

MALL.CZ

GARANCE DORUČENÍ DO VÁNOC

nebo 250 Kč zpět

Poslední šance na nákup
dárků se slevami až 60 %



Kompletní informace a podmínky akce naleznete
na internetové stránce www.mall.cz/garance



K zakoupení v Infocentrech Dopravního podniku hl. m. Prahy



Závěsný kalendář

Závěsný tříměsíční kalendář na rok 2016.

55 Kč

**140 osobností,
událostí a zajímavostí
z historie pražské MHD**

80 Kč



Stolní kalendář

Stolní kalendář na rok 2016.

65 Kč



Mapa v tubusu

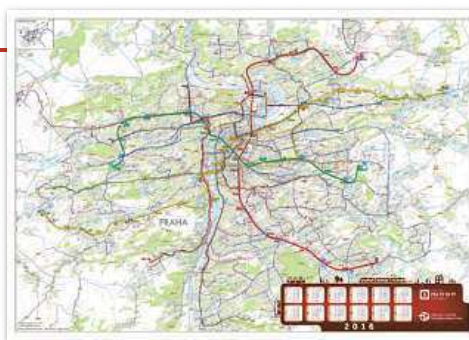
Nástěnná mapa MHD
s kalendářem na rok 2016
včetně tubusu.

250 Kč

Diář 2016

Kapesní diář na rok 2016.

25 Kč



Infocentra Dopravního podniku hl. m. Prahy

Můstek A

po-ne včetně svátků
od 7.00 do 21.00 hodin.

Hlavní nádraží

po-ne včetně svátků
od 7.00 do 21.00 hodin.

Hradčanská

Zavřeno z důvodu rekonstrukce.
Předpokládané otevření
v prosinci 2015.

Anděl

po-ne včetně svátků
od 7.00 do 21.00 hodin.

Budova Magistrátu hl. m. Prahy

po-čt od 8.00 do 18.00 hodin,
pá od 8.00 do 16.00 hodin.

Letiště Václava Havla Praha - Terminál 1, Terminál 2

po-ne včetně svátků
od 7.00 do 21.00 hodin.

Nádraží Veleslavín

po-pá od 6.00 do 20.00 hodin,
so od 9.30 do 17.00 hodin.

Více informací na:

www.dpp.cz

infolinka
296 19 18 17
www.dpp.cz

Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Petr Dolínek: Čím pomůžou zóny placeného stání?

Na jaře příštího roku v Praze začne přibývat lokalit, kde je parkování vyhrazeno pouze pro rezidenty. Po složitých jednáních je téměř hotova finální podoba 1. etapy projektu Zón placeného stání. Na co se mají Pražané připravit, jsme se ptali náměstka pražské primátorky Petra Dolínka (ČSSD).

Pane náměstku, jaký je vůbec důvod vzniku Zón placeného stání?

Klíčovým důvodem je přání městských částí, které tak chtějí zamezit problému s nedostatkem parkovacích míst pro své rezidenty. V řadě lokalit hlavního města totiž nyní parkují například obyvatelé Středních Čech, kteří do Prahy přijíždějí do práce, a místní tak často dlouho a složitě hledali místo na zaparkování v okolí svého bydliště.

Kdy a kde se zóny objeví?

Od 1. dubna se rozběhne pilotní projekt na Praze 5 v oblasti Újezdu a na Praze 6 v Bubenči a části Dejvic. O měsíc později začne první fáze 1. etapy, která bude zahrnovat Jarov, Nusle, část Podolí, Michli, část Spořilova, Smíchov, Košíře, zbytek Dejvic, Vokovice, část Veleslavína, Karlín, Libeň a Vysočany. Od prvního června se přidají ještě Kobylisy, Ládví a okolí Polikliniky Modřany. Na podzim je poté v plánu druhá etapa,

protože o tom, zda chtějí zóny, se rozhodují i další městské části.

Bude tedy režim všude stejný?

Nebude, protože finální podobu zón zavedeme přesně podle přání a potřeb jednotlivých městských částí. Někde tak budou zóny rozděleny na sektory, jinde bude celá městská část jedna velká zóna. Stejně tak si radnice v jednotlivých městských částech určí, v jakých časech bude zóna platná.

Na kolik rezidenty parkování v zónách vyjde?

Návrh ceníku nyní připomínkuje městské části. Návrh městských částí zní 600 korun ročně v případě sektoru, 1200 pro celou zónu. Jde o kompromis, například zastupitelé za Zelené navrhovali cenu parkovného zvýšit mnohem výrazněji. Zisk z parkovného se bude dělit mezi městské části a magistrát. Já navrhuji, aby se magistrátní část použila opět do investic



tzv. dopravy v klidu, tedy například na budování P+R parkovišť.

Kde se lidé mohou dozvědět podrobnější informace, například zda bude v jejich ulici zóna, nebo kde si mohou parkovné koupit?

Primárně na radnicích v městských částech a prostřednictvím jejich komunikačních kanálů, tedy webových stránek a radničních časopisů či novin. Stejně tak se bude na jednotlivých radnicích platit parkovné. Předprodej parkovacích karet začne od poloviny března.

Kdo bude zjišťovat, zda v zónách parkují pouze oprávněná vozidla?

V první řadě dodá magistrát městským částem službu, která bude zóny monitorovat, skenovat SPZ automobilů a porovnávat s registrem, zda parkují oprávněně. Městské části se navíc mohou rozhodnout, zda do kontroly zapojí i Městskou policii, případně civilní zaměstnance.

s kódem „METRO“ získáte 50 % bonus z vložené částky

Jsou vaše – pečujte o ně!

TeleTrade www.teletrade.cz

peníze - svoboda - budoucnost

výnos 24%

metro 

PRAHA
Úterý, 15. prosince 2015

Č. 235, www.metro.cz
Svátek slavi: Radana

 Min. -1°
Max. 3°

Nejčtenější noviny v Praze

Hlídejte si, čím topíte. Soused vás může udat

Podezřelý kouř. Může vás dostat do hledáčku úřadů. **Kontrola.** Může přijít na popud někoho, kdo bydlí ve vašem okolí. **Odmítnutí.** Hrozí pokuta až 50 tisíc korun. **Novela zákona.** Má lépe chránit zdraví lidí STRANA 6



Kopa vajec, kila mouky a spící kočka. V Humpolci mají unikátní kamna

Humpolec se může chlubit zbrusu novým rekordem. Občané města na Pelhřimovsku si společnými silami upekli unikátní perníková kamna, díky nimž se dostali až do České knihy rekordů. Na výrobě kamen, která jsou navržena v reálných rozměrech, se podílelo na třicet dobrovolníků. Všichni přitom přispěli upečením jednotlivých kachlů, z nichž se kamna následně sestavovala. Do pečení se mimo jiné pustili například i na základní škole, kde vzniklo více než třicet kusů speciálních perníkových kachlů. Svou troškou do kamen ovšem přispěli i v mateřské škole či v denním stacionáři. „Celkem se napeklo 224 kachlů a troje dvířka do trouby a kamen. V pekáčce je naaranžována perníková ryba a na peci spí perníková kočka,“ popsala hotové dílo ředitelka Městského kulturního a informačního centra Humpolec Marcela Kubíčková. Kamna budou k vidění v humpoleckém informačním centru ještě během adventu. Následně budou přenesena do zdejšího Muzea dr. Aleše Hrdličky, kde doplní národopisnou expozici.

MAFRA - PETR LEMBERK

Grant. V Řeznické nedostanou ani korunu. To je konec, tvrdí ředitelka

Divadlo v Řeznické se nejspíš nedočká víceleté grantové podpory, takže asi až do roku 2020 nedostane ani korunu. Vyplývá to z návrhu schváleného magistrátním výborem pro kulturu. Divadlo se bude bránit jak odvoláním, tak pomocí petice.

„Jak je možné, že se divadlo po dlouholeté soustavné práci dočká takového ohodnocení?“ stěžuje si ředitelka divadla Yveta Srbová. Naštvaní jsou herci i příznivci divadla.

Podporu Řeznické vyslovily také konkurenční scény.

„Toto rozhodnutí je pro nás likvidační. Musíme se ho pokusit zvrátit,“ dodává ředitelka Srbová. Za divadlo se staví také herecké osobnosti v čele s hercem Janem Zdražillem, Miroslavem Etzlerem či Stanislavem Zindulkou. „Jakým způsobem odborníci, kteří o udělení grantu rozhodují, prokážou, že vyvinuli nějaký zájem o toto dané divadlo, třeba ho jen navštívili?“ kritizu-

je systém herečka Michaela Doubravová. Servítky si nebere ani Miroslav Táborský (na snímku). „V Řeznické se vracíme k základům pravého herectví. Scénu je zde třeba uhrát jenom s minimem scénografických prostředků,“ obhajuje Divadlo v Řeznické.

S víceletým grantem zřejmě nemůže počítat ani Divadlo Bez zábradlí, Divadlo Na Fidlovačce nebo Divadlo Komedie. **JAR**

Kde získají nejvíc

Praha v příštích letech rozdělí kulturním institucím 125 milionů korun.

- **Největší podpory se příští rok dostane** Divadlu Semafor, které by mohlo dostat 7,2 milionu korun. Divadlo Na Fidlovačce má získat pět milionů korun, končí soubor Divadla Komedie 4,7 milionu korun. Studio Hrdinů pak 4,2 milionu.

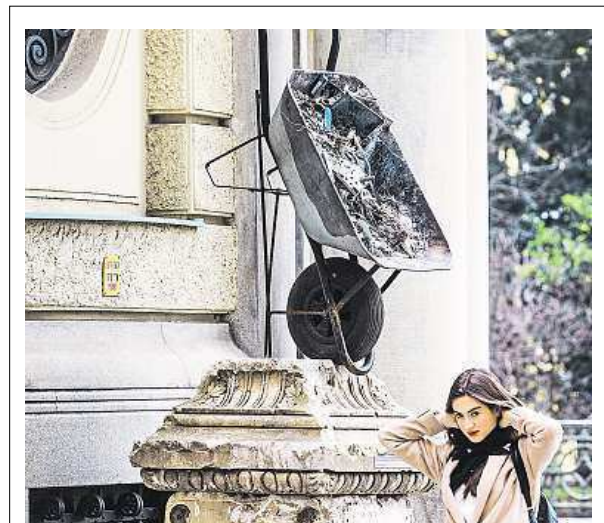
- Případná odvolání budou podle zákona nově vyřizovat úředníci ministerstva financí.



Krátce

Šéf growshopu má podmínku

Za šíření toxikomanie dostal Pavel Smolík, majitel pražského velkoobchodu zaměřeného na pěstování rostlin (growshopu), včera od soudu trest. Udělil mu roční trest vězení s podmínkou na 18 měsíců. Jeho společník Michal Otipka zůstal nepotrestán. Dvojice podle obžaloby nabízela zboží, díky němuž šlo vypěstovat kvalitní marihuanu. **ČTK**



Kolečko musí zmizet

Netradiční pomník u budovy Goethe-Institutu, který připomíná významného německého básníka Johanna Wolfganga Goetha, musí zmizet. Dílo Jiřího Davida – na podstavci stojící stavební kolečko naložené sutí, z níž trčí umělcovy knihy, ohořelé fragmenty malířského plátna či nedopalky cigaret – podle úřadů ohrožuje bezpečnost lidí a překáží na chodníku. Před dvěma měsíci ho slavnostně odhalila primátorka Adriana Krnáčová. **MAFRA**

Pozemky. Majitele naštvála výpověď

Praha 4 čeká opět bouřlivé zastupitelstvo. Na pondělním jednání se chystají protestovat lidé nespokojení s tím, že jim městská část před dvěma lety vypověděla nájemní smlouvy na pronájem pozemků pod jimi privatizovanými domy. „Městská část koncem roku 2013 spekulativně před začátkem platnosti nového občanského zákoníku vypověděla narychlo schválila a rozeslala a nyní podle ní pozemky využíváme neoprávněně,“ vysvětluje jeden z dotčených majitelů domů Rudolf Mazač.

Radnice smlouvy majitelům domů vypověděla, ale nabídla jim hned nové smlouvy na kratší dobu nebo odkup pozemků za ceny podle cenové

mapy. Zatímco většina majitelů si už pozemky pod svými domy za tuto cenu koupila, zhruba dvě desítky majitelů nabídku radnice odmítají. „Zastavěný pozemek nemůže být považován za stavební parcelu a oceněn podle stavební mapy,“ nesouhlasí Mazač. Chtějí, aby jim radnice pozemky prodala za nižší cenu stanovenou odhadcem.

Rychlému řešení problému se radnice nebrání. „Chceme dokončit proces prodeje pozemků pod privatizovanými domy,“ slibuje starosta Prahy 4 Petr Štěpánek. **ROW**



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz

Smlouvy na 99 let

Na začátku 90. let v rámci privatizace bytů uzavřela radnice Prahy 4 na 99 let smlouvy s novými majiteli privatizovaných domů na pozemky ležící pod nimi.

- Radnice smlouvy jednostranně vypověděla k 31. březnu 2014. Problém se tehdy týkal zhruba tisíce rodin bydlících asi ve stovce privatizovaných domů. Většina z nich už si pozemek od radnice koupila nebo uzavřela novou smlouvu.

- Zbývá zhruba dvacítky majitelů domů nesouhlasí s nabídkou radnice na cenu za odkup pozemků.

INZERCE

Šťastné a stylové

VÝHODNÉ NÁKUPY VÁNOČNÍCH DÁRKŮ | SPECIÁLNÍ NABÍDKY
KAŽDOU SOBOTU BALENÍ DÁRKŮ A HLÍDÁNÍ DĚTÍ

VÍCE NEŽ 200 ZNAČEK
KAŽDÝ DEN SLEVY 30–70 %

FASHION-ARENA.CZ



FASHION ARENA
PRAGUE OUTLET

Muzeum odstěhovalo legendární poslední vůz

Ve Střešovicích se stěhovalo. Muzeum zaplňuje depozitář.

Netradiční podívaná se naskytla na konci minulého týdne u střešovické vozovny, kde sídlí Muzeum MHD. Na návěs kvůli stěhování vyjelo několik tramvají a jedna z nich i s mimořádně zajímavým příběhem.

Muzeum se dlouhodobě potýká s nedostatkem prostoru. „Tento stav se nám částečně podařilo vyřešit vybudováním nového depozitáře v areálu vozovny na spodním dvoře s přístupem z ulice Strmá,“ vysvětluje ředitel muzea Milan Pokorný. Proto do něj v pátek muzejníci přemístili pět vozů, které dosud jen čekaly na rekonstrukci v prostoru třetí haly. Tam se ovšem podle plánů má rozší-

řit expozice muzea. Čtenářům Metra se podařilo vyfotit stěhování jednoho z nich, vozu s číslem 1502. Po plánované rekonstrukci by se měl opět spojit s motorovým vozem 2172, který již byl renovován a využívá se ke komerčním jízdám.

