

Inspirujte se na módní show v Arkádách | České předsednictví v českém designu | Hana Maciuchová v nemocnici hrála ráda | S ředitelem České televize Jiřím Janečkem o digitalizaci | Sedmička přála Ivetě Lutovské | Vůni proti stresu a bolesti hlavy | Divadlo Milenium chystá Kladivo na čarodějnice | Leoš Šimánek veze Havaj do Prahy

www.tydeniky.cz

PRAŽSKÝ

číslo 2 | ročník II | březen 2009

METROPOL



DANCERS FOR YOU!
taneční a pohybové kurzy
PRAHA
Break Dance, Hip Hop, Street Dance, RnB, New Styl, Jazz Dance, House Dance
v létě taneční tábor pro začátečníky i pokročilé
www.d4u.in 777 033 953, 602 576 339

Kateřina Sokolová: Playboy byl maximum

rozhovor

Kateřina Sokolová je v jednom kole: přehlídky, focení, moderování a studium. Nedávno se vrátila z Milána, kde fotila katalog pro značku Persona. Žít na Apeninském ostrově by si dokázala představit. „Itálii mám moc ráda. Lidé jsou tam velmi otevření a pozitivní. Ale domov mám jen jeden a to v Česku,“ řekla v interview pro Pražský Metropol Miss ČR 2007 Kateřina Sokolová.

■ **Malá exkurze do historie:** devatenáctou vítězkou tradiční soutěže Miss ČR jste se stala v dubnu 2007. Vaše vzpomínky? Určitě jsou to krásné vzpomínky. Náročná byla celková příprava před finálovým večerem. A to jak z hlediska psychiky, tak fyzické připravenosti. Nejlepším momentem bylo samozřejmě mé vítězství.

■ **Někde jste řekla, že vaším velkým vzorem je Miss World Taťana Kuchařová. Co vám na ní imponuje?**

Využila svého titulu pro dobrou věc – založila si vlastní charitu. Líbí se mi, že se zaměřila na seniory. Je to podle mě oblast, která je zanedbávána. Každý z nás bude jednou starý. Myslím, že stáří si zaslouží respekt a úctu.

■ **Často fotíte. Objevila jste se například v časopisech Cosmo girl a Dolce Vita a taky v pánském časopisu Playboy. Budou mít svůdná fota pokračování?**

Ano Cosmo girl to byly moje modelingové začátky. Playboy jsem brala spíše jako zkušenost a zaji-

mavou nabídku. Neplánuji v tomto ohledu žádné pokračování. Myslím si, že v časopise Playboy jsem odhalila dost a dál už určitě nezajdu.

■ **V únoru jste byla pracovně v Itálii. Proběhlo focení pro prestižní časopis Vogue?**

Fotila jsem tam pro značku Persona. Nabídky pro Vogue si nesmírně cením. Doufám, že pro něj budu fotit co nejdříve. Zatím ještě není domluvený termín. Fotograf, s kterým mám fotit, je velmi zaneprázdněný.

■ **V Praze studujete vysokou školu obchodní. Jak lze skloubit studium a modeling?**

Skloubit to jde, ale je to dost náročné. Mám individuální studijní plán. Díky tomu si mohu organizovat termíny zkoušek, jak potřebuji. Jsem ráda, že studuji. Ne nadarmo se říká: škola základ života. Modeling nebudu dělat věčně.

■ **Jste aktivní i coby moderátor-**

ka - spolupracujete s digitální televizí SPORT 5 zaměřenou na motorismus...

Moderování mě opravdu velmi baví. Se SPORT 5 spolupracuji přes rok a je to pro mě velká zkušenost. Snažím se v moderování co nejvíce zdokonalit, proto i chodím na hodiny mluvení.

■ **Jste tváří Nadačního fondu Veselý Senior. Asi se shodneme, že projektů podobného typu není nikdy dost?**

Přesně tak. Pokud má člověk možnost pomáhat, tak by pomáhat měl.

■ **Kde bude Kateřina Sokolová za deset let?**

To opravdu nevím. Jsem člověk, co moc dopředu neplánuje. Žiji spíše přítomností. Ale za deset let budu už mít vysokoškolský titul. To je jediné, co vím jistě.

Text: Martin Košťál
Foto: Jan Tůma

Minidotazník:

- **Oblíbená kniha?** Všechny od Paula Coelhoa.
- **Oblíbený film?** Příběhy Gejši.
- **Ideální dovolená?** Někde v teple u moře a hlavně s lidmi, které mám ráda.
- **Čokoláda, nebo marcipán?** Čokoláda.
- **U2, nebo Madonna?** Madonna.



... razíme cesty pro vás ...

SILNICE GROUP
www.silnicegroup.com

SILNICE GROUP a.s. | Václavské náměstí 802/56 | 110 00 Praha 1 | Czech republic
tel.: +420 224 032 420 | fax: +420 224 032 421 | e-mail: info@silnicegroup.com | web: www.silnicegroup.com
Divize Žatec: Lounská 2402 | 438 39 Žatec | Czech republic | tel.: +420 415 721 115 | fax: +420 415 721 120

Pražský Metropol, Moravský Metropol, Západočeský Metropol, Severočeský Metropol - noviny, které čte 850 000 domácností v celé ČR

METROPOL
krátce

**Darwinova
orchidej
ve skleníku
Fata Morgana**

Praha | Víte, co měl Charles Darwin společného s botanicou zahradou v Praze? Orchidej - takzvanou Perlu Madagaskaru. Britský přírodovědec tuto rostlinu s až třicet centimetrů dlouhou ostruhou objevil na své lodní expedici (1831-36) kolem světa na Madagaskaru. K vidění byl tento unikát z rostlinné říše během února ve skleníku Fata Morgana botanické zahrady.



Na výstavě orchidejí si návštěvníci mohli prohlédnout kromě již zmíněné Perly Madagaskaru (Andraecum sesquipedale) také velké množství jiných orchidejí, které „vyrostly“ na zbrusu novém epifytním kmenu u vstupu do štol. „Věděla jsem, že orchideje jsou krásné květiny, ale že až takhle. Asi si udělám radost a koupím si nějakou ze zde prodávaných druhů domů,“ řekla u východu ze skleníku Pavla Vosáhllová. Nosné téma expozice byly orchideje a jiné rostliny rostoucí s nimi na stromech v přírodních a aranžérských kompozicích.

Text: Martin Košťál
Foto: Martin Vobořil

**Zoo má další
žirafí mládě**

Praha | O žirafí samičku se rozrostla pražská zoo. Mladé žirafy Rothschildovy přivedla na svět její matka Nora 1. března v 16.58 hodin. Otcem je Johan, narozený v roce 1999 v Zoo Rhenen. Jde o třiašedesáté mládě pražské zoologické zahrady. (met)



**Ceny Českého
divadla za rok
2008**

Při slavnostním večeru v Divadle na Vinohradech byly již potřinácté uděleny ceny Českého divadla za rok 2008. Umělecká agentura Foibos zve každoročně ve spolupráci s Divadelním ústavem soubory z celé České republiky, aby předvedly svou divadelní produkci v kulturním centru republiky. Posláním přehlídky je však nejen představit podstatnou část mimopražské divadelní scény v hlavním městě, ale i prezentovat nejpozoruhodnější inscenace pražských divadel v regionech a udělovat ceny Českého divadla, kterými přehlídka podporuje úsilí o kvalitu jednotlivých uměleckých výkonů.

Ocenění za nejlepší ženský herecký výkon předala náměstkyně primátora hlavního města Marie Kousalíková Tereze Richterové za ztvárnění Médei ve stejnojmenné inscenaci Slovákého divadla Uherské Hradiště. Cenu Českého divadla za nejlepší mužský herecký výkon získal Ján Sedal z brněnského HaDivadla za roli Ing. Hodera ve hře E. F. Buriana Pařeniště. (lupo)

**Nové zastávky
metra konečně
se signálem**

Ve stanicích metra Strážkov, Prosek a Letňany bude možné si zavolat nebo si pořídit přes sms jízdenku. Jak potvrdil tiskový mluvčí dopravního podniku Ondřej Pečený, do podpisu smlouvy mezi mobilními operátory a dopravním podnikem



není daleko. Zhruba do měsíce od podpisu pak bude síť všech tří mobilních operátorů zprovozněna. Stanice jsou bez signálu už tři čtvrtě roku po svém otevření. Dopravní podnik a operátoři se totiž nedokázali shodnout na cenách. (lupo)

**Na Petříně
vznikne
Dětský sad**

V jihovýchodní části Strahovské zahrady bude vysázen zelený památník, který bude ve spolupráci s Federací židovských obcí věnován dětem zachráněným během 2. svě-



tové války na území tehdejšího Československa a odvezeným do zahraničí. Současně bude i připomínkou hrdinství obyčejných lidí, kteří byli ochotni pomoci i za cenu nesmírného rizika, jemuž vystavovali sebe i svoje rodiny.

