

CHCE ZLATO Z PAŘÍŽE, TAK SHÁNÍ PARTÁKA

KITEBOARDISTKA PAULA NOVOTNÁ BY RÁDA NA OLYMPIÁDU STRANA 10



metro



PRAHA

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 11



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





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

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.

Na Prahu se valí turisté

O Vánocích se do hlavního města chystá více Číňanů a Korejců.

Městská společnost Prague City Tourism (PCT) očekává, že se letos v prosinci v hlavním městě ubytuje 700 tisíc hostů, což je meziroční nárůst o 4,5 procenta. Zahraničních turistů by mělo být zhruba 590 tisíc, z Česka přijede do metropole přibližně 110 tisíc návštěvníků. PCT se stará o cestovní ruch v Praze, dříve byla známá jako Pražská informační služba.

Vánoce a Nový rok tráví v Praze nejčastěji Evropané. Převládají budou Němci, Rusové nebo Britové. Přibývá také turistů z Francie, Itálie, Rakouska a Slovenska. Nejpočetnější skupinou z mimoevropských zemí budou Američa-

Rušané Ružyně

17

Letiště Václava Havla letos poprvé překonalo počet 17 milionů cestujících odbavených za rok.

né. „Přírůstky očekáváme rovněž u návštěvníků z Jižní Koreje a Číny,“ uvedla mluvčí PCT Barbora Hrubá.

Turisty lákají například vánoční trhy. Tradičně je letos najdou na Staroměstském náměstí, Václavském náměstí, na náměstí Míru nebo na Pražském hradě. Adventní program připravuje i většina městských částí. V Praze je letos vánočně vyzdobeno také více ulic. Magistrát do osvětlení investuje téměř čtyři miliony korun, v minulých letech na výzdobu dával kolem dvou milionů. **ČTK**

Krátce

Autobus boural v Nuslích

V ulici Na Jezerce v Nuslích se v sobotu večer srazil autobus MHD s osobním automobilem. Při kolizi se lehce zranili čtyři lidé. Na místo dorazily tři jednotky hasičů.

Bezdomovec se sám přiznal

Jednašedesátiletý muž bez domova se kriminalistům přiznal, že v sobotu večer v Modřanské ulici v Braníku po hádce bodl svého kamaráda. Ten na místě zemřel. Útočník sám zavolal na tísňovou linku.

Nebezpečný přechod zmizí

Ze Strakonické ulice na začátku D4 by měl na Zbraslavi zmizet přechod pro chodce. Nahradit jej má lávka pro pěší a cyklisty. **ČTK**



Řeka měla 5 a půl stupně

Tradiční křest vltavskou vodou s ledem absolvovala o víkendu v Hodkovičkách u loděnice místního Slavoje asi desítka nových členů České otužilecké unie. Spolu s nováčky se akce zúčastnily dvě desítky zkušenějších otužilců v maskách. Teplota vody byla 5 a půl stupně. **ČTK**

INZERCE



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

Vám přeje



CENTROPOL

Trabant zaparkovali ve třídě

Výstava potrvá do pátku. Jak má otevřeno?

Bakelitové torzo jim přivezli před školu.

• Trabant, jenž je narážkou na pád Berlínské zdi, sháněli Palas s Papouškem po vrakovištích. Nakonec jim užitečný předeek karoserie přivezl jeden nadšenec až před školu. Zbývala „drobnost“ – dostat bakelitové torzo do učebny.

• Dnes, zítra a ve čtvrtek má výstava pro veřejnost otevřeno od 9 do 18 hodin, ve středu od 9 do 16.30 a v pátek od 9 do 14. Vstup je zdarma.

• Více informací na stránkách Gymnázia bratří Čapků: gymnaziumbc.cz.

INZERCE



Darujte svým blízkým ostrý zrak!

Laserová operace do 45 let!
od 7000 Kč/oko

*Velmi šetrná a bezpečná operace očí.
 Stabilní výsledek díky nejmodernější technologii Relex smile.*

Refrakční operace nad 45 let!
Refrakční operace se provádí výměnou lidské čočky za umělou multifokální čočku. Je to řešení pro všechny, kteří nechťejí nosit brýle.

TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK!




UDĚLETE RADOST SVÝM BLÍZKÝM!

PRO INFO PÍŠTE A VOLEJTE:

✉ info@ocniklinikahp.cz 📄 Obchodní 2694/2 193 00 Praha 9 ☎ +420 602 105 355 ☎ +420 281 865 654

19. 12. 2019, 9. 1., 16. 1. a 24. 1. 2020 lze spojit konzultaci a laserovou operaci v jeden den



Učitelé Jaroslav Palas (vlevo) a Filip Papoušek

Učebna se proměnila v galerii. Revoluční rok 1989 připomíná výstava na hostivařském gymnáziu.

Torzo trabantu, ropná skvrna v akváriu nebo hokejový souboj mezi českými knedlíky a hamburgrem z NHL. Originální výstava, kterou dali dohromady učitelé a studenti Gymnázia bratří Čapků, ukazuje rok 1989 jako rok konfliktů po celém světě. Název je všeříkající: 1989 – 12x konflikt. „Z každého měsíce roku jsme vybrali jednu událost. Politika samozřejmě převládá, ale chtěli jsme ukázat, že konflikt může být také sport nebo ekologie,“ říká Jaroslav Palas, který na hostivařském gymnáziu učí dějepis a základy společenských věd. „Ten, kdo má výjimečný rok 1989 spojen jen s Berlínskou zdí či Národní třídou, se asi bude divit, co se všechno před třiceti lety odehrálo,“ upozorňuje Palas. Znečištěné akvárium je narážkou na březnové ztroskotání ropného tankeru Exxon Valdez, hokejová instalace zas na exhibiční zápsy

československé reprezentace proti týmu Calgary Flames ze září 1989.

Palas dal audiovizuální interaktivní výstavu dohromady s kolegou Filipem Papouškem, mladým malířem, vyučujícím na škole výtvarná praktika a dějiny umění. „Ten nápad se v mojí hlavě zrodil již před rokem a bylo jasné, že do toho půjdeme společně s Filipem, s nímž jsme vloni udělali výstavu podobného rozsahu ke 100. výročí vzniku Československa,“ vzpomíná Palas. Následovaly debaty nad výběrem událostí pro jednotlivé měsíce a první skicování nad pivem v hospodě. „Řešili jsme i, jaké materiály použít pro jednotlivé objekty, aby byla zastoupena pestrost výtvarných technik. Máklí jsme si samozřejmě i na závěr při několikadenní instalaci výstavy,“ dodává učitel. Škola je podpořila a dala jim zcela volnou ruku, což podle Palase s Papouškem nebývá v Česku příliš zvykem.

Umělecké instalace dua P+P doplňuje dvanáct studentských textů a půlhodinové video o bouřlivém roce 1989. Studenti texty inspirované jednotlivými událostmi psali, aniž by tušili, jak budou vypadat umělecké objekty. „Při zpětném pohledu to všechno do sebe krásně zapadá,“ uzavírá Jaroslav Palas. **LH**

PF 2020

Děkujeme,
že nás máte rádi.



SCAN quilt®

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.



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

Doputuje v sobotu

Skauti o víkendu přivezli do Česka takzvané betlémské světlo. Cestovali s ním z Vídně do Brna vlakem a včera je oficiálně předali do brněnské katedrály svatého Petra a Pavla na Petrově. Tuto sobotu světlo rozvezou postupně 63 vlaků po celé republice. V metropoli bude betlémské světlo rozvážet i Pražský motoráček. V sobotu bude jezdit taktéž Betlémská tramvaj. ČTK



Krkonoše. Jezdí se

Do SkiResortu Černá hora – Pec přijelo tento víkend kolem 5000 lyžařů. K dispozici měli asi 12 kilometrů sjezdovek, na nichž leží od 30 do 60 centimetrů sněhu včetně čerstvého. Další rozšíření provozu středisko zatím neplánuje, řekla Zina Plchová ze SkiResortu Černá hora – Pec. „Jezdí se v areálech Černá hora a Pec pod Sněžkou, i v následujících dnech platí ceník běžné sezony. Na Černé hoře i v okolí Pece jsou upraveny některé běžecké tratě,“ uvedla Plchová.