To, že oba vozy zůstaly zachovány a nešly ani do šrotu, ani se nezměnily v zahradní altánek někde v zahrádkářské kolonii, ale není náhoda. Byla to poslední souprava, která na lince osmnáct ukončila v noci z 8. na 9. května roku 1974 provoz legendárních dvouúpravových vozů.

„Vůz s evidenčním číslem 1502, který je na snímku, zůstal zachován v podniku díky Kroužku přátel městské dopravy,“ dodal Pokorný.

Převoz proběhl podle Pokorného díky transportní firmě naprosto bez závad a vše se zvládlo během jednoho dne. **ROBERT OPPELT**



Zatímco vlečný vůz na rekonstrukci čeká...

PAVEL PAŽOUT



...motorový vůz je ozdobou Muzea MHD.

METRO

Zprávy krátce

Metropole chce nový mobiliář

Rada města dnes projedná návrh primátorky Adriany Krnáčové. Podle něj město pověří Institut plánování a rozvoje, aby začal chystat designérské soutěže na návrh nového městského mobiliáře. Město má nyní na mobiliář smlouvu se společností JCDecaux. Ta je platná do roku 2022.

Praha se chce vyhnout soudům kvůli Blance

Město pravděpodobně zahájí další smírčí řízení kvůli tunelovému komplexu Blanka. Jednání, která mohou dojít až k arbitráži, povede s firmami Pudis, Metroprojekt, Inset a Mott MacDonald CZ. Společnosti, které při stavbě zajišťovaly mimo jiné projektové práce, po městě žádají milionové částky nad rámec původních smluv. **ČTK**

INZERCE

ESTÉE LAUDER

VÁNOČNÍ KUFRÍK ESTÉE LAUDER

1 690 Kč

exkluzivně v buticích Estée Lauder při nákupu dalších produktů v hodnotě nad 1 100 Kč. Samostatně za 2 790 Kč.

Nabídka platí do vyprodání zásob. Maximálně jeden zvýhodněný set za každých 1 100 Kč nákupu.

Palladium, nám. Republiky 1, Praha 1 • Metropole Zličín, Řevnická 1, Praha 5
Nový Smíchov, Plzeňská 8, Praha 5 • Centrum Chodov, Roztylská 19, Praha 4

Praha 3. Opravíme staré paneláky

Starostka Prahy 3 Vladislava Hujová (TOP 09) odpovídá na otázky.

Jaká jsou největší témata pro příští rok?

Tim nejdůležitějším pro příští rok jsou opravy panelových domů a jejich následná privatizace.

Jaké jsou priority rozpočtu a dalších investic?

Chystáme významné investice především do bytových domů, veřejných budov, škol, školek i městské zeleně.

Co už se vám podařilo prosadit z programu?

Zvyšování počtu míst v mateřských školách. Praha 3 v roce 2014 zvýšila jejich kapacitu o čtyři sta padesát míst na současných 2100 míst. V příštím roce je plánována výstavba předškolního zařízení pro děti do tří let věku.

Řešíte ve vaší městské části v souvislost s útoky v Pa-

říži nějaká mimořádná bezpečnostní opatření?

Při pořádání akcí městské části požadujeme vyšší počet strážníků a současně najímáme vyšší počet bezpečnostních pracovníků.

Příští rok budou spuštěny nové parkovací zóny, kde budou a kdy začnou?

K rozšíření zón placeného stání na celé území Prahy 3 dojde 1. května.

Kolik bude parkování stát?

V tuto chvíli platí stávající ceník. Nová podoba ceníku ještě nebyla schválena.

Bude fungovat jen starý, nebo i nový systém?

Na stávajícím území zón bude fungovat starý systém, a to do roku 2018. Na nově zavedeném území, na Jarově, pak starý systém s částečnými modifikacemi ze systému nového. K plnému přechodu na nový systém dojde v celé Praze 3 v roce 2018. **MET**



Vladislava Hujová MAFRA

Starostové Prahy

Deník Metro tento týden přináší každý den odpovědi starostů velkých městských částí metropole.

- Dnes pokračujeme Prahou 3 a 4, v pátek skončíme starosty Prahy 9 a 10. Již vydané odpovědi můžete najít i na webu Metro.cz



Petr Štěpánek MHMP

Praha 4. Branickou čeká velká obnova

Starosta Prahy 4 Petr Štěpánek (Trojkoalice/ Strana zelených) odpovídá na otázky.

Jaká jsou největší témata pro příští rok?

S otevřením dalších tříd v MŠ Němčická máme ambici zajistit místa ve školkách pro všechny rodiny s trvalým bydlištěm v Praze 4. V Braníku chystáme velkou přestavbu Branického divadla a na Lhotce obnovu místního koupaliště.

Jaké jsou priority rozpočtu a dalších investic?

Naší prioritou jsou akce realizované ze státního fondu životního prostředí, kde se jedná o zateplení škol. Prioritou je samozřejmě rekonstrukce koupaliště Lhotka, kde byla odstraněny původní stavby, dokončení rekonstrukce bytových domů v Tábořské nebo obnova IT pro úřad.

Co už se vám podařilo prosadit z programu?

Mezi naše hlavní úspěchy určitě patří plošná regulace hazardu na Praze 4. To znamená, že už nebudou hernám ani kasinům od příštího roku vydávány ani prodlužovány licence a postupem času budou všechny rušeny. Dále se nám podařilo dostat pod kontrolu cenu tepla ze společnosti 4-Energetická, vyhlásili jsme víceleté granty, které jsou v naší městské části úplně poprvé.

Řešíte ve vaší městské části v souvislost s útoky v Paříži nějaká mimořádná bezpečnostní opatření?

Musím říci, že to nijak nezasáhlo do dění ani fungování naší městské části. Naštěstí je Česko mimo zájem ozbrojených skupin, a tak se snažíme občany uklidňovat.

Příští rok začnou platit v Praze 4 nové parkovací zóny. Odkdy budou platit?

Zóny placeného stání by měly být spuštěny v květnu příštího roku. **MET**

INZERCE

NOVÉ KURZY PRO VEŘEJNOST – FINANČNÍ TRHY

Brokerská společnost TeleTrade spouští od roku 2016 komplexní vzdělávací kurzy pro širokou veřejnost. Určené jsou pro začátečníky i pokročilé. Celkem 10 lekcí – osobně v centru Prahy, nebo dálkově z domova.

REGISTRACE V ROCE 2015 = 2 LEKCE VÝUKY NAVÍC + KNIHA



Rozpis lekcí:

- 1 Úvod – seznámení s trhy
- 2 Základy obchodování
- 3 Fundamentální analýza
- 4 Technická analýza
- 5 Indikátory a oscilátory
- 6 Výběr indikátorů
- 7 Price action a bollingerova pásma
- 8 Psychologie a money management
- 9 Live trading a tématické webináře
- 10 Zakončení, test, certifikace

Více informací na webu, u manažera, nebo na naší pobočce v Praze

Vyučujeme:

- Kompletní obchodování na finančních trzích (především FOREX)
- Dopolední, odpolední termíny
- Osobní i dálkovou formou z domova

Pro koho je výuka určena:

- Začátečníci – vhodné pro všechny věkové kategorie s jakoukoli úrovní znalostí. Látka je probírána plně v češtině, srozumitelně s praktickými ukázkami a domácími úlohami k rychlejším posunům začínajících obchodníků
- Profesionálové – vyšší úroveň vzdělání je zaměřena pro již aktivní obchodníky, kteří chtějí zvýšit svoji úspěšnost. Vyučuje se pokročilá analýza s důrazem na psychologii obchodování.

Cena:

- Kurz je ZDARMA do naplnění veškeré kapacity při příležitosti 21. výročí založení společnosti TeleTrade
- Registrujte se od 15. 12. 2015, možnost objednat jako dárkový poukaz

VIP výuka:

- Pro zájemce o nadstandardní výukový plán lze zajistit placenou individuální přípravu přímo „šitou na míru“ každému zájemci

Registrace:

web TeleTrade www.teletrade-dj.cz
Martin Nacházel +420 601 301 968
 e-mail: martin.nachazel@teletrade-dj.cz

TeleTrade

Kontaktní adresa: Karlovo náměstí
 2097/10, Praha, tel. 222 317 632

50

20

40

**40-70%
SLEVA**

70

60

NADĚLUJEME

NA VŠECHNY DIOPTRICKÉ OBRUBY
A SLUNEČNÍ BRÝLE VČETNĚ LETOŠNÍCH MODELŮ!
NA MODEL Y PRO ROK 2016 SLEVA **20 %**

Sleva na dioptrické obruby platí při zhotovení kompletních brýlí (dioptrická obruba + skla).
Sleva platí od 9. 11. 2015 do odvolání. Slevy se nesčítají, sleva neplatí v Outletu FAOC Štěrboholy.

**SWITCH
SLEVA
50%**

**50% SLEVA PLATÍ NA DRUHÉ STEJNÉ NEBO LEVNĚJŠÍ BALENÍ
VŠECH KONTAKTNÍCH ČOČEK SWITCH.**



Sleva platí od 9. 11. 2015 do odvolání. Sleva neplatí v Outletu FAOC Štěrboholy, slevy se nesčítají. Kombinace dioptrií je možná.

Čoudí vám z komína? Čekejte kontrolu. Soused vás udal

Pokuta až 50 tisíc čeká ty, co odmítanou úředníky pustit do domu.

Z vašeho komína začne stoupat podezřelý kouř a už budete v hledáčku úřadů. „Dobrác ký“ soused vás nahlásil, a to ne jednou.

Vláda včera schválila novelu zákona o ovzduší, která má lépe chránit zdraví lidí. Novinka, která má platit od ledna 2017, zároveň umožňuje úřadům kontrolovat, čím lidé v domech topí. „Legislativní rada vlády potvrdila náš názor, že nedotknutelnost obydlí není neomezenitelná,“ komentoval novelu ministr životního prostředí Richard Brabec. Podle něj je pálení odpadů jasným ohrožením zdraví člověka, a úřady tak mají právo nahlédnout do domácností



Citát

Průměrná obec může vyprodukovat srovnatelné množství dioxinů jako jedna velká spalovna odpadů.

RICHARD BRABEC
MINISTR ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

a zkontrolovat, zda lidé nesprávným topením neohrožují ostatní. „Pokud tato novela projde i legislativním procesem, bude sice dán občanům efektivní nástroj, jak dohlédnout na spalování odpadů, otázkou ale zůstává, zda tento

postup nebude v rozporu s právem na nedotknutelnost obydlí,“ komentuje pro deník Metro novelu advokát Jan Morávek z kanceláře CHSH Kalis & Partners.

Ministerstvo životního prostředí ale všechny uklidňuje, že než lidem na dveře zaklepe kontrola, musí být stížnost na jejich komín podložena důkazy. To znamená, že dotyčné úřady obdrží například fotografii nebo třicetiminutové video, které podezřele zbarvený kouř prokážou. „Záznam je takto dlouhý, aby bylo zcela jasné, že nešlo jen o roztápnění kotle, které doprovází zvýšená kouřivost,“ vysvětluje Kurt Dědič, ředitel odboru ochrany ovzduší ministerstva životního prostředí. Ten zároveň dodává, že lidé se nemusí bát ani o své soukromí. „Přístup do domácnosti by měl být omezen pouze na vstup ke kotli a palivům,“ říká Dědič. Ministerstvo také připomíná, že jed-

Kontrola

Nejdřív majitel dostane písemné upozornění, podruhé už na kotel přijde kontrola.

- Kdo úředníky do domu nepustí, může dostat pokutu až 50 tisíc korun.
- Nově budou moci sousedé poslat na úřad důkaz – fotografii či video s třicetiminutovým záznamem.
- Kontroly mají začít fungovat od ledna 2017.

Začouděné Česko

Poslední sčítání lidu, domů a bytů před čtyřmi lety ukázalo, že tuhými palivy topí v Česku asi 660 tisíc domácností.

- Imisní limity pro benzo(a)pyren byly loni opakovaně překračovány na 10,7 procenta plochy Česka, kde žije asi polovina obyvatel republiky.
- Benzo(a)pyren je v uhelném dehtu, automobilových výfukových plynech nebo tabákovém kouři.

Znečištěné ovzduší

54

Tolik procent obyvatel Česka bylo loni podle údajů ministerstva životního prostředí vystaveno nadlimitnímu působení znečištěného ovzduší.

no anonymní udání nemusí hned vést ke kontrole. Úředníci se na zoubek podezřelému kotli podívají, až když se stížnosti na jednu domácnost nahromadí. Když se ale nakonec potvrdí, že podezřelý kouř je skutečně způsoben spalováním nevhodného materiálu, hrozí domácnostem až padesátitisícová pokuta. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

ZLATÁ HOREČKA

Zlatnictví Sherri vykupuje za výhodné ceny Vaše zlaté šperky!

Jestliže jste během vánočních úklidů doma objevili ztracený poklad v podobě prstenů, zlatých zubů, zlatých i stříbrných mincí, broží, řetízků či jiných šperků nebo třeba i stříbrných příborů, neváhejte nás navštívit ve zlatnictví Sherri v obchodním centru Chodov, kde Vaši vzácnost proměníme v peníze, mnohdy



částky přesahující až desetitisíce korun, a to v předvánočním období jistě každý ocení. Vaše šperky mají v tuto chvíli velmi výhodnou cenu, tak proč toho nevyužít. „Cena za 1kg ryzího zlata šplhá k částce až 1 032 000 Kč, což je 1 032 Kč za 1 gram. Mnohdy je přitom zlato veřejnosti podceňováno, např. nevzhledné zubní korunky, které často končí přímo v zubních ordinacích nebo doma odložené v šuplíku, je možné přeměnit na částky pohybuující se kolem 2 000 až 4 000 Kč,“ konstatuje manažer zlatnictví Sherri.

Paní Nováková objevila při jednom z úklidů zlaté šperky po prarodičích. „Našla jsem doma pár starých zašlých prstýnků a roztrhaných řetízků po babičce, jsou nemoderní a vnučata je nechťejí. Tak

ceny nabízíme také odborné poradenství a samozřejmostí je osobní a individuální přístup každému zákazníkovi. Spokojenost našich klientů je nám dokazována jejich zvyšujícím se počtem, a to na základě dalšího doporučení. Tak neváhejte a přijďte také do zlatnictví Sherri a přesvědčte se, že je tomu skutečně tak.



