

# JAK SE ZBAVIT STRESU A POSÍLIT NAŠE NERVY

V PŘÍLOZE ZDRAVÍ TAKÉ O BYLINKÁCH A TEKUTÉM CUKROVÍ STRANY 8 AŽ 12



# metro



Úterý, 1. prosince 2015

Č. 225, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Svátek slavi: Iva

Min. 6°  
Max. 10°

Největší deník v ČR

# Vánoční dárky na dluh se stávají naší tradicí

**Nebojíme se zadlužit.** České domácnosti si půjčují stále víc peněz. **Důvod.** Nemají strach o svou existenci. **Vánoční půjčka.** Každý osmý Čech. **Novinka posledních let.** Pod stromek častěji také nové bydlení STRANA 2



Tisíce lidí i z maorské komunity se včera přišly rozloučit s ragbyovou hvězdou Jonahem Lomu. Náhle zemřel ve věku 40 let. AP

## Karlovi IV. by bylo 700 let

České kulturní, vědecké i akademické instituce se chystají na oslavy výročí narození krále Karla IV. Nejvýznamnější výstava začne 14. května. STRANA 3

## Philadelphia prožívá krizi

Basketbalisté Philadelphie prohráli i osmnácté utkání v sezoně. I se závěrem minulého ročníku neuspěli už osmadvacetkrát v řadě. To ještě nepotkalo žádný tým nejen v NBA, ale ani v NHL, NFL a MLB. STRANA 15

INZERCE

# 25 ROKŮV 1990-2015

## Oslavujte s námi!

Nakupte okna nebo dveře za nejnižší ceny v 25-leté historii a jste ve hře o více než 280 cen.

Více informací u našich smluvních prodejců.

o k n a a d v e ř e

# Slovaktual®

A leading brand of  AFG

[www.slovaktual.cz](http://www.slovaktual.cz)

# Ježíšek nakupuje dárky na dluh

**Češi se před Vánoci nebojí zadlužit více než loni.**

Dluhy českých domácností stále rostou. Ke konci října bankám dlužily více než jeden a čtvrt bilionu korun. Důvod je přitom prostý. Přestávají se bát o svou existenci.

„Domácnosti aktuálně pocítují nižší obavy ohledně nezaměstnanosti i své finanční situace,“ říká Eva Zamrazilová z České bankovní asociace. Podle Marka Richtera ze společnosti PWC, která poskytuje finanční poradenství, se díky půjčeným penězům blíží bohatší Vánoce než loni. Lidé na konci roku přitom utrácí nejen za dárky pod stromček. Stále častěji si Češi nadělují také nové bydlení.

„Rostoucí ekonomika spolu s klesající nezaměstnaností

## Češi a půjčky

Každý osmý Čech kupuje vánoční dárky na dluh. Mimo-bankovní vánoční půjčku si vzalo dvanáct procent z nich.

- Jsme na tom podobně jako Němci. V této zemi už ovšem dluží každý druhý. Češi častěji nakupují spotřební zboží, na které nemají. Němci považují za svou prioritu splatit první dluhy rodině, naopak Češi hlavně bankám.

dodává stále více lidem odvalu k pořízení vlastního bydlení, případně k pořízení bytu jako investice,“ vysvětluje Richter. Domácnosti uložily během října u finančních institucí částku 1,491 bilionu korun, tedy o 8,7 miliardy korun více než v září. Lidé si meziročně opravdu polepšili, a to o 145 miliard korun. Na účty, kam je možné kdykoliv vklá-

## Dluhy

# 1,315

Tolik bilionů korun dlužily bankám české domácnosti na konci letošního října. Jen za tento měsíc jim přitom dluhy celkově stouply o 7,3 miliardy a meziročně jsou vyšší o 87,8 miliardy korun. Podobně jsou na tom české firmy. V říjnu bankám dlužily 1,128 bilionu korun, o 10,6 miliardy korun více než v září.

dat, ale výběr je nutné vypovědět předem, naopak uložili méně. Koncem října na nich bylo 269,5 miliardy korun, což je o 25,5 miliardy méně než před rokem. Vyplyvá to z údajů, které zveřejnila Česká národní banka.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
dopisy@metro.cz

## Ekonom. Raději si dárky vyrobte

Pozor na agresivní kampaně zejména nebankovních institucí. Podle ekonoma a šéfredaktora časopisu Bankovníctví Tomáše Houdka se z vás může kvůli podezřelým půjčkám stát bezdomovec.



se půjčka snadno stane nesplacitelnou. Pak se dozvíme o nešťastných lidech, kteří skončili jako bezdomovci a splácejí jednu půjčku druhou.

### Proč si lidé před Vánoci tolik půjčují?

Banky mají koncem roku mnohem větší možnosti, úrokové sazby jsou poměrně nízké a ony potřebují půjčovat. V kurzu jsou jak krátkodobé, tak dlouhodobé půjčky, a tak vyvíjejí silný tlak na spotřebitele, aby ekonomika rostla. To má za následek poměrně velkou škálu nabídek, což vidíme prostřednictvím agresivních kampaní všude kolem nás.

### Na co bychom si měli v případě, že se rozhodneme pro půjčku, dát pozor?

Pozor na půjčky od nebankovních institucí. Mnoho z nich nabízí takové podmínky, které mohou vypadat na začátku lákavě, ale následně

### Uvedl byste nějaký konkrétní příklad?

Řekněme, že někdo chce koupit vánoční dárky, má třeba spotřebitelský úvěr a platí řádně hypotéku. V bance si chce půjčit dvacet tisíc, ale v bankovních institucích půjčku kvůli svým závazkům a výši svých příjmů nedostane. Nebankovní instituce jsou ochotny půjčit, ale jejich vymáhací metody mohou být mnohem agresivnější, například pohledávku strhávají rovnou z platu a podobně. Je to oboustranný morální hazard. To už je lepší dárek vyrobit nebo třeba namalovat obrázek. FILIP JAROŠEVSKÝ

INZERCE

## Dárek, který těší a pomáhá lék Wobenzym®

### Navíc dárek ZDARMA až domů!!!

K Wobenzymu 800 tbl. poukaz na 2ks unikátní české zubní pasty  
v hodnotě cca 500 Kč



Více na [www.wobenzym.cz](http://www.wobenzym.cz)



Wobenzym - originální tradiční enzymový lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.  
[www.wobenzym.cz](http://www.wobenzym.cz) / konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000 / MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetínská 448, 252 43 Průhonice

# Karel IV. 700letý

**Chystají se oslavy 700. let od narození krále a císaře.**

Do oslav výročí narození Karla IV., které připadají na příští rok, se zapojí mnohé české

## Zajímavosti

Národní technické muzeum připravuje výstavu, jež představí stavitelství té doby.

- Ukáže třeba repliku dřevěného středověkého jeřábu na lidský pohon.
- V Praze se také otevře stálá expozice Karel IV., Praha a Lucemburkové.
- V Praze bude akcí a výstav mnohem více. Sledujte weby [www.ngprague.cz](http://www.ngprague.cz) nebo [www.karlovpraha.cz](http://www.karlovpraha.cz)

kulturní, akademické i vědecké instituce. Mezi nejvýznamnější projekty má patřit mezinárodní výstava, kterou za českou stranu připravuje Národní galerie v Praze.

Představí v ojedinelém výběru památky kultury a umění doby Karla IV. Na výstavě bude mimo jiné k vidění vzácná korunovační koruna Karla IV. z Cách, která se poprvé objeví na českém území. Expozice začne 14. května, ve výročí den Karlova narození, ve Valdštejnské jízdárně.

Odtud se na podzim přesune do Norimberku. Výstavu doplní program, který zahrne i památky karlovské doby. „Budou to především ty na ose Praha – Norimberk, ale i Cáchy nebo Magdeburk,“ řekl včera šéf Národní galerie Jiří Fajt. A připomíná, že Praha se za Karla IV. rozrostla do své známé podoby a Karel z ní udělal své rezidenční sídlo. **ČTK**

## Vítěz. Nejlepší restaurace

Dnes vychází další, už dvacáté vydání gastronomického průvodce Maurerův výběr Grand Restaurant. Nejlepší a nejzajímavější restaurace vybrali přímo nezávislí dobrovolníci, kteří tajně a za svoje peníze letos navštívili a označovali 838 gastronomických podniků v celém Česku. Těchto 581 prověřených „komisařů“ z řad veřejnosti utratilo za konzumaci v hodnocených restauracích celkem 5 893 370 korun. **MET**

## Deset nejlepších

V anketě vyhrála pražská restaurace Spices Restaurant and Bar, která byla minulý rok sedmá.

