

TRENÉR MIROSLAV KOUBEK CÍTÍ DALŠÍ ŠANCI NA TITUL

KOUČ FOTBALOVÉ PLZNĚ UŽ MISTREM MÁLEM BYL, JEDNOU MU CHYBĚLA MINUTA STRANA 15

metro

Úterý, 9. prosince 2014

Č. 232, www.metro.cz
Svátek slaví: Vratislav

Min. 0°
Max. 4°

Největší deník v ČR

Ukradli vám xenony? Pozor na vaši pojistku

Stále se kradou. Xenonové světlomety jsou u zlodějů pořád v kurzu. **Zcizení přináší i problémy.** Původní majitelé světel se nemusejí dočkat celé částky. **Havarijní pojištění.** Zkontrolujte, jakou máte smlouvu STRANA 3



Stědrý den se blíží. Návštěvníkům akvária v jihokorejském Soulu přeji šťastné prožití vánočních svátků i tamní potápěči. AP

Sestřelili ptáka s GPS

Afghánská policie si uřízla ostudu. Oznamila zmaření sebevražedného útoku Talibanu za pomoci bomby na těle ptáka. Kriticky ohrožený drop hřívnatý ale atentátník nebyl. STRANA 4

Vánoce na horách? Pospěšte si

O pobyty na tuzemských i zahraničních horách je tradičně největší zájem přes vánoční a novoroční svátky. Moc míst však už nezbývá. STRANA 6

INZERCE

preventivně
a od prvních příznaků



BOIRON

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

Štěně z množírny: levný asociál, jenž se prodraží

Změňte zákon, žádá petice proti množírnam psů.

Štěňátko pražského krysáříka jen za zlomkovou cenu? A hele, stejný chovatel nabízí také čivavy a také laciněji, než je obvyklé. Pokud na takové inzeráty narazíte, ruce raději pryč od takových psů.

„Štěňata mají často vrozené vady, trpí nemocemi, které jsou přenosné nejen na ostatních psy, ale i na lidi. Jejich psychický stav je také velmi špatný a často trpí poruchami chování,“ varuje před psy z velkochovů veterinářka Martina Načeradská. Je tak velmi pravděpodobné, že prostředky, které za pořízení psa ušetříte, pak mnohonásobně vydáte za jeho celoživotní péči u veterináře.

V Česku už vznikla petice

za změnu zákona proti množírnam, k minulému neděli ji podepsalo přes šestnáct tisíc lidí. Autoři požadují především povinné čipování psů, jejich centrální registr nebo také posílení pravomocí veterinární správy.

Jak dodává Vladimír Tichá z Českomoravské kynologické unie, tento problém se objevil po otevření hranic, kdy lidé zvenčí začali mít zájem o psy z Česka. Nyní je v cizině největší zájem o pudly, maltézské buldočky.

Problém ale není jen se zdravím samotných psů, kvůli velkochovům přichází o peníze také stát. „Rádní a registrovaní chovatelé své odchovy daní, u množírny to je zcela mimo kontrolu,“ upozorňuje Vladimír Tichá.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz

Štěně nebrat, když...

Několik indikací, jak poznat podezřelého chovatele psů podle webu Nemnozirniam.cz.

- Inzeruje v novinách či na internetu neomezený počet štěňat po celý rok.

- Nepustí vás k sobě domů, abyste si prohlédli prostředí, kde štěně vyrůstá. Trvá na předání na nějakém neutrálním místě.

- Pokud už vás k sobě pustí, pobíhá tam příliš mnoho různých psů a místnost zapáchá.

- Nabízí štěně příliš malíčké, mladší než 50 dnů, což je nezákonné. Pokud štěně je mladší tři týdnů, nemá ještě prožrané mléčné zuby a má stále vyvinutý sací reflex (strčte mu prst k tlamě a přisaje se), takové nebrat.

- Nabízí štěňata nemocná

(zblešená, se špinavými ušima, kašlem či průjmem).

- Nedokáže odpovědět na vaše dotazy na zdraví štěně, jeho rodiče, případně čím bylo krmeno.

- Nemá žádné doklady ke štěněti, to ani není očipováno.

- Inzeruje velice nízkou cenu.

- Poptávka i nabídka psů se podle Vladimíra Tichého z Českomoravské kynologické unie řídí módou.

- V kurzu jsou teď malá plemena jako jorkšírové, čivavy, proto množírny produkují nejvíce tyto rasy.



Zprávy krátce

Nový ráj pro šilence na kole

V Podkrkonoší budují trutnovští cykloinženýři nový turistický magnet – síť čítající desítky kilometrů terénních stezek pro vyznavače horské cyklistiky. **DNES.cz**

Drogy. Denně je 42 tisíc lidí mimo realitu

V Česku přibývá lidí, kteří dlouhodobě užívají pervitin. Za posledních deset let se jejich počet zvedl o více než 50 procent. Zatímco v roce 2003 tuto drogu pravidelně bralo kolem 27 800 lidí, loni jich bylo již 42 700. Vyplývá to z výroční zprávy o užívání drog za rok 2013, kterou včera představil národní protidrogový koordinátor Jindřich Vobořil. Podle něj mnohem větší problém pro Česko představují ale drogy legální. Závislost na alkoholu má kolem půl milionu lidí. **ČTK**

INZERCE

Infuzní terapie vitamínem C v onkologii – zeptali jsme se za Vás odborníků

MUDr. Marta Holíková, Odd. klinické onkologie, inPHARM CLINIC, Praha (MH)

PharmDr. Zdeněk Procházka, Edukafarm, Praha (ZP)

Paní doktorko, můžete ve stručnosti uvést, proč by se měly infuze vitamínu C podávat onkologicky nemocným?



MH: Američtí onkologové, se kterými spolupracujeme, podávání infuzí vitamínu C doporučují spolu se základní protinádorovou léčbou, protože duální účinek vitamínu C na jedné straně chrání zdravé buňky před nežádoucími účinky onkologické léčby a na straně druhé může poškodit nádorové buňky. Potvrzují to naše zkušenosti a také aktuální prohlášení National Cancer Institute.

Nedávno se k vysokým dávkám vitamínu C v onkologii vyjádřila Vědecká rada České lékařské komory.



ZP: Vědecká rada ČLK ve zmíněném stanovisku připouští podávání této infuzní léčby vitamínem C u onkologicky nemocných na úrovni adjuvantní (= podpůrné) či komplementární (= aplikované spolu se základní terapií), a to se souhlasem a ve spolupráci s klinickým onkologem.

Paní doktorko, vy jste klinický onkolog, kdy je vhodné nasadit vysokodávkovaný infuzní vitamín C?

MH: Jak bylo řečeno, jeho komplementární využití je vhodné k chemoterapii nebo radioterapii. Další možností je jeho nasazení jako podpůrné léčby v pokročilém stádiu onemocnění, kdy jsou možnosti onkologické léčby vyčerpány. Aplikace infuzního vitamínu C v obou případech výrazně zlepšuje kvalitu života pacientů. Mohu říci, že tyto moje zkušenosti odpovídají výsledkům, které publikují naši kolegové na amerických univerzitách. V naší ambulanci klinické onkologie v Jesenicích u Prahy aplikujeme vitamín C u pacientů s karcinomem prsu, vaječníků, tlustého střeva, slinivky břišní, plic a dalších.

Mohou se u Vás pacienti objednat?

MH: Pacienti mohou kontaktovat přímo naši ambulanci klinické onkologie na klinice v Jesenicích u Prahy: recepc@inpharmclinic.cz, tel.: 241 416 990 nebo 724 521 161. www.inpharmclinic.cz



inPHARM CLINIC, V Areálu 1243, Jesenice u Prahy (roh ulic Říčanská a V Areálu). Nejpohodlnější příjezd do Jesenic je z okruhu spojujícího dálnice D1 a D5 (exit Jesenice).

ZIMNÍ LÁZEŇSKÁ RELAXACE

Přijměte pozvání k pobytu v komfortních hotelech a vyberte si z nabídky relaxačních programů, které vám dodají energii a vitalitu v zimních měsících.

ZIMA, LÁZNĚ, PODĚBRADY!

4 dny/ 3 noci s plnou penzí

Program pobytu: 1x uhlčitá koupel, 1x brusinková koupel, 1x částečná masáž brusinková s rakytníkem, 2x solná jeskyně a 1x poukaz do kavárny Viola.

Cena již od 4.200,- Kč

ZIMA, LÁZNĚ, PODĚBRADY!

6 dní/ 5 nocí s plnou penzí

Program pobytu: 2x uhlčitá koupel, 1x brusinková koupel, 1x částečná masáž brusinková s rakytníkem, 1x klasická částečná masáž, 2x solná jeskyně a 1x poukaz do kavárny Viola.

Cena již od 5.680,- Kč

Bližší informace a rezervace na:

www.lazne-podebrady.cz

ck@lazne-podebrady.cz

nebo na tel.: **325 606 500**



LÁZNĚ PODĚBRADY
AKCIOVÁ SPOLEČNOST

Xenonová světla jsou u zlodějů stále v kurzu

Očesali vám vůz? Známe případy, kdy pojišťovna nemusí uhradit celou škodu.



Citát

Proběhne-li oprava vozidla ve smluvním servisu, jehož služby a ceny pojišťovna akceptuje, zde žádné „krácení“ nepřipadá v úvahu.

JAN MAREK, ČESKÁ POJIŠŤOVNA

Období, kdy se zloději zaměřovali houfně na krádeže drahých xenonových světlometů z aut, už nejspíš skončilo. „Dříve jsme krádeže xenonů řešili poměrně často, nyní to bývají spíše navigace,“ říká Václav Bálek z pojišťovny Allianz.

