen byl roku:
 - 1790
 - 1840
 - 1890
- Americký klavírista Artur Rubinstein, který zemřel v roce 1982, byl původu:
 - polského
 - ruského
 - bulharského

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
14:00 Soudkyně Amy III
14:45 Klec
14:55 Jsou hvězdy, které nehasnou
15:55 Kojak
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 Dobrodružství kriminalistiky
Krimiseriál (ČR, 1989). Záhadná loupežná přepadení se podařilo vyřešit vědeckými metodami a především úzkou spoluprací odborníků. Hrají: J. Ornest, D. Kolářová, J. Adamíra, P. Svoboda

- 20:50 Dobrodružství kriminalistiky
21:40 Hercule Poirot
23:24 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilióny
23:25 Motiv IV
00:10 AZ-kvíz
00:35 Bolkoviny
01:25 Zajímavosti z regionů
01:55 Hobby naší doby
02:20 Dobré ráno
04:50 Kočka není pes

ČT2

- 13:20 Neznámá válka (5/5)
14:10 Mlčeti zlato
15:10 Propaganda za 2. světové války: Zatajování hrůz
15:55 Heydrich - konečné řešení
16:20 Modrá krev: Kolowratové
17:15 Divocí koně v dunajské deltě
18:10 Postřehy Karla Kyncla
18:15 Na cestě po jihu Argentiny
18:45 Večerníček
18:50 Rak
19:00 Ztraceni v Česku: Peripetie
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Válečné projekty třetí říše II: Nacistické bitevní lodě
Hitler nechal postavit Bismarck a Tirpitz, tím ovšem jeho touha po nepotopitelných monstrech nekončila

- 20:55 Ukrajino, nezlob se
22:00 Vláda (19)
23:00 Letecké katastrofy: Šokující odhalení
23:45 Město žen VI (8/13)
00:10 Impotence je tabu aneb O drsných mužích a jiné báborky
01:05 Nádrazí (4/6)
01:30 Tajemství ukrytá pod hladinou
01:55 Biokoridory
Hornolidečska
02:10 Řemeslo už nemá zlaté dno?

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:30 Dva a půl chlapa XI (13)
12:55 Ordinance v růžové zahradě (82)
14:05 Mentalista IV (20)
15:00 Mentalista IV (21)
15:55 Námořní vyšetřovací služba VII
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17:25 Co na to Češi
18:25 Ulice (3177)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (707)
Seriál (ČR, 2017). Hanák plní slib, který dal Šárčinu otci. Šárka chce ale víc... Mára hledá v Marice svého spojence. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, R. Fiala a další

- 21:35 Víkend
22:35 Stalker (19)
Krimiseriál (USA, 2014)
23:30 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XVI (13)
Krimiseriál (USA, 2014)
00:25 Mentalista IV (20)
01:15 Mentalista IV (21)
01:55 Dva a půl chlapa XI (13)
02:15 Robinsonův ostrov
03:20 Co na to Češi
04:00 Ordinance v růžové zahradě (82)

PRIMA

- 12:05 Polední zprávy
12:20 Jake a Tlustoch (10)
13:20 Komisař Rex III (7)
Krimiseriál (Rak./N, 1996)
14:25 Komisař Rex III (8)
Krimiseriál (Rak./N, 1996)
15:35 Castle na zabiti II (18)
Krimiseriál (USA, 2010)
16:25 Odpolední zprávy
16:40 Soudní síň
17:35 Prostřeno!
18:55 Zprávy FTV Prima
19:25 Krimi zprávy
19:40 Divácké zprávy
19:55 TOP STAR



- 20:15 V. I. P. vraždy (3)
Detektivní seriál (ČR, 2016). I u dalšího případu vraždy musí detektiv Beran snažet přítomnost zvidavé a všetečné spisovatelky Klaudie. Hrají: S. Norisová, P. Děrgel, M. Vladyka, M. Myšička, J. Sedláčková, J. Révai, L. Frej, V. Petrová, J. Hána, J. Stryková a další

- 21:35 TOP STAR magazín
22:35 Castle na zabiti II (18)
Krimiseriál (USA, 2010)
23:25 Soudní síň
00:20 Rosamunde Pilcherová: Pouto lásky
Romantický film (N, 2004)
02:10 Komisař Rex III (7)
Krimiseriál (Rak./N, 1996)
03:00 Komisař Rex III(8)
Krimiseriál (Rak./N, 1996)