2. Kristin Hrádek (Děčín),
3. Terasa U Zlaté studně (Praha),
4. Radisson Blu Alcron hotel, Alcron (Praha),
5. Chateau Mceley, Piano Nobile (Mceley),
6. V Zátíší (Praha),
7. Miura (Čeladná),
8. La Degustation Boheme Bourgeoise (Praha),
9. KO-ISHI fish & sushi (Brno)
10. Borgo Agnese (Brno)



## Socha králíka požírajícího člověka budí emoce

Silné emoce, negativní i pozitivní, budí v Plzni socha obřího růžového králíka, který požírá drobné bílé lidské tělo bez hlavy. Za tmy třítunové soše Adama Trbuška (na snímku vedle králíka), studenta Fakulty designu a umění Ladislava Sutnara, svítí díky solárnímu napájení oči. Některé matky si stěžují, že králík děsí jejich děti, jiné ale tvrdí, že se jejich potomkům líbí. Některým vadí, že je moc velký, jiným, že byl moc drahý (stál asi půl milionu korun). Sám autor říká, že jeho dílo, které je bakalářskou prací, je jeho reakcí na současnou společnost a konzumní způsob života. **ČTK**



## Ukáže, jak se zrodil Kašpárek

V Muzeu Hlučinska se do 31. ledna koná zajímavá výstava unikátní kolekce domácích loutkových divadel a neobvyklých loutek. Přibližuje fenomén, který nemá ve světě obdoby. Byly to totiž české země, kde došlo k prudkému rozmachu domácího loutkového divadelnictví. Loutková divadla se u našich předků těšila vysoké popularity a nesměla chybět prakticky v žádné rodině. Lidé se na výstavě třeba dozvědí, jak z pitoreskního fousatého mužička postupem času vznikla známá postavička, která bavila především děti – Kašpárek. **MAFRA**

## Zprávy krátce

### O Loose je zájem

Velký zájem vzbudily mezi laiky i odborníky prohlídky interiérů, které v plzeňských bytech navrhl za první republiky světoznámý architekt Adolf Loos. Ačkoli probíhají jen několik dnů v týdnu, od dubna do konce října je navštívilo přes deset tisíc lidí.

### Hledají metanol

Celníci rozšiřují kontroly alkoholu zaměřené na původ nápoje, jímž se otrávil 66letý muž, který v neděli zemřel v kladenské nemocnici na otravu metanolem. Nyní se provede soudní pitva a další toxikologické testy, jež pomůžou při dalším vyšetřování. **ČTK**

INZERCE

## ŠETRNÁ LÉČBA BOLESTÍ POHYBOVÉHO APARÁTU

### Benefity:

- ✓ zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti svalů, kloubů a páteře
- ✓ bez lékových interakcí
- ✓ nežádoucí účinky nebyly pozorovány

### Přípravky:

- MD-Knee (koleno)
- MD-Lumbar (záda)
- MD-Hip (kyčel)
- MD-Shoulder (rameno)
- MD-Muscle (svaly)
- MD-Neural (nervy)



zdravotnický prostředek

GUNA-MD přípravky pomáhají odstranit bolest a zlepšit pohyblivost pohybového ústrojí včetně kloubů, a to vždy v té oblasti, pro kterou jsou určeny. Zároveň zmírňují poškození způsobená stárnutím, nesprávným držetím těla, průvodními chronickými onemocněními, poraněními a úrazy.

Seznam lékařů aplikujících GUNA-MD přípravky je na [www.inpharm.cz](http://www.inpharm.cz), (např. v Praze a okolí: Inpharmclinic, tel.: 241 416 990, 724 521 161)



[www.inpharm.cz](http://www.inpharm.cz), tel.: 241 432 133

## Útok? Lidé mají odejít

Irácká armáda vyzvala civilisty v islamsky ovládaném Ramadí, aby město opustili. Oznámení může znamenat, že se blíží operace s cílem získat kontrolu nad střediskem sunnitské provincie Anbár, které armáda drží v obklíčení již několik měsíců.

Ozbrojenci z hnutí Islámský stát (IS) obsadili Ramadí letos v květnu. V prohlášení armádního velení, které odvysílala irácká státní televize, zaznělo, že rodiny v Ramadí by měly město opustit, žádné další podrobnos-

ti ale nebyly zveřejněny. Kdy může dojít k pokusu o znovudobytí města, nebylo jasné. Spojenci v čele s USA podnikli v sobotu poblíž Ramadí sedm leteckých úderů, zasáhli bojové pozice islamistů i sklady zbraní.

Město se dostalo do rukou IS v květnu poté, co armáda vyklidila své pozice. Ramadí leží asi 115 kilometrů západně od Bagdádu. Irácká armáda nyní drží město v obklíčení ze tří stran a má prý dobré pozice pro zahájení ofenzivy. **ČTK**

# Pilot se vrátil domů v rakvi

**Tělo sestřeleného ruského pilota je v Rusku.**

O víkendu ho předala turecká armáda.



Tělo pilota se vrátilo do Ruska. AP

Na vojenské letiště u Moskvy bylo včera dopraveno tělo podplukovníka Olega Peškova, pilota bombardéru Su-24 sestřeleného minulý týden na syrsko-tureckých hranicích.

Peškov se spolu s navigátorem Konstantinem Murachtinim po zásahu letadla tureckou raketou katapultoval, ale byl zabit při seskoku padákem palbou ze země. Murachtinovi se podařilo vyvážnout bez větších zranění. Peškovovo tělo předala o víkendu v Ankaře ruské straně turecká armáda.

O záchranu obou členů posádky se po sestřelení letadla pokusily ruské vrtulníky, ale jeden stroj zničili tur-

menší povstalci, kteří poblíž tureckých hranic bojují proti silám prezidenta Bašara Asada. Při incidentu byl jeden ruský voják zabit.

Incident s letounem zmrazil ruskoturecké vztahy. Prezident Vladimir Putin se přes opakované žádosti Ankaru odmítá s tureckými představiteli setkat. Moskva vyhlásila sérii protitureckých sankcí. Týkají se zejména turistiky, obchodu a dopravy. **ČTK**

## ADVENTNÍ VÍKENDY V PODĚBRADECH

### POZNEJTE KOUZLO ADVENTU V MALEBNÝCH LÁZNÍCH.

Využijte předvánoční čas a přijďte si odpočinout a relaxovat do Poděbrad!

Termíny: 4. - 6. 12., 11. - 13. 12., 18. - 20. 12. 2015

Cena: Hotel Zimní lázně\*\*\*, Hotel Libuše\*\*\* 2 450 Kč/osoba/pobyt

Cena: Hotel Zámeček\*\*\*\*, Hotel Libenský\*\*\*\* 3 150 Kč/osoba/pobyt

Stravování: polopenze (snídaně a večeře)

#### Program pobytu:

1x přísadová koupel Kneipp – výběr přísady dle přání (jalovcová, levandulová, brusinková, ibišková...)

1x klasická částečná masáž

1x částečný zábal brusinkový

1x solná jeskyně

1x poukázka do kavárny Viola – příjemné posezení v lázeňské kavárně Viola, široká nabídka teplých i studených nápojů, domácí zákusky

#### Tip na výlet:

Polabské adventní trhy na Výstavišti v Lysé nad Labem, dobrá dostupnost vlakem.

Příplatek za jednolůžkový pokoj: 200 Kč/noc.

Více informací naleznete a objednat můžete na [www.lazne-podebrady.cz](http://www.lazne-podebrady.cz) nebo telefonním čísle 325 606 500

Těšíme se na vás!



LÁZNE PODEBRADY  
AKČOVÁ SPOLEČNOST

[www.lazne-podebrady.cz](http://www.lazne-podebrady.cz)



## Obama uctil oběti

Americký prezident Barack Obama a francouzský prezident Francois Hollande vzdávají úctu obětem pařížských teroristických útoků před koncertní halou Bataclan. Ta byla jedním z míst řádění teroristů. AP

### Zprávy krátce

#### Povstalci zabijeli

Ugandští povstalci na východě Konga pozabijeli u hranice s Ugandou 38 lidí. Mezi oběťmi prý byli civilisté a jeden člen mírových jednotek OSN. Útok zřejmě spáchala ugandská islamistická skupina Sjednocené demokratické síly.

#### Lepší výzbroj

Ruské stíhací bombardéry Su-34 startovaly k náletům v Sýrii včera poprvé nejen s bombami, ale také raketami typu vzduch-vzduch. Mají zajistit útočícím ruským letadlům vyšší bezpečnost. **ČTK**

## S naší půjčkou máte měsíc na rozmyšlenou

Do 30 dnů ji můžete vrátit **bez jakýchkoli úroků a poplatků**. Nezaplatíte tak ani korunu navíc.

Půjčme vám **od 10 000 Kč do 180 000 Kč**.

**Zavolejte si zdarma** o telefonní půjčku na nonstop linku **800 261 111**



50

20

40

**40-70%  
SLEVA**

70

60

**NADĚLUJEME**

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

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

**SWITCH  
SLEVA  
50%**

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



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

**Sudoku**

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

**Počasí**

<b>DNES</b>  Min. 6 Max. 10	<b>ZÍTRA</b>  Min. 7 Max. 11	<b>ČTVRTEK</b>  Min. 5 Max. 9	<b>PÁTEK</b>  Min. 5 Max. 9
--------------------------------------	---------------------------------------	--	--------------------------------------

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1**  
**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekord:** 14,3 °C  
**Rok výskytu:** 1823

**Napište svou bublinu**



„A přišť si nechám dodělat i dolní zuby.“

ANTONÍN MAREŠ  
Facebook

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



Napadá vás vtipný popisek?

