

metro®

ÚTERÝ 27. PROSINCE 2016 • WWW.METRO.CZ

MALL.CZ

NOVOROČNÍ
VÝPRODEJ

SLEVY AŽ 80 %

mall.cz/novorocni-vyprodej

1 000 PŘÁNÍ,
JEDEN OBCHOD

9 771 211 781 002 1 6246

%%%%%%%%%

ASKO[®]
NÁBYTEK

SLEVY*

až **70%**

**ZIMNÍ VÝPRODEJ
V PLNÉM PROUDU**

Nabídka platí od 27.12.2016 do 15.1.2017 nebo do vyprodání zásob ve všech prodejnách ASKO Nábytek v ČR včetně e-shopu www.asko.cz, a to - pokud není u konkrétního zboží uvedeno jinak - až do vyprodání zboží skladem, pak si zákazník může zboží v uvedené době v prodejně objednat za stejných podmínek a cen. Chyby v tisku vyhrazeny. Na přání zákazníka zajistíme dopravu a montáž. Zboží zakoupené v kamenné prodejně nezasíláme na dobírku. Výběr potahových látek za příplatek. *Slevy se odečítají z doporučených maloobchodních cen a nelze je kombinovat ani sčítat s dalšími akčními nabídkami. Platí pouze pro nově uzavřené zakázky. Nevztahuje se na akční zboží z naší reklamy a již zlevněné zboží, kuchyně, elektrospotřebiče a bytové doplňky.

**PRAHA - ČAKOVICE - CHOMUTOV - ČESKÉ BUDĚJOVICE - TÁBOR - PLZEŇ
OLOMOUC - TEPLICE - ZNOJMO - ZLÍN - BRNO - MLADÁ BOLESLAV - HRADEC KRÁLOVÉ www.asko.cz**



Výprodeje právě probíhají. metropole.cz

METROPOLE
ZLIČÍN
CENTRUM MÓDY A ZÁBAVY

metro 

Úterý, 27. prosince 2016
Č. 246, www.metro.cz
Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce
Svátek slaví: Žaneta/Melanie

Největší deník v ČR

Do Česka míří v roce 2017 elitní sportovci

Mistrovství Evropy. Potěší příznivce krasobruslení, ženského basketbalu i veslování. **Po 59 letech.** Česko bude opět hostit světový šampionát v rychlostní kanoistice. **Zlatá tretra.** Přesune se z května na červen STRANA 17



V Alpách si mohou zdarma zalyžovat i desetileté děti

Pokud vyrazíte na zimní dovolenou s celou rodinou do švýcarských, italských nebo rakouských Alp, můžete v některých lyžařských areálech počítat s volnými skipasy pro vaše malé potomky. Třeba v Itálii si zdarma zalyžují osmiletí, ve Švýcarsku devítiletí a v Rakousku dokonce i desetiletí. Více na straně 12

SWISS-IMAGE.CH

Překvapení roku 2016

Deník Metro pro vás vybral nejméně očekávané události končícího roku. Brexit či Trump. A dál? STRANA 2

Vítat nový rok lze také v kostýmu

Tematické silvestrovské oslavy jsou v Česku stále populárnější. V kurzu jsou filmové hrdinové a historické postavy. Když však zvolíte retro oblek, rozhodně nic nezkažete. STRANA 4

Na Silvestra bude doma

Nejlepší český krasobruslař posledních let Tomáš Verner (foto) je ambasadorem krasobruslařského mistrovství Evropy, které se příští rok koná v Ostravě. Deníku Metro v rozhovoru prozradil i svou představu oslav nového roku. STRANA 6



Opil se a vsadil si. Díky výhře fotbalistů Leicesteru vydělal

Překvapení roku:

Trump se stal prezidentem USA a Velká Británie opustila Evropskou unii.

Vítězství Donalda Trumpa v amerických volbách bylo podle českých sázkových kanceláří nereálné. Například Fortuna loni před primárkami na nekorektního bouřliváka vypsal kurz 50:1. I tak se už tenkrát našel jeden člověk, který na něj vsadil 1000 korun. Výherce tak získal 50 tisíc.

