



ĎÁBELSKÝ DÁREK

NEJEN **pro MUŽE**

DARUJTE K VÁNOCŮM DÁREK, po kterém všichni touží
- DLOUHÉ NOCI PLNÉ VÁŠNĚ A SMYSLNOSTI.

Vsadte na nejnovější generaci přípravku
Clavin® PLATINUM.

Ve složení tohoto doplňku stravy naleznete směs speciálně vybraných účinných látek STIMULIN®. Obsahuje mj. L-arginin, L-citrulin a především Tribulus terrestris a Crocus sativus, jež mají velmi příznivý účinek na prokrvení penisu a erekci a vyznačují se rychlým nástupem účinku.



Kvalitní erekce*

Intenzivní prožitek*

Posílení libida*

*Účinnost Clavin zajišťuje/obsahuje mj. L-arginin, L-citrulin, selen, zinek a navíc Tribulus terrestris a Crocus sativus, které zlepšují erekci a sexuální prožitek.

Žádejte v lékárně ■ www.clavin.cz

Darujte krásné a zdravé vlasy



NYNÍ V LIMITOVANÉ EDICI s novou kolekcí luxusních šperků DonnaHAIR® s krystaly Swarovski®



DonnaHAIR® Forte obsahuje jedinečnou kombinaci tří aminokyselin - **metionin, cystein, tyrosin**, které jsou klíčové pro strukturu a zdraví vlasu, a **extrakt kopřivy dvoudomé**, která podporuje tvorbu keratinu - základního stavebního prvku vlasu.

- ✦ pomáhá při zvýšeném vypadávání vlasů^{1,2,4}
- ✦ podporuje přirozenou kvalitu vlasů a jejich pevnost^{1,2,4,5}
- ✦ pečuje o kvalitu pokožky hlavy^{2,3,4}

Složení přípravku je speciálně přizpůsobeno také pro potřeby těhotných a kojících žen.

K dostání v lékárně.

¹biotin, ²zinek, ³vitamin A, ⁴extrakt přesličky rolní, ⁵extrakt kopřivy dvoudomé

www.DonnaHAIR.cz

CHCE ZLATO Z PAŘÍŽE, TAK SHÁNÍ PARTÁKA

KITEBOARDISTKA PAULA NOVOTNÁ BY RÁDA NA OLYMPIÁDU STRANA 4



metro



Pondělí, 16. prosince
Č. 236, www.metro.cz
Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce
Svátek slaví: Albína

mojemetro | denikmetro

Zdravější konec roku? Ani cukroví není tabu

S rozmyslem. Podle odborníků by si lidé o Vánocích měli hlídat hlavně velikost porcí. **Štědrovečerní ryba.** Lepší než kapr z pánve je candát z trouby. **Knedlíky k vepřové.** Zkuste do nich přidat rýži nebo quinou STRANA 5



Kubařová dojala porotu k slzám. Porazila Rumla i rybáře Vágnera

V desáté řadě zábavného tanečního pořadu StarDance ... když hvězdy tančí v sobotu zvítězili herečka Veronika Khech Kubařová a tanečník Dominik Vodička. Ve finálovém večeru předvedli rumbu a tango, porotu ale nadchl a dojal především výkon Khech Kubařové ve volném stylu. Tančila na píseň Hany Hegerové Potměšilý host a při tanci ji i zpívala. Na druhém místě v soutěži skončil herec Matouš Ruml s tanečnicí Natálií Otáhalovou a třetí příčka patří rybáři Jakubu Vágnerovi, kterému k výkonu pomáhala tanečnice Michaela Nováková.

ČTK



Ve vlaku zaplatíte kartou

INZERCE

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.

realitní a advokátní kancelář, vykoupí vaši nemovitost za hotové. Zprostředkujeme i prodej s možností vyplacení zálohy. V souvislosti s prodejem nemovitosti vyplatíme z vlastních zdrojů dluhy či exekuce.

VOLEJTE ZDARMA

800 22 33 88

www.vykupzahotove.cz

Včera začal na železnici platit nový jízdní řád. Přibudou spoje soukromých dopravců.

Největší změny nastaly v regionální dopravě, v některých krajích začali působit soukromí dopravci. Novinkou je i posílení provozu několika zavedených linek. Českým drahám (ČD) se počet spojů mírně sníží, dopravce přišel o část linek objednávaných státem nebo kraji, převezmou je soukromí dopravci.

Dráhy i přesto budou mít devadesátiprocentní podíl na trhu a provozovat budou v průměru 6854 vlaků denně. Dopravce posílí zejména spoje mezi Prahou a Brnem, více vlaků pojedou také na lince ze severu Moravy přes Břeclav do Vídně i na dalších vnitrostátních linkách. Včera bylo také otevřeno brněnské hlavní nádraží po téměř roč-



České dráhy posílí spojení mezi Prahou a Brnem.

