

GARANTUJEME DORUČENÍ POD STROMEČEK



více na www.alza.cz/garance

VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA  **alza.cz**

ZA



dámská čepice
1 ks.

20,-

dámské rukavice
1 pár

Každý týden nové zboží!

Vše za 10 a 20 Kč



BÍLÁ LABUŤ, Na Poříčí 23, Praha 1
KLADNO, T. G. Masaryka 290 / LIBEREC, Moskevská 47
ÚSTÍ n/L, Mírové nám. 27, OC Sever

Novinky sledujte na
 Za 10 za 20

RESTAURACI DĚLÁ NEJEN DOBRÉ JÍDLO

DENÍK METRO DOPORUČUJE, KDE SE DOBŘE NAJÍTE STRANA 12



metro

Pátek, 11. prosince

Č. 233, www.metro.cz
Svátek slaví: Dana

Min. 0°
Max. 4°

Největší deník v ČR

Dětské oči trpí. Vinu nesou tablety i mobily

Lékaři. Podle údajů nemocnice v Brně až každé páté dítě trpí oční poruchou. **Vzdálenost.** Děti mžourají na tablety příliš zblízka. **Rady a tipy.** Dítě by u displeje mělo strávit maximálně dvacet minut v kuse STRANA 4



Nejvíce nominací na cenu Zlatý glóbus má lesbická romance Carol s Cate Blanchettovou a Rooney Maraovou. Více strana 6 AP

Podprsenka má jen zdobit

Špatná velikost spodního prádla může vést také k poškození zdraví. Každá žena by se při jeho výběru měla poradit s odborníci a zvolit správnou velikost i tvar. STRANA 11

Futsalistům se nedařilo

Čeští futsalisté vstoupili do kvalifikace mistrovství světa porážkou na domácí půdě s Kazachstánem. Ale postoupit stále mohou, v Chomutově je čekají ještě dva zápasy. STRANA 17

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

Miliony neukradl, dostane 255 tisíc

Byl stíhaný, vinu mu neprokázali.

František Hajn dostane od státu za své trestní stíhání v kauze jedné z největších loupeží v Česku 255 tisíc korun. Včera o tom pravomocně rozhodl odvolací soud. Muže, který se na ministerstvu spravedlnosti domáhal odškodného v celkové výši dva miliony korun, justice původně jako uprchlého potrestala deseti lety vězení. V opakovaném procesu po Hajnově zadržení v Dominikánské republice ho však soudy nakonec osvobodily pro nedostatek důkazů. **ČTK**

Nikdo nebyl potrestán, 154 milionů se dodnes nenašlo

Hajn podle vyšetřovatelů figuroval ve druhé největší loupeži v Česku. Účast na přepadení se nakonec nepodařilo prokázat.

• Policie tvrdila, že Hajn (na snímku) s několika lidmi přepadl v září 2002 v přestrojení za policistu vůz bezpečnostní agentury G4S. Posádce hrozili i výbušninami. Loupež se stala na Evropské třídě v Praze.



• S vozem a se 154 miliony korun pak odjeli. Loupež zůstala nepotrestána, justice postup-

ně osvobodila všechny obžalované pro nedostatek důkazů. Peníze se nikdy nenašly.

• K „loupeži století“ došlo 1. prosince 2007, kdy zmizelo 560 milionů korun. S největší pravděpodobností je ukradl zaměstnanec bezpečnostní agentury G4S Cash Services František Procházka. Koupil si bílou dodávku a polepil ji logy agentury, v jejím areálu na pražském Žižkově pak s komplicem během pár minut vůz naplnil bankovkami. Procházku ani peníze už nikdo od té doby neviděl. Poslední zprávy „lovců odměn“ tvrdí, že by se měl pohybovat v Karibiku.



Vzniká Karel IV. z ledu

U lanovky na Pláních ve Špindlerově Mlýně v Krkonoších bude takzvané ledárium. Je vůbec první v Česku. V klimatizovaném stanu sochaři vytvořili několik ledových soch, například Karla IV., jeho manželky či pražských památek. Na stavbu použili přibližně 40 tun ledových kvádrů. **ČTK**

INZERCE

Půjčujete si na vánoční dárky? Dejte si pozor na to, co podepisujete!



Chystáte se podepsat smlouvu o půjčce? Jak se zachovat, ať později nelitujete, radí Tomáš Konvička, obchodní ředitel společnosti Fair Credit, specializující se na drobné nebankovní půjčky.

Pokud vám na stole leží smlouva, podrobně si ji prostudujte. Víc než kde jinde u podpisu takto důležitýho dokumentu platí „dvakrát měř, jednou řež“. Pokud něčemu nerozumíte, nebojte se a ptejte se, ať předejete problémům.

Smlouva by měla jasně a srozumitelně uvádět výši úvěru, počet splátek, výši úroku a RPSN. Z dokumentu tak musí být jasně patrné, kolik peněz si půjčujete a kolik také nakonec zaplatíte.

Od roku 2014 zákon zakazuje různé dodatky drobným písmem, ve kterých mohou být skryté různé nepřijemnosti. Smlouva by měla být napsána stejnou velikostí a typem písma.

Jestli si ani po prostudování smlouvy nejste jistí, raději nic nepodepisujte a poohlédněte se po jiné společnosti ať si místo dárků neporadíte vážný problém.

www.faircredit.cz

Obstrukce. ANO by změnilo jednací řád

Problematické schvalování zákonů by měl změnit nový jednací řád. To se aktuálně týká jednání o elektronické evidenci tržeb, které blokuje především opoziční TOP 09 a ODS. „To je otázka možná omezení doby vystupujících, možná i debata o zkrácení přestávek, a samozřejmě další krajní variantou je pokusit se změnit jednací řád, aby o třetích čteních zákonů mohlo být hlasováno i v jiné dny než ve středu a pátek od devíti do čtrnácti hodin,“ řekl na Rádiu Impuls Jaroslav Faltnýnek, místopředseda hnutí ANO.

Poslouchejte pořad *Kauza dne od pondělí do čtvrtka od 18 hodin na Rádiu Impuls.* **MET**

Krátce

Kalendář Pirelli za 158 tisíc

Každý jeho ročník je zosobněným invencí a provokativností, edice pro rok 2016 však v jeho historii nepůjde nikdy přehlédnout. Fotografka Annie Leibovitzová totiž vzdala hold ženám, které ovlivnily současnou tvář světa. Kalendář Pirelli získal v dražbě na portálu iDNES.cz výherce za 158 tisíc korun. Vítěžek z dražby na zpravodajském serveru, který nedávno dostal desátou cenu Křišťálová lupa, poputuje Masarykovu onkologickému ústavu v Brně. **iDNES.cz**



TÝDENÍK **TÉMA** PŘÁVĚ V PRODEJI

MUDr. Josef Jonáš
guru alternativní medicíny:

KTERÉ JÍDLO ŠKODÍ A PROČ

„Spousta potravin je úplně jiná, než bývala dřív.“

„Netušíme, co s námi ty látky po dvaceti letech udělají.“

„Některá lidé bez masa chátrají. I já ho už zase jím.“

JEN
25 Kč

TESCO
finest★

*Jedinečné chute
originálních
receptur*

Ochutnejte slavnostní delikatesy z řady finest

Vánoce jsou nabité slavnostními momenty. Buďte na ně připraveni s delikatesami z řady Tesco finest a ohromte rodinu i přátele. Výtečné sýry a uzeniny pocházejí výhradně od poctivých dodavatelů, servírujte je s olivami, nakrájeným avokádem nebo ovocem.

*Poprvé vyroben
v Normandii
v roce 1932*



*Jemná oříšková
krémová chuť
avokáda*



*Zrající 14 měsíců,
vyrobená z celé vepřové
křtiny a mořské soli pro
sladkou, jemnou chuť*



*S náplní z řeckých
sýrů Feta a Mizithra*



*Plná chuť, vyráběná
z uzenou paprikou
rodinnou firmou
v Katalánsku*



... více inspirace najdete také na [tescorecepty.cz](https://www.tescorecepty.cz)



Dítě a tablet. Po 20 minutách dost!

Malé děti jsou ke zrakovým potížím náchylnější než dospělí.

Každé páté dítě v Česku trpí psychickými a zrakovými problémy. Vyplývá to z údajů získaných lékaři z brněnské Fakultní nemocnice u svaté Anny. Podle některých lékařů za to může nadměrné používání mobilů a tabletů. „Stejně jako u jiných činností i zde platí, že pro dítě není jednostranná zátěž vhodná. Je nutné, aby střídal pohled na dálku, střední vzdálenost a do blízkosti. Tedy hraní venku, hraní doma a činnosti s pohledem do blízkosti,“ říká pro deník Metro lékařka Petra Teplanová z Dětského očního centra Kukátko.

Tablety a mobily kazí oči ještě víc než počítače. „Je to



Citát

Na tablet by se malé děti neměly dívat z příliš krátké vzdálenosti.

PETRA TEPLANOVÁ
DĚTSKÉ OČNÍ CENTRUM KUKÁTKO

jednak kvůli vzdálenosti a také kvůli jinému sklonu hlavy,“ vysvětlila Teplanová.

Klíčová je pro děti i doba, po kterou tablet používají. „Po dvaceti minutách by si od hraní na mobilu nebo tabletu měly dát pauzu,“ uvedla Gabriela Pilková z oční kliniky DuoVize. Jenže rodičům se

mnohdy nedaří dítě od tabletů odtrhnout a lékaři zjišťují, že přibývá například falešné krátkozrakosti. „Té se také říká krátkozrakost školní, protože postihuje zpravidla děti školou povinné, ale i děti předškolního věku právě kvůli nadměrnému zatěžování zraku do jedné vzdálenosti. Tedy i z nadměrného používání tabletů a mobilů. Jedná se v podstatě o obrnu zaostřování,“ popsala vadu Teplanová.