Radost ze sázky měl nejspíš i Angličan Leigh Herbert. Ten si loni opilý vsadil na to, že fotbalisté Leicesteru City vyhrají anglickou ligu. Na to, že „Lišky“, jak se týmu přezdívá, získají titul, byl kurz dokonce 5000:1. Herbert chtěl nejdříve vsadit libru, nakonec se rozho-



Na titulu Leicesteru se podílel i Riyad Mahrez.

PROFIMEDIA

dl pro pět. Část tiketu si nechal vyplatit od kanceláře pro jistotu dříve a zinkasoval 5600 liber. Zbýlé tři libry ale nechal ve hře až do konce, a celkem tak vydělal 20 600 liber (720 tisíc korun).

To, že se Leicester poprvé za 132 let stal mistrem ligy, však nebyl jediný šok, který Británie letos zažila. Takzvaný brexit byl ale o prsa. Britští voliči v referendu rozhodli, že Británie po více než 40 letech vystoupí z Evropské unie. Po sečtení hlasů ve všech 382 obvodech se pro brexit (odchod z Unie) vyslovilo 51,9 procenta voličů, zatímco v EU chtělo setrvat skoro 48,1 procenta.

Šok letos zažili také Turci. Neúspěšný pokus o vojenský převrat v Turecku byl zahájen tureckou armádou 15. července, již po několika hodinách skončil porážkou pučistů. Následovala reakce prezidenta Recepta Tayyipa Erdogana v podobě rozsáhlých čistek, při

kterých bylo více než 125 000 lidí propuštěno nebo postaveno mimo službu a 36 000 lidí skončilo ve vězení.

Další nepříjemný šok letošního roku je dopingový skandál ruské atletiky. Ten sice odstartovala Světová antidopingová agentura už v listopadu 2015, když vydala zprávu z vyšetřování systematického dopingu v ruské atletice. Ale až letos měl skandál na ruské sportovce fatální následky. V červnu totiž Mezinárodní asociace atletických federací rozhodla o zákazu startu ruských atletů na olympiádě v Rio.

Jedno z velkých překvapení roku má i český nádech. Japonská pivovarnická společnost Asahi Group se dohodla s koncernem Anheuser-Busch na koupi evropských pivovarů skupiny SABMiller včetně Plzeňského Prazdroje. Japonci za evropské pivovary dají 200 miliard. MAH, JAR

INZERCE

Od kandelábru ke kandelábru Mezivánoční procházka historickou Prahou ve světle plynových lamp



28. 12. 2016 od 17 hodin
u osmiramenného kandelábru v Loretánské ulici
(naproti kasárnám Hradní stráže)



V roce 2016 odešla celá řada českých i zahraničních osobností

Zpěvák Prince zemřel v dubnu na předávkování opiáty, básník a písničkář Leonard Cohen opustil svět ve věku osmdesáti dvou let.

- Legendární britský zpěvák, hudební legenda **David Bowie** odešel navždy dva dny po svých šedesátých devátých narozeninách. Prohrál boj s rakovinou.
- Ve věku 90 let zemřel také vůdce kubánské revoluce a dlouholetý prezident **Fidel Castro**. Florida slavila, Kubánci jsou prý stále otřesení.
- Odešla také boxerská legenda **Muhammad Ali**, bylo mu 74 let. Ten se zapsal do historie boxu originálním stylem, který připomínal tanec.
- V srpnu zemřela také československá sportovní gymnastka, čtyřnásobná mistryně světa a jedenáctinásobná mistryně Evropy **Věra Čáslavská**. Podlehla rakovině slinivky.
- Z českých umělců zemřeli: filmový režisér **Jan Němec** (proslul jako první tvůr-



V. Čáslavská (z roku 2015) MAFRA

ce moderních hudebních klipů), legendární kytarista **Radim Hladík** (ve věku 69 let) nebo **herec Josef Mixa** (bylo mu 92 let).

- Letos také ve věku 86 let zemřel **Bud Spencer**, legenda italských spaghetti westernů.
- Po nešťastné nehodě zemřel také americký herec ruského původu **Anton Yelchin**. Ten se dostal do povědomí filmových fanoušků postavou navigátora Pavla Čechova ve filmové sérii Star Trek.

