

**MALL.CZ**

# GARANCE DORUČENÍ DO VÁNOC

## nebo 250 Kč zpět

Poslední šance na nákup  
dárků se slevami až 60 %



Kompletní informace a podmínky akce naleznete  
na internetové stránce [www.mall.cz/garance](http://www.mall.cz/garance)

TESCO  
**finest**

*Jedinečné chutě  
originálních  
receptur*

## *Vychutnejte si silvestra s delikatesami z řady finest*

Závěr roku je nabitý 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.

*Šunka uzená na dřevě,  
od nejlepšíh německých  
řezníků*



*Toučinky s pikantní  
chutí zralého sýra*



*Pravá italská mozzarella  
vyráběná výhradně z buvolího mléka*



*Již po tři generace vyrábí  
rodinná mlékárna tento  
modrý sýr, který se  
doslova rozpívá  
na jazyku*



*Známé a oblíbené  
odrůdy našeho  
vinářského kraje*



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

# FOTBALOVÁ SPARTA PROTI KRASNODARU

Z LOSU EVROPSKÉ LIGY TRENÉR ZDENĚK ŠČASNÝ NADŠENÝ NENÍ STRANA 17



# metro



Úterý, 15. prosince 2015

Č. 235, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Svátek slavi: Radana

Min. -1°  
Max. 3°

Největší deník v ČR

# Hlídejte si, čím topíte. Soused vás může udat

**Podezřelý kouř.** Může vás dostat do hledáčku úřadů. **Kontrola.** Může přijít na popud někoho, kdo bydlí ve vašem okolí. **Odmítnutí.** Hrozí pokuta až 50 tisíc korun. **Novela zákona.** Má lépe chránit zdraví lidí STRANA 2



## Kopa vajec, kila mouky a spící kočka. V Humpolci mají unikátní kamna

Humpolec se může chlubit zbrusu novým rekordem. Občané města na Pelhřimovsku si společnými silami upekli unikátní perníková kamna, díky nimž se dostali až do České knihy rekordů. Na výrobě kamen, která jsou navržena v reálných rozměrech, se podílelo na třicet dobrovolníků. Všichni přitom přispěli upečením jednotlivých kachlů, z nichž se kamna následně sestavovala. Do pečení se mimo jiné pustili například i na základní škole, kde vzniklo více než třicet kusů speciálních perníkových kachlů. Svou troškou do kamen ovšem přispěli i v mateřské škole či v denním stacionáři. „Celkem se napeklo 224 kachlů a troje dvířka do trouby a kamen. V pekáčích je naaranžována perníková ryba a na peci spí perníková kočka,“ popsala hotové dílo ředitelka Městského kulturního a informačního centra Humpolec Marcela Kubíčková. Kamna budou k vidění v humpoleckém informačním centru ještě během adventu. Následně budou přenesena do zdejšího Muzea dr. Aleše Hrdličky, kde doplní národopisnou expozici.

MAFRA - PETR LEMBERK

# Čoudí vám z komína? Čekejte kontrolu. Soused vás udal

**Pokuta až 50 tisíc čeká ty, co odmítanou úředníky pustit do domu.**

Z vašeho komína začne stoupat podezřelý kouř a už budete v hledáčku úřadů. „Dobrác ký“ soused vás nahlásil, a to ne jednou.

Vláda včera schválila novelu zákona o ovzduší, která má lépe chránit zdraví lidí. Novinka, která má platit od ledna 2017, zároveň umožňuje úřadům kontrolovat, čím lidé v domech topí. „Legislativní rada vlády potvrdila náš názor, že nedotknutelnost obydlí není neomezenitelná,“ komentoval novelu ministr životního prostředí Richard Brabec. Podle něj je pálení odpadů jasným ohrožením zdraví člověka, a úřady tak mají právo nahlédnout do domácností



**Citát**

**Průměrná obec může vyprodukovat srovnatelné množství dioxinů jako jedna velká spalovna odpadů.**

**RICHARD BRABEC**  
MINISTR ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

a zkontrolovat, zda lidé nesprávným topením neohrožují ostatní. „Pokud tato novela projde i legislativním procesem, bude sice dán občanům efektivní nástroj, jak dohlédnout na spalování odpadů, otázkou ale zůstává, zda tento

postup nebude v rozporu s právem na nedotknutelnost obydlí,“ komentuje pro deník Metro novou advokát Jan Morávek z kanceláře CHSH Kalis & Partners.

Ministerstvo životního prostředí ale všechny uklidňuje, že než lidem na dveře zaklepe kontrola, musí být stížnost na jejich komín podložena důkazy. To znamená, že dotyčné úřady obdrží například fotografie nebo třicetiminutové video, které podezřele zbarvený kouř prokážou. „Záznam je takto dlouhý, aby bylo zcela jasné, že nešlo jen o roztápnění kotle, které doprovází zvýšená kouřivost,“ vysvětluje Kurt Dědič, ředitel odboru ochrany ovzduší ministerstva životního prostředí. Ten zároveň dodává, že lidé se nemusí bát ani o své soukromí. „Přístup do domácnosti by měl být omezen pouze na vstup ke kotli a palivům,“ říká Dědič. Ministerstvo také připomíná, že jed-

## Kontrola

**Nejdřív majitel dostane písemné upozornění, podruhé už na kotel přijde kontrola.**

- Kdo úředníky do domu nepustí, může dostat pokutu až 50 tisíc korun.
- Nově budou moci sousedé poslat na úřad důkaz – fotografie či video s třicetiminutovým záznamem.
- Kontroly mají začít fungovat od ledna 2017.

## Začouděné Česko

**Poslední sčítání lidu, domů a bytů před čtyřmi lety ukázalo, že tuhými palivy topí v Česku asi 660 tisíc domácností.**

- Imisní limity pro benzo(a)pyren byly loni opakovaně překračovány na 10,7 procenta plochy Česka, kde žije asi polovina obyvatel republiky.
- Benzo(a)pyren je v uhelném dehtu, automobilových výfukových plynech nebo tabákovém kouři.

## Znečištěné ovzduší

# 54

**Tolik procent obyvatel Česka bylo loni podle údajů ministerstva životního prostředí vystaveno nadlimitnímu působení znečištěného ovzduší.**

no anonymní udání nemusí hned vést ke kontrole. Úředníci se na zoubek podezřelému kotli podívají, až když se stížnosti na jednu domácnost nahromadí. Když se ale nakonec potvrdí, že podezřelý kouř je skutečně způsoben spalováním nevhodného materiálu, hrozí domácnostem až padesátitisícová pokuta. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

## Dárek na poslední chvíli? Mobil s podporou 4G LTE

Štědrý den klepe na dveře a vy místo předvánočního pohody zažíváte stres, protože ještě nemáte nakoupené všechny dárky? Nezoufejte, ještě není pozdě. Mobil, který patří mezi nejčastější vánoční přání, můžete pořídit i na poslední chvíli. My vám přinášíme několik tipů, jak se při jeho výběru nenapálit.

### Telefony bez 4G LTE jsou vyhozené peníze

Mobilem, na kterém se webová stránka načítá desítky vteřin, nikomu radost neuděláte. Nejrychlejší internet 4G LTE je přitom dostupný už ve všech koutech republiky a pro jeho využívání stačí jediné – v parametrech telefonu hledejte podporu technologie 4G LTE. Bez ní za nový mobil zbytečně vyhodíte své úspory – cenový rozdíl mezi 3G a 4G přístroji je dnes už minimální.

Sázkou na jistotu jsou telefony ověřených značek. Nízká cena u neznámé značky se totiž brzy promítne i do kvality.

### Ověřte si, že nedáte ani korunu navíc

Řada prodejců před Vánoci láká na nákup na splátky, pozor ale na skryté navýšení. Při nákupu na radě e-shopů může konečná cena za nový mobil významně narůst také kvůli platbě za dopravu. Zvolte proto seriózního prodejce, který vám zboží doručí zdarma.

### Vsadte na hit letošních Vánoc

Pokud chcete nakoupit bez starostí a s jistotou, že vám na novém telefonu bude vše fungovat bez problémů, navštivte prodejnu nebo e-shop operátora O2. Ten všechny telefony nabízí se Zárukou nejnížší ceny. Pokud telefon najdete u vybraných prodejců levněji, O2 vám rozdíl dorovná ve faktuře nebo formou kreditu. Navíc nabízí jen přístroje ověřených značek určené pro český trh a s kvalitním záručním i pozáručním servisem. Například nejoblíbenější telefon Samsung GALAXY Core Prime s elegantním designem, který výborně padne do každé ruky a díky třem barevným provedením zaujme každého, vás u O2 díky vánočnímu bonusu může vyjít i na 595 korun. Více informací najdete na [www.o2.cz](http://www.o2.cz).