MAFRA

ní výluce. Další novinkou je také přímé spojení z Prahy do Českých Velenic.

Dráhy zároveň včera zavedly pro cestující možnost platit kartou ve všech svých vlacích, kde je průvodčí. Dopravce své zaměstnance vybaví více než 1600 mobilními terminály, zároveň bude zrušeno několik desítek pokladen na stanicích. Možnosti platby kartou rozšíří také Arriva a RegioJet. Leo Express už tuto službu nabízel dříve.

U ČD končí naopak slevy na zpáteční jízdenky, podle mluvčího Radka Joklíka totiž začaly ztrácet význam. „Většina zákazníků využívá kombi-

naci Flexi zvýhodněné jízdenky na cestu tam a vázané na cestu zpět. Jde o jízdenky takzvaného dynamického tarifu a ty jsou levnější než zpáteční sleva,“ uvedl. Dynamický tarif znamená, že cena jízdenky na konkrétní trase se mění podle času a vytíženosti spoje. „Nejlevnější jsou vázané jízdenky, protože jsou vázány na konkrétní spoj, tedy nemůžete jet jiným než daným spojením, na který máte jízdenku,“ dodal mluvčí.

Od neděle se zvýšil počet spojů dopravce RegioJet, který začal provozovat denně 34 rychlíkových spojů na vytížené trase mezi Brnem, Ostra-

vou a Bohumínem a dalších 120 regionálních osobních vlaků v Ústeckém kraji. Provoz dopravce rozšíří také na lince Praha–Ostrava–Košice, kde vlaky budou nově zajíždět do Bohumína, a na trase Praha–Brno–Vídeň/Bratislava. Na Slovensku společnost rozšíří linku do dalších měst.

Na nových tratích začíná jezdit také Leo Express. Zajišťovat bude část regionálního provozu v Pardubickém kraji a ve spolupráci s Arrivou také na Zlínsku. Vedle toho nasadí ještě jeden spěšný vlak, který Pardubicko ve všední dny spojí s Prahou a od pátku do neděle také s polskou Vratislaví.

Na devíti nových linkách zahajuje provoz Arriva. Dosud dopravce jezdil mezi pražskou Hostivaří a Roztoky u Prahy a z Prahy do Nitry. K tomu nyní přibudou čtyři dálkové linky, které si u Arrivy objednává ministerstvo dopravy. Jde o linky Praha–Turnov–Tanvald, dále Praha–Rakovník, Praha – Příbram – České Budějovice a Kolín–Rumburk–Šluknov. **ČTK**



Krásné Vánoce
v teple Vašeho domova
a šťastný nový rok 2020
plný pozitivní energie

Vám přeje



CENTROPOL

Pro pohodlnou jízdu autem si pořídte speciální skla do brýlí ve FOKUS optik!



Kromě správného počtu dioptrií je ovšem důležité pořídit si do brýlí i správná skla. Málokdo dnes ví, že vysoký podíl tzv. modrého světla produkují například i xenonové reflektory aut, což pro oči protijedoucích řidičů představuje další zátěž. „Při zhoršených světelných podmínkách řidiči hůře odhadují vzdálenost, což rozhodně snižuje jízdní komfort a násobí stres. Od řízení dále rozptylují odlesky pouličního osvětlení nebo oslňující reflektory protijedoucích vozidel, což v zimě může ještě více násobit sněhová pokrývka. Další zátěž představuje neustálé přestřívání mezi palubní deskou a prostorem před vozidlem,“ upozorňuje odborný konzultant a optometrista Bc. David Friedman z FOKUS optik, největší tuzemské sítě očních optik. Řešením jsou proto speciální brýlové čočky pro řidiče.

Podle řady průzkumů chodí Češi velmi pozdě, nebo dokonce nechodí vůbec, na pravidelné kontroly zraku, proto se dá předpokládat, že část obyvatel České republiky špatně vidí. Ve své možná nejdramatičtější podobě se tento problém vyskytuje na českých silnicích: je otázkou, zda řada havárií není způsobena právě špatným zrakem řidičů a řidiček.

Běžnou součástí našich životů je ovšem i elektronika – a leckde nebude chybět ani pod stromečkem. Využíváme ji nejen v našem volném čase, ale pro mnohé profese jsou počítač či notebook a smartphone neodmyslitelnou součástí pracovního vybavení. Zrak tím pádem čelí relativně novému typu zátěže. Problémem je již uvedené modré světlo, které představuje nebezpečí zejména pro oční sítnici. Jedním z řešení je speciální povrchová úprava skel, která snižuje propustnost pro světlo nežádoucích vlnových délek, a tím chrání zrak nositele brýlí. Tuto úpravu je přitom možné aplikovat na celou řadu typů skel. Navíc existují také přímo speciální brýlové čočky, které ochrání zrak jak proti modrému světlu, tak proti slunečnímu UV záření.