SHERRI

Obchodní centrum Chodov
Roztylská 2321/19, 148 00 Praha 4
stanice metra Chodov

Praha - Galerie Myšák
Vodičkova 710/31, 110 00 Praha 1
85 m od vchodu do pasáže Lucerna



Malý pelikán už baští rybičky

V zoologické zahradě ve Dvoře Králové nad Labem na Trutnovsku se narodilo 12. prosince první letošní mládě pelikána skvrnozobého. Ošetřovatelé ho přemístili do umělé lhně, kde je pravidelně krmeno speciálně natrávenými rybičkami.

ČTK

TESCO
finest★

*Jedinečné chutě
originálních
receptur*

Vychutnejte si silvestra s delikatesami z řady finest

Závěr roku je nabitý slavnostními momenty. Buďte na ně připraveni s delikatesami z řady Tesco finest a ohromte rodinu i přátele. Výtečné sýry a uzeniny pocházejí výhradně od poctivých dodavatelů, servírujte je s olivami, nakrájeným avokádem nebo ovocem.

*Šunka uzená na dřevě,
od nejlepších německých
řezníků*



*Čtyřinky s pikantní
chutí zralého sýra*



*Pravá italská mozzarella
vyráběná výhradně z buvolího mléka*



*Liž po tři generace vyrábí
rodinná mlékárna tento
modrý sýr, který se
do slova rozplývá
na jazyku*



*Známé a oblíbené
odrůdy našeho
vinářského kraje*



... více inspirace najdete také na tescorecepty.cz

Na cestu za titulem mistra světa si vydělal na ulici

Jindřich Smola je jednadvaletý mistr světa ve footbagu. Sportu, kterým se již desítky let baví mladí lidé po celém světě. Na cestu ke zlaté medaili, kterou získal loni v Paříži, si vydělal tím, co umí nejlépe. Přímo na ulici předváděl freestyleové kousky se svým hakysákem, pleteným míčkem vyplněným kuličkami. Peníze, které od kolemjdoucích získal, mu umožnily zaplatit si cestu na mistrovství, které se konalo v Paříži. „Chceš být mistr světa? Tak mazej trénovat a na nic se neohlížej,“ radí.

S hakysákem si před deseti patnácti lety kopal před školou snad každý. Není již tento sport na ústupu?

Právě naopak. V současné době začíná být o footbag větší zájem, protože se rodiče snaží děti odtrhnout od her na počítači a chtějí, aby začaly dělat nějaký zábavný sport.

Třeba jako je freestyle hacky sack.

Kdy jste s tímto sportem začal vy?

Od dětství jsem jezdil na chalupu v Českém Sternberku. Bylo mi necelých 14 let, když jsem našel ten malý míček a začal si s kamarádem kopat z nudy před chalupou. Už v těchto začátcích se mi v hlavě usadila myšlenka, že bych v tomto sportu chtěl něco dokázat. Abych se dozvěděl víc, koukal jsem hodně na videa na internetu a učil se podle nich. Později jsem dohledal místo, kde se hráči tohoto sportu scházejí. Dodnes s nimi jezdím do zahraničí na závody.

Jak vás napadlo vydělat si na cestu na mistrovství právě na ulici?

Potřeboval jsem peníze na letenky a ubytování. Přemýšlel jsem, jak skloubit trénink



Jindřichovi hakysák spadne jen málokdy.

ARCHIV | SMOLY

a vydělávání dohromady, a jediný způsob, jak toho dosáhnout, bylo jít si vydělávat na ulici. Nejtěžší bylo se překonat, dát před sebe klobouk a začít. Člověka v tu chvíli na

padá fůra důvodů, proč to nedělat, ale mně už nic jiného nezbyvalo. Položil jsem na zem klobouk, sebral veškerou odvalu a začal. Nakonec se to vše vyplatilo.

Češi – mistři footbagu

Tuzemští sportovci bodují v tomto sportu již tradičně.

- V nejprestižnější disciplíně mistrovství, takzvané dvouminutové rutině, letos již podruhé vyhrál Milan Benda.
- Od roku 2002 jsme přitom tuto disciplínu neovládli jen jednou, a to v roce 2008. „Tvrdě dřeme,“ přibližuje úspěchy loňský mistr Smola.

Dnes vás tento sport živí...

V současné době si mé vystoupení objednávají lidé na akce, jako jsou firemní večírky, plesy nebo také narozeninové oslavy. Mám také své vlastní stránky s těmi nejprodávanějšími ručně šitými hakysáky u nás.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz



U letiště v Praze se zlepší parkování

Architektonický ateliér Rala v čele s architektem Radkem Lampou se stal vítězem nové urbanisticko-dopravní soutěže, jejímž cílem je vyřešení veřejného prostoru před Terminály 1 a 2 na pražském Letišti Václava Havla. Nyní se čeká na případné podávání námitek, poté společnost Český aeroholding s architektky upřesní podrobnosti. Návrhy zajistí moderní navigaci řidičů nebo jejich parkování.

I PR PRAHA

Zprávy krátce

To nejlepší z trhů v Motole

U nemocnice v Motole se dnes a zítra uskuteční trhy. Přijedou sem nejlepší farmáři, kteří své zboží prodávají na Kulaťáku a na Petřinách. V nabídce bude plnohodnotný sortiment farmářských trhů včetně zeleniny, pečiva, mléčných výrobků a uzenin, ale také typické vánoční produkty, jako je například cukroví. MET

MAFRA chce omluvu od ČT

V pořadu Otázky Václava Moravce dne 13. prosince uvedla Česká televize (ČT) nepravdivou informaci, že podnik Lesy České republiky si u vydavatelství MAFRA „bez výběrového řízení objednal tisk a distribuci novin Lesů ČR“. Tato informace se nezakládá na pravdě, na zakázku bylo výběrové řízení provedeno. MAFRA po televizi žádá omluvu. IDNES.cz



Dahlgren. Obviněný z vraždy čtyř lidí dál ve vazbě

Američan Kevin Dahlgren, který je obviněný z vraždy svých čtyř příbuzných, zůstává ve vazbě. Včera o prodloužení rozhodl soud v Brně. Zároveň zamítl návrh 23letého cizince na jeho propuštění na

kauci a stíhání na svobodě. Američanovi hrozí doživotí.

Vražda se stala v roce 2013 v Brně-Ivanovicích a její motiv není dosud známý. Na obhajobu kauzy stále pracuje policie. Zatím se neví, kdy za-

čne proces. Státní zástupkyně Zuzana Zámoravcová uvedla, že důvodem prodloužení vazby byly obavy soudu z toho, že by se Dahlgren mohl pokusit znovu uprchnout.

Dahlgren v žádosti nabídl soudu kauci i písemný příslib, že do rozsudku v kauze Česko neopustí. Soud ale tyto návrhy nepřijal. Je ve vazbě ve věznicích v Brně-Bohunicích od letošního srpna, a to v od-

dělení určeném pro zadržované, kteří jsou pro ostatní vězně nebezpeční.

Kevin Dahlgren je prvním Američanem, kterého USA do Česka vydaly k trestnímu stíhání. ČTK

VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA ALZA.CZ



více na www.alza.cz/vanocce

To nejlepší místo k hraní



Playstation 4

- + Herní konzole nové generace
- + Hrajte online s přáteli a soupeři
- + Disk 500 GB, nový ovladač s dotykovou ploškou
- + Blu-ray pro přehrávání filmů v perfektní kvalitě

*Akční cena platí jen do 18. 12. 2015

~~9 590,-~~
7 990,-*

objednací kód: MSX001

Mějte přehled o počasí

SENCOR®



Sencor SWS 51

- + Meteostanice s předpovědí počasí
- + Měří venkovní i vnitřní teplotu, vlhkost
- + Rádiem řízené hodiny, budík, fáze měsíce
- + Možnost připojení až 3 bezdrátových senzorů

~~549,-~~
499,-

objednací kódy:

JN507e3 ● JN507e4 ○

Povinnost pro kutily



Fieldmann FDG 5005-85R, 85ks

- + Sada ručního nářadí v kufříku
- + Odolný materiál CR-V s dlouhou životností
- + 85 dílů včetně 1/4" a 1/2" ráčny
- + Kladívko, šroubovák, klíče, kleště, metr

2 499,-

objednací kód: BOJ011g

Maximum šťávy i vitamínů

PHILCO



PHILCO PHJE 5020

- + Odšťavňovač s pomalým lisováním
- + Dvoufázový proces pro maximální výtěžnost
- + Velmi snadné čištění přístroje
- + Velmi tichý chod (pouze 30 dB)
- + Rozebíratelný, části možno mýt v myčce

4 749,-

objednací kód: EAV2204c

Uspadněte si žehlení

PHILIPS



Philips GC4521/20 Azur Performer Plus

- + Žehlička lehké konstrukce, důmyslný systém páry
- + Dokonale kluzná žehlicí plocha T-ionicGlide
- + Výstup páry až 50 g/min, parní ráz 200 g/min
- + Vhodné i pro nejměkčí prádlo, např. hedvábí
- + Systém Drop Stop proti odkapávání, automatické odvápnění

~~1 999,-~~
1 799,-

objednací kód: EAD2059j

Velký displej, malá cena

ALIGATOR®



Aligator S5050 DUO

- + 5" IPS HD displej (1 280 × 720)
- + Čtyřjádrový procesor, RAM 1 GB
- + Paměť 8 GB + microSD až 64 GB
- + Google Android 4.4 KitKat

2 499,-

objednací kódy:

RT127a2c ● RT127a2e ● RT127a2d ●

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 15. 12. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

alza.cz

Učitel. Vymyslel si, že ho pobodal islamista

Několik hodin se včera zdálo, že neznámý muž pobodal učitele v mateřské školce v Aubervilliers na severovýchodním předměstí Paříže.

Útočník se měl hlásit k Islámskému státu. Pětačtyřicetiletý učitel, který tvrdil, že ho napadl maskovaný útočník, byl ošetřen lékaři s lehký-

mi řeznými ranami na krku a čele. Později ale vyšlo najevo, že si celý incident vymyslel. Motiv jeho činu policie zjišťuje.

Případ mezitím vyvolal rozruch, protože následoval pouhý měsíc po atentátech, které si 13. listopadu v Paříži vyžádaly 130 mrtvých. **ČTK**

Obama. Možná pojede na Kubu

Americký prezident Barack Obama je ochoten příští rok navštívit Kubu, pokud tato země poskytne svým občanům rozsáhlejší demokratické svobody. Obama to prohlásil v rozhovoru se zpravodajským portálem Yahoo! News. Vztahy mezi Washingtonem a Havanou byly na bodu mrazu přes padesát let, ale v poslední době se lepší. **ČTK**

Zprávy krátce

Tragédie četníků

Nejméně 41 příslušníků argentinského četnictva zahynulo včera při nehodě autobusu u města Rosario de la Frontera na severu země. Přeplněný autobus vozící padesátku četníků se zřítil do zhruba pětadvacetimetrové propasti, když sjel z mostu. **ČTK**

Merkelová. Unie v krizi ob stojí

Uprchlíká krize je historická zkouška pro Evropskou unii. Na sjezdu své Křesťanskodemokratické unie v Karlsruhe to řekla německá kancléřka Angela Merkelová, která zároveň vyjádřila přesvědčení, že EU v krizi ob stojí. Zdůraznila však, že je třeba pracovat na snížení počtu běženců, kteří do Unie i do Německa přicházejí. **ČTK**



Angela Merkelová AP

INZERCE



Tradiční rozsvícení domu příště asi nebude

Dům Amber Merefildové u amerického Medfordu na jihu New Jersey se brzy pořádně vánočně rozsvítí – zajistí to asi 70 tisíc světylek. Dlouholetá tradice, kterou založili její rodiče, možná ale skončí. Amber totiž brzy opustí New Jersey kvůli nové práci. **AP**

Japonské školy mají moc mrtvol

Přiliv darovaných nebožtíků je způsoben vysokými náklady na pohřeb.

Tradiční tabu, kdy byly pitvy pokládány za „mrzačení mrtvých“, v Japonsku dlouho znamenalo, že medicí měli potíže získat mrtvoly. Ty potřebují právě k pitvám při svém studiu. Ale vzhledem ke stagnující japonské ekonomice a stoupajícímu počtu lidí umírají-

cích v osamění nyní už učebny anatomie mají těl přebytek.

Například lékařská fakulta univerzity Kinki v Ósace potřebuje ročně třicet mrtvol, ale na seznamu má už dva tisíce potenciálních dárců vlastních pozůstatků. Podle odborníků v zemi jednak čím dál tím více lidí přijímá myšlenku věnovat vlastní tělo ke vzdělávacím účelům, ale především roste počet těch, kteří k tomuto kroku přistupují čistě z ekonomických důvodů. Lidé se častěji rozhodnou

darovat po smrti své tělo, aby nezatěžovali rodinu náklady na pohřeb. Škola po provedené pitvě veškeré pozůstatky zpopelní a popel vrátí příbuzným.

Loni darovalo posmrtně těla 116 tisíc Japonců, což bylo osmkrát víc než před třiceti lety. To už představuje neúnosnou zátěž pro školy, které nemají dostatek prostoru na skladování těl, dostatek financí na celý proces ani dost učitelů anatomie, aby se takové množství mrtvol mohlo vůbec využít. **ČTK**

DOBRÁCI ROKU

NOVÁ SOUTĚŽ SBORŮ DOBROVOLNÝCH HASIČŮ

Pošlete přihlášku, hlasujte a vyhraďte velkou show pro celou obec v hodnotě 100 tisíc Kč.

Ve hře je navíc hasičské vybavení za 300 tisíc Kč.

Rádio vašeho kraje
Český rozhlas



Více na www.dobraciroku.cz



Ariete

Popcorn k domácímu kinu

Ariete 2952

- příprava až 60 g kukuřice za méně než 2 minuty
- speciální metoda horkým vzduchem
- snadné čištění



Sleva
38%

799 Kč

MOC: 1299 Kč

Rowenta

Objem na celý den

Rowenta CF 6430D0 Volum24 Respectissim

- objem vydrží celý den
- pro lesklé, zdravé a krásné vlasy
- bezpečnostní uzamykací systém



+

Dárek:
kosmetika
Toni & Guy

1 999 Kč

Maxwell & Williams

Kombinovaný mlýnek na sůl a pepř

Maxwell&Williams Duo

- mlecí mechanismus z uhlíkové oceli
- povrchová úprava proti otiskům prstů
- mlýnek dodáván s náplní
- nastavitelná hrubost mletí



Sleva
45%

649 Kč

MOC: 1199 Kč

Ariete

Není nad cukrovou vatu

Ariete 2971

- vyrobí načechranou vatu pouze ze dvou bonbónů, popřípadě z jedné lžičky cukru
- snadné čištění



Sleva
35%

1 299 Kč

MOC: 1999 Kč

BRITA

Filtrační konvice 2,4 l

Brita Elemaris Meter

- uchovává minerály
- přefiltrovaná voda je čistější, lehčí a chutnější
- objem přefiltrované vody je 1,4 l
- vhodná do dveří chladničky



Sleva
25%

889 Kč

MOC: 1199 Kč

vileda

100°C mop

Vileda 146572

- uklízí za pomoci horké vody
- zahřátí vody za 90 sekund
- odstraní až 99,9 % bakterií z podlahy
- návlak lze prát v pračce



Sleva
40%

1 199 Kč

MOC: 1999 Kč



Doprava zdarma

při objednávce nad 1 000 Kč



Chcete nakoupit na splátky?