„V Dětském sadu budou vysázené stromy, které budou zahrnovat české ovocné dřeviny, jako jsou staré odrůdy jabloní, hrušní a jeřábů. Výrazná místa v parku budou podtržena méně obvyklými druhy dřevin, např. kaštanovníky, mišpulemi, ořešáky a mandloněmi. V místě budoucího Dětského sadu odevádá pramen, ten bude využit k obnově historické studánky,“ řekl o projektu radní Petr Štěpánek, který má v Praze na starosti resort ochrany prostředí.

Plánovaná výsadba bude navazovat na historický odkaz původní klášterní zahrady. Nově bude vysázeno 97 stromů, ze stávajících bude 44 různými škůdci napadených dřevin pokáceno. (lupo)

**Ve Stromovce se
začne točit pivo**

Rada metropole vybrala firmu, která hodlá na jaře v historické budově bývalé tramvajové vozovny začít provozovat lidové občerstvení. Návštěvníci se mohou těšit na teplá minutková jídla, jednoduchá studená jídla, teplé i chlazené nápoje, a točené pivo. Budova z červených cihel se nachází asi 200 metrů od konce tramvajové trati u Výstaviště. Vedení Prahy ji nechalo loni opravit. Rekonstrukce si vyžádala investici 26 milionů korun. Praha za opravu získala ocenění v soutěži Fasáda roku 2007. (lupo)

Módní show v Arkádách

Praha | Od 20. do 22. března vždy ve 12.00, 14.00, 16.00 a 18.00 hodin proběhne v centru Arkády Pankrác velkolepá série módních přehlídek.

Na přehlídkovém molu vyzdobeném architektonickými symboly evropských metropolí se představí celá řada obchodů našeho centra a profesionální choreografie zaujme i náročného diváka. Ke shlédnutí zde budou modely a módní doplňky, které nabízí Peek&Cloppenburg, optika Apia, Camel Active, Steilmann, Humanic, Pietro Filipi, Pepe Jeans a mnoho dalších.

Celá módní show v produkci renomované agentury SAXX a spolupracujícího choreografa Vladimíra Franka, který dlouhá léta působil ve Švýcarsku, Francii a Itálii, bude jistě



neopakovatelným zážitkem, který vás zavede do světa módy a žhavých jarních i letních trendů. Přijďte si užít atmosféru módní

show, která je srovnatelná s autor-skými přehlídkami slavných módních návrhářů a inspirovat svůj šatník pro jaro a léto 2009. (met)

České předsednictví v českém designu

Brusel | České republice coby předsednické zemi Evropské unie patří 50. patro budovy Rady Evropské unie v Bruselu. Jeho interiéry byly pro tuto příležitost zařízeny podle návrhu Uměleckoprůmyslového muzea v Praze (UMP).

To nejlepší z českého designu minulosti i současnosti reprezentuje naši republiku v prostorách vyhrazených předsednické zemi. Ty zahrnují chodbu, vstupní halu, prezidentský salon a jednací místnost.

Na objednávku Úřadu vlády a podle koncepce Uměleckoprůmyslového muzea navrhl architektonické řešení architekti Petr Hronek a Dušan Seidl. Tvůrci se při této jedinečné příležitosti snažili představit zásadní myšlenkové proudy v české architektuře a dekorativním umění a proto tu dominuje kubismus, funkcionalismus a současný design.

Soubor nábytku včetně dekorativních předmětů vyrobila pražská fir-



ma Modernista s.r.o., kopie plakátů jsou ze sbírek Uměleckoprůmyslového muzea v Praze.

Vstupní hala je výstavní síň českého kubismu. K posezení tu slouží repliky kubistických křesel Vlastimila Hofmana a stolků podle návrhu Pavla Janáka. Zdi pak zdobí kopie plakátů z Uměleckoprůmyslového muzea od Františka Kysely, Jaroslava Bendy, Václava Špály a Josefa Čapka. Návštěvníci tady mohou vidět také repliky užitkové keramiky podle návrhů Pavla Janáka či repliku kubistických hodin Josefa Gočára.

V prezidentském salonu zase mohou státníci obdivovat to nejlepší z českého funkcionalismu: repliky čalouněných křesel, stojacích lamp, stolu a stolků se skleněnou deskou pod-



le návrhů Jindřicha Halabaly včetně plakátů Ladislava Sutnara a Františka Zelenky. Soubor nábytku včetně dekorativních předmětů vyrobila pražská fir-

METROPOL
se ptá

**Čtete v dnešní
době knihy?**



Denisa Černá
studentka,
20 let
Vzhledem k tomu, že stále ještě studuji, mám na knihy poměrně dost času, teď zrovna čtu Viewegha: Román pro muže. Zatím se mi to docela líbí, i když některé pasáže jsou dost ostré.



David Semerád
IT technik,
28 let
Na knížku si čas vždycky udělám, i když mám časově dost náročnou práci, rozhodně ale pokaždé sáhnu po klasické četbě, internetu mám za celý den dost.



Tibor Mráz
praktický lékař,
30 let
Chci si najít čas na knížku, ale je to dost složité, teď jsem si půjčil Verneův Tajuplný ostrov, ale zatím mi doma leží dva měsíce a ještě jsem se k tomu nedostal. Mám rád Kunderu.



František Rozsival
automechanik,
24 let
Na čtení si čas vždycky najdu, mým oblíbeným už od školy je G. Meyrink, internet využívám výhradně jenom kvůli práci, a taky se moc rád vracím k Foglarovi.



Jaroslav Jarolím
bank. poradce,
27 let
Knihy rozhodně čtu, hlavně špionážní a sci-fi romány, teď momentálně je to Robert Ludlum. Internetu mám dost z práce, takže večer jsem pokaždé rád, když můžu PC i televizi vypnout.

Ptala se a fotografovala
Adéla Cívárková

komunikace | asfaltové směsi | mosty | recyklace za studena | inženýrské sítě | zemní práce

www.silnicegroup.com
...razíme cesty pro vás...

inzerce

Hana Maciuchová v nemocnici hrála ráda

Praha | Výsledky ankety TýTý za rok 2008 budou vyhlášeny 18. dubna od 20 hodin v přímém přenosu na televizi Nova. Při loňském udělování cen televizní ankety TýTý zazářila Hana Maciuchová.

Ocenění získala hned ve třech kategoriích - Nejoblíbenější herečka za roli profesorky Miriam Hejlové v seriálu Ulice, za Seriál roku a cenu Absolutní vítězka TýTý. Diváci patřičně ocenili nejen její výrazný herecký talent, ale i její šarm a noblesu. Je o ní známo, že ráda chodí do divadla tleskat svým kolegům, vášnivě ráda tancuje, těší ji práce na zahrádce a miluje dobré víno.

■ Očekávala jste tak hojné ocenění, nebo jste byla překvapená?

Částečně jsem to tušila, protože jsem měla už různé příjemné zprávy a odkazy, že se něco takového chystá, ale že to bude takový trojnásobný dárek, to jsem doopravdy nečekala. A bylo to samozřejmě nesmírně příjemné, úžasné.

■ Nezačínáte se, po tak dlouhé době, kdy denně natáčíte seriál Ulici, třeba budít ze spaní a přemýšlet, co by měla seriálová postava Miriam udělat, nebo ji dokážete odložit a nemyslet na ni v soukromí?

Celá ta záležitost je samozřejmě zvláštní v té masivnosti práce, ale já jsem herečka a Miriam je jen moje role. Já striktně odlišuji svůj osobní život od svých hereckých postav. I když samozřejmě je mi velmi blízká, nejen svým věkem, ale také svým povoláním. A kdybych já figurovala jako kantorka, byla bych stejně konzervativně zaměřená a vyžadovala bych od svých žáků totéž. Navíc bych chtěla zdůraznit, že Miriam tak, jak vypadá, je její volba. Vždycky bude nalíčená, vždycky bude chtít ve svém věku vypadat tak dobře, jak vypadá, protože v určitém věku ženám nezbyvá nic jiného, než vypadat dobře, obzvlášť po-

kud jsou před každodenním publikem, které je nemilosrdné.

■ Vytýkají něco diváci vaši seriálové postavě?

Já vůbec internet nesleduji, ale jeden můj kamarád mi volal, že tam jedna paní napsala, proč je Miriam Hejlová pořád nalíčená. Samozřejmě není nalíčená, když jde spát, ale když snídá se svým milým panem Peškem, tak je to její povinností, aby vypadala dobře, protože vypadat dobře, obzvlášť v určitém věku, je rys kulturnosti člověka.

■ V jednom rozhovoru jste řekla, že byste uvítala filmovou roli o zralé ženě, o jejich pocitech, starostech a problémech. Ale že o takové náměty není u nás zájem. Změnila se situace a dostala jste od té doby nějakou zajímavou nabídku?

Nebyla žádná, protože já už opravdu jsem pro náš film old, out.

■ To si nemyslím, protože mnoho žen (ale nejenom žen) by uvítalo takový film s vámi v hlavní roli.