**Kvíz**

- Nejstarší mužský klášter v Čechách je Břevnovský klášter v Praze, který byl založen roku:  
a) 933  
b) 1033  
c) 1133
- Zakladatel skautingu Robert Baden-Powell zemřel v roce 1941. Ale ve které zemi:  
a) Austrálie  
b) Keňa  
c) Srí Lanka
- Chirurg a nositel Nobelovy ceny J. E. Murray provedl první úspěšnou transplantaci ledviny roku:  
a) 1954  
b) 1974  
c) 1994
- Svatý Saturnin je patron proti bolestem hlavy, ale také známého francouzského města:  
a) Chartres  
b) Toulouse  
c) Marseille
- Jezuitský kněz, spisovatel a historik Bohuslav Balbín se narodil v roce:  
a) 1621  
b) 1721  
c) 1821

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

**ČT1**

- 14:00 Soudkyně Amy III
- 14:45 To je vražda, napsala III
- 15:30 Vraždy na severu
- 16:25 Syn
- 16:40 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Mii je vic
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance VII... kolem dokola



**20:05 Vlak dětství a naděje (1/6)**  
 Seriál (ČR, 1985). O osudech rodiny žijící v severomoravském pohraničí v době nástupu fašismu. Hrají: S. Zindulka, Ž. Fuchsová, Z. Řehoř, O. Vlach a další

- 21:05 Komíci na jedničku
- 21:59 Výsledky losování Štátních 10 a Euromilliony
- 22:00 Zrcadlo nenávisť
- 22:55 Na stopě
- 23:25 Otec Brown
- 00:10 AZ-kvíz
- 00:35 Toulavá kamera
- 01:05 Mnohotvárná Troja
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 13. komnata Veroniky Kašákové
- 02:15 Sváteční slovo domínkána Jindřicha Poláčka

**ČT2**

- 14:05 Muži, kteří dopadli Bin Ládira
- 14:50 Starověký Řím (4/6)
- 15:40 Neznámá válka (3/5)
- 16:35 Vesmír
- 17:20 U455 - zapomenutá ponorka
- 18:15 Letem světem: Tibet
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Laurel a Hardy
- 19:00 České stopy v rostlinné říši Latinské Ameriky
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



**20:00 Velká vlastenecká válka: Berlínská operace**  
 Po průniku sovětských vojsk do Berlína spáchal Hitler 30. dubna 1945 sebevraždu. Vzpěti berlínská posádka kapitulovala a 8. května 2. světová válka v Evropě skončila

- 20:55 Je nám spolu dobře
- 22:15 Poupata
- 23:45 Vězném v cizině (6/10)
- 00:35 Dámy v bílém
- 01:30 Pološero - Děti ze zklamavý
- 01:55 Vzkaz Ladislava Pilky
- 02:10 Mezi situace
- 02:40 Ta naša kapela
- 03:05 Poutní místa
- 03:20 Počesku
- 03:30 Franta - všude, jinde

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Tescoma s chutí
- 12:45 Můj přítel Monk III (11)
- 13:40 Odloužené případy V (7)
- 14:40 Námořní vyšetřovací služba V (9)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (412)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Mentalista (14)
- 18:25 Ulice (2927)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



**20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (615)**  
 Seriál (ČR, 2015). U Mázlu mají problém, otec i syn milují stejnou ženu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková, R. Fiala, M. Zounar a další

- 21:30 Víkend
- 22:40 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (14)
- Krimiseriál (USA, 2013)
- 23:25 Černá listina II (4)
- Krimiseriál (USA, 2014)
- 00:20 Mentalista (14)
- Krimiseriál (USA, 2008)
- 01:10 Atentát (7)
- Krimiseriál (ČR, 2015)
- 02:15 Krok za krokem (1)
- 02:45 Ordinace v růžové zahradě 2 (411)

**PRIMA**

- 12:25 Policie Hamburg II (12)
- 13:25 Komisař Rex II (8)
- Krimiseriál (N/Rak., 1994)
- 14:35 Castle na zabiti II (14)
- Ten třetí. Krimiseriál (USA, 2010)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Volání minulosti
- Romantický film (N, 1999)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



**20:15 Cesty domů III (356)**  
 Rodinný seriál (ČR, 2015). Domov je tam, kde na nás čeká láska. Inspektor Hlaváček svede Lindu a vychutná si jejího Andreje. Rudolf z posledních sil zachrání Vendy. Svátka požádá Dalibora o ruku. Hrají: A. Švehlík, M. Plánková, J. Štěpnička, J. Janěková, P. Štěpán a další

- 21:35 Očima Josefa Klímy
- 22:20 Ano, šéfe!
- 23:40 Prostřeno!
- 00:40 Kriminálka Stuttgart V (23)
- 01:40 Spravedlnost v krvi III (19)
- 02:35 Policie Hamburg II (12)
- 03:35 Spravedlnost v krvi V (16)

**PRIMA COOL**

- 12:55 Jmenuju se Earl IV (11)
- 13:20 Simpsonovi XV (1-4)
- 15:20 Teorie velkého třesku IV (2)
- Obohacení košťálovou zeleninou. Sitcom (USA, 2010)
- 15:50 Futurama VII (7)
- Lepší později než pozdě. Anim. seriál (USA, 2010)
- Boiči mýtů VI (20)
- 17:25 Grimm IV (2)
- Chapadla chobotnice. Fantasy seriál (USA, 2014)
- 18:20 Simpsonovi XV (5-8)



**20:15 Top Gear: Patagonský speciál (1)**  
 Na počest motorů V8 vyrazí trojice moderátorů před vedením Jeremého Clarksona v ojetých vozzech s těmito motory napříč Argentinou do nejjihnějšího města světa - Ushuaiy. Čeká je 2400 km přes Andy až do Ohňové země

- 21:45 Teorie velkého třesku IV (3)
- 22:10 Partička
- 22:55 Cesty k úspěchu
- 23:10 Únos Air Force One (1/2)
- Akční film (USA, 2012)
- 01:10 Partička
- 01:55 Živí mrtví IV (12)
- 02:45 Grimm IV (2)
- 03:25 Živí mrtví IV (12)
- 04:10 Vyjmeční II (10)

**ÓČKO**

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



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

## Sloupek

## JAKUB KOHÁK

VĚČNÝ STUDENT



## UMĚNÍ HOŘÁK

Na jeho přednáškách se nikdy nepsala prezentace. Nemusela. Každý tam totiž chodil rád. Jen kdo neměl čas, tak nešel. Nemusel. Pan profesor se nezlobil. On vlastně ani nevěděl, kdo v učebně je a kdo není. Byl pro hodiny, kdy učil, tak zapálený, že taková maličkost – jako kolik je přítomno studentů – nehrála roli. A studenti ho milovali. Na FAMU, kde jsem se s ním měl tu čest setkat já, byl ohromně oblíbený. Vzpomínám si, že jeho první hodina s námi byla mimořádná. Nikdo jsme to totiž nečekali. Každá katedra měla své vlastní odborné předměty, ale dějiny výtvarného umění byla jedna z mála příležitostí, kdy jsme se mohli potkat

## Cítát

**Notový zápis není pro každého zajímavý, ale hudba podle něj ano.**

v saku, oholen – zkrátka šarmantní pán. Mluvit s ním byla radost, měl neskutečné znalosti všeho, co se jen mihlo kolem umění. Osobně za svůj život poznal a kamarádil se s velkým množstvím malířů, hudebníků, spisovatelů, filmařů...

Mě osobně v té první hodině vyzval, abych všem předčítal z nějaké knihy... a potom mě pochválil za znělý hlas s tím, že bych měl zpívat! A objevil mi spoustu věcí – třeba jak se dívat na Picassa. Obraz může být zprvu nesrozumitelný – vnímejte jej tedy jako hudbu. Notový zápis také není pro každého zajímavý, ale hudba podle něj ano. Stejně je to u obrazů. Někdo ho kdysi nazval příznačně „František Dvořák, umění hořák“. A u něho to tedy sedělo stoprocentně. Zažehl lásku k výtvarnému umění v mnoha liddech. My, kdo jsme vás potkali, milý pane profesore, nikdy nezapomeneme.

## Dopisy a vzkazy

## Pohovor je hra

Žijeme ve zvláštní době. Mám pocit, že firmy tíhnou ke stále většímu nároku na potenciální zaměstnance. Několikakolová výběrová řízení, assessment centra, nároky na praxi nebo na jazykovou vybavenost. Jazyky jsou často vyžadovány také u pozic, které tuto znalost nakonec vůbec nepotřebují, ale co kdyby náhodou, že? Z „výběrových řízení“ se stává proces, ve kterém podle mého názoru dochází k „odlidšťování“ budoucích kolektivů.

ZBYNĚK ŘÍHA

## Náhradní linky

Často se stává, že autobusový dopravce Arriva Praha má komplikace s vypravením spojů. Celkem mi vadí čekat na spoj, když pak vůbec žádný nepříjde. Chtělo by to při výpadku rozdělit trasu linky na dvě samostatné linky. Třeba linka 240 jezdila v úseku Černý Most – Boloňská a Háje – Boloňská. Důvodem bylo uzavření ulice Průmyslové u nádraží Hostivař a výrazné zpoždění. Úsek Háje – Boloňská zajišťoval jeden spoj, takzvaná operativní záloha.