Stále se však jedná o žádaný artikl, a to i přesto, že na jejich následném prodeji zloději moc nezbohatnou. „Cena, za kterou se tyto kradené světlometry snaží pachatelé dále prodat, je velmi individuální. Nicméně můžeme v obecné rovině hovořit zhruba o dvaceti procentech z původní ceny či reálné hodnoty světlometu,“ sdělil mluvčí Policejního prezidia Jozef Bocán. Statistiky ukradených xenonů ale policie nevede.

Redakci deníku Metro se nedávno ozval čtenář, který zaplakal hned dvakrát. Poprvé, když mu zloději xenonové světlometry zcizili, podruhé, když mu pojišťovna uhradila jen zlomek jejich ceny. Kdy k tomu může dojít, to má každá pojišťovna nastaveno ve svých podmínkách ji-

nak. „Jednou možností, kdy by mohlo dojít ke krácení, je, když by čtyřikrát zmizely ze stejného místa, například ze stejného auta ve stejné ulici,“ říká Bálek.

Dále pak záleží i na tom, jestli následná oprava auta proběhne ve značkovém servisu, jehož služby pojišťovna akceptuje. Tam by ke krácení docházet nemělo a klient hraď pojišťovně jen spoluúčast. Například stojí-li náhradní díl 15 tisíc a spoluúčast dělá tisícovku, pojištěnec dostane

Kdy vám pojišťovna může zkrátit plnění

Důvodů pro snížení pojistného plnění může být celá řada, vždy záleží na tom, co přesně stojí v pojistné smlouvě havarijního pojištění.

- „Podstatné je si uvědomit, že jde o důsledky toho, že motorista jednal v rozporu s pojistnou smlouvou,“ vysvětluje Aleš Povr, mluvčí České asociace pojišťoven, a vypočítává příklady, kdy ke krácení může dojít:
- Klient se ve smlouvě zavázal využívat smluvní servisy pojišťovny, přesto vozidlo opravoval v jiném servisu.
- Klient neoznámil odcizení dílu policii bezprostředně po jeho zjištění.
- Klient nevyčkal s opravou

poškození do doby provedení prohlídky poškozeného vozidla.

- V okamžiku pojištění vozidlo nemělo namontované xenonové světlometry.
- Při sjednání pojištění klient uvedl bezpečnostní prvky, které ale ve vozidle reálně nebyly použity (například zamykání kapoty vozu).
- Kompletní výčet případů, kdy pojišťovna může zkrátit plnění, má každá firma uveden ve svých podmínkách.
- Řada motoristů si při pohledu na vyúčtování pojišťovny neuvědomí, že má u havarijního pojištění sjednanou spoluúčast. Pak je logicky vyplacená částka nižší právě o spoluúčast,“ dodává Aleš Povr.

vyplaceno 14 tisíc korun. Pojišťovny pak ceny dílů – a to většinou u starších aut – vypočítávají v takzvané aftermarketové kvalitě.

„Jde o kvalitativně srovnatelný náhradní díl, který má veškeré atesty, ale je levnější než díl značkový. Pokud však motorista doloží, že na své vozidlo namontoval originální náhradní díl, pojišťovna toto samozřejmě akceptuje. Ale je třeba, aby motorista nákup a montáž takového dílu prokazatelně doložil,“ vysvětluje

Jan Marek, mluvčí České pojišťovny.

Podle oslovených zástupců pojišťoven existují některé konkrétní vozy, u kterých je krádež xenonů pro zloděje otázkou doslova několika desítek vteřin. „V takových případech doporučujeme nechat si na vůz instalovat zámeček kapoty,“ dodává Václav Bálek z Allianz.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz



Nejvyšší

Rekordně vysoká věž z dřevěných destiček v Česku stojí na brněnském výstavišti. Věž vznikla bez použití lepidla či hřebíků a měří 748 centimetrů. K vidění je do 14. prosince. BVV.CZ

Krátce

Omluva

Vážení čtenáři, vzhledem ke zkrácené uzávěrce tohoto vydání je možné, že v dnešním Metru nenajdete zprávy o některých včerejších událostech. Děkujeme za pochopení. **MET**

INZERCE

POŘÍDTE SI LIMITOVANOU EDICI TWIST MNĚSTO

Na nové kartě máte kredit 200 Kč, **100 MINUT VOLÁNÍ** na čísla značky T-Mobile a **100 MB INTERNETU** ZDARMA na 30 dní. Kartu za 200 Kč zakoupíte ve vybraných prodejních místech do vyprodání zásob. Více na www.t-mobile.cz/twist.

T-Mobile





Belgie týden truchlí, kvůli mrtvé královně

Belgické království zažívá sedmidenní státní smutek. V pátek zemřela královna Fabiola (fotografie je z roku 2009), vdova po někdejších králi Baudoinovi. Bylo jí 86 let. Byla známá svým smyslem pro humor. Před lety jí anonym hrozil, že jí zastřelí kuší. Královna v dobrém rozmaru na oslavách státního svátku vydala z kabelky zelené jablko. Připomněla příběh hrdiny Viléma Tella, který kuší střílel na jablko na hlavě svého syna. AP

Léky. Francie je zakázala

Francie a Belgie zakázaly prodej desítek léků, třeba proti Alzheimerově chorobě, revmatu, depresím, různým alergiím či vysokému krevnímu

tlaku. Důvodem jsou údajně zfalšované klinické studie, na jejichž základě původně úřady příslušné léky na svých trzích povolily. Informoval

o tom list Süddeutsche Zeitung. I přesto pacientům nic nehrozí. O tom svědčí i fakt, že z oběhu budou staženy až 18. prosince. **ČTK**

Pták nebyl atentátník

Afghánci sestřelili ohroženého dropa. Mysleli si, že nese bombu.

Opeřelec to schytl

Policisté afghánským novinářům nadšeně líčili, jak se po zastřelení ptáka ozvala „silná exploze“.

- Na jeho těle pak prý našli elektrické dráty, které vypadaly jako součást „sofistikované sebevražedné vesty“.

- „Nikdo nebyl zraněn díky promptnímu zákroku policie,“ pochlubil se jeden z místních důstojníků.

- Zpráva přilákala mezinárodní pozornost – a zdělala ochránce.

Afghánská policie si uřízla pořádnou ostudu. S velkým povykem oznámila zmaření útoku Talibanu, který měl být proveden novátorskou metodou – s pomocí bomby připevněné na tělo velkého ptáka. Později se ale ukázalo, že oním ptákem byl ohrožený drop hřívnatý, kterého ochránci přírody v Uzbekistánu vybavili GPS.

Jak včera napsal zpravodajský server The Times, afghánský tisk přetékal zprávami o nové taktice Talibanu, kterou policie odhalila poté, co sestřelila velkého ptáka s bombou připevněnou na zádech, jenž kroužil nad jejich základnou v provincii Farjáb.

Velení policie ovšem muselo po prozkoumání „bomby“ přiznat, že pták sebevražedným útočníkem nebyl. Policisté si ale hned postěžovali, že je o monitorovacích zařízeních na dropcech nikdo neinformoval. **IDNES.cz**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30-17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178, fax: 225 066 653

Byty - poptávka

• Obecní byty v Bmě hledáme, vše vyřídíme. Máme zájem o jakékoli typy bytů v Bmě. Prosím, nabídněte. T: 774 242 222.

Práce - nabídka

• Míň je víc! Hledáme páry pro soutěž v ČT 1. Ukažte, co ve Vás je a vyhraďte! Přijďte na casting 14.12., 10-17 h., Římská 34, Praha 2. Info: 775768760

• Přijmeme úklid. pracovníce/ky, Po-Ne, při sněh. pokrýv. 5-7 hod., běžný úklid 13-14 hod., pracoviště Plzeň, nástup ihned, čistý TR, T. 778493586

• Přijmeme úklidové pracovníce/ky, Út-Ne, 5-7 hod., další 13-16 hod., v jednom dni 2x úklid. Pracoviště Plzeň, nástup ihned. Čistý TR, T. 778 493 586

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA ADAM SECURITY

Přijme ihned **MUŽE a ŽENY** na pozici: **STRÁŽNÝ/Á**
• Praha • Mladá Boleslav
• Pardubice • Písek

výhodné platové podmínky
Fyzicky náročné - nevhodné pro důchodce.

800 600 333
www.adamsecurity.cz

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1

737 858 585

Intimní - nabídka

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/20Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

• Sex zdravotnický servis! Příjem od 8.00 do 22.00! Vytoč 724 36 25 38!

• TOP KONTAKTY! Staré, opuštěné dámičky! Užij si! Napiš SMS ve tvaru 55XSS a text na 909 15 45

• Dejchám pro **SADO-MASO!** Otroků, nastav svoje holý záda! Potrestám tě bičikem! DOMINA! Volej 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 50 s kódem 47KDF a tvůj text!

• Simonka 27. Jsem od přírody pěkná baculka. Taková tučná, prsatá, no prostě sexy. Dal by sis mě jako zákusek? Cinkni mi 909 90 99 25 kód CDS24



• Hrozně moc se bojím stárnutí, a proto bych si ráda našla mladšího muže, který mi dobije baterky. Jak? Nejlépe intimníma hrátkama! Nenasytňá Ale-na 58. Brnkni mi 909 801 801 nebo pošli SMS na 909 15 45 s kódem 86DDE a tvůj text!

Zprávy krátce

Tajfun ničil Filipíny

Tajfun Hagupit si vyžádal 21 mrtvých, když zasáhl centrální část Filipín. Srovnal se země stovky domů. Hlavní město Manilu včera večer zasáhly povodně. Dnes by měl žít postupně slábnout.