To ano. Pro jistou část publika by takový film byl velmi zajímavý a uvítalo by ho. Ale musel by se tím někdo zabývat, a jak vidíte, kde nic, tu nic.

■ Jak se vám líbil vývoj role exmanželky doktora Blažeje ve třetí řadě seriálu Nemocnice na kraji města?

Líbil se mi, protože je to bytost zralého věku a ocitá se ve velmi nezáviděníhodné situaci. Pokud člověk vidí určité vlastnosti její i jejího bývalého manžela, pochopí, jak se ti dva zmiňují ve starostech o své potomky. A protože jejich děti už jsou dospělé, tak už jim nepomůžou ani domluva, nelze je nijak trestat a ani je jinak ovlivňovat, tak to je potom velká bezmoc. Myslím si, že tohle velmi dobře Lucie Konášová vystihla a že ten vývoj postav dostává takové přímo osudové valéry. Moc ráda jsem v seriálu hrála tenkrát i po letech.

■ Vzpomenete si ještě někdy na natáčení jednoho z nejoblíbenějších hraných Večerníčků, Krkonošské pohádky, kde jste hrála hubatou Anče a které v lednu reprizovala ČT?

No to už je tak strašně dávno. Dá se říci, že to už je Večerníček pro pamětníky, protože tu první sérii jsme začali točit před 35 lety. To byla úžasně profesionálně dobře připravená práce, přestože se natáčelo v noci, tak jsme to zvládli v pohodě a ráda na to vzpomínám.

Text: Ludmila Petříková
Foto: Jiří Severský



rozhovor

Na Terasu do Divadla Bez zábradlí

Praha | Komédie Terasa, jejímž autorem je Jean-Claude Carriere, jeden z nejvyhledávanějších filmových scénaristů současnosti a spolupracovník např. Petera Brooka či Miloše Formana, patří mezi nejúspěšnější díla svého žánru přelomu tisíciletí.

Na začátku je tu muž a žena, kteří se rozcházejí a byt s terasou, do kterého se hledají noví nájemníci. Je tu muž, který, kudy chodí, tudy sní o setkání s osudovou ženou. Je tu realitní agentka, která touží po naplnění a zatím organizuje setkání lidí za účelem pronájmu bytu. Je tu muž, který prchá před zákonem. A je tu starý generál se svou ženou, lidé minulosti, a přitom tak současní ve své věrné nenávisti.... Sedm postav, které pavučina osudu

dovede na společné místo, do pařížského bytu s tajemnou terasou. Pro někoho je tento byt místem vzpomínek, místem lásky, pro jiného dočasným útočištěm, další tu prožijí osudové setkání, ale je to i místo pokusu o vraždu. Jedno mají však všichni zúčastnění společné. Každý tu urputně bojuje o svoje místo na slunci, o naplnění svého života.

Terasa je komedie plná pařížského espritu, ale i civilizačního tlaku, který stále více proniká do našich životů. Je to komedie o absurditách života, o tom, jak přežívat rány osudu, aniž bychom se jimi nechávali zničit. Je to obraz soudobého člověka, který touží, miluje, sní, ale musí se také žít, bydlet, obstarávat svou pozemskou existenci a zabývat se jinými nezbytnými banalitami...

Hrají: Kateřina Brožová, Dana Morávková, Jana Švandová, Rudolf Hrušínský, Zdeněk Žák, Josef Carda, Petr Pospíchal.
Režie: Karel Heřmánek.

Text: Jana Lupoměská, foto: archiv divadla



Škvoreckého Lvíče v Komedii

Praha | Divadlo Komédie pokračuje v „české sezoně“ již třetím příspěvkem, únorovou premiérou adaptace detektivního románu Lvíče Josefa Škvoreckého. Po řadě vážných románových předloh sáhlo v tomto případě divadlo po osvědčeném a oblíbeném žánru, blízkém i samotnému autorovi.



Hlavním východiskem inscenace s detektivní zápletkou je příběh muže, který potkáva svoji femme fatale v době nadějně uvolnění společenských poměrů šedesátých let v tehdejší Československu. V atmosféře prázdninové Prahy se setkává neúnavný donchuán, životem otrávený a cynický redaktor, Karel Leden (Roman Zach) se záhadnou, provokativní a nedostupnou slečnou Stříbrnou (Gabriela Míčová). Pro její přízeň je ochoten udělat tak-

řka cokoli. Ona však zásadně otřese jeho sebedůvěrou v okamžiku, kdy dá přednost jeho kamarádovi – podle mínění ostatních u žen neúspěšnému učiteli tělocviku – Vašku Žamberkovi. Tim ještě více podnítl Lednovu zvědavost, a ten, díky touze slečny Stříbrné porozumět, podstupuje cestu do nitra vlastní duše... Jako řada jiných literárních děl Josefa Škvoreckého byl i román Lvíče převeden do filmové podoby. Režisér Václav Gajer jej uvedl na plátna kin v ro-

ce 1969 pod názvem Flirt se slečnou Stříbrnou, v hlavních rolích s Janem Kačerem a Marií Drahokoupilovou. V Divadle Komédie inscenaci nastudovala režisérka Viktorie Čermáková, ve vedlejších rolích můžeme vidět Martina Pechláta, Danu Polákovou, Jiřího Štrébela, Vandu Hybnerovou, Hynka Chmelaře a Ivanu Uhlířovou.

Text: Jana Lupoměská
Foto: archiv divadla

SPRÁCE.CZ

...najdeme vám lepší práci

www.sprace.cz

gsm: +420 737 900 000

www.skanska.cz/reality

inzerce

S ředitelem České televize o digitalizaci

manažer

Praha | V Praze už loni 30. října skončilo analogové vysílání ČT2 ze žižkovské věže a letos 30. dubna bude vypnuto na tomto metropolitním vysílači také analogové vysílání ČT1 a všech soukromých stanic. Několik otázek k digitalizaci jsme položili generálnímu řediteli České televize Jiřímu Janečkovi.

Proč se vlastně ruší analogové vysílání?

Možnosti analogového vysílání jsou vyčerpány, jeho vývoj už nemá kam dál směřovat. Pokud chceme televizní vysílání dále rozvíjet a jestliže chceme divákům přinášet nové funkce, nové služby, vyšší kvalitu obrazu i zvuku a především více televizních programů, jedinou možností je přechod na digitální vysílání. Vláda proto správně rozhodla, že se Česká republika připojí k celému civilizovanému světu a bude televizní vysílání digitalizovat. Základní principy tohoto procesu řeší často diskutovaný zákon označovaný jako diginovela.

Ale proč se tedy nenechá analogové vysílání běžet dál a nepřidá se k němu digitální. Mnoho diváků by možnost vybrat si jistě ocenilo.

Pokud pomíne ekonomickou stránku věci, tedy neúnosné navýšení nákladů na současný provoz analogových a digitálních vysílačů a dalších technologií, ona nám příroda něco takového vlastně ani nedovoluje. Éter, neviditelné přírodní bohatství každého státu, není nafukovací. Kmitočtové spektrum, tedy soubor frekvencí, na kterých lze televizní vysílání šířit, je omezený a dnes už zcela vyčerpán. Pokud chceme vysílat digitálně, musíme pro digitální vysílání uvolnit kmitočty dosud obsazené vysíláním analogovým. Nedostupnost volných frekvencí ve většině regionů nám dokonce neumožňuje ani souběh analogu a digitálu po omezenou dobu před vypnutím analogového vysílání, aby měli diváci na zajištění digitálního příjmu nějaký čas a mohli ho takřka „dolaďovat“. Proto ve většině oblastí musíme postupovat takzvaně střihem. Ve stanovenou dobu se vypne analogové vysílání a teprve poté se na uvolněném kanálu spustí vysílání digitální.

Kdo vlastně určuje, jaké vysílače a kdy se budou vypínat?

Harmonogram digitalizace přijala na návrh Českého telekomunikačního úřadu opět vláda ČR. Je to ten často zmiňovaný Technický plán přechodu. Tento dokument je jízdním řádem. Určuje termíny, kdy mají být konkrétní analogové vysílače jednotlivých stanic vypnuty a kdy mohou být naopak uvedeny do provozu digitální vysílače.

Teď je tedy na řadě analogová ČT1 v Praze.

Ano, vysílač Praha - město - Žižkov už od konce října 2008 nevysílá analogovou Dvojku a nyní je Česká televize připravena naplnit další bod Technického plánu přechodu a k 30. dubnu vypnout analogový signál ČT1 ze Žižkova.

Jak diváci poznají, že přijímají „jedničku“ analogově ze žižkovského vysílače a ne z jiného?

Česká televize využívá k tomuto účelu osvědčený způsob označení signálu. Přímou do obrazu vkládáme známý piktogram v podobě čtyř čtverců a také textovou lištu. Obojí na svých obrazovkách vždy vidí právě ti diváci, kteří mají nalaďené analogové vysílání z vysílače, který se bude vypínat. Analogový signál ČT1 ze žižkovské věže je takto označen s tříměsíčním předstihem. Aktuálně se zobrazuje piktogram s přestávkami, od března bude viditelný neustále a přibude k němu zmíněná textová lišta, z níž se diváci dozvědí hlavní informace včetně odkazů na zdroje dalších informací.