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi XIX (7-10)
14:55 Teorie velkého třesku IX (3)
Selhání vědeckých principů. Sitcom (USA, 2015)
15:20 Teorie velkého třesku IX (4)
Aproximace roku 2003. Sitcom (USA, 2015)
15:50 Futurama II (13)
16:20 Hvězdná brána III (2)
17:20 Kdo přežije: Jižní Pacifik (7)
18:15 Simpsonovi XIX (11, 12)
19:15 Simpsonovi XIX (13, 14)



- 20:15 Top Gear speciál: To nejlepší z Británie (1)
21:20 Teorie velkého třesku IX (5)
Sitcom (USA, 2015)
21:45 Teorie velkého třesku IX (6)
Sitcom (USA, 2015)
22:15 davinci
23:15 Grimm IV (21)
Fantasy seriál (USA, 2015)
00:10 Partička
00:55 American Horror Story: Freak Show (10)
Hororový seriál (USA, 2014)
02:00 Grimm IV (21)
Fantasy seriál (USA, 2015)
02:45 Aplikace
03:10 American Horror Story: Freak Show (10)
04:00 Aplikace

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
09:00 Zpátečka
10:00 Očko hity
11:00 Showroom
11:15 Očko hity
12:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
12:05 Očko hity
Klipy nonstop
14:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
14:05 Očko hity
Klipy nonstop



- 15:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
15:05 Mixxxxer show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
17:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
17:05 Očko hity
Klipy nonstop
19:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Očka
20:00 České a slovenské klipy
21:00 Očko hity
Klipy nonstop
22:00 Očko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

MAGDIN KÁMOŠ



MAGDA

Zpravidla mě oslovovala: lump, loupežník, srandista nebo pěkný číslo a občas mě plácla rukou přes zadek nebo přes záda. Jejím operačním prostorem bylo Letenské náměstí, z čehož úplně nejčastěji postávala před Billa obchodákem. Prodávála časopis Nový Prostor, hýřila energií a dobrou náladou – totiž když ji měla. Pokud ji někdo nebo něco naštvalo, tak dštěla hromy a blesky. Ale hlavně – neodmyslitelně patřila na Letnou. Byla to postava, která dodávala místu kouzlo a osobitou atmosféru, takovou, jakou dodávají zvláštní postavy a postavicky působitím, ke kterým se přimknou. Stávalo se také, že někteří lidé,

Cítát

Ty Jakube jeden! Ty seš pěkný číslo! Cos to tam zase prováděl v tý televizi?!

to tam zase prováděl v tý televizi?!“ Vzpomínám si na pána, který byl pravidelně k vidění na začátku Karlova mostu, hned za mosteckou branou. Na hlavě měl přípevněny růžky, neustále vyplazoval jazyk a podle zrcátka maloval sám sebe. Prodával výhradně obrázky čertů... a vždy mě fascinoval. Kdysi byla Praha plná krásných figurek, jako například Ferda Sirky Evropa, Česká Líza, Pepka Kaprál (ta prý trhala řetězy jako věnce buřtů!), Skleněnka (to byl pán, který si myslel, že je lahev), Myš Fórová, Karlíček Bum, Joža Mrázek Hořícký... Kdeže ty časy jsou, dnes o takových lidech můžeme číst už jen v knihách – například v Pražských figurkách, které napsal Václav Cibula, nebo v Pražském bahně od Karla Ladislava Kukly. Vzdávám tedy tímto hold Magdě Kazdové alias Letenský Magdě, kteréžto jméno jsem jí s dovolením přidělil. Ahoj, tvůj loupežník a pěkný číslo!