Myš v Paříži šla po drahé čokoládě

Ve většině měst se myši spokojí se sýrem. To ale neplatí pro pařížské hlodavce – jako například myš, kterou někdo vyfotil, jak se za výkladní skříní krmí cukrovinkami, jež přijdou na asi 12 tisíc korun za krabici. Fotka je hitem na internetu.

Rusové na Měsíc

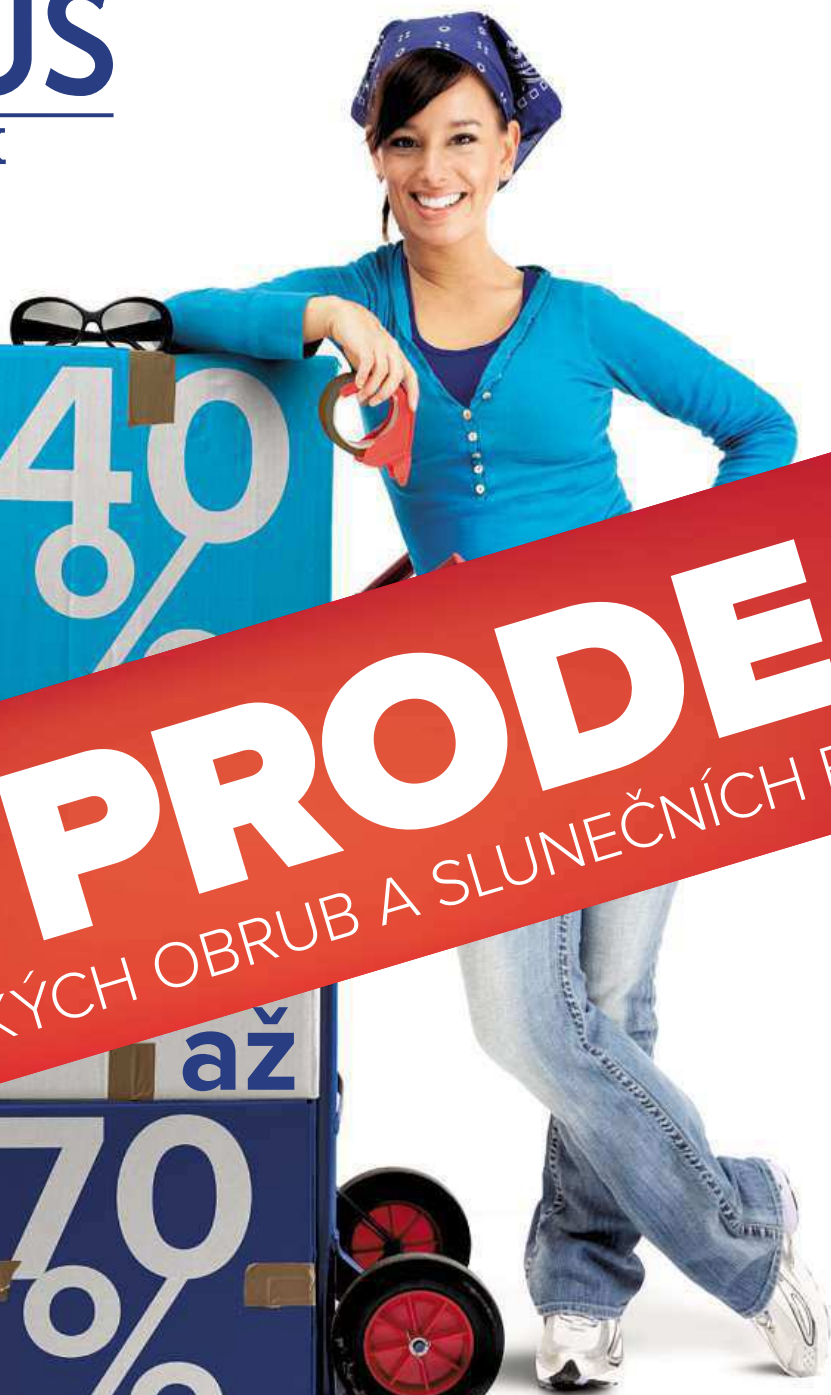
Ruští vědci pracují na novém vesmírném dopravním prostředku. Jeho první pilotovaný let, který by měl vést k Měsíci, plánují na rok 2028. **ČTK**



Vévodkyně Kate se kulatí

Druhé těhotenství se na britské vévodkyni Kate začíná výrazně projevovat. Do New Yorku přiletěla s několika kily navíc, které byly vidět na první pohled i v její tváři. Princ William (vpravo) s Kate jsou nyní na své první oficiální návštěvě Spojených států. **PROFIMEDIA.CZ**

FOKUS[®]
OPTIK



VÝPRODEJ

DIOPTRICKÝCH OBRUB A SLUNEČNÍCH BRÝLÍ

Na modely roku 2015 se vztahuje 20% sleva!


Vaše česká optika!

Slevy se nesčítají. Akce trvá od 10. 11. 2014 do odvolání. Sleva na dioptrické obruby platí jen při zakoupení kompletních dioptrických brýlí (obruha + skla). Sleva neplatí v outletech FAOC Štěrboholy a Hlavní nádraží, Praha.

Nevíte, co pod stromeček?
Potěšte své blízké dárkovou poukázkou od FOKUS optik!



Pokud chcete stihnout Vánoce na horách, musíte si pospíšit

O pobyty na horách je tradičně největší zájem přes vánoční svátky a v lednu.

„Největší zájem je o vánoční a silvestrovské pobyty. Většinou jsou však finančně náročnější a nyní je opravdu velký problém je sehnat kvůli velké obsazenosti těchto termínů,“ řekl deníku Metro Petr Šatný z cestovní kanceláře Alexandria.

Před Vánoci je mnohem větší variabilita termínů. Podle Šatného nejsou ale pobyty v tomto termínu příliš populární.

„Masový zájem začíná až s obdobím Vánoc a vrcholí koncem ledna a začátkem února,“ vysvětluje Šatný.

Nejpopulárnější jsou Alpy. „Největší zájem je o Itálii a Rakousko, ale vzrůstá zájem také o Českou republiku



Italské údolí Val di Fiemme patří mezi nejvyhledávanější.

VAL DI FIEMME

nebo o Slovensko,“ dodává Šatný.

Podle Jana Osúcha z cestovní kanceláře Fischer Češi preferují italské destinace. „Největší zájem je o lyžařské stře-

disko Val di Fiemme, které vede s lehkým nárůstem. Následují Santa Caterina a Bormio,“ řekl deníku Metro Osůch. Za pobyt v Itálii či Rakousku zaplatíte několik ti-

síc. Průměrná cena týdenního pobytu je zhruba 7800 korun. Podle cestovních kanceláří Češi jezdí na hory nejčastěji na týden.

Někteří však preferují krat-

Pobyty na horách

Ceny týdenních zimních pobytů pro jednoho člověka bez dopravy, stravy a permanentky.

- Česko – od 1300 korun na osobu
- Slovensko – od 2000 korun na osobu
- Rakousko – od 1200 korun na osobu
- Itálie – od 1300 korun na osobu
- Francie – od 1200 korun na osobu.
- Švýcarsko – od 1250 korun na osobu

ší pobyty. „Naši klienti stále více poptávají zkrácené pobyty, zhruba na čtyři až pět nocí,“ říká Pavel Hrubý z prodejního webu zimni-zajezdy.cz. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Lyžování zlevní. Od pondělí do čtvrtka

Noví majitelé společnosti Snowhill, která v Česku provozuje šest lyžařských areálů včetně krkonošských Herlíkovic, se chtějí v nabídce více zaměřit na rodiny a výkonnostní lyžování.

V zimní sezoně se proto rozhodli zlevnit lyžování od pondělí do čtvrtka oproti víkendům.

„Rozhodli jsme se, že uděláme novinku, kdy se budeme

snažit ty lyžaře v rámci celého týdne trochu rovnoměrně rozprostřít. Zlevnili jsme proto lyžování ve všední dny od pondělí do čtvrtka oproti víkendům o desetinu,“ uvedl ředitel firmy Michal Hošek. Novinkou je také rodinné denní jízdné.

Podnikatelé Martin Vokatý a Daniel Kučera si hodlají Snowhill, který v posledních letech několikrát změnil ma-

jitele, ponechat. Výše investic do areálů v dalších letech bude záviset na hospodářských výsledcích firmy.

Všechny areály jsou podle Vokatého při normálním průběhu zisky. Snowhill provozuje kromě Herlíkovic další tři krkonošské areály Kozinec, Kamenec a Šachty, dále Kašperky v Kašperských Horách a středisko Mariánky u Mariánských Lázní. **ČTK**



Herlíkovic areál nabízí i mírnější svahy.

MAFRA

INZERCE



Nejste na to sami

Za poctivé splácení Vás

každý rok odměníme!

Čím více splátek splatíte, tím víc Vám jich vrátíme.

Zavolejte si zdarma o telefonní půjčku na nonstop linku 800 321 821

až

21

splátek zpět

Počet vrácených splátek je závislý na délce splácení úvěru. Při výši úvěru 100 000 Kč, výši splátky 1 899 Kč, počtu měsíčních splátek 84 a lhůtě splatnosti 15. 10. 2021 je úrok 14,36 % p. a., RPSN 15,4 %, celková částka splatná spotřebitelem 159 516 Kč. Splátka neobsahuje poplatky za volitelné doplňkové služby. Uvedené hodnoty jsou spočítány při datu poskytnutí 15. 10. 2014 a se splatností dalších splátek vždy k 15. dni v měsíci počínaje 15. 11. 2014. Každá žádost o úvěr je posuzována individuálně a může se od prezentované lišit. Nejedná se o nabídku či veřejnou nabídku a platí při splnění podmínek Home Credit a. s. do 15. 11. 2014. Při schvalování úvěru může být využito dotazování se do úvěrových registrů SOLUS a Nebankovního registru klientských informací. Více informací, včetně informací o registrech najdete na www.solus.cz, www.cnb.cz a www.HomeCredit.cz.