Pokud je nutná korekce jak na dálku, tak na blízko, případně na střední vzdálenost,

řešením jsou tzv. multifokální brýlové čočky. Díky nim budou na všechny vzdálenosti stačit jediné brýle, a tím pádem ušetříte. „U multifokálních brýlí je navíc přechod mezi jednotlivými částmi – na blízko, střední vzdálenost a na dálku - pozvolný, což je pro oči pohodlnější. Díky plynulému přechodu je brýlové sklo prakticky jednoduché a esteticky nijak neruší,“ vysvětluje David Friedman z FOKUS optik. Multifokální skla lze samozřejmě pořídit v celé řadě provedení a s širokou nabídkou povrchových úprav.

Možností vhodné korekce zraku jsou skutečně široké, proto se určitě vyplatí navštívit specialisty, kteří vám pomohou s výběrem a jsou garancí, že oči vašich blízkých opravdu potěšíte. Právě ve FOKUS optik navíc nyní můžete získat jedinečnou slevu až 50 % na všechna dioptrická skla při zhotovení kompletních brýlí.

Více se dozvíte na www.fokusoptik.cz

FOKUS
OPTIK

TŘEBA HO LETOS

OPRAVDU

UVIDÍTE



POZOR!
AKCE KONČÍ
31. 12.
2019

50%*

**SLEVY NA VŠECHNY
BRÝLOVÉ ČOČKY
VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH**

www.fokusoptik.cz

*Sleva platí na všechny dioptrické čočky v nabídce FOKUS optik, včetně multifokálních. Při zhotovení kompletních brýlí získáte na dioptrické čočky slevu 40 %. Další slevu ve výši 10 % (dohromady tedy 50 %) získávají noví i stávající členové FOKUS optik klubu a držitelé věrnostní karty Sphere. Slevy se nesčítají s dalšími akcemi, kromě poukázek v hodnotách 100 Kč a 200 Kč z FOKUS optik klubu. Platí při zakoupení kompletních dioptrických brýlí v hodnotě nad 2 000 Kč po odečtení slev. Neplatí pro nákupy v e-shopu. Sleva platí ve všech pobočkách FOKUS optik, kromě FOKUS optik Mostecká. Sleva platí od 24. 10. 2019 do odvolání.

Osedlala draka, chce do Paříže

Nohama pohláďte surfové prkno, vložte nohy do přeskáčů, najděte balanc... To je pro Paulu Novotnou, vítězku závodu světového poháru v kiteboardingu, dětsky snadné. Ale najít správný porыв větru, chytnout se šňůr, napnout kite neboli draka a vznést se nad burácejícím příbojem jako pták? To už je umění i pro ni! „Mekkami kiteboardingu jsou Brazílie, Španělsko, Řecko, Jihoafrická republika, Egypt... Ktuje se i na Islandu, ale tam je na

mě už moc zima,“ říká šestadvacetiletá Paula, která by Česko ráda za pět let reprezentovala na letní olympiádě v Paříži. Její sport tam bude mít velkou premiéru.

Jak se to namane, že suchozemského červa z Čech přitáhnou akrobatické hrátky na mořských vlnách?

Můžou za to rodiče, se kterými jsem v dětství po celé léto cestovala, většinou jsme si užívali v Řecku a Španělsku.

Když mi bylo asi deset, začali s kiteboardingem sami, a já jsem je dlouho přemlouvala, ať mě to konečně naučí...

Kdy rodiče podlehl? Kiteboarding vypadá jako dost riskantní záležitost...

V mých čtrnácti, to už jsem nevážila jako pírko – ono opravdu hrozí, že vás vítr unese jako draka.

Při pohledu na vaše vysoustružené tělo je jasné, že jste musela odmla dost makat...

Jasně: od sportovní gymnastiky přes plavání, atletiku, orientační běh, horolezectví až ke kiteboardingu. Ale když jsem objevila kiteboarding, všechno se změnilo.

Takže láska na první pohled?

Ano. Kiteboarding mi dodává energii, obzvláště moje disciplína freestyle – dělám různé triky, točím se dokola a skáču vysoko a daleko. Při tom se cítím ve svém žílu, baví mě to a nemyslím na nic jiného.

A co „obyčejný“ život? Třeba studium?

Vysokou školu jsem studovala, ale kvůli tomu, že trávím hodně času na cestách, nedodělala. Studovala jsem podnikovou ekonomiku. Ale možná se do školy jednou vrátím, chtěla bych spíše studovat marketing nebo fyzioterapii. Tak uvidíme.

Kolik času vlastně trávíte na cestách, po akcích světového poháru?