Kde všude se diváci mohou dozvědět více o digitalizaci?

Česká televize samozřejmě informuje diváky o digitalizaci ve vysílání, a to nejen průběžně ve zpravodajství, ale také v pořadech jako je Čtětčko, Sama doma a Barvy života. Zařazujeme i spoty se známými osobnostmi, od konce února přidáme sérii spotů zaměřených na antény, přesněji na problematiku jejich úprav pro digitální příjem. Navíc máme obsáhlý internetový speciál na adrese www.digicv.cz, také rubriku v teletextu ČT1 na straně 650 i v časopisu ČT+ a s konkrétními otázkami se lidé mohou obrátit na horkou linku digitalizace Diváckého centra ČT na číslo 261 13 74 74. Kromě toho informujeme o aktuálních událostech média, aby se třeba i vaši čtenáři mohli dozvědět vše podstatné. Navíc běží hlavní informa-

ční kampaň k digitalizaci televizního vysílání všech stanic, aktuálně se koncentruje právě na hlavní město. V ulicích Prahy se nyní pohybují digihlidy. Pražané dostanou do poštovních schránek diginoviny, součástí budou i plakáty, billboardy, funguje infolinka 800 90 60 30 a internetové stránky www.digitalne.tv. Celá tato státní infokampaň v režii vládou zřízené Národní koordináční skupiny je financovaná z výnosů za vysílání reklamy v České televizi. Jak jistě víte, prostředky za reklamu už nejsou příjmem rozpočtu České televize. Ze zákona je 150 milionů korun každý rok odvedeno Státnímu fondu České republiky

na podporu a rozvoj české kinematografie, dalších 15 milionů jde na zvláštní účet Českého telekomunikačního úřadu pro rozvoj zemského digitálního vysílání a zbylou část po odečtení nákladů spojených s výběrem a správou výnosů z reklam ukládá ČT na zvláštní účet, který spravuje. Dvě třetiny těchto prostředků jsou určeny na podporu a rozvoj zemského digitálního televizního vysílání v ČR, zejména na rozvoj a provoz multiplexu veřejné služby podle zákona o České televizi, a ostatní prostředky jdou na správu a digitalizaci archivu ČT.

V Praze prý funguje několik malých analogových vysílačů České televize. Ty se budou také vypínat?

Část Pražanů může přijímat analogové vysílání ČT1 z Cukráku. To ale také skončí, a to letos v říjnu. Kromě toho máme v hlavním městě několik malých analogových vysílačů ČT1 a stále ještě i ČT2. Jsou na Strahově, v Krči, ve Vokovicích a na Žvahově, pár dalších je v regionech Praha – východ a západ.

A ty se budou nyní také vypínat?

Tyto převaděče pokrývají analogovým signálem vždy jen velmi malou lokalitu a prozatím zůstanou v provozu. Až budou v Praze a okolních oblastech spuštěny všechny hlavní digitální vysílače, provedou se mě-

řál, rozhodneme buď o zrušení zmíněných malých analogových vysílačů, nebo o jejich přestavbě na digitální.

Připomeňme, co všechno nyní nabízí digitální vysílání České televize a co je pro jeho příjem potřeba.

Česká televize má pro digitální zemské vysílání vyhrazenou síť 1. Ta šíří takzvané multiplex veřejné služby. To znamená čtyři televizní programy – ČT1, ČT2, zpravodajský ČT24 a sportovní ČT4 – k tomu digitální doplňkové služby jako je teletext, elektronický programový průvodce EPG nebo aktualizace programového vybavení přijímačů SSU, a navíc ještě sedm stanic Českého rozhlasu. V Praze a okolí lze veřejnoprávní multiplex naladit od konce loňského října. Vysílá na 53. kanálu ze Žižkova i z Cukráku. Pro příjem je potřeba set-top-box nebo digitální televizor. V pořádku musí být také všechna ostatní přijímová zařízení anténou na střeše počínaje a kabely po bytě konče. Ve většině bytových domů, kde mají systém společné televizní antény, tedy „es té áčko“, je nezbytný zásah odborníka.

Mluví se o tom, že některým lidem digitální vysílání kostičkuje.

Prakticky vždy je to impuls, že je potřeba podívat se na zoubek anténnímu systému, a to pokud možno s pomocí zkušeného odborníka. Nutno zdůraznit, že pokojový dipól ani orezlý, letitý kus „něčeho kovového“ za kominem není odpovídající anténou. Na takové náhražky není možné přijímat uspokojivě ani analogové vysílání a jiné to není ani v případě vysílání digitálního. Jen analogové duchy, pruhy, zrnění a šumění nahrazuje digitální kostičkování, zamrzání obrazu a zadřívání zvuku.

Pokud hovoříme o potížích některých diváků s digitálním příjmem, musíme jedním dechem zmínit přínos digitálního vysílání pro všechny, ten se bohužel často přehlíží. Diváci, kteří mají přijímová zařízení v pořádku, jistě oceňují kvalitnější obraz, a to nejen na větších obrazovkách. Bez digitalizace by tu nebyly nové stanice a s nimi nové pořady, nemohli bychom využívat nové funkce jako je elektronický programový průvodce...

Text: Metropol, foto: archiv



Soutěž vás naučí cvičit ve fitku

Chtěli byste, jako mnozí jiní, chodit do fitness centra, ale nikdy jste v něm nebyli? Neznáte stroje, neumíte si sestavit cvičební plán? Nevadí. V soutěži Zhubni do plavek s VZP vás to naučí odborníci z ACTIVE WELLNESS.

Své rozhodnutí neodkládejte, začněte hned

Především musíte mít motivaci k změně vaší postavy, odhodlání začít a nebát se slova posilovna. Zvláště dámy se při vyslovení tohoto výrazu zbytečně vyděsí. Jde zkrátka jen o prostor, kde si své tělíčko vymodelujete podle vašich představ. Jen je potřeba vědět jak. Zvláště pro ty, kteří nikdy ve fitku nebyli, je jeho první návštěva kamenem úrazu. Zbytečný stud, ohlížení se na jiné, již „zaběhlé“ cvičence, nedostatek informací, to vše způsobuje odklad v rozhodování. Ale vždyť to přeci chcete udělat pro sebe! Takže naše rada zní: stačí se jen odhodlat a najít ty správné pomocníky, kteří vám na začátku poradí a pomohou.

Ideální start pro začátečníky? Soutěž

Sestavení cvičebního a stravovacího plánu není žádnou jednoduchou zále-



žitostí. Bohužel ne každý z osobních trenérů vám umí nabídnout komplexní péči, která by zohlednila váš zdravotní stav a nezatěžovala zbytečně vaše tělo zařazením nevhodných cviků. Jako každý účastník soutěže Zhubni do plavek s VZP i vy budete na začátku vybaveni potřebnými informacemi, stravovacím, strečinkovým a cvičebním plánem od ACTIVE WELLNESS. Můžete se také zúčastnit úvodního předváděcího tréninku, na kterém vám budou všechny cviky předvedeny a vysvětleny, zároveň obdržíte detailní informace k navrženému jídelníčku. Pak

budete podle plánů cvičit sami, ale podle zkušenosti loňských soutěžících je dobré si na prvních pár tréninků vzít trenéra.

Hezčí postavu můžete mít již za tři měsíce

Cvičení je dobré nejen pro tělo ale i pro vaši psychiku. Nejde jen o tvarování postavy. Důležité je i zvýšení prokrvení tkání, vyplavování důležitých hormonů a duševní uvolnění. Jednoduše řečeno, pravidelné cvičení zvýší výkonnost celého organismu, budete se cítit mnohem lépe a samozřejmě také lépe vypadat. Jak dokládají výsledky minulého ročníku Zhubni do plavek s VZP, pod vedením odborníků z ACTIVE WELLNESS se tohoto efektu dá docílit již po dvou až třech měsících pravidelných návštěv posilovny při frekvenci 2 - 3 tréninků týdně, záleží především na vašem přístupu a pili.

S finalisty si zacvičí i Lou Fanánek Hagen

Textař a frontman kapely Tři sestry již pár let cvičí v posilovně pod dohledem šéftrenéra ACTIVE WELLNESS Vladimíra Hírky. I v letošním roce přislíbil osobně podpořit, stejně jako loni, účastníky soutěže Zhubni do plavek s VZP a spolu s nimi si také zacvičit.



Jak vypadal váš dosavadní trénink a jakých výsledků jste dosáhli?