JAKUB LANCHON

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

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

## Výrok dne



**„Jestli mi chce ublížit, tak rozlišovákem se mu to nepovede.“**

JOSÉ MOURINHO,  
TRENÉR CHELSEA

Útočník Diego Costa hodil po trenéru Mourinhovi rozlišovací dres. Nehrál totiž ani ve druhé půli utkání v Tottenhamu.

## Slovo dne

## PREZENTACE

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Představení, přehlídka; evidence podání; přijímání, přijetí branců do stavu armády

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## INZERCE

## HOROSKOP

**ZIMNÍ PŘEDPOVĚD!** Co vás čeká během zimy?! Máte se i vy na co těšit? Zbavte se strachu z neznáma! Odhalíme, co vás čeká!

Volejte **906 701 701** nebo pište SMS na číslo **904 30 46** s kódem **39DGB** a datem narození!

astroložka Anabela

	<b>Beran</b> 21/3–20/4		<b>Váhy</b> 23/9–23/10
Pokud už nevíte, jak svému objektu touhy vyznat originálně lásku, zkuste třeba napsat báseň či píseň, nápaditost se nosí.		Ačkoliv budete, co se týká výchovy zajedno, ne všichni nakonec bude výsledkem vašich společných snah. Nehádejte se.	
	<b>Býk</b> 21/4–21/5		<b>Štír</b> 24/10–22/11
O tom, že naděje nikdy neumírá, se přesvědčíte dnes, když už si budete myslet, že u kohosi nemáte šanci, a ona tady ještě je.		Dejte si na čas s jistým vztahovým rozhodnutím, protože v tomto bodě byste neměli nic úspěchat. City jsou nejlepší rádce.	
	<b>Blíženci</b> 22/5–21/6		<b>Střelec</b> 23/11–21/12
Zamilované šeptání do ouška vám dnes udělá dobře jako málokomu. Proto byste téměř vždy měli řešit touto metodou.		Budete našlapovat jako tygr v kleci a dovede vás doma vytočit každá maličkost. Vaše drahá polovička by se měla mít na pozoru.	
	<b>Rak</b> 22/6–22/7		<b>Kozoroh</b> 22/12–20/1
Překvapí-li vás váš drahy kytkou nebo snídaní do postele, ještě to neznamena, že má jenom o pár bloků nějakou bokovku.		Nedovedete si představit, že byste měli strávit dovolenou bez partnera, a proto se budete chtít přizpůsobit jeho možnostem.	
	<b>Lev</b> 23/7–22/8		<b>Vodňář</b> 21/1–20/2
Budete obdivovat v katalogu romantické dovolené dva a počítat, jestli vám to váš rodinný rozpočet dovolí a půjete to.		Nenecháte si mluvit do toho, jak se máte seznamovat a jak máte dále kormidlovat vaše vztahy. Jste rádi originální a svoji.	
	<b>Panna</b> 23/8–22/9		<b>Ryby</b> 21/2–20/3
Udělejte si dnes s protějškem nějakou radost, třeba si přispěte o deset minut déle nebo těch deset minut využijte úplně jinak.		Podarí se vám konečně po delší době dosáhnout vztahové harmonie, a protože se nechcete nechat rozladit, budete opatrní.	

## Řešení sudoku

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

## Anketa Zadlužili byste se kvůli Vánocům?



**Jan Novotný**  
Vánoce nejsou jen o penězích a dárkách, takže ne.



**Alžběta Němcová**  
Ne, když na to nemám, nekoupím, radši našetřím.



**Matěj Lajčík**  
Brát na dluh je cesta do finančního hrobu.

## Komiks



**Kdy se vaše situace zlepší?**

**PIŠTE SMS**  
ve tvaru **29ZAK** a svou otázku na číslo **904 30 55**

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

# Jak se účinně zbavit stresu?

**Nervová soustava je řídicí centrum našeho těla. Stejně jako na tělo i na nervový systém působí řada negativních vlivů. Jedním z nich je stres.**

Přinášíme několik tipů, jak se stresem bojovat a zároveň posilovat vaše nervy.

Pojem stres označuje vystavování našeho organismu nepříznivým životním podmínkám. Aby náš organismus zabránil poškození, tak na tyto situace reaguje, a tím ovlivňuje naši psychiku a náladu.

Když stav stresu přetrvává delší dobu nebo překročí určitou mez, může vyvolat řadu onemocnění, jakými jsou například vysoký krevní tlak či zažívací problémy.

Stres má také vliv na obranyschopnost organismu, proto se často vyskytují onemocnění respirační či alergická.

Při dlouhodobém stresu navíc dochází ve zvýšené míře k vylučování důležitých minerálů, zejména hořčíku, zinku a také vitaminů skupiny B z organismu. Proto je vhodné tyto látky doplňovat.

## Využijte nervovou soustavu

Vyvážená strava je důležitá pro tělesné, psychické i emoční zdraví. Jídla s nízkým obsahem tuků a bohatá na komplexní uhlohydráty, jako jsou cereálie, semínka, těstoviny, ovoce a zelenina, jsou důležitá pro dobré zdraví.

Vedle kvalitní a zdravé potravy můžete svou nervovou soustavu vyživit pomocí doplňků stravy. Vhodným doplňkem je například FeliciteX. Jedná se o český doplněk stravy, který obsahuje hořčík, vitaminy skupiny B, biotin, vitamin C a kyselinu listovou. Tyto látky přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání a k normální psychické činnosti. V doplňku stravy dále najdete lecitin, který se nachází ve všech tělesných buňkách a bývá označován jako „potrava pro mozek“.



Stres je v dnešní době nedílnou součástí života. PROFIMEDIA.CZ

## Zacvičte si

Při stresu a psychickém vypětí se osvědčila dechová cvičení. Špatné dýchání negativně ovlivňuje činnost srdce, krevního oběhu a v konečném důsledku fungování celého organismu včetně psychiky.

## Navštivte reflexní terapii

Její základním stavebním kamenem je skutečnost, že na těle lze ovlivnit nervová zakončení. Tak je možné identifikovat poruchu nebo onemocnění dříve, než se objeví ve fyzické podobě. Reflexní terapie se hodí i při boji proti stresu. Existují body na břiše, levé ruce a noze, které pozitivně ovlivňují celý nervový systém.

## Dodejte tělu přirozené světlo

Světlo je pro fungování naší nervové soustavy a pro celý organismus nezbytné. Proto se čas od času v období, kdy sluníčko téměř nevyhláží nebo jen málo, a našemu tělu tak chybí přirozené světlo, dostaví depresi a nepohoda. Každý den je vhodné strávit aspoň hodinu venku na denním světle. **MET**

INZERCE

# Český patent nejen proti plísním

## Dobrá zpráva především pro ty, které trápí problém s plísněmi a kvasinkami

Mykózami nohou trpí velká část naší populace. Nohy se potí, jsou cítit, svědí, pálí. Nehty zarůstají, jsou ztluštělé, zbarvené, bez lesku a pěnovitá hmota je zvedá od lůžka. Paty jsou tvrdé a rozpraskané. S těmito příznaky se setkáváme docela často a kolikrát si ani postižený neuvědomuje, že roznáší infekci a může nakazit nejen své nejbližší!

Dvojice českých vědců uplatňuje vlastní patent pro využití mikroorganismu **Pythium oligandrum**, známější pod pracovním názvem **chytrá houba**, která je účinnou pomocí lidem náchylným k mykózám nejen na nohou. **Pythium oligandrum** je mikroorganismus, který se živí na původcích nepříjemných kožních onemocnění.

## „Chytrá houba“

proroste i pod nalakovanými nehty se sklonek k mykózám bez pilování, leptání, či dokonce jejich strhávání, po vláknech patogenních plísní. Tam působí, dokud původce nevysaje. Proto nemohou vzniknout odolnější plísně. Nemá-li chytrá houba potravu (plísně), ustane její aktivita a postupně odrůstá s nehtem, pokožkou nebo se srstí, čímž je i chrání. Předností přípravků s chytrou houbou je, že se před jejich použitím nevyžadují



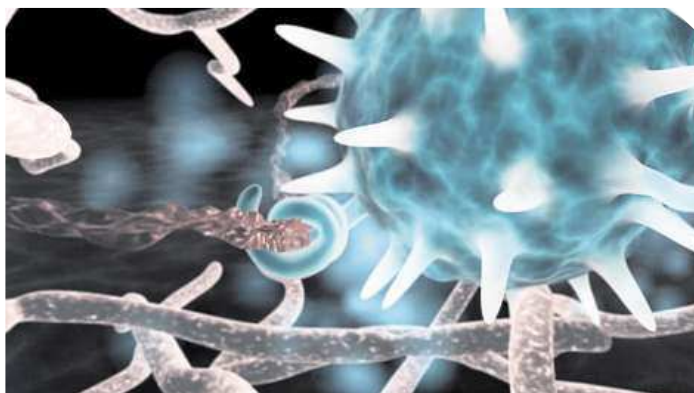
**Pythie - Biodeur Nail** a pro nehty na ruku **Bio block**. Využití je i pro intimní hygienu (**Feel Fresh**)

jeterní testy a přípravky mohou používat i lidé s oslabenou imunitou, těhotné nebo kojící ženy, diabetici a děti.