První víkendové lyžování má za sebou také areál ve

Špindlerově Mlýně, který zahájil provoz v pátek. Za tři dny přijelo zhruba 6500 lidí. „Budeme dál pokračovat se sedačkovou lanovkou na Pláně ze Svatého Petra a lanovkou na Hromovku, pojede modrá sjezdovka ve Svatém Petru a nová Hromovka,“ řekl vedoucí skiareálu ve Špindlerově Mlýně René Hroneš. Oproti víkendu středisko odstaví nejméně do čtvrtka sjezdovky na Medvědině. Podle Hroneše je nutné je připravit na vánoční sezonu a v týdnu není jejich návštěvnost tak vysoká. ČTK

INZERCE



Dárky plné překvapení.

Nakupujte na splátky bez navýšení.

Navíc k iPadu 500 Kč poukázka jako dárek.

Více informací na: www.istores.cz/vanocce

iStores



Ve vlaku už zaplatíte kartou

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 objednaných 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 spo-

je mezi Prahou a Brnem, více vlaků pojede také na lince ze severu Moravy přes Břeclav do Vídně i na dalších vnitrostátních linkách. Včera bylo také otevřeno brněnské hlavní nádraží po téměř roční výluce. Další novinkou je také přímé spojení z Prahy do Českých Velenic.

Dráhy zároveň včera zavedly pro cestující možnost platit kartou ve všech 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. „Větši-



České dráhy posílí spojení mezi Prahou a Brnem. MAIRA

na zákazníků využívá kombinaci 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 da-

ným spojem, na který máte jízdenku,“ dodal mluvčí.

Od neděle se zvýšil počet spojů dopravce RegioJet, který začal provozovat denně 34 rychlíkových spojů na výtěžné trase mezi Brnem, Ostravou 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 začíná pražskou Hostivaří a Roztoky u Prahy a z Prahy do Nitra. K tomu nyní přibudou čtyři dálkové linky, které si u Arrivy objedná ministerstvo dopravy. Jde o linky Praha–Turnov–Tanvald, dále Praha–Rakovník, Praha – Příbram – České Budějovice a Kolín–Rumburk–Šluknov. ČTK

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 poryv 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 přitáhne 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 prárko – 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 živlu, 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-



Kiteboardový drak v plné kráse



Adrenalinový zážitek

3x SVĚTLANA ROMANTSOVA

řád trénovat, abych se zlepšovala. Miluju cestování a kitoování 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.

INZERCE

240 CEN

Soutěž probíhá do 20. 12. 2019

Více na:

[IDNES.cz/vanoce2019](http://idnes.cz/vanoce2019)

SOUTĚŽ **iDNES.cz**

Velká vánoční hra

SBÍREJTE OZDOBY A VYHRAJTE



Candát místo kapra?

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

Měli bychom z pohledu zdravé výživy na cukrovci zanevřít?

Ne, to určitě ne. Jídlo je jednou z největších radostí našeho života a cukrovci 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 sycený 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 si rozmixujte hrst zamraženého ovoce a připravte si domácí limonádu.

kapra či řízek v trojbalu. Příprava pochoutky je smažena ve velkém množství oleje. Jestliže se bez trojbalu neobejdete, upečte obalené maso na sucho v troubě. 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.

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. **MEĚ**

Co štedrovečerní večere?

Většina Čechů má o Štědrém dni na talíři

VESELÉ VÁNOCE VŠEM NAŠIM ZÁKAZNÍKŮM PŘEJE FLEX-TEX

VÁNOČNÍ POHODA
 POSLEDNÍ ŠANCE NAKOUPIT SI VÁNOČNÍ LÁTKY.
 BAVLNY 159,-
 DEKORAČKY 99,-
 TAFTY 79,-
 ORGANZY 59,-

LUXUSNÍ KOŽEŠINY V MNOHA PŘEVEDENÍCH A BARVÁCH.
 NEJOBLÍBENĚJŠÍ 69,-
 NABÍDKA U NAŠICH ZÁKAZNÍKŮ 59,-
 49,-
 39,-
 29,-

VŽDY NĚCO ZA 9,-
 FLEX-TEX LASKA LÁTKY
 Jateční 317
 Praha
 Tel. 283 870 783
 Mob. 721 443 662

INZERCE

Nový prezident

6,5:1

Největšími favority na budoucího prezidenta České republiky jsou podle bookmakerů aktuálně premiér Andrej Babiš s kurzem 6,5:1 a senátor Pavel Fischer (7:1).