Pokémoni. Návrat legendy, nebo chvilkový letní špás?

Mobilní hra Pokémon Go, která oživila fenomén devadesátých let a přelomu tisíciletí, se v polovině tohoto roku stala hitem nejen po celém světě, ale také u Čechů. Pomocí GPS a kamery v mobilu se hráč pohybuje v oblasti, kde se v danou chvíli skutečně nachází. Na displeji vidí příšerky, které může chytat, a následně bojuje s ji-

nými hráči. Hra okamžitě vyvolala bizarní situace. Na twitterovém účtu poslance Miroslava Kalouska se třeba objevily fotografie, jak politik o přestávce jednání volebního štábu TOP 09 chytá pokémony. Na Václavském náměstí se zase zpívala znělka ze seriálu či se kolektivně lovíli pokémoni v tanečních klubech. JAR



PLATNOST PÁ-ÚT 30. 12. 2016-3. 1. 2017
nebo do vyprodání zásob v uvedeném termínu.
Přesnou otevírací dobu během vánočních svátků najdeš na www.okay.cz



POVÁNOČNÍ



VÝPRODEJ



ELEKTRA
až **-52%**



od **5999 Kč**

Televizory 100 cm*



od **6999 Kč**

Notebooky*

Některé fotografie a informace mohou mít pouze ilustrativní charakter. Změny cen, designu a technických parametrů vyhrazeny.
Za fiskové chyby neručíme. Zboží nemusí být dostupné na všech prodejnách. ■ Podmínky akce na www.okay.cz/akce52
* 1 zákazník = 1 kus

Platí pro prodejny a na e-shopu na vybrané zboží. www.okay.cz

Kostým na Silvestra. Star Wars překvapivě frčí míň než loni

Silvestrovský převlek na poslední chvíli. Frčí pohádky, filmové hrdinové, retro i historické postavy.

Vítat nový rok v tematickém kostýmu? Podle půjčoven kostýmů rok od roku populárnější fenomén. Velké oblíbené se těší filmové postavy, skupinové převleky ve stylu třicátých let i veselé kostýmy z šedesátek. Mezi nejoblíbenějšími kousky letos opět frčí také mafiáni nebo piráti s výrazným líčením.

„Zájem o zapůjčení kostýmů na Silvestra každoročně roste. Zájem je především

o retro kostýmy. U nás je zájem hlavně o dvacátá či třicátá léta a sedmdesátá či osmdesátá. Kupodivu jsme nezaznamenali velký zájem o kostýmy Star Wars, a to i přesto, že je právě v kinech nová epizoda,“ řekla deníku Metro Simona Hýžová z půjčovny kostýmů Princesse v Ostravě.

Klesající obliba kostýmů z Hvězdných válek je o to zajímavější, že ještě loni frčely naplno. Tehdy byl v kinech rovněž film ze světa Star Wars s přídomek Síla se probouzí. „Star Wars kostýmy se samozřejmě půjčují naplno. My máme několik rytířů Jedi, princezny Leiy a Darth Vadery. Kylo Rena, novou postavu z aktuálního filmu, zatím ne, možná si jej ale vyrobíme,“ hlásil loni Jan Janků z půjčovny kostýmů Famood v Praze.

Poslední dobou jdou pořadatelé tematických večírků více naproti hostům s výběrem témat a volí něco obecnějšího, co se dá uchopit různými způsoby. „Variabilita výběru je tak daleko pestřejší a místo tématu třicátých léta stanoví třeba pouze retro party,“ říká čtenářka deníku Metro Petra, která se chystá prožít tematický Silvestr již po osmém. Konkurence mezi půj-

Kolik dáte za kostým

Cena půjčení kostýmu na víkend je zhruba třicet až čtyřicet korun. Za kompletní outfit s doplňky ale lidé zaplatí většinou kolem pětistovky.

- Hlavní sezona půjčovnám začíná kolem Halloweenu a graduje před Vánoci kvůli firemním akcím. Na Silvestr si lidé kostýmy rezervují většinou dopředu, protože téma bývá známé déle.