Letos jsem byla sedm měsíců v zahraničí a zbytek roku v Čechách. Ročně mám nějakých šest závodů, příští rok jich bude víc. Ale musím po-



Kiteboardgový drak v plné kráse



Adrenalinový zážitek

4x SVĚTLANA ROMANTSOVA

řád trénovat, abych se zlepšovala. Miluju cestování a kito-vání po celém světě. Díky kiteboardingu už jsem viděla tolik nádherných míst, o kterých jsem nikdy ani nesnila.

A vaše největší profesionální úspěchy?

Letos jsem vyhrála závod ve Fuerteventure na Kanárech a nevěřila jsem tomu ještě asi týden, než jsem si to opravdu uvědomila. Byla jsem skvěle psychicky připravená. Navíc mě podporoval přímo na místě přítel.

Kde se vidíte v příštích letech? Jak moc je lákavá olympiáda za pět let v Paříži, kde bude zastoupen kiteboarding?

Olympiáda je můj cíl. Doufám, že se tam dostanu a budu bojovat o nejlepší umístění. Bude se závodit v týmech – holka a kluk. Takže ještě hledám parťáka, se kterým to celé vyhraju. (smích)



DAVID HALATKA
david.halatka@metro.cz



Paula Novotná letos procestovala sedm měsíců.



Superžena z Čech

Candát místo kapra?

Problémem Vánoc z pohledu výživy je zejména nestřídnost. Na co si dát největší pozor, radí nutriční specialista Kateřina Šimková.

Měli bychom z pohledu zdravé výživy na cukroví zanevřít?

Ne, to určitě ne. Jídlo je jednou z největších radostí našeho života a cukroví k Vánocům patří. Jen bychom se měli krotit. Pokud během svátků budeme tělu dopřávat dostatek pohybu a zamyslíme se nad množstvím a velikostí konzumovaných porcí, není důvod si nedopřát vánoční dobroty v klasické podobě. Je důležité, aby energetický výdej o něco převyšoval energetický příjem.

O svátcích se na našich stolech objevuje víc džusů a limonád. Tam je asi také dost cukru, že?

Kolový nebo syčený ochucený nápoj o objemu 330 ml může mít v sobě až 8 kostek cukru, ochucená minerálka o objemu 500 ml až 5 kostek. Místo jejich konzumace naředte čerstvě vylisovanou šťá-



Kateřina Šimková | L. DRLÍKOVÁ

vu z ovoce vodou nebo si rozmixujte hrst zamraženého lesního ovoce a připravte si do džbánu domácí limonádu s lístky máty.

Co štědrovečerní večeře?

Většina Čechů má o Štědrém dni na talíři kapra či řízek v trojbalu. Příprava pochoutky je smažena ve velkém množství oleje. Jestliže se bez trojbalu neobejdete, upečte obalené maso na suchu v troubě. Upřednostnila bych také libové maso před prorostlým. Dietnější je krůtí, kuřecí či králičí maso než třeba vepřové. Část lidí preferuje lososa místo kapra v domnění, že je zdravější, ale co

do nižší tučnosti vyhrává kapr. Nejméně tučnou sladkovodní rybou je třeba candát, mořskou pak tuňák či treska aljašská. Připravte je v troubě na přírodní způsob s bylinkami, určitě si pochutnáte. Konzumaci ryby navíc dodáte tělu zdroj omega-3 mastných kyselin. V bramborovém salátu je kalorickou bombou majonéza. Zkuste ji zčásti nahradit bílým jogurtem, chuťově bude vynikající, ale notně snížíte energetickou hodnotu.

Na Boží hod či Štěpána se objevují jídla jako svičková či vepřová. Jíst, nejíst?

Pokud omáčku připravíte jen ze zeleniny, nebudete ji zahušťovat smetanou a moukou a libové hovězí nebudete špikovat slaninou, tak svičkovou si můžete dopřát zcela bez výčitek. Jen jako přílohu nepodávejte klasické houskové knedlíky, ale připravte knedlík například z rýže a quinoj. Libová vepřová se zelím je také v pořádku, jen nezalévejte všechno tukem a po obědě vyrazte s rodinou místo sezení u televize na dlouhou procházku. **MET**

INZERCE

PŘINÁŠÍME RADOST PRO KAŽDÉHO

Nevíte si rady s výběrem vhodného dárku? S dm dárkovou kartou nemůžete nikdy šlápnout vedle.

Nechejte si libovolnou částku načíst na pokladně a kartu jednoduše darujte. Karta je platná ve všech prodejnách dm Česká republika na celý sortiment od nabití minimálně 10 let.



www.dm.cz
www.facebook.com/dm_cesko
@instagram.com/dm_cesko



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI,
PROSÍM, DO KOŠE
NEPATŘÍM!

INZERCE



JOSEF LADA: STAVĚNÍ SNĚHULÁKA, kvaš na papíře, 1949, 25 x 39 cm
vyvolávací cena: 800 000 Kč, dosažená cena: 1 400 000 Kč

Srdečně děkujeme za Vaši přízeň, díky níž byl jubilejní 30. aukční rok tím nejúspěšnějším.