Sedmdesát let od „zázraku“

V kostelíku Nanebevzetí Panny Marie v Číhošti na Havlíčkovobrodsku si včera při mši lidé 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

Čížková. Smrt módní kritičky

Ve věku 67 let zemřela Františka Čížková, novinářka a výrazná tvář světa české módy a módního průmyslu. Dlouhodobě byla spojená s deníkem Blesk, který také informoval o jejím skonu. Čížková zemřela po dlouhé těžké nemoci, s rakovinou bojovala delší dobu. **IDNES.cz**



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

Výsledkem je jen krotké prohlášení

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

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

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.

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 neznamená smrt před popravčí četou.

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 dál 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

JARNÍ PERMICE POD STROMEČEK

Daruj svým blízkým permanentku na jarní část sezony.

Prodej probíhá 9.–17. 12. s garancí dodání do Vánoc.

www.sparta.cz



MY JSME SPARTA

Kandidátka

Polská hlavní opoziční strana Občanská platforma vybrala Malgorzatu Kidawovou-Blońskou jako svou kandidátku na úřad prezidenta. Místopředsedkyně polského parlamentu bude na jaře kandidovat proti Andrzejovi Dudovi, jenž byl zvolen za vládnoucí stranu Právo a spravedlnost.

AP



Porážka. Corbyn vzal odpovědnost na sebe

Vůdce britských labouristů Jeremy Corbyn převzal osobní odpovědnost za tvrdou porážku své strany v nedávných volbách do Dolní sněmovny britského parlamentu. V článku pro nedělník The Observer označil výsledek hlasování za zoufalé zklamání. „Utrpěli jsme těžkou porážkou a jsem za ni odpovědný,“ napsal Corbyn v prvním přímém přiznání odpovědnosti

za výsledek voleb. Politiku své strany ale obhajoval. Za porážku podle něj může politický systém, labilní od finanční krize roku 2008, výsledek prý ovlivnila i média a podlost konzervativního premiéra Borise Johnsona.

„Jsem hrdý, že v otázce úsporných opatření, síly korporací, nerovnosti a naléhavosti ochrany klimatu jsme argumentačně vyhráli a pře-

psali jsme terén politické debaty,“ napsal šéf britských labouristů. Kdyby navíc poměry neovládal brexit, labouristé by vyhráli a on by se stal premiérem, věří politik.

„Politika strany je nepochybně oblíbená, ať jde o zestátnění, výstavbu bytů, nebo zvyšování platů,“ uvedl Corbyn. Okamžitě odstoupit odmítl s tím, že vyčká na zvolení svého následovníka. **ČTK**

INZERCE

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!



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

rezidence
HARFISTKA



Nové trendy
byty na Harfě

OBJEVTE GENIA
LOCI PRAŽSKÝCH
VYSOČAN.

× × ×
× × ×

800 350 111
rezidenceharfistka.cz



Voda *pro* Afriku

Dárky, které
pomáhají
již 10 let



Letošní limitovaná edice
s motivem surikaty je
v prodeji na stránkách:
eshop.nfveolia.cz

Designové karafy na vodu ručně vyráběné v ČR již 10 let přinášejí čistou vodu lidem v Africe. Zakoupením karafy a dalších dáreků s motivem projektu přispějete na budování a obnovu zdrojů vody pro obyvatele etiopského venkova. Z ceny každého předmětu jde až 73 % na konto sbírky, stejnou částkou přispěje do sbírky i náš fond.

Projekt Voda pro Afriku organizuje Nadační fond Veolia ve spolupráci s neziskovou organizací Člověk v tísni. Za celou dobu trvání projektu jsme věnovali více než 5,5 milionu korun a pomohli přímo v Africe více než 50 000 lidí.