A ještě poznámka na závěr: Ani telefon s podporou LTE nemůže fungovat, pokud nemá správnou SIM kartu. Kartu si můžete zdarma vyměnit v kterékoliv O2 Prodejně.



## NEJEN NA SRDCE JSOU PODĚBRADY

### NEJPŘÍJEMNĚJŠÍ ZAHÁJENÍ ROKU 2016? LEDNOVÉ RADOVÁNKY V PODĚBRADECH!

**Ubytování:** Hotel Libuše\*\*\*, Hotel Zimní lázně\*\*\*, Hotel Libenský\*\*\*\*, Hotel Zámeček\*\*\*\*

**Stravování:** polopenze (zahájení pobytu večeri, ukončení pobytu snídaní)

#### Program pobytu:

- 1x lékařská konzultace
- 1x uhlčitá koupel
- 1x přísadová koupel Kneipp – výběr přísady dle přání (jalovcová, levandulová, ibišková, brusinková,...)
- 1x klasická částečná masáž
- 1x částečná masáž lávovými kameny
- 1x infrasauna
- 1x parafínový zábal na ruce s masáží
- 1x poukázka do kavárny

#### Cena pobytu (5 nocí, ne-pá):

**Hotel Libuše nebo Hotel Zimní lázně 4 850 Kč**

**Hotel Zámeček nebo Hotel Libenský 6 600 Kč**

Příplatek za jednolůžkový pokoj: 200 Kč / noc.

Více informací naleznete

a objednat můžete na

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

nebo telefonním čísle 325 606 500



LÁZŇE PODEBRADY  
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

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

# Na cestu za titulem mistra světa si vydělal na ulici

Jindřich Smola je jednadvacetiletý mistr světa ve footbagu. Sportu, kterým se již desítky let baví mladí lidé po celém světě. Na cestu ke zlaté medaili, kterou získal loni v Paříži, si vydělal tím, co umí nejlépe. Přímo na ulici předváděl freestyleové kousky se svým hakysákem, pleteným míčkem vyplněným kuličkami. Peníze, které od kolemjdoucích získal, mu umožnily zaplatit si cestu na mistrovství, které se konalo v Paříži. „Chceš být mistr světa? Tak mazej trénovat a na nic se neohlížej,“ radí.

## S hakysákem si před deseti patnácti lety kopal před školou snad každý. Není již tento sport na ústupu?

Právě naopak. V současné době začíná být o footbag větší zájem, protože se rodiče snaží děti odtrhnout od her na počítači a chtějí, aby začaly dělat nějaký zábavný sport.

Třeba jako je freestyle hacky sack.

## Kdy jste s tímto sportem začal vy?

Od dětství jsem jezdil na chalupu v Českém Sternberku. Bylo mi necelých 14 let, když jsem našel ten malý míček a začal si s kamarádem kopat z nudy před chalupou. Už v těchto začátcích se mi v hlavě usadila myšlenka, že bych v tomto sportu chtěl něco dokázat. Abych se dozvěděl víc, koukal jsem hodně na videa na internetu a učil se podle nich. Později jsem dohledal místo, kde se hráči tohoto sportu scházejí. Dodnes s nimi jezdím do zahraničí na závody.

## Jak vás napadlo vydělat si na cestu na mistrovství právě na ulici?

Potřeboval jsem peníze na letenky a ubytování. Přemýšlel jsem, jak skloubit trénink



Jindřichovi hakysák spadne jen málokdy.

ARCHIV J. SMOLY

a vydělávání dohromady, a jediný způsob, jak toho dosáhnout, bylo jít si vydělávat na ulici. Nejtěžší bylo se překonat, dát před sebe klobouk a začít. Člověka v tu chvíli na-

padá řůra důvodů, proč to nedělat, ale mně už nic jiného nezbývalo. Položil jsem na zem klobouk, sebral veškerou odvahu a začal. Nakonec se to vše vyplatilo.

## Češi – mistři footbagu

Tuzemští sportovci bodují v tomto sportu již tradičně.

- V nejprestížnější disciplíně mistrovství, takzvané dvouminutové rutině, letos již po druhé vyhrál Milan Benda.
- Od roku 2002 jsme přitom tuto disciplínu neovládli jen jednou, a to v roce 2008. „Tvrď dřeme,“ přibližuje úspěchy loňský mistr Smola.

## Dnes vás tento sport živí...

V současné době si mé vystoupení objednávali lidé na akce, jako jsou firemní večírky, plesy nebo také narozeninové oslavy. Mám také své vlastní stránky s těmi nejprodávanějšími ručně šitými hakysáky u nás.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
dopisy@metro.cz

INZERCE

# ESTÉE LAUDER

## VÁNOČNÍ KUFRÍK ESTÉE LAUDER

1 690 Kč

exkluzivně v buticích Estée Lauder při nákupu dalších produktů v hodnotě nad 1 100 Kč. Samostatně za 2 790 Kč.

Nabídka platí do vyprodání zásob. Maximálně jeden zvýhodněný set za každých 1 100 Kč nákupu.

Palladium, nám. Republiky 1, Praha 1 • Metropole Zličín, Řevnická 1, Praha 5  
Nový Smíchov, Plzeňská 8, Praha 5 • Centrum Chodov, Roztylská 19, Praha 4

## Učitel. Vymyslel si, že ho pobodal islamista

Několik hodin se večera zdálo, že neznámý muž pobodal učitele v mateřské školce v Aubervilliers na severovýchodním předměstí Paříže.

Útočník se měl hlásit k Islámskému státu. Pětačtyřicetiletý učitel, který tvrdil, že ho napadl maskovaný útočník, byl ošetřen lékaři s lehkými

mi řeznými ranami na krku a čele. Později ale vyšlo najevo, že si celý incident vymyslel. Motiv jeho činu policie zjišťuje.

Případ mezitím vyvolal rozruch, protože následoval pouhý měsíc po atentátech, které si 13. listopadu v Paříži vyžádaly 130 mrtvých. **ČTK**

## Obama. Možná pojede na Kubu

Americký prezident Barack Obama je ochoten příští rok navštívit Kubu, pokud tato země poskytne svým občanům rozsáhlejší demokratické svobody. Obama to prohlásil v rozhovoru se zpravodajským portálem Yahoo! News. Vztahy mezi Washingtonem a Havanou byly na bodu mrazu přes padesát let, ale v poslední době se lepší. **ČTK**

### Zprávy krátce

#### Tragédie četníků

Nejméně 41 příslušníků argentinského četnictva zahynulo včera při nehodě autobusu u města Rosario de la Frontera na severu země. Přeplněný autobus vezoucí padesátke četníků se zřítil do zhruba pětadvacetimetrové propasti, když sjel z mostu. **ČTK**



## Tradiční rozsvícení domu příště asi nebude

Dům Amber Merefildové u amerického Medfordu na jihu New Jersey se brzy pořádně vánočně rozsvítí – zajistí to asi 70 tisíc světýlek. Dlouholetá tradice, kterou založili její rodiče, možná ale skončí. Amber totiž brzy opustí New Jersey kvůli nové práci. **AP**

INZERCE



*Radostné prožití svátků Vánočních  
a mnoho osobních i pracovních úspěchů  
v novém roce*

*Vám přeje kolektiv zaměstnanců  
firmy KARS*



Brno, Cejl 1, Cejl 3, Cejl 66, Ponávka 12, Koliště 49, Benešova 2

# Japonské školy mají moc mrtvol

**Přiliv darovaných nebožtíků je způsoben vysokými náklady na pohřeb.**

Tradiční tabu, kdy byly pitvy pokládány za „mrzačení mrtvých“, v Japonsku dlouho znamenalo, že medicí měli potíže získat mrtvolu. Ty potřebují právě k pitvám při svém studiu. Ale vzhledem ke stagnující japonské ekonomice a stoupajícímu počtu lidí umírajících

v osamění nyní už učebny anatomie mají těl přebytek.

Například lékařská fakulta univerzity Kinki v Ósace potřebuje ročně třicet mrtvol, ale na seznamu má už dva tisíce potenciálních dárců vlastních pozůstatků. Podle odborníků v zemi jednak čím dál tím více lidí přijímá myšlenku věnovat vlastní tělo ke vzdělávacím účelům, ale především roste počet těch, kteří k tomuto kroku přistupují čistě z ekonomických důvodů. Lidé se častěji rozhodnou

darovat po smrti své tělo, aby nezatěžovali rodinu náklady na pohřeb. Škola po provedené pitvě veškeré pozůstatky zpopelní a popel vrátí příbuzným.

