

POSLEDNÍ 2 DNY NA NÁKUP DÁRKŮ?

Žádný stres!



Exkluzivně
v prodejnách Albert

Stačí zajít do jakékoli prodejny Albert, vybrat jednu z dárkových karet oblíbených značek v hodnotě od 499 Kč do 1000 Kč a dát ji pod stromeček. Vaši blízcí si pak vyberou sami, co si budou přát.

www.darkomat.cz

Dárkomat
Dárkové karty nabité radostí

PŘEDÁVEJ RADOŠT DÁL



**STAČÍ PO PŘEČTENÍ VRÁTIT DENÍK METRO
ZPÁTKY DO STOJANU. DĚKUJEME VÁM!**

metro®
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

JE LEPŠÍ KAŠEL TLUMIT, ČI NAOPAK PODPOŘIT?

KAŠEL UDRŽUJE NAŠE DÝCHACÍ CESTY PRŮCHOZÍ STRANA 8



metro



Úterý, 22. prosince 2015

Č. 240, www.metro.cz
Svátek slavi: Šimon

Min. 7°
Max. 11°

Největší deník v ČR

Ježíšek má bodlinky a bydlí kus za Prahou

Velká anketa. Děti na Ježíška věří, ale o tom, jak vypadá, mají rozdílné představy. **Santa Claus.** Znají ho, ale s Ježíškem si ho většinou nepletou. **Dárky.** Děti se těší, že je dostanou, ale už je dokážou i dávat STRANA 2



Vánoční atmosféra. Ulice a náměstí zaplnily kádě s kapry

K tradičním chodům na štědrovečerní tabuli patří kromě bramborového salátu také smažený kapr. Prodej těchto ryb začal v Česku už na konci minulého týdne, ve většině měst v sobotu. Svého kapra si včera lidé vybírali také na náměstí Republiky v Plzni (na snímku).

MAFRA – MARTIN POLÍVKA

Na Štědrý den bude teplo

Dnešní den začíná astronomická zima, teploty tomu však zdaleka neodpovídají. Podle meteorologů bude o Vánocích teplo, přičemž rtuť teploměru bude stoupat až k hranici 10 stupňů Celsia. Mírné ochlazení lze očekávat nejdříve koncem roku. STRANA 3

Fotbaloví funkcionáři dostali 8 let

Předseda Mezinárodní fotbalové federace (FIFA) Sepp Blatter a předseda UEFA Michel Platini nesmějí po dobu osmi let působit ve fotbale kvůli korupci. Pro Platiniho to mimo jiné znamená, že nebude moci v únoru kandidovat na post šéfa FIFA. Platini se zřejmě odvolá, Blatter to už potvrdil. STRANA 9

Sami sobě šéfkuchaři

Lahodnými dobrotami můžete zpestřit každý den v roce, blížící se svátky jsou však na to jak dělané. Což takhle dát si domácí kachní paštiku? STRANA 6

Křídla, sobi nebo jesličky. Děti mají v Ježíškovi zmátek

Dětem ve školkách nosí dárky Ježíšek. Představy o něm jsou ale rozdílné.

Miminko v jesličkách nebo vousatý mužik v červeném kabátě. Zmatek vládne v mateřských školách v podobě toho, kdo o Vánocích nosí dárky. Jak vlastně tato postava vypadá, se snaží dětem vštěpit i jejich učitelky. „Podle dětí je Ježíšek malé dítě narozené v jesličkách v Betlémě, tak jak jsme si o tom vyprávěli ve vánočním příběhu,“ vypráví své zkušenosti Jitka Šinfeltová, učitelka z Bohušovic na Litoměřicku. „My s dětmi hrajeme tuhle hru na tajemství, jak si ji přinesou z domova,“ dodává.

Představy dětí o tom, kdo je vlastně Ježíšek, se ale dost liší. „Někdo si myslí, že má vzadu kožíšek, jiný ho vnímá jako malé miminko zabalené v plenkách, ti, co jsou už nakaženi Západem, jej vidí jako

červeného pána s koženými botama,“ popisuje dětské představy Dana Kotková, učitelka mateřské školy z Hostivice u Prahy.

Vousatého dědečka se sáněmi a se zapražnými soby sice děti často vidají v televizních pohádkách, ale s Ježíškem si ho nepletou. „O Santa Clausovi děti vědí, že nosí dárky v jiných krajích, někde daleko. Až v Americe,“ vysvětluje učitelka z Bohušovic. Ta se snaží děti naučit českým tradicím a zdobí s nimi stromeček, krájí jim jablínka a pouští s nimi lodičky ze skořápek ořechů.

Pro děti jsou Vánoce hlavně o dárkách, ale řada z nich „nespoléhá“ jen na Ježíška a sama své blízké obdarovává. „Děti si dávají drobnoti i navzájem, protože vědí, že je krásné se podělit a obdarovat svého kamaráda. Dělal to svatý

Mikuláš a teď i Ježíšek, tak proč by to také nezkusily a neudělaly někomu radost,“ říká Kotková.

Děti se i liší v tom, co si na Vánoce přejí. „Setkaly jsme se s dětmi, které si přály, aby byli doma všichni zdraví. Také aby

napadl sníš, aby se mohly dívat na všechny pohádky, aby se všichni sešli u stromečku a aby přinesl Ježíšek babičce rtěnku, mamince podprsenku, tatínkovi opravdické auto,“ vypráví Šinfeltová.

Všechny deníkem Metro oslovené učitelky se shodují v jednom – děti, které chodí do jejich školky, na Ježíška věří do jednoho. Problém tak nastává, až když jdou na základní školu. Tady se vánoční tajemství pomalu rozpadá. „Pokud rodiče cítí, že dítě na Ježíška ještě věřit chce, tak by ho dál v této hře měli držet. Třeba se mohou rodiče přiznat, že Ježíškovi trochu pomáhají, protože on toho má prostě hodně,“ radí dětský psycholog Jan Kulhánek. **MAREK HÝŘ**



Dárky. Nosí je kouzelné dítě

Zeptali jsme se psychologa Jana Kulhánka z pražské Psychoterapie Anděl, co radí rodičům, jak mluvit o Ježíškovi.

Je dobře, když děti věří na Ježíška?

Rozhodně je. V dnešní pragmatické době chybí dětem pohádky. Kouzelná postavička Ježíška je proto skvělá věc pro rozvoj jejich fantazie. Děti potřebují věřit v něco nadpřirozeného.

Jak mají rodiče Ježíška dětem popsat?

Na Západě to mají snadné. Je to starý pán v červeném kožíchu. Na Východě nosí dárky zase děda Mráz. Náš Ježíšek je nepopsatelný. Nějaké děti ho znají jako miminko. Vůbec jim není divné, že unese tolik dárků. Vždyť je přece kouzelné. Moje dcera je i radši, že je Ježíšek také dítě. Lépe tak prý pochopí, jaké chtěla dárky.