**Voda nás všechny spojuje vlnou
lidské solidarity.**



**Pražské vodovody
a kanalizace**



**UM
PR
UM**

ONDŘEJ
HRABEC

PSYCHOLOG



Sloupek

KYBERMANŽELKA

Často zaznamenávám pod různými zprávami o pokračujícím vývoji ženských digitálních postav, robotiky, umělé inteligence a virtuální reality, že některé ženy vyjadřují svoje obavy ze ztráty konkurenceschopnosti. Ty super atraktivní potvory s dokonalou figurou a pletí netrpí na výkyvy emocí a jsou vždy otevřené obdivování mužského ega a potenciální erotice. To, že jsou digitální, je pak už jenom drobná překážka, opět hlavně v tom sexu. Již současné studie upozorňují na reálné dopady kybernevěry na vztah, obzvláště u žen. Dle hlavních koncepcí je kybersex interaktivní činností se sexuálním obsahem, která probíhá v jednom momentu a za pomoci digitálních technologií. Partnerem sice často bývá člověk, ale to nic nemění na tom, že i počítačem řízené kybermanželky

Citát

Pro některé je nevěra prostě porušení emocionálního závazku.

jsou problém. Pro některé je nevěra prostě porušení emocionálního závazku, tudíž vaše manželka a mnohem obdivovanější kybermanželka si nemusí příliš rozumět. Jak ukázal jeden případ ve hře Second Life, hraní onlinovky s vaší manželkou vám může hodně zatopit, pokud si vyjde

te s jinou ženskou postavou na rande. Zavedené teorie už nějakou dobu vysvětlují, jak online komunikace a virtuální prostředí navozují pocit vyšší intimity a ztráty norem. Hlavním se jako vždy zdá narušení důvěry: tutlání podivných aktivit a podezřelé přenášení vášně jinam než k partnerovi. O rozvíjícím se sexu s dokonalými animacemi žen nebo teledildonice (spojení sexuálních pomůcek online) se dozajista ještě bude z hlediska nevěry diskutovat. Virtuální kráska a krasavci jsou fajn, ale obě pohlaví k sobě nakonec táhnou jejich nedokonalosti a nenapodobitelné emoce. Většina z nás snad proto zůstane „věrná“ přírodě.

Anketa

f Už víte, kde strávíte letošní silvestr?



Míla Tučková
Doma s drahou polovičkou. Budeme mít co slavit.



Honza Pavouk VT
Silvestr oslavíme v Budapešti a už se moc těšíme.



Dáša Drkulová
V práci. A moc se těším.

@mojemetro



Kde si užít **vánoční večírek**? Loni se redakce Metra veselila v hostinci U Dragouna v pražském Podolí, letos zaplnila bowlingovou hernu na Andělu, kousek od redakce. Zvítězil kolega Filip s nejvyšším náhozem 155 bodů. A kolik dělá váš osobní rekord? Dejte nám vědět na **#metrotag** a **#bowlingsmetrem**.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro. Pište, kreslete, zpřijemněte někomu den. Výtvar vyfoťte a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte **#METROTAG**. Otiskneme ho v novinách!

Dopisy a vzkazy

Metro D. Pozor také na ekologii

Dlouhé roky nám radní magistrátu a Prahy 4 prezentují stavbu metra D jako skvělou věc a všechny strany si z ní udělaly vývěsní štít. Od začátku mně bylo jasné, že věc má mnoho minusů. Trasa je zvolena chybně, existovaly jiné varianty méně škodící životnímu prostředí. Nyní vyvstává hrozba velkých ekologických škod. Za obětí mají padnout desítky až stovky stromů a keřů, v době, která se dušuje zvýšenou ochranou zeleně kvůli negativním klimatickým změnám. Jen při výstavbě stanice Pankrác má zmizet prakticky veškerá zelená a parčíky před poštou kolem ulice Na Strži. Ještě horší je to se stanicí Olbrachtova – ulice Kovařovicova. V těchto kauzách by mohli ukázat své smýšlení demonstrující za klima. Budou reagovat?