Loni darovalo posmrtně těla 116 tisíc Japonců, což bylo osmkrát víc než před třiceti lety. To už představuje neúnosnou zátěž pro školy, které nemají dostatek prostoru na skladování těl, dostatek financí na celý proces ani dost učitelů anatomie, aby se takové množství mrtvol mohlo vůbec využít. **ČTK**

## Užíváte antibiotika?

Pro harmonizaci střevní mikroflóry přidejte



doplňek stravy

vysoká odolnost vůči širokému spektru antibiotik pro děti od 6 měsíců a dospělé

Dostupné ve všech lékárnách a na [www.samoleceni.cz](http://www.samoleceni.cz)

**inPHARM**  
...the way we walk  
[www.inpharm.cz](http://www.inpharm.cz)

50

20

40

**40-70%  
SLEVA**

70

60

**NADĚLUJEME**

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

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

**SWITCH  
SLEVA  
50%**

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



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

**Sudoku**

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

**Počasi**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. -1 Max. 3	Min. 1 Max. 5	Min. 3 Max. 7	Min. 4 Max. 8

**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:** 1941

**Napište svou bublinu**



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



Napadá vás vtipný popisek?

**Kvíz**

- Klabzubova jedenáctka je dílo z pera spisovatele Eduarda Basse, světlo světa spatřila roku:  
**a) 1922**  
**b) 1933**  
**c) 1944**
- Simón Bolívar, venezuelský bojovník za nezávislost latinskoamerických zemí, nebyl prezident:  
**a) Kolumbie**  
**b) Peru**  
**c) Bolívie**
- Vodní nádrž Želivka, která slouží jako zdroj pitné vody pro Prahu, se správně jmenuje:  
**a) Štěchovice**  
**b) Švihov**  
**c) Kamýk**
- Jeden z nejznámějších indiánů Sedící býk byl náčelník Siouxů. Zastřelen byl roku:  
**a) 1810**  
**b) 1850**  
**c) 1890**
- Pražské divadlo Semafor spatřité zejména se jmény Jiřího Suchého a Jiřího Štítrů vzniklo roku:  
**a) 1949**  
**b) 1959**  
**c) 1969**

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

**ČT1**

- 12:30 Abeceda H plus W
- 13:45 Soudkyně Amy IV
- 14:30 To je vražda, napsala III
- 15:20 Hubert a Staller
- 16:10 Cestománie
- 16:40 AZ-kvíz
- 17:05 Tak neváhej a toč speciál
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Míň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance VII... kolem dokola



- 20:05 **Vlak dětství a naděje (5/6)**  
 Seriál (ČR, 1985). Osudy rodiny, do jejíhož života zasáhla válka. Věrka prožívá své první milostné zklamání. Hrají: S. Zindulka, T. Brodská, H. Růžičková, P. Pochylý, O. Ševčík a další
- 21:05 Komíci na jedničku
- 21:59 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilióny
- 22:00 Dáma ví, kdy přijít  
 TV film (ČR, 1992)
- 23:15 **Televizarié na přeskáčku**
- 00:00 AZ-kvíz
- 00:20 Toulavá kamera
- 00:50 13. komnata L. Křížka
- 01:20 Postřehy odjinud
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Banánové rybičky
- 02:20 Dobré ráno

**ČT2**

- 12:55 Letecké katastrofy
- 13:45 Jak si Chruščov podmanil Ameriku
- 14:45 Starověký Řím (6/6)
- 15:40 Neznámá válka (5/5)
- 16:35 Vesmír
- 17:20 Tuňáci ve městě
- 18:15 Letem světem: Laos
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Divnopis
- 19:00 České stopy v rostlinné říši Latinské Ameriky
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Zkáza torpédoborce Coventry**  
 V roce 1982 Argentina obsadila Falklandské ostrovy. Velká Británie si nenechala tento akt agrese libit, k osvobození svého území použila sílu své armády a námořnictva
- 20:55 **M. Stingl: Indiáni ve městě, indiáni ve mně jste**
- 21:50 **Muži v říji**  
 Komed. drama (ČR, 2008)
- 23:45 **Planeta šneků**
- 02:00 **Pološero - Rekordmani všedního dne**
- 02:25 **Ta naša kapela**
- 02:50 **Poutní místa**
- 03:10 **Žijeme s vírou**
- 04:10 **Na moll**

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Tescoma s chutí
- 12:45 Můj přítel Monk IV (5)
- 13:45 Odložené případy V (17)
- 14:40 Námořní vyšetřovací služba V (19)
- 15:40 Ordinance v růžové zahradě 2 (422)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Mentalista II (1)
- 18:25 Ulice (2937)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (619)**  
 Seriál (ČR, 2015). Nový záchranař chce Hanákoví přebírat Andreu. Jakub utíká z domova kvůli Janě. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský a další
- 21:35 **Vikend**
- 22:45 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (16)**  
 Krimiseriál (USA, 2013)
- 23:35 **Černá listina II (8)**  
 Krimiseriál (USA, 2014)
- 00:30 **Mentalista II (1)**
- 01:15 **Námořní vyšetřovací služba V (19)**
- 02:00 **Atentát (9)**
- 03:20 **Kolotoč**
- 03:50 **Ordinance v růžové zahradě 2 (422)**

**PRIMA**

- 12:25 Policie Hamburg II (22)
- 13:25 Komisař Rex III (3)
- Krimiseriál (N/Rak., 1996)
- 14:35 Castle na zabiti II (24)
- Smrtelná hra. Seriál (USA, 2010)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Hra světél  
 Romantický film (N, 1995)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Zásnuby naruby**  
 Romantická komedie (N, 2015). Mladý zamilovaný pár Sven a Katharina si během zkoušení zásnubních prstýnků vymění těla. Sven se musí naučit chodit na podpatcích a Katharina zase přežít pánskou rozlučku se svobodou. Dokážou se vrátit zase zpátky a urovnat všechny svoje spory? Hrají: S. Ströbel, M. Burchardová, A. J. Kapfelspergerová a další
- 22:10 **Očima Josefa Klímy**
- 22:55 **Ano, šéfe!**
- 00:10 **Prostřeno!**
- 01:10 **Kriminálka Stuttgart V (25)**
- 02:10 **Spravedlnost v krvi III (23)**

**PRIMA COOL**

- 12:55 Jmenuju se Earl IV (21)  
 Čarodějnice. Komed. seriál (USA, 2009)
- 13:25 Simpsonovi XXV (13-16)
- 15:20 Teorie velkého třesku IV (10)  
 Hypotéza o cizím parazitovi. Sitcom (USA, 2010)
- 15:50 Futurama X (4)  
 Anim. seriál (USA, 2013)
- 16:20 Boiči mýtů VI (30)
- 17:25 Grimm IV (12)  
 Lovec odměn. Fantasy seriál (USA, 2015)
- 18:20 Simpsonovi XXV (17-20)



- 20:15 **Top Gear speciál: Festival v Sydney**  
 S Jeremym a Jamesem zamíříme tentokrát k protinožcům, kde budou s australskými kolegy uvádět dvoudenní motoristické oslavy. Své schopnosti předvedou i samotní moderátoři, mimo jiné ve fotbale s trojkolými relianty
- 21:25 **Teorie velkého třesku IV (11)**
- 21:55 **Partička**
- 22:40 **Cesty k úspěchu**
- 22:50 **Poslední dny planety Země (1/2)**  
 Sci-fi film (USA, 2006)
- 00:45 **Partička**
- 01:30 **Kravařáci IV (6)**
- 02:20 **Grimm IV (12)**

**ÓČKO**

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



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



**Ariete**

## Popcorn k domácímu kinu

**Ariete 2952**

- příprava až 60 g kukuřice za méně než 2 minuty
- speciální metoda horkým vzduchem
- snadné čištění



Sleva  
38%

**799 Kč**

MOC: 1299 Kč

**Ariete**

## Není nad cukrovou vatu

**Ariete 2971**

- vyrobí načechranou vatu pouze ze dvou bonbónů, popřípadě z jedné lžičky cukru
- snadné čištění



Sleva  
35%

**1 299 Kč**

MOC: 1999 Kč

**Rowenta**

## Objem na celý den

**Rowenta CF 6430D0 Volum24 Respectissim**

- objem vydrží celý den
- pro lesklé, zdravé a krásné vlasy
- bezpečnostní uzamykací systém



+  
Dárek:  
kosmetika  
Toni & Guy



**1 999 Kč**

**BRITA**

## Filtrační konvice 2,4 l

**Brita Elemaris Meter**

- uchovává minerály
- přefiltrovaná voda je čistější, lehčí a chutnější
- objem přefiltrované vody je 1,4 l
- vhodná do dveří chladničky