Kvůli tabletům trpí ale nejenom oči. Nadměrná jednostranná oční zátěž způsobuje také únavu a bolesti hlavy. Děti jsou navíc na problémy s očima náchylnější.

„Zrak dětí se vyvíjí přibližně do osmi let a právě časté užívání tabletu jeho správnému vývoji nepomáhá,“ dodává Teplanová.



MAREK HYŘ
marek.hyř@metro.cz

Školák bez mobilu skoro neexistuje

Český statistický úřad provedl letos na podzim šetření mezi žáky základních a středních škol. Mimo jiné se výzkumníci dětí ptali i na to, kdy dostaly svůj první mobil.

- Většina dětí (66 procent) dostala mobilní telefon mezi první a pátou třídou.
- Každé páté dítě dostalo od rodičů mobil už v mateřské škole.
- Telefon nemá jen minimum dětí (tři procenta).
- Výzkum statistického úřadu také zjistil, že nejoblíbenějším předmětem ve škole je tělocvik, na druhém místě se umístila angličtina.
- Právě angličtina je v Česku nejrozšířenější cizí jazyk, který děti aspoň na základní úrovni ovládají. Objednat si pítí v angličtině by zvládlo přes 80 procent dětí. Mezi českými školáky se však najdou i tací, kteří by to dokázali ve španělštině, itaštině či polštině.
- Výzkum také ukázal, že jen osm procent dětí v Česku nechodí na žádný kroužek. Skoro polovina dětí chodí na kroužek sportovní.

Předcházení a omezení zrakových potíží při práci na počítači:

- Pro většinu lidí je pohodlnější prohlížení monitoru, když oči hledí dolů. Podle odborníků je nevhodnější pozice monitoru 15 až 20 stupňů pod úrovní očí ve vzdálenosti 55 až 65 centimetrů od obličeje.
- Chcete-li předejít únavě očí, pravidelně jim dopřejte odpočinek. Každých 20 minut se alespoň na 20 sekund podívejte do dálky.
- Nastavte osvětlení svého pracovního místa tak, aby lesk na monitoru byl co nejmenší, a oči se tak nemusely zbytečně namáhat.

Návštěva lékaře

6

V tolika měsících by měl dítě poprvé vyšetřit oční lékař. Pokud dítě má oční vadu, lékaři doporučují návštěvu dvakrát do roka. Zdravému dítěti by mělo stačit na kontrolu zajít jednou za dva roky.

INZERCE

SLEVA
20% - 50%*
4. - 27.12.2015
NEBO DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB

VÁNOČNÍ NADÍLKA

**Značkové
prodejny obuvi
SKECHERS
najdete:**

OC ATRIUM FLORA,
3.patro – Vinohradská ulice, Praha

OC CENTRUM CHODOV,
přízemí – Roztylská ulice, Praha

NC METROPOLE ZLIČÍN,
přízemí – Řevnická ulice, Praha

PALÁC PARDUBICE,
přízemí – Masarykovo náměstí, Pardubice

Sleva se nevztahuje na nákup dárkových poukázek a produktů péče o obuv.

* Sleva 20% u nákupu jednoho páru obuvi,
sleva 30% u nákupu dvou párů obuvi,
sleva 40% u nákupu třech párů obuvi,
sleva 50% u nákupu čtyř párů obuvi.

VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA ALZA.CZ



více na www.alza.cz/vanoce

Ohromí designem i zvukem



Huawei MediaPad M2 8.0 Silver

- + Celokovový tablet s duálními stereo reproduktory
- + 180° zvuk ve spolupráci s Harman/Kardon
- + Osmijádrový procesor, RAM 2 GB
- + Špičkový IPS displej Full HD (1 920 × 1 200)
- + Paměť 16 GB + microSD až 128 GB
- + Google Android 5.1 Lollipop



ZDARMA
pouzdro
v hodnotě
800 Kč

6 990,-

objednací kód: HU1050a1

Pro kávové labužníky

NESPRESSO

NESPRESSO DeLonghi Lattissima Touch

- + Moderní espressovač na kapsle
- + Vysoký tlak 19 bar pro dokonalé espresso
- + Příprava kávy stiskem jediného tlačítka
- + Nádržka na vodu 0,9 l a na mléko 0,35 l
- + Nahřátí za pouhých 25 s, automatické vypnutí



POUKAZ
800,- nebo
1 200,-
*

8 990,-

objednací kód: EAN3345f

*Kupte kávovar Nespresso a získáte poukaz 1 200 Kč nebo 800 Kč na nákup kávy. Akce platí od 2. 11. 2015 do 24. 1. 2016.

Chytrý telefon za hubičku

ALIGATOR®

Aligator S4050 Duo

- + Smartphone se 4" IPS displejem
- + Čtyřjádrový procesor, Dual SIM
- + Slot na microSD karty až 64 GB
- + Fotoaparát 5 Mpx s LED bleskem
- + Google Android 4.2 Jelly Bean



1 449,-

objednací kódy:

RT120c3f ● RT120c3g ● RT120c3e ●

Elegance a funkčnost v jednom

Russell Hobbs
At the heart of your home

Salt&Pepper Grinders 22810-56

- + Designové mlýnky na sůl a pepř
- + Keramický mlecí systém na baterie
- + Mletí stiskem jednoho tlačítka
- + Nastavitelná hrubost mletí
- + Tělo z kartáčované nerez oceli



~~899,-~~

749,-

objednací kód: RUHMP001

Malá kuchyň? Není problém

INDESIT

INDESIT DSG 0517

- + Myčka ve slim provedení (šířka 45 cm)
- + 5 programů včetně rychlého mytí
- + Spotřeba vody jen 10 l na cyklus
- + Systém Overflow proti úniku vody



5 690,-

objednací kód: FAM1400g

Zářivý a zdravý úsměv

Oral-B

Oral B Pro 2500

- + Elektrický zubní kartáček s 3D systémem
- + Oscilační, rotační a pulzní pohyb pro dokonalé čisté zuby
- + Odstraní až o 100 % více plaku než běžný kartáček
- + Akumulátorový provoz, ukazatel stavu baterie



2 499,-

objednací kódy:

ORAEK016 ● ORAEK015 ●

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 11. 12. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

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

alza.cz

Nominace Glóbulů vede film Carol

Slavné filmové ceny představily své favority. Podíváme se i na Mars.

V americkém Beverly Hills večera byly vyhlášeny nominace na filmové a televizní ceny Zlatý glóbus. Výběr favoritů na toto prestižní ocenění každoročně naznačí i žhavé kandidáty na americké Oscary. Jeden oceněný z letošního 73. ročníku Zlatých glóbulů je už znám – americký herec Denzel Washington dostal cenu Cecila DeMillea za celoživotní dílo.

O nominacích ve třicítce kategorií rozhodovalo přes devadesát členů Asociace zahraničních novinářů v Hollywoodu (HFPA). Nejvíce nominací na cenu Zlatý glóbus – pět – má lesbická romance Carol s Cate Blanchettovou a Rooney Maraovou. Horkým favoritem je také snímek Spotlight Thomase McCarthyho natočený podle skutečnosti a pojednávající o reportérech listu The Boston Globe, kteří se dlouhodobě věnovali problému zneužívání dětí v katolické církvi.



Cate Blanchettová a Rooney Maraová ve filmu Carol AP

Hodně se hovoří také o filmu The Revenant (Zmrtvých-vstání) Alejandra Gonzáleze Inárritu, který vypráví o americkém lovcí Hugo Glassovi

(Leonardo diCaprio), jenž se po zradě partáků probíjí divočinou. Překvapením je nominace filmu Martán Ridleyho Scotta o astronautovi (Matt Damon), který uvízne na Marsu jako vesmírný robinson, v nehodící se kategorii komedie a muzikál. **ČTK**

Sankce. Na hanlivá trika není dost bavlny

Protiturecká propaganda, která po listopadovém sestřelení ruského bombardéru tureckou armádou ovládla Rusko, se má rozšířit i do moskevských butiků.

Módní návrhář Alexandr Konasov přišel s nápadem vyrobit sérii triček s protitureckými nápisy. Předpokládáný komerční úspěch ale brzdí velký nedostatek bavlněného zboží, který Moskva v poslední době poctuje. Dováží se totiž z Turecka.

Rusko po incidentu na syrsko-tureckých hranicích zavvedlo proti Turecku sankce, v jejichž rámci platí faktický zákaz dovolených v Turecku a embargo na leteckou dopravu. Ruská vláda rovněž bloku-

je dovoz některých druhů zboží, zejména ovoce a zeleniny, ale i textilu. V moskevských obchodech už nakupující zaznamenali vyšší ceny rajčat nebo baklažánů, očekává se i nižší nabídka látek a oděvů.

Podle moskevského rozhlasu na jižních ruských hranicích uvízly turecké kamiony s bavlněnými výrobky pro ruské zákazníky. Právě na export bavlněného zboží do Ruska mělo Turecko prakticky monopol.