Přejeme Vám krásné prožití vánočních svátků a šťastný rok 2020.

Národní 7, Praha 1

www.galeriekodl.cz



Sedm desetiletí od „zázraku“

Lidé odcházejí z kostelíka Nanebevzetí Panny Marie v Čihošti na Havlíčkověbrodu, kde si včera při mši připomněli události, které se odehrály před 70 lety, kdy se v tamním kostele o třetí adventní neděli během kázání faráře Josefa Toufara údajně několikrát pohnul kříž na oltáři. Vládnoucí komunistická moc využila případ k útoku proti církvi. Toufar zemřel na následky mučení 25. února 1950.

ČTK

Výsledkem je jen krotké prohlášení

Lepší žádná dohoda než špatný kompromis. Klimatická konference skončila bez výsledku.

klimatických změn. Podle účastníků konference bylo jednání maratonské a nekomplikovanější za posledních 25 let. Po dvou týdnech diskusí ale problém globálních trhů s emisemi zůstává otevřený, silné rozpory na poslední chvíli způsobily, že rozhodnutí se odkládá o rok na konferenci v Glasgowě.

Dvoutýdenní konference OSN o změnách klimatu v Madridu skončila bez shody o základních problémech, přestože jednání se neplánovaně protáhlo o téměř dva dny. Nepodařilo se překonat zejména rozpory okolo trhu s emisními povolenkami, debata byla odložena na příští rok. Mnohé z téměř 200 účastnických delegací dospěly k závěru, že absence dohody je lepší než špatný kompromis, uvedla agentura DPA.

Účastníci konference schválili „krotké“ prohlášení, v němž podle agentury Reuters obecně vyzvali státy k vyšším ambicím při omezování emisí skleníkových plynů a k pomoci chudým zemím strádajícím v důsledku

Evropské i některé další státy daly najevo, že absence shody o režimu emisních povolenek je lepší než řešení, které by ohrozilo fungování stávajících mechanismů.

Ohlasy ochránců životního prostředí na velmi omezené závěry madridské konference byly okamžité a neúprosné. „Pařížská klimatická dohoda se stává obětí hrstky mocných uhlíkových ekonomik, které ale stojí na špatné straně boje,“ prohlásila Jennifer Morganová, výkonná ředitelka organizace Greenpeace.

Rozhořčení vyvolala mimo jiné Austrálie, která žádala možnost zahrnout své staré emisní povolenky do budoucích výpočtů svých emisí. **AP**

„Postavte je ke zdi“



Švédská aktivistka Greta Thunbergová se omluvila za svůj výrok, jímž kritizovala průtahy madridské konference o klimatu.

- „Světoví vůdci se snaží vyhnout odpovědnosti, a my jim v tom musíme zabránit. Postavíme je ke zdi, a pak budou muset ochránit naši budoucnost,“ prohlásila v pátek na studentském protestu v italském Turíně.

- Na Twitteru pak vysvětlila, že ve švédštině, jejím rodném jazyku, je výraz mírnější a neznámá smrt před popravčí četou.



Nejhezčí pochází z Jamajky

Titul Miss World 2019 získala v Londýně 23letá Jamajčanka Toni-Ann Singhová. Studuje psychologii na americké Floridě a chce se stát lékařkou. Druhé místo v soutěži krásy obsadila reprezentantka Francie, na třetím místě skončila dívka z Indie. O korunku miss usilovalo celkem 111 krásek z celého světa. Češka Denisa Spergerová se do finálového výběru neprobojovala. **AP**

Zemětřesení

6,8

Filipínský ostrov Mindanao postihlo zemětřesení o síle 6,8 stupně. Za poslední tři měsíce jde už o několikáté otřesy, které zasáhly oblast jihozápadně od města Davao. Ničivá přívalová vlna v důsledku záchvěvů ale nehrozí. První oficiální oběti je šestiletá dívka z města Matanao.

Prešov. Stroj z Kladna rozebere dům za euro

Symbolické jedno euro za práci bude chtít firma z Kladna, která svým mohutným strojem rozebere část dvanáctipatrového paneláku ve slovenském Prešově. Ten je poškozený od předminulého týdne, kdy v domě vybuchl plyn. Bourací práce mají začít dnes nebo zítra. Stroj v sobotu dorazil do města, firma si

naučtuje pouze náklady na přepravu. Podle listu Pravda zatím nepadlo rozhodnutí, zda bude rozebrán celý dvanáctipatrový dům. Zatím se počítá s likvidací čtyř horních pater. Při neštěstí zahynulo sedm lidí, jeden člověk je stále nezvěstný. Jeho ostatky se patrně dále nacházejí v poškozené budově. **ČTK**

Krátce

Z domů musela polovina města

V jihoitalském Brindisi včera kvůli likvidaci bomby z druhé světové války evakuovaly úřady na 54 tisíc lidí, tedy více než polovinu obyvatel města. Šlo o nejrozsáhlejší mírovou evakuační operaci v moderních dějinách země.