Dopisy a vzkazy

Neschopnost

Nedávno si posteskl pan starosta z Prahy 5 nad špatně uklizenými chodníky. Líbivou politikou omlouvá neschopnost radnice. Cituji: „Systém v Praze je pro lidi nepochopitelně nastavený, pak si stěžují, že neuklízíme, a my marně vysvětlujeme, že uklízet má hlavně město.“ Tak se ptám, proč ztrácí čas vysvětlováním a proč nekoná? Příkladem je pan starosta z Prahy 6 nebo Prahy 13. Tam jsou uklizené i cesty, které nejsou chodníky, a hned od rána. V Praze 5 se neuklízí ani zastávky tramvají a některé ulice, například v Radlicích, kde na dlažebních kostkách je tvrdá neschůdná vrstva ledu. Neuklizené jsou chodníky v okolí Farkáně, chodí se zde po silnici. Dokonce není zcela uklizeno ani rušné prostanství Smíchova poblíž radnice. Co ti nezaměstnaní potloukající se kolem křížovatky Anděl, nechtěli by se aspoň někteří brigádně zapojit? Nejde ani tak o počty úrazů na zledovatělých chodnících, ale o nezájem, lajdáctví a nestarání se pana starosty.

J. SKALICRÁ, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Celé jsem si to užil. Byl to skvělý den.“

WAYNE GRETZKY, NEJLEPŠÍ HOKEJISTA VŠECH DOB

Hokejisté Metropolitní divize vyhráli Utkání hvězd NHL v Los Angeles. Gretzky na lavičce vítězů nahradil Johna Tortorellu z Columbusu, omluveného z rodinných důvodů.

Slovo dne

LUMP

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Člověk vyřazující se pro své vlastnosti a jednání ze společnosti slušných lidí, darebák, lotr

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 31. 1.



LÁSKA V KARTÁCH!

Už nehleďte, ale najděte! Specializujeme se na partnerské vztahy. Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo pište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 73FKJ a svým datem narození!

Beran 21/3–20/4
Nebude pro vás vůbec jednoduché hovořit o některých věcech, které už jste měli dávno spojené s kdysi uplynulou minulostí.

Váhy 23/9–23/10
Malé poplácání po ramenou dovede náladu hned zlepšit, a i když si jistý rodinný příslušník málo věří, začne být akčnější.

Býk 21/4–21/5
Možnosti, které se před vámi rozevrou jako lákavý koberec, zapůsobí na vaši psychiku a vy budete ochotni a schopni hovořit.

Štír 24/10–22/11
Překvapíte někoho ve vašem okolí, nejspíše sousedy, kteří netušili, že máte natolik delikátní vkus, jak bude dnes patrné.

Bliženci 22/5–21/6
Nemarněte v úterý čas hádkami a raději přiložte ruku k dílu. Pak bude všechno přesně tak, jak byste si v domácnosti přáli.

Střelec 23/11–21/12
Dopřejte si v úterý rozlet a dejte si do života mnohem více věcí, které máte rádi. Odpočívat je také umění, tak se ho učte.

Rak 22/6–22/7
Když přijдете na to, co vám dělá dobře, budete hned spokojenější, než když se budete plácát stále ve stejných potížích.

Kozoroh 22/12–20/1
Výchovné problémy vám trochu nabourají plány, ale zase ne natolik, abyste pak večer odešli zklamaně spát bez zážitků.

Lev 23/7–22/8
Vyvinout nějakou půvabnější aktivitu vám dnes půjde hůře, než byste potřebovali, ale odhodlání také udělá svoje, tak hurá na věc.

Vodňář 21/1–20/2
Celorodinná akce se ukáže jako velmi dobrý způsob trávení volného času. Navíc se toho o sobě dozvíte navzájem více než jindy.

Panna 23/8–22/9
Nebudete mít dnes stání u nějakých nudných činností, a pokud můžete, zkuste do nich raději zaukolovat jiné členy vaší rodiny.

Ryby 21/2–20/3
Sport je třeba nezanedbávat ani v zimě. Když se budete věnovat nějaké společné aktivitě, budete se cítit hned mnohem lépe.

Řešení sudoku

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

Anketa Jak se vyrovnáváte s doplátky za léky?



Bukaj Rakeip
Já R.ozumně U.loženou M.edicinou.