Žádný problém, vše vyřešíte z pohodlí domova

ECG

LED TV v oblíbené úhlopříčce

ECG 32 LED 731 PVR

- HD ready rozlišení
- 100 Hz XPR
- TV tuner HD DVB-T
- nahrávání na USB
- Timeshift • USB přehrávač
- české menu • PC vstup VGA
- 2x HDMI • SCART
- rodičovský zámek

en. třída B

4 999 Kč

MOC: 5 999 Kč



Sleva
16 %

SONY

Smart TV s ostrým obrazem

Sony BRAVIA KDL-48R550C

- Full HD rozlišení
- Motionflow XR 100 Hz
- TV tuner DVB-T/C
- Wi-Fi • Miracast
- nahrávání na USB • HbbTV
- USB/Home Network přehrávač • YouTube

en. třída A++

13 990 Kč

MOC: 16 990 Kč



Znáte
z TV

Panasonic

Prohnutá Ultra HD TV

Panasonic VIERA TX-55CR430E

- Ultra HD (4K) rozlišení
- Smart TV
- technologie 400 Hz RMR
- USB/DLNA přehrávač
- nahrávání na USB
- www prohlížeč
- Wi-Fi • Bluetooth • HbbTV

en. třída A

24 990 Kč

MOC: 44 990 Kč



Sleva
44 %

YAMAHA

Elegantní domácí kino do každého obýváku

Yamaha HTR-3068 + Yamaha NS-PA40

- bezdrátové přehrávání díky Bluetooth
- podpora 4K 60p videa
- USB přehrávání hudby
- průvodce nastavením
- optimalizace zvuku YPAO
- možnost zavěšení reproduktorů na zeď

Akce

14 444 Kč

MOC: 17 480 Kč



PHILIPS

Uvolněte se skvělou hudbou

Philips MCM2300

- přehrává běžná CD, MP3-CD i CD-R/RW
- 15 W, Bass Reflex
- vstupy Audio in, USB
- digitální FM tuner s předvolbami
- budík, časovač, hodiny
- dálkový ovladač

Sleva
28 %

1 998 Kč

MOC: 2 799 Kč



HYUNDAI

Spolehlivě probudí každý den

Hyundai RAC 878 BG

- analogový AM/FM tuner
- buzení hudbou nebo tónem
- opakované buzení Snooze
- projekce času na zeď
- výstupní výkon 2 W
- napájení ze sítě 230 V, záložní baterie 9 V

Sleva
23 %

449 Kč

MOC: 590 Kč



Delší záruční doba

Prodlužte si standardní záruku až o tři roky



Chcete nakoupit na splátky?

Žádný problém, vše vyřešíte z pohodlí domova

SAMSUNG

Jednoduchý a všestranný

**Samsung G318
Galaxy Trend 2 Lite**

- 4" displej
- fotoaparát
- OS Android 4.4 s nadstavbou TouchWiz Essence UX
- slot na microSD

2 249 Kč



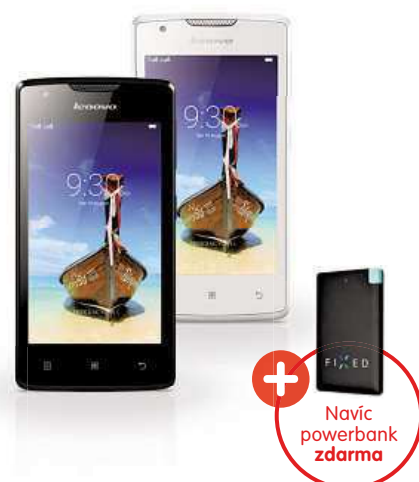
Lenovo

Smartphone se systémem Android

Lenovo A1000

- OS Android 5.0
- čtyřjádrový procesor s frekvencí 1,3 GHz
- interní paměť 8 GB
- GPS
- Dual SIM

2 499 Kč



LG

Jednoduše chytřejší

LG G3

- 5,5" Quad HD displej
- 32GB interní paměť
- 3GB RAM
- 13Mpx fotoaparát s laserovým automatickým ostřením
- podpora bezdrátového nabíjení

8 990 Kč

MOC: 9 990 Kč



Sleva 10%

Lenovo

Dokonalý společník na cesty

**Lenovo IdeaTab 2
A7-20 (59444625)**

- IPS displej 7" 1024x600 px
- MediaTek MT8127 1,30 GHz, 4 jádra
- 1GB RAM
- interní paměť 8 GB
- 2Mpx fotoaparát
- Wi-Fi • Bluetooth • GPS
- Android 4.4 KitKat

2 199 Kč

MOC: 2 799 Kč



Sleva 21%

acer

Sedmnáctka, která zvládne velké věci

Acer Aspire ES17 (NX.MZTEC.001)

- displej 17,3" 1600x900 px
- Intel Pentium N3700 1,60 GHz, 4 jádra
- 4GB RAM • 1000GB HDD
- nVidia GeForce 910M 2 GB
- Wi-Fi • Bluetooth
- DVD±RW • USB 3.0
- Windows 8.1 - zdarma upgrade na Windows 10

12 990 Kč

MOC: 13 990 Kč



Dárek: powerbank 2000 mAh



EA

Pohrajte si se životem

EA Games The Sims 4

- nejprodávanější simulátor pro PC
- vytvořte a ovládejte inteligentnější a emocionálně bohatší simky
- navrhnete jim bydlení, upravte jeho vzhled, nábytek, okolí i místo
- v nabídce také rozšíření herního obsahu od 699 Kč

799 Kč

MOC: 1 490 Kč



Sleva 46%

Bestseller



Doprava zdarma
při objednávce nad 1 000 Kč



Přes 150 000 druhů zboží skladem
Vyberte na www.MALL.cz



Velký plyšový Krteček

MÚ Brno Krtek velký stojící, 70 cm

- pro děti bez omezení věku
- výška 70 cm

Sleva
21%



1 249 Kč

MOC: 1 599 Kč



Nejvychytanější hodinky

Vtech Kidizoom Smart Watch

- lze s nimi fotit, nahrávat videa, použít jako diktafon
- 2 barevné varianty

Sleva
45%

Hračka
roku 2014



1 299 Kč

MOC: 2 399 Kč

TOPCOM

Dětská chůvička

Topcom BabyViewer KS-4240

- velký barevný displej 2,4"
- digitální obousměrná komunikace
- Digital Zoom
- noční vidění pomocí 6 LED
- maximální dosah až 200 m

Sleva
50%

Doprava
zdarma



2 699 Kč

MOC: 5 399 Kč



Koloběžka pro teenagery i dospělé

Yedoo City

- přední i zadní „V“ brzda
- pro řidiče od 145 cm
- nosnost 120 kg

Sleva
15%

Doprava
zdarma



3 199 Kč

MOC: 3 790 Kč



Lehátko vibrační

Bright Starts Zsa Zsa Zoo

- roztomilé lehátko poskytuje komfort houpání a hraní
- jemné vibrace a zábavné hračky
- vhodné od narození do 9 kg

Sleva
30%

Exkluzivně



899 Kč

MOC: 1 290 Kč

ZOPA

Sedátko pro miminka

ZOPA Design

- sedátko lze změnit na houpací židličku pro batole
- strojek vibruje, hraje 5 melodií, svítí

Doprava
zdarma



1 250 Kč

MOC: 1 490 Kč



Doprava zdarma
při objednávce nad 1 000 Kč



Přes 150 000 druhů zboží skladem
Vybírejte na www.MALL.cz



Elton John

Do Prahy zavítá 26. listopadu příštího roku britský zpěvák a klavírista Elton John. Vstupenky na jeho koncert v O2 areně se prodávají od zítřka. MAFRA

Zprávy krátce

Korn na festivalu

Na 3. ročníku hudebního festivalu Aerodrome, který se uskuteční 15. června v Letňanech, zahraje americká skupina Korn. ČTK

Konírna nabízí nevšední výstavu slavného Tiziana

Některá vzácná díla italského renesančního malíře se v Česku představí vůbec poprvé.

Výstava nazvaná Tiziano – Vanitas a s podtitulem Básník obrazu a odstínu krásy probíhá ode dneška až do 20. března. V historických prostorách Císařské konírny Pražského hradu tak budou mít návštěvníci jedinečnou příležitost se seznámit s tvorbou tohoto celosvětově uznávaného umělce.

Ten díky svému jedinečnému talentu pro využití barev ovlivnil své současníky i budoucí generace malířů. Výstava přinese nový pohled na umělcovu tvorbu s důrazem na linii, díky níž Tizian, celým jménem Tiziano Vecel-

Výstava Tiziano – Vanitas

Otevřeno denně od 10 do 18 hodin až do 20. března 2016.

- Výstava se koná v Císařské konírně Pražského hradu.
- Základní vstupné činí 180 korun, snížené 100 korun. Pro školní skupiny je vstupné 50 korun za osobu (minimálně deset osob, jeden pedagogický doprovod zdarma).
- Kurátory výstavy jsou historik umění profesor Lionello Puppi a profesorka Serena Baccaglini. Koordinátorkou je Monika Burian Jourdan.



Tizianova díla jsou k vidění na Pražském hradě. HRAD.CZ

lio, získal největší věhlas, tedy portréty, zejména pak vyobrazení křehké ženské krásy, jako je tomu například u obrazu Vanitas. Jeho dílo v současnosti patří k nejcenějším skvostům světového uměleckého dědictví.

Poprvé v historii uměleckých výstav budou uvedeny obrazy Mladé ženy se zrcadlem, častěji nazývané jako alegorie Vanitas, zapůjčené z Barcelony, z Boromejské sbírky a z dalších vzácných soukromých sbírek.

Klenotem výstavy je vzácný dokument z 16. století, který nebyl nikdy vystavován za hranicemi Itálie. Jedná se o diplom císaře Karla V., kterým byl Tizian jmenován palatinem a povýšen do rytířského stavu. MET

INZERCE

NEJEN NA SRDCE JSOU PODĚBRADY

NEJPŘÍJEMNĚJŠÍ ZAHÁJENÍ ROKU 2016? LEDNOVÉ RADOVÁNKY V PODĚBRADECH!

Ubytování: Hotel Libuše***, Hotel Zimní lázně***,
Hotel Libenský****, Hotel Zámeček****

Stravování: polopenze (zahájení pobytu večerí, ukončení pobytu snídaní)

Program pobytu:

- 1x lékařská konzultace
- 1x uhlíčitá koupel
- 1x přísadová koupel Kneipp – výběr přísady dle přání (jalovcová, levandulová, ibišková, brusinková,...)
- 1x klasická částečná masáž
- 1x částečná masáž lávovými kameny
- 1x infrasauna
- 1x parafinový zábal na ruce s masáží
- 1x poukázka do kavárny

Cena pobytu (5 nocí, ne-pá):

Hotel Libuše nebo Hotel Zimní lázně 4 850 Kč

Hotel Zámeček nebo Hotel Libenský 6 600 Kč

Příplatek za jednolůžkový pokoj: 200 Kč / noc.

Více informací naleznete a objednat můžete na
www.lazne-podebrady.cz
nebo telefonním čísle 325 606 500



LÁZNE PODEBRADY
AKČOVÁ SPOLEČNOST

www.lazne-podebrady.cz

Dárek na poslední chvíli? Mobil s podporou 4G LTE

Štědrý den klepe na dveře a vy místo předvánoční pohody zažíváte stres, protože ještě nemáte nakoupené všechny dárky? Nezapomejte, ještě není pozdě. Mobil, který patří mezi nejčastější vánoční přání, můžete pořídit i na poslední chvíli. My vám přinášíme několik tipů, jak se při jeho výběru nenapálit.

Telefony bez 4G LTE jsou vyhozené peníze

Mobilem, na kterém se webová stránka načítá desítky vteřin, nikomu radost neuděláte. Nejrychlejší internet 4G LTE je přitom dostupný už ve všech koutech republiky a pro jeho využívání stačí jedině – v parametrech telefonu hledejte podporu technologie 4G LTE. Bez ní za nový mobil zbytečně vyhodíte své úspory – cenový rozdíl mezi 3G a 4G přístroji je dnes už minimální.

Sázkou na jistotu jsou telefony ověřených značek. Nízká cena u neznámé značky se totiž brzy promítne i do kvality.

Ověřte si, že nedáte ani korunu navíc

Řada prodejců před Vánoci láká na nákup na splátky, pozor ale na skryté navýšení. Při nákupu na řadě e-shopů může konečná cena za nový mobil významně narůst také kvůli platbě za dopravu. Zvolte proto seriózního prodejce, který vám zboží doručí zdarma.

Vsaďte na hit letošních Vánoct

Pokud chcete nakoupit bez starostí a s jistotou, že vám na novém telefonu bude vše fungovat bez problémů, navštivte prodejnu nebo e-shop operátora O2. Ten všechny telefony nabízí se Zárukou nejnižší ceny. Pokud telefon najdete u vybraných prodejců levněji, O2 vám rozdíl dorovná ve faktuře nebo formou kreditu. Navíc nabízí jen přístroje ověřených značek určené pro český trh a s kvalitním záručním i pozáručním servisem. Například nejoblíbenější telefon Samsung GALAXY Core Prime s elegantním designem, který výborně padne do každé ruky a díky třem barevným provedením zaujme každého, vás u O2 díky vánočnímu bonusu může vyjít i na 595 korun. Více informací najdete na www.o2.cz.



A ještě poznámka na závěr: Ani telefon s podporou LTE nemůže fungovat, pokud nemá správnou SIM kartu. Kartu si můžete zdarma vyměnit v kterékoli O2 Prodejně.