- Pokud se rozhodnete pro kostým na poslední chvíli, neměl by být problém ho sehnat. Podle půjčoven ale platí pravidlo: Čím později přijdete, tím menší výběr vás čeká.

čovnami kostýmů je rok od roku větší a větší. Jejím náporu podlehl také půjčovna kostýmů s názvem Agentura Karneval. Ta přitom ještě minulý rok slavila pětadvacet let úspěšného fungování. „Naše půjčovna kostýmů už neexistuje. Fungovali jsme 25 let, takže se neztratíme během jednoho týdne,“ krčí rameny Michaela Štěpánová.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz



Darth Vader. Kostýmem party nezkažte. DEATHBATTLEFANON

KOMWAG®
— PŘIJME BRIGÁDNÍKY —
POPELÁŘE
➤ 500 až 750 Kč čistého za den
➤ Výplata každý týden
➤ Možnost hlavního pracovního poměru

Stavte se na naší recepci v ulici Perucká 2542/10, Praha 2 (kousek od nám. Bratří Synků)
Tel.: 236 040 000

Victoria
Cestovní kancelář
3v1 ceně

LAST MINUTE

Termín	skl/ noční	Gran Baita	Adamello Resort	Jolly Resort & Spa
7. 1.–13. 1.	5/5	VYPRODÁNO	od 6.990 Kč	od 7.290 Kč
12. 1.–17. 1.	4/4	VYPRODÁNO	od 5.990 Kč	od 6.290 Kč
16. 1.–22. 1.	5/5	VYPRODÁNO	VYPRODÁNO	od 7.290 Kč
26. 1.–31. 1.	4/4	od 4.990 Kč	od 5.990 Kč	od 6.290 Kč
30. 1.– 5. 2.	5/5	od 5.990 Kč	od 6.990 Kč	od 7.290 Kč
9. 2.–14. 2.	4/4	VYPRODÁNO	od 6.390 Kč	od 6.690 Kč
13. 2.–19. 2.	5/5	VYPRODÁNO	od 8.590 Kč	od 8.890 Kč
18. 2.–24. 2.	5/5	od 6.990 Kč	od 7.990 Kč	od 8.290 Kč
23. 2.–28. 2.	4/4	od 4.990 Kč	od 5.990 Kč	od 6.290 Kč
9. 3.–14. 3.	4/4	od 4.990 Kč	od 5.990 Kč	od 6.290 Kč
23. 3.–28. 3.	4/4	VYPRODÁNO	od 4.990 Kč	od 5.290 Kč
27. 3.–2. 4.	5/5	VYPRODÁNO	od 5.490 Kč	od 5.790 Kč

AKČNÍ CENA ZAHNÚJE:

- Doprava z celé ČR
- Ubytování v apartmánech/studiích
- Skípas na příslušný počet dní

Brno
Cejl 87
Tel.: 545 213 101
Nám. Svobody 10
Tel.: 545 215 367

Přerov
Wilsonova 11
Tel.: 581 217 221

Praha
Myslíkova 10
Tel.: 296 220 022

Olomouc
Polská 1
Tel.: 585 224 275

Liberec
Soukenná n. 613
Tel.: 485 107 766

Ostrava
Purkyňova 6
Tel.: 596 115 597

☎ dovolena@victoria-ck.cz ☎ www.victoria-ck.cz

Úrazy. Na lyžích pozor

Rizika na horách lidé často podceňují. Své by mohli vyprávět záchranáři z Vysokých Tater, Alp i českých hor. V zimní sezoně 2016 zasahovala Horská služba ČR v 5864 případech. Lyžaři kromě svých možností často podceňují servis před začátkem sezony i rizika při cestě na sjezdovky.

Jízda na lyžích nebo na snowboardu je pravým požitkem jen tehdy, pokud mají pořádně ošetřené skluznice a hrany. Za pěšími turisty vyjžděla „horská“ k 337 případům a další nejpohodlnější skupinou byli běžkaři. Právě špatný stav vybavení bývá velmi často příčinou úrazů.

„V současné době je v horských oblastech mnoho příležitostí k servisu nebo profesionální kontrole lyžařského vybavení, takže doporučujeme návštěvníkům toto využít, a minimalizovat tak možnost eventuálních nehod a zranění,“ říká náčelník Horské služby ČR Jiří Mrožek.