Sleva  
25%

**889 Kč**

MOC: 1199 Kč

**MAXWELL & WILLIAMS**

## Kombinovaný mlýnek na sůl a pepř

**Maxwell&Williams Duo**

- mlecí mechanismus z uhlíkové oceli
- povrchová úprava proti otiskům prstů
- mlýnek dodáván s náplní
- nastavitelná hrubost mletí



Sleva  
45%

**649 Kč**

MOC: 1199 Kč

**vileda**

## 100°C mop

**Vileda 146572**

- uklízí za pomoci horké vody
- zahřátí vody za 90 sekund
- odstraní až 99,9 % bakterií z podlahy
- návlak lze prát v pračce



Sleva  
40%

**1 199 Kč**

MOC: 1999 Kč



**Doprava zdarma**

při objednávce nad 1 000 Kč



**Chcete nakoupit na splátky?**

Žádný problém, vše vyřešíte z pohodlí domova

**ECG**

## LED TV v oblíbené úhlopříčce

**ECG 32 LED 731 PVR**

- HD ready rozlišení
- 100 Hz XPR
- TV tuner HD DVB-T
- nahrávání na USB
- Timeshift • USB přehrávač
- české menu • PC vstup VGA
- 2x HDMI • SCART
- rodičovský zámek

en. třída B

**4 999 Kč**

MOC: 5 999 Kč



Sleva  
16 %

**SONY**

## Smart TV s ostrým obrazem

**Sony BRAVIA KDL-48R550C**

- Full HD rozlišení
- Motionflow XR 100 Hz
- TV tuner DVB-T/C
- Wi-Fi • Miracast
- nahrávání na USB • HbbTV
- USB/Home Network přehrávač • YouTube

en. třída A++

**13 990 Kč**

MOC: 16 990 Kč



Znáte  
z TV

**Panasonic**

## Prohnutá Ultra HD TV

**Panasonic VIERA TX-55CR430E**

- Ultra HD (4K) rozlišení
- Smart TV
- technologie 400 Hz RMR
- USB/DLNA přehrávač
- nahrávání na USB
- www prohlížeč
- Wi-Fi • Bluetooth • HbbTV

en. třída A

**24 990 Kč**

MOC: 44 990 Kč



Sleva  
44 %

**YAMAHA**

## Elegantní domácí kino do každého obýváku

**Yamaha HTR-3068 + Yamaha NS-PA40**

- bezdrátové přehrávání díky Bluetooth
- podpora 4K 60p videa
- USB přehrávání hudby
- průvodce nastavením
- optimalizace zvuku YPAO
- možnost zavěšení reproduktorů na zeď

Akce

**14 444 Kč**

MOC: 17 480 Kč



**PHILIPS**

## Uvolněte se skvělou hudbou

**Philips MCM2300**

- přehrává běžná CD, MP3-CD i CD-R/RW
- 15 W, Bass Reflex
- vstupy Audio in, USB
- digitální FM tuner s předvolbami
- budík, časovač, hodiny
- dálkový ovladač

Sleva  
28 %

**1 998 Kč**

MOC: 2 799 Kč



**HYUNDAI**

## Spolehlivě probudí každý den

**Hyundai RAC 878 BG**

- analogový AM/FM tuner
- buzení hudbou nebo tónem
- opakované buzení Snooze
- projekce času na zeď
- výstupní výkon 2 W
- napájení ze sítě 230 V, záložní baterie 9 V

Sleva  
23 %

**449 Kč**

MOC: 590 Kč



**Delší záruční doba**

Prodlužte si standardní záruku až o tři roky



**Chcete nakoupit na splátky?**

Žádný problém, vše vyřešíte z pohodlí domova

SAMSUNG

## Jednoduchý a všestranný

**Samsung G318  
Galaxy Trend 2 Lite**

- 4" displej
- fotoaparát
- OS Android 4.4 s nadstavbou TouchWiz Essence UX
- slot na microSD

2 249 Kč



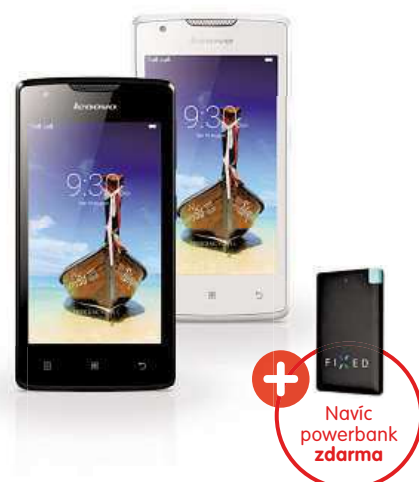
Lenovo

## Smartphone se systémem Android

**Lenovo A1000**

- OS Android 5.0
- čtyřjádrový procesor s frekvencí 1,3 GHz
- interní paměť 8 GB
- GPS
- Dual SIM

2 499 Kč



LG

## Jednoduše chytřejší

**LG G3**

- 5,5" Quad HD displej
- 32GB interní paměť
- 3GB RAM
- 13Mpx fotoaparát s laserovým automatickým ostřením
- podpora bezdrátového nabíjení

8 990 Kč

MOC: 9 990 Kč



Sleva 10%



Lenovo

## Dokonalý společník na cesty

**Lenovo IdeaTab 2  
A7-20 (59444625)**

- IPS displej 7" 1024x600 px
- MediaTek MT8127 1,30 GHz, 4 jádra
- 1GB RAM
- interní paměť 8 GB
- 2Mpx fotoaparát
- Wi-Fi • Bluetooth • GPS
- Android 4.4 KitKat

2 199 Kč

MOC: 2 799 Kč



Sleva 21%

acer

## Sedmnáctka, která zvládne velké věci

**Acer Aspire ES17 (NX.MZTEC.001)**

- displej 17,3" 1600x900 px
- Intel Pentium N3700 1,60 GHz, 4 jádra
- 4GB RAM • 1000GB HDD
- nVidia GeForce 910M 2 GB
- Wi-Fi • Bluetooth
- DVD±RW • USB 3.0
- Windows 8.1 - zdarma upgrade na Windows 10

12 990 Kč

MOC: 13 990 Kč



Dárek: powerbank 2000 mAh



EA

## Pohrajte si se životem

**EA Games The Sims 4**

- nejprodávanější simulátor pro PC
- vytvořte a ovládejte inteligentnější a emocionálně bohatší simíky
- navrhnete jim bydlení, upravte jeho vzhled, nábytek, okolí i místo
- v nabídce také rozšíření herního obsahu od 699 Kč

799 Kč

MOC: 1 490 Kč



Sleva 46%

Bestseller



**Doprava zdarma**  
při objednávce nad 1 000 Kč



**Přes 150 000 druhů zboží skladem**  
Vyberte na [www.MALL.cz](http://www.MALL.cz)



## Velký plyšový Krteček

MÚ Brno Krtek  
velký stojící, 70 cm

- pro děti bez omezení věku
- výška 70 cm

Sleva  
21 %



**1 249 Kč**

MOC: 1 599 Kč



## Nejvychytanější hodinky

Vtech Kidizoom  
Smart Watch

- lze s nimi fotit, nahrávat videa, použít jako diktafon
- 2 barevné varianty

Sleva  
45 %

Hračka  
roku 2014



**1 299 Kč**

MOC: 2 399 Kč

TOPCOM

## Dětská chůvička

Topcom BabyViewer KS-4240

- velký barevný displej 2,4"
- digitální obousměrná komunikace
- Digital Zoom
- noční vidění pomocí 6 LED
- maximální dosah až 200 m

Sleva  
50 %

Doprava  
zdarma



**2 699 Kč**

MOC: 5 399 Kč



## Koloběžka pro teenagery i dospělé

Yedoo City

- přední i zadní „V“ brzda
- pro řidiče od 145 cm
- nosnost 120 kg

Sleva  
15 %

Doprava  
zdarma



**3 199 Kč**

MOC: 3 790 Kč



## Lehátko vibrační

Bright Starts Zsa Zsa Zoo

- roztomilé lehátko poskytuje komfort houpání a hraní
- jemné vibrace a zábavné hračky
- vhodné od narození do 9 kg

Sleva  
30 %

Exkluzivně



**899 Kč**

MOC: 1 290 Kč

ZOPA

## Sedátko pro miminka

ZOPA Design

- sedátko lze změnit na houpačí židličku pro batole
- strojek vibruje, hraje 5 melodií, svítí