Co říct dítěti, když zaslechne, že Ježíšek není?

Ať rodiče hrají tu hru dál. Můžou klidně připustit, že Ježíšek neexistuje, ale ať neříkají úplnou pravdu. Pořád by měli dětem dopřát nějaké to tajemství. **MAH**



Kluci odpovídají, jak si představují Ježíška

Jak Ježíšek vypadá? Kde bydlí? Jak vlastně ty dárky unese? Odpovídaly děti z mateřské školy ve středočeských Přezleticích.

- **Viktor:** Ježíšek bydlí v Betlémě a má křídla. Kdyby je neměl, tak přece nestihne všechny dárky roznést.
- **Kryštof:** Dárky nosí v těch velkých botách, co má. Křídla nemá, ale rychle lítá, protože má kouzelné soby.
- **Štěpán:** Ježíška jsem viděl u nás v bytě, ale už si nepamatuji, jak vypadal. Ale asi tak, jak ho kreslily ostatní děti ve školce – s vousama. Dárky nosí všem. I mámě a tátovi. Kdyby nám dárky nepřinesl, tak to nevádí. Nějaké si vyrobím.

tuji, jak vypadá. Ale asi tak, jak ho kreslily ostatní děti ve školce – s vousama. Dárky nosí všem. I mámě a tátovi. Kdyby nám dárky nepřinesl, tak to nevádí. Nějaké si vyrobím.

- **Oskar:** Sice jsem ho nikdy neviděl, ale vím, že má bodlinky a že bydlí v Betlémě.
- **Lukáš:** Ježíšek je červenobílý. Má pytel s dárkami, soby a sáně. Sice jsem ho neviděl, ale vím to z vánočních pohádek z televize.

Holky odpovídají, jak si představují Ježíška

Kde bydlí Ježíšek, se nemohou dohodnout ani spolužačky kluků z Přezletic. Malá Maruška si myslí, že žije nedaleko na kopci.

- **Sofinka:** Ježíšek nosí triko, tepláky a čepici. A má vousy. Viděla jsem ho nahoře na Měsíci. Žije tam s ním i Santa Claus. Dárky mi donese, až budu spinkat, ale jen jestli budu hodná.
- **Maruška:** Asi má křídla, ale nevím to jistě. Ještě jsem ho

neviděla. Ale bydlí na Zlatém kopci tady v Přezleticích.

- **Baruška:** Je to malé miminko. Lidé mu dávají dárky a on jich má tak moc, že je začne rozdávat. Kdo co chce, si přečte v dopisech od dětí. Já mu poslala taky jeden. Neumím psát, tak jsem mu vystříhla z časopisu, co chci, a dopis jsem dala za okno. Už si ho vzal, ale ani mi nenechal znamení, že tam byl. Mohl mi za oknem nechat aspoň nějakou čokoládíčku.

INZERCE

Nejmodernější technologie a nejčistší obraz v jediném přístroji

Vstupte do reality, kde se hranice skutečného a virtuálního světa téměř nedají poznat. Luxusně vybavená televize Samsung UE55JU6412 má ambice být pověstnou štikou ve své kategorii. Smart TV s maximálně detailním rozlišením 4K patří k tomu nejlepšímu, co si dnes může náročný zákazník dopřát.

Televize Samsung UE55JU6412 je výjimečná v mnoha směrech. Již na první pohled zaujme designem se stříbrným rámečkem. Křišťálově čistý obraz a bezkonkurenční zvukové vybavení jsou zárukou neopakovatelného zážitku při sledování filmů, sportovních přenosů i hraní her. Stereo reproduktory, které ovládnou celý prostor, doplňují kvalitní zesilovače, díky nimž se divák cítí zcela vtažen do děje.

Trumfem společnosti Samsung je operační systém Tizen, který plně využívá výkonného hardwaru televize a dává výrazu SmartTV zcela nový rozměr. Od staršího prostředí se liší hlavně intuitivním ovládním a vý-

razně rychlejším chodem a reakcemi. Flexibilní systém umožňuje stahování aplikací, aktualizací a i do budoucna se očekávají mnohá vylepšení. Díky otevřenému operačnímu systému Tizen lze přizpůsobit prostředí chytré televize na míru svým požadavkům a svému jedinečnému stylu. Televizi navíc můžete spárovat se svým smartphonem a vybírat si tak své oblíbené pořady i aplikace na svém mobilním zařízení.

Televizi Samsung s rychlým panelem a satelitním tunerem zakoupíte v obchodech sítě DATART, kde vám personál poradí s výběrem TV vaší domácnosti na míru.



Nakupujte online na www.DATART.cz

Štědrý den bude teplý

Dnes začíná astronomická zima.

Teploty jsou ale jako na jaře.

Přesně v 5.48 ráno začala astronomická zima. Přestože zbývá jen pár dnů do začátku Vánoc, bude o svátcích podle meteorologů teplo a teploty mohou přes den šplhat až k deseti stupňům Celsia. Ochladit by se mohlo mírně až ke konci roku.

Mrznout ale zřejmě nebude, a pokud ano, tak v noci. O slunovratu, který je dnes, je nejkratší den a nejdelší noc v roce. Svou roli nehraje vzdálenost Země od Slunce, ale úhel dopadu slunečních paprsků – na Česko teď dopadají nejméně.

Teplé počasí trápí také vlašáky. Kvůli vysokým teplotám nemohou vyrábět umělé

Slunovrat slavili Keltové

Letošek byl na území České republiky také bohatý na astronomické úkazy.

- Pozorovatelé mohli sledovat dvě zatmění, částečné zatmění Měsíce i planety Jupiter a Saturn. Astronomové také upozorňovali na mezinárodní rok světla 2015 a **větší potřebu tmy. Ta z nočního prostředí na Zemi ubývá.**

- **Jak bude o Štědrém dni?** Podle předpovědi bude přes den zataženo, pršet a teploty od 6 do 10 stupňů, v noci od 1 do 5 stupňů. Na Štěpána pak ve dne kolem 7 stupňů.

sníh. V některých areálech se lyžuje jen o víkend. V Krkonoších je v provozu šest středisek. Mezi nejznámější patří Pec pod Sněžkou nebo Špindlerův Mlýn, kde je až 20 centimetrů sněhu. **IDNES.cz**



Brňané mají nový rekord

Na náměstí Svobody v Brně vznikl nejdelší vánoční řetěz z móbiových pásek. Řetěz obejmul celé náměstí. Na 428,8 metru dlouhém řetězu bylo použito celkem 5360 oček a do akce se zapojilo 252 lidí. Řetěz je tedy zapsán do České knihy rekordů. Akci pořádal zábavný Science Centrum VIDA park. Lidé v něm mají jedinečnou příležitost zažít zeměměřeni, rozpoutat tornádo a další zajímavé, nejen přírodní úkazy. **MAFRA**

INZERCE

Dárek na poslední chvíli? Mobil s podporou 4G LTE

Štědrý den klepe na dveře a vy místo předvánočního pohody zažíváte stres, protože ještě nemáte nakoupené všechny dárky? Nezapomínejte, 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 jediné – 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 radě e-shopů může konečná cena za nový mobil významně narůst také kvůli platbě za dopravu. Zvolte proto seriózního prodejce, který vám zboží doručí zdarma.