Na tuzemských sjezdovkách je podíl zraněných vyznavačů snowboardingu oproti všem ostatním kategoriím více než dvojnásobný ve srovnání s cizinou. Přibližně dvacet lidí každoročně na českých sjezdovkách nebo mimo ně na následky úrazu bohužel umírá.

„U lyžařů řešíme nejčastěji poranění kolen, což je zhruba v 38 procentech případů. Dále pak zranění holení a kotníků nebo paží. Naopak u snowboardistů dominují úrazy horních částí těla. Zápleť a paže tvoří 30 procent případů, potom ramena a klíční kosti. Úrazy hlavy a zad si způsobí zhruba dvakrát častěji rovněž snowboardisté. A ty jsou také zpravidla nejmávanějšími pojištěními událostmi,“ říká Eva Svobodová, tisková mluvčí UNIQA pojišťovny.

Při srážkách na sjezdovce nehrozí újma jen na zdraví. V zahraničí se mohou pořádkem prodat. „Lidé v zemích

na západ od nás jsou zvyklí vymáhat náhradu za fyzickou i psychickou újmu zcela běžně u soudu. Doporučujeme tedy pojištění odpovědnosti, z něhož lze pak uhradit odškodné za úraz a léčení, ušlý zisk, ale také třeba za dočasnou výpomoc v domácnosti. Často tyto částky šplhají až do milionů korun, zejména je-li na postižených osobě závislých více rodinných příslušníků,“ vysvětluje Eva Svobodová s tím, že v případě kolize doporučuje událost vyfotit, nakreslit plánec, vzít si kontakty na svědky, záležitost ohlásit horské službě nebo policii a zároveň dát vědět asistenční službě. Je-li podezření na alkohol u protistrany, pak trvejte na testu.

Mezi základní pravidla na sjezdovce patří, že byste měli mít prilbu. Chráníč páteře vám také překážet nebude a může vás zachránit před tím, že skončíte na vozíku. Před jízdou se rozcvičte a zahřejte pohybem. **HOP**

WYPRUDEJ

ZACINA UZ ZITRA

AZ **50%**

OD 28. 12.

Dezigual®

Disney

Levi's®
life is calling

SPRINGFIELD
Man & Woman

OASIS

mayoral

Clarks

WAREHOUSE

JACK & JONES®

VERO MODA®

FIGRELLI

s.Oliver

marie meili

Bellinda

TIMEOUT
ESTABLISHED 1992 CALIFORNIA

COLLOSEUM

Betty Barclay

GEOX

sassa

LEOP

... a spousta dalších značek!

VIP DEN
28. 12. 2016

+



10% SLEVA na oblečení, obuv a doplňky. Platí i na již zlevněné a na značku F&F

20% SLEVA na luxusní kosmetiku. Neplatí na již zlevněné

10% SLEVA na domácí potřeby a papírnictví. Platí i na již zlevněné. Neplatí na elektro



www.facebook.com/Mydepartmentstore

www.mystores.cz

Obchodní dům My vám přináší **TESCO**

Národní 63/26, Praha 1

Exkluzivní slevy během VIP DNE jsou platné jen 28. 12. 2016 pro členy Clubcard.

Slevy neplatí na sortiment elektrá a věrnostní programy.

Akce platí od 28. 12. 2016 do 17. 1. 2017 anebo do vyprodání zásob.

Slevy není možné sčítat.

my
národní

Po dlouhé době budu na Silvestra doma

Po 18 letech se do České republiky vrátí evropský krasobruslařský šampionát. Na konci ledna se ti nejlepší sejdou v Ostravě. Bude u toho i nejlepší český krasobruslař posledních let Tomáš Verner, i když už ne jako aktivní závodník. Kromě toho, že je ambasadorem mistrovství, bude jedním ze závodníků i jeho svěřenec Jiří Bělohorský. Kromě toho se věnuje i vlastní bruslařské škole či účinkování v show.

Myslíte, že jste jako ambasador přispěl k tomu, aby evropský šampionát v Ostravě byl úspěšný?