Doprava  
zdarma



**1 250 Kč**

MOC: 1 490 Kč



**Doprava zdarma**  
při objednávce nad 1 000 Kč



**Přes 150 000 druhů zboží skladem**  
Vybírejte na [www.MALL.cz](http://www.MALL.cz)

## Sloupek

**JAKUB KOHÁK**  
VĚČNÝ STUDENT



## POHÁR STÁŘÍ A NEPŘÁTELSTVÍ

Nacházíme se, milí přátelé, v polovině prosince a to znamená jediné – přiblížila se mi na dosah trofej z nejcněnějších!!! Ano, další zlatý střípek na mé bohaté cestě sportovním životem by měl zapadnout do mozaiky skvělých úspěchů. S mým kamarádem a zároveň soupeřem jsme si v polovině roku vytvořili vlastní tenisovou soutěž a stanovili cíle i pravidla. Já vzal doma starý pohár z nějakého tenisu a pravidla zní jasně: ten, kdo prohraje,

## Citát

**My jsme stárnoucí chlapi a naše zápasy přátelské rozhodně nejsou.**

bera si pohár domů a nechá na něj vyrobít cedulku s datem a výsledkem posledního zápasu. Sportovní historie zná mnoho závodů, kde jsou v názvech slova jako „mládí“, „mír“ nebo „přátelství“, my jsme ovšem stárnoucí chlapi a naše zápasy přátelské rozhodně nejsou, takže naše trofej se jmenuje Pohár stáří a nepřátelství. Momentálně je na něm zapísáno toto: Jakub Kohák vs. Petr Rýdl 4. 8. 2015 – 7:6 (7:5), 6:3 dále 25. 8. 2015 6:4, 7:6 (7:1) pak také 30. 9. 2015 6:1, 6:2, 6:1 a konečně 23. 10. 2015 7:5, 6:2.

Čteš správně, drahý čtenáři, ještě jsem neprohrál ani set. A tam, kde došlo k tie-breaku, tak šlo o zápas, ke kterému jsem nastoupil bezprostředně po nějaké pěkné oslavě, kde se nepila jen limonáda! Nebohý Petr se se mnou sám od sebe vsadil, že mě do konce roku porazí. A když se mu to nepodaří, musí mi koupit knihu. Viděl jsem teď jednu za 63 tisíc, ale to je kapku drahý špás, že? Nebojte se, budu na něj hodný, a řeknu si zřejmě o The James Bond archives 007, když máme teď v kinech tu novou bondovku. Stojí nějakých 1500 korun, což by pro něj jako pro tenistu měla být legráčka. Tak držte palce, už jen dva týdny!

## Dopisy a vzkazy

## Díky za článek

Milá paní Červená, děkuji vám za krásný článek o výchově dětí u nás ze čtvrtého Metra. Mluvila, či spíše psala, jste mi z duše! Kež by váš článek četlo hodně rodičů a řídili se jím při výchově svých dětí. Tak by vyrostla generace, ze které by vzešli kromě jiných profesí také bezvadní pedagogové, na které by žáci vzpomínali jinak, než vzpomínáte vy (a také já a už také moje děti), a politici, ze kterých by se snadno zvolil prezident, za kterého bychom se nemuseli stydět.

MILADA FRIČOVÁ, PRAHA 9

## Modré zóny

Reaguji na článek o modrých zónách. Velice mě znepokojuje otázka, kde budou moct parkovat třeba příbuzní nemocných lidí nebo ti, co nemají peníze na parkování. Je mi jich líto, protože teď bude stát opravdu hodně úsilí najít neplacené místo pro parkování. Podle mne je to pouze trapný způsob, jak z lidí vytáhnout peníze. Je tohle normální?

JAKUB KOCÁB, PRAHA

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

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

## Výrok dne



**„Povedlo se a já měl dvojnásobnou radost.“**

PETR ČECH,

BRANKÁŘ ARSENALU

Šest týdnů čekal Petr Čech na své rekordní 169. čisté konto v anglické lize. V říjnu sbíral s Arsenalem jedno po druhém, v listopadu se ale týmu nedařilo.

## Slovo dne

## TROFEJ

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Vzácný předmět ukořistěný v boji, upravená část ulovené zvěře, cena za vynikající výkon

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## Řešení sudoku

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

## Anketa Snažíte se nějak chránit ovzduší?



**Jirka Vodicka**

Ano, například tím že nepálím odpad, ale třídím ho.



**Michaela Jaromířová**

Chodím převážně pěšky do práce a nepálím nic venku.



**Vladimír Cěkota**

Chráním ho určitě tím, že nevlastním auto.

## Komiks



## INZERCE

## HOROSKOP

**SKŘÍPE TO?** Nedokážete spolu komunikovat a stále se jen hádáte? Romantika je ta tam? Co není, může být! Pomohu i vám!

Volejte **906 701 701** nebo pište SMS na číslo **904 30 46** s kódem **50HAC** a svým dotazem!

astroložka Anabela

	<b>Beran</b> 21/3–20/4		<b>Váhy</b> 23/9–23/10
Se sousedy dnes budete vycházet skoro jako v jisté populární písni, jsou svátky – zajděte k nim a posedíte spolu u svíci.			<b>Štír</b> 24/10–22/11
Nákupy na poslední chvíli se ukážou jako prozítelné, protože objevíte báječné vánoční slevy, které se vám nakonec vyplátí.			<b>Střelec</b> 23/11–21/12
Vaši vánoční náladu umocní správná vánoční hudba, která bude mít tu moc zharmonizovat vaše nitro a dát větší optimismus.			<b>Kozoroh</b> 22/12–20/1
Pokud jste se ještě nepustili do pečení, a přece jenom chcete mít něco vlastnoručního, pak je právě nejvyšší čas s tím začít.			<b>Vodňář</b> 21/1–20/2
Nebudete vědět, čím byste dnes měli ideálně začít, ale nakonec si všechno rozvrhnete opravdu velmi důkladně a zadaří se.			<b>Ryby</b> 21/2–20/3
Neodmítejte dnes vánoční dárky a naopak zkuste sami rozdávat i těm, které moc neznáte, ale rádi byste jim něco darovali.			Inspirujete někoho ze sousedů k nákupu vánočních dárků, které se líbí vám samotným a dovedete je vychválit několikrát násobně.

**KLÍČ K BUDOUCNOSTI!  
LEŽÍ VE TVÉM HOROSKOPU!**

Stačí poslat **SMS** ve tvaru **60MZA** a své datum narození na číslo **904 30 55**



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

# Olfen<sup>®</sup>

## 140 mg léčivé náplasti

### NOVINKA LÉČIVÉ NÁPLASTI

Úleva od bolesti svalů  
a kloubů končetin

12  
hodin

Kontinuální účinek  
po dobu 12 hodin



Olfen 140 mg léčivé náplasti, diclofenacum natrium. Léčivý přípravek pro zevní použití. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

TEVA

130 let  
ve službách  
zdraví

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.  
Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha 8, [www.teva.cz](http://www.teva.cz)

CZ/OFN/15/0018

# Když klouby bolí, může to být artróza



Pečujte o své klouby už od mládí.

PROFIMEDIA.CZ

**Koho už někdy bolela kolena nebo ramena, ví, o čem je řeč.** Bolest kloubů mívá mnoho příčin, nejčastěji jde však o degenerativní onemocnění, jako je artróza.

Bolesti při artróze vyvolávají změny v kloubním obalu nebo v kosti pod chrupavkou, která je při tomto procesu poškozena. Kloub nemá takovou nosnost jako zdravý a bolest naznačuje, že by neměl být dále přetěžován. Je to tedy jakási ochrana před dalším poškozením a přetěžováním. Bolest může ale způsobit i přetížení šlach kolem kloubu, zánět či poškození vložných destiček – chrupavek, například menisků nebo vazů.

K opotřebenosti chrupavky kloubů dochází již od věku 35 let a s přibývajícím věkem se postupně stává závažným problémem, který ztěžuje a komplikuje život. Dokonce se musíme vzdát některých svých aktivit a zálib. Proto nečekejte, a jakmile se potíže objeví i v mladším věku, začněte je řešit.

Důležité je začít o své klouby i kosti preventivně pečovat ještě v době,

#### Výživa pro klouby

Na to, v jaké kondici klouby máte, se velkou měrou podílí i strava. Odborník na výživu Martin Škába ze serveru [www.skaba.cz](http://www.skaba.cz) radí:

- Zařaďte do jídelníčku produkty obsahující omega-3 mastné kyseliny. Už dávno neplatí, že konzumace ryb dvakrát týdně pokryje dostatek těchto zdravých tuků. Výzkumy ukazují, že jejich doplnění pomáhá i lidem, kteří mají již onemocnění kloubů a těžké zánětlivé procesy v kloubním aparátu.
- Vyhněte se „špatným“ rostlinným tukům, které jsou obsaženy v klasickém pečivu, sladkostech a průmyslově zpracovaných potravinách. Konzumujte konopný či lněný olej, semínka, rybí tuk – tedy omega-3 z živočichů (EPA, DHA). Denní dávka by měla činit od tří do devíti gramů.

kdy tyto potíže vnímáme pouze jako občasné, například při prochladnutí či větší fyzické zátěži. Jakmile problémy přetrvávají delší dobu nebo se objevují častěji, může dojít k poškození chrupavek i kostí, klouby ztuhnou, ztrácí na pohyblivost a mohou bolet i v klidovém stavu nebo chvíli trvá, než se po delší době sezení opět rozchodíme.