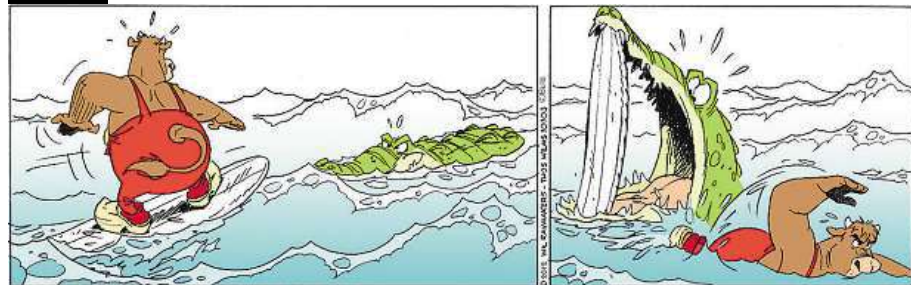


Pavel Pajan Šedivý
Žávrovem a kýblem citronů.



Carin Machová
Důchodci to jeď jak lentilky, aspoň ušetří.

Komiks



KLÍČ K BUDOUCNOSTI! LEŽÍ VE TVÉM HOROSKOPU!

Stačí poslat SMS ve tvaru 64TXT a své 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, TSM5/55K vč. DPH, tmin/70K vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

WHAT'S YOUR HOBBY?

Activity 1.1

Before you read, decide which word or words go with which meaning.

- 1. planet
 - 2. equipment
 - 3. telescope
 - 4. binoculars
 - 5. amateur astronomy
-
- a. things you use for an activity, for example, a knife

in the kitchen or a pen in the classroom
 b. the hobby of looking at and studying the sky and stars
 c. a very large, round thing that moves around a star
 d. something small that you hold to see things that are far away
 e. something long that you stand behind to see things that are very far away

Activity 1.2

Write one or two words from the first activity in each space.

- 1. I took my to the horse race to see which horse won.
- 2. is a fun hobby that anyone can do.

3. Our is special because there are so many different kinds of animals and plants on it.
 4. You need a lot of if you want to be a really good photographer.
 5. You don't need a to see the sun or moon.



This series discusses popular pastime activities.

AMATEUR ASTRONOMY

A People have looked at the sky since the beginning of time. If you are an astronomer it is your job to study stars, moons and planets. You don't need to be an astronomer to watch the sky. It can be a fun activity for everyone.

B You don't need any equipment to see some stars, but you can see more with a telescope or binoculars. Find a place where there aren't too many lights. Parks are usually good places to go. Astronomers say that it is important to do easy things first, so start looking at the moon. You can see dark lines on the moon with normal

Activity 2.2

Read again and choose the best word (a or b) to complete each sentence.

- 1. You should first use (a) ...
a. telescope.
b. binoculars.
- 2. You should first look at the ...

- a. stars.
b. moon.
- 3. You should use a ...
a. star map.
b. dictionary.
- 4. You should join a ...
a. class.
b. club.

Lesson No. 1



binoculars. Maybe you will see a man's face!

C Try drawing it on different days of the month to see how it changes. After that, it's time to learn more about stars using a star map. There are star map apps that you can use on your mobile phone. First try to remember

Activity 2.1

The text (piece of writing) has five parts (A-E). Which part answers each question?

- 1. How can I meet other astronomers?
- 2. Where do I start?
- 3. Why do I need a diary?
- 4. Who watches stars?
- 5. What about a star map?

Activity 3

Look at these examples from the text.

- People **have looked** up at the sky since the beginning of time.
- Many amateur astronomers **have found** new stars and planets.

We use the present perfect

for something that started in the past and is still happening now. We form the present perfect with has/have + past participle.

Write the correct form of the verb in each space.

- 1. The moon (always be) important in animal stories.

- 2. Astronomers (use) telescopes for four hundred years.
- 3. People (find) many new stars and planets in the last hundred years.
- 4. We (learn) a lot about things outside our planet.
- 5. She (make) drawings of the moon and stars for two months.

the places of stars that are easy to see. You can then use them to find other stars. Learning the names and places of the biggest stars will take time. When you have done this, you should decide if astronomy is a good hobby for you. If you enjoy watching the sky, it is time to spend more money on a telescope.

D With your new telescope, try writing down when and where you see stars. Using a diary can really help you to learn about how different stars move. You can draw them too. This will make you want to learn more.

E Looking at the very big sky each night can make you feel very small and alone. There

are many astronomy clubs around the world. Try to find the club in your city or town and join them. You never know, many amateur astronomers have found new stars and planets. Maybe a new planet will have your name. **ENGELI HAUPT**

Activity 4

- Have you ever watched the stars through a telescope?
- Do you want to learn more about the stars?