Pyrotechnici poté pumu obsahující 40 kilogramů trhaviny zneškodnili.

Lavina v Tatrách

Třidvacetiletý slovenský lyžař zemřel v Nízkých Tatrách. Spolu s kolegou ve volném terénu u střediska Jasná ho strhla lavina. Druhý lyžař má vážně poraněnou nohu. **ČTK**

INZERCE

240 CEN

Soutěž probíhá do 20. 12. 2019

Více na:

idnes.cz/vanoce2019

SOUTĚŽ **iDNES.cz**

Velká vánoční hra

SBÍREJTE OZDOBY A VYHRAJTE





Vaše denní
dávka **Života**



Pro Vás
a Vaše dítě.

Prvních 1000 dní je zásadních pro zdravý vývoj dítěte a ovlivňuje celý jeho život.

(den 0-270)



Pregna+

Optimální kondice dítěte a matky během těhotenství

(den 271-635)



Baby+

Správný vývoj střevní mikrobioty a imunitního systému

(den 636-1000)



Kids+

Komplexní podpora střevní mikrobioty a imunitního systému

Doplňky stravy. S obsahem vitamínů D, B6, C nebo kyseliny listové pro normální funkci imunitního systému.

PRVNÍCH DNÍ

www.biopron.cz

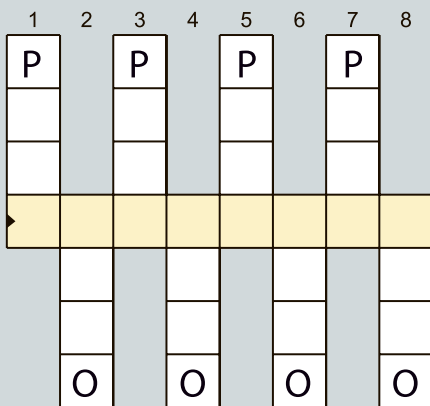
Biopron/8/2019/49CZ

Sudoku

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

Luštěnka

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. být na pastvě | 5. ňadro (hovor.) |
| 2. název písmene S | 6. opak „hodně“ |
| 3. praporeček (ozn.) | 7. obděláný pozemek |
| 4. zeleninové jídlo | 8. trup |



INZERCE

Týdenní horoskop

16. 12. – 22. 12. 2019

	BERAN Zvýšená aktivita vám je v předvánočním shonu ku prospěchu. V práci zvládáte vše s předstihem a rovněž nákupy pro vás nejsou problém.	21. 3. – 20. 4.		VÁHY Tento týden bude mít pro vás ne jeden z vašich přátel příjemnou novinu. Vy sami budete novým sledem událostí poměrně rozrušení.	23. 9. – 23. 10.
	BÝK Do práce chodíte s nadšením. Máte před sebou vidinu brzkého volna a rodinné pohody, na což se neskutečně těšíte. Už aby to bylo!	21. 4. – 21. 5.		ŠTÍR Skvěle propracovaný zevnějšek vás nyní úžasné doplňuje. Vaše sebevědomí zvyší i obdivné pohledy z okolí. Je fajn, že o sebe dbáte!	24. 10. – 22. 11.
	BLÍŽENCI Nového kolegu nemá nikdo rád. Vy však vystupujete s grácií a bez arogantního jednání. Nechcete si dělat v adventním čase nepřátele.	22. 5. – 21. 6.		STŘELEC V životě jste spokojeni! V práci se vám daří, v rodině to teď taky klapne. Na svátky se všichni těšíte a užíváte si společných dnů.	23. 11. – 21. 12.
	RAK Máte teď spíše smutnou náladu a předvánoční nálada ve vás melancholii jen prohlubuje. Taky se vám zdá, že se na Vánoce moc netěšíte.	22. 6. – 22. 7.		KOZOROH S partnerem plánujete budoucnost a šíříte optimismus. Máte před sebou smělé plány, které vám pomáhají přežít problémy všedních dnů.	22. 12. – 20. 1.
	LEV Na žádné předvánoční party nechybíte a užíváte si sváteční atmosféry. Taky si to zasloužíte! Celý rok se staráte jen o povinnosti.	23. 7. – 22. 8.		VODNÁŘ Před svátky jsou na sebe lidi jak psi a práce je nad hlavu. Na těšení se na Vánoce nemáte čas a poslední týden musíte prostě přežít.	21. 1. – 20. 2.
	PANNA Ani jste nedoufali, že se na poslední chvíli dostanete k penězům navíc. Štědrý den se rychle blíží a finanční vzpruha vás potěší!	23. 8. – 22. 9.		RYBY Naskytla se vám zajímavá pracovní pozice. Znamená to však, že byste museli oželeť některé sváteční dny s rodinou. Je to na vás!	21. 2. – 20. 3.