„Při artróze doporučujeme speciální cvičení, posilování svalů kolem kloubů a u postižených nosných kloubů omezit zátěž,“ radí Marie Sedláčková z Revmatologického a rehabilitačního oddělení Thomayerovy nemocnice. Ideální je jízda na kole či rotopedu. A čeho je potřeba se vyvarovat? Určitě dlouhé chůze po tvrdé podložce, běhání i skokům. Pokud trpíte artrózou ramen a loktů, pak se vyhněte práci na zahradě a pozor také na prochladnutí. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

#### Nejen ve stáří

## 35

Bolest kloubů není problémem, který se vyskytuje až ve stáří. K opotřebenosti chrupavky kloubů dochází již od věku 35 let a s přibývajícím věkem se postupně stává závažným problémem. Důležité je začít se starat o své klouby i kosti preventivně, kdy jsou případné potíže pouze občasné.

# VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA ALZA.CZ



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

## To nejlepší místo k hraní

**PS4**



### Playstation 4

- + Herní konzole nové generace
- + Hrajte online s přáteli a soupeři
- + Disk 500 GB, nový ovladač s dotykovou ploškou
- + Blu-ray pro přehrávání filmů v perfektní kvalitě

\*Akční cena platí jen do 18. 12. 2015

~~9 590,-~~  
**7 990,-\***

objednací kód: MSX001

## Mějte přehled o počasí

**SENCOR**



### Sencor SWS 51

- + Meteostanice s předpovědí počasí
- + Měří venkovní i vnitřní teplotu, vlhkost
- + Rádiem řízené hodiny, budík, fáze měsíce
- + Možnost připojení až 3 bezdrátových senzorů

~~549,-~~  
**499,-**

objednací kódy:

JN507e3 ● JN507e4 ○

## Povinnost pro kutily

**FIELDMANN**  
Home & Garden Performance



### Fieldmann FDG 5005-85R, 85ks

- + Sada ručního nářadí v kufříku
- + Odolný materiál CR-V s dlouhou životností
- + 85 dílů včetně 1/4" a 1/2" ráčny
- + Kladívko, šroubováky, klíče, kleště, metr

**2 499,-**

objednací kód: BOJ011g

## Maximum šťávy i vitamínů

**PHILCO**



### PHILCO PHJE 5020

- + Odstařovač s pomalým lisováním
- + Dvoufázový proces pro maximální výtěžnost
- + Velmi snadné čištění přístroje
- + Velmi tichý chod (pouze 30 dB)
- + Rozebiratelný, části možno mýt v myčce

**4 749,-**

objednací kód: EAV2204c

## Usnadněte si žehlení

**PHILIPS**



### Philips GC4521/20 Azur Performer Plus

- + Žehlička lehké konstrukce, důmyslný systém páry
- + Dokonale kluzná žehlicí plocha T-ionicGlide
- + Výstup páry až 50 g/min, parní ráz 200 g/min
- + Vhodné i pro nejměkčí prádlo, např. hedvábí
- + Systém Drop Stop proti odkapávání, automatické odvápnění

~~1 999,-~~  
**1 799,-**

objednací kód: EAD2059j

## Velký displej, malá cena

**ALIGATOR**



### Aligator S5050 DUO

- + 5" IPS HD displej (1 280 x 720)
- + Čtyřjádrový procesor, RAM 1 GB
- + Paměť 8 GB + microSD až 64 GB
- + Google Android 4.4 KitKat

**2 499,-**

objednací kódy:

RT127a2c ● RT127a2e ● RT127a2d ●

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 15. 12. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

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

**alza.cz**

# Vařit zdravě je velmi snadné. Máme deset tipů, jak na to

**Vaření je jistý druh umění.** Lze ho ale provozovat tak, aby naše tělo netrpělo.

Vaření je umění. Kdo to umí, je vychvalován až do nebes. V současné době je ale trendem vařit navíc zdravě, což není tak snadné. V čem spočívá tajemství zdravé úpravy jídel?

**1. Nemusíte se hned přihlásit do kurzu zdravého vaření,** na začátku úplně postačí, když budete více přemýšlet o tom, co si dáváte při nákupu do košíku. Úplně základním předpokladem pro zdravé vaření je totiž výběr a uskladnění potravin.

**2. Zapomeňte na běžně používané ingredience,** bez kterých jste si až dosud neuměli představit vaření, například na smetanu, majonézu nebo náhražky jako bujony, dochucovadla, sojovou omáčku či koření směsí.

**3. Místo smetany či majonézy použijte například netučný bílý jogurt řeckého typu,** který má podobnou konzistenci jako mnohem kaloričtější smetana nebo majonéza. V případě potřeby můžete dochutit kořením.



Přemýšlejte nad surovinami, ze kterých vaříte. PROFIMEDIA.CZ

**4. Potravinu vybírejte nejen podle toho, zda jsou málo kalorické,** ale taky podle jejich kvality. Nakupujte pouze čerstvé potraviny, a to jen tolik, kolik spotřebujete (zejména pokud jde o ovoce, zeleninu, maso a mléčné výrobky). Konečný výsledek záleží i na tom, jak čerstvé potraviny použijete.

**5. Zvykli jste si na polévky v domněni, že jsou zdravé?** To sice ano, ale neplatí to o těch, které zahušťujete jíškou (z másla a mouky). Pokud

toužíte po tom, aby byla polévka hustší, zahustíte ji rozmixovanou zeleninou (třeba bramborem).

**6. Milovníci omáček by měli při přechodu na zdravější vaření zapomenout na světlou mouku a nahradit ji celozrnnou (žitnou nebo špaldovou).** A při přípravě omáček nepoužívejte smetanu.

**7. Nevíte, čím nahradit máslo?** Možná vás to překvapí, ale při pečení můžete místo něj použít rozmixované avokádo nebo nakrájené banány.

## Bramborový salát se sýrem feta

Vánoce jsou za dveřmi, vyzkoušejte letos bramborový salát trochu jinak, lépe řečeno, zdravěji.

### • Ingredience

- 1 kg menších brambor
- 2 červené cibule
- 1 bílá velká cibule
- 1 lžička sladké mleté papriky
- 1 šalotka
- 250 g sýra feta
- 3 lžice olivového oleje
- citronová šťáva
- sůl, drcený pepř

### • Postup

Očištěné brambory rozkrájejte na půlky nebo čtvrtky, rozložte na plech vymazaný olejem (nebo vyložený pečícím papírem), posypte paprikou a upečte dozlatova. Během pečení brambory obračejte. Upečené brambory nasypte do mísy, přidejte nakrájenou cibuli, pokapejte citrónovou šťávou a kapkou oleje, osolte, opepřete a na závěr přidejte do salátu rozdrobený sýr feta.

U banánů ale pozor – když je budete používat, musíte snížit množství tekutých složek, které jsou uvedeny v receptu, abyste dosáhli požadované konzistence.

**8. Smažené obalované řízky nemusí nutně znamenat, že přiberete.** Stačí použít místo strouhanky z bílého pečiva směs ovesných vloček a trochu koření. Navíc jsou vločky bohaté na vlákninu, vitamin B a železo.

**9. Zdravé vaření vyžaduje i zdravější tepelnou úpravu.** Z masa odstraňte tučné části, listovou zeleninu nekrájejte, raději ji ručně natrhejte na menší kousky (zachová si tak více vitaminů).

**10. Při tepelné úpravě preferujte vaření ve vodě či páře,** grilování bez tuku před smažením a pečení zaměňte za dušení. Vaříte-li v páře, pak použijte libové kousky masa s nízkým obsahem tuku. Maso nejprve pořádně opláchněte a dosucha oklepejte, aby v něm zůstalo co nejvíce šťavy. Dobře chutnají v páře také ryby a mořské plody, karotka, hrášek a mladé brambory. Při vaření v páře by všechny suroviny měly mít přibližně stejnou velikost. V napařovací nádobě musí zůstat část volná, aby pára mohla volně cirkulovat. Nezapomínejte na koření a bylinky – pára nemá žádnou chuť. IVANA AŠENBRENEROVÁ

## Levandulová. Špaldové sušenky jinak

Pokud chcete udělat změnu a začít se stravovat trochu lépe, jednou z prvních věcí by mělo být, že nahradíte pšeničkou mouku špaldovou nebo žitnou.