K NÁKUPU DÁRKOVÝ KOŠ ZDARMA

více na www.alza.cz/vanocce



UMĚNÍ KOMBINACE KÁVY A MLÉKA

NESPRESSO Krups U&MILK

- + Kompaktní espresso 19 bar
- + Otočná nádoba na vodu a Aeroccino
- + Horká nebo studená mléčná pěna
- + 3 nastavení velikosti šálku
- + Rychlé nahřátí (25 sekund)
- + Exkluzivně pro kapsle NESPRESSO



NESPRESSO

5 100,-
4 990,-

objednací kód: EAN3342o

SKVĚLÁ KÁVA KAŽDÝ DEN

NESPRESSO Délonghi Inissia Vanilla Cream

- + Espresso s nízkými náklady na jeden šálek
- + 2 nastavitelné velikosti šálku
- + Energeticky úsporné (třída A-40 %)
- + Flow Stop – automatické dávkování nápoje
- + Exkluzivně pro kapsle NESPRESSO



NESPRESSO

2 490,-
2 099,-

objednací kód: EAN3345a2

ODOLNÝ OUTDOOROVÝ FOTOAPARÁT

OLYMPUS



Olympus TOUGH TG-3

- + Vodotěsný až do hloubky 15 m
- + Odolný vůči tlaku až 100 kg
- + Snímač CMOS 16 Mpx, 4x zoom, optická stabilizace
- + 3" displej, Full HD video, elektronický kompas
- + GPS, WiFi, HDMI, USB, SDHC/SDXC

11 363,-
10 990,-

objednací kódy: OL109j4 ● OL109j5 ●

POTĚŠÍ KAŽDÉHO VÁŠNIVÉHO FOTOGRAFA

SAMSUNG



Samsung WB350F

- + Kompaktní digitální fotoaparát, ultrazoom
- + Snímač BSI CMOS 16,3 Mpx, 21x optický zoom
- + Optická stabilizace, širokoúhlý objektiv 23 mm
- + Záznam Full HD videa, ukládání na microSD/SDHC/SDXC
- + Dotykový 2,7" LCD, WiFi, NFC

4 490,-

objednací kódy: OS907b2a ● OS907b2e ○ OS907b2b ● OS907b2c ● OS907b2d ●

VÝKONNÝ SMARTPHONE V ŽIVÝCH BARVÁCH

Windows



Vrátíme vám
600 Kč zpět!
více na
www.vracimepenize.cz



DUAL
SIM

Lumia 630 Dual SIM

- + 4,5" smartphone se čtyřjádrovým procesorem
- + Detailní IPS displej (854 x 480) s Gorilla Glass 3
- + Offline mapy a navigace HERE Maps a HERE Drive
- + Inteligentní podpora 2 SIM karet
- + WiFi, GPS, Bluetooth, SD karty až 128 GB
- + Windows 8.1, Office, OneDrive, přístup k Xbox Live

3 890,-

objednací kódy:
RN711c1a3 ● RN711c1a1 ○
RN711c1a4 ● RN711c1a2 ●

VELKÝ VÝKON V MALÉM TĚLE

Windows



Vrátíme vám
600 Kč zpět!
více na
www.vracimepenize.cz



DUAL
SIM

Lumia 530 Dual SIM

- + 4" displej (854 x 480), čtyřjádrový procesor
- + Inteligentní podpora 2 SIM karet
- + WiFi, FM rádio, fotoaparát 5 Mpx
- + Offline mapy a navigace HERE Maps a HERE Drive
- + Windows 8.1, Office, OneDrive 15 GB, přístup k Xbox Live

2 590,-

objednací kódy:
RN710t1a1 ● RN710t1a2 ○
RN710t1a3 ● RN710t1a4 ●

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

a alza.cz

Sudoku

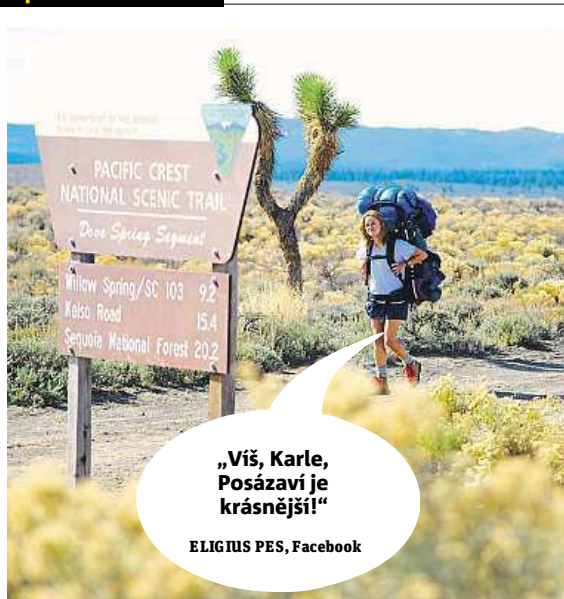
					5		1	2
	4	7						5
5					1	4	9	
4				3				8
			1		9			
	7			8				4
	3	4	8					9
7						8	2	
6	5		2					

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 0 Max. 4	Min. 0 Max. 4	Min. 2 Max. 6	Min. 3 Max. 7

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 13,0 °C
Rok výskytu: 1831

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- 1** Dogma o neposkrvněném početi Panny Marie bylo vyhlášeno papežem roku:
a) 1454
b) 1654
c) 1854
- 2** Nejdelší italská řeka je Pád. Druhou nejdelší řekou této země je se 410 kilometry:
a) Tibera
b) Adiže
c) Rubicon
- 3** Herec Josef Abrahám, manžel Libuše Šafránkové, se letos v prosinci dožívá:
a) 65 let
b) 70 let
c) 75 let
- 4** Jihočeská hora u Volar na Šumavě se jmenuje jako jedna postava z komiksu Čtyřlístek:
a) Fifinka
b) Bobík
c) Pinda
- 5** Největší vodní elektrárna světa, která se jmenuje Tři soutěsky, leží v Číně, dokončena byla roku:
a) 1988
b) 1998
c) 2008

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Vše o vaření
- 14:15 Banánové rybičky
- 14:45 Na cestě po Broumovsku
- 15:10 Pan Selfridge (8/10)
- 15:55 Kuchařská pohotovost
- 16:20 Kufř
- 17:10 Cestomanie
- 17:40 Černé ovce
- 17:55 Události v regionech za okamžik a počasí
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 AZ-kvíz
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Vyprávěj**
 Seriál (ČR). Ivan staví družstevní byt. Speciální díl seriálu, který se vrací do prostředí a života zajímavých vedlejších postav. Hrají: J. Jackuliak, J. Plojhar, E. Jenický, J. Zindulka, G. Filipi, Z. Okleštěk, A. Jastraban, V. Žilková, J. Štěpnička a další
- 20:55 **Neobyčejné životy**
- 21:55 **Detektiv Martin Tomsa**
- 23:05 **Kingová II (6/13)**
- 23:50 **Případy detektiva Murdochova VII (4/18)**
- 00:30 **Na stopě**
- 00:55 **AZ-kvíz**
- 01:20 **Zajímavosti z regionů**
- 01:50 **Dobré ráno**
- 04:20 **Designtrend**
- 04:35 **Pod pokličkou**

ČT2

- 14:20 Dobrodružství vědy a techniky
- 15:05 Soubor vojvodů
- 15:50 Tajemství 2. světové války
- 16:45 Vesmír: Nejdivočejší počasí ve vesmíru
- 17:30 Raport o Velké válce: Příští stanice Československo
- 18:10 Moje rodina VIII
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Interpol: Nebezpečný společník
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Letečtí stíhači v boji II: Noční lovci**
 Dokument (USA, 2006). Prožijte s válečnými piloty dramatické okamžiky bojového vypětí! Díky realistické animaci se ocitneme v prvních hodinách operace Pouštní bouře nad Irákem při střetu F15 s Migy 25 a Migy 29. Americká dokumentární rekonstrukce
- 20:50 **Výšetřování leteckých nehod: Oheň na palubě**
- 21:45 **Expremiéři**
- 22:10 **Expremiéři**
- 22:40 **Antonín Dvořák**
 Hraný dokument (ČR/Fr., 1991)
- 00:15 **Sestřička Jackie IV**
- 00:40 **Yves Saint Laurent: spalující láska**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Vražedná čísla VI (11)
- 13:25 Odložené případy IV
- 14:20 Mentalista (12)
- 15:15 Ordinance v růžové zahradě 2 (172)
- 16:30 Dva a půl chlapa IV (15)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:30 Kriminálka Miami VI Ulice (2722)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (537)**
 Seriál (ČR, 2014). Smutné výročí pro rodinu Mázlů: před rokem zemřela Magda. Hádky Tomáše a Jirky skončí vážným zraněním. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková a další
- 21:35 **Vikend**
- 22:25 **Lovci zločinců III (17)**
 Krimiseriál (USA, 2013)
- 23:20 **King a Maxwelllová (1)**
 Krimiseriál (USA, 2013)
- 00:15 **Kriminálka Miami VI**
 Krimiseriál (USA, 2007)
- 00:55 **Mentalista (12)**
 Krimiseriál (USA, 2008)
- 01:40 **Novoshopping**
- 02:10 **Lovci zločinců III (17)**
- 03:15 **DO-RE-MI**

PRIMA

- 12:55 Walker, Texas Ranger VI (4)
- 13:50 Wolffův revír VII (2)
- 14:45 Doktor z hor: Nové příběhy VI (7)
- 15:40 Castle na zabítí V (9)
- 16:30 Komisař Rex IV (18)
- Smolář. Krimiseriál (N/Rak., 1998)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostředí!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