VÝKLADY Z OBLASTI VZTAHŮ A LÁSKY!
PTEJTE SE! 8:00 – 24:00 HOD.
Zavolejte mi na **906703035** nebo pište **SMS** ve tvaru **67UHH** a svůj dotaz na číslo **9043046**

kartárka Ester

ŠTASTNÁ BUDOUCNOST!
Co vás čeká v roce 2020?
Pošlete SMS ve tvaru 38VCZ a své datum narození na číslo 904 30 46

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 5, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1 sms/55 Kč vč. DPH, 1 min/70 Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

Počasí

DNES	ZÍTRA	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
6/10 °C	5/9 °C	8/12 °C	5/9 °C	5/9 °C

Teplotní rekordy: ↓ -19,1 °C (1805) ↑ 15,2 °C (1989)

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.20 Vánoční hvězda Romantická komedie (ČR, 2012)</p> <p>17.30 AZ-kvíz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.50 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 Princip slasti (10/10)</p> <p>21.05 Všechnopárty</p> <p>22.00 Tankový prapor Černá komedie (ČR, 1991)</p> <p>23.20 Zpátky se Sobotou</p> <p>00.10 Banánové rybičky</p> <p>00.35 AZ-kvíz</p> <p>01.00 Rajské zahrady</p> <p>01.20 Z metropole, Týden v regionech</p> <p>01.50 Kalendárium</p> <p>02.00 Dobré ráno</p>	<p>16.00 Dobrodružství vědy a techniky</p> <p>16.30 Letecké katastrofy</p> <p>17.20 Velká válka pod mikroskopem</p> <p>18.15 Bedekr VI</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Uchem jehly</p> <p>19.20 Trvalé bydliště venkov</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Nebožtíci přejí lásce Romantická komedie (USA/It., 1972)</p> <p>22.25 IQ Romantická komedie (USA, 1994)</p> <p>00.00 Bojovník</p> <p>02.00 Queer: Nebinarita</p>	<p>15.55 Dr. House (2)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3796)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Specialisté (100)</p> <p>21.15 Specialisté (46)</p> <p>22.15 Expozitura (10)</p> <p>23.45 Beze stopy VI</p> <p>00.40 Mentalista (2)</p> <p>01.35 Mentalista (3)</p> <p>02.15 Krok za krokem VI (6)</p> <p>02.35 Střepiny</p> <p>03.15 Co na to Češi</p> <p>03.55 Ordinace v růžové zahradě 2 (602)</p> <p>04.55 Novashopping</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Modrý kód (216) Tiskovka. Seriál (ČR, 2019)</p> <p>21.35 Poklad z púdy</p> <p>22.35 Jak se staví sen – extra</p> <p>23.50 Policie v akci</p> <p>00.45 Walker, Texas Ranger III (2) Cejch. Akční seriál (USA, 1993)</p> <p>01.45 Námořní vyšetřovací služba II (7) Tiché volání. Krimiseriál (USA, 2004)</p> <p>02.40 Jake a Tlustoch (11)</p> <p>03.45 Prostřeno!</p>	<p>15.00 Óčko news</p> <p>15.05 Mixxxer Show</p> <p>17.00 Óčko news</p> <p>17.05 Óčko hity</p> <p>17.30 Tomáš Vintr on tour</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Cinéma news</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>20.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>20.30 Cinéma news Nové filmy v kinech</p> <p>20.35 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>21.00 CZ & SK České a slovenské klipy</p> <p>22.00 Óčko flirt</p>

Jako poslední přezimují fotbalisté z Příbrami

Ligový podzim skončil. V čele je s velkým náskokem pražská Slavia.

Podzimní část fotbalové ligy trvala 156 dnů. V páteční předehrávce 20. kola Mladá Boleslav v přímém souboji o třetí příčku podlehl Jablonci 2:3. Spartanští fotbalisté tak na bronzové příčce vydrželi jen šest dnů. Vrátit se na ni mohli v sobotu, ale v závěrečném podzimním dějství jen remizovali v Ostravě 0:0 a jsou bezpochyby velkým zklamáním dosavadního průběhu nejvyšší tuzemské soutěže.

Ligu vede s pohodlným náskokem Slavia před Plzní, která jen remizovala s Teplícemi. Poslední přezimuje Příbram, která podzim završila domácím debaklem 1:4 od Slovácka, už po patnácti minutách prohrávala 0:3. Předposlední Karvinou ode dna tabulky dělí jen lepší skóre, pouze o bod víc má na 14. místě Opava. **IDNES.cz**

Výsledky 20. kola

Mladá Boleslav – Jablonec	2:3
Liberec – Karviná	3:0
Olomouc – Bohemians	1:1
Zlín – Opava	2:0
Příbram – Slovácko	1:4
Ostrava – Sparta	0:0
Plzeň – Teplice	1:1
Slavia – České Budějovice	po uzávěrce

Vrba do Bulharska

Pavel Vrba zřejmě koučoval v Plzni poslední ligový zápas.