Answers

Activity 1.1

- 1. c; 2. a; 3. e;
4. d; 5. b

Activity 1.2

- 1. binoculars
- 2. Amateur astronomy
- 3. planet
- 4. equipment
- 5. telescope

Activity 2.1

- 1. E; 2. B; 3. D; 4. A; 5. C

Activity 2.2

- 1. binoculars;
- 2. moon
- 3. star map
- 4. club

Activity 3

- 1. has always been
- 2. have used
- 3. have found
- 4. have learnt/learned
- 5. has made

Mladý Růžička je také reprezentant

Tři nováčky zařadil do nominace na Švédské hry trenér českých hokejistů Josef Jandač.

Debutu se v Göteborgu dočkájí útočníci Vladimír Růžička mladší z Chomutova, Petr Jelínek z Liberce a obránce Lukáš Klok z Vítkovic. Sedmadvacetiletý Růžička i o pět let starší Jelínek tak obléknou reprezentační dres stejně jako jejich otcové. „Při absenci některých stabilních centrů chceme vidět další kluky,“

Český program

Tým se před třetím dílem série Euro Hockey Tour sejde v Praze pondělí 6. 2. a poprvé bude trénovat o den později.

- Ve středu po dalším tréninku v Tipsport areně zamíří odpoledne do Göteborgu, kde o den později od 19.15 nastoupí proti Švédsku.
- V sobotu v poledne se Češi utkají s Finskem a v neděli ve stejném čase s Ruskem.

řekl Jandač. Poprvé v sezoně se do národního týmu zařadí brankář Jakub Kovář z Čerepovce, obránce Jan Kolář

z Chabarovsku a Lukáš Kašpar z Dynama Moskva. Obránce Tomáš Kundrátek ze Slovanu Bratislava a útočník Michal Birner z Fribourgu obléknou reprezentační dres poprvé od zářijového Světového poháru v Torontu.

V kádru je mezi dvěma gólmány, osmi beky a 12 útočníky celkem 12 hráčů z české extraligy, devět krajánků z Kontinentální ligy a jeden ze švýcarské NLA. Vyběr by ještě mohli rozšířit hráči pražské Sparty, která dva dny před startem turnaje v úterý 7. února hraje finále Ligy mistrů právě v Göteborgu s Frölundou. Týká se to Michala Řepíka a Petra Vrány. **SM**



Vítězům šéfoval Gretzky

Hokejisté Metropolitan divize vyhráli Utkání hvězd NHL v Los Angeles, když ve finále zdolali domácí Pacifickou divizi 4:3. Rozhodl o tom vítězným gólem v 16. minutě útočník Wayne Simmonds z Philadelphie, který byl vyhlášen nejuzitečnějším hráčem exhibice. Po 23 letech se v All Star Game nepřestavil žádný český hokejista. Loni v Nashvillu zastupoval český hokej pouze Jaromír Jágr, který byl kapitánem Atlantické divize. **AP**

Zprávy krátce

Pokuta je platná

Výkonný výbor Českého svazu ledního hokeje potvrdil Litvínovu pokutu 102 tisíc Kč za porušení licenčního řádu extraligy. Tu severočeskému klubu v listopadu udělila disciplinárníka za to, že v situační zprávě neuvedl neuhrazené závazky vůči hráčům.

Desatero obvinění

Moravskoslezská policie obvinila 10 lidí, kteří se loni v září zapojili do násilností během fotbalového zápasu Baníku Ostrava s Opavou. Jeden z nich byl Polák. Všichni vnikli během zápasu na hrací plochu stadionu. Obžalování byli z výtržnictví. **ČTK**

Hokej. Jihočeši mají 100 bodů

Hokejisté Českých Budějovic se přiblížili k vítězství v základní části první ligy, které by jim po celé play-off zaručilo na začátku série výhodu domácího prostředí. V čele součty mají po včerejším vítězství 3:1 v Přerově ve 47. kole už šestibodový náskok před Jihlavou a Kladnem. A navíc mají jeden zápas k dobru. **SM**

Univerziáda. Medaile jí unikla o čtyři setiny

Lyžařka Tereza Kmochová měla na úvod zimní univerziády v Almaty na dosah medaili v superobřím slalomu. Nakonec ji však na 4. místě dělily od stupňů vítězů čtyři setiny. O druhý nejlepší výsledek české výpravy v první den bojů o cenné kovy se v Kazachstánu postaral šestým místem na klasické desítce běžec na lyžích Miroslav Ryppl.