Vsadte na hit letošních Vánoc

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 fakturu 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.



Nový traktor Zetor je fešák!

Po polích nemusí jezdit jen ošklivé stroje. Slavný brněnský výrobce traktorů Zetor má studii, kterou vytvořila společnost Pininfarina, jež je známou italskou firmou se zaměřením na design a vývoj karoserií pro automobily. Navrhla třeba model Spider značky Alfa Romeo i další legendární auta. Výrobci traktorů se daří. Přibývají zakázky, firma roste. V červnu představila svůj nový model, který nese kultovní jméno – Crystal. **ZETOR**

Sudoku

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

Počasí

DNES Min. 7 Max. 11	ZÍTRA Min. 8 Max. 12	ČTVRTEK Min. 6 Max. 10	PÁTEK Min. 6 Max. 10
--------------------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 13,2 °C
Rok výskytu: 1989

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Italský spisovatel Giovanni Boccaccio, kterého proslavil Dekameron, se narodil v roce:
 - 1313
 - 1413
 - 1513
- Slavný historik a lingvista, zakladatel egyptologie, který rozluštil hieroglyfy a zemřel v roce 1832:
 - Schliemann
 - Champollion
 - Hrozný
- Stolní tenistka Vlasta Depetrisová, která zemřela v roce 2003, je mistryně světa z roku:
 - 1939
 - 1959
 - 1979
- Americký basketarista a zpěvák Lemmy Kilmister slaví 70 let, je frontman heavymetalové skupiny:
 - Motörhead
 - Manowar
 - Helloween
- Francouzský cestovatel Samuel de Champlain se narodil roku 1567 a založil kanadské město:
 - Quebec
 - Edmonton
 - Toronto

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

ČT1

- 12:30 Princ a já - Královské libánky
Romant. film (USA, 2008)
- 14:00 Tak neváhej a toč speciál
- 14:55 Chobotnice z II. patra (1, 2/4)
Film pro děti (ČR, 1987)
- 16:50 Marie Růžička (1/2)
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Humor barevně a černobíle
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 **Dvanáct měsíků**
Pohádka (ČR, 2012). Tři nespelnitelné úkoly pro všechny vdavekchtivé dívky. Ale jen jedna bude ta pravá. Hrají: R. Vojtek, V. Žilková, M. Majkusová, I. Korolová a další

- 21:35 Sněženky a machři
Komedie (ČR, 1982)
- 22:59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 23:00 Humoriády Felixe Holzmannna
- 00:00 Smrt na černo
Krimifilm (ČR, 1976)
- 01:30 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Toulavá kamera
- 02:25 Josef Lux - Kříž...
- 03:20 Banánové rybičky
- 03:50 Náš venkov: Ježíšek měl jméno

ČT2

- 13:00 Svatý Bartoloměj, rajský ostrov
- 13:55 Neznámá Indonésie
- 14:45 Most nad Zlatou bránou
- 15:35 Potápěči na Yukatánu
- 16:30 Růžový panter znovu zasahuje
Komedie (USA/VB, 1976)
- 18:15 Zvířecí legrácky (4/10)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Půjdem spolu do Betléma
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Pomsta Růžového pantera**
Komedie (USA/VB, 1978). Dny inspektora Clouseaua jsou zřejmě definitivně sečteny. Hrají: P. Sellers, H. Lom, D. Cannonová, R. Webber, B. Kwouk, P. Stewart a další. Režie B. Edwards

- 21:40 Nenapravitelný
Komedie (Fr., 1975)
- 23:20 Charles - osud prince (2/2)
Věznem v cizině (9/10)
- 01:05 Sicílie není jen mafie
- 01:35 Charlie Chaplin
- 01:45 Náš venkov: Pochod na Slavkov
- 02:10 Folklorika
- 02:35 Babylon
- 03:00 Když památky žalují

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:40 Můj přítel Monk IV (10)
- 13:40 Odložené případy VI (4)
- 14:40 Lovci zločinců (5)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (427)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Mentalista II
- 18:25 Ulice (2942)
- 18:55 Krimí zprávy
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **O princezně Jasněnce a létajícím ševci**
Pohádka (ČR, 1987). Ševcovský tovaryš Jira a princezna Jasněnka se mají rádi, ale zlá čarodějnice jim jejich lásku nepřejde! Hrají: J. Potměšil, M. Kuklová, H. Růžičková, Y. Blana-rovicová, L. Tokoš a další

- 22:00 Likvidátor
Akční film (USA, 1996)
- 00:05 Mentalista II
Krimiseriál (USA, 2009)
- 00:55 Lovci zločinců (5)
Krimiseriál (USA, 2011)
- 01:40 Atentát (10)
Krimiseriál (ČR, 2015)
- 03:05 Áčko
- 03:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (427)
- 04:50 Novashopping

PRIMA

- 13:30 Deník malého poseroutky 2
Komedie (USA, 2011). Hrají: Z. Gordon, S. Zahn, R. Harrisová a další
- 15:25 Všechn čas světa
Romantický film (N, 2011)
- 17:15 Pyšná princezna
Pohádka (ČR, 1952). Hrají: A. Vránová, V. Raž
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Milenci v čase**
Romantický film (Belg./VB/Austr., 2015). Podmořský archeolog Jay se zraní při riskantní záchranné manželky a upadne do kómatu. Během té doby se dostane do minulosti, do indického města Puna, kde se setká se svou osudovou láskou. Hrají: J. Hartnett, A. Englerťová, T. Egertónová a další

- 22:10 Notting Hill
Romantická komedie (USA/VB, 1999)
- 00:30 Baby máma
Komedie (USA, 2008)
- 02:20 Notting Hill
Romantická komedie (USA/VB, 1999)
- 04:20 Nikdo není dokonalý

PRIMA COOL

- 12:10 Top Gear XXI (6)
- 13:25 Jmenuju se Earl IV (26)
Případ záhadného zmizení ve městě Camden 2/2. Komed. seriál (USA, 2009)
- 13:50 Simpsonovi XVI (19-21)
- 15:10 Simpsonovi XVII (1)
- 15:40 Teorie velkého třesku IV (14)
Sitcom (USA, 2011)
- 16:05 Futurama X (9)
- 16:35 Bojiční mýtů VII (3)
- 17:35 Grimm IV (17)
- 18:25 Simpsonovi XVII (2-5)



20:15 **James May a lidové autičko (1)**
James May představuje auta, která v dnešní době vyvolávají spíš úsměv na tváři. Začíná ikonou KDF - broukem, který vznikl díky Adolfu Hitlerovi. A chybět pochopitelně nemůže ani trabant nebo wartburg...