O2

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. -1 Max. 3	Min. 1 Max. 5	Min. 3 Max. 7	Min. 4 Max. 8

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž: Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 13,0 °C
Rok výskytu: 1941

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Klabzubova jedenáctka je dílo z pera spisovatele Eduarda Basse, světlo světa spatřila roku:
a) 1922
b) 1933
c) 1944
- Simón Bolívar, venezuelský bojovník za nezávislost latinskoamerických zemí, nebyl prezident:
a) Kolumbie
b) Peru
c) Bolívie
- Vodní nádrž Želivka, která slouží jako zdroj pitné vody pro Prahu, se správně jmenuje:
a) Stěchovice
b) Švihov
c) Kamýk
- Jeden z nejznámějších indiánů Sedící býk byl náčelník Siouxů. Zastřelen byl roku:
a) 1810
b) 1850
c) 1890
- Pražské divadlo Semafor spjaté zejména se jmény Jiřího Suchého a Jiřího Šlitry vzniklo roku:
a) 1949
b) 1959
c) 1969

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

ČT1

- 12:30 Abeceda H plus W
- 13:45 Soudkyňe Amy IV
- 14:30 To je vražda, napsala III
- 15:20 Hubert a Staller
- 16:10 Cestománie
- 16:40 AZ-kvíz
- 17:05 Tak neváhej a toč speciál
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Míň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance VII... kolem dokola



20:05 Vlak dětství a naděje (5/6)
 Seriál (ČR, 1985). Osudy rodiny, do jejíhož života zasáhla válka. Věrka prožívá své první milostné zklamání. Hrají: S. Zindulka, T. Brodská, H. Růžičková, P. Pochyly, O. Ševčík a další

- 21:05 Komici na jedničku
- 21:59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 22:00 Dáma ví, kdy přijít TV film (ČR, 1992)
- 23:15 Televizarié na přeskáčku
- 00:00 AZ-kvíz
- 00:20 Toulavá kamera
- 00:50 13. komnata L. Křížka
- 01:20 Postřehy odjinud
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Banánové rybičky
- 02:20 Dobré ráno

ČT2

- 12:55 Letecké katastrofy
- 13:45 Jak si Chruščov podmanil Ameriku
- 14:45 Starověký Řím (6/6)
- 15:40 Neznámá válka (5/5)
- 16:35 Vesmír
- 17:20 Tučňáci ve městě
- 18:15 Letem světem: Laos
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Divnopis
- 19:00 České stopy v rostlinné říši Latinské Ameriky
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Zkáza torpédoborce Coventry
 V roce 1982 Argentina obsadila Falklandské ostrovy. Velká Británie si nenechala tento akt agrese líbit, k osvobození svého území použila sílu své armády a námořnictva

- 20:55 M. Stíngl: Indiáni ve městě, indiáni ve mně jste
- 21:50 Muži v říji Komed. drama (ČR, 2008)
- 23:45 Věznem v cizině (8/10)
- 00:35 Planeta šneků
- 02:00 Pološero - Rekordmani všedního dne
- 02:25 Ta naša kapela
- 02:50 Poutní místa
- 03:10 Žijeme s vírou
- 04:10 Na moll

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Tescoma s chutí
- 12:45 Můj přítel Monk IV (5)
- 13:45 Odložené případy V (17)
- 14:40 Námořní vyšetřovací služba V (19)
- 15:40 Ordinance v růžové zahradě 2 (422)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Mentalista II (1)
- 18:25 Ulice (2937)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (619)
 Seriál (ČR, 2015). Nový záchranář chce Hanákoví přebírat Andreu. Jakub utíká z domova kvůli Janě. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský a další

- 21:35 Víkend
- 22:45 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (16) Krimiseriál (USA, 2013)
- 23:35 Černá listina II (8) Krimiseriál (USA, 2014)
- 00:30 Mentalista II (1)
- 01:15 Námořní vyšetřovací služba V (19)
- 02:00 Atentát (9)
- 03:20 Kolotoč
- 03:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (422)

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg II (22)
- 13:25 Komisař Rex III (3) Krimiseriál (N/Rak., 1996)
- 14:35 Castle na zabiti II (24) Smrtelná hra. Seriál (USA, 2010)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Hra světél Romantický film (N, 1995)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 Zásnuby naruby
 Romantická komedie (N, 2015). Mladý zamilovaný pár Sven a Katharina si během zkoušení zásnubních prstýnků vymění těla. Sven se musí naučit chodit na podpatcích a Katharina zase přežít pánskou rozlučku se svobodou. Dokážou se vrátit zase zpátky a urovnat všechny svoje spory? Hrají: S. Ströbel, M. Burchardová, A. J. Kapfelspergerová a další

- 22:10 Očima Josefa Klímy
- 22:55 Ano, šéfe! Prostřeno!
- 01:10 Kriminálka Stuttgart V (25)
- 02:10 Spravedlnost v krvi III (23)

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl IV (21) Čarodějnice. Komed. seriál (USA, 2009)
- 13:25 Simpsonovi XXV (13-16)
- 15:20 Teorie velkého třesku IV (10) Hypotéza o cizím parazitovi. Sitcom (USA, 2010)
- 15:50 Futurama X (4) Anim. seriál (USA, 2013)
- 16:20 Boiči mýtů VI (30)
- 17:25 Grimm IV (12) Lovce odměn. Fantasy seriál (USA, 2015)
- 18:20 Simpsonovi XXV (17-20)



20:15 Top Gear speciál: Festival v Sydney
 S Jeremym a Jamesem zamíříme tentokrát k protinožcům, kde budou s australskými kolegy uvádět dvoudenní motoristické oslavy. Svě schopnosti předvedou i samotní moderátoři, mimo jiné ve fotbale s trojkolými relianty

- 21:25 Teorie velkého třesku IV (11)
- 21:55 Partička
- 22:40 Cesty k úspěchu
- 22:50 Poslední dny planety Země (1/2) Sci-fi film (USA, 2006)
- 00:45 Partička
- 01:30 Křavaťáci IV (6)
- 02:20 Grimm IV (12)

ÓČKO

- 06:00 Dotykáč
- 06:05 Ranní fresh
- 07:00 Dotykáč
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 11:00 Dotykáč
- 11:05 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 15:00 Dotykáč



- 15:05 Óčko hity Klipy nonstop
- 15:30 Óčko news Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 15:35 Mixxxer show Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko hity Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka CZ & SK
- 20:00 Simply the best
- 21:45 Filmshot Svět filmu
- 22:00 Óčko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK
VĚČNÝ STUDENT



POHÁR STÁŘÍ A NEPŘÁTELSTVÍ

Nacházíme se, milí přátelé, v polovině prosince a to znamená jediné – přiblížila se mi na dosah trofej z nejcněnějších!!! Ano, další zlatý střípek na mé bohaté cestě sportovním životem by měl zapadnout do mozaiky skvělých úspěchů. S mým kamarádem a zároveň soupeřem jsme si v polovině roku vytvořili vlastní tenisovou soutěž a stanovili cíle i pravidla. Já vzal doma starý pohár z nějakého tenisu a pravidla zní jasně: ten, kdo prohraje,

Citát

My jsme stárnoucí chlapi a naše zápasy přátelské rozhodně nejsou.

bera si pohár domů a nechá na něj vyrobít cedulku s datem a výsledkem posledního zápasu. Sportovní historie zná mnoho závodů, kde jsou v názvech slova jako „mládí“, „mír“ nebo „přátelství“, my jsme ovšem stárnoucí chlapi a naše zápasy přátelské rozhodně nejsou, takže naše trofej se jmenuje Pohár stáří a nepřátelství. Momentálně je na něm zapísáno toto: Jakub Kohák vs. Petr Rýdl 4. 8. 2015 – 7:6 (7:5), 6:3 dále 25. 8. 2015 6:4, 7:6 (7:1) pak také 30. 9. 2015 6:1, 6:2, 6:1 a konečně 23. 10. 2015 7:5, 6:2.

Čteš správně, drahý čtenáři, ještě jsem neprohrál ani set. A tam, kde došlo k tie-breaku, tak šlo o zápas, ke kterému jsem nastoupil bezprostředně po nějaké pěkné oslavě, kde se nepila jen limonáda! Nebohý Petr se se mnou sám od sebe vsadil, že mě do konce roku porazí. A když se mu to nepodaří, musí mi koupit knihu. Viděl jsem teď jednu za 63 tisíc, ale to je kapku drahý špás, že? Nebojte se, budu na něj hodný, a řeknu si zřejmě o The James Bond archives 007, když máme teď v kinech tu novou bondovku. Stojí nějakých 1500 korun, což by pro něj jako pro tenistu měla být legráčka. Tak držte palce, už jen dva týdny!

Dopisy a vzkazy

Díky za článek

Milá paní Červená, děkuji vám za krásný článek o výchově dětí u nás ze čtvrté strany Metra. Mluvila, či spíše psala, jste mi z duše! Kež by váš článek četlo hodně rodičů a řídili se jím při výchově svých dětí. Tak by vyrostla generace, ze které by vzešli kromě jiných profesí také bezvadní pedagogové, na které by žáci vzpomínali jinak, než vzpomínáte vy (a také já a už také moje děti), a politici, ze kterých by se snadno zvolil prezident, za kterého bychom se nemuseli stydět.

MILADA FRIČOVÁ, PRAHA 9

Modré zóny

Reaguji na článek o modrých zónách. Velice mě znepokojuje otázka, kde budou moct parkovat třeba příbuzní nemocných lidí nebo ti, co nemají peníze na parkování. Je mi jich líto, protože teď bude stát opravdu hodně úsilí najít neplacené místo pro parkování. Podle mne je to pouze trapný způsob, jak z lidí vytáhnout peníze. Je tohle normální?

JAKUB KOCÁB, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Povedlo se a já měl dvojnásobnou radost.“

PETR ČECH,

BRANKÁŘ ARSENALU

Šest týdnů čekal Petr Čech na své rekordní 169. čisté konto v anglické lize. V říjnu sbíral s Arsenalem jedno po druhém, v listopadu se ale týmu nedařilo.

Slovo dne

TROFEJ

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Vzácný předmět ukořistěný v boji, upravená část ulovené zvěře, cena za vynikající výkon

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Řešení sudoku

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

Anketa Snažte se nějak chránit ovzduší?



Jirka Vodicka

Ano, například tím že nepálím odpad, ale třídím ho.



Michaela Jaromišů

Chodím převážně pěšky do práce a nepálím nic venku.



Vladimír Cekota

Chráním ho určitě tím, že nevlastním auto.

Komiks



INZERCE

HOROSKOP

SKŘÍPE TO? Nedokážete spolu komunikovat a stále se jen hádáte? Romantika je ta tam? Co není, může být! Pomohu i vám!

Volejte **906 701 701** nebo pište SMS na číslo **904 30 46** s kódem **50HAC** a svým dotazem!

astroložka Anabela

	Beran 21/3–20/4		Váhy 23/9–23/10
Se sousedy dnes budete vycházet skoro jako v jisté populární písni, jsou svátky – zajďte k nim a posedíte spolu u svíci.			Štír 24/10–22/11
Nákupy na poslední chvíli se ukáží jako prozítkelné, protože objevíte báječné vánoční slevy, které se vám nakonec vyplátí.			Střelec 23/11–21/12
Vaši vánoční náladu umocní správná vánoční hudba, která bude mít tu moc zharmonizovat vaše nitro a dát větší optimismus.			Kozoroh 22/12–20/1
Pokud jste se ještě nepustili do pečení, a přece jenom chcete mít něco vlastnoručního, pak je právě nejvyšší čas s tím začít.			Vodňář 21/1–20/2
Nebudete vědět, čím byste dnes měli ideálně začít, ale nakonec si všechno rozvrhnete opravdu velmi důkladně a zadaří se.			Ryby 21/2–20/3
Neodmítejte dnes vánoční dárky a naopak zkuste sami rozdávat i těm, které moc neznáte, ale rádi byste jim něco darovali.			Inspirujete někoho ze sousedů k nákupu vánočních dárků, které se líbí vám samotným a dovedete je vychválit několikrát násobně.

**KLÍČ K BUDOUCNOSTI!
LEŽÍ VE TVÉM HOROSKOPU!**

Stačí poslat **SMS** ve tvaru **60MZA** a své datum narození na číslo **904 30 55**



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

Impuls pro Metro

Budte fit s Petrem Havlíčkem

Ideální snídaně pro děti je hlavně doma a v klidu.

Než se budeme bavit o tom, jaká je ideální snídaně pro děti, je třeba si uvědomit, že řada dětí snídá ve spěchu nebo dokonce vůbec. Pokud dítě vidí, že tatínek snídá doma tři minuty u kuchyňské lin-

ky, bude snídání pravděpodobně podobně šidit. Děti mají rády většinou spíš sladké snídaně, jsou pro ně chutově atraktivní, nemusí je moc kousat a jsou poměrně rychle sněžené. Módní jsou nyní třeba cereální kuličky, které bychom ale měli doplnit vydatnou svačinou.

Poslouchejte každou sobotu v 6.50 a 8.50, v neděli v 7.40 a 9.40 na Rádiu Impuls.

INZERCE



RAKOVINA HLAVY A KRKU

PROTONOVÁ LÉČBA



o 400 UŠÍ více SI DÍKY PROTONU POSLECHNE ROLNIČKY I LETOS

Protonová terapie je šetrnější ke zdravé tkáni než běžné ozařování. Při léčbě nádorů v oblasti hlavy a krku zachová sluch, zrak i chuť.

www.ptc.cz

VOLEJTE: 222 999 000

PIŠTE: pacient@ptc.cz

Na volbě matrace záleží



Dobry spánek je důležitý pro vaše zdraví.

PROFIMEDIA.CZ

Dlouhodobě špatný spánek škodí zdraví.

Únava po jedné bezesné noci je sice velmi nepříjemná, ale neublíží tolik jako dlouhodobý nedostatek spánku. Kromě ztráty energie a snížené schopnosti koncentrace se při nekvalitním odpočinku vystavujete nebezpečí chronických onemocnění. Pro plnohodnotný spánek proto začněte u výběru matrace, která je šita na míru vašim potřebám i tělesné konstituci. Poradíme vám, jak na to.

Kritérií pro zdravý spánek se nabízí hned několik. Ať už jde o jeho délku, rituály spojené s přípravou na spaní nebo kvalitu matrace, vždy je nutné zohlednit osobní potřeby a zdravotní hledisko každého jedince.

Podle čeho vybírat? „Co se týče kvality matrací, měli byste se zaměřit hlavně na výrobní materiál a jeho tvrdost. Měkké a středně tvrdé matrace se ideálně přizpůsobují tvaru těla, nevytváří protitlak, zabraňují případnému vzniku dekubitů a napomáhají k uvolnění svalů. Většinou je upřednostňují ženy a starší lidé,“ říká Dali-

bor Konečný, specialista firmy Moravia Comfort. Tvrdé matrace jsou podle něj vhodné pro vyšší váhové kategorie, napomáhají totiž udržet páteř v rovině.