PETR KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

TEPLOMET








NEZAPOMEŇTE,

JSME I ONLINE.
METRO.CZ

metro

Scenáristka a režisérka Marie Poledňáková (76 let): „Šlíte z chlapů? Nesnažte (tajenka).“

	ROZMAR	PŮVODCE DÍLA	TRENČÍN (ST. SPZ)	OPAK "K"	NOVÝ AKAD. SLOVNÍK CIZÍCH SLOV (ZKR.)		ŘEČ (ŘIDČ.)	ÚSTÍ NAD ORLICÍ (ST. SPZ)	KUSY (OZN.)	ČÁST PRAHY 6		OKAMŽIKEM	TYP VOZŮ FIAT	NADÁVATI	I TEN	VYDÁVATI ZVUK HODIN
VÝPLŇ KABÁTŮ						TRESTANEC (HOVOR.)					KULATIT					
SKLENKA PRO VŠECHNY						VÝHERNÍ POUKÁŽKY NÁJEMNÍ JÍZDA -I-					ODNÍMATI MÍSTO (HOVOR.)					
TIME TRADE OFF (ZKR.)				DŘEVĚNÝ DŮM SLADIDLO					FRACEK STROJE K BOŘENÍ HRADEB							
MOUKA (OZN.)			204 (ŘÍMSKY) VES					BOLAVÁ RÁNA (ZASTAR.) TAJENKA								
VELKÝ BROUK						MALÁ PRASÁTKA MRAVNĚ ZKAŽENÁ								HERECTÓP-FER (INIC.) ZN. SPORTOVNÍCH POTŘEB		
	VELKÁ RÁNA (LIDOVĚ)	BLANSKO (ST. SPZ) OPERĚNEC			CHIRURGICKÝ ZÁKROK ZÁMOTKY									ÚSTÍ NAD ORLICÍ (ST. SPZ) ZVÍŘENA		
KLENOT					CITOSLOVCE PŘI BĚDOVÁNÍ POPLÁTKY STÁTU						MISCE FIAT MIXTURA (ZKR) MALÉ MNOŽSTVÍ				OSTRÉ PŘÍZVUKY	ZLOBIT (ŘIDČ.)
UNIVERSAL TIME COORDINATED (ZKR.)				PODZEMNÍ ČÁST STONKU (BOT.) SULFID									STARÉ POČÍTADLO ODSTAVEC (ZKR.)			
DĚTSKÝ POZDRAV			TROFEJE INDIÁNŮ RYCHLÝ CHOD KONĚ							MENŠÍ TRUBKA AVIATIK						
MAJITEL AKCIÍ									SLETĚT PÁČIT (ZE SLOVENŠ.)							
	GEOGRAFICKÁ OBLAST V JIŽNÍ AMERICE	MALE VRNIVÉ DÍTĚ (ZAST.) PRÍSTROJE K VÝROBĚ ČAJE					OVÁL UKRÁST (EXPRES.)							TIHLE NĚMECKÁ TV STANICE		
JÓGICKÉ POLOHY A-					SPOLEČNĚ UŽÍVAT KDO PROVÁDÍ ŠMELINU									PLACENÁ JÍZDA (ŘIDČ.) -Y- BITKA		
NEVELCÍ					ŠTĚBĚTÁNÍ SVAZKY SLÁMY							ZPĚVAČKA TYLER (INIC.) ČESKÉ MOTORKY (ZN.)			CVIČITI DIVOKÁ ZVÍŘATA	ŘECKÉ PÍSMENO
HEREČKA MANDLOVÁ (INIC.)			PŘEKRUČOVAT TESAŘSKÝ NÁSTROJ								RUSKÉ VÁN. STROMKY TEPOVÁ FREKVENCE (ZKR.)					
ZDRAVOTNICKÉ OPER. STŘEDISKO (ZKR.)				PULZOVAT KOJENECKÁ VÝŽIVA						TAJNOST (KNIŽ.) CVIČNÁ SKLADBA					RUDÉ PRAVO (ZKR.) SACHERŮV DORT (HOV.)	
POBAVIT (ZASTAR.)									ESTIMATED FETAL WEIGHT (ZKRATKA) SE (SLOVEN.)					TIŠNOVÉ VOLÁNÍ BARMSKÝ OSTROV		
NAVRŠIT								STATTESLA (OZN.) RADIÁN (ZKR.)			ITALSKÝ HOUSLAŘ AUTOBUS (ANGL.)					
PATŘÍCÍ IRENĚ (KLÍČ)							PŘENESENÝ PRÝT ANO (NĚMEC.)							ŘECKÉ MUŽ. JMÉNO HEREC POLÍVKA (INIC.)		
ŠELMA KOČKOVITÁ					KAMARÁDKA MAXIPSA				DVOJTVAR							
POM.: ACHIL AJAJ BOLAVINA BRAVA JAWA MALI RITO SACHER SĎILET TNO UMBRO UOB UOI VRNĚ		PLOŠNÁ MÍRA			VODOVODNÍ SÍŤ				LÉK PROTI HOREČCE (NÁZ.)							