- 20:15 **Na vládní lásky**
 Romantická komedie (N, 2013). Susanne a Till jsou manželé již dlouho. Je vztahu tak vyprchala veškerá romantika. Susanne dá proto na radu kamarádky a pošle vzkaz v lahvi, že hledá romantickou lásku. Náhodou ho najde právě její muž, a aniž by tušili, že se znají, začnou si dopisovat. Hrají: M. Foroutanová, T. Oertel, E. Uhlířová a další
- 22:10 **Očima Josefa Klímy**
- 22:55 **Mýšlenky zločince VII (18)**
- 23:50 **Spravedlnost v krvi IV (1)**
- 00:40 **Vraždy v Kitzbühelu VIII (2)**
- 01:30 **Doktor z hor: Nové příběhy VI (7)**

PRIMA COOL

- 12:40 Akta X VI (4)
- 13:40 Jmenuju se Earl IV (21)
- 14:10 Simpsonovi XX (1, 2)
- 15:05 Bořiči mýtů IV (29)
- 16:10 Ztraceni VI (8)
- Průzkum. Seriál (USA, 2004-2010)
- 17:10 Jmenuju se Earl IV (22)
- Randyho první láska. Komed. seriál (USA, 2009)
- 17:40 Hvězdná brána (20)
- Paralelní svět. Seriál (USA, 1997)
- 18:30 Simpsonovi XX (3, 4)
- 19:20 Kdo přežije: Nikaragua (8)



- 20:15 **Liga mistrů UEFA**
 Přímý přenos utkání 6. kola Ligy mistrů UEFA
- 23:50 **Výheň**
 Horor (USA, 2007). Michael Turner řeší ve věznici Blackgate, která je proslulá svou tajemnou minulostí, podivné případy sebevražd... Hrají Z. Bruff, S. Chalkeová, D. Faison a další
- 01:25 **Scrubs: Doktáři IV (5)**
- 01:50 **Scrubs: Doktáři IV (6)**
- 02:10 **Star Trek: Vesmírná loď Voyager V (5)**
 Sci-fi seriál (USA, 1999)
- 03:00 **Kurýr 2**
 Akční thriller (USA/Fr., 2005)
- 04:25 **Misfits: Zmetci IV (1)**
 Sci-fi seriál (VB, 2012)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Ranní výzva
- 09:00 Millennium
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:30 Zabil.cz
- 13:35 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 14:30 Dotykáč
- 14:35 Óčko hity
- 15:00 Zabil.cz
- 15:05 Óčko hity
- 15:30 Óčko news



- 15:35 **Mixxer show**
 Živě z Óčka, klipy na přání, soutěže, chat s hostem
- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutče
- 17:05 Mixxer
- Klipy na SMS přání, pokec s hostem
- 18:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutče
- 19:05 Óčko news
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Millennium
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Artur
- 22:05 Simply the best
- 23:00 Love zone
- 00:00 Óčko flirt

Sloupek

TEREZA
BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA

ADVENT
V MUSEU KAMPA

Svátky se blíží a já si jako každoročně přísahám, že se nenechám vtáhnout do kolotoče shánění dáreků, pečení cukroví a generálního uklízení. A protože budu na 99 % na Štědrý den přímo v Betlémě – poprvé mimo domov, tak mi má přísaha nicnedělání asi letos vyjde. Ke svému dnešnímu psaní si používám nevánoční, pěknou, pomalou desku Diany Krall The Look of Love, aby mě ani nenapadlo jít mýt okna (obávám se, že mě to stejně napadne).

Citát
Návštěvník se diví, jakou inspiraci může člověku poskytnout obyčejný papír.

Dokonce zmuchlaný! A co všechno se dá udělat z novinových obrázků, písmen, not. Jak krásné, křehké, nezvyklé, ale i vtipné obrazy a objekty – konfrontáže, reportáže, stratifie, muchláže, roláže, koláže a antikoláže – vzniknou, když se jich ujme básník. Jak musel být básník Kolář odvážný, když se nebál rozstříhat na proužky díla jiných významných umělců a svým tvůrčím vkladem je posunout jím. Taký se nebál trhat stránky starých i nových knih, rukopisů, zeměpisných, historických či hvězdných map, aby z nich vytvořil novou uměleckou realitu, třeba jablko, kolážený objekt. A k tomu všemu se tenhle jemný člověk nebál podepsat Chartu 77. V roce 1978 jsem občas mlčky seděla u „Kolářova stolu“ ve Slavii a poslouchala debaty, třeba Koláře s Vaulíkem. Výjimečná doba s výjimečnými lidmi.

Dopisy a vzkazy

Jak lépe využít revizory

S šokem a mírným zděšením jsem si ve vašem deníku přečetl, že pražští revizoři využili kalamitní situace, která v metropoli minulý týden panovala, k houfnému inkasování pokut od nebohých cestujících, kteří (ne svou vinou) strávili v prostředcích hromadné dopravy více času, než jim povolovala časová platnost označené jízdenky. Pomínu fakt, že jde o krok podlý a zákeřný. Spíš mě napadá, proč revizoři v takto výjimečných situacích lépe nevyužít. Radní pro dopravu Petr Dolínek sám přiznal, že jednou z věcí, které v době kalamity nejvíce selhaly, byla malá informovanost občanů při výpadcích v dopravě. Dopravní podnik mohl pro tento účel využít právě revizory. Místo zdržení již notně opožděných cestujících a plnění se v přeplněných vestibulech a autobusech mohli v terénu doporučovat znamenitým cestujícím možnosti jiných či náhradních spojů. Škoda... Mohli být alespoň jednou užiteční a možná by i získali nějaké body do soutěže sympatie. **JAROSLAV VRŠEK**

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

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

Výrok dne



„Pánbůh mi dává druhou šanci na titul, možná i poslední.“

MIROSLAV KOUBEK,
TRENÉR PLZNĚ

K ligovému titulu měl Koubek nejbližší v sezoně 2009/2010 s Ostravou. Teď vede s Plzní, ale jen o bod. A za sebou má Spartu!

Slovo dne

STRATIFIE

Ze sloupku Terezy Boučkové na této straně

Originální výtvarná technika Jiřího Koláře založená na postupném lepení mnoha vrstev papíru a následném vytváření reliéfu pomocí skalpelu



INZERCE

Astrohled.cz
HOROSKOP
Přesné prognózy na míru!
VOLEJTE
906 701 701

- ★ Kompetentní poradenství od profesionálních poradců
- ★ Záruka spojení s poradcem dle vašeho přání
- ★ Dostupnost 24 hodin denně, 365 dní v roce, vč. svátků

Beran 21/3–20/4

Dnes je velice příhodný čas pro lásku. Partnerské vztahy, které byly v poslední době spíše ve fázi recese, se dají opět do pořádku.

Váhy 23/9–23/10

Dnešek přeje statečným, a to zejména co se týče zaměstnání. Snažte se proto popustit uzdu fantazii a nebojte se odvážných nápadů.

Býk 21/4–21/5

V lásce procházíte neutrálním obdobím. Protějšek se nerýsuje, místo toho se objeví jistý neodbytný citel. Snažte se jednat citlivě.

Štír 24/10–22/11

Dejte si pozor na neúmyslné urážení okolí. Jízlivé a kritické poznámky by mohly natropit mnoho škod. Držte raději jazyk za zuby.

Bliženci 22/5–21/6

Potřebujete trochu oddechu od rodiny. V poslední době vás totiž neustálá společnost vašich blízkých psychicky i fyzicky vyčerpal.

Střelec 23/11–21/12

Pokud se nacházíte v počátečním stadiu vztahu, dejte si velký pozor na nevěry! Máte sklony k neuváženým činům. Jednejte racionálně.

Rak 22/6–22/7

Váš protějšek vás v jisté činnosti zastání. Negativní pocity však jistě nejsou na místě! Místo toho se snažte radovat z úspěchů.

Kozoroh 22/12–20/1

Podají se vám udobřit si přítele, se kterým jste se nepohodli. Nebude to sice lehké, našťastí však umíte přiznat svou chybu.

Lev 23/7–22/8

V poslední době se na práci takřka vůbec nesoustředíte. Doposud vám to sice procházelo, avšak dnes byste mohli tvrdě narazit.

Vodňář 21/1–20/2

V lásce se vám podaří prolomit ledu. Díky tomu zažijete velkou euforii, a přestože je zima, zmocní se vás hravější pocit jistoty.

Panna 23/8–22/9

Své pracovní sny máte takřka na dosah ruky. Poslední metry do cíle však nebývají lehké, a proto je v žádném případě nepodceňujte.

Ryby 21/2–20/3

V práci na vás spadnou nové povinnosti a objeví se staré resty. Kvůli tomu se dostanete do velice nepříjemného časového presu.

Řešení sudoku

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

Anketa Máte raději psy, nebo kočky? A proč?



Jan Radosta
Raději kočky, jsou nezávislejší a samostatnější.

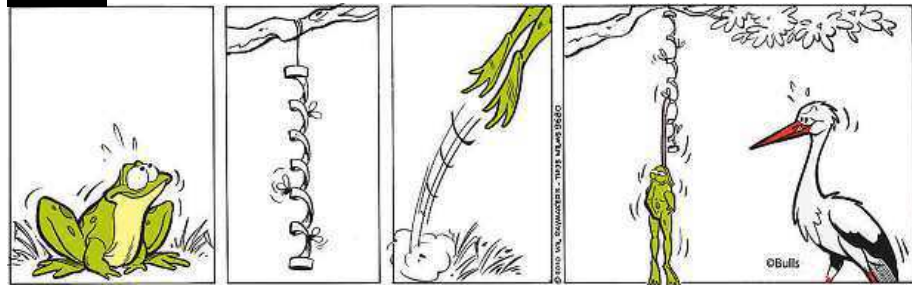


Vendula Havránková
Psy, jsou věrnější. A na kočky jsem stejně alergik.