Pro nohy a nehty náchylné k výskytu plísní jsou přípravky z řady Biodeur: **Biodeur 3x1g**, nebo specialista na nehty **Chytrá houba - Bio block**.

o dolní končetiny zvířat. Přípravek **Chytrá houba Ecosin** je již volně v prodeji u veterinárních lékařů, na veterinárních klinikách i v lékárnách.

„Pro potlačení plísní na zdech používáme přípravek **BioRepel**“, říká výzkumník Radim Klimeš a dodává: „Dalo by se říci, že předběhl svou dobu, protože není škodlivý, nezamožuje ovzduší, a to ani zápachem, a všimá si pouze plísní. Po zlikvidování plísní na zdi má chytrá houba výhodu, že se uloží do křídového stádia a číhá na nové plísně, které by na stěně chtly růst.“



či pro dutinu ústní a dásně se sklonek k zánětům (**Bio Plus, Chytrá houba - Pythie - Bio Plus**).

Chytrá houba nachází uplatnění i ve veterinární praxi, zejména na ekzémy, mykózy srstí a pro péči

## Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně. Bio Repel v prodejnách s barvami.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: 728 814 202 akutní dotazy na infolince: 608 157 744, e-mail: [pythium@pythium.cz](mailto:pythium@pythium.cz), informace na: [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz).

Výrobce: **Bio Agens Research and Development - BARD, s.r.o.**

**B.A.R.D.**

**PYTHIE**



# Pozor na komplikaci chřipky, může se z ní vyvrbit zápal plic

**Na rozdíl od chřipky se na zápal plic vždy nasazují antibiotika, protože většinou je původcem bakterie.**

Horečka, slabost a silný kašel, při kterém má člověk pocit, že se mu roztrhne hrudník. Je to chřipka? Zánět průdušek, nebo už zápal plic?

„Zánět plic může být i virového původu, tedy i virus chřipky může pneumonii vyvolat. Na druhé straně infekce virem nemusí přímo způsobit zánět plic. Vede však k oslabení obranyschopnosti organismu, a tím usnadní rozvoj bakteriální infekce,“ vysvětluje Pavla Žáčková z Pneumologické kliniky Thomayerovy nemocnice v Praze.

Zápal plic je zánětlivé one-

mocnění plicní tkáně. Příznaky závisí na tom, jaký organismus ho vyvolá. Typická je horečka, třesavka, zimnice, nemocný je schvácený, dušný.

„Kašel je zprvu spíše suchý, dráždivý, pak se stává produktivní, kdy pacient odkašlává hnisavé sputum, někdy s příměsí krve. Může se objevit bolest na hrudníku vázaná především na kašel a dýchání,“ popisuje příznaky Žáčková.

Zápal plic ročně onemocní každý stý občan. „Z nich pak každý pátý musí být hospitalizován a asi každý desátý z hospitalizovaných umírá. U oslabených jedinců se jedná vždy o závažné onemocnění,“ varuje primář plicního oddělení Nemocnice Prostějov Dušan Hanák.

Základním opatřením je nasazení antibiotik, především pokud je původcem bakterie. Ale podle Hanáka se antibiotika používají i v případě virových zápalů plic, i když



Nepodceňujte chřipku a další onemocnění. PROFIMEDIA.CZ

na viry nepůsobí. „Zabraňují komplikaci průběhu v podobě bakteriální superinfekce,“ vysvětluje. Dále se používají léky na utlumení kašle nebo naopak na jeho uvolnění, na bolesti či na teplotu.

Jak dlouhá léčba bude, závisí na tom, zda se jedná o leh-

ký zápal plic, střední či těžký. Zásadní je rozhodnout, zda stačí domácí léčba, nebo je nutná hospitalizace. „V úvahy je nutno vzít stav nemocného, rozsah radiologického nálezu, výsledky laboratorních vyšetření, věk a další onemocnění,“ říká Žáčková.

## Jak rozpoznat nemoci

**Běžný zánět průdušek se omezuje na kašel – zprvu suchý, později s vykašláváním hlenů.**

- Může se objevit chraptot a v prvních dnech pálení až bolestivost za hrudní kosti.
- Onemocnění mohou doprovázet teploty, neobjevují se výrazné dechové obtíže.
- Při léčbě dochází rychle k ústupu příznaků, kašel ale může přetrvávat více týdnů.
- Antibiotika nejsou u většiny těchto onemocnění nutná.

U nemocných s lehkým průběhem se antibiotika podávají zpravidla sedm až čtrnáct dní. U nemocných s těžkým průběhem, který vyžaduje hospitalizaci, je léčba delší. V některých případech je nutný pobyt na jednotce intenzivní péče. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

*preventivně  
a od prvních příznaků*

**oscilloccinum**

**BOIRON**

www.boiron.cz

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.  
Oscilloccinum, perorální granule. Volně prodejný homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití. K dostání v lékárnách.

## Efektivní podpora imunity celé rodiny

**CEM-M**  
MULTIVITAMÍN V MINERÁLY  
**IMUNITA**  
s Betaglukanem a Echinaceou

**V EXKLUZIVNÍ EDICI VÁNOČNÍHO BALENÍ**

doplňěk stravy

- S Betaglukanem a Echinaceou pro extra silné posílení imunity.
- Jedinečné díky AbSorb komplexu pro lepší vstřebávání.
- Vitaminy a mikromineraly v 100 % doporučené denní dávky.
- Nyní ve výhodné vánoční nabídce – měsíc užívání zdarma.

Žádejte ve své lékárně.

## Zprávy krátce

## Naděje na léčbu

Novou nadějí pro pacienty s plicní rakovinou je léčba posilující jejich imunitu v boji se zhoubným onemocněním. Podle lékařů

je imunoterapie začátkem nové éry v léčbě zhoubné nemoci, již ročně v Česku onemocní na 6500 lidí. Do pěti let 80 procent zemře, nemoc se u většiny zjistí až v posledním stadiu. **ČTK**

# Naši imunitu ničí kouření či ovzduší

**Ulehnete zase v zimním období s rýmou a kašlem? Odpověď záleží na naší imunitě. Bude rozhodující, jak se o ni staráte.**

Imunita je pro člověka stěžejní, protože nás chrání proti nemocem. Rodíme se s ní a dále ji získáváme během života pomocí očkování či předělaných chorob.

Imunitní systém je tvořen řadou složek – na jeho fungování se podílejí nejenom bílé krvinky a protilátky, ale i sliznice, nervový systém nebo produkce hormonů. „Riziko rozvoje virových i bakteriálních infekcí stoupá výrazně u kuřáků nebo osob vystavených znečištěnému ovzduší či u osob s dalšími chronicky-

mi chorobami,“ vysvětluje lékařka Martina Šterclová z Pneumologické kliniky Thomayerovy nemocnice v Praze.

Měli bychom se proto snažit imunitu posilovat. Především na podzim, kdy se blíží období chřipek a dalších virových respiračních onemocnění. „Výbornou cestou je aktivní pohyb, procházky na čerstvém vzduchu, otužování, ale také zdravá strava. Zároveň je zapotřebí i dostatečný odpočinek,“ doporučuje Barbora Hirnerová, lékařka Centra preventivní péče a praktického lékařství Polikliniky Agel.

Ve stravě je důležitá pestrost s dostatkem čerstvé zeleniny a ovoce. „Pro imunitní systém je stěžejní vitamin C, který je obsažen především v citrusových plodech. Dále jsou důležitými vitaminy a stopovými prvky hořčík, zinek a vitaminy E a D, které najdeme v luštěninách a listové zelenině,“ radí Hirnerová.

## Otužujte se

Osvědčeným a účinným prostředkem k posilování imunity je otužování.

- Je to prevence nejen proti chorobám z nachlazení, ale pomáhá i proti bolestem zad či žaludečním vředům a podporuje psychiku.
- Otužovat se dá nejen pomocí sauny a ledové sprchy, postačí i procházky v chladném počasí.
- Pokud jste zdravý jedinec, tak směle do toho.

Ta spolu s imunitou doporučuje posílit i trávení, a to zvýšeným příjmem kysaných mléčných výrobků nebo kysaného zelí. Co se týče chřipky, jedinou účinnou ochranou je očkování. Nyní je nejvyšší čas nechat si očkovací látku aplikovat. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Leze na Vás choroba?

## Kaloba®

Rychleji znovu v akci!



Kaloba pomáhá

- ulevit již od prvních příznaků
- odstranit hlen z dýchacích cest
- zkrátit dobu pracovní neschopnosti

**NOVINKA**  
21 tablet

Kaloba® 20 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití s obsahem patentovaného extraktu EP® 7630 z kořene jiohafrické pelargónie Pelargonium sidoides. Užívá se k léčbě akutního zánětu průdušek nevyžadujícího léčbu antibiotiky. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták.

Schwabe Czech Republic s.r.o.,  
Cestmírova 1, 140 00 Praha 4,  
e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz

(NEJEN) VÁNOCE BEZ STRESU  
A DEPRESE

Nevíte co pod stromček?  
Darujte pohodu, klid a zdravý spánek.