• S největší pravděpodobností vedl Viktorii naposled, od ledna zřejmě převezme bulharský Ludogorec Razgrad. Oficiálně by to kouč i klub měli oznámit nejdříve dnes.

• „Byl to váš poslední zápas?“ zeptal se redaktor televize O2 TV kouče po utkání. „Pravděpodobně ano,“ reagoval Vrba.



Zleva Marek Kodr z Příbrami a Lukáš Sadílek ze Slovácka **ČTK**

Krátce

Na trojce druhá

Rychlobruslařka Martina Sáblíková obsadila v posledním letošním závodě druhé místo. Trojnásobná olympijská vítězka nestačila na SP v Naganu na trati 3000 metrů na Ivanii Blondinovou z Kanady, přesto se udržela v čele seriálu na dlouhých tratích.

Poslední. Hymnu zazpívali diváci

Čeští hokejisté poprvé v sezoně nebodovali. V posledním utkání na Channel One Cupu včera prohráli se Švédý 1:3 a na turnaji skončili poslední. Pořadatelé jim v Moskvě „navíc“ pustili kazašskou hymnu. Tu správnou tak zapěla jen hrstka českých diváků.

Ve štafetě pátí

Čeští biatlonisté Michal Šlesingr, Michal Krčmář, Adam Václavík a Jakub Štvrtecký skončili pátí ve štafetě v Hochfilzenu. Světový pohár bude tento týden pokračovat v Le Grand-Bornand. **ČTK**



Zase čtvrté

České florbalistky prohrály v duelu o 3. místo na MS v Neuchâtelu s Finskem 4:5 v prodloužení a počtvrté v řadě končí čtvrté. Přitom v sobotu byly velmi blízko postupu do boje o zlato. V semifinále však domácímu Švýcarsku podlehly 6:7 v prodloužení, přestože ještě v 52. minutě zápasu vedly 6:1. Na snímku je brankářka Jana Christiaňová. **MARTIN FLOUSEK**

Házená

1

Nizozemské házenkářky se poprvé v historii staly mistryněmi světa. Ve finálovém utkání na šampionátu v Japonsku porazily Španělsko 30:29 gólem ze sedmimetrového hodu sekundu před koncem. Jeho úspěšná exekutorka Lois Abbinghové byla se 71 brankami nejlepší střelkyní turnaje. Vedle zlatých medailí si Nizozemky zajistily účast na olympijských hrách v Tokiu. Třetí skončily olympijské šampionky Rusky po výhře nad Norskem 33:28.

NBA. Chicago si vyšláplo na LA Clippers

Tomáš Satoranský přispěl v sobotním utkání NBA sedmi body k výhře basketbalistů Chicaga nad oslabeným druhým týmem Západní konference Los Angeles Clippers 109:106. Hosté hráli bez Kawhiho Leonarda, Loua Williamse a Patricka Beverlyho a nezvládli koncovku. Hlavní zásluhu na desáté výhře Bulls v sezoně měl autor 31 bodů Zach LaVine. Satoranský odehrál skoro 28 minut a zaznamenal také pět asistencí a tři doskoky. **ČTK**

Divoká voda. Prskavec vyšperkoval letošní rok

Kajakář Jiří Prskavec byl v Olomouci vyhlášen nejlepším českým sportovcem na divoké vodě a ziskem dalšího ocenění vyšperkoval úspěšný rok. Stal se v něm slalomářským mistrem světa, vyhrál hodnocení Světového poháru a je světovou jedničkou. Na konci října ovládl i svazovou anketu Kanoista roku. **ČTK**



Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 - 17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178



Práce - nabídka

• Hledáme živnostníky pro obklady a dlažby, lednu 2020. Velmi zajímavý výdělek. Výplata ihned. Ubytování zdarma. Kontaktujte nás: www.prace.renubero.com



Intimní

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



• Sex možná nepotřebuješ, ale když ho budeš mít, bude ti líp! FOTOKONTAKTY. Piš SMS ve tvaru 80RNZ a text na 909 15 50



• Opuštěná Iveta 56. Probuď ve mně ztracenou erotickou vášně! Chci se zase cítit jako ženská se vším všudy! Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 31ZAH a tvůj text!

Garantujeme doručení do Vánoc!

Aby pod stromečkem nebylo prázdno.



Všechny dárky vyřešíte na  **alza.cz**

Nabídka se vztahuje na objednávky učiněné v období 9. 12. – 22. 12. 2019 za splnění podmínek uvedených na www.alza.cz/garance-doruceni-podminky. Na tuto nabídku se vztahují podmínky uvedené na www.alza.cz/reklama.