- 21:15 Teorie velkého třesku IV (15)
- 21:45 Partička
- 22:30 Vrah s chromovou maskou
Horor (USA, 2011)
- 00:20 Partička
- 01:00 Kravaťáci IV (11)
- 01:45 Grimm IV (17)
- 02:30 Kravaťáci IV (11)
- 03:10 Autosalon

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
Nenechte si do toho mluvit a vklouzněte do nového dne s hity, které nakopnou! Top Vánoce na Óčku, to nejlepší z pořadů vždy v celou a klip na přání v půl
- 10:00 Top 30 BOYS, BOYS, BOYS
Nejlepší kluci roku 2015
- 12:00 Óčko hity
Top Vánoce na Óčku, to nejlepší z pořadů vždy v celou a klip na přání v půl



20:00 **CZ & SK**
České a slovenské klipy. Modernový playlist, ve kterém reflektujeme českou a slovenskou scénu a přinášíme exkluzivní premiéry domácích interpretů

- 21:00 G2 Acoustic Stage - Xindl X
Akustický koncert Xindla X z pražského Retra!
- 22:00 Top 30 BOYS, BOYS, BOYS
Nejlepší kluci roku 2015
- 00:00 Óčko flirt
Proud klipů se vzáky diváků Óčka. Služba Óčko flirt nově zobrazuje i seznamovací inzeráty s textem a fotografií

Alone for Christmas?

Activity 1

Match the words in the table to the definitions.

- 1. speciality; 2. course 3. festival 4. candle 5. nephew 6. present 7. invent 8. excuse

- a. the son of one's sister or brother
- b. a celebration, often official
- c. a reason you give why you did something wrong

- d. something that is special or specific to a place, organisation, etc
- e. a part of a meal served separately from the other parts
- f. a light source made from wax, used before electricity
- g. something given as a treat or gift
- h. create or design something new

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.

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

Fadi: What a fantastic Christmas present!

Olivia: Did someone say "present"? I love presents ...

Fadi: I just mean the café staying open – and your shop, of course – it's like an early Christmas present!

Olivia: It's still a bit early for Christmas presents ...

Fadi: Come on, it's only a few days now!

Olivia: Yeah ... I guess you're right. I can stop worrying now. Hey Tony!

Tony: What?

Olivia: Come on Tony! Even you must be happy about this! The café is staying open!

Fadi: Our campaign was successful!

Tony: Yeah ... erm, thanks everybody!

Olivia: So, Fadi – what are you doing for Christmas?

Fadi: Nothing much – guess I'll just be with my family ...

Olivia: Yeah, me too – it'd be great to spend Christmas just with my friends, not the whole family ...

Fadi: Yeah, it'd be great to spend Christmas with you ... er, I mean, everyone here ...

Olivia: Oh, yeah, erm ... hmmm.

Fadi: Tell you what – let's invent an excuse!

Olivia: An excuse? How do you mean?

Fadi: Let's leave our families for a few hours... come and have dinner here!

Olivia: Here? I don't think the café will be open on Christmas day ...

Fadi: We can persuade Tony to open – just for us – to celebrate our campaign to keep the café open, and Christmas too ...

Olivia: Great idea! But I'll probably have to bring Joe ...

Fadi: Oh no! Joe, your terrible little nephew, I'd forgotten about him ...

All: Hi Johnny!

Johnny: Hello everyone!

Olivia: We were just talking about Christmas ...

Johnny: Of course, I've come back just in time for Christmas – how could I forget! I love Christmas here in London ... We don't really celebrate Christmas in China, but I love it here – lots of food, presents ...

Magda: I love Christmas too, but Christmas in Poland is so special, I'll really miss it this year ...

Sarah: Aren't you going back to visit your family? You usually go back to Poland.

Magda: I wanted to go, but I couldn't afford it. Plane tickets are so expensive at this time of year.

Sarah: (sighs) So, me and Magda will be on our own for Christmas.

Carlos: Me too – there's no way I can go back to Brazil!

Sarah: That's a long way.

Carlos: I've got an idea – if Fadi and Olivia can ask Tony to open the café, I'll cook a proper Christmas dinner for everyone! I love cooking.

Magda: Good idea – in Po-



Friended stay together at Christmas.

PROFIMEDIA.CZ

land we have a twelve-course meal at Christmas!

Carlos: Twelve courses! Wow, that's a lot ...

Magda: It is ...

Carlos: I'll try and make some traditional Polish food for you Magda ... and perhaps something special for you too, Sarah ... I'd like that ...

Sarah: That's very kind, but don't try to make Chinese food for me! It's difficult ... make one of your own specialities – I love trying new things!

Carlos: OK, you're on!

Olivia: This sounds like a party! Harry – what about you? What are you doing for Christmas?

Harry: Well, I've only got

Lesson No. 4



my mum, so I guess I'll be with her.

Bindyu: It'd be nice to have Christmas dinner with you ...

Harry: Yeah, it would ... don't you have to be with your family ...

Bindyu: We don't really celebrate Christmas ...

Olivia: Don't forget it's a religious festival!

Harry: Of course, yeah, I know that, but everyone can enjoy Christmas!

Olivia: Well, why don't you two try and join us ...

Harry: I'll see what we can do ...

Carlos: There is a problem though ...

Fadi: What's that?

Carlos: Nobody has asked Tony ...

Fadi: Oh, erm, yeah ... Go on Olivia – you ask him.

Olivia: Why me?

Fadi: You're the best at that kind of thing ...

Olivia: OK, OK ... erm, Tony!

Tony: Yeah?

Olivia: What are you doing for Christmas?

Tony: Why?

Olivia: We wanted to invite you to have Christmas with us!

Tony: Well ... well, that's very kind of you ... thank you, yes ...

Olivia: Just one thing ...

Tony: What's that?

Olivia: Erm, we'd like to have our Christmas dinner here!

Tony: Here?

Olivia: Yes. Here!

Tony: Hmm ... OK, but I'm not washing the dishes afterwards!

Fadi: Deal! (On Christmas day)

Johnny: This is going to be the best Christmas party ever! (sounds of eating and drinking, laughter)

Carlos: So here it is! Some Brazilian specialties – this is papaya ...

Magda: Mmmm ...

Carlos: This is cassava ...

Harry: Delicious ...

Carlos: And caipirinha to drink!

All: Cheers! Happy Christmas!

Harry: And I've brought my mum's Christmas pudding!

Sarah: Euurrghh!