## L-Tryptofan

Doplněk stravy

- uleví od **starostí**
- pomůže **klidnému spánku**
- navrátí duševní **pohodu a klid**

Zvýhodněné balení obsahuje:  
2x 60 kapslí a dávkovač léků jako **dárek**

Žádejte ve své lékárně.  
K dostání také v prodejně VitaCentrum Jindřišská 5, pasáž, Praha 1  
nebo na **bezplatné lince 800 900 995.**

www.bwj.cz Brainway Inc.

VAŠE SPRÁVNÁ VOLBA  
PRO ZIMNÍ OBDOBÍ JE

## BETAGLUKAN FORTE

s vitamínem C

který přispívá k normální funkci imunitního systému a ke snížení míry únavy a vyčerpání.

Obsahuje 250mg čistého kvasničného betaglukanu a denní dávku 80mg vitamínu C.

Dostanete v balení 30 tobolek v ceně cca 210,- Kč a 60 tobolek v ceně cca 310,- Kč.



Betaglukan IMU je varianta s 200mg betaglukanu a inulinem (rozpuštěná vláknina).

Žádejte ve vaší lékárně  
nebo objednejte na [www.lekarna.cz](http://www.lekarna.cz)  
Více na [www.gynpharma.cz](http://www.gynpharma.cz)  
Odborné informace na [www.betaglukan.cz](http://www.betaglukan.cz)



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI,  
PROSIMĚ, DO KOŠE  
NEPATŘÍME!



# Naordinujte si bylinky

**Už naše prababičky považovaly bylinky za všemocného lékaře. Uměly je totiž správně používat a kombinovat.**

Když jsme nachlazení, naše tělo se rychleji vyčerpává. Bolesti hlavy, malátnost a náročné dýchání jsou pak projevy toho, že organismus začal s nákazou bojovat. V takových situacích je žádoucí naordinovat si teplo, odpočinek, spánek a horký čaj z bylinek. Právě bylinkám v minulosti lidé hodně věřili a spoléhali se na schopnosti a znalosti využít jejich vhodnou kombinaci na konkrétní problém.

**Zázvor:** Zabraňuje množení bakterií a virů, což značně posiluje imunitu člověka a přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu. Tento na první pohled nepříliš sympatický kořen se žlutou dužinou napomáhá správné funkci dýchacího systému.

**Bez černý:** V případě nachlazení potřebujete bílé rozkvetlé květy. Čaj z květů černého bezu je prvotřídním



Bez černý

WIKIMEDIA.ORG

lékem na nachlazení. Vyvolává pocení, čistí zahlněné průdušky a dokonce ničí i hnilobné bakterie.

**Lípa velkolistá:** Propocené pyžamo po noci bývá dobrým znamením, že tělo bojuje a zbavuje se virů. Právě lipový květ vyvolává pocení, napomáhá činnosti dýchacích cest a podporuje přirozenou obranyschopnost organismu.

**Fenykl obecný:** Využíváme jeho plody, které mají svou charakteristickou vůni. Je úspěšným pomocníkem při kašli. Éterický olej, který obsahuje, rozpouští hleny, a podporuje tak vykašlávání, které bývá při rýmě výrazným prvkem. Fenykl podporuje také imunitní systém.

**Sléz lesní:** Působí jako utišující prostředek proti kašli. Napomáhá správné činnosti dýchacích cest a hltanu. Má také uklidňující účinek na krk a hltan.

**Tymián:** Sklízí se jeho nerozkvetlá nať. Napomáhá k čištění zanesených a infikovaných plic. Dokáže také navíc rozpouštět hleny a může se používat i jako kloktadlo proti kašli a zánětu průdušek. Příznivě podporuje obranyschopnost organismu. Napomáhá také správné činnosti dýchacího systému. **MET**

## Funkční čaje

Bylinky zmíněné v hlavním článku vám pomůžou v boji s nachlazením.

- Pokud jste v létě neběhali po rozkvetlých loukách a neshromáždily bylinky, nezužoujte. Pomocnou ruku vám určitě podá funkční čaj.
- Pojem „funkční“ znamená, že kombinace bylinek na daný problém je míchaná odborníky a obsahuje několikánásobně více bylinek než čaj klasický. Funkčním čajem je třeba Herbalis. Má vyšší účinek, ale zároveň si zachovává skvělou chuť a vůni.

## Impuls pro Metro

### Budte fit s Petrem Havlíčkem

**Mlsání by nemělo být součástí běžného dne.**

Vánoce jsou jedním z těch období, kdy se mlsá a cukroví je samozřejmě tradicí. Pokud už se bavíme o tradicích, pak by se mělo dodržovat i období předvánočního půstu, které začíná první adventní nedělí, strava je odlehčená a tělo se chystá. Když si odmyslíme historický a náboženský význam, je pak i vánoční cukroví odměnou za postní období. Bohužel, dnes je mlsání běžnou součástí našeho života. Čím je naše zátěž vyšší, tím více

sladkého v životě máme, abychom si udělali dobře. Není nutné péct cukroví pro armádu, stačí několik druhů a po pár kouscích.

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



## MAMINKY SI NEMOHOU VZÍT VOLNO, MAMINKY SI BEROU VICKS

**NOVINKA  
VELKÉ BALENÍ  
14 SÁČKŮ**



## HORKÝ NÁPOJ PRO ÚLEVOU OD PŘÍZNAKŮ CHŘIPKY A NACHLAZENÍ

Vicks SymptoMed Classic je lék k vnitřnímu užití. Před užitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

TEVA

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

OZ/VCK/15/0013

# Novinka letošních Vánoc? Unikátní tekuté cukroví

**Tradice pečení cukroví se v Česku zrodila na začátku 19. století. Letos můžete mít „upečenou“ za chvíli.**

Zapomeňte na tradiční kokosky nebo vanilkové rohlíčky a zkuste nový způsob přípravy cukroví. Jedná se o jednoduchý a rychlý recept, který hravě zvládnete a ohromíte každou návštěvu.

Základem „tekutého cukroví“ je instantní káva, která dává dezertu specifickou chuť. Další ingredience můžete přidat dle vlastní fantazie.

Máte rádi linecká kolečka? Abyste získali originální cukroví, přidejte do kávy mandlové lupínky, mletou skořici, mléčnou pěnu a lžičku džemu, který recept více osvěží.

Pokud chcete ještě větší úsporu času, můžete místo jednotlivých ingrediencí do kávy přidat speciální koření s příchutí alkoholu.

Cukroví, podobné tomu dnešnímu, se začalo péct v bohatších rodinách v 19. století. Do těsta se dávalo vzácné koření, které patřilo v tehdejší době mezi nedostatkové zboží. K ochucení se používal dokonce i česnek nebo pepř. Ostatně na pojmenování perníku má zásluhu právě pepř, který se tam přidával.

Vůbec prvním a i dnes velice oblíbeným druhem cukroví byly medové perníčky. Ty byly často velice komplikované na přípravu, jelikož obsahovaly až devadesát druhů různého koření.

Zkuste si udělat jejich tekutou variantu s kapkou dobrého rumu. Stačí vám jen instantní káva, pomerančový džem, vanilkový cukr a šlehačka (recept v boxu). **MET**

## Rumové kouzlo

**Jednoduchý a rychlý recept na lahodný dezert.**

- Potřebujete: 2 lžičky instantní kávy Jacobs, 30 ml rumu, 90 ml horké vody, 100 ml mléka, 70 g pomerančového džemu, polovinu vanilkového lusku, šlehačku, cukr.
- Kávu nasypeme do šálku a zalijeme horkou vodou. Mléko nalijeme do kastrolku, přidáme džem, rum a za tepla mícháme. Podélnou část vanilkového lusku dáme do hrníčku a ještě chvíli zahříváme.
- Kávu zalijeme připraveným mlékem. Ozdobíme šlehačkou a posypeme hnědým cukrem. Chutná skvěle s křehkými sušenkami.
- Pro zlepšení chuti můžete do instantní kávy přidat ještě skořici.



Rumové kouzlo vypadá lákavě, udělejte si ho také. ARCHIV

## Bramborový salát. Chcete ochutnat nejlepší v Česku?

Už poosmé se o víkend konalo mistrovství ČR v přípravě bramborového salátu. Vítězný produkt pochází z dílny týmu kuchaře Martina Pánka. Jeho recept si můžete doma vyzkoušet také, protože nám ho už pětinašobný vítěz prozradil.

Letos použil vítězný tým na salát tři druhy brambor. Vařil je takzvaným tenerifským způsobem, tedy v nasyceném roztoku soli ve vodě.

Na čtyři litry vody jde kilo soli. V tomto roztoku vaříme brambory 2 až 3 hodiny. Nebojte se, neprasknou. Jen mírně zmenší objem.

Hlízy vaříme den dopředu kvůli důkladnému zlojovateň. Mrkev vaříme zvlášť v osolené vodě. Vychladlé brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky. Mrkev, všechny cibule a také okurky pokrájíme na menší kostičky.

Červenou kapii týden předtím spaříme vařící vodou, stáhneme slupku a ve větších kusech vložíme do okurkového láku „natáhnout chuť“. Křupavou ochucenou kapii také pokrájíme na menší kostičky. Řapíkatý celer důkladně očistíme od tuhých vláken a nakrájíme na velmi jemné kousky.