Nejprve jsme se věnovali tréninku na redukci hmotnosti, podařilo se mi zhubnout ze 115 kg na 95 kg. Pak jsme se začali více soustřeďovat na silové cvičení zaměřené na růst svalové hmoty se současným odstraňováním bolesti zad a krční páteře. Nárůst síly se projevil v disciplině tlak v lehu na lavičce, tzv. benchpress. Můj počáteční výkon byl 120 kg a po půl roce jsme se posunuli na 150 kg. Chtěl bych podotknout, že nám nejde o výkony, ale především o motivaci.

Můžete popsat svůj recept na udržení motivace do dalšího cvičení?

Jedno jde s druhým - protože mám sklony k tloustnutí, musím se držet víc než lejaký člověk - ovšem má to zase výhodu, že se mi v těle dlouhodobě usazuje méně hrůz než člověku hubenému, leč žeroucím ovarová kolena. On nemá ten prvotní varovný signál, to tloustnutí, které může člověka donutit pokusit se udržovat optimální váhu a tím, doufám, předejít nejhoršímu, anebo si alespoň vytvořit dobrý pocit.

Co vám činí větší obtíž, trénink nebo strava?

Jak už jsem uvedl, strava. Současný trénink mě baví, protože provádíme málo opakování a velké pauzy, což mně jako línému člověku vyhovuje, někdy pocitem nával chuti do diety a pak mi nečiní problémy po několika týdnech až měsících jíst víceméně v souladu se zásadami mé diety.

SOUTĚŽ ZHUBNI DO PLAVEK S VZP 2009 PODPORUJÍ

generální partner: **VZP ČR**

partneři: **OREA HOTELS**, **PRAHA GAUGA**, **hey!**, **longevity**, **MEDICOMVIP** (Klinika plastické a estetické chirurgie), **odborný garant ACTIVE WELLNESS**

mediální partneři: **LISTY** (HLAVNÍ MĚSTA PRAHY), **RENÉE MAGAZIN**, **zdraví Ona ví**, **METROPOL**

TEL.: +420 774 915 204 · www.activewellness.cz

BK MLADÁ BOLESLAV
www.bkboleslav.cz
inzerce

Sedmička přála Ivetě Lutovské



Do finále České Miss 2009 postoupily:

- Beáta Bocková číslo 1
- Zina Štovičková číslo 2
- Veronika Židková číslo 3
- Leona Grešáková číslo 4
- Nikola Mináriková číslo 5
- Julie Zugarová číslo 6
- Iveta Lutovská číslo 7
- Tereza Šimsová číslo 8
- Nikol Smetanová číslo 9
- Tereza Budková číslo 10
- Klára Rychtaříková číslo 11
- Hana Mücková číslo 12

Praha | Po napínavém souboji o korunku nové královny krásy se 28. února na ruzyňském letišti z titulu Česká Miss 2009 radovala pětadvacetiletá modelka Iveta Lutovská (soutěžní číslo 7), charismatická blondýnka z Třeboně. V závěru finálového večera ji korunovala Miss Universe 2008 Dayana Mendozaová.

Titul první české vicemiss získala osmnáctiletá gymnazistka ze Sezimova Ústí Tereza Budková, která byla jednou z horkých favoritek na umístění mezi nejlepšími. Tereza Budková dosáhla „hattricku“, když by-

la postupně vyhlášena Českou Miss posluchačů Frekvence 1, Českou Miss čtenářů Blesku a Českou Miss Internet portálu Seznam. Druhou vicemiss se stala osmnáctiletá studentka z Nového Boru Zina Štovičková.

Finálovou show jubilejního pátého ročníku České Miss přenášela z Terminálu 2 Letiště Praha TV Nova. Moderátory byli Saša Rašilov a jeho bratr Václav.

Text: Metropol, foto: Jan Tůma

Korunku navrhla studentka Barbora Štefánková

Korunka pro novou královnu krásy je z kovu a na povrchu je pozlacená a postříbřená. Je také doplněna kompozicemi z broušeného skla, což jí dodává lesk.

Návrh korunek pro letošní ročník České Miss vzešel ze soutěže studentů Střední uměleckoprůmyslové školy Turnov. Vybíralo se ze 120 návrhů a vítězkou se stala talentovaná žákyně 3. ročníku oboru umělecké odlévání kovu Barbora Štefánková. Podle jejího návrhu byl model realizován.

Turnovská škola, která je jedinou svého druhu v České republice, letos oslaví 125 let od svého založení. Za finance získané za výrobu korunek si škola pořídí speciální hmotu na odlévání kovů.



Světově známá módní návrhářka, akademická malířka Blanka Matragi (na snímku s porotci – zleva Igor Tímko, Michaela Maláčová, krásu dívek hodnotil i Milan Šteindler), připravila pro finalistky exkluzivní výběr modelů. Blanka Matragi žije již 29 let se svým manželem v Libanonu, kde vytváří ve svém salonu večerní róby nejen pro arabské princezny, ale i pro elitu mnoha zemí světa včetně ČR. Za svou tvorbu získala Blanka Matragi mimo jiné Evropskou cenu umění, Mezinárodní cenu Salvátora Dalího, Národní cenu František Kupka 2002, Národní cenu Lady Pro a Senát ČR ji jmenoval Významnou českou ženou ve světě.



Mezi hosty finálového večera byl bývalý český prezident Václav Havel s manželkou Dagmar. Na snímku s úřadující Miss Universe dvaadvacetiletou Venezuelankou Dayanou Mendozaovou.

Vůní proti stresu a bolesti hlavy

Praha | V dnešní době slovo aromaterapie slyšíme ze všech stran. Co vlastně aromaterapie znamená a co do aromaterapie skutečně patří? Pod pojmem aromaterapie si nejčastěji vybavíme aroma lampu s vonným olejíčkem, všelijaké přípravky do koupele, masážní oleje, příjemnou vůni... Zorientovat se nám pomůže odbornice Iveta Nowoková z Asociace Českých Aromaterapeutů.

Co je to aromaterapie?

Aromaterapii rozumíme působení rostlinných silic svou biologickou aktivitou na živý organismus. Odpovídající biologickou aktivitu zaručují pouze stoprocentní přírodní rostlinné silice. Rostlinné silice, také nazývané éterické oleje nebo aromatické oleje, se získávají ze siličnatých rostlin, tedy rostlin vytvářejících vonné látky - silice, které lze z rostliny extrahovat. To znamená, že bohužel ne ze všech nám příjemně vonících rostlin lze získat éterický olej. Např. éterický olej kokosu, třesně, jablka a veškerého ovoce vůbec neexistují. Ovocné silice lze získávat pouze z jejich kůry plodů, listů nebo květů stromu (např. citrusy).

Ale existují i syntetické olejíčky...

Dávejte si proto pozor na to, zda vonný olejíček, který sкупujete, jestli je stoprocentně přírodní nebo syntetický, což by mělo být na etiketě vždy uvedeno. Cena syntetických olejíčků je několikanásobně nižší než cena silic přírodních. Jejich bioak-

tivita je však sporadická nebo žádná. Toto je velmi důležitá informace, když si uvědomíme, že se nám éterické oleje vdechováním nebo aplikací na kůži dostávají bezprostředně do našeho těla (přes čichový systém nebo přes kůži do lymfatického a následně do krevního oběhu). Tuto informaci je důležité alespoň znát a dle svého přesvědčení si ni umět naložit.



Platí, co člověk to jiná oblíbená vůně?

Téměř každý z nás má velmi kladný vztah k vůním. Zeptejte se člověka, jaké vůně má rád a uvidíte, že se na chvíli zasní a možná hodiny vám bude vyprávět o svých oblíbených vůních, o vůních, kterými se rád obklopuje. Většinou na to bude navazovat nějaký příběh, vzpomínka... vůně babiččina štrúdlu se skořicí, vůně mandarinek z období Vánoc, vůně cedrů při dovolené v Itálii nebo také vůně ordinace zubaře, kam jsme jako děti neradi chodili... Je tomu tak proto, že vůni vnímáme čichovými receptory napojenými přímo na limbický systém, tedy tu část mozku (dříve nazývanou čichový nebo starý mozek), kde se mimo jiné tvoří také naše emoce a naše vzpomínky.

Dokáže aromaterapie léčit?

V oboru zvaném aromaterapie nejde pouze o příjemnou vůni, ale o soubor účinků od psychických až po fy-



zické. Konkrétní vůně jsou schopny navodit příjemné či nepříjemné pocity, snížení nebo zvýšení krevního tlaku, pocity tepla či chladu, uklidnit, povzbudit, odstranit bolesti hlavy. Mají antiseptické, antibiotické a imunitu zvyšující účinky.

Efekt éterických olejů znali už starověcí Římané či Egypťané – neobjevujeme již objevené?

Účinek éterických olejů byl znám a využíván téměř ve všech starověkých civilizacích a my je nyní znovu objevujeme. V minulých

dobách byla aromaterapie využívána nejen pro péči a pěstění těla při koupelích, masážích, používání vonných masť, balzamování mrtvých, při rituálních obřadech a parfemářství, ale i v lékařství a lékárenství. Je známo, že lékárníci, kteří jako jediní v dřívějších dobách měli možnost s éterickými oleji pracovat, byli méně nemocní a jejich imunitní systém byl díky dennodenní práci s oleji posílen.