Olivia: No, you must try it! It's delicious! (crashing noise)

Olivia: Joe! What have you done?

Harry: What's happened?

Tony: He's broken the

lights! That little ...

All: Oh no!

Bindyu: Never mind – let's light candles!!

Olivia: Good idea!

Fadi: Wow, yeah, this is really romantic!

Olivia: Isn't it! Joe! Don't touch the candles!

Fadi: It's great to be with you Olivia ...

Olivia: Erm, yeah, you too.

Bindyu: Yes, very romantic ...

Harry: Great ...

Carlos: Everybody thinks it's romantic ... I hope you do too, Sarah ...

Sarah: Erm, yes, I suppose it is ...

Johnny: It's like I said – this is the best Christmas ever! I'm always right! (laughter)

All: Happy Christmas! All: What's going on! What's happened?

Johnny: It's all dark!

Fadi: I can't see anything!

Olivia: Joe! What have you done?

Harry: What's happened?

Tony: He's broken the lights! That little ...

All: Oh no!

Bindyu: Never mind – let's light candles!!!

Olivia: Good idea!

Fadi: Wow, yeah, this is really romantic!

Olivia: Isn't it! Joe! Don't touch the candles!

Fadi: It's great to be with you Olivia ...

Olivia: Erm, yeah, you too.

Bindyu: Yes, very romantic ...

Harry: Great ...

Carlos: Everybody thinks it's romantic ... I hope you do too, Sarah ...

Sarah: Erm, yes, I suppose it is ...

Johnny: It's like I said – this is the best Christmas ever! I'm always right! (laughter)

All: Happy Christmas!

Answers

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



Podrážděte své chuťové buňky dobrotami, které sami uvaříte

Vyzkoušejte recept na kachní paštiku a tarte tatin.

Lahodné dobroty jako předkrm a moučník, ty si můžete uvařit podle našich receptů.

Jako předkrm připravte jemnou paštiku z kachních jater. „Lidé se výroby paštiky obvykle bojí, protože jim přijde složitá. Tento recept je ale přesvědčí o opaku,“ říká Sabina Kmecová z Nebespán café & apartments v Kašperských Horách, která radí, jak tuto delikatesu připravit.

Tarte tatin je jeden z nejslavnějších francouzských koláčů, ale paradoxně vznikl jaksi omylem. Jeho tvůrkyně opekla jablka chystaná na zcela jiný recept příliš, a protože nevěděla co s nimi, zakryla je těstem a vše dala péct v opačném gardu, aby se jablka ještě víc nespálila – a tarte tatin byl na světě! „Je to francouzská klasika, která se nikdy neomrzí,“ dodává Sabina Kmecová. **MET**



Domácí paštikou jistě potěšíte návštěvu.

Jemná paštika z kachních jater

- **Potřebujeme:** 500 g kachních jater, 1 velkou cibuli, 4 stroužky česneku, 200 g másla, lžičku nasekané čerstvé šalvěje, špetku čerstvého tymiánu, špetku drceného kmínu, sůl a drcený barevný pepř
- **Postup:** Játra nameleme nahrubo společně s cibulí a česnekem, osolíme a opepríme,

přidáme kmín a pořádně zamícháme. Směs dáme přiklopnou péct při 170 stupních na asi 45 minut. Občas zamícháme. Do upečené směsi přidáme rozpuštěné máslo a mixujeme do jemné konzistence. Přidáme čerstvě nasekané bylinky, popřípadě dochuťme solí a pepřem a dáme chladit ve formě do chladničky zhruba na tři hodiny.



Neobvyklý francouzský dezert – to je tarte tatin. 2x NEBESPAN

Tarte tatin – lahodný omyl francouzské cukrářky

- **Potřebujeme:** 8–10 jablek, 150 g másla, 150 g krupicového cukru, 200 g listového těsta
- **Postup:** Rozčtvrtte jablka. V pánvi rozpusťte máslo, přidejte cukr a vytvořte karamel. Na to vyskládejte jablka – okrajem nahoru a začněte nejprve kruh od okraje a potom

do středu. Jablka přitlačte a dávejte je těsně vedle sebe, při pečení zmenší objem. Zahřejte nádobu a nechte bublat 10 minut, dokud se jablka pěkně nespojí s karamellem. Mezitím rozválejte těsto o tloušťce asi 4 mm, položte ho na horká jablka a uprostřed propíchněte, ať má kudy odcházet pára. Pečte na 180–200 °C dozlatova.

Po svátcích. Nastartujte organismus

Konec roku představuje pro naši linii a životosprávu zátěžovou zkoušku. Těžko tomu odolat. Začínáte den uzobáváním cukrový místo kvalitní snídaně? Na svačinku nebyla chuť a k obědu si dáte jídlo plné nasycených tuků? Odpolední návštěva se neobejde bez ochutnávání majonézových chlebičků, domácího vaječňáku a dobrůtek plných cukru. Žádný pohyb, večer ještě něco k televizi a kila navíc jsou tu. Přejídání, nepravidelná strava, nízká nutriční hodnota stravy a málo pohybu jsou nejčastější dietní chyby, kterých se o svátcích dopouštíme. Jak ale v lednu tyto prohřešky správně kompenzovat?

V lednu se vše vrací k normálu a po dvou týdnech přejídání konečně můžeme začít jíst tak, aby naše tělo netrěpelo. Vracíme se do práce, děti do školy, máme jedinečnou příležitost nastavit našemu stravování pevný řád. „Pokud budeme jíst pravidelně a kvalitně, předejdeme požívání nezdravých, ale lehce dostupných pokrmů – takzvaných rychlokvám – jen abychom zahnal hlad, a různým malič-



Vánoce jsou ve znamení přejídání.

PROFIMEDIA.CZ

kostem, které nám dodají rychlou energii. Tím se vyhneme i večernímu vlčímu hladu, kdy po celodenním hladovění vybilíme chladničku,“ vysvětluje Kateřina Šimková, výživová poradkyně a odborná garantka společnosti Zdravé stravování.

Jak na to?

Najděte si čas na jídlo a rozplánujte si ho na celý den. Jednotlivé porce zařaďte do vašeho časového plánu. Pokud

vstáváte v šest hodin a do sedmi se snažíte dostat děti z domu, sedněte si na chvíli k hladu, kdy po celodenním hladovění vybilíme chladničku,“ vysvětluje Kateřina Šimková, výživová poradkyně a odborná garantka společnosti Zdravé stravování.

Dostatek kvalitních živin je základ

Premýšlejte nad tím, co jíte. Pokud budete jíst jídlo, které bude obsahovat bílkoviny, kvalitní sacharidy a zdravé tuky, nebudete trpět hladem, ani pokud se zrovna sna-

žíte shodit přebytečná kila. Bude-li vaše tělo dostávat dostatek živin během celého dne, nebudou vás přepadat náhlé chutě na sladké nebo slané pochutiny.