Iniciátoři vlastenecké kampaně, kteří měli už připravená úderná protiturecká hesla, tak zatím na zboží marně čekají. Budou si prý muset vystačit s méně kvalitní ruskou bavlnou. **ČTK**

Zprávy krátce

Premiérův pes kousl poslance

Desetiletá fenka jménem Kaiya, kterou si izraelský premiér Netanjahu letos vzal z útulku, prý pokousala dvojici poslanců izraelského parlamentu během slavnostního zapalování svíčky na osmiramenném svícnu. Jde o součást židovského svátku světel, chanuky. Kaiya se již dřív účastnila Netanjahuova setkání s diplomaty včetně amerického ministra zahraničí Johna Kerryho. Ten ale podle všeho vyvázl nezanřen. **ČTK**

vání svíčky na osmiramenném svícnu. Jde o součást židovského svátku světel, chanuky. Kaiya se již dřív účastnila Netanjahuova setkání s diplomaty včetně amerického ministra zahraničí Johna Kerryho. Ten ale podle všeho vyvázl nezanřen. **ČTK**

INZERCE

PŮJČKA
KTERÁ ROZŽARÍ VAŠE VÁNOCE

BONUS
ZA RÁDNE
SLAČENÍ!

A KAŽDÝ TÝDEN
SOUTĚŽ
O 5 000 Kč NA
www.proficredit.cz/
stredevanoce

Volejte zdarma
800 555 250

PROFI CREDIT
Profint Group

ALICE NELLIS

■ O její nové divadelní hře i o tom, proč se nevyplácí dělat z dětí blběčky

PRÁVĚ VYCHÁZÍ

TÝDENÍK 5 PLUS 2

každý pátek **ZDARMA** na jednom ze 6000 distribučních míst

Výkon. Půjde pěšky pouští

Brit Mark Evans včera v Ománu zahájil cestu přes poušť Rub al-Chálí na jihu Arabského poloostrova. Zvolil trasu dlouhou 1300 kilometrů, kterou jako jeden z prvních lidí ze Západu v roce 1930 překonal krajan Bertram Thomas. Čtyřiapadesátiletého Evanse doprovodí dva Ománci a pojedou s nimi dvě auta s vodou a potravinami. S pěšími budou po trase putovat čtyři velbloudi. „Počítáme s problémy, budeme procházet jedním z nejméně obydlených míst světa,“ řekl Evans. **ČTK**



Mrazivá krása skla a světla

Žena v Hongkongu pózuje pro fotografa před světelnou instalací vyrobenou ze skla a LED světel. Zářivá pole skleněných květin byla instalována jako součást nadcházejících vánočních oslav v hongkongské Starlight Garden. **AP**

Soud. Píseň Happy Birthday nelze prodávat

Americká nahrávací společnost Warner/Chappell Music dosáhla mimosoudního urovnání ve sporu o práva ke slavné narozeninové písni Happy Birthday to You. Spor o copyright k jednomu z nejznámějších popěvků na světě trval od roku 2013. Nahrávací firma odmítala žalobu, že píseň zlidověla a že na ni nemá práva. Žalobcem byla filmová společnost Good Morning to You Productions, která začala před třemi

lety natáčet film o historii této písně. Ve filmu je, že píseň Happy Birthday to You je majetkem veřejnosti a licenční poplatky, které za ni společnost Warner/Chappell Music vybírá, jsou nezákonné. Ročně je to prý kolem dvou milionů dolarů (50 milionů korun). Letos v září americký federální soud vyslovil s argumenty žalobců souhlas a rozhodl, že výběr licenčních poplatků je v rozporu se zákonem. **ČTK**

!!! Výkup všech pohledávek !!!

VYMÁHÁME

Bez záloh,
rychle a důrazně!

DLUHÝ

čechy

774 11 22 21

Morava

774 910 910

NAHANETA VYMAHAT.cz

PENNY
MARKET

**Nakupujte
hezky česky**

Postavte si svoji PENNY VESNIČKU

TATO NABÍDKA PLATÍ
11. 12. – 16. 12. 2015

Figurka
nebo doplněk
za 300 Kč
nákupu



POMERANČE
balené
1 kg



-40% AKCE
17.90
~~29.90~~

KAKI PERSIMON
1 ks



-31% AKCE
8.90
~~12.90~~

PLATÍ 11. – 13. 12.

MLÉKO
TRVANLIVÉ
1,5% tuku
1 l



PLATÍ 11. – 13. 12.

SUPER CENA
9.90



ZLATOPRAMEN pro Čechy,
STAROBRNO MEDIUM
pro Moravu a Slezsko
1,44 l
1 | 17,29 Kč

-35% AKCE
24.90
~~38.90~~



KUŘECÍ STEHENÍ
ŘÍZKY
chlazené
cena za 1 kg



-35% AKCE
89.90
~~139.90~~

KACHNA*
zmrazená, 1,9–2,5 kg
cena za 1 kg



% AKCE
44.90



RELAX
různé
druhy*
1 l

-46% AKCE
19.90
~~36.90~~



SÝR ROMADUR
40 % tuku v s.
100 g

-43% AKCE
16.90
~~29.90~~



CUKR KRYSTAL
1 kg



-33%



CENA S PENNY KARTOU
9.90
KARTA
CENA BEZ PENNY KARTY
14.90

PRO PRODEJNU PENNY PRAHA UL. REVOLUČNÍ JE NABÍDKA OMEZENÁ. Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dekorace. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhražujeme si právo změn v balení a variantě nabízeného zboží. Pokud v důsledku nečekaně vysoké poptávky dojde k nedostatku určitého zboží, omlouváme se Vám a děkujeme za pochopení. Odběr možný jen v obvyklém množství (tj. max. 1 karton pro 1 nákup, není-li uvedeno jinak). *Takto označené produkty nenáležejí do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu zvláštní nabídka AKCE na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. Tento dokument není nabídkou (návrhem na uzavření smlouvy) ani výzvou k podávání nabídek. Jde o dokument určený pouze k marketingovým a propagačním účelům.

Přijímáme: € DISCOVER CARD PAY MONDO VISA VISA PAY UCB CASH BACK



KAPR
půlený
1 kg



-17% AKCE
~~144.-~~
119.-

VEPŘOVÁ PLEC*
bez kosti,
vakuově balená
cena za 1 kg



% AKCE
~~79.90~~
69.90

ŠUNKA ZVONAŘKA, PRAŽSKÁ ŠUNKA
nejvyšší jakosti
100 g



BONUS
při koupi 2 ks
1x pytlíček
NAVÍC

-33% AKCE
~~29.90~~
19.90



NIVA VÝSEČ
50 % tuku v s.
110 g
100 g 16,27 Kč



-40% AKCE
~~29.90~~
17.90

500 g

JOGURT BÍLÝ
krémovitý
500 g
100 g 2,58 Kč



% AKCE
~~14.90~~
12.90



MAGISTER 22 % alk.,
MAGISTER DARK
22 % alk.
0,5 l
11.258,- Kč

-23% AKCE
~~169.-~~
129.-



VELKOPOPOVICKÝ
KOZEL 11*
ležák světlý
0,5 l
11.17,- Kč
záloha na lahev 3,- Kč



-34% AKCE
~~12.90~~
8.50



PIVO PRIMUS
výčepní světlé
0,5 l
11.11,80 Kč
záloha na lahev 3,- Kč



-33% AKCE
~~8.90~~
5.90



DŽEM PURISSIMA
různé druhy
450 g
100 g 6,64–8,87 Kč

% AKCE
od 29.90

KOŘENÍ AVOKÁDO
různé druhy
22–30 g
100 g 35,91–26,33 Kč



-20% AKCE
~~9.90~~
7.90

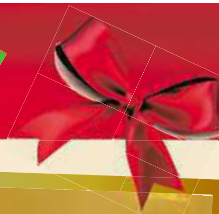
KYPŘÍČÍ PŘÁŠEK DO PERNÍKU,
PEČIVA PENNY
12/20 g
100 g 5,83/6,- Kč



% AKCE
od 0.70

Figurka nebo doplněk za 300 Kč nákupu

PENNY VESNIČKA



ZLATÁ/MODRÁ KOLEKCE ORION*
mléčná/mléčná, hořká
240 g
100 g 41,63 Kč



% AKCE

99.90

KOLEKCE OVOCNÝCH ČAJŮ, PICKWICK
S HRNKEM/S KONVIČKOU*
120 g + hrnek/konvička
1 balení



% AKCE

od 119.-

MARZIPÁNOVÉ BRAMBORY ZENTIS
100 g



% AKCE

24.90

ANNAS PERNÍČKY*
dóza červená, modrá
400 g
100 g 24,98 Kč



% AKCE

99.90

SALONKY*
různé druhy
450 g
100 g 22,20 Kč



% AKCE

99.90

DÁRKOVÁ KAZETA PIVRNEC*
1 balení



% AKCE

119.-

TAŠKA NIVEA*
různé druhy
1 balení



EXKLUZIVNĚ PRO
PENNY
EXKLUZIVNĚ PRO

% AKCE

od 239.-

DÁRKOVÁ KAZETA LILIEN*
dětská, dámská, pánská
1 balení



% AKCE

89.90

VÁNOČNÍ UBROUSKY FASANA*
3vrstvé
20 ks
1 ks 1,- Kč



% AKCE

19.90

NIVEA MEN KRÉM*
150 ml
100 ml 49,93 Kč



-37% AKCE

74.90
bezna 119.90

TOALETNÍ PAPÍR TENTO
3vrstvý | 16 ks
1 ks 5,31 Kč



-43% AKCE

84.90
149.90

3VRSTVÝ

33
1 ks = 2,72 Kč

PRACÍ GEL PERWOLL
black, color
2 l | 11 49,95 Kč



-52%

89.90
188.-
KARTA
CENA BEZ PENNY KARTY
99.90

PENNY
MARKET

**Nakupujte
hezky česky**

CENOVÝ TRHÁK

PÁTEK + SOBOTA + NEDĚLE

Platí 11. 12. – 13. 12. 2015



SALÁT LEDOVÝ
1 ks



ZÁVITEK S ČOKOLÁDOVOU NÁPLNÍ
jemné pečivo, ze zmrazeného
polotovaru 60 g
100 g 8,17 Kč