Text: Martin Košťál

METROPOL horoskop od 20. 2. do 5. 3.

co vás čeká

Beran 21. 3. - 20. 4.
Máte sklon žít ve světě fantazie a jen velmi těžko se vyrovnáváte se skutečnou realitou. Ta na vás ale bohužel dolehne se vši tíhou. Neodkládejte řešení problémů, uvidíte, že se s nimi umíte vypořádat.

Býk 21. 4. - 21. 5.
Občas jste příliš dogmatictí a svoje názory považujete za jediné správné. Předtucha proto přivítejte s větším vzletem a fantazií a buďte tolerantnější vůči svému okolí. Vaše tvrdohlavost už trochu nudí.

Bliženci 22. 5. - 21. 6.
Jste až příliš náchylní k citovým výstřednostem. Pokud city nad vámi získají převahu, vašeho myšlení se zmocní nezvladatelné emoce. Letošní jaro bude krásné, dejte si pozor, aby nebylo zvlášť bouřlivé.

Rak 22. 6. - 22. 7.
Nevyznáváte žádné povrchní vztahy a známosti na jednu noc. Vaše smyslnost a láskyplnost partnery okouzluje, ale jen do té doby, než zjistí, jak jste na nich citově závislí. Buďte tajemnější, budete vzácní.

Lev 23. 7. - 23. 8.
Zatímco jiní o čínech pouze mluví, vy dokážete skutečně beze slov konat. Občas vám ale uniká smysl vlastního života, proto si dejte sklenku dobrého vína a zamyslete se, co je pro vás podstatné a co ne.

Panna 24. 8. - 23. 9.
Přemožte se a neodkládejte stále návštěvu svých příbuzných. Udělat jim radost a vy sami nakonec zjistíte, že to nebylo zase tak strašné. Trocha sebezapření, vstřícnosti a pochopení vám neškodí.



Váhy 24. 9. - 23. 10.
Nebojte se přiznat, že něco neumíte. Zbytečně se frustrujete tím, že nezvládáte všechno tak dokonale jako ostatní. Ani jim ledacos nejde tak dobře, jenom umí víc předstírat a prodávat i neúspěch.

Štír 24. 10. - 22. 11.
Máte potíže s racionálním myšlením, zato intuice je vaší předností. Předtuchy, které míváte, se velmi často plní, proto se je naučte poslouchat. Právě teď buďte připraveni a vyhnete se finanční ztrátě.

Střelec 23. 11. - 21. 12.
Někdy nevíte, co si počít s průměrou energie a představitivostí. V normálním životě je to dost často spíš pohroma, když ale zúročíte vaše schopnosti v oblasti studia nebo umělecké tvorby, budete úspěšní.

Kozoroh 22. 12. - 20. 1.
Dokážete si z množství věmů, které útočí na vaše smysly, vybrat ty, které jsou důležité. Umíte tyto poznatky dobře zužitkovat, ale občas vám chybí pohotovost a schopnost rychlého rozhodování.

Vodnář 21. 1. - 19. 2.
Během zimy jste se uzavřeli do nepropuknutelného světa nevědomosti a lhostejnosti. Pokuste se uvolnit a začněte zase vnímat, co se kolem vás děje. Dejte si láhev Bordeaux, uvidíte, jak vám rozproudiv krev.

Ryby 20. 2. - 20. 3.
Připravte si všechny své skryté zbraně, budete je potřebovat. Přestože se vám momentálně zdá, že už máte odzvozněno, není to pravda. Jste obdařeni silným a neohroženým duchem, váš čas teprve přijde.

Sestavila: Ludmila Petříková

METROPOL recept

Smažená růžičková kapusta



Suroviny (pro 4 osoby):

- 750 g růžičkové kapusty
- 1 sklenice suchého bílého vína
- 2 vejce
- 5 lžic hladké mouky
- sůl
- špetka mletého muškátového oříšku
- tuk na smažení
- hladká mouka na obalení

Rajská omáčka:

- 1 konzerva oloupaných rajčat (425 ml)
- 1 středně velká cibule
- 50 g uzeného bůčku
- 2 - 3 lžice pikantní chilli omáčky
- sůl, sladká paprika

Remuláda:

- 1 sklenice majonézy (200 g)
- 150 ml bílého jogurtu
- 1 natvrdo vařené vejce
- 1 cibule
- 1 malé jablko
- 2 malé sterilované okurky
- 1 svazek petrželové natě
- 1/2 svazku kopru
- 1 lžička hořčice
- sůl, pepř

Příprava:

Kapustové růžičky očistíme, omyjeme a vaříme 10 minut v osolené vo-

dě. Potom je dáme na cedník, přelijeme studenou vodou a necháme důkladně okapat.

Připravíme rajskou omáčku: bůček nakrájíme na kostičky a usmažíme v rendlíku dozlatova. Vypeme nakrájenou cibuli a necháme ji mírně zeskoovatět. Rajčata z konzervy sceďíme a nakrájíme. Přidáme k bůčku i s cibulí. Na mírném ohni dusíme pod pokličkou. Dochutíme solí, paprikou a čili omáčkou, necháme vychladnout.

Připravíme remuládu: vejce a cibuli oloupeme a jemně nakrájíme. Jablko a okurky nakrájíme na kostičky. Majonézu smícháme s jogurtem, přidáme vejce, cibuli, jablko, okurky, nakrájenou petrželovou natě a kopr. Dochutíme solí, pepřem a hořčicí.

Bílky oddělíme od žloutků, žloutky důkladně rozšleháme s vínem, špetkou soli a muškátového oříšku. Ke směsi přidáváme po lžících mouku. Vzniklé těstíčko odložíme na 5 - 10 minut. Z bílků ušleháme tuhý sníh a opatrně ho vmícháme do těstíčka.

V hrnci rozpálíme tuk. Kapustové růžičky obalíme nejprve v mouce, potom v těstíčku a smažíme postupně v menších dávkách dozlatova. Podáváme teplé. Jako přílohu nabídneme obě omáčky. (met)

METROPOL tip

Kladivo na čarodějnice

Praha | Premiéru prvního českého muzikálu inspirovaného skutečnou historií českých zemí **Kladivo na čarodějnice** chystá na 30. dubna Divadlo Milénium.

Předlohou multimediálního muzikálu hudebních skladatelů a producentů Pavla Holého a Milana Levého, Jana Krůty (texty hudebních čísel) a scenáristy Marka Kožušníka jsou skutečné události odehrávající se v českých zemích koncem 17. století. Inkviziční procesy na Moravě ve Velkých Losinách a v Šumperku měly tehdy na svědomí 101 upálených obětí.



Muzikál, který mediálně podporuje Pražský Metropol, bude realizován s využitím nejmodernějších technologií - prostorový zvuk, světelná technika, projekce na několika plátech, zvukové efekty, členěná scéna včetně speciálních dekorací, hydraulické otevírání jeviště a jeho části.

Týden před premiérou hodlá produkce divadla uspořádat středověký jarmark v areálu Holešovické tržnice před Divadlem Milénium. Divadlo s kapacitou 768 sedadel prošlo koncem loňského roku rekonstrukcí a ke slavnostnímu otevření má dojít v březnu. (na)

NAPOVÍME: Amancio, ot. STASI, Lálat, Temu, Rob.	Opatřit ohradou	Zátěž	Chemická značka teluru	Zkratka identifikačního čísla	Vnitřkem	Vodácké lodky	↓	Varianta jména Ota	Zkratka mistrovství Evropy	Slovenský „opravdu“	Jméno zpěvačky Turnerové	Symbol lásky	Tady (nářečně)	↓	Patřící nočním ptákům	Vyrazka na rtu	Věnovat	Ridič tyč vozíku	4	Napodobenina
Ozdoba velikonočních vajec							Ovinout							Biblické město						
1			Mešní roucho						Předběžně oznamovat					Mámit					Zvuk zvonku	
Hle (nářečně)			Legenda Realu Madrid											Slovko buddhistů					Otec	
Německy „babička“				Zinaida					Jméno herce Hanzlika								Zábava			Komik němčiny
Keňský vytválec (OH 1968)																				
Odlíšně (nářečně)																				
Jméno fotografa Slana																				Slovenské přirovnání
Hydro-skopická vlastnost	2		Chem. zn. mědi																	
Záře						Kokosová tyčinka	Na odlišné místo	Slavný český fotbalista (Radoslav)	Rodič (knižně)	Náš hokejista (Luboš)	Typ auta Seat	NAPOVÍME: Arosa, Otta, Yma, rapa, ul.č. tuto.	Tajná policie bývalé NDR	Velká polská řeka	Nazout boty	Kostní dřev				
A sice				Textilka v Semilech							Lákadla									Cizí prací prášek
Vevnitř			Dárce								Textilka ve Dvoře Králové					Uranové doly (zkratka)				Chabarovský lovec
Ozelet			Pořádek						Primitivní zbraň							Čes				Kouř
Chorobná touha po věhlasu									Moje											Podoba jména Emilie
Nuže						Pokřik na byčích zápasech														Jméno zpěvačky Sumacové

Světová galerie bydlení www.skanska.cz/reality

SKANSKA gsm: +420 737 900 000

Za zimmými módními trendy s Pražským Metropolem, bylo správné znění tajenky v minulém čísle. Na poukázku na thajskou masáž se může těšit p. Čenec, Vinohradská 96, 120 00 Praha. Pro úspěšného vylosovaného luštitel dnešní křížovky je připraven poukaz na thajskou masáž v centru Prahy. Těšíme se na vaše odpovědi na adresách: PRAŽSKÝ METROPOL, Vinohradská 167, 10000 Praha 10, nebo krizovkapraha@tydeniky.cz (napište telefonní spojení, abychom vás mohli kontaktovat) nejpozději do 3. dubna 2009. Příjemnou zábavu a hodně štěstí všem přeje vaše redakce.

www.silnicegroup.com ...razíme cesty pro vás ...