Nevynechávejte zeleninu a ovoce

Ke každému pokrmu si nacheďte porci zeleniny nebo ovoce. Při redukční dietě se zaměřte spíše na zeleninu. Nasytíte se a lehce splníte doporučené množství konzumace 500 g zeleniny a ovoce za den. Tělu dodáte vlákninu, vitaminy a minerální látky, kterých bylo ve svátečním menu spíše zanedbatelně.

Nezapomínejte pít

Každý člověk má jinou potřebu tekutin. Záleží také na skladbě jídelníčku. Orientační množství tekutin si můžete vypočítat. Na 1 kg hmotnosti je třeba přibližně 40 ml tekutin. Pokud má člověk nadváhu, potřebu tekutin počítá na svoji ideální hmotnost. Od své hmotnosti odečte kilogramy tuku navíc. Při dostatečném příjmu tekutin při barva moče měla být světlá – bezbarvá až světle žlutá.

„Pokud se stravujete nepřilíš zdravě, vaše strava obsahuje spoustu nasycených tuků a málo vlákniny, přechod ke zdravému stravování můžou provázet potíže se zácpou. Pitný režim je v tomto případě velmi důležitý, a jakmile tělo přivykne novým stravovacím návykům, tyto obtíže odezní,“ popisuje Kateřina Šimková.

Jestli si nevíte rady, poraďte se s odborníkem, který vám nastaví jídelníček podle vašich potřeb. Obráťte se na Zdravé stravování, kde vám odborníci poradí s vhodným výběrem stravovacího programu. Velkou výhodou krabičkové stravy je to, že si vytvoříte správné stravovací návyky, učíte se, jak by vaše strava měla vypadat nebo jak velké porce byste měli konzumovat. Poznáte nové suroviny a zjistíte, že stravovat se zdravě nedá zas tak velkou práci. Pokud máte svá oblíbená jídla, která byste chtěli konzumovat častěji, nebo specifické požadavky a nevyberete si ze široké nabídky stravovacích programů, nutriční specialisté vám na míru sestaví individuální jídelníček. **MET**



PENNY VESNIČKA

Mnoho radosti pro Vás
i Vaše blízké za nákup
v PENNY.



Postavte si svou PENNY vesničku!

Figurky a doplňky ZDARMA
za každých 300 Kč nákupu.

více na www.pennyvesnicka.cz

Impuls pro Metro

Budte fit
s Petrem
Havlíčkem

Výživové doplňky bychom neměli brát bez rozmyslu.

U vitamínu B se nic závažného stát nemůže, je to vitamín, který se rozpouští ve vodě, nadbytek se okamžitě vylučuje. Na druhou stranu, předávkování například vitamínem A může nevratně poškodit játra. Stejná situace je například i se synteticky vyrobenými antioxidanty, jejich vysoké množství může poškodit naše buňky nebo může ve velkém vyhubit volné radikály, jejichž určité množství náš imunitní systém potřebuje. Když už člověk nějaké doplňky užívá, i po poradě s odborníkem, vždy bych se přikláněl k přírodním zdrojům.

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

Je pro nás lepší kašel tlumit, nebo podpořit?

Kašel ukazuje nejčastěji na virové či bakteriálního onemocnění, ale může to být jen obrana organismu vůči nečistotám v dýchacích cestách.

Kašel sám o sobě není nemoc, je to reflex, který chrání dýchací cesty před nečistotami a udržuje je průchozí.

Nejčastěji bývá kašel projevem onemocnění dýchacích cest – z 90 procent je vyvolán virovými infekcemi, které navozují akutní záněty průdušek. Doprovází ale i zánět plic.

Takzvaný subakutní kašel, tedy ten, který trvá tři až osm týdnů, může být příznakem zánětů vedlejších nosních dutin, zadní rýmy, černého kaš-



Kašlem tělo udržuje dýchací cesty průchozí.

PROFIMEDIA.CZ

le, průduškového astmatu, ale i rakoviny plic či tuberkulózy. U těch, kteří prodělali akutní zánět průdušek, může kašláním přetrvávat až měsíc po odeznění zánětu. Při léčbě je důležité se rozhodnout, zda kašel po-

tlačit, nebo naopak podpořit. V případě suchého dráždivého kašle odborníci doporučují jeho tlumení.

Při vlhkém je to ale naopak, tady je potřeba odkašlávání podpořit. V lékárně si můžete

vybrat z celé řady přípravků nejrůznějšího složení, sáhnout ale můžete i po bylinných preparátech, které seženete ve formě nejrůznějších sirupů nebo čajů. Většinou obsahují hluchavku, jitrocel, majoránku, ale i cibuli.

Vykašlávání hlenu rovněž napomůže jeho zvlhčení za použití inhalátoru nebo zvlhčovače vzduchu.

Úporný kašel může ukazovat i na zápal plic. Jedná se většinou o zánět plicní tkáně způsobený různými mikroby – viry, bakteriemi a plísněmi. Velmi závažné je toto onemocnění u pacientů s poruchami imunity.

Mezi příznaky zápalu plic, který bývá i komplikací chřipky, patří horečka, která ale nemusí být ve stu procentech – například u nemocných s poruchou imunity, nemocných starších a celkově vyčerpaných lidí nebývá horečka pravidlem. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

STODAL
léčba kašle

Nyní za akční cenu **119 Kč**
v síti lékáren Benu*.

Ušetříte až 50 Kč.

- šetrný sirup rostlinného původu
- účinný na všechny typy kašle
- rodinné balení 200 ml

BOIRON
www.stodal.cz

STODAL, sirup. Lék k vnitřnímu užití. Před použitím čtěte pozorně příbalovou informaci. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.

* platnost akce od 1. 12. do 31. 12. 2015 nebo do vyprodání zásob

Měchýř. Záněty, které se opakují

Většinou se projevuje opakovaně, 20 procent žen ho má alespoň jedenkrát za rok, a je doprovázen velmi nepříjemnou pichlavou bolestí – takový je zánět močových cest. Zpravidla stačí jen si chvilku posedět na studené zídce a komplikace se dostaví téměř okamžitě. Není žádným tajemstvím, že s tímto problémem vám mohou pomoci i brusinky!

Ženy trpí problémy s močovým měchýřem až desetkrát více než muži. Tato skutečnost je způsobena rozdílnou anatomii ženského a mužského těla. Délka ženské močové trubice je podstatně kratší než mužské, což způsobuje, že se bakterie do močového měchýře ženy dostanou rychleji. Dojde-li k podchlazení sliznice močového měchýře, mají bakterie ideální podmínky pro šíření a zánět je hned na světě. Projevuje se velice rychle nepříjemným stípáním a řezáním, které ještě doplňuje výrazná bolest způsobující křeče v podbřišku.