KYSANÉ ZELÍ SAMIR
chlazené
500 g, PP 350 g
100 g 2,83 Kč



PLENKY PAMPERS
Junior 42 ks,
Maxi 49 ks,
Midi 58 ks
1 balení



PLATÍ 11. 12. – 13. 12. 2015



LOSOS FILET S KŮŽÍ
chlazený 200 g
100 g 39,95 Kč

AKCE
79.90



PSTRUH KUCHANÝ
chlazený
cena za 100 g

AKCE
19.90



KAPR
chlazený, porce
cena za 100 g

AKCE
18.90

PLATÍ 11. 12. – 16. 12. 2015

KÁVA GRAND AROMA
+ 10% EXTRA
100 g + 10 g extra
100 g 32,64 Kč



AKCE
35.90

KÁVA PALOMA DOUWE
EGBERTS
mletá 100 g



AKCE
21.90

KÁVA DOUWE EGBERTS
karamel, oříšek
instantní 95 g
100 g 94,63 Kč



AKCE
89.90

MIRINDA*
2,5 l
117,96 Kč



AKCE
19.90

-20% SLEVA NA RODINNÁ BALENÍ ZMRZLIN!*

Nevztahuje se na zboží v jednorázové akční nabídce. Sleva platí z běžné prodejní ceny. Nelze uplatnit na zlevněné zboží.



HELLO*
jablčná šťáva 100%,
meruňka 40%,
brusinka 27%,
višeň 35% | 1 l



AKCE
16.90

PENNY
VESNÍČKA



Postavte si svoji
PENNY VESNÍČKU,
figurky a doplňky
ZDARMA za každých
300 Kč nákupu.

PRO PRODEJNĚ PENNY PRAHA UL. REVOLUČNÍ JENABÍDKA OMEZENÁ. Chybí v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dekorace. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhraujeme si právo změnit v balení a variantě nabízeného zboží. Pokud v důsledku nečekané vysoké poptávky dojde k nedostatku určitého zboží, omlouváme se Vám a děkujeme za pochopení. Oděr možný jen v obvyklém množství (tj. max. 5 ks na osobu a den, trvanlivé mléko max. 12 ks na osobu a den, lahve pivo max. 20 ks na osobu a den, není-li uvedeno jinak). *Tato označené produkty nenaleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu zvláštní nabídka AKCE na toto zboží platí pouze první den uvedené období akce. Tento dokument není nabídkou (návrhem na uzavření smlouvy) ani výzvou k podávání nabídek. Jde o dokument určený pouze k marketingovým a propagačním účelům. Vzhledem k faktu, že společnost Penny Market s.r.o. pravidelně provádí kontrolu na přítomnost reziduí používajících chemických látek při pěstování ovoce a zeleniny, sledává občanské sdružení Zdravá potravina, z.s. tyto produkty jako nezávadné. Přijímáme:

Ať vás podprsenka jen zdobí

**Špatná velikost
prádla může až
poškodit zdraví.**

Jsou ženy, které věnují výběru podprsenky velkou pozornost, jiné zas vezmou první, co jim padne pod ruku. „Spodní prádlo jednoznačně zvyšuje atraktivitu ženy. Muži si nás ženy vybírají na první pohled zvláště podle atraktivity, a tak se my ženy snažíme být co nejpřitažlivější. Spodní prádlo nám pomáhá vykouzlit ty správné křivky,“ upřesňuje sexuoložka Laura Janáčková. Ne nadarmo mu podle Janáčkové při jeho výběru věnují ženy pozornost. „Každá žena by se tedy při výběru spodního prádla měla poradit s odborníci, zvolit správnou velikost, tvar a teprve pak se věnovat materiálu a barvě prádla,“ dodává Janáčková.

Právě tam je někdy problém, ukazuje se, že většina žen nezná svou správnou velikost podprsenky. Často tak celý život nosí volnější obvo-



Nepodceňte výběr a nechte si poradit.

PROFIMEDIA.CZ

dy a menší košíčky, než by pro ně bylo vhodné. Někdy může jít jen o estetiku, když prádlo správně nesedí, ale někdy může být následkem i zdravotní obtíže. „Mnohdy se v ordinaci při hledání důvodů, proč ženy trpí bolestmi zad, setkáváme s různými špatnými návyky – jedním z nich může být nevhodně zvolená velikost podprsenky,“ přibližuje fyzioterapeutka Andrea Strmisková z Brna. „Příliš úzký obvod podprsenky nedovoluje při dýchá-

ní dostatečně rozvíjet žebra. Omezený je také pohyb bránice, přičemž v hrudníku nevzniká dostatek prostoru pro kvalitní nádech,“ přibližuje Strmisková a pokračuje i dalšími neduhy: „Chybou jsou také příliš utažená ramínka podprsenky, která dráždí šíjové svaly. Stlačením těchto míst dochází ke zhoršené cirkulaci krve ve svalcích, což může způsobit nejen bolest samotné šije, ale také přenesenou bolest do oblastí hlavy

a ramen,“ varuje ženy fyzioterapeutka.

Vhodné není ani nosit volný obvod, zvláště pro ženy s větším poprsím. „Při nedostatečné podpoře prsou je hrudní páteř ohýbána dopředu, ramena se stáčíjí dovnitř a zvětšuje se nahněbí v hrudní oblasti. Vlivem tohoto špatného držení těla dochází k nerovnováze v působení svalů, bolesti a dlouhodobě špatnému zatěžování páteře,“ apeluje Strmisková.

„V naprosté většině případů, kdy k nám přijde nová zákaznice, zjistíme, že nosí nepadnoucí velikost. Rozhodli jsme se proto pořádat pravidelné vzdělávací akce Bra-fitting, které ohlašujeme na webu. Ženy pak mohou přijít a osobně se poradit s proškolenou stylistkou o svém konkrétním případě,“ říká Markéta Jiráčková, jednatelka firmy Timo.

Proč to děláme? „Nemyslím si, že by ženy nosily nevhodnou velikost úmyslně. Je to hlavně tím, že si neuvědomují zdravotní funkci podprsenky. Ta hlavně splňuje funkci pod-

Jak vybrat správně?

Podle Markéty Jiráčkové z Timo si při výběru dávejte pozor na následující:

- Podprsenka by vám měla při nákupu sedět na obvodu velmi pevně. Ideálně tak, aby se vám prsa nepohnula, když zvednete ruce nad hlavu. Vzadu by se pod ni měly vejít maximálně dva prsty. Pokud se vám jich tam vejde víc, máte ji příliš volnou.
- Ramínka si utahujte tak, aby se pod ně pohodlně vešel jeden prst. Při nákupu si podprsenku zapínejte na nejvolnější zapínání. Počítejte s tím, že každý materiál se lehce vytáhne.

pěry pro prsa rozložením jejich váhy a zmírněním zátěže pro naše záda,“ dodává Janáčková. Navíc se špatnou volbou šidíte o kouzlo. „Vhodně zvolené prádlo dokáže schovat to, co nechceme, aby bylo vidět, a zvýraznit to, na co upozornit chceme,“ uzavírá Laura Janáčková. **IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

Se Skechers do denního maratonu

Trendem posledních let je až neuvěřitelné zrychlování našeho životního stylu. Abychom toto rychlé životní tempo udrželi, potřebujeme se opřít o spolehlivého parťáka.

Kalifornská značka obuvi Skechers vás nechá se doslova otisknout do vaší obuvi a to díky měkké pěnové stélce Memory Foam. Po zahřátí vnitřku boty se tato paměťová stélka začne přizpůsobovat tvaru chodidla. Nejenže vás nebude nic tlačit, ale zároveň tak eliminujete nepříjemné otřesy při dopadu chodidla na zem.

Držte-li se trendů a přirostla vám k srdci sportovní móda – tenisky ke všemu, pak vás potěší široká nabídka moderních, ale přesto skvěle zpracovaných tenisek nejen na sport, ale i na nošení do města. Pokud jste zastánci elegantnější obuvi, nemusíte se bát, že přijdete o komfort Memory Foam, neboť je vložena i do elegantních modelů.

Obujte celou rodinu v obchodech Skechers, které naleznete v Praze v OC Chodov (v přízemí), NC Metropole Zličín (v přízemí), OC Atrium Flora (3. patro) a v Paláci Pardubice (v přízemí).



Výběr. Kde se v Praze dobře najíte?

S redaktory deníku Metro se můžete vypravit do ověřených restaurací v metropoli, kde vás obsluha nezklame, ceny jsou úměrné a navíc si pochutnáte.

Iveta Benáková

Lokál (Dlouhá 33, Staré Město)

Miluji českou kuchyni, ať se o ní říká, že je těžká... Ano, je, ale občas se těším na tu chvíli, kdy neodolám a dám si ji. Pokud jsem v centru a můžu si vybrat, mířím do Lokálu v Dlouhé. Vymazlený řízek na másle, který i přesto jen křupe a neteče z něj spousta tuku, nebo také na másle dělaný smažák s domácí tatar-kou. K tomu všemu pivečko čepované jako šnyt, mlíko či hladinku, jak kdo má rád. Dokonce i když procházíte kolem později večer a předpadne vás hlad, není k zahození dát si domácího utopence nebo

tlačenkou. Možná si zdánlivě trochu připlatíte, ale za tu kvalitu mi to stojí. I za tu péči, že když kolem vás projde číšník a vidí, že máte ke zbylým knedlíčkům u guláše málo omáčky, hned nabídne, že vám ji přidá.