SILNICE GROUP



komunikace | asfaltové směsi | mosty | recyklace za studena | inženýrské sítě | zemní práce

inzerce

Liberec Lukáše Bauera mile překvapil

Liberec | Lukáš Bauer zažil na mistrovství světa v Liberci radost i zklamání. Euforie ze stříbrné medaile 15 km klasicky byla zkalena neúspěchem ze skiatlonu a propadákem ve štafetě. Prohry ke sportu patří, tak jako k Sahaře písek. Bauer to ví. „Nemám se zač stydět. Stejně tak i organizátoři MS. Úroveň šampionátu mě překvapila. Samozřejmě v tom dobrém slova smyslu,“ řekl elitní český běžec.



■ **Lukáši, máte za sebou své sedmé mistrovství světa, jak je hodnotíte?**

Na jednu stranu jsou mé pocity super, protože se mi podařilo po mnoha letech konečně dosáhnout medaile. První reálná šance byla ve Val di Fiemme 2003, kam jsem jel v pozici, že bych mohl atakovat medaili, ale nevyšlo to ani v Oberstdorfu 2005, ani v Sapporu 2007, kde vždy chyběl malý kousíček. Až teď jsem to konečně korunoval. Teď už mám medaili z olympiády i z mistrovství světa, vyhrál jsem nějaké závody Světového poháru i seriál SP celkově a k tomu Tour de Ski, takže to je super.

■ **Ovšem ve štafetě to byl propadák a ve skiatlonu jste obsadil 25. místo.**

To je ta druhá strana mince. Když vynechám obojetný dublon, v kterém byla klasika super a ve skejtové povětově dobré části mě bohužel

nepodržely lyže, tak byl velmi špatný závěr se štafetou. Myslím si, že všichni členové se i přes nepříznivý vývoj vydali ze všeho. Já jsem ani na chvíli nepolevil, ale ani já jsem nepodal výkon, za který bych mohl být trochu spokojený. Byl to totální propad a minimálně dva tři roky práce, bohužel, nebylo přetavený v úspěch, ale ve velký neúspěch.

■ **Ve hře bylo i absolvování čtvrtého závodu: padesátky. Proč jste ji nakonec nejel?**

Kvůli zdravotním problémům jsem se na mistrovství připravoval provizorně a padesátka by byla za daných podmínek risk. Málokdo z běžců objede všechny závody, standard jsou dva tři, pokud chce člověk myslet na dobré umístění. Pár výjimek je, ale díky zdravotním problémům na to nemám, abych v takovéhle podmínce absolvoval všechny závody.

■ **Jak obecně hodnotíte MS v Liberci? Spokojenost, co se týče atmosféry na tratích, ta byla úplně špičková minimálně na mužské závody. Co se týče organizace, tak jsem byl mile překvapen. Nesetkal jsem se byt s minimem problému. Nějaký zádrhel se najde, ale už jsem pár MS absolvoval a musím říci, že tohle patří k lépe organizovaným, i co se týče kvality dobrovolníků. Mile mě to překvapilo.**



■ **Pomýšlíte stále na malý globus za distanční závody (zatím je Bauer čtvrtý, pozn. red.)?**

To uvidíme podle tréninku. Cítil

jsem, že svým způsobem trénink, který jsem byl schopen absolvovat, mi tak stačil na MS a uvidíme, jak to bude se zbytkem sezony. Je to ale

motivace být i do třetího místa (na Cottretera ztrácí 49 bodů) s tím, že případný malý globus by byl obrovský úspěch. Teď jinou motivaci nemám.

Text: Martin Košťál, foto: archiv Lukáše Bauera

Nic hezkého doma ?

stěna • dřívě 6.999,-
4.999,-

OBÝVACÍ STĚNA
- provedení: dekor ořech/bílá vysoký lesk
- rozměry: 240x189x50 cm
06890077-00

komoda • dřívě 3.499,-
2.299,-

KOMODA
- provedení: dekor ořech/bílá vysoký lesk
- rozměry: 138x66x38 cm
06890077-01

souprava • dřívě 19.999,-
14.999,-

SEDACÍ SOUPRAVA
- provedení: ekokůže
- barva bílá, včetně taburetu
06890069 00

Bezva nápady pro každý domov

www.asko-nabytek.cz

Nabídka platí od 5. 3. do 22. 3. 2009, nebo do vyprodání zásob.

EUROPARK
Praha 10

STODŮLKY
Praha 13

OLYMPIA
Brno-Modřice

OLYMPIA
Mladá Boleslav

OLYMPIA
Teplice

TESCO
Hradec Králové

HYPERNOVA
Tábor

CENTRO
Zlín

BORSKÁ POLE
Plzeň

HANÁ
Olomouc

ASKO
NÁBYTEK spol. s r.o.





Vážení a milí obyvatelé i návštěvníci hlavního města, jakkoli v současné době skoro odevšad slyšíme skloňovat slovo krize a některých z nás se třeba už nějakým způsobem dotkla, snažili jsme se i tentokrát o to, aby setkání s Pražským Metropolem bylo balzámem na duši. Vždyť i v uplynulých dnech se stala spousta věcí, které lze bez nadsázky nazvat dobrou zprávou. To ostatně můžete posoudit sami, ať už v rozhovorech s misskou Kateřinou Sokolovou nebo herečkou Hanou Maciuchovou, která prostřednictvím seriálu Ulice vstupuje do vašich domovů a v poslední době za

své výkony právem sbírá jedno ocenění za druhým. Když už jsme u televize, nabízejíme vám informace o digitalizaci ČT, a to z úst nejpovolanějších – jejího generálního ředitele Jiřího Janečka. Do kategorie dobrých zpráv nepochybně patří 2. místo Lukáše Bauera v běhu na 15 kilometrů mužů volnou technikou na Mistrovství světa v klasickém lyžování v Liberci. Byla to dřina, o to víc jediná medaile pro český tým hřeje. Vás, kteří si myslíte, že finálový večer volby České Miss je naproti tomu pro soutěžící procházka růžovou zahradou, mohu z vlastní zkušenosti ujistit, že je to také pěkná makačka. Pro vás

jsme v dnešním čísle vybrali několik okamžiků z letošního, jubilejního 5. ročníku. Chcete-li sobě a svým blízkým připravit pěkný kulturní zážitek, můžete přijmout některou z našich pozvánek na premiéry. Tentokrát jsme vybírali z bohaté nabídky pražských divadel – Divadlo Komedie připravilo Škvoreckého Lviče, Divadlo Bez Zábradlí uvádí komedii Terasa a do třetice se na příznačné datum - 30. dubna - v Divadle Milénium chystá premiéra muzikálu Klavíro na čarodějnice. Pokud máte raději chvíli o samotě při rozjímání a meditaci, vyzkoušejte

blahodárné účinky aromaterapie či reflexní masáže. Každá maličkost, s níž dnes v novinách přicházíme, která vás potěší a udělá vám dobře, je pro nás odměnou a znamením, že jsme vám káplí do noty. O to samé budeme usilovat i při přípravě dalšího čísla Pražského Metropolu. Do jeho obsahu můžete promluvit i vy, pokud nám pošlete své náměty a tipy.

Příjemné počtení vám za celý tým tvůrců dnešního čísla přeje
Renata Langmannová
šéfredaktorka
langmannova@tydeniky.cz

Leoš Šimánek procestoval Havaj

Leoš Šimánek na svých cestách již několikrát navštívil Havaj. Tentokrát si však pro toto souostroví udělal hodně času. S manželkou, synem a dcerou důkladně procestovali všech šest hlavních ostrovů, a to nejen v létě, ale také v zimě.



vlny útočí na pobřežní skaliska. Havajské ostrovy nejsou však zajímavé pouze kolem moře. Mají gigantické kaňony a vysoké skalní útesy, mají vulkány, stoupající z nesmírných hlubin do víc než čtyř tisíc metrů výšky, mají jak dřímající, tak i extrémně aktivní krátery chrlící žhavé magma, které ještě nedávno stékalo v proudech až do vod oceánu.