Nejčastějšími příznaky zánětu močových cest je řezavá a pálivá bolest při močení, časté nutkání odcházet na toaletu, zvýšená teplota, bolest v bedrech, změna barvy a zápachu moči, v některých případech dokonce i krev v moči. Teplota může být někdy doprovázena i nevolnostmi a zvracením. Pokud vás trápí některý z těchto příznaků, vyhledejte co nejdříve lékaře, který stanoví diagnózu a léčbu. Zákeřnost tohoto onemoc-

Co pomáhá?

Ríká se, že prevence je základ, a v tomto případě to skutečně platí dvojnásob.

- Ženy si totiž svou nepozorností a nebdalostí častokrát způsobují opakované záněty i samy. Jestliže se už první příznaky onemocnění objevily, neodkládejte návštěvu lékaře a pamatujte i na pár základních pravidel, která vám jistě proces léčby urychlí: nohy musí být v teple, vytáhněte tedy teplé ponožky a nechoďte doma bosá po studené podlaze.
- Nezadržujte moč – pokud bude měchýř déle přeplněný, bakterie se budou aktivně množit a způsobovat bolesti.
- Pijte alespoň 2,5–3 litry tekutin denně. Čím více budete pít, tím dříve se bakterie dostanou ven z těla. Zapomeňte na studené nápoje.

nění totiž spočívá také v tom, že pokud máte záněty opakované – chronické, bolest už není tak výrazná. Sledujte tedy pečlivě další signály svého těla a i v případě sebemenšího podezření se ihned obraťte na svého lékaře. Nepodchytíte-li onemocnění včas, může se rozšířit až do zánětu ledvin, který s sebou přináší vážné komplikace. **MET**

Blatter s Platinim dostali osm let

Světový a evropský fotbal jsou definitivně bez šéfů.

Předseda Mezinárodní fotbalové federace (FIFA) Sepp Blatter a předseda UEFA Michel Platini nesmějí osm let působit ve fotbale kvůli korupci.

Rozhodla o tom včera etická komise FIFA. Platini tak nebude moci v únoru kandidovat na šéfa FIFA. Očekává se však, že se odvolá. Blatter už odvolání k Mezinárodní sportovní arbitráži CAS potvrdil.

„Poradím se s právníkem a tento trest napadneme. Okamžitě se odvoláme k další ko-



Citát

Nelze někoho odsoudit bez kloudného důvodu. To ale neznamená, že je konec. Budu se bránit.

SEPP BLATTER, POTRESTANÝ ŠÉF FIFA

misí, půjdeme do arbitráže. Podle švýcarského práva mohou být suspendováni na osm let jen za něco opravdu

vážného. A já dostal osm let za co? Tohle nemá nic společného s etikou, šlo jen o administrativní chybu,“ řekl Blatter na tiskové konferenci.

Trest je důsledkem finanční transakce mezi oběma funkcionáři. Platini v roce 2011 dostal od Blattera dva miliony švýcarských franků, údajně za poradenskou činnost. O transakci ale neexistuje doklad. Oba měli už od října na 90 dní zastavenou činnost ve všech fotbalových aktivitách.

Vinu odmítli s vysvětlením, že peníze představovaly odměnu za Platiniho práci v roli Blatterova poradce v letech 1999 až 2002. Funkcionáři tvrdí, že mezi sebou měli ústní dohodu. **PUR a ČTK**



Kolocová už má parťačku

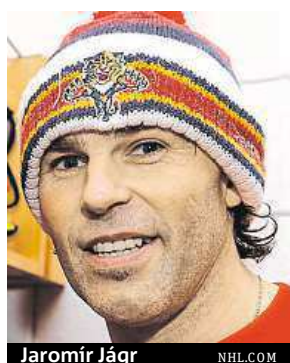
Plážová volejbalistka Kristýna Kolocová (vlevo) představila včera svoji novou spoluhráčku Michalu Kvapilovou (vpravo) a trenérku Lenku Háječkovou (uprostřed). Nový pár spolu začne hrát naplno až na jaře. Kvapilová má ještě do dubna smlouvu v německém Münsteru, pak přejde od šestkového volejbalu na plážový. **ČTK**

Srníček. Jeho stav je kritický

Někdejší brankář fotbalové reprezentace Pavel Srníček bojuje o život. Sedmačtyřicetiletý trenér gólmánů Sparty zkolaboval a leží v ostravské fakultní nemocnici. Postihla ho srdeční zástava. „Pavlovo srdce nepracovalo asi dvacet minut. Pak ho odvezli do nemocnice a do středy bude v umělém spánku. Pokud bude poté jeho srdce silnější, probudí ho. Nikdo neví, jestli byl jeho mozek bez kyslíku,“ napsal na Twitter Srníčkův agent Steve Wraith. **IDNES.cz**

Jágr. Už je čtvrtý mezi střelci v historii NHL

Český hokejový útočník Jaromír Jágr pomohl v NHL gólem a asistencí k výhře Floridy nad Vancouverem 5:4 po samostatných nájezdech a osamostatnil se na čtvrtém místě historické tabulky střelců. Český hokejový veterán si připsal 732. trefu v soutěži a odpoutal se od Marcela Dionnea. Na třetího Bretta Hullu ztráčí devět branek. „Ten gól byl sladký, ale ještě sladší je vítězství,“ prohlásil Jágr po zápase. **ČTK**



Jaromír Jágr

NHL.COM

Zprávy krátce

Prostějov vítězně

Tenisté Prostějova vyhráli poosmé za sebou extraligu smíšených družstev. Ve včerejším finále domácí tým rozhodl o triumfu nad pražským celkem I. **ČLTK už po dvouhrách.**

Smlouva na park

Hejtman Jihočeského kraje Jiří Zimola a předseda Českého olympijského výboru Jiří Kejval včera slavnostně podepsali smlouvu o pořádání Olympijského parku Rio-Lipno 2016. **ČTK**

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

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

Služby - nabídka

VÝKUP AUT

Rok, stav a model nerozhoduje.

731 927 627

Finance - nabídka

• BLESKOVÁ PŮJČKA s bonusem pro všechny, kdo u banky nemají šanci. Půjčujeme zaměstnancům, důchodcům, ženám na mateřské i podnikatelům. Vše je bez poplatků předem a bez ručitele. Možnost předčasného splacení nebo odkladu splátek. Záznam v registru nevádi. Volejte, prozradíme nebo pište na **724219427**. Zprostředkovatel pracuje pro více věřitelů.

• BANKA VÁM NEPŮJČÍ? My ano! Půjčujeme na cokoli, záznam v registru nevádi, žádné poplatky předem, za dobré splacení **Vám vrátíme až 25.000,- Kč zpět!** Možnost odkladu splátek nebo předčasného splacení. Stačí poslat SMS, zavolat nebo prozvonit a my se ozveme zpátky. **Tel.: 728 558 925**. Pracujeme pro více věřitelů.