Při výběru nezapomeňte zohlednit také zdravotní a hygienické hledisko. „V matracích se mohou množit roztoči i plísňe, tudíž je velmi důležité, aby byla matrace dobře prodyšná. Doporučuji pořídit si matraci s antiroztočovou, případně hypoalergenní úpravou,“ varuje Konečný.

Při nákupu je nutné brát v úvahu kritéria, jako je hmotnost, pohlaví, zdravotní stav a účel pořízení. „Pokud si nejste jisti, zda je pro vás matrace vhodná, můžete provést jednoduchý test. Když si lehnete na záda, měla by být páteř ve svém přirozeném esovité zakřiveném tvaru, a při ležení na boku v rovině,“ přibližuje Konečný, na co si dávat pozor.

V dnešní době jsou možnosti výběru takřka neomezené a s volbou vám poradí i proškolený personál. „Nezapomeňte, že každý člen rodiny by měl mít určité vlastní rošt a matraci, a to i v případě manželské postele. Ideální je v tomto směru partnerská matrace,“ zdůrazňuje Konečný. **METRO**

Užíváte antibiotika?

Pro harmonizaci střevní mikroflóry přidejte



doplňek stravy

Dostupné ve všech lékárnách a na www.samoleceni.cz

vysoká odolnost vůči širokému spektru antibiotik pro děti od 6 měsíců a dospělé

inPHARM
...the way we walk
www.inpharm.cz

Když klouby bolí, může to být artróza



Pečujte o své klouby už od mládí.

PROFIMEDIA.CZ

Koho už někdy bolela kolena nebo ramena, ví, o čem je řeč. Bolest kloubů mívá mnoho příčin, nejčastěji jde však o degenerativní onemocnění, jako je artróza.

Bolesti při artróze vyvolávají změny v kloubním obalu nebo v kosti pod chrupavkou, která je při tomto procesu poškozena. Kloub nemá takovou nosnost jako zdravý a bolest naznačuje, že by neměl být dále přetěžován. Je to tedy jakási ochrana před dalším poškozením a přetěžováním. Bolest může ale způsobit i přetížení šlach kolem kloubu, zánět či poškození vložených destiček – chrupavek, například menisků nebo vazů.

K opotřebenosti chrupavky kloubů dochází již od věku 35 let a s přibývajícím věkem se postupně stává závažným problémem, který ztěžuje a komplikuje život. Dokonce se musíme vzdát některých svých aktivit a zálib. Proto nečekejte, a jakmile se potíže objeví i v mladším věku, začněte je řešit.

Důležité je začít o své klouby i kosti preventivně pečovat ještě v době,

Nejen ve stáří

35

Bolest kloubů není problémem, který se vyskytuje až ve stáří. K opotřebenosti chrupavky kloubů dochází již od věku 35 let a s přibývajícím věkem se postupně stává závažným problémem. Důležité je začít se starat o své klouby i kosti preventivně, kdy jsou případné potíže pouze občasně.

Výživa pro klouby

Na to, v jaké kondici klouby máte, se velkou měrou podílí i strava. Odborník na výživu Martin Škába ze serveru www.skaba.cz radí:

- Zařaďte do jídelníčku produkty obsahující omega-3 mastné kyseliny. Už dávno neplatí, že konzumace ryb dvakrát týdně pokryje dostatek těchto zdravých tuků. Výzkumy ukazují, že jejich doplnění pomáhá i lidem, kteří mají již onemocnění kloubů a těžké zánětlivé procesy v kloubním aparátu.
- Vyhnete se „špatným“ rostlinným tukům, které jsou obsaženy v klasickém pečivu, sladkostech a průmyslově zpracovaných potravinách. Konzumujte konopný či lněný olej, semínka, rybí tuk – tedy omega-3 z živočichů (EPA, DHA). Denní dávka by měla činit od tří do devíti gramů.

kdy tyto potíže vnímáme pouze jako občasně, například při prochladnutí či větší fyzické zátěži. Jakmile problémy přetrvávají delší dobu nebo se objevují častěji, může dojít k poškození chrupavek i kostí, klouby ztuhnou, ztrácí na pohyblivosti a mohou bolet i v klidovém stavu nebo chvíli trvá, než se po delší době sezení opět rozchodíme.

„Při artróze doporučujeme speciální cvičení, posilování svalů kolem kloubů a u postižení nosných kloubů omezit zátěž,“ radí Marie Sedláčková z Revmatologického a rehabilitačního oddělení Thomayerovy nemocnice. Ideální je jízda na kole či rotopedu. A čeho je potřeba se vyvarovat? Určitě dlouhé chůze po tvrdé podložce, běhání i skokům. Pokud trpíte artrózou ramen a loktů, pak se vyhněte práci na zahradě a pozor také na prochladnutí. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Olfen[®]

140 mg léčivé náplasti

**NOVINKA
LÉČIVÉ NÁPLASTI**



**Úleva od bolesti svalů
a kloubů končetin**



**Kontinuální účinek
po dobu 12 hodin**



Olfen 140 mg léčivé náplasti, diclofenacum natricum. Léčivý přípravek pro zevní použití. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

TEVA

130 let
ve službách
zdraví

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.
Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha 8, www.teva.cz

CZ/OFN/15/0018

Vařit zdravě je velmi snadné. Máme deset tipů, jak na to

Vaření je jistý druh umění. Lze ho ale provozovat tak, aby naše tělo netrpělo.

Vaření je umění. Kdo to umí, je vychvalován až do nebes. V současné době je ale trendem vařit navíc zdravě, což není tak snadné. V čem spočívá tajemství zdravé úpravy jídel?

1. Nemusíte se hned přihlásit do kurzu zdravého vaření, na začátku úplně postačí, když budete více přemýšlet o tom, co si dáváte při nákupu do košíku. Úplně základním předpokladem pro zdravé vaření je totiž výběr a uskladnění potravin.

2. Zapomeňte na běžně používané ingredience, bez kterých jste si až dosud neuměli představit vaření, například na smetanu, majonézu nebo náhražky jako bujony, dochucovadla, sojovou omáčku či koření směsí.

3. Místo smetany či majonézy můžete použít například netučný bílý jogurt řeckého typu, který má podobnou konzistenci jako mnohem kaloričtější smetana nebo majonéza. V případě potřeby můžete dochutit kořením.



Přemýšlejte nad surovinami, ze kterých vaříte. PROFIMEDIA.CZ

4. Potravinu vybírejte nejen podle toho, zda jsou málo kalorické, ale taky podle jejich kvality. Nakupujte pouze čerstvé potraviny, a to jen tolik, kolik spotřebujete (zejména pokud jde o ovoce, zeleninu, maso a mléčné výrobky). Konečný výsledek záleží i na tom, jak čerstvé potraviny použijete.

5. Zvykli jste si na polévky v domněni, že jsou zdravé? To sice ano, ale neplatí to o těch, které zahušťujete jíškou (z másla a mouky). Pokud

toužíte po tom, aby byla polévka hustší, zahustíte ji rozmixovanou zeleninou (třeba bramborem).

6. Milovníci omáček by měli při přechodu na zdravější vaření zapomenout na světlou mouku a nahradit ji celozrnnou (žitnou nebo špaldovou). A při přípravě omáček nepoužívejte smetanu.

7. Nevíte, čím nahradit máslo? Možná vás to překvapí, ale při pečení můžete místo něj použít rozmixované avokádo nebo nakrájené banány.

Bramborový salát se sýrem feta

Vánoce jsou za dveřmi, vyzkoušejte letos bramborový salát trochu jinak, lépe řečeno, zdravěji.

• Ingredience

- 1 kg menších brambor
- 2 červené cibule
- 1 bílá velká cibule
- 1 lžička sladké mleté papriky
- 1 šalotka
- 250 g sýra feta
- 3 lžice olivového oleje
- citronová šťáva
- sůl, drcený pepř

• Postup

Očištěné brambory rozkrájejte na půlky nebo čtvrtky, rozložte na plech vymazaný olejem (nebo vyložený pečícím papírem), posypte paprikou a upečte dozlatova. Během pečení brambory obračejte. Upečené brambory nasypejte do mísy, přidejte nakrájenou cibuli, pokapejte citronovou šťávou a kapkou oleje, osolte, opepřete a na závěr přidejte do salátu rozdrobený sýr feta.

U banánů ale pozor – když je budete používat, musíte snížit množství tekutých složek, které jsou uvedeny v receptu, abyste dosáhli požadované konzistence.

8. Smažené obalované řízky nemusí nutně znamenat, že přiberete. Stačí použít místo strouhanky z bílého pečiva směs ovesných vloček a trochu koření. Navíc jsou vločky bohaté na vlákninu, vitamin B a železo.

9. Zdravé vaření vyžaduje i zdravější tepelnou úpravu. Z masa odstraňte tučné části, listovou zeleninu nekrájejte, raději ji ručně natrhejte na menší kousky (zachová si tak více vitaminů).

10. Při tepelné úpravě preferujte vaření ve vodě či páře, grilování bez tuku před smažením a pečení zaměňte za dušení. Vaříte-li v páře, pak použijte libové kousky masa s nízkým obsahem tuku. Maso nejprve pořádně opláchněte a dosucha oklepejte, aby v něm zůstalo co nejvíce šťavy. Dobře chutnají v páře také ryby a mořské plody, karotka, hrášek a mladé brambory. Při vaření v páře by všechny suroviny měly mít přibližně stejnou velikost. V napařovací nádobě musí zůstat část volná, aby pára mohla volně cirkulovat. Nezapomínejte na koření a bylinky – pára nemá žádnou chuť. IVANA AŠENBRENEROVÁ

Levandulová. Špaldové sušenky jinak

Pokud chcete udělat změnu a začít se stravovat trochu lépe, jednou z prvních věcí by mělo být, že nahradíte pšeničkou mouku špaldovou nebo žitnou.

A co si pak uvařit? Vyzkoušet můžete recept na špaldové sušenky s levandulovým sirupem podle Pěkně vypečeného blogu, osmého nejlepšího Food blogu v anketě Bloggerka roku.

Tento recept se zrodil v hlavě jeho autorky Lucie Arich-tevy. „Na konci léta jsem od své kamarádky dostala levandulový sirup. Po otevření lahvičky jsem si řekla, že tento sirup nespoteřebuji běžným způsobem, ale že si ho budu šetřit a použiji ho ke zvláštním příležitostem,“ přibližuje autorka.

Špaldové sušenky už peče pro své děti delší dobu, ale tentokrát se rozhodla vyzkoušet, jak bude chutnat, když nahradí běžně používané přírodní aroma právě sirupem.

Špaldové sušenky podle Pěkně vypečeného blogu

Po vychladnutí můžete sušenky libovolně nazdobit, ale je to spíš proto, aby byly hezčí. Chutnat budou i tak.

• Ingredience (přibližně na 35 sušenek)

- 190 g celozrnné špaldové mouky
- 110 g chlazeného másla
- 40 g cukru moučka
- 1 zarovnaná lžice domácího vanilkového cukru
- 1 vejce
- 1/2 lžičky kypřícího prášku do pečiva bez fosfátů
- špetka soli
- 2 lžice levandulového sirupu
- mouka na podspání

• Postup

- Do větší mísy dám mouku,

cukr, vanilkový cukr, prášek do pečiva, sůl, vejce, máslo, které jsem nakrájela na kostičky, a na závěr přidám levandulový sirup.

Ze všech ingrediencí vypracuji hladké těsto (pokud by lepilo, přisypejte trochu mouky). Bouchánek těsta poté zabalím do potravinářské fólie a dám na hodinu do lednice odpočinout. Mezitím si připravím dva plechy a vyložím je pečícím papírem. Troubu předehřejte na 160 °C.

Pak na mouku posypané ploše vyválím z těsta placku silnou zhruba tři milimetry. Vykrajuji kolečka, která přenáším na plechy. Peču přibližně deset minut.

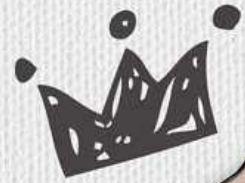
„Hned po jejich upečení přišli kluci s nápadem, že bychom je mohli ještě nějak nazdobit, aby byly o něco víc veselejší a barevnější,“ dodává

se smíchem Lucie, která společně se svými syny vytvořila sušenky s vánočním laděním. Jíst se ale dají hned po vychladnutí. IBE



Veselé vánoční sušenky

SELECTION



Vysoká gastronomie na Vašem stole.

exkluzivně v PENNY



www.penny.cz

Harry's new girlfriend

Welcome to Big City Small World Series 2. Meet the old friends as they are gathering around in Tony's café to share both good and bad news.



Cheers! Welcome Harry's new girlfriend.

PROFIMEDIA.CZ

You can listen to this episode while you read by typing <http://po.st/49Ijrf> into your browser or by scanning the QR code at the bottom of the page.

Fadi: Hello Tony! How are you?
Tony: Alright, I suppose.
Fadi: Good to hear you sounding so happy! Hey, where is everyone?
Tony: Everyone who?
Fadi: You know, the regulars – Olivia, Sarah, Harry, Magda.
Tony: Don't know. They'll probably come in sooner or later. They're always here.
Fadi: Hello!
Bindyu: Oh. Er, hello.
Fadi: I haven't seen you in here before.
Bindyu: No. I haven't been in here before.
Fadi: That's probably why then!
Bindyu: Er, I don't understand ...
Fadi: Er, ok, well, never mind then. Listen, can I get you a drink? Would you like a coffee or something?
Bindyu: Erm, well, that's very kind of you, but no

thanks.
Fadi: Go on! Have something! My treat! You can't sit here not eating or drinking anything.
Bindyu: Actually, I'm waiting for my boyfriend.
Fadi: Oh. Late, is he?
Bindyu: Well, only a little bit...
Fadi: You can talk to me if he doesn't show up!
Harry: Hello there!
Fadi / Bindyu: Hi!
Harry: I see you two have already met each other ...
Bindyu: Oh no, not really ...
Fadi: No, I was just being polite, y'know...
Harry: Sure! Fadi, let me introduce Bindyu.
Fadi: Nice to meet you.
Bindyu: Nice to meet you.