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. Spartaští fotbalisté tak na bronzové příčce vydrželi jen šest dnů. Vrátil 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 šestnáctibodovým náskokem Slavia před Plzní, která jen remizovala s Teplicemi. 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	4:1

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 Christinová. **MARTIN FLOUSEK**

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

metr

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

Společná realitní a advokátní kancelář

JURIS REAL spol. s r.o.

ihned vykoupí či zprostředkuje prodej rodinného domu, bytu, chaty, pozemku. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce i privatizaci. Okamžitá výplata záloh.

Tel.: 777 306 103

www.vykuppraha.cz

INZERCE

Knihy a časopisy

KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu – odvezu.
Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: jcortes@atlas.cz

• KNIHY! Solidní ceny za Vaše knihy. Starší i úplně nové. Odvoz zajištěn. Dále koupím křesílka, stůl, lampu, obraz aj. pro styl. čítárnu. T. 603478873

Byty - poptávka

Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.
Právní vady, exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat. **Tel.: 601 522 292**

• PROSÍM SPĚCHÁ, koupím byt pro rodiče v Praze. Tel: 702044164

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

Byty - nabídka

• Prodej dr. bytu 4+1/L, po rekonstrukci, 95 m², P-9, Č. Most, cena 3 mil. Kč. Nebo výměna za jiný byt nebo RD, volejte 777060126.

• Prodej dr. bytu 4+1/L, P-6, Řepy, 95m², po rekonstrukci, cena 3,600.000 Kč, volejte 776363636.

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

Ostatní

• Starož. nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stůl, lampu, zajím. obraz aj. pro styl. čítárnu. T. 603478873

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.
Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevádi, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte. **Kontakt: 725 719 745**

Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy, v dobrém i špatném stavu. Děkuji za nabídku. **Tel.: 725 911 070**

• IHNED VYKOUPIME Váš byt, rodinný dům, činž. dům, pozemek. Hotovost do 3 dnů. Vyřešíme cokoli – privatizaci, právní vady, dluhy, exekuce. 800662222.

• PENÍZE IHNED za nemovitost v Praze pro firmu z Evropské unie. Děkuje. **Tel: 602212121**

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. **Tel.: 603328155**

Intimní

vertikální žaluzie, sleva 30%

ŽALUZIE, ROLETY

SÍTĚ PROTI HMYZU

staré žaluzie na protiúčet

sleva 15% z ceny zakázky na plastová a eurookna

261 26 38 47
261 26 04 16
777 03 80 01
www.gato.cz
Jihlavská 611
Praha 4

sleva 50% z ceny montáže šlínkových žaluzií

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 11005, tech.zaj. Materna, od 10let, 15ms/50K, 1min/80K v CDPM, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