Tomu spíš pomáhá organizační výbor. Konečné výsledky se ukáží až opravdu na konci ledna. Podle toho, kolik přijde diváků či jak se bude dařit českým závodníkům.

Ano, ale lidi by mělo přijít hodně, lístky se prodávaly rychle.

To jsem samozřejmě sledoval. Myslím si, že jsou za velmi rozumnou cenu vzhledem k tomu, co tam člověk zažije. Jestli se halu podaří vyprodat, tak to bude jako sen.

V čem tedy spočívala vaše role ambasadora?

Moje role je taková, že využívám svého jména, které jsem k patnácti let v krasobruslení získal. Třeba i na to, abych přilákal lidi ke sportu. Nejen aby se přišli podívat, ale aby zjistili, že je to kulturní akce, spojuje lidi a má celosvětový dosah.

Končí to mistrovstvím?

Ne, mým nejdůležitějším úkolem je teď najít stabilního partnera pro české krasobruslení. Abychom této velké akce na našem území využili i do budoucna. Je důležité, abychom našli takového partnera, který umožní našim bruslařům kvalitní přípravu i do budoucna. Zatím si to mnozí platí sami či jim přispívá rodina. Třeba příprava v zahraničí pod špičkovými trenéry stojí opravdu hodně peněz. Nějaké peníze dostávají od svazu a ministerstva, ale nepokryje to všechno.

To si dáváte za cíl?

Ano, sehnat někoho, kdo se tady postaví finančně za české krasobruslení, vní-



Tomáš Verner bruslí v show, se show Jevgenije Pljuščenkina Kings on Ice vystoupil i v listopadu v Ostravě.

MAFRA

mám jako svou nejdůležitější roli.

S nadsázkou se přimlouváte u novinářů, aby nekladli závodníkům otázky jako „Pro jaké umístění jste si přijeli?“ či „Jak jste spokojeni se svým výkonem?“ Tím se je snažíte chránit, dáváte zároveň rady naopak i krasobruslařům?

Do jaké míry můžu, tak ano. Nemůžu radit někomu, kdo o to nestojí, navíc jsou to jen mé zkušenosti a zážitky. Pravda ale je, že to vše konfrontuji s dalšími lidmi, třeba na seminářích Mezinárodní bruslařské unie.

Co jim nejčastěji zdůrazňujete?

Občas je třeba jim připomenout, že ten český rybníček je strašně malý. Když se člověk chvíli dívá jen okolo, tak se svět posune tak daleko, že už to nejde dohnat. Nemusím to říkat těm, kteří se v zahraničí pohybují, ti to vědí. Ale těm, kteří se pohybují jen na domácích soutěžích a jejich největším cílem je vyhrát mistrovství republiky, to zdůraznit musím. Ano, je super se dobře připravit na republiku a vyhrát tam, ale vy si musíte broudit zuby na někoho jiného...

Tomáš Verner

Mezi největší úspěchy českého krasobruslaře patří titul mistra Evropy z roku 2008 v Záhřebu, o rok dříve skončil na evropském šampionátu ve Varšavě stříbrný.

- V roce 2011 zkompletoval sbírku bronzem na ME v Bernu.

- Svou sportovní kariéru ukončil po olympijské sezoně 2011/2012.

- U bruslení ale zůstal, mimo jiné jezdí v krasobruslařských show.

- Spolu se svou někdejší trenérkou Vlastou Koprivovou závodně připravuje sourozence Matyáše a Jiřího Bělohorské. Starší Jiří bude v lednu reprezentovat Česko na domácím ME v Ostravě.

- Právě Tomáš se stal ambasadorem evropského šampionátu 2017. Více o ME na straně 17

Máte vlastní krasobruslařskou školu, jak v ní se svěření pracujete?

Založil jsem ji před dvěma lety a staráme se od malička o bruslaře, kteří chtějí závodit. Učíme je, jak trénovat, jak regenerovat a co to znamená týmový duch. Což jsou pro mě stěžejní stavební kameny pro úspěchy českého krasobruslení do budoucna.

Jste také jednou z tváří programu takzvané Duální kariéry, který se snaží sportovcům pomoci najít jinou profesní cestu než sport. Co vy v něm děláte?

Už před pár lety se mi ozvala