Lokálů je po Praze víc, ale tento mám nejradši. Vytkla bych mu jen dvě věci. Za prvé prostor, je to nudle vedoucí hluboko do zadu a stoly jsou mnohdy dost blízko u sebe. Za druhé, ukořistit tam bez rezervace místo bývá často problém, evidentně nejsem sama, kdo to tam má rád...

Petr Holeček

Bosna Grill (Havlíčkovo náměstí, Žižkov)

Kila skvěle upraveného mletého masa, geniální zapékané misky a čerstvá zelenina. Balkánská kuchyně z vás udělá tlustocha. Když ne-



prasknete, zbude místo na černé kafe, co vás vrátí mezi živé. Malinké bistro Bosna Grill na Havlíčkově náměstí na pražském Žižkově je jako vytržené i s kořený ze Sarajeva a zašounuté o tisíc kiláků severněji mezi staré žižkovské domy. Čistě bosenská gastronomie v Česku zabírá

sice jen dvacet metrů čtverečních i s kuchyní, záchodem a barem, zato je na Žižkově už od roku 1998. „Dřív tady byla zaplivaná herna. Předtím, než ji naši dali dohromady, měli pronajatou kuchyni v jedné pizzerii,“ vzpomíná majitelka Nermina. „Tátu vyhnala z Bosny válka. Než aby bojoval v nesmyslné válce, opustil tři hospody a utekl v roce 1993 do Německa. V Praze pak potkal kamaráda, našel si práci a přijeli jsme za ním. Vzpomínám si, jak jsme spali na taškách jako bezdomovci, to nebyla dobrá doba,“ říká.

V nabídce je všechno typické pro bistra v Bosně, domácí chleba lepina, grilované mleté maso alias čevapi, placky pljeskavice a domácí ajvar, specialita z papriky, lilku, česneku a chilli. Ceny nejsou zcela lidové, ale víte, že platíte za

kvalitní maso. Třeba pljeskavice vyjde asi na 120 korun.

Lucie Poštolková

Madame Lyn (Safařkova 18, Vinohrady)

Menší, ale útulnou vietnamskou restauraci Madame Lyn mi ukázala kamarádka. A zaskvětila mě tak do vietnamské kuchyně, které jsem propadla. Z nachlazení nebo kocoviny mě zaručeně dostane polévka pho – vývar s kuřecím či hovězím masem, nudlemi, klíčky, citronem a chilli papričkami. Podobný ríz má i tom yun. Pokud jste na sladké, nebojte se a vyzkoušejte netradiční chutě, jako je smažený banán v kokosovém mléce nebo rýžové koláčky s kokosem a fazolemi.

Milá obsluha a přiměřené ceny s poledními meníčky dotvářejí kolorit mé oblíbené restaurace. LAP, IBE

INZERCE



KOVOLIT, a.s. se sídlem v **Modřicích**, nabízí zaměstnání na **hlavní pracovní poměr** v následujících pracovních pozicích:

- **Strojírenský dělník/dělnice v obrobě** – obsluha CNC obráběcích center; sériová výroba, nepřetržitý provoz
- **Odlévač/odlévačka** – obsluha tlakových lících strojů; nepřetržitý provoz
- **Kovář** – obsluha kovacích strojů; třísměnný provoz
- **Slévárenský dělník/dělnice v povrchové úpravě** – práce na hraničním lisu, ruční broušení nebo vrtání; nepřetržitý provoz
- **CNC soustružník a vrtář** – obsluha CNC obráběcích strojů, kusová výroba
- **Brusič na plocho a na kulato** – obsluha konvenčních strojů
- **Frézař** – obsluha konvenčních strojů
- **Řidič/řidička VZV** – odvoz vyrobených kusů a navážení materiálu; nepřetržitý i dvousměnný provoz
- **Strojní opravář** – opravy a prohlídky strojů; nepřetržitý provoz
- **Nástrojař-strojní mechanik** – práce při údržbě a opravě forem nebo zápustek; nepřetržitý provoz
- **Pracovník mezioperační kontroly** – namátková rozměrová kontrola všech výrobků

Uchazeče a uchazečky bez pracovních zkušeností na první čtyři uvedené pozice zaškolíme. Výhodou je vyučení v oboru „kovo“. U řidičů a řidiček VZV požadujeme praxi a řidičský průkaz skupiny B. Pro ostatní pozice požadujeme minimálně vyučení a praxi v oboru.

Kontakt: **KOVOLIT, a.s.**, Nádražní 344, 664 42 Modřice,
tel. +420 532 157 450, mobil: +420 606 740 713 • email: personalista@kovolit.cz
Další volné pracovní pozice jsou uvedeny na www.kovolit.cz/kariera

Výhodné vlakové spojení, cesta z Hlavního nádraží Brno trvá cca 8 minut.

Téma. Pročpak nás tak často fascinuje zlo

Islámský stát rozsévá násilí po celé planetě. Všechno tohle čiré zlo lidé často vnitřně konají v zájmu nejvyššího dobra. Je zlo v každém z nás, nebo jen ve vraždících fanaticích?

Britský literát baron Snow tvrdil, že „když přemýšlíte o dlouhých a chmurných dějinách lidstva, zjistíte, že daleko strašlivější zločiny byly spáchány ve jménu poslušnosti než ve jménu revolty“.

Na poslušnost jsme prostě naprogramováni. „Například řidič v Hamburku třikrát vjel do protisměru do jednosměrky a třikrát za sebou tam boural, protože mu to nařídila palubní navigace. Lidí jsou zvyklí poslouchat rozkazy,“ krčí rameny psychiatr Rad-



kin Honzák. A jak lze zlo potlačit? Dobrem, nebo zase jen zlem? Čtěte v novém vydání týdeníku Téma. MET

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**



VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA ALZA.CZ



více na www.alza.cz/vanoce

Snadné oholení i v problémových partiích BRAUN

BRAUN Series 5-5030S FlexMotionTec

- + Špičkový planžetový holicí strojček
- + FlexMotionTec – účinné oholení s menším tlakem
- + Minimalizuje podráždění pokožky
- + Výkonná hlava s individuálním odpružením
- + Akumulátorový provoz, rychlonabíjení



4 399,-

objednací kód: EAT1002o4

Nejlevnější Dual SIM telefon

SENCOR®

Sencor Element P002 Dual SIM

- + Klasický tlačítkový telefon na 2 SIMky
- + Přehledný a kontrastní displej
- + Integrovaná svítidla
- + FM rádio, přehrávač hudby
- + Sluchátkový konektor + Bluetooth



~~790,-~~
499,-

objednací kód: RC0145b2c

Nejlepší dárek do dílny



Fieldmann FDB 2005-E

- + Multifunkční nářadí, příkon 300 W
- + Sada vyměnitelných nástavců
- + Řezání, broušení, seškrabování a další
- + Nastavitelné otáčky (6 stupňů)

1 199,-

objednací kód: BOJ008a

Nemáte rádi páidla?



HUAWEI

HUAWEI Y360 Dual SIM

- + Kompaktní chytrý telefon
- + 4" displej (854 x 480)
- + Čtyřjádrový procesor
- + Zadní 5Mpx fotoaparát s LED bleskem
- + Přední selfie kamera 2 Mpx
- + Google Android 4.4 KitKat



~~2 190,-~~
1 990,-

objednací kódy:

HU1450c2b ● HU1450c2c ○

Zdokonalte své focení



VANGUARD Alta CA 203APH

- + Hliníkový stativ s nosností až 4,5 kg
- + Nízká hmotnost pro snadnější přenášení
- + Různá nastavení úhlu noh, 20–80°
- + Snadno uzamykatelná tříosá hlava
- + 2 rukojeti pro komfortnější manipulaci
- + Dodávané s brašnou

1 990,-

objednací kód: OW204z

Na míru seniorům

ALIGATOR®

Aligator A320 Senior Dual SIM

- + Klasický telefon s jednoduchým ovládním
- + Dobře čitelný, kontrastní displej
- + SOS funkce s možností odeslání polohy
- + SOS lokátor, integrovaná svítidla
- + Dlouhá výdrž na baterii (pohotovost až 240 h)



749,-

objednací kódy:

RT090c2c ● RT090c2e ● RT090c2d ○

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 11. 12. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

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

alza.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES	ZÍTRA	NEDELE	PONDĚLÍ
Min. 0 Max. 4	Min. 2 Max. 6	Min. 2 Max. 6	Min. 1 Max. 5

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: 14,9 °C
Rok výskytu: 1982

Kvíz

- Cyklokrosař, který letos slaví třicet let, je mistrem světa z let 2010, 2011 a 2014:
a) R. Šimůnek
b) Z. Štýbar
c) R. Kreuziger
- Když se řekne Winchester, jde o příjmení výrobce střelných zbraní. Křestní jméno:
a) Aphons
b) Oliver
c) Mathyas
- Podepsáním mírové dohody v Mexiku v roce 1992 skončila občanská válka v:
a) Salvadoru
b) Nikaragui
c) Hondurasu
- Rakušanka Bertha von Suttnerová jako první žena obdržela Nobelovu cenu za:
a) lékařství
b) chemii
c) mír
- Německá firma na výrobu cukrovinek, která byla založena před 95 lety, se jmenuje:
a) Haribo
b) Hasbro
c) Revell