V běžecké stopě přidal Jakub Pšenička 11. místo, Jakub Antoň byl šestnáctý a Adam Fellner dvacátý. Závod žen na 5 km dokončila na 39. místě Andrea Klementová. V paralelním obřím slalomu snowboardistů skončili všichni čeští reprezentanti v kvalifikaci.

Čeští hokejisté zahájili univerziádní turnaj výhrou 5:0 nad výběrem Švédska. **ČTK**

Necid. Míří do Legie Varšava

Fotbalista Tomáš Necid bude do konce června hostovat v Legii Varšava. Úřadující polský mistr ho získal z tureckého Bursasporu. Na Twitteru to potvrdil agent 27letého reprezentačního útočníka Jiří Müller. V Legii bude Necid spoluhráčem českého obránce Adama Hlouška. **ČTK**

Číslo dne

3

V pořadí WTA se tenistka Karolína Plíšková posunula už na třetí místo a je nejvyšší v kariéře. Na tenisový trůn se po triumfu v Austrálii vrátila Serena Williamsová. Naopak Tomáš Berdych vypadl po Australian Open z elitní desítky žebříčku ATP, je dvanáctý.



Zastínil Woodse

Španělský golfista Jon Rahm ovládl po skvělém závěru turnaje PGA Tour v San Diegu. Ve 22 letech se stal nejmladším vítězem zdejšího Farmers Insurance Open. Zcela zastínil slavného Tigera Woodse. Jednačtyřicetiletý Američan se vrací po dvou operacích zad a sedmnáctiměsíční pauze. Na hřišti Torrey Pines však neprošel cutem. **AP**



Až po čtvrtém prodloužení

Teprve po jedenácté v historii NBA se rozhodlo utkání až ve 4. prodloužení. V nekonečné bitvě, která trvala 68 minut čistého času, Atlanta Hawks nakonec přehrála New York Knicks 142:139. Rozjetý Washington zvítězil v New Orleans 107:94. Tomáš Satoranský při čtvrté výhře Wizards v řadě odehrál devět minut, ale ani jednou nevystřelil a připsal si jen jednu asistenci. **AP**

VELKÝ VÝPRODEJ

S Norbertem Lichým už jen dnes!



-21%

~~919,-~~

730,-

Bio krb DF-6502 FireFriend, antracitová | Vytvoří příjemnou a pohodovou atmosféru uvnitř i venku. Dodáváno bez paliva (bio-láh), které je běžně k dostání v maloobchodní síti. Nerez a tvrzené sklo. Rozměry 34 x 17 x 16 cm. Obj. č.: 551329



-16%

~~1.303,-~~

1.090,-

Bezdrátová meteostanice s DCF hodinami TFA 35-1125-01-IT Pomocí symbolů předpovídá počasí na 12/24 hod. Měří a zobrazuje vnitřní a venkovní teplotu vč. min./max. hodnot dne. Přesné hodiny řízené DCF signálem, alarm. Velký přehledný displej. Obj. č.: 515989



-13%

~~679,-~~

590,-

Smoothie maker Renkforce EPB-02 s 2 přenosnými lahvemi | Ideální pro přípravu smoothies, koktejlů nebo ledové tříště. Dvě nádoby (600 ml) s funkcí láhve, které jsou opatřeny víkem s otvorem na pití. Nerezový nůž se 4 čepelemi, výkonný 250W motor. Obj. č.: 1388560



-23%

~~769,-~~

595,-

Solární zahradní LED svítidlo Esotec Swing, zapichovací | Ve tmě se světlo automaticky zapne. S výkonným solárním modulem, který nabíjí akumulátor. Studená bílá. Výška 36 cm. Obj. č.: 574591

Právo na chyby vyhrazeno. Ceny jsou uvedeny s DPH a platí do 31. 1. 2017.

Originální elektroniku objednávejte na www.conrad.cz/vyprodej

CONRAD