• ANO, PŮJČKA NA COKOLIV! Potřebujete peníze opravdu rychle? Nabízíme nebankovní půjčku pro zaměstnance, zaměstnance pracovních agentur, podnikatele, ženy na mateřské i pro důchodce. Možnost odkladu splátek nebo předčasného splacení. Zavolejte na **tel.: 777 758 405** nebo bližší informace a online formulář na www.ano-pujcky.cz.

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let. 1sms/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

• Chci pořádného mužského! Volej: 844 844 005, 5 Kč/min.

• **Vyzkoušej nepoznané!** SEX se starou a zkušenou! Neváhej dlouho a piš SMS ve tvaru 91BUZ a text na 909 15 40

• Mladé kotátko (Janička 19) k pomilování! Jsem hravá a ty :-)? Volej 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 76RDA a tvůj text!

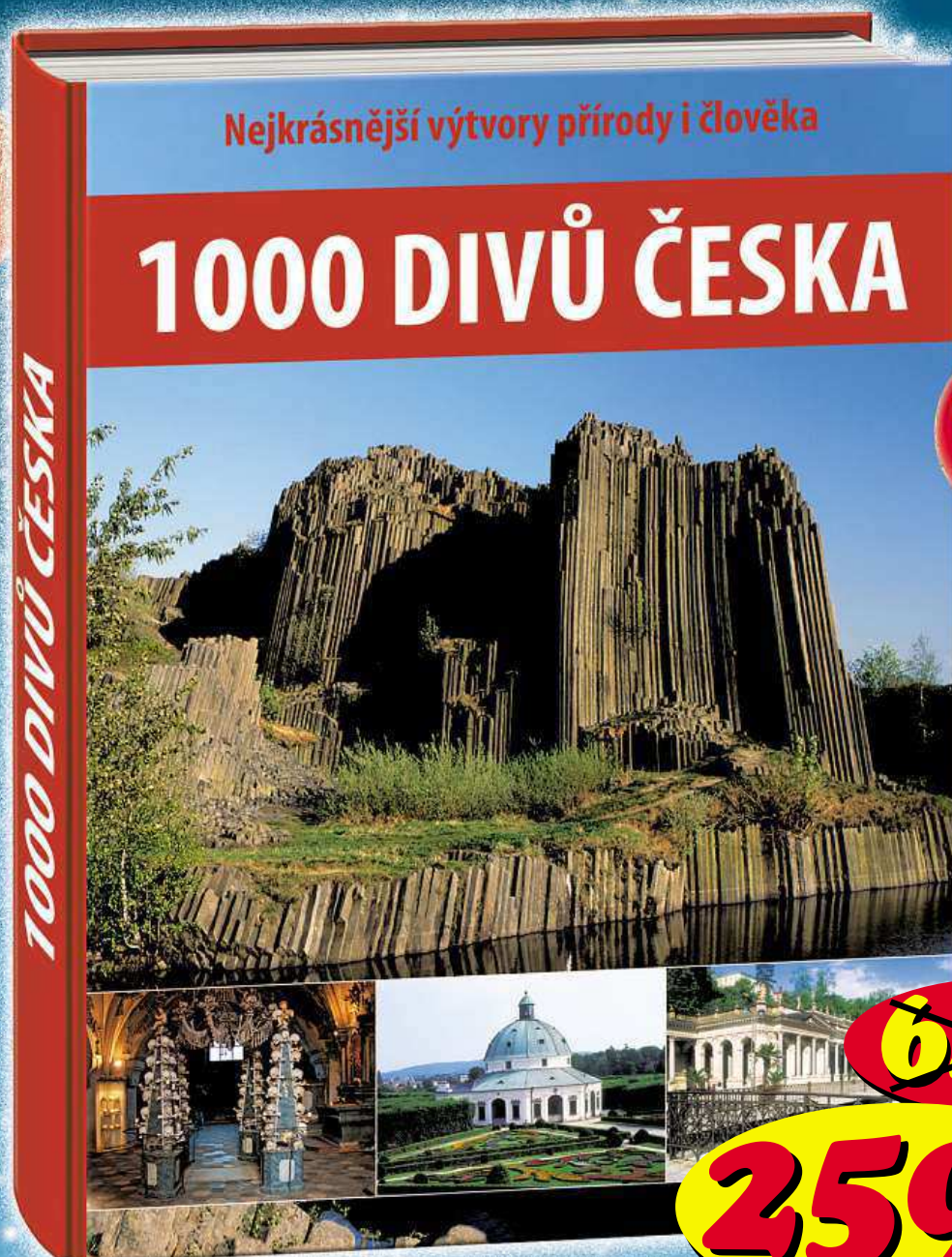
• Najde se pořádný „chlup“ pro nadměru nadřazenou nymfu Eriku (36)? Chci to moc! Vytoč 909 801 801 kód LJP45



• **HLUBOKÝ FISTING! Nejen s prstíčkem si můžeš pohrát v mé lasturce :-)** Eva 30. T.: 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 50 s kódem 44JA a tvůj text!

LEVNÉ KNIHY[®]

www.levneknihy.cz



~~649,-~~

259,-

Brno Masarykova 37 / Brno OC Futurum, Vídeňská 132 / Brno Dornych 4 / Brno OD Avion, Skandinávská 2, Horní Heršpice / Brno Cimburkova 4, Královo Pole / Brno Olympia, U dálnice 777 / České Budějovice Lannova třída 11 / České Budějovice Mercury centrum, Nádražní 1759 / Děčín 4 Prokopa Holého 15 / Hradec Králové Batkovo náměstí 522 / Hradec Králové S.K.Neumanna 17 / Hradec Králové Tesco, Rašínova tř.1669 / Cheb Dragounská 2274 / Chomutov Obchodní zóna 260 / Jablonec nad Nisou Podhorská 4963 / Jihlava Benešova 8 / Karlovy Vary Třída T.G.M. 10 / Karlovy Vary Globus, Obchodní 30 / Kolín Kaufland, Benešova 1000 / Kladno NC Oaza, Arménská 3277 / Kladno Kaufland, Italská 50 / Liberec OC Nisa, České mládeže 456 / Liberec Pražská 155 / Mladá Boleslav V. Klementa 1459 / Olomouc Legionářská 7 / Ostrava 28. října 12 (Sýkorák) / Ostrava Futurum, Varenská 50 / Ostrava Karolína, Vítkovická 3278 / Pardubice Třída 17. listopadu 233 / Plzeň B. Smetany 1 / Plzeň Plaza, Radčická 2 / Plzeň / NC Area Bory, Sukova 23 / Tábor Tr. 9. května 678 / Teplice Školní 2 / Ústí nad Labem Revoluční 8 / Zlín Tyršovo nábřeží 5496, Čepkov