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

ČT1

- 14:00 StarDance VII... když hvězdy tančí
 - 15:55 Cestománie
 - 16:25 Tak neváhej a toč speciál
 - 17:30 AZ-kvíz
 - 18:00 Události v regionech
 - 18:25 Letem světem: Laos
 - 18:55 Události za okamžik a počasí
 - 19:00 Události
 - 19:50 Branky, body, vteřiny
 - 20:00 StarDance VII... kolem dokola
- Exkluzivní pohled do zákulisí taneční show



- 20:05 **Doktor Martin (16)**
TV seriál (ČR, 2015). Chirurg, který musel opustit práci na špičkovém oddělení v Praze a stal se „obvodákem“ v podhorském městečku v Beskydech. Hrají: M. Donutil, J. Čvančarová, J. Dulava, N. Lichý a další
- 21:00 13. komnata L. Křížka
- 21:24 Výsledky losování Šťastných 10
- 21:25 Všechnopárty
- 22:20 Silvestrovský koktejl
- 23:15 Profesionálové
- 00:10 Kriminálka Paříž
- 01:00 Černá sanitka
- 01:30 AZ-kvíz
- 01:50 Objektiv
- 02:20 Postřehy odjinud
- 02:25 Dobré ráno

ČT2

- 14:25 Minuty z Krkonoš
- 14:30 České stopy v rostlinné říši Latinské Ameriky
- 14:50 Letecké katastrofy
- 15:40 Učitelka, která se vzepřela Hitlerovi
- 16:30 Věda na vlastní kůži
- 17:20 Pitva muže z ledovce
- 18:15 Jednou nohou v absolutnu
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Kvarteto
- 19:20 Na pomoc životu - artróza
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Zázračná planeta: Obří vydry z Amazonie**
V Amazonii se jim říká říční vlci. Jsou to hlasité, divoké a bojovné šelmy. Ale jsou také láskyplné, citlivé a svou rodinu chrání s velkým nasazením
- 20:55 **S gurmánem na cestách: Nikaragua**
- 21:40 **Vražda se nevyplácí**
Detektivka (Fr., 2014)
- 23:10 **Faunovo velmi pozdní odpoledne**
Komedie (ČR, 1983)
- 00:50 **Ve jménu vlasti III (4/12)**
- 01:35 **Cesty víry: Vírou proti zlu**
- 02:05 **Nás venkov: Člověk, kůň a les**
- 02:30 **Rodič, nebo unosec?**
- 02:55 **Přísné tajné vraždy**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Tescoma s chutí
- 12:45 Můj přítel Monk IV (3)
- 13:40 Odložené případy V (15)
- 14:40 Námořní vyšetřovací služba V (17)
- 15:35 Ordinance v růžové zahradě 2 (420)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Mentalista (22)
- 18:25 Ulice (2935)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ledové království**
Animovaný komediální muzikál (USA, 2013). Nebojácna Anna se svým věrným sobem hledá svoji sestru Elsu, kterou uvěznila její kouzla do věčné zimy. Spolu s drsným horalem Kristoffem a sněhulákem Olafem se pokouší zachránit království, než bude zcela zničeno
- 22:30 **Těžko ho zabít**
Akční film (USA, 1990)
- 00:20 **Atentát (9)**
Krimiseriál (ČR, 2015)
- 01:30 **Mentalista (22)**
Krimiseriál (USA, 2008)
- 02:15 **Námořní vyšetřovací služba V (17)**
Krimiseriál (USA, 2007)
- 03:00 **Krok za krokem (9)**

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg II (20)
- 13:25 Komisař Rex III (1)
- Krimiseriál (N/Rak., 1996)
- 14:35 Castle na zabiti II (22)
- Na nože. Krimiseriál (USA, 2010)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Bouřlivé setkání
- Romantický film (N, 1993)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Princ a Večernice**
Pohádka (ČR, 1978). Princ Velen žádá o ruku krásné Večernice její tři bratry. Čaroděj Mrakomor však princovu šťestí nepřeje. Hrají: L. Šafránková, J. Durdíak, V. Menšík, R. Brzobohatý, F. Filipovský a další. Režie V. Vorlíček
- 22:05 **Království nebeské**
Historický film (USA/N/Sp./VB, 2005). Hrají: O. Bloom, J. Irons a další
- 01:15 **Dědictví strachu**
Thriller (USA, 2006). Hrají: T. Polová, Z. Benettt, A. Lemke a další
- 03:10 **Prostřeno!**
- 03:55 **Kravařáci strachu**
Thriller (USA, 2006)

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl IV (19)
- Komed. seriál (USA, 2009)
- 13:25 Simpsonovi XXIV (19-22)
- 15:20 Teorie velkého třesku IV (9)
- Komplikovanost vztahů. Sitcom (USA, 2010)
- 15:50 Futurama X (2)
- Opičí úlet. Anim. seriál (USA, 2013)
- 16:20 Bojič mýtů VI (28)
- 17:25 Grimm IV (10)
- Tribunál. Fantasy seriál (USA, 2014)
- 18:20 Simpsonovi XXV (1-4)



- 20:15 **Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (7)**
Krimiseriál (USA, 2014). Agenti námořní vyšetřovací služby řeší smrt muže, který byl na seznamu chráněných svědků FBI. Hrají: Ch. O'Donnell, LL Cool J, D. Ruahová a další
- 21:15 **Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (8)**
Krimiseriál (USA, 2014)
- 22:15 **Moucha**
Thriller (USA, 1986)
- 00:15 **Rozbouřená řeka**
Drama (USA, 1997)
- 02:15 **Kravařáci IV (4)**
Komed. seriál (USA, 2014)
- 03:05 **Grimm IV (10)**
Fantasy seriál (USA, 2014)
- 03:45 **Kravařáci IV (4)**
- 04:30 **Doteky osudu (5)**

ŌČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátěčka
- Nejhit a pořady na Ōčko před x lety
- 10:00 Ōčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Ōčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteché
- Ōčko hity
- Klipy nonstop
- 16:30 Ōčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteché



- 17:00 Novinky
- Nové klipy pěkné pohromadě
- 18:00 Ōčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Ōčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteché
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Ōčka
- 20:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy, rozhovory, tipy
- 21:00 Simply the best
- Největší hity všech dob
- 22:00 Digital Love
- 22:30 Party drive
- Dance music pro všechny
- 01:00 Ōčko flirt

Sloupek

KLÁRA
MARKUCIOVÁ

ŘEDITELKA MŠ MONTESSORI

PO KOM TO DÍTĚ
VLASTNĚ JE?

Dítě by se nemělo stát cílem života rodiče. Ano, život dospělého se potřebuje přizpůsobit tempu a potřebám dítěte, avšak dítě je, viděno z pohledu jeho určení, pouze částí života rodiče a rodiny. Je dílem v obraze, ne obrazem celým. Pokud rodiče postaví své dítě do jiné pozice, než mu náleží, a nechají ho stát se „celým obrazem“, vytváří pro něj nepohodlnou pozici a nezdravý otisk. Může se stát, že pak začne prožívat pocity frustrace, vzteku, agrese, dominance, úzkosti či

Citát

Vizitkou rodiče je vlastní charakter a osobnost, nikoliv dítě.

jiných stavů a my se pak oprávněně ptáme: „Po kom to dítě vlastně je?“ Rodiče za mnou častokrát přicházejí s dotazem: „Jak mám zastavit jeho vztek? Vždyť se něj dělám všechno. Nemá důvod takto se chovat.“ Takovým rodičům ukazují, že právě nepřesné vnímání pozice dítěte v jejich životě je centrálním důvodem, proč je dítě agresivní a vnitřně nešťastné, i přestože je zahrnuté péčí a pozorností. Frustrace u dětí vyvstává také tehdy, pokud si myslíme, že dítě je vizitkou rodiče. Vizitkou rodiče je vlastní charakter a osobnost, nikoliv dítě. Naše děti jsou jen děti. Malí lidé, kteří jsou v naší péči, avšak kteří žijí na svém vývojovém stupni. Učí se teprve ovládat a koordinovat své tělo, řeč, reakce a vztahování se k druhému. Je proto zcela v pořádku dovolit si komfort toho nechat je v jejich vývojové fázi, a i přesto zůstat šťastným a hrdým rodičem. Jsou-li naše děti takto vedené, přijme každé z nich přirozeně svou roli vedle rodiče a postaví se do ní s úctou a respektem. Bez agrese, dominance, frustrace či úzkosti. Cítí se velké a hrdé a současně v bezpečí. Z takových dětí pak vyrostou silní a šťastní jedinci.

Dopisy a vzkazy

Chtěla jsem jen kupon

Dobrý den, osmého prosince jsem šla koupit roční Opencard. V 11 hodin byla na Hájích technická přestávka. Zkusila jsem to odpoledne, zase byla bezpečnostní přestávka. Byla jsem pak nepřijemná na paní, co mi kupon prodala, ale já nechápu, proč ji nikdo nevystřídá. Samozřejmě potřebuje pauzu, ale v období, kdy většinou končí roční předplatné? Setkávám se s tím poprvé. Mohl by zaskočit některý z managerů dopravního podniku, jistě už si odhlavovali tučné odměny.

J. B., PRAHA

Požár autobusu

Jak víme, všechny tři autobusy, které shořely, byly od stejného výrobce, podle slov generálního ředitele dopravního podniku Ďuriše již měly odslouženo, protože byly čtrnáct let staré. Bohužel musím tento prostředek na cestě do práce používat. Již jsem ledacos zažil, ale takhle rozdrncaný autobus ne. Právě stáří je asi příčina jejich požárů.

J. NOVÁK, HORNÍ MĚCHOLUPY

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

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

Výrok dne



„Role národních parlamentů musí posílit.“

DAVID CAMERON,
BRITSKÝ PREMIÉR

Cameron a polská premiérka Beata Szydlová jednali kromě o roli národních parlamentů i o uprchlících. Jejich názory na toto téma se liší.