Lesson No. 3



Harry: Well, I haven't seen you for a few weeks.
Fadi: No, of course. I was visiting my family ... so, what's happening here?
Harry: The big news is that they're trying to close the café!
Fadi: No!
Harry: Yes, and Olivia's shop too.
Fadi: That's terrible! Why?
Harry: A big building company are building new flats behind here. They want to knock down the café and Olivia's shop to make more space.
Fadi: Oh no ... What can we do to stop them?
Harry: Well, we've got a few ideas. There's a guy who comes in here sometimes called Carlos – he works for the builders. He might help us. And Sarah and Olivia said they had some ideas ...
Fadi: We should start a campaign!
Bindyu: Good idea! I'm a journalist. I could write something in the local newspaper.
Harry: Erm, I thought you wrote for interior design magazines ...
Bindyu: Well, yes, I do, that's true. But I know somebody who works for the local newspaper. And I want to do more serious journalism ...
Fadi: Sounds like a great

idea! Good luck! I think we should put a banner in the window of the café ...
Harry: A banner?
Fadi: Yeah, you know – a big sign that says "Save Our Café!" or something like that ...
Olivia: Hello all!
Fadi: Hey! Good to see you again!
Olivia: Yeah ... you too! How's it going?
Fadi: Great – I'm going to put a banner in the café window – "Save Our Café!"
Olivia: Good idea ... can you save my shop too?
Harry: A banner?
Fadi: Yeah, you know – a big sign that says "Save Our Café!" or something like that.
Olivia: Hello all!
Fadi: Hey! Good to see you again!
Olivia: Yeah ... you too! How's it going?
Fadi: Great – I'm going to put a banner in the café window – "Save Our Café!"
Olivia: Good idea ... can you save my shop too?
Fadi: Let's hope so! Bindyu's going to write an article in the local newspaper ...
Olivia: Bindyu?
Bindyu: Hello! I'm Bindyu ... I'm Harry's girlfriend ... I'm a journalist.
Olivia: OK, great, nice to meet you!
Carlos: Hi!
Olivia: Here's Carlos! He's going to help us too!
Carlos: Well, I don't know, I'd like to help, but I'm not sure what I can do ...
Harry: You make food for the builders, don't you?
Carlos: Yes, I do.
Olivia: You could put poison in it!
Carlos: Erm, well, no, I really don't think ...
Olivia: Only joking!
Carlos: I was looking for Sarah – is she here?
Olivia: No, I think she's coming in with Magda later ... why?
Carlos: Oh, no reason ... I just wanted to see her ...
Olivia: I see ... oh look, here they are now!
Magda / Sarah: Hello everyone!
All: Hi!
Sarah: Hi Carlos! Good to see you again!
Carlos: Hi!
Sarah: Listen everybody, Magda's got some good news!
Magda: Yes – I got my mas-

Activity 2

Choose the correct word to complete each sentence, according to the transcript.

- 1. Bindyu is Fadi's / Harry's girlfriend.
- 2. Fadi has been visiting his family / girlfriend.
- 3. Fadi suggests starting a campaign / demonstration.
- 4. Bindyu is an editor / a journalist.
- 5. Sarah is pleased / annoyed to see Carlos.
- 6. Magda / Olivia has got a distinction in her degree.

ter's degree with a distinction!
All: Wow! Well done!
Harry: So you get a well-paid, full-time job with the architects!
Magda: Yes I do!
Sarah: Which means we can afford to stay in our expensive flat ...
Magda: There's only one problem, though ...
Olivia: Oh? What's that?
Magda: I'm not really sure how to tell you this ...
Olivia: Go on!
Magda: Well, the architects I work for ...
Harry: Yeah? Go on!
Magda: They have a big new project ...
Fadi: Sounds interesting ...
Magda: And they want me to work on it ...
Harry: Even better ...
Magda: Well, not really – you see, the project they want me to work on ...
Olivia: Yes?
Magda: It's the new luxury flats ... the building here ... the people who want to close the café and your shop!

Activity 1

Match the words and phrases in the table to the definitions.

- 1. space 2. campaign 3. journalist 4. serious 5. banner 6. treat 7. regulars 8. interior design
- a. important, not trivial
 b. a long poster, usually made of cloth, with a slogan
 c. reporter

- d. the people who often go to a restaurant, café, shop, etc
- e. a planned series of events designed to change something
- f. the amount of room in an area
- g. the art of decorating the inside of a building such as a house or office
- h. something special that you buy or make for someone

Harry: Bindyu's my girlfriend.
Fadi: Oh, er. Great! How long have you been together?
Bindyu: Oh, not long, only a couple of weeks.
Fadi: You didn't tell me you had a new girlfriend, Harry!

INZERCE

angličtina pro děti
 IT'S ALL ABOUT THE FUTURE
 www.britishcouncil.cz

Answer

Activity 1
 1. f; 2. e; 3. c; 4. d; 5. b; 6. h; 7. d; 8. g

Activity 2
 1. Harry's; 2. family; 3. campaign; 4. a journalist; 5. pleased; 6. Magda



This English series is presented by the British Council and Metro. www.britishcouncil.cz

Hobby - popávka

• Koupíme sbírky známek, starých pohlednic, mincí, vyznamenání a bankovek. Přijedeme, oceníme. Tel: 734 105 589, prodejna 284 824 040

• Sběratel koupí staré perské koberec, obrazy a starožitný nábytek. Tel.: 602218721

OBRAZY A STAROŽITNOSTI PRODAJE NEJLÉPE V AUKCI

Aukční síň, Galerie Národní, Národní 25 (Pasáž Paláce Metro) Praha 1
Znalec na telefonu:
☎ 224 236 380, 737 571 660
www.galerie-narodni.cz

Práce - nabídka

• UDĚLEJ TO. Daruj krevní plazmu. Náhrada 460 Kč dle §32 odst.2 zákona č.373/2011 Sb., tel:702278928, www.caraplasma.cz, Perlová 5. Pomáhat je lidské.

• Přijmeme muže na pozici strážný, objekty jsou v Praze, 12hod. směny (denní/noční). Smlouva - DPP, HPP, plat 60-70Kč/hod. Podmínky přijetí: fyzická zdatnost, čistý výpis z RT. V případě zájmu volejte po-pá 8.00-15.00 hod. T. 733469469

• SECURITAS ČR s.r.o. přijme zaměstnance pro ostrahu logistického areálu na Praze -západ. Požadujeme: zkoušky PK - výhodou, znalost AJ, zákaznický přístup, fyzickou zdatnost a kondici, příjemný vzhled, čistý RT. Nabízíme: práci v mladém kolektivu, zaměstnání na dobu neurčitou, měsíční výdělek 18000,- Kč až 20000,- Kč Kontakt tel.č.: 800880838, email: nabor@securitas.cz

• DOPLŇOVÁNÍ ZBOŽÍ až 100 Kč/hod. - denní i noční, prodejny po celé Praze (zálohy druhý den) . Směny dle výběru. Tel.: 222534534, 777335756.

BRIGÁDY V PRAZE A PLZNI!
Nástup možný ihned! AZ Servis
Možnost UBYTOVÁNÍ! www.azservis.com
DOPRAVA na pracoviště i zpět ZDARMA!
Tel.: 724 772 129, 777 367 218
Ostrovského 3, Praha 5 - Anděl
100% VÝPLATY 2. DEN

• POKLADNÍ až 105 Kč/hod. - prodejny v Praze, zálohy druhý den. Školení zajištěno. Směny dle Vašeho výběru. T.: 222534534, 777335756.

• Hledáme zájemce o PRÁCI VE SKLADU. Nástup ihned, odměna až 120 Kč/hod. Tel.: 222534534, 777335756. www.creditzech.cz

• BRIGÁDA -hledáme brigádníky - prodáváče/ka do lahůdek,pekáře/ky, až 90 Kč/hod. Školení zajištěno. T.: 222534534, 777335756. www.creditzech.cz

• Amboseli s.r.o. přijme zaměstnance na pozici POPELÁŘ, METAR v Praze - práce na HPP nebo DPČ, možnost pravidelných záloh. Bezplatná linka 800100166.

• Potřebujete peníze před Vánocemi? U nás dostanete výplatu ve 100% výši DRUHÝ DEN! Pomocné práce ve skladu. Ubytování možné. T: 724772129

• Přijmeme lidi na zápis a evidenci odběrných míst. Nadstandardní platové ohodnocení. Volejte: 774333958

• Nábor ostraha-Praha/ČR. Mzda 14-22 tis. Kč, ubytování, bonusy. EBS, s.r.o., Na Březince 6, Praha 5, 73472449, 461312603, kancelar@police-ondra.cz

• Brigáda doplňování zboží v hypermarketu v odděleních potraviny, nápoje, oděvy a elektro 94 -114 Kč/hod. NABRIGADU.CZ, U Královské louky 6, Praha 5

• Dentální hygienistka s praxí pro zubní centrum v Praze 5 - Smíchov. Výborné vybavení, více lékařů. Vaše CV na: infomed6@seznam.cz, tel. 727977820

• Unijob: BRIGÁDY na pokladně v HM v P9-Čakovicích. Denně výběr směn, 85Kč/h, zálohy HNED! Odměna až 1000 Kč za provedení kolegy! Info: 604376770.

• VEDOUcíHO LÉKÁRNÍKA hledá lékárna v poliklinice v Praze. Nástup možný od 1/2016. Životopisy prosíme na dmachacek@volny.cz, tel. 777664232

• Přijmeme strážné na různé pozice. Požadujeme čistý TR. Možnost ubytování. Tel. 776669115

• Hledáme řidiče skupiny "D" s platným profesním průkazem pro jízdy v Praze a okolí, vhodné zejména pro důchodce. Volejte Po-Pá 9-15 hod. 724141455

• Truhlář pro zakázkovou výrobu. Zajímavé platové podmínky. Možnost ubytování. Tel. 724788933

• ELEKTRIKÁŘ - požadujeme vyhláška 50/66, Praha 1. Kontakt email: personalni@inexcx.cz

• Přijmu muže na ostrahu objektu, Praha a Všetaty, vhodné i pro OZP. Tel. 777076139

• Farmaceutická firma hledá vhodného kandidáta na pozici Distribution coordinator, vhodné i pro ZPS/OZP na zkrácený úvazek. Požadujeme: zkušenost na podobné pozici, znalost práce na PC, pečlivost, spolehlivost, AJ výhodou. Nabízíme: Stravenky, kvartální bonusy, příjemné prac. prostředí. Místo výkonu práce: Praha 4. Nástup možný ihned, smlouva na HPP, popř. zkrác. úvazek. V případě zájmu volejte na tel. 234032100 nebo pište na: dohnal@magistra.cz.

• Přijmeme invalidy na ostrahu objektů do Prahy, Berouna, Mníšku pod Brdy a Mstětic okr. Praha východ. Nepřetržitý provoz, 12 hod. směny. Nabízíme: HPP, mzdu 11.000 Kč, stravenky, zdarma osvědčení "strážný", náborový příspěvek. Tel. 737243695

• Přijmeme pracovníky/ce na pozici "STRAŽNÝ". Mzda až 15.000 Kč/měs., nábor. příspěvek 1.000 Kč. Pouze s certifikátem. Tel. 607127405

• Domov mládeže P 6 přijme uklízečku na 1,0. Prac. doba 7:30-16:00. CV zasilejte na provoz@dmstudentska.cz do 23.12.2015. Nástup možný od 15.1.2016

• Uklídková firma vyhledává výběrové řízení, DPP, uklízeč/ka, Praha a okolí. T. 723703968, www.ostrahauklid.cz

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

• Pronajíme bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme bezproblémový průběh nájmu. BEZ PROVIZE! T. 605993268

• Tímto hledám byt pro pár ve věku 30 let, do 13 tisíc (záleží na dispozici), v Praze a v blízkosti metra, chceme byt v dobrém stavu. Děkuji 605845088.

Nemovitosti - popávka
• Vykoupíme nebo zprostředkujeme prodej - byt, rod. dům, chata, Praha a okolí. Peníze ihned. Řešíme exekuce, právní vady, dluhy. Tel. 777306102

Vzdělávání - nabídka
• Kurz ÚČETNICTVÍ v centru Prahy od 18.1.2016 s nabídkou ZAMĚSTNÁNÍ po ukončení tohoto kurzu. Možnost úhrady kurzu od Úřadu práce. Tel: 220921440

• KOMPLEXNÍ KURZ "Účetnictví + mzdy + daň. evid. + PC" od 11.1.2016. Praktické účtování, poradenství a pomoc při uplatnění. www.mavo.eu, tel: 603576397.

Výměny
• Zajistíme VÝMĚNY NEMOVITOSTÍ (bytů, domů, chat, pozemků) doplatíme rozdíl ceny, případně vykoupieme, poradíme, vyřešíme po právní stránce. 774335503

Pronájmy - nabídka
• Nabízíme levné ubytování 2lůžkového pokoje v rodinném domku v blízkosti metra B Pha 5. Pokoj je zcela zařízen. Cena 145,-noc/osoba. Tel. 777962104.

Finance - nabídka
• Vánoční půjčka hotově na Karláku 1-15tis na OP od 18 let! Na příjem až 200tis! RIKI-SUN ul. Dittrichova 8 po-pá 8:30-17:30 t. 778153324 k půjčce dárek!

BEZPEČNÁ PŮJČKA PRO KAŽDÉHO
Půjčka od 10 000 Kč do 500 000 Kč
• vyřízení žádosti po telefonu • rychlé vyplacení
• neřešíme registry
TEL.: 603 904 925 / www.silverpujky.cz
Zprostředkovatel práce pro více věřitelů

• 500 -10000 v hotovosti do 10 min. pro každého, na příjem až 200.000. Potřebujete OP, tel. Metro Č Ládví, u Alberta. Po-pá 9-18, T. 736299299

• Hotovost 3000-15.000 do 5 min. bez registru. Potřebujete OP, mobil. Na příjem až 200 tis. Metro "B" Anděl, ul. Plzeňská 40, po-pá 9-18, tel. 607801801

• Nový poskytovatel! Půjčka od 2000 do 20000 na OP ihned. Půjčky do 100tis na příjem. M Nádr. Holešovice, Za Papírnu 5, P7. T: 608447161. Po-pá 9-18h

Byty - popávka
• Právni zástupce zaměstnanců O2, FIOBANK, RAIFFEISENBANK, poptává byty ke koupi a k pronájmu pouze v Praze. Právni servis zdarma. TEL: 602 21 96 21.