Jana Krejčí
Nemůžu říct, mám je ráda všechny stejně.

Komiks

VELKÉ PLÁNY
V NOVÉM ROCE?

Vyložím vám karty!

Napište mi SMS ve tvaru **25LKF**
a text na **904 30 55**

kartářka
Debora

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

A JAK BYSTE UTRATILI VY MILIÓNY

OD HALÓ, TADY IMPULSOVI?

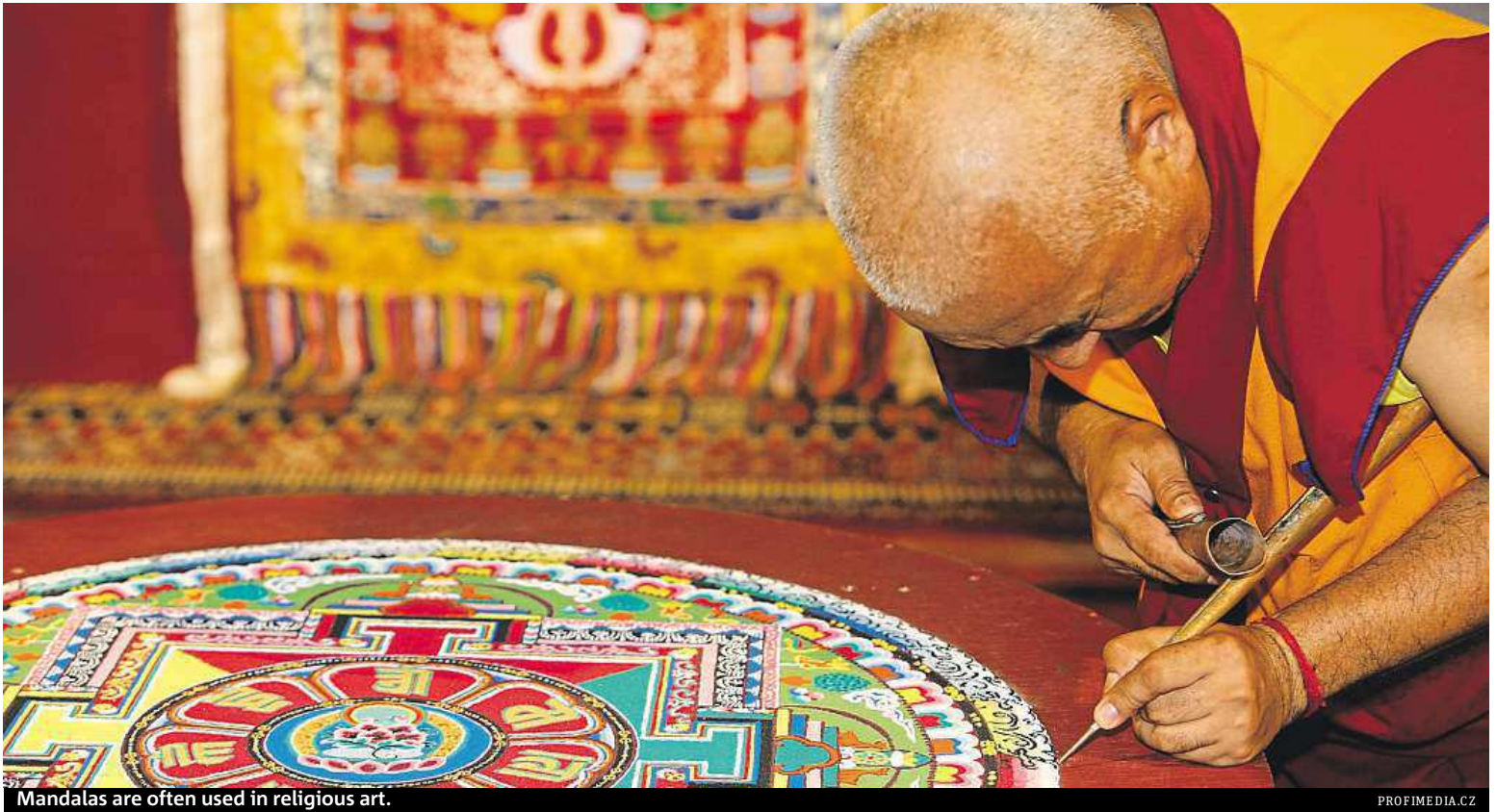


Jaké to je, osedlat tapíra nebo se projet kočárem taženým mravenečnický? Pusťte si fantazii na špacír a představte si, jak byste právě vy naložili s obrovskou sumou peněz. A nyní zpátky do reality. Tak jako každý rok i letos jsme rozdali milióny korun a další obří částky máme pro své posluchače stále připravené. Naladte si Haló, tady Impulsovi a budete překvapeni, jaké ceny jsou ve hře před Vánoci a letos mimořádně i na silvestrovské ráno.



Cena 1 SMS je 30 Kč. Službu provozuje Expansion Group, a. s.,
Karla Engliš 519/11, 150 00 Praha 5, tel.: 602 439 999 (po-pá 9-16 hod.).
Technické zajištění ATS, s. r. o., Na Hřebenech II, 140 70 Praha 4,
tel.: 776 999 199 (po-pá 9-16 hod.), infolinka@atspraha.cz.





Mandalas are often used in religious art.

PROFIMEDIA.CZ

Mandalas for everyone

Practise your English and learn about interesting facts from everyday life as well as about things you might never have heard of before.

Which do you prefer to look at, circles or squares? Most people, even babies, choose circles. So it isn't surprising that one of the world's oldest art forms, the mandala, is based on circles. The word mandala means circle and is used to describe patterns within a circular shape.

Where can you find them?

Did you realise that mandalas are all around you? Probably not, but if you slice an orange, a tomato or a tree you'll find one of nature's mandalas. Or look closely at the centre of a flower.

What are they made of?

For thousands of years, people have been inspired by the-

Activity 1

Before you read, match the word or phrase to a definition.

- 1. be inspired by something
- 2. cheat
- 3. meditative
- 4. monk
- 5. pattern
- 6. slice
- 7. symmetry

- A. a design created by a repeated arrangement of lines, shapes or colours
- B. cut food such as fruit or meat into thin, flat pieces
- C. do something that you shouldn't to get an advantage
- D. get an idea from something or someone
- E. one of a group of religious men who usually live apart from other people
- F. the quality of having parts that match each other
- G. thinking about just one thing so that you relax and feel calm

se natural patterns to create their own designs. They usually involve elements of sym-

Activity 2

Now complete the sentences using words and phrases from the text. Make any changes to the words that are necessary.

- 1. As a boy he was very religious, so it was no surprise when he went away and became a (.....).
- 2. Can you see the strange (.....) of the lines on that rock? Each of them is exactly the same.

- 3. He (.....) his visit to the museum, and became an artist.

- 4. His mother (.....) the meat so that we could all have some.

- 5. In Scotland some men wear kilts, which are a kind of skirt, made of tartan – a (.....) of coloured straight lines that cross each other.

Lesson No. 14



metry and geometrical shapes. Mandalas can be made from almost anything: glass, beads, leather, paper and leaves, or even by dancing a pattern. They have many uses too.

What are their uses?

They are used in some form by most religions to represent unity and eternity. Some religious mandalas, like the round, stained-glass

windows of European cathedrals, remain for centuries. Others don't last long. Buddhist monks in Tibet train for three years before they are ready to create mandalas using coloured sand. Their detailed designs often take days to complete, but then they are left to be blown away by the wind or swept up after a few days and placed in running water to be spread. The monks do this as a reminder of how temporary the material world is.

Why should you make a mandala?

Creating mandalas is not

just for religious people; it can be a form of meditative art. Some people set up a relaxing space and allow the image to develop naturally. Others, like me, cheat and download templates from the Internet.

My husband jokes about my 'colouring in' but I find the process of selecting colours and materials and deciding how to personalise the design both reflective and satisfying.

I often use them to make cards for friends and family. Even if you're not tempted to try creating your own mandala, look around you with fresh eyes. You'll be amazed at how many are already there to be appreciated. **JULIE DAWN FOX**

Answers

Activity 1

- 1. d; 2. c; 3. g;
- 4. e; 5. a; 6. b; 7. f

Activity 2

- 1. monk
- 2. symmetry
- 3. was inspired by
- 4. sliced
- 5. pattern

Pro děti je prosinec zatěžující, sladkosti jim dávejte s mírou

Předvánoční období je kvůli požívání sladkostí velkou zátěží pro organismus dospělých, natož dětí. Myslete proto na jejich zdravou stravu.



Sladkosti je v závěru roku víc než dost.

PROFIMEDIA.CZ

Nápor sladkostí na konci roku, který začíná mikulášskou nadílkou, pokračuje pečením vánočního cukroví a vrcholí vánočními a novoročními oslavami, je velkou zátěží pro organismus.

„Ve velkém pokušení jsou zejména děti,“ řekla předsedkyně občanského sdružení Výživa dětí Zuzana Urbanová. „Jednorázová oslava nevádí, ale při měsíčním nabourání běžného režimu už může nastat problém,“ dodala.

„Zcela vyloučit sladkosti z dětského jídelníčku je ne-

že se jim něco zakazuje. To není smyslem zdravé výživy. Kvalitní sladkost v rozumné míře dítěti neublíží,“ řekla Urbanová, která se ve své lékařské praxi věnuje dětem s nadváhou a obezitou.