Vítězný tým s šéfem poroty Jakubem Kohákem TOMÁŠ VAŠUT

Jablka oloupeme a pokrájíme na kostičky. Během krájení dáme vařit vejce. Aby nám nepraskla, propíchneme je jehlou na širším hrotu.

Slepičí vejce překrojíme strunovým kráječem dvakrát do kříže, křepelčí rozkrájíme na čtvrtky a použijeme na dozdobení porcí. Mražený zelený hrášek přidáme hned zpočátku, aby rozmrzl.

Osolíme, opepříme, přidáme majonézu, tatarskou omáčku, plnotučnou hořčici, pár kapek medu a důkladně promícháme. Salát podle tohoto receptu je již pět ročníků po sobě nejlépe hodnoceným v Česku. **METRO**

## Pánkův bramborový salát

**Na kvalitní salát je nutné sehnat vybrané ingredience.**

- 2 kg brambor A, 4 mrkve, 1 žlutá, 1 červená a 1 bílá cibule, 2 lahůdkové cibulky, 3 šalotky, 5 sterilovaných okurek, 1 červená kapie.
- Dále budete potřebovat: 4 slepičí vejce, 8 křepelčích vajíček, 3 stonky řapíkatého celeru, 3 jablka různých odrůd, 5 lžic zeleného hrášku, 4 lžice majonézy, 4 lžice tatarské omáčky, 2 lžice plnotučné hořčice, sůl, pepř a med.

## Bezlepková éra. Dieta umí odhalit i nemoci

Celiakie – pojem, který ještě donedávna znala jenom úzká skupina zasvěcených, je dnes užíván již zcela běžně. Tato autoimunitní nemoc, která trápí zhruba 50 tisíc Čechů a vyžaduje přísnou dietu s naprostou absencí lepku, k sobě v poslední době připoutala pozornost právě kvůli přísným stravovacím pravidlům.

Přestože většina celiaků by si dietu odpustila a s chutí se zakousla do rohlíku, rapidně stoupá počet dobrovolných „celiaků“ v řadách zdravé populace. Motivuje je především vidina kvalitnějšího života, což potvrzují mnozí špičkoví světoví sportovci či hollywoodské hvězdy. Bezlepková dieta tělu umí odlehčit, člověk se cítí svěží a má mnohem více energie.

Pokud se však vaše duševní i fyzické zdraví po nasazení bezlepkové diety zlepšilo výrazně, možná právě vy jste jedním z těch, co o své nemoci nevěděli. A nemusí se jednat pouze o celiakii.

„Onemocnění vyskytující se v souvislosti s lepkem jsou celiakie, alergie na lepek a také neceliacká citlivost na lepek (NCCL). První dvě jsou vyvolávány poruchou specifické imunity a jsou známy dlouhou dobu. NCCL je způsobena poruchou nespecifické imunity a jde o poměrně novou diagnózu. Tito lidé mají obtíže při konzumaci potravy s lepkem, ale neprokáže se u nich celiakie ani alergie na lepek,“ vysvětluje Přemysl Frič, významný český lékař a gastroenterolog. **MET**

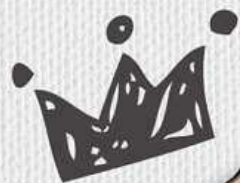
## Zdravá výživa je trendem Vánoc, hlavně pro ženy

**Letos se ženy nejvíce zajímají o vše spojené se zdravou životosprávou.**

- Klasické diety jsou tak trochu pasé. Aktuálním trendem jsou správná životospráva a kvalitní výběr potravin. Reditelka portálu Slevomat.cz Marie Chytilová k tomu doplňuje: „Letos jsou hitem produkty zdravé výživy, potraviny související s bezlepkovou dietou,

podpůrné prostředky pro detoxikaci organismu a péči o zevnější, které nahradily produkty na podporu hubnutí.“

- Na vzestupu jsou i biopotraviny, superpotraviny (ženy se nejvíce zajímají o semínka chia, quinoa či amarant), raw ječmen či detoxikační kúry. Na pomyslné druhé přičce jsou pak šlágry loňského roku jako masáže a wellness pobyty.



# SELECTION



Vysoká gastronómie na Vašem stole.

exkluzivně v PENNY



[www.penny.cz](http://www.penny.cz)

# Fingers crossed, then!

### Activity 1

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

1. grumpy
2. soap opera
3. degree
4. demolish
5. cheer up

6. compensation

- a. destroy (a building)
- b. payment for damages caused
- c. miserable and moody
- d. a TV series with a continuing storyline
- e. make oneself – or somebody else – happy
- f. a university qualification

**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/8xwri4> into your browser or by scanning the QR code at the bottom of the page.

Olivia: Hey! Good to see you again!

Sarah/Magda: Hey! You too!

Harry: Hello Sarah, hi Magda...

Sarah: How are you Olivia? Harry! Great to see you too...

Olivia: Fine, fine thanks, all well. Tony!? Could we have some coffees over here please?

Tony: Ok, ok... hold on... I'm rushed off my feet here...

Harry: He's always so miserable, so grumpy that guy...

Olivia: He's not really, it's just his way...

Harry: I'll believe you then... his coffee's always good!

Olivia: So, how are you two getting on?

Magda: Fine. It's great, we've got this really nice flat...

Sarah: We moved into Harry's old place...

Olivia: Yeah, I remember. How's it going? No problems? Still friends? It's not always easy sharing a flat...

Sarah/Magda: No, no problems...

Sarah: ...except she leaves the top off the toothpaste tube...

Magda: ...and she spends too much time watching soap operas on TV!

Sarah: No, really, we're getting along fine.

Magda: The only problem is the rent ...

Sarah: It's really expensive.

Magda: I still need to find that proper job, and that depends on me getting the right degree results...

Olivia: Yeah, I remember you telling me. When will you find out?

Magda: Next week.

Olivia: Fingers crossed, then!

Magda: Fingers what?

Olivia: Crossed. It's what we say when we hope for something good to happen.

Magda: Oh, ok... fingers crossed!

Olivia: Has anybody heard from Johnny? Sarah?

Sarah: Just because we're both Chinese doesn't mean we keep in touch all the

### Lesson No. 1



time, you know! There are a lot of people in China! (laughs)

Olivia: Of course... sorry... I just thought...

Sarah: He was more of a friend of yours, wasn't he Harry?

Harry: Yeah, we're good mates. I hear from him all the time.

Sarah: How's he doing?

Harry: He's still in Chongqing with his new job. He says it's really interesting, really exciting, but he misses us – and he wants to come back to London!

Magda: Fingers crossed!

Sarah: And how about you Harry? What are you up to? Are you still job hunting?



Olivia keeps fingers crossed!

PROFIMEDIA.CZ

Harry: Yeah, that's right. I'm still looking for a new job.

### Activity 2

Which characters are the questions referring to – Magda, Sarah, Harry, Fadi, Johnny or Olivia?

1. Who thinks Tony makes good coffee?
2. Who is sharing a flat with Magda?
3. Who is waiting for exam results?
4. Who is in Chongqing?
5. Who is visiting their family?
6. Who has a shop next door to the café?

Magda: Any luck?

Harry: I haven't found anything yet, but I've got a few possibilities. I really liked not working at first, I really enjoyed the free time, but now – well, I need the money, and

also – well, I just get bored if I haven't got something to do all the time.

Magda: Where's Fadi, Olivia? I haven't seen him for ages.

Olivia: Why ask me?

Magda: I thought you'd know ... you know, you're like, good friends, aren't you?

Olivia: Yes, that's exactly what we are. Good friends. Nothing more.

Magda: I wasn't suggesting anything! (laughs)

Olivia: I hope not! Anyway, he's away at the moment, gone to visit his family. He'll be back next week.

Tony: Here you are... four coffees...

All: Thanks Tony!

Olivia: Cheer up Tony.

Harry: Yeah... it can only get worse...!

Tony: It might get worse! This café might be closing down soon, so then you'll all have to find somewhere else to go.

All: Oh no...

Olivia: What's this all about, Tony?

### Activity 3

Choose the correct verb form in each sentence.

1. I still need **find / to find** that proper job.
2. He wants **come / to come** back to London!
3. It might **get / to get** worse!
4. They want **get rid of / to get rid of** these old buildings.
5. But I want **stay / to stay** here.
6. It might **be / to be**.
7. They **can't knock / to knock** my shop down!
8. We must **do / to do** something...

Tony: A big property company – they're building new luxury flats, just behind here. They want to get rid of these old buildings.

Magda: „Get rid of?”

Tony: Yeah... knock them down. Demolish them.

All: Oh no, that's terrible.

Tony: It is terrible! I've worked here for ages. I mean, they're offering me compensation, but I want to stay here.

Olivia: Oh no... I've just realised... perhaps that means my shop's affected too...

Tony: It might be. Your shop's only next door...