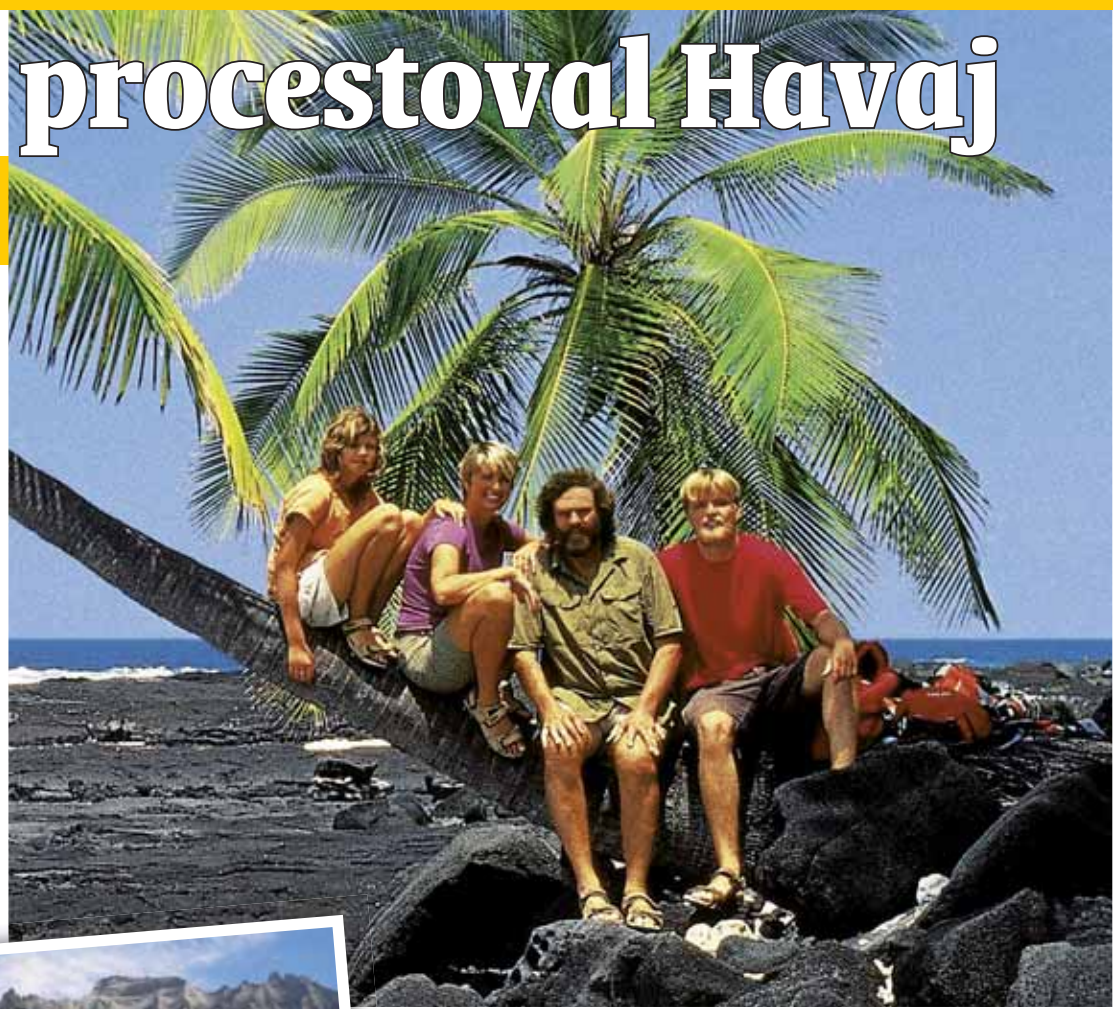
Leoš, Lenka, Jakub a Veronika se nevěnovali pouze pěším túrám.

Po řekách a podél pobřeží pádlovali v kajacích, z jedné ze sopek sjížděli na horských kolech mezi lávovými poli až k moři, nebo z koňských sedel největšího ranče souostroví vychutnávali úžasný výhled na okolní hory, sousední ostrovy a nekonečnou vodní plochu Pacifiku.

Při druhém, zimním pobytu vyrazili Leoš a Lenka s horolezeckými lyžemi na nejvyšší sopku souostroví. Také pozorovali plejtváky, kteří před Vánocemi dorazili po víc než šest tisíc kilometrů dlouhé pouti od pobřeží Aljašky do havajských teplých vod, kde se samicím rodí mláďata.

Po čtyři měsíce si Leoš Šimánek znovu a znovu ověřoval tvrzení, že Havajské ostrovy jsou přírodním unikátem, který nemá na světě obdoby.

Live-diašow, jejíž jarní turné doplňuje vydání stejnojmenné fotografické knihy – Havajské ostrovy: Letní a zimní putování za přírodními divy Tichomoří, kterou vydal autor již jako svoji patnáctou publikaci v nakladatelství Action-Press.



Jarní turné 2009:

- **Praha**
5. 4., 15.00 a 19.00 hodin
Kulturní dům Ládví
Burešova 1661
Praha 8 - Kobylisy

S ruksaky na zádech se vydali i do málo známých končin, do míst, kam se běžný turista, trávicí na Havaji jen pár týdnů dovolené, těžko dostane. Šimánkovi byli uchvázeni překrásnými zátokami lemovanými kokosovými palmami s blankytně modrou či tyrkysově zelenou vodou, plážemi s pískem všech možných barev – od ošivně bílého, zlatavě žlutého, cihlově červeného nebo zelenkavého až po černého jako uhlí. Putovali podél pobřeží s příkrými horami porostlými bujnou vegetací, údolími, do kterých padají nescetné vodopády až k ústím řek a potoků, kde vysoké



Profil:

- Leoš Šimánek se narodil v roce 1946 v Chocni ve východních Čechách.
- Víc než polovinu svého života strávil cestováním a na expedicích nebo žil v Německu a Kanadě, kde je také státním příslušníkem.
- Nyní, po letech, bydlí opět ve své vlasti na severovýchodě Čech, odkud vyráží s manželkou, synem a dcerou za přírodními krásami naší planety.
- Původním povoláním stavební inženýr se od roku 1975 věnuje cestopisné literatuře jako autor i fotograf.
- Je známý svými fotoreportážemi a cestopisnými publikacemi s bohatým obrazovým doprovodem.
- V televizi, rozhlasu a ve svých Action-Vision-Diašowech se dělí s veřejností o neobyčejné zážitky i dobrodružství z cest.

OKNOSTYL

DOKONALÁ OKNA

www.oknostyl.cz

CSN EN ISO
9001:2001

K nízkým cenám
sleva až **51%!**

Cenné nabídka a kvalitní výrobky a služební cenami
ZDARMA

Praha 8 Trojská 79/14 T: 731 651 393 PO-PA 8-12 13-17	Praha 6 Suchbátův nám. č.8 T: 733 642 585 PO-PA 9-12 13-17
--	---

Další pobočky: Brno, Blansko, Třebíč
Záhradní Sáz, Valašské Meziříčí

oknostyl@oknostyl.cz

- 6-ti komorový aluplast (80mm)
- zasklení U=1,0 + termorámeček
- bezpečnostní kování G-U
- kompletní realizace a příslušenství

Peníze na Vašem účtu za 10 minut!



1000, 2000, 3000
4000, 5000 Kč

DOBA SPLATNOSTI
15dnů

Zákaznický servis:
Po-Pá 9-21 h, So 10-18h,
tel. 224 454 222,
ferratum@ferratum.cz

Před podáním žádosti si
přečtěte obchodní podmínky
na www.ferratum.cz

Půjčená částka	Poplatek	Doba splatnosti
1000 Kč	250 Kč	15 dnů
2000 Kč	500 Kč	15 dnů
3000 Kč	750 Kč	15 dnů
4000 Kč	1000 Kč	15 dnů
5000 Kč	1250 Kč	15 dnů

Bližší informace najdete také na teletextu TV Prima strana 557, 558

www.ferratum.cz

Schází Vám 1000 Kč před výplatou?

Vaši žádost o Rychlou půjčku zašlete na číslo 9001103 ve znění:

FER ME Částka Jméno Příjmení Rodné číslo
Číslo OP Bankovní spojení Adresa Město PSČ

Např.: Při žádosti o půjčku 1000 Kč:
FER ME 1000 Karel Novak
760426/2923 123456789 1122334455/0800
Krasnohorská 23 Praha 15000

Pozn.: Cena sms je 3Kč, pro nové zákazníky maximální výše půjčky 1000 Kč.
Peníze Vám budou doručeny poštovní poukážkou prostřednictvím České pošty do 2-3 pracovních dnů. Pro stávající zákazníky možnost zaslání půjčky bank. převodem.