• PRÍMÝ ZÁJEMCE ihned koupí byt na investici pouze v Praze - okamžitá záloha 300.000 Kč. Právni služby zdarma i v případě privatizace. T: 602 212121

• Koupím byt v Praze, družst., OV i obecní vlast. (zaplatím privat.). Platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, na výstěh. nespěchám. T. 723982529

• Koupím byt nebo dům v Praze. Dám ihned zálohu až 1 mil. Kč hotově. Nechám čas na sňehování popř. vyřeším dluhy. Nevadí špatný stav. Tel. 777251406

• Koupím byt v Praze, OV, družst. nebo může být i v privatizaci, uhradím případné dluhy nebo exekuce, mohu poskytnout náhradní bydlení. Tel. 777290352

Služby - nabídka

www.pujkypromne.cz
Půjčka od Soukromé společnosti
• zaměstnanec • důchodcem • živnostníkem
zájem v registru Solus u nás nevadí!
VYŘÍZENÍ A VYPŁACENÍ PŮJČKY JEŠTĚ DNES
telefon: 724 824 617 VOLEJTE IHNEDE
zprostředkovatel práce pro více věřitelů

VÝKUP AUT
Rok, stav a model nerozhoduje.
☎ 731 927 627

OUTLET
VÝPRODEJ NÁBYTKU
SLEVY AŽ 70%
adresa:
Koněvova 134, P-3,
tel. 222 590 095
tel. 608 979 513
Milánská 311, Praha 10,
tel. 777 256 752
náměstí Bří Janušův 23, Uhřetěves,
tel. 608 368 120
Kostelecká 81, Čakovice
tel. 608 000 643
www.euronabytek.cz

vertikální žaluzie, sleva 30%
ŽALUZIE, ROLETY
SÍŤE PROTI HMYZU
staré žaluzie na protičet
sleva 15%
261 26 38 47
261 26 08 16
777 03 80 01
www.gato.cz
z ceny montáže žaluzií
na plastová a eurokna
Jihlavská 611
Praha 4
50%

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



Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 15ms/50Kč vč DPH; Tímto 90Kč vč DPH, www.ema.cz, www.platimobilem.cz

• Vezmi ho do ruky a zavolej mi na tel: 844 844 005, 5Kč/min

• FLIRT KONTAKTY! Ženy 18 - 80 let z Tvého města! Napiš SMS ve tvaru 99NGN a text na 909 15 50

• STARÁ, ošklivá, prsatá Leo-na 55! Chci tě! Tvrdě! Ozvi se 909 801 801 nebo piš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 44SVF a textem!

• Růža 65. Sněz z mého opotřebovaného těla jahody a šampus! Volej 909 80 50 40 kód GKG24. Čekám!



• Život si chce opepřit velkou dávkou perverzního sexu! Pomůžeš mi? Hanka 45. Vytoč 909 90 99 25 nebo napiš SMS na 909 15 45 s kódem 50KHP a tvůj text!

JÁ UŽ VYDĚLÁVÁM, ZAVOLEJ, A BUDEŠ TAKY!

• PRAHA
• SKLADNÍK
• 154 Kč/hod

VOLEJ ZDARMA +420 800 197 197



Číslo dne

2

Hokejový obránce Marek Židlický zařídil v utkání NHL dvěma brankami vítězství New York Islanders 4:0 nad New Jersey a byl vyhlášen první hvězdou zápasu. Osmatřicetiletý český mistr světa z roku 2010 se gólově prosadil poprvé od zahajovacího duelu letošní sezony.

Osobnost. Serena

Světová tenisová jednička Serena Williamsová získala od amerického časopisu Sports Illustrated ocenění Sportovní osobnost roku 2015. Čtyřiatřicetiletá Američanka letos ovládla tři grandslamy a vyhrála 53 z 56 zápasů ve dvouhře. „Tohle ocenění mě tvrdé práce mi dodává víru, že v tom budu pokračovat a poведу si ještě lépe,“ řekla. **ČTK**



Každý úder naplno

Zprávy krátce

KHL i v Pekingu

Kontinentální hokejová liga by se od příští sezony mohla rozšířit i do Číny. Plán vedení soutěže počítá se zařazením dosud nepojmenovaného klubu, který má od září hrát své ligové zápasy v Pekingu. Působit by měl v hale s kapacitou 18 tisíc diváků.

Zápas trápících se

Hokejisté Brna a Litvínova změří síly od 18 hodin v dohrávce 17. extraligového kola. Oba týmy se v poslední době střelecky trápí, ambiciózní Kometa je i kvůli tomu až osmá. Litvínov zůstává poslední, na třinácté Karlovy Vary ztrácí pět bodů. **SM**

Atraktivní jména se Spartě vyhnula

Je to takový trochu nechtěný vánoční dárek.

Spartanští fotbalisté se o osmičlenné Evropské lize (EL) utkají se soupeřem z Ruska. Los v Nyonu k nim štědrý nebyl a nadělil jim Krasnodar. Neatraktivní pro fanoušky, silný na hřišti, logisticky náročný na cestování. Úvodní zápas se hraje ve čtvrtek 18. února na Letné, odvěta o týden později v Krasnodaru, město v jižní části Ruska u pobřeží Černého moře a Soči, dějiště loňské zimní olympiády.

FK Krasnodar není rozhodně klubem s bohatou historií, vznikl až v únoru 2008 a rychle se probil mezi ruskou elitu, nejvyšší soutěž hraje od roku 2011. V posledním ro-



Cítát

Nepříjemný a kvalitní soupeř. Bude to velmi těžké.

ZDENĚK ŠČASNÝ
TRENÉR FOTBALOVÉ SPARTY

níku skončil třetí. Do základní fáze postoupil přes dvě předkola, svou skupinu EL vyhrál před Dortmundem, PAOK Soluň a Galadou.

Sparta zůstala v pohárech pro jaro jediným českým zá-

Liga mistrů

První zápasy osmičlenné se hrají 16., 17. a 23., 24. února. Odvěty jsou na programu 8., 9. a 15., 16. března.

- Gent–Wolfsburg
- AS Řím–Real Madrid
- Paris Saint-Germain–Chelsea
- Arsenal–Barcelona
- Juventus Turín
- Bayern Mnichov
- PSV Eindhoven
- Atlético Madrid
- Benfica Lisabon
- Zenit Petrohrad
- Dynamo Kyjev
- Manchester City

stupcem. Atraktivní los pro ni by vypadal třeba tak, že by na Letnou dorazily Liverpool, Lazio Řím, Tottenham Hotspur nebo Manchester United. Ten si přála většina spartanů. Jenže zůstalo jen u přání. **IDNES.cz**



Judo učil olympijský vítěz

Čeští reprezentanti v judu v čele s Lukášem Krpálkem měli mimořádnou příležitost získat zkušenosti od olympijského vítěze z Atlanty a trojnásobného mistra světa Korejce Čon Ki-jonga. Ten na Folimance vedl seminář, při kterém učil olympijské naděje především kumi katu, tedy základní úchop vestoje za límec a rukáv kimona. **ČTK**

INZERCE

TIP NA DÁREK

Předplatte svým blízkým MF DNES s oblíbeným časopisem.

Pořídíte i na Štědrý den. Vybírejte z nabídky předplatného od 66 Kč měsíčně na 225 555 522 nebo na www.mfdnes.cz/darek

DNES



Kuf vyhrál, Svoboda tančil

Podruhé za sebou získal Jan Kuf ocenění Pětibojař roku. V anketě Českého svazu moderního pětiboje skončil druhý olympijský vítěz David Svoboda, který si na vyhlášení výsledků zatančil i sambu. Třetí byla Kufova partnerka ze zlatého světového mixu Natálie Dianová. V kategorii 5P pro pětibojařské talenty zvítězil Marek Grycz. **ČTK**

Felixová. Američané požadují změnu

Vedení americké atletické federace požádalo světovou asociaci IAAF o změnu časového programu olympijských her tak, aby hvězda delších sprintů Allyson Felixová mohla v Riu usilovat o medaile v zá-

vodech na 200 i 400 metrů. Aktuálně je finále čtyřstovky na programu ve stejném soutěžním bloku jako rozběhy na poloviční trati (15. srpna).

Felixová na předchozí olympiádě v Londýně získala

zlatou medaili na 200 metrů, z této trati má také stříbra z Atén 2004 a Peking 2008 a světové tituly z let 2005, 2007 a 2009. A zároveň je úřadující mistryní světa na čtvrtce, na níž byla i druhá na MS 2011.

„Allyson patří k nejúspěšnějším atletkám v historii IAAF. Měla by jí proto být dána šance na její čtvrté a asi poslední olympiádě pokusit se o double,“ uvedl šéf amerického svazu Max Siegel. „Ta-

kový výkon by olympijské hry vyšperkoval. Allyson i celý sport si zaslouží, aby chom tento požadavek vznesli,“ dodal. Kombinování obou disciplín na jedné vrcholné akci není příliš časté. **ČTK**

INZERCE



Chystá se na návrat

Běžkyně na lyžích Eva Vrabcová-Nývltová se po zdravotní pauze chce ještě v této sezoně vrátit do Světového poháru. Včera byla po dvoutýdenní hospitalizaci propuštěna z brněnské nemocnice do domácího léčení a chystá se postupně začít s lehkým tréninkem. Termín návratu ale neoznámila. **ČTK**

Zprávy krátce

Pouze Evropanky

Čtvrtfinále MS házenkářek v Dánsku bude výhradně evropskou záležitostí. Po vyřazení brazilských obhájkyní titulu včera neuspěly ani Korea a Angola. Zítra se utkají domácí Dánsko s Rumunskem, Polsko s Ruskem, norské mistryně Evropy nastoupí proti Černé Hoře a Francie proti Nizozemsku. To v kvalifikaci vyřadilo české reprezentantky.

Kadaň uspěla

Hokejisté Kadaně vyhráli v předešlé 34. kola 1. ligy na ledě posledního Mostu 4:3 a jsou dál pátí. Most třikrát inkasoval v oslabení a pošetřil v řadě nebodoval. **ČTK**

Vánoční SLEVY až 70 000 Kč

Vánoční sleva 55 000 Kč

ILUSTRACNÍ FOTO

ŠKODA OCTAVIA 2.0 TDi | 2012

PŮVODNÍ CENA: ~~185 000 Kč~~

AKČNÍ CENA 130 000 Kč



AUTO ESA
PRAHA ŠTĚRBOHOLY

AŽ 200 LEVNÝCH VOZŮ
Černokostelecká 327
Praha 10-Štěrboholy
otevřeno 8⁰⁰-22⁰⁰

AUTO ESA
PRAHA ŠTĚRBOHOLY

AŽ 1200 OSOBNÍCH VOZŮ
K Učilišti 170
Praha 10-Štěrboholy
otevřeno 8⁰⁰-22⁰⁰

AUTO ESA
PRAHA ČERNÝ MOST

AŽ 400 ŠKODOVEK
Skorkovská 1310
Praha 9-Černý Most
otevřeno 8⁰⁰-22⁰⁰

AUTO ESA
PRAHA ČERNÝ MOST

AŽ 200 DODÁVEK
Skorkovská 1310
Praha 9-Černý Most
otevřeno 8⁰⁰-22⁰⁰

ZIMNÍ PNEU

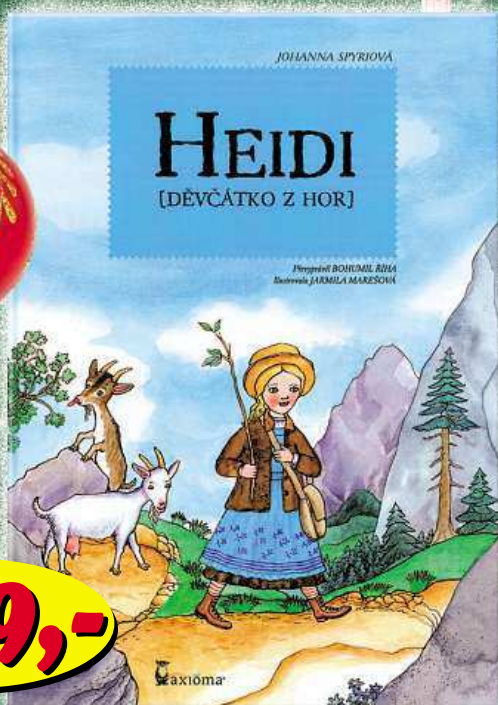
K VOZŮM OD AUTO ESA

Auto ESA

800 555 555
WWW.AUTOESA.CZ

LEVNÉ KNIHY®

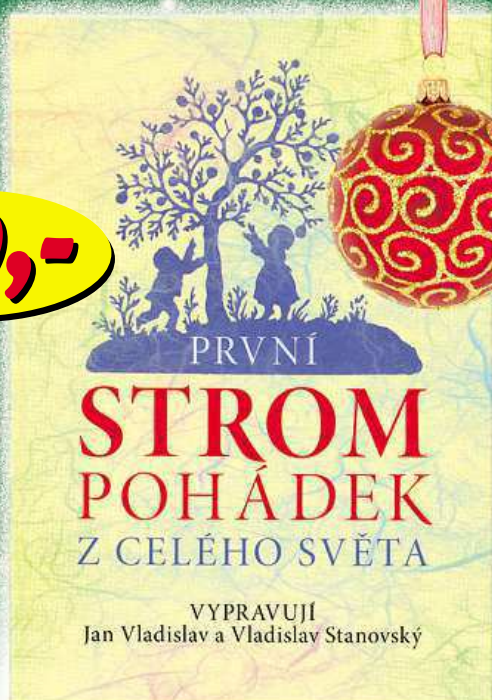
www.levneknihy.cz



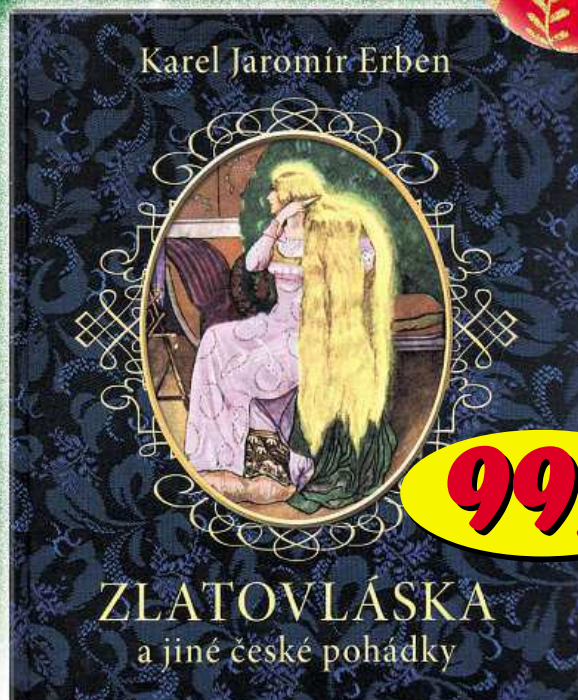
129,-



129,-



99,-



99,-

Knihkupectví Daniel, Národní 38, **Praha 1** / Spálená 43, **Praha 1** / Jugoslávská 8, **Praha 2**
OC Plaza Novodvorská, Novodvorská 136, **Praha 4** / Anděl, Štefánikova 5, **Praha 5**
OC Šestka, Fajtlova 1090, **Praha 6** / Šmeralova 1, **Praha 7** / Zenklova 22, **Praha 8**
OC Eden, U Slávie 1527, **Praha 10**