Zuzana Urbanová připomněla, že ve sladkostech jsou bílý cukr, tuky a často i chemické přísady. V podstatě neobsahují žádné důležité látky, naopak vitamin B či hořčík se při trávení sladkostí vstřebávají. V zátěžovém prosinci by rodiče podle Urbanové měli dávat dětem hlavně ovoce, sladkosti pak jen jako zpestření. A měli by vynechat sladké nápoje. Z výživového hlediska udělají pro dítě víc, když koupí kvalitní čokolády, byť v menším množství, než když nakoupí zásoby levné čokolády, která vlastně nemá se skutečnou čokoládou nic společného.

Za připomenutí stojí malá rekapitulace, co všechno

snědly děti k Mikuláši. „Typický obsah mikulášské ponožky dodá organismu dítěte až 9500 kilojoulů. Takové množství přesahuje doporučený denní příjem energie pro většinu dětí do 13 let. Oříškům a mandarinkám není samozřejmě co vytknout, jenže děti se přirozeně vrhnou nejprve na čokoládu a ostatní sladkosti, které by rozhodně neměly sníst na posezení,“ varuje nutriční terapeutka Hana Knížková z Poradenského centra Výživa dětí.

Urbanová rodičům také radí, aby si při koupi přečetli na obalu údaje o složení. Neměli by kupovat cukrovinky s umělými aromatickými látkami, barvivy a výraznější chuti. Nebezpečí sladkosti pro děti spočívá i v tom, že si jimi zaplní žaludek a odmítají pak běžnou stravu. V první řadě by rodiče tedy měli dohlédnout, aby se jejich dítě stravovalo zdravě. **ČTK**

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 ztlustělé, 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**, známějším 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 sklonem 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 rukou **Bio block**. Využití je i pro intimní hygienu (**Feel Fresh**)

aturní 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.

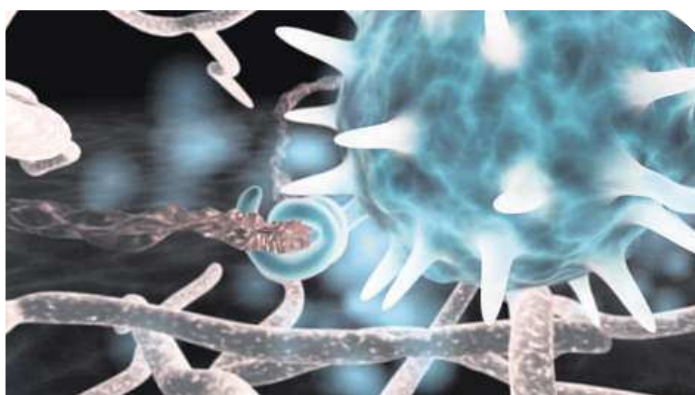
„Pro potlačení plísní na zdech používáme přípravek **BioRepel**,“ říká výzkumník Radim Klimeš a dodává: „Dalo by se říci, že předběhl svou dobu, protože není škodlivý, nezamožuje ovzduší, a to ani zápachem, a všimá si pouze plísní. Po zlikvidování plísní na zdi má chytrá houba výhodu, že se uloží do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



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, informace na: www.chytrahouba.cz.

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



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

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

BARD

PYTHIE

Posilujte nejen svaly, ale zejména svůj imunitní systém

Nejlepší prevencí proti virózám je vůbec se nenakazit.

To znamená dělat vše pro to, aby virus neměl šanci se do těla dostat.

Virus chřipky dokáže na vzduchu přežít až osmačtyřicet hodin, na neumytých rukách ho pak snadno přenese na sliznici, kde se uchytí.

I jiná virová respirační onemocnění se přenášejí velmi lehce, stačí, když vedle vás někdo v dopravním prostředku nebo místnosti zakašle a za pár dnů ulehnete také. Jak tedy posílit imunitu, aby se vám to nestávalo?

Dostatečně dlouho spěte – důležité je spát denně sedm až osm hodin. Tělo prostě potřebuje dostatečný čas na re-



Pro podporu imunity jezte čerstvou zeleninu. PROFIMEDIA.CZ

generaci. Důležité je také chodit spát před půlnocí. Kvalitní spánek je důležitý především u dětí. Unavený organis-

mus má totiž větší sklon k infekcím. Spěte ve vyvětrané a nepřetopené místnosti.

Hýbejte se – pro posílení

imunity je potřebný pohyb. Hýbejte se nejméně půl hodiny alespoň třikrát týdně. Nemusíte vrcholově sportovat, stačí svižnější chůze.

Jezte potraviny, které obsahují antioxidanty – volné radikály způsobují stárnutí buněk, i když samy nemoc nevyvolávají. Zhoršují ale průběh a projevy onemocnění. Za normálních okolností dokáže tělo tyto molekuly zneškodňovat. Když se jich ale vytváří nadměrné množství, nastává problém. Látky neutralizující negativní účinky volných radikálů se nazývají antioxidanty. Do této skupiny patří především vitaminy A, B6, C, E, dále zinek a selen.

Dopřejte si probiotika – část imunitního systému střev tvoří bakterie. Ty jsou tělu vlastní a zajišťují rovnováhu zažívání. Nesprávným stravováním a špatným životním stylem můžete své „přátelské“ bakterie poškodit.

Zdravé víno

Dvě sklenky vína denně pro muže a jedna pro ženy jsou optimálním množstvím alkoholu, které zdraví neškodí, ale naopak prospívá.

- Víno obsahuje zejména polyfenoly, látky s protirakovinným účinkem, které snižují také kornatění tepen a jako účinné antioxidanty zpomalují stárnutí buněk.

- Látky quercetin je pak přímo zodpovědná za zvyšování imunity organismu. Červené víno je na tyto látky bohatší, ale lidskému zdraví prospívá i víno bílé.

Proto je dobré jejich počet doplňovat probiotickými jogurty a zakysanými mléčnými výrobky. Pomáhají i probiotické přípravky, které koupíte v lékárně. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Kup 2 balení

Kleenex®

a hraj o

jedinečný výlet

Zakoupením jakékoliv kombinace kapesníků nebo boxů **Kleenex balsam** a **Kleenex balsam + menthol** můžete získat jedinečný výlet nebo jednu z 20 cen.





Paříž



Lipno



Dachstein

Akce platí od 01. 11. 2014 do 28. 02. 2015

Více informací na: www.balsamkleenex.cz

/KleenexCZSK

Co dělat, aby se viróza nezměnila v zápal plic

Sychravé počasí posílá lidi do postele. Virózy doslova řadí, lidé bojují s kašlem nebo silnou rýmou, únavou, bolestmi v krku i celého těla a mnohdy také s teplotou.

Spousta nemocných dělá chybu, že nemoc, která bývá způsobena prochlazením, přecházejí. Chodí dál do zaměstnání, ordinují si volně prodejné léky a čekají, až to přejde.

V mnoha případech se tak stane, ale v mnoha ne, a průběh nemoci se zkomplikuje. Pak se běžná několikadenní viróza může změnit například v zápal plic, který je nutné léčit antibiotiky.

„Základním příznakem zápalu plic jsou teploty, pocení, kašel a schvácenost, někdy mohou být bolesti na prsou spojené s nádechem a může se objevit i vykašlávání krve,“ říká lékařka Martina Vašáková z Thomayerovy nemocnice.

Větší sklon k zápalu plic mají lidé s poruchami imunity, ale i ti, kteří nedodrží



Při viróze zůstaňte doma a do zaměstnání určitě nechoďte.

PROFIMEDIA.CZ

správný životní styl. Jedná se o lidi, kteří nejsou střídmí v pití alkoholu, kuřáky, lidi trpící chronickým stresem či podvýživou.

Obvykle nemoci předchází vyčerpání fyzické i psychické, stres a právě „chřipková“ onemocnění.

Rozhodně tedy obyčejnou virózu nepodceňujte. Berte si léky na zmírnění symptomů, jako jsou kapky a spreje na uvolnění ucpaného nosu, přípravky na kašel či proti kašli,

v případě déletrvající teploty, kterou nelze snížit jinak, použijte léky, které od teploty pomohou.

Stejně důležité je ale zároveň ulehnot do postele a být v teple, pravidelně doplňovat tekutiny, protože při vyšších teplotách organismus dehydratuje. Nezapomente ani na pravidelné doplňování vitamínů a minerálů. Tělu nejlépe pomůžete tím, že budete konzumovat čerstvé ovoce a zeleninu nebo šťávy z nich.

„Nemocný člověk patří do postele. Má přijímat hodně tekutin a potit se. Jestliže pacient přesto půjde do práce, může konzumací tlumících prostředků zamaskovat podstatu svého problému, a snadno tak svou nemoc zanedbá a přechodí. To s sebou nese časté komplikace a choroba je kvůli tomuto postupu vlastně uváděna do chronického stavu,“ vysvětluje lékař Pavel Šácha ze serveru Prozdruví.cz. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Nejmenší děti. Dýchacích potíží přibývá

Hygienici v Jihomoravském kraji zaznamenali v nedávném období zvýšený počet respiračních onemocnění.

Největší nárůst zaznamenala kategorie nejmenších dětí. Kromě nich mají problémy i předškoláci a školáci. Není však výjimkou, že se od nemocných dětí nakazí i rodiče.

Přestože jsou čísla onemocnění vyšší, epidemie zatím nehrozí. **ČTK**

Impuls pro Metro

Budte fit s Petrem Havlíčkem

Veškeré metabolické procesy, které probíhají v těle, vytvářejí kyselé látky. Organismus je tedy přizpůsobený k jejich neutralizaci. Stres, smogem, sportem a dalšími a věcmi ovšem člověk zatěžuje tělo kyselinami navíc, které pak není schopný odbourávat. Důležité je tedy vyvarovat se všech těchto činností v nadměrné míře.