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

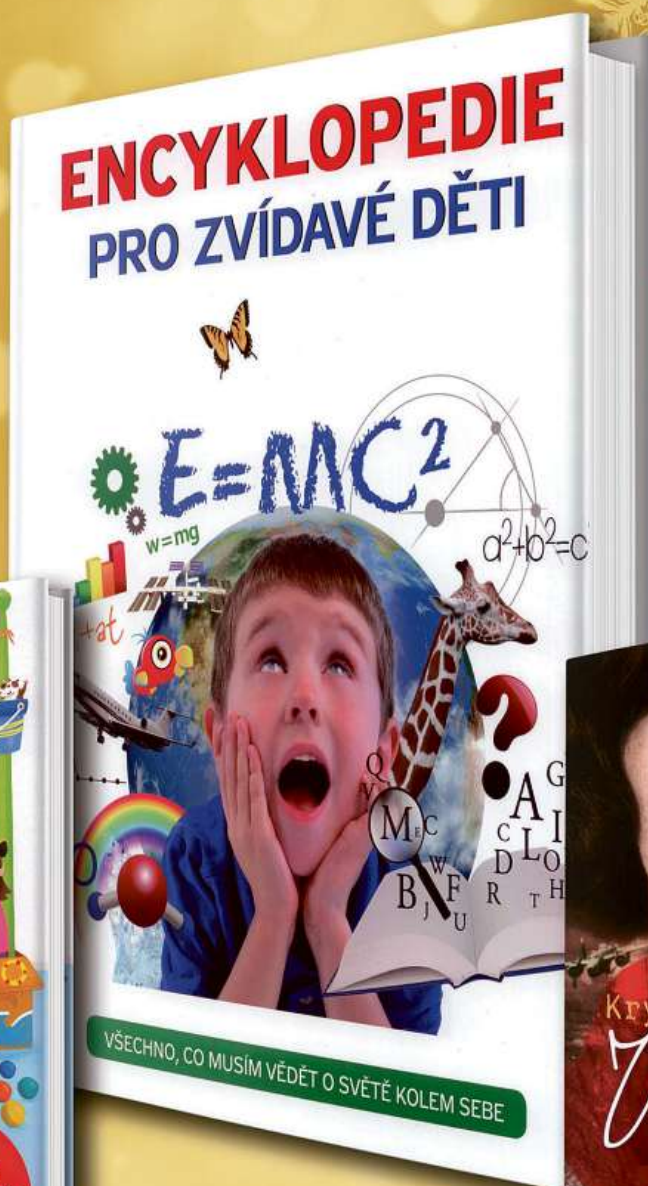
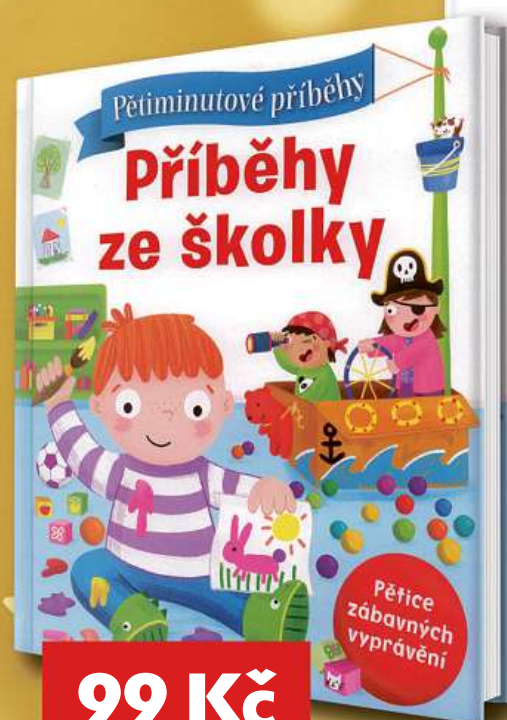


• Opuštěná Iveta 56. Probud ve mně ztracenou erotickou vášeň! Chci se zase cítit jako ženská se vším všudy! Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 31ZAH a tvůj text!

LEVNÉ KNIHY[®]

www.levneknihy.cz

**Nakupte
dárky
pro celou
rodinu!**



Vodičkova 19, Praha 1 | Spálená 104, Praha 1 | Jugoslávská 16, Praha 2

Metro Budějovická, Praha 4 | OC Novodvorská Plaza, Praha 4 | Štefánikova 229, Praha 5

Dejvická 31, Praha 6 | OC Šestka, Praha 6 | Centrum Krakov, Praha 8

Zenklova 340, Praha 8 | NC Eden, Praha 10

Kladno | OC Oaza, Arménská 2673 | OC Central, Petra Bezruče 1489

Kolín | Husova 112 Mladá Boleslav | tř. V. Klementa 819