Slovo dne

DOMINANCE

(ze sloupku Kláry Markuciové na této straně)

Převládání, osobnostní vlastnost charakterizovaná ovládním druhých, sebeprosazováním, nepoddajností

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Řešení sudoku

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

Anketa Kolik času stráví vaše děti s tabletem?



Katka Francouzová
Zatím žádný. Až se naučí číst a psát, tak uvidíme.



Tomáš Polák
Nedělají nic jiného, než že si na něm hrají.



Lucie Valterová
Mé děti mají tablet zakázaný, takže žádný.

Komiks Šťedří den u Spejblů – 17. 12. v 17.00 – www.spejbl-hurvinek.cz



INZERCE

HOROSKOP

JISTÉ PŘIJMY! Trápi vás, jak zaplatíte účty či uživíte rodinu? Nové pracovní možnosti klepou na dveře! Víme, kdy a kde!

Volejte **906 701 701** nebo pište SMS na číslo **904 30 46** s kódem **72DKM** a svým dotazem!

astroložka Anabela

Beran 21/3–20/4

Poslední pracovní den dostanete zajímavý nápad, jak si ulehčit práci, raději to ale ještě dobře zvažte, ať to není naopak.

Váhy 23/9–23/10

Zamrzí vás, že se to u vás v zaměstnání jenom hemží pomluvami, a budete s tím chtít něco udělat. Jenomže je to náročné.

Býk 21/4–21/5

Budete koumat nad tím, co nakoupit pro vaše kolegy a vašeho šéfa, a nakonec dostanete opravdu velmi dobrý nápad.

Štír 24/10–22/11

Zkuste rozjet nějaký zajímavý charitativní vánoční projekt. Budete mít tak hned vánočnější náladu a díky vám i někdo další.

Blíženci 22/5–21/6

Vystačíte si dnes s resty z předchozích dní a novým zakázkám jste dali prozatím stopku. Zítra je také den, tak naháněte čas.

Střelec 23/11–21/12

Nestíháte-li v těchto dnech skloubit svůj pracovní a soukromý život, zkuste si na to zavést dva díře a nějak je kombinovat.

Rak 22/6–22/7

Dobrá hudba vám v kanceláři vykouzlí hned lepší atmosféru, tak si ji dopřejte, a pusťte si ji můžete klidně i z mobilu.

Kozoroh 22/12–20/1

Budete-li dnes někomu z vedení odporovat, nevezme to jako názor, ale jako vyhlášení války, tak jednejte raději jako diplomat.

Lev 23/7–22/8

Dress code dnes nepodceňujte a myslete hlavně na to, že potřebujete udělat dojem na vaše nové klienty. Zapišobte dobře.

Vodňář 21/1–20/2

Nebudete moci pochopit chování někoho z kolegů, který se vám dříve zdál docela v pohodě. Nyní ho nebudete vůbec poznávat.

Panna 23/8–22/9

Budete dnes povolání na kobereček a to, jaký bude výsledek, závisí ještě hodně na vás samotných, tak se nedejte a bojujte.

Ryby 21/2–20/3

Házet v práci šipky nebo hrát kulečník zatím patří do říše vašich nesplněných snů, ale co není, může brzy být, navrhnete to.

LÁSKOMĚŘ!

Ověřte si, jak se k sobě s partnerem hodíte!
Jedinečná šance!

Posílejte SMS ve tvaru **54AEF**
a datum narození na **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

Výpadek elektrického proudu. Nezastaví vás

Nepříjemná situace. Bez předchozího varování vypadl proud, obrazovka monitoru před vámi nekompromisně zhasla a nekonečné vteřiny hrobového ticha rozčesávají pouze vaše desivé myšlenky: Jsou všechna důležitá data ztracena? Nemusí být!

Díky záložním zdrojům a přepětovým ochranám Eaton můžete bez obav pracovat dál i při výpadku proudu nebo při bouřce. S Eaton Protection Station 500 FR, která v sobě kombinuje záložní zdroj, ochranu proti přepětí a zásuvkový panel s šesti pozicemi, je všechna vaše elektronika i neuložená data v naprostém bezpečí. Záložní zdroj o výkonu 250 W (s takzvaným zdánlivým výkonem 500 VA) vám poskytne až dvacet minut k uložení nedokončené práce. Aby nedošlo k poškození či úplnému zničení elektroniky připojené do sítě, jsou připraveny tři zásuvky s přepětovou ochranou, která chrání vaše elektronická zařízení proti veškerým výkyvům elektrického proudu. Eaton Protection Station 500 FR ne-

obsahuje žádný ventilátor, čili se můžete spolehnout, že jeho provoz je naprosto bezhlučný. Díky této tichosti a malým rozměrům o něm doma ani nebudete vědět. Navíc má vynikající ergonomii, a je tak jen na vás, v jaké poloze (naležato, nastojato či na bok) ho doma umístíte, aby pro vás byla pozdější manipulace co nejpříjemnější.



Focení. Pozvedne na vyšší úroveň

Fotíte již nějakou dobu na digitální kompaktní, baví vás to a říkáte si, že by bylo na čase pozvednout celé focení na vyšší úroveň? Pak je nejvyšší čas napsat Ježíškovi o vynikající digitální zrcadlovku pro mírně pokročilé fotografy – Nikon D5300.

Fotografie, o jakých se vám zatím ani nesnilo, vám pomůže vykouzlit 24,2MPx CMOS snímač ve formátu DX. Vysoká citlivost (ISO až 12 800), 39bodové automatické ostření, nízká hladina šumu, živé barvy a rychlý procesor Expeed 4 zaručují vysokou technickou kvalitu fotek i Full HD videa.

Pokud patříte mezi fanoušky oblíbených HDR snímků, tedy fotografií s vysokým dynamickým rozsahem, díky spojení po sobě jdoucích obrázků, Nikon D5300 vám poskytne dostatečný prostor se vyřádit. Parádní kontrolu nad záběry pak poskytuje vy-



Fotoaparát Nikon D5300

klopny a k tomu ještě otočný 3,2" LCD displej. Z doplňkových funkcí, které zpříjemňují ovládání, bychom rádi vypíchl praktické wi-fi, třeba k propojení a vzdálenému ovládání chytrým telefonem nebo GPS modul pro okamžité připojení údajů o poloze k vašim fotografiím. To se může hodit například k při-

pravě snímků z cest pro pozdější sdílení.

Nikon D5300 momentálně můžete navíc pořídit ještě výhodněji. Díky báječnému zimnímu cashbacku vám Nikon vrátí 1300 Kč a Mironet přidá dva skvělé dárky v podobě vstupenky do pražské zoo a vodotěsného přenosného minirepračku.

Epson Micro Piezo Technologie



„Micro piezo“ je název mnohokrát oceněné technologie, která je používána u tiskových hlav všech inkoustových tiskáren vyráběných společností EPSON. Kombinace přesných výrobních standardů, špičkové inkoustové technologie Micro Piezo®, inkoustů Epson je zárukou nejen vynikající kvality a spolehlivosti in-

koustového tisku, ale také snížení tiskových nákladů.

Od zavedení mnohokrát oceněné technologie „Micro Piezo“ v roce 1993 až do dneška je Epson jedinou společností, která využívá tuto technologii pro kompletní řadu inkoustových tiskáren - od nejmenších tiskáren určených pro domácnosti až po největší průmyslové systémy.

Jak to funguje?

Inkoustové tiskárny Epson Micro Piezo® nanáší inkoust pomocí mechanického pohybu místo zahřívání, což umožňuje přesné řízení velikosti a umístění ka-

pek. Velikost kapek menší než 3 pikolitry výrazně zvyšuje kvalitu a ostrost. V důsledku toho, že tisková hlava vydrží po celou dobu životnosti tiskárny, tak dochází k zásadnímu snížení provozních nákladů.



Jaké jsou výhody Epson Micro Piezo technologie oproti termálnímu tisku?

	Inkoust	Tisková hlava
Barevná tiskárna Epson	Pigmentový inkoust = odolný vůči vodě a rozmazání, lepší odolnost vůči světlu (UV)	Technologie Micro Piezo® = permanentní tisková hlava, žádná výměna, žádné dodatečné náklady
Termální tiskárny	Inkoust na bázi barviva = inkousty rozpustné ve vodě a velmi malá odolnost vůči světlu (UV)	Termální tisk = potřeba pravidelné výměny inkoustové tiskové hlavy, která může být nákladná

Číslo dne

6

Útočník Realu Madrid Karim Benzema byl kvůli své roli v případě vydráždění Mathieua Valbueny vyřazen z francouzské fotbalové reprezentace. Sedmadcetišestému kanonýrovi tak hrozí, že přijde o domácí mistrovství Evropy, jež ve Francii začne za šest měsíců. O Benzemově suspendaci do vyřešení případu rozhodl prezident Francouzské fotbalové federace Noël Le Graet.



Klepiš do Mladé Boleslavi

Hokejový útočník Jakub Klepiš po vyřazení z kádrů Třince míří do Mladé Boleslavi. Ta opačným směrem uvolnila z hostování Lukáše Žejdla. Bruslařský klub převzal Klepišovu smlouvu z Třince platnou do roku 2018. MAFRA

Samková. Dnes se na svah postaví

Olympijská vítězka Eva Samková nakonec nastoupí k úvodnímu závodu Světového poháru v nové sezoně. Snowboardcrossařka se v minulých dnech potýkala se silnou angínou, po včerejším tréninku a následně konzultaci s lékaři se však rozhodla absolvovat dnes v rakuském Montafonu kvalifikaci.