Poslouchejte každou sobotu a neděli v 7.50 a 16.45 na Rádiu Impuls.

INZERCE

Nezapomeňte na originál!



Přírodní 100% čistý originální olej Tea Tree Australian Bodycare je nepostradatelným prvním pomocníkem v domácnosti. Působí jako přírodní dezinfekce při drobných poraněních, pomáhá omezovat výskyt bakterií a podporuje proces hojení. Poradí si i s kožními problémy, nepříjemným zápachem nohou i parazity ve vlasech. Je součástí řady kosmetiky Australian Bodycare.

Více na www.dkpharma.cz

phyteneo
PHARMACEUTICALS

NeoRhin

NOSNÍ SPRAY

s obsahem

- hypertonického roztoku mořské soli
- eukalyptové a badyánové silice
- panthenolu

Určený účel použití:

NeoRhin je určený k léčbě rýmy a ucpaného nosu, čištění a zvlhčování nosní sliznice.

PRO DĚTI OD 4 LET
A DOSPĚLÉ



Vyrábí: Neofyt spol. s r.o.,
Pražská 442, 281 67 Stříbrná Skalice, Česká republika
E-mail: phyteneo@phyteneo.cz, www.phyteneo.cz

CE
Zdravotnický prostředek

Engystol®

Homeopatická specialita pro děti a dospělé

Běžné dávkování
3x1 tableta

Preventivní dávkování
2x1 tableta
po dobu 4-6 týdnů

-Heel



Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Čtěte pozorně příbalovou informaci.
Dr. Peltner Prag s.r.o., tel.: 241 740 540, office@peltner.cz, www.peltner.cz

Plzeň vede ligu, její kouč Koubek cítí šanci na titul

Vítán nebyl, teď s fotbalovou Plzní přezimuje první.

Když do Plzně v polovině srpna, teprve po třech ligových kolech, Miroslav Koubek přicházel místo odvolaného Dušana Uhrina mladšího, část fanoušků Viktorie byla proti. Po představení nového kouče se objevily v parku před stadionem transparenty: Koubek ven nebo Nejsi vítán.

Někteří fans nemohli Koubkovi zapomenout více než deset let staré neúspěšné angažmá v západočeském klubu. Jenže kouč jim dal teď rád-

nou odpověď. Viktoria po podzimu vede ligu. A co víc – získala 38 bodů, což je druhý nejvyšší počet v historii klubu. Tím si Koubek fanoušky udobřil. Tedy přesněji řečeno jejich větší část. „Někteří mě nepřijmou nikdy. A já jim to nemám za zlé, s tím nic neudělám,“ pravil trenér Viktorie po podzimní části sezony. Tahle klika by mu neodpustila, ani snad kdyby s Plzní získal na konci této sezony titul. Třetí v historii klubu. A že je to pro Koubka nesmírná motivace, on ho jako trenér zatím nezískal.

„Jednou mi k němu scházela minuta,“ připomněl Koubek vyrovnaný závěr sezony 2009/10, kdy v předposled-



Lichý rok

Povede se trenéru Koubkovi v zimě vyladit formu Plzně tak, aby z toho byl na konci května 2015 mistrovský titul?

- Na konci sezony bude opět lichý rok a v ty poslední dobou vládne českému fotbalu královna Viktoria. Jen si vzpomeňte na léta 2011 a 2013.

ním kole s Ostravou remizoval 2:2 s Mladou Boleslaví, která srovnávala v nastavení. Baník pak nezvládl ani poslední kolo a nakonec skončil třetí. „A teď mi dal fotbalový pánbůh druhou šanci, ve kterou jsem už ani nedoufal. Pracuju naplno, snažím se do toho dát všechno.“ Přestože se jeho tým bude po celou zimní přestávku vyhřívat v čele ligové tabulky, Koubek nepropadá přílišné euforii. „Bod není žádný náskok,“ uvědomuje si minimální odstup před Spartou.

Přestože už se čile spekuluje o možných plzeňských posilách, trenér Viktorie nic neprozradí. „K velkému pohybu by nemělo dojít, v tuto chvíli

nechci říkat konkrétní jména,“ ani nenaznačí, o jaké posty by mohlo jít.

Zato o zimní přípravě už má jasno. Začne 3. ledna a zpočátku bude lídr tabulky trénovat v Plzni. Pak vyrazí na kondiční soustředění do Turecka a na závěr přípravy bude herní kemp ve Španělsku. „Je to podobný model, jako měla Viktorka loni. Vítám, že herní věci můžeme dělat v teple,“ potěšilo Koubka. Přestože sám o sobě tvrdí, že fotbalem žije neustále, teď ho na několik dnů pustí z hlavy. „Až tak týden před silvestrem začnu chystat detaily zimní přípravy. Dělam to tak vždycky,“ šibalsky se pousmál. **JAROSLAV SOUKUP**

Snooker. Šampion i se zlomeninou

Kulečnicková hvězda Ronnie O'Sullivan vyhrála popáté prestižní turnaj UK Championship ve snookeru, i když si před jeho začátkem zlomil kotník. V prvním kole trpěl bolestí a zvažoval odstoupení, ale pak zvládl dalších šest zápasů včetně napínavého finále s dalším Angličanem Judem Trumpem. Pětinašobný

mistr světa v neděli ztratil slibné vedení 9:4 a umožnil soupeři vyrovnat na 9:9. Nakonec se však radoval z vítězství 10:9 a prémie 194 tisíc liber (6,8 milionu korun). „Tohle byl nejtěžší zápas, co jsem kdy hrál. Už jsem se smířoval s porážkou,“ uvedl 39letý O'Sullivan, jenž si nohu zlomil při běhu. **ČTK**



Na UK Championship O'Sullivan vyhrál i své páté finále. AP

Číslo dne

5.

V Baníku Ostrava by měl od ledna působit trenér druholigových fotbalistů Tábořska Petr Frňka. Zda pátý celek Syntoty ligy povede jako hlavní kouč, nebo bude jen novým členem realizačního týmu, není jasné. Oba kluby zaskutlivší zprávy zatím nekomunikovaly. Informaci včera přinesly Moravskoslezský deník a Sport. Frňkův příchod do Ostravy je údajně hotovou věcí.

INZERCE

PUŠŤTE JEŽÍŠKA DO SVÉ KNIHOVNY



Knihy
iDNES.cz

www.Knihy.iDNES.cz

K NÁKUPU DÁRKOVÝ KOŠ ZDARMA

více na www.alza.cz/vanoce



IDEÁLNÍ TELEFON NA LYŽE



CAT S50

- + Odolný smartphone nejvyšší třídy s LTE připojením
- + Mrazuvzdorný, vodě i prachu odolný, vydrží pád z výšky
- + Splňuje certifikaci IP67 a armádní normu 810G
- + 4,7" IPS displej (1 280 × 720) krytý Gorilla Glass 3
- + Čtyřjádrový procesor, blesk fotoaparátu i jako svítilna
- + Google Android 4.4 KitKat



12 399,-

objednací kód: UM915

MĚJTE PŘEHLED O SVÉM ZDRAVÍ

OMRON

Záruka
5 let

OMRON M6 Comfort s Intelli manžetou + zdroj

- + Moderní tlakoměr na paži s univerzální manžetou
- + Součástí balení je také síťový zdroj
- + Tolerance chybného nasazení manžety, světelná indikace
- + Přehledný LCD displej s grafickými ukazateli
- + Vyhodnocení arytmie, hypertenze, výpočet průměrných hodnot
- + Klinicky ověřená přesnost



1 759,-

objednací kód: EOM100g

VY JEŠTĚ NEMÁTE TABLET?



Samsung Galaxy Tab 4 7.0

- + Lehký a tenký tablet krásného designu Samsung
- + 7" PLS displej (1 280 × 800), 1,5GB RAM
- + Podpora více oken programů naráz
- + Čtyřjádrový procesor, 2× webkamera
- + Paměť 8 GB + microSD až 32 GB
- + Google Android 4.4 KitKat



4 990,-

objednací kódy: RS501a ● RS501b ○

KRÁSNÝ TVAR, ŠPIČKOVÁ VÝBAVA

ZOPO

ZOPO ZP320

- + Smartphone s výborným poměrem cena/výkon
- + 5" IPS displej (960 × 540), čtyřjádrový procesor
- + 4G/LTE pro nejrychlejší mobilní internet
- + Paměť 8 GB + microSD až 64 GB
- + Fotoaparát 8 Mpx s LED bleskem
- + Google Android 4.4 KitKat



4 990,-

objednací kódy: ZO004a1a ● ZO004a1b ○

UDĚLEJTE RADOST SVÉMU KUTILOVI



Black&Decker EPC128BW2, 2aku

- + Akumulátorový vrtací šroubovák + příslušenství
- + Právý i levý chod, přiklep, 2 převodové stupně
- + 24 nastavení kroutícího momentu
- + 2× akumulátor, rychloupínací skříňčidlo
- + Bohatá sada se 180 kusy příslušenství
- + Praktický softbag pro přenášení



1 899,-

objednací kód: BOD002p

UŠETŘETE V NOVÉM ROCE ZA PRANÍ

ZANUSSI

Zanussi ZWG 6100 K

- + Pračka energetické třídy A+
- + Spotřeba vody 49 l na jeden cyklus
- + Množstevní automatika Fuzzy Logic
- + 1 000 ot./min, náplň až 6 kg
- + Systém Aquafall™ pro lepší absorpci prášku
- + Rozměry: 85 × 60 × 50,1 cm (v × š × h)



5 799,-

objednací kód: FAP1200b

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

alza.cz