Olivia: They can't knock my shop down! We must do something... **CHRIS ROSE**

### Answer

Activity 1  
1. c; 2. d; 3. f; 4. a; 5. e; 6. b

Activity 2  
1. Harry; 2. Sarah; 3. Magda; 4. Johnny; 5. Fadi; 6. Olivia

Activity 3  
1. to find; 2. to come; 3. get; 4. to get rid of; 5. to stay; 6. be; 7. knock; 8. do



# Philadelphia dál prohrává. Už drží rekord

**Basketbalisté Philadelphia prohráli i osmácté utkání v sezoně.**

V neděli podleli Memphisu 84:92 a i se závěrem minulého ročníku neuspěli už osmadvacetkrát v řadě. Philadelphia vyrovnala nejhorší vstup do sezony NBA, který před ní předvedli v roce 2009 hráči New Jersey Nets.

V Memphisu přitom Sixers v poslední čtvrtině vedli 76:71 a domácí fanoušci své hráče vypískali. Grizzlies zareagovali šňůrou 15:1 a nakonec potvrdili roli favorita.

**Černá série**

**28**

proher v řadě mají na svém kontě basketbalisté Philadelphia. To se dosud nestalo žádnému týmu nejen v NBA, ale ani v NHL, NFL a MLB.

Oba týmy měly problémy s množstvím ztrát – Memphis si jich připsal šestadvacet, hosté dokonce ještě o jednu více.

Šanci na ukončení černé série bude mít Philadelphia dnes proti trápícím se Los Angeles Lakers, kteří podleli Indianě 103:107. **ČTK**



## Konec kariéry ve verších

Třetí nejlepší střelec historie NBA Kobe Bryant (vlevo), který všech 20 ročníků strávil v týmu Los Angeles Lakers, po sezoně ukončí kariéru. Sedmatřicetiletý basketbalista, považovaný za nejvýraznějšího hráče své generace, to oznámil v básni nazvané Drahý basketbale zveřejněné na webu Players' Tribune. Bryantovu hvězdnou kariéru v posledních letech brzdí zranění. Pětinašobný šampion NBA předčasně ukončil poslední tři sezony. **AP**

**Zprávy krátce**

## S novým koučem

Házenkářky mistrovského Mostu mají nového trenéra. V klubu skončil Luboš Hudák, jeho nástupcem je jiný slovenský trenér Peter Dávid.

## Sám chtěl skončit

U hokejistů mistrovského Litvínova končí asistent trenéra Ondřej Weissmann. Spolupracovník Radima Rulíka požádal o uvolnění, vedení klubu mu vyhovělo.

## Zradilo ho srdce

Příčinou smrti ruského moderního pětibojáře Alexandra Kukarina, kterého našli v hotelu v Moskvě, bylo podle národní federace pravděpodobně selhání srdce. Známky cizího zavinění zjištěny nebyly. **IDNES.cz**

## Liga. Půlmistrem je Plzeň

Fotbalisté Plzně vyhráli v 15. kole první ligy 1:0 v Jablonci a stali se půlmistrem nejvyšší soutěže. Bitvu dvou pohárových aspirantů rozhodl ve 32. minutě Jan Baránek. Viktoria bodovala proti Jablonci potřinácté za sebou. V další včerejší dohrávce Zlín potřeří za sebou vítězili. Po výhře 2:0 nad Libercem už je šestý. Třetí zápas, v němž Sparta hostila Brno, skončil po uzávěře tohoto vydání. **SM**



Plzeňští fotbalisté se radují z jediného gólu zápasu. **ČTK**

INZERCE

## Zlatý míč. Ronaldo, Messi, nebo Neymar?

Zlatý míč pro nejlepšího fotbalistu světa za letošní rok získá buď obhájce trofeje Portugalec Cristiano Ronaldo z Realu Madrid, Argentinec Lionel Messi, nebo jeho brazilský

spoluhráč z Barcelony Neymar. Trojici finalistů včera oznámila mezinárodní federace FIFA. Vítěz prestižní ankety bude vyhlášen 11. ledna na gala večeru v Curychu. **ČTK**

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

Služby - nabídka

**VÝKUP AUT**

Rok, stav a model nerozhoduje.

731 927 627

**VÝKUP ZLATA!**

za nejlepší cenu hotově  
nejvýhodnější půjčky na zlato  
[www.avarrio.cz](http://www.avarrio.cz)  
Soukenická 8, Praha 1

737 858 585

**MOBIL  
.CZ**

**INTERNET  
ZDARMA**

[www.mobil.cz](http://www.mobil.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.cz](http://www.ema.cz), [www.platmobilem.cz](http://www.platmobilem.cz)

- Můj žhavý klín čeká na TEBE! Volej na 844 844 005, 5Kč/min!
- NOVOROČNÍ SEXNAMKA! Tisíce kontaktů na nežadane ženy! Tvůj region! Pošli svou SMS ve tvaru 34UCC a text na 909 15 40
- Chybí mi něha, pochopení, ale hlavně pěkný číslo do zadečku! Věra 31. Vytoč 909 80 50 40 nebo napiš SMS na 909 15 45 s kódem 13URF a tvůj text!
- Rozvod klepe na dveře, chci si spravit trochu chuť pěkným a intenzivním flirtičkem. Jdeš do toho se mnou? Alena 40. Vytoč 909 90 99 25 kód CGF89

• Stále udržovaná a rajcovní padesátka Irena. Závazky v životě nehledám, ale mladého GIGOLA ano! Odměním se ti! Brnkni mi na tel.: 909 801 801 nebo písní SMS na 909 15 50 s kódem 41XPZ a tvůj text!



**PŘEDPLATNÉ  
JAKO DÁREK**

Je jen málo dárců, kterými své blízké potěšíte každý den.

Vyberte si z nabídky předplatného na **225 555 522** nebo na [www.mfdenes.cz/darek](http://www.mfdenes.cz/darek), kde si také můžete vytvořit darovací certifikát s vlastní fotografií.

Nabídka platí pro předplatné na 1 rok při objednání do 31. 12. 2015.

**DNES**

Vybraný den  
**66 Kč**  
měsíčně

# VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA ALZA.CZ



více na [www.alza.cz/vanoce](http://www.alza.cz/vanoce)

## Pracovní stroj za parádní cenu



### HP Pro 280 G1 Micro Tower

- + Stolní PC s výborným poměrem cena/výkon
- + Výkonný procesor Intel® Celeron®
- + Rychlý disk 500 GB (7 200 ot./min)
- + V balení klávesnice a myš
- + Windows 7 Professional / Windows 10 Pro



10 490,-  
**8 990,-**

objednací kód: HPBD1007e3q

## Spolehlivý firemní notebook

Získejte Windows 10  
zdarma se zakoupeným  
zařízením.

Více informací: [hp.com/go/windows10upgrade](http://hp.com/go/windows10upgrade)

### HP 350 G2

- + Procesor Intel® Core™ i3-5010U
- + 15,6" antireflexní displej (1 366 × 768)
- + HDD 500 GB, RAM 4 GB
- + Windows 8.1 + zdarma upgrade na Windows 10



12 990,-  
**11 990,-**

objednací kód: HPBN0050j

## Hodně výkonu za málo peněz

Získejte Windows 10  
zdarma se zakoupeným  
zařízením.

Více informací: [hp.com/go/windows10upgrade](http://hp.com/go/windows10upgrade)



### HP Pavilion 500-303nc

- + Počítačová sestava vhodná i na hraní nejnovějších her
- + Čtyřjádrový procesor AMD A10-7800, RAM 8 GB
- + Grafická karta NVIDIA GeForce GTX 745 4 GB
- + Rychlý a velký hybridní disk 2 TB + 16 GB
- + Windows 8.1 + zdarma upgrade na Windows 10



16 990,-  
**14 990,-**

objednací kód: HPCD0004n

## Na práci i na zábavu

Audio by  
BANG & OLUFSEN



### HP 15-af107nc Turbo Silver

- + Moderní a všestranný notebook
- + 15,6" BrightView displej (1 366 × 768)
- + Čtyřjádrový procesor AMD QuadCore
- + Grafika AMD Radeon R4, RAM 4 GB
- + HDD 1 000 GB, DVD, WiFi, Bluetooth
- + Windows 10 Home



10 490,-  
**9 590,-**

objednací kód: HPCN1011f8f

## Elegán s Full HD

Audio by  
BANG & OLUFSEN



Získejte Windows 10  
zdarma se zakoupeným  
zařízením.

Více informací: [hp.com/go/windows10upgrade](http://hp.com/go/windows10upgrade)

### HP Pavilion 15-ab081nc Sunset Red

- + 15,6" antireflexní Full HD displej, RAM 4 GB
- + Vyvážený výkon na práci i zábavu
- + Čtyřjádrový procesor AMD Quad Core A8
- + Grafika AMD Radeon R7 M360 2 GB
- + Windows 8.1 + zdarma upgrade na Windows 10



14 490,-  
**12 990,-**

objednací kód: HPCN1012u413

## Budou vám ho závidět

Audio by  
BANG & OLUFSEN



**ZDARMA**  
Sluchátka  
Marshall Major  
II - Black

### HP Envy 15-w100nc x360

- + Tablet PC s procesorem Intel® Core™ i5 Skylake
- + Dotykový 15,6" IPS displej (1 920 × 1 080)
- + Grafika NVIDIA GeForce 930M 2 GB
- + SSD 256 GB, RAM 8 GB, podsvícená klávesnice
- + Windows 10 Home



**25 990,-**

objednací kód: HPCN5003j

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 1. 12. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111