A co si pak uvařit? Vyzkoušet můžete recept na špaldové sušenky s levandulovým sirupem podle Pěkně vypečeného blogu, osmého nejlepšího Food blogu v anketě Bloggerka roku.

Tento recept se zrodil v hlavě jeho autorky Lucie Arich-tevy. „Na konci léta jsem od své kamarádky dostala levandulový sirup. Po otevření lahvičky jsem si řekla, že tento sirup nespoteřebuji běžným způsobem, ale že si ho budu šetřit a použiji ho ke zvláštním příležitostem,“ přibližuje autorka.

Špaldové sušenky už peče pro své děti delší dobu, ale tentokrát se rozhodla vyzkoušet, jak bude chutnat, když nahradí běžně používané přírodní aroma právě sirupem.

### Špaldové sušenky podle Pěkně vypečeného blogu

Po vychladnutí můžete sušenky libovolně nazdobit, ale je to spíš proto, aby byly hezčí. Chutnat budou i tak.

#### • Ingredience (přibližně na 35 sušenek)

- 190 g celozrnné špaldové mouky
- 110 g chlazeného másla
- 40 g cukru moučka
- 1 zarovnaná lžice domácího vanilkového cukru
- 1 vejce
- 1/2 lžičky kypřícího prášku do pečiva bez fosfátů
- špetka soli
- 2 lžice levandulového sirupu
- mouka na podspání

#### • Postup

- Do větší mísy dám mouku,

cukr, vanilkový cukr, prášek do pečiva, sůl, vejce, máslo, které jsem nakrájela na kostičky, a na závěr přidám levandulový sirup.

Ze všech ingrediencí vypracuji hladké těsto (pokud by lepilo, přisypejte trochu mouky). Bochánek těsta poté zabalím do potravinářské fólie a dám na hodinu do lednice odpočinout. Mezitím si připravím dva plechy a vyložím je pečícím papírem. Troubu předehřejte na 160 °C.

Pak na mouku posypané ploše vyválím z těsta placku silnou zhruba tři milimetry. Vykrajuji kolečka, která přenáším na plechy. Peču přibližně deset minut.

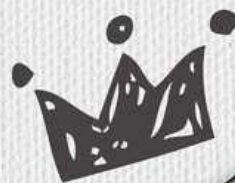
„Hned po jejich upečení přišli kluci s nápadem, že bychom je mohli ještě nějak nazdobit, aby byly o něco víc veselejší a barevnější,“ dodává

se smíchem Lucie, která společně se svými syny vytvořila sušenky s vánočním laděním. Jíst se ale dají hned po vychladnutí. **IBE**



Veselé vánoční sušenky





# SELECTION



Vysoká gastronomie na Vašem stole.

exkluzivně v PENNY



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

# Harry's new girlfriend

**Welcome to Big City Small World Series 2.** Meet the old friends as they are gathering around in Tony's café to share both good and bad news.



Cheers! Welcome Harry's new girlfriend. PROFIMEDIA.CZ

You can listen to this episode while you read by typing <http://po.st/49Ijrf> into your browser or by scanning the QR code at the bottom of the page.

**Fadi:** Hello Tony! How are you?  
**Tony:** Alright, I suppose.  
**Fadi:** Good to hear you sounding so happy! Hey, where is everyone?  
**Tony:** Everyone who?  
**Fadi:** You know, the regulars – Olivia, Sarah, Harry, Magda.  
**Tony:** Don't know. They'll probably come in sooner or later. They're always here.  
**Fadi:** Hello!  
**Bindyu:** Oh. Er, hello.  
**Fadi:** I haven't seen you in here before.  
**Bindyu:** No. I haven't been in here before.  
**Fadi:** That's probably why then!  
**Bindyu:** Er, I don't understand ...  
**Fadi:** Er, ok, well, never mind then. Listen, can I get you a drink? Would you like a coffee or something?  
**Bindyu:** Erm, well, that's very kind of you, but no thanks.  
**Fadi:** Go on! Have something! My treat! You can't sit here not eating or drinking anything.  
**Bindyu:** Actually, I'm waiting for my boyfriend.  
**Fadi:** Oh. Late, is he?  
**Bindyu:** Well, only a little bit ...  
**Fadi:** You can talk to me if he doesn't show up!  
**Harry:** Hello there!  
**Fadi / Bindyu:** Hi!  
**Harry:** I see you two have already met each other ...  
**Bindyu:** Oh no, not really ...  
**Fadi:** No, I was just being polite, y'know ...  
**Harry:** Sure! Fadi, let me introduce Bindyu.  
**Fadi:** Nice to meet you.  
**Bindyu:** Nice to meet you.

**Harry:** Bindyu's my girlfriend.  
**Fadi:** Oh, er. Great! How long have you been together?  
**Bindyu:** Oh, not long, only a couple of weeks.  
**Fadi:** You didn't tell me you had a new girlfriend, Harry!  
**Harry:** Well, I haven't seen you for a few weeks.  
**Fadi:** No, of course. I was visiting my family ... so, what's happening here?  
**Harry:** The big news is that they're trying to close the café!  
**Fadi:** No!  
**Harry:** Yes, and Olivia's shop too.  
**Fadi:** That's terrible! Why?  
**Harry:** A big building company are building new flats behind here. They want to knock down the café and Olivia's shop to make more space.  
**Fadi:** Oh no ... What can we do to stop them?

**Harry:** Well, we've got a few ideas. There's a guy who comes in here sometimes called Carlos – he works for the

### Lesson No. 3



builders. He might help us. And Sarah and Olivia said they had some ideas ...  
**Fadi:** We should start a campaign!  
**Bindyu:** Good idea! I'm a journalist. I could write something in the local newspaper.  
**Harry:** Erm, I thought you wrote for interior design magazines ...  
**Bindyu:** Well, yes, I do, that's true. But I know somebody who works for the local newspaper. And I want to do more serious journalism ...  
**Fadi:** Sounds like a great

idea! Good luck! I think we should put a banner in the window of the café ...

**Harry:** A banner?  
**Fadi:** Yeah, you know – a big sign that says "Save Our Café!" or something like that ...  
**Olivia:** Hello all!  
**Fadi:** Hey! Good to see you again!  
**Olivia:** Yeah ... you too! How's it going?  
**Fadi:** Great – I'm going to put a banner in the café window – "Save Our Café!"  
**Olivia:** Good idea ... can you save my shop too?  
**Harry:** A banner?  
**Fadi:** Yeah, you know – a big sign that says "Save Our Café!" or something like that.  
**Olivia:** Hello all!  
**Fadi:** Hey! Good to see you again!  
**Olivia:** Yeah ... you too! How's it going?  
**Fadi:** Great – I'm going to put a banner in the café window – "Save Our Café!"  
**Olivia:** Good idea ... can you save my shop too?  
**Fadi:** Let's hope so! Bindyu's going to write an article in the local newspaper ...  
**Olivia:** Bindyu?  
**Bindyu:** Hello! I'm Bindyu ... I'm Harry's girlfriend ... I'm a journalist.  
**Olivia:** OK, great, nice to meet you!  
**Carlos:** Hi!  
**Olivia:** Here's Carlos! He's going to help us too!  
**Carlos:** Well, I don't know, I'd like to help, but I'm not sure what I can do ...  
**Harry:** You make food for the builders, don't you?  
**Carlos:** Yes, I do.  
**Olivia:** You could put poison in it!  
**Carlos:** Erm, well, no, I really don't think ...  
**Olivia:** Only joking!  
**Carlos:** I was looking for Sarah – is she here?  
**Olivia:** No, I think she's coming in with Magda later ... why?  
**Carlos:** Oh, no reason ... I just wanted to see her ...  
**Olivia:** I see ... oh look, here they are now!  
**Magda / Sarah:** Hello everyone!  
**All:** Hi!  
**Sarah:** Hi Carlos! Good to see you again!  
**Carlos:** Hi!  
**Sarah:** Listen everybody, Magda's got some good news!  
**Magda:** Yes – I got my mas-

### Activity 2

Choose the correct word to complete each sentence, according to the transcript.

- 1. Bindyu is Fadi's / Harry's girlfriend.
- 2. Fadi has been visiting his family / girlfriend.
- 3. Fadi suggests starting a campaign / demonstration.
- 4. Bindyu is an editor / a journalist.
- 5. Sarah is pleased / annoyed to see Carlos.
- 6. Magda / Olivia has got a distinction in her degree.

ter's degree with a distinction!  
**All:** Wow! Well done!  
**Harry:** So you get a well-paid, full-time job with the architects!  
**Magda:** Yes I do!  
**Sarah:** Which means we can afford to stay in our expensive flat ...  
**Magda:** There's only one problem, though ...  
**Olivia:** Oh? What's that?  
**Magda:** I'm not really sure how to tell you this ...  
**Olivia:** Go on!  
**Magda:** Well, the architects I work for ...  
**Harry:** Yeah? Go on!  
**Magda:** They have a big new project ...  
**Fadi:** Sounds interesting ...  
**Magda:** And they want me to work on it ...  
**Harry:** Even better ...  
**Magda:** Well, not really – you see, the project they want me to work on ...  
**Olivia:** Yes?  
**Magda:** It's the new luxury flats ... the building here ... the people who want to close the café and your shop!