Minulou sezonu měla Samková volnější i kvůli rehabilitaci po zlomenině nohy. Neještě žádný Světový pohár, pouze pár domácích klání. Na novou sezonu se ale připravila.

Sezona začíná dnes kvalifikací také mistryni světa Ester Ledecké, která má v plánu paralelní obří slalom v italské Carreze. IDNES.cz

Futsalisté první zápas nezvládli



Zleva David Cupák a Dauren Nurgožin z Kazachstánu ČTK

Do kvalifikace mistrovství světa vstoupili čeští futsalisté porážkou 1:3 s Kazachstánem.

V Chomutově sice vedli díky brance Davida Cupáka, hosté ale ještě před přestávkou otočili zásluhou Lea a Čingise Jensonamova. Ve druhém poločase domácí neproměnili desetimetřovou penaltu a vzápětí zpečetili výhru favo-

rita Džimuchambet Sulejmenov. Český tým se musel obejít bez trenéra Tomáše Neumann, který se zotavuje po mozkové příhodě a na lavičce ho nahradil asistent Vlastimil Bartošek. Kazachy vedl Brazilec Cacau, jenž v minulosti působil v Chrudimi a také jako asistent u české reprezentace.

V dalším utkání nastoupí Češi dnes proti Francii a v neděli se střetnou se Slovinskem. Do baráže o šampionát v Kolumbii v příštím roce se z chomutovské skupiny dostanou dva celky. ČTK

Zprávy krátce

Zase dvě prohry

Tomáš Berdych utrpěl v duelu exhibiční International Premier Tennis League v Dillí dvě porážky. Ve službách UAE Royals znovu neuspěl ve čtyřhře ani ve dvouhře.

Omluva Červenky

Útočník Roman Červenka nakonec na hokejovém Channel One Cupu hrát nebude, z reprezentace se omluvil kvůli zranění. Nahradí ho Tomáš Zohorna z Chabarovsku. IDNES.cz

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

Starožitnosti - poptávka

ČÍNSKÉ
MONGOLSKÉ, TIBETSKÉ,
JAPONSKÉ, INDICKÉ OBRAZY
i jiné starožitnosti z těchto zemí
koupí sběratel
T: 776 358 865

Služby - nabídka

VÝKUP AUT
Rok, stav a model nerozhoduje.
731 927 627

Cestování - nabídka

VÁNOČNÍ DÁREK
UŽ NEVYMÝŠLEJTE - VĚNUJTE POBYT

V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH

ZAŠLEME DÁRKOVÝ POUKAZ
24.01. - 27.03.16 od **2.685,- Kč**
27.03. - 01.05.16 od **2.745,- Kč**

uvedená cena je za 1 os. ve 2l. pokojí II. kategorie
V CENĚ POBYTU:

4x ubytování v centru města
4x plná penze (možnost polopenze)
1x částečná klasická masáž
1x suchá uhlíčitá koupel
1x rašelinový obklad

procedury je možno vyměnit
SILVESTR 6 dnů od 4.490,- Kč

HOTEL POLONIA
Hlavní tř. 50, 353 01 Mariánské Lázně
tel.: 354 622 452 603 538 767
e-mail: recepcie@hotelpolonia.cz
www.hotelpolonia.cz

Cestování - nabídka

Ing. Miroslav Jurečka, CK
www.cjkjurecka.cz

**LYŽOVÁNÍ
V ANDOŘE**

termíny:
5.3. - 12.3.
19.3. - 26.3.

cena od **8 600,- Kč**

v ceně:
lůžkový autobus
5x hotel
5x polopenze,
skipas
do 3 středisek na 5 dní

tel.: 603 249 394
info@ckjurecka.cz

www.letto.cz
VÁNOCE A SILVESTR

EGYPT - Marsa Alam
20.12. - 27.12. 12 990,-
8 dní, letecký, hotel****, all inclusive

EGYPT - MARSALA ALAM
28.12. - 5.1. 17 990,-
9 dní, letecký, hotel****, all inclusive

ARABSKÉ EMIRÁTY
Umm Al Quwain
29.12. - 4.1. 24 629,-
7 dní, letecký, hotel****, all inclusive

tel.: 222 310 000
letto@letto.cz

VÝKUP ZLATA!

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

737 858 585

Práce - nabídka

• Nezávislá kontrolní společnost hledá pracovníky do pozic externích inspektorů ve všech krajích ČR pro následující obory - zemědělský (komodity), stavební, strojírenský, elektrotechnický. Požadavky: vzdělání S5 s praxí nebo V5 i bez praxe, RP, auto, časová flexibilita. CV zasílejte na e-mail: bajerova@inspektacz.eu

Finance - nabídka

• Nebankovní půjčky od 30.000 Kč, hypotéky. Registry a exekuce neřešíme. Rychlé vyřízení. Volejte tel. 773509869.

DOPRODEJ VSTUPENEK
www.ckfloria.cz

muzikál
MAMMA MIA 20.12. 690 Kč
Kongresové centrum Praha
SILVESTR
v divadle Radka Brzobohatého
muzikál **CYRANO 800 Kč**
31.12. od 13 hod.
ckfloria.cz
tel.: 383 384 001, 602 493 909

www.bakukova-chalupa.cz

HORNÍ MALÁ ÚPA
celá roubená chalupa
k dispozici pro až 10 osob
klidné prostředí,
lyžování, turistika
základní cena za celou chalupu
Zima 15 000 Kč/týden
Léto 12 000 Kč/týden
další informace
Tel.: 602 328 051

www.travelsport.cz

**ZAHÁJENÍ PRODEJE
ZÁJEZDŮ ROK 2016**
Korfu, Chorvátsko, Francie,
Španělsko a poznávačky

VÝRAZNÉ SLEVVY AŽ 16%

**Rádi vám připravíme
vánoční dárkové poukazy**

Nové katalogy na prodejní CK -
OD Bílá lábuv! nebo na centrále v Praze 4
tel.: 272 770 875, 222 320 261
travelsport@travelsport.cz



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

• Do trojky hledáme chlape! Dvě sousedky! Tak pojď! T.: 775 784 900

• Nezávislá ředitelka! Chci milence, který mi dopřeje sex! Odměním se! Nebudeš litovat! Piš SMS ve tvaru 70SME a text na 909 15 45

• Důchodkyně Olina (70). Kdo si myslí, že sex v 70-ti neexistuje se mýlí! T.: 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 50 s kódem 54LFE a textem!

• Klára (63 let). **Samota mě tíží!** Splň mi má tajná přání! Sladká odměna! Volej 909 801 801 kód PUK17



• Bohatá atraktivní vdova Anita. Hledám rozptýlení ve vile! Žádá TABU! Vytoč 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 98SLP a tvůj text!

VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA ALZA.CZ



více na www.alza.cz/vanoce

Uklidí za vás

iRobot



iRobot Roomba 880

- + Robotický vysavač na tvrdé podlahy i koberce
- + Nejchytřejší systém úklidu a navigace iAdapt
- + Třístupňový čistící systém AeroForce
- + Funkce virtuálního majáku - řízený úklid více pokojů najednou
- + Baterie XLife s 2x delší životností

18 989,-

objednací kód: IR2001p

Nejhezčí cukroví bude to vaše

tescoma.



Cukrářská zdobící tužka DELÍCIA 630536.00

- + Cukrářská tužka na zdobení pokrmů
- + 5 vyměnitelných trysek různých tvarů
- + Možnost mytí v myčce
- + V balení také praktický stojánek

~~349,-~~
249,-

objednací kód: ETS145h

Hladké, rychlé oholení

PHILIPS



**ZNÁTE
Z TV**

Philips S5620/12 Series 5000 AquaTouch

- + Holení na sucho i na mokro
- + Režim Turbo pro husté vousy
- + Zaoblené hlavy Flex s otáčením v 5 směrech
- + Zdvíhací břity zachytí i velmi krátké vousy
- + Přesný zastříhovač pro styling vousů

~~3 299,-~~
2 999,-

objednací kód: EAT1136d

Zuby jako perličky

**PHILIPS
sonicare**



Philips Sonicare For Kids HX6311/07

- + Kartáček s unikátní sonickou technologií
- + Funkce KidTimer pomáhá prodloužit dobu čištění
- + 2 režimy pro šetrné a efektivní čištění
- + Funkce KidPacer nabízí zábavu a hudební doprovod
- + Pogumovaná hlavice kartáčku
- + Zábavné vyměnitelné samolepky

**Odborníky nejdoporučovanější
značka kartáčků v ČR**

~~1 399,-~~
1 299,-

objednací kód: EAZ6055b2

Konec věšení a žehlení prádla

gorenje



Gorenje D 7564

- + Kondenzační sušička s tepelným čerpadlem
- + Prádlo stačí vložit do sušičky, není třeba věšet
- + Nemačka prádlo = není třeba žehlit
- + Dvousměrné proudění vzduchu pro efektivnější sušení
- + Kapacita 7 kg prádla, senzor vlhkosti

~~12 700,-~~
10 490,-

objednací kód: FAP3300o

Nejmodernější měření

OMRON



**MODEL
2016**

OMRON M1T5 Connect

- + Prémiový tlakoměr s moderními technologiemi
- + Přístup do zdravotnické platformy Bi-LINK.cz v češtině
- + Snadný přenos naměřených hodnot přes Bluetooth
- + Jednoduchá obsluha a přehledný kontrastní displej
- + Univerzální manžeta s obvodem 22-42 cm
- + Klinicky ověřená přesnost

2 232,-

objednací kód: EOM201f

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 11. 12. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

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

alza.cz