### Answer

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

**Activity 2**  
 1. Harry's; 2. family; 3. campaign; 4. a journalist; 5. pleased; 6. Magda



## Zprávy krátce

## KHL i v Pekingu

Kontinentální hokejová liga by se od příští sezony mohla rozšířit i do Číny. Plán vedení soutěže počítá se zařazením dosud nepojmenovaného klubu, který má od září hrát své ligové zápasy v Pekingu. Působit by měl v hale s kapacitou 18 tisíc diváků.

## Zápas trápících se

Hokejisté Brna a Litvínova změřili síly od 18 hodin v dohrávce 17. extraligového kola. Oba týmy se v poslední době střelecky trápí, ambiciózní Kometa je i kvůli tomu až osmá. Litvínov zůstává poslední, na třinácté Karlovy Vary ztrácí pět bodů. **SIM**

## Osobnost. Serena

Světová tenisová jednička Serena Williamsová získala od amerického časopisu Sports Illustrated ocenění Sportovní osobnost roku 2015. Čtyřiatřicetiletá Američanka letos ovládla tři grandslamsy a vyhrála 53 z 56 zápasů ve dvouhře. „Tohle ocenění mě tvrdé práce mi dodává víru, že v tom budu pokračovat a poведу si ještě lépe,“ řekla. **ČTK**



Každý úder naplno

## Číslo dne

2

Hokejový obránce Marek Židlický zařídil v utkání NHL dvěma brankami vítězství New York Islanders 4:0 nad New Jersey a byl vyhlášen první hvězdou zápasu. Osmatřicetiletý český mistr světa z roku 2010 se gólově prosadil poprvé od zahajovacího duelu letošní sezony.

# Atraktivní jména se Spartě vyhnula

Je to takový trochu nechtěný vánoční dárek.



Cítát

Nepříjemný a kvalitní soupeř. Bude to velmi těžké.

ZDENĚK ŠČASNÝ  
TRENÉR FOTBALOVÉ SPARTY

## Liga mistrů

První zápasy osmifinále se hrají 16., 17. a 23., 24. února. Odvety jsou na programu 8., 9. a 15., 16. března.

- Gent–Wolfsburg
- AS Řím–Real Madrid
- Paris Saint-Germain–Chelsea
- Arsenal–Barcelona
- Juventus Turín
- Bayern Mnichov
- PSV Eindhoven
- Atlético Madrid
- Benfica Lisabon
- Zenit Petrohrad
- Dynamo Kyjev
- Manchester City

stupcem. Atraktivní los pro ni by vypadal třeba tak, že by na Letnou dorazily Liverpool, Lazio Řím, Tottenham Hotspur nebo Manchester United. Ten si přála většina spartanů. Jenže zůstalo jen u přání. **IDNES.cz**

níku skončil třetí. Do základní fáze postoupil přes dvě předkola, svou skupinu EL vyhrál před Dortmundem, PAOK Soluň a Galadou.

Sparta zůstala v pohárech pro jaro jediným českým zá-

Spartanští fotbalisté se o osmifinále Evropské ligy (EL) utkají se soupeřem z Ruska. Los v Nyonu k nim štědrý nebyl a nadělil jim Krasnodar. Neatraktivní pro fanoušky, silný na hřišti, logisticky náročný na cestování. Úvodní zápas se hraje ve čtvrtek 18. února na Letné, odvetu o týden později v Krasnodaru, město v jižní části Ruska u pobřeží Černého moře a Soči, dějiště loňské zimní olympiády.

FK Krasnodar není rozhodně klubem s bohatou historií, vznikl až v únoru 2008 a rychle se probil mezi ruskou elitu, nejvyšší soutěž hraje od roku 2011. V posledním roč-

INZERCE

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

## Práce - nabídka

• Brigády v Brně balení oděvů a elektroniky, pomocné práce ve výrobě a úklidy. Týdenní výplaty 65-120 Kč/h. NABRIGADU.CZ Tábor 526/46d, Brno

• Nábory ostravy-Brno/ČR. Mzda 14-22 tis. Kč, ubytování, bonusy. EBS, s.r.o., Na Březince 6, Praha 5, 731472449, 461312603, kancelar@police-ondra.cz

## Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 15sms/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.cz, www.platzmobilem.cz

• Vezmi ho do ruky a zavolej mi na tel: 844 844 005, 5Kč/min

• FLIRT KONTAKTY! **Ženy 18-80 let z Tvého města!** Napiš SMS ve tvaru 99NGN a text na 909 15 50

• STARÁ, oškvlivá, prsatá Leona 55! Chci tě! Tvrdě! Ozvi se 909 801 801 nebo piš SMS na číslo 909 15 40 s kódem 44SVF a textem!

• Růža 65. Sněz z mého opotřebeného těla jahody a šampus! Volej 909 80 50 40 kód GKG24. Cekám!

## Služby - nabídka

## VÝKUP AUT

Rok, stav a model nerozhoduje.

731 927 627

## VÝKUP ZLATA!

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

737 858 585



• Život si chce opeprít velkou dávkou perverzního sexu! Pomůžeš mi? Hanka 45. Vytoč 909 90 99 25 nebo napiš SMS na 909 15 45 s kódem 50KHP a tvůj text!

## DOBRÁCI ROKU

NOVÁ SOUTĚŽ SBORŮ DOBROVOLNÝCH HASIČŮ

Pošlete přihlášku, hlasujte a vyhraďte velkou show pro celou obec v hodnotě 100 tisíc Kč.

Ve hře je navíc hasičské vybavení za 300 tisíc Kč.

**Rádio vašeho kraje**  
Český rozhlas



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

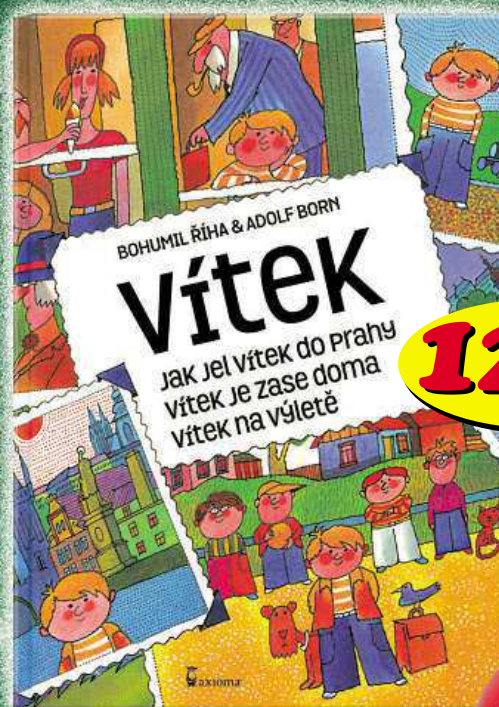


# LEVNÉ KNIHY®

www.levneknihy.cz



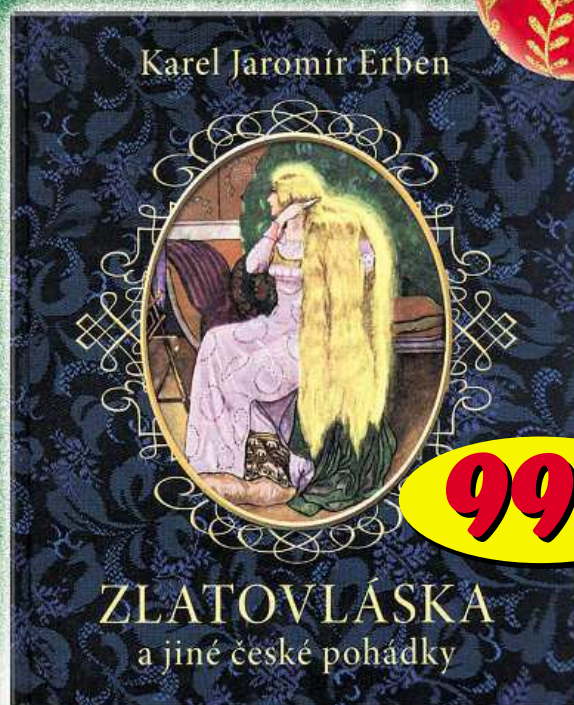
129,-



129,-



99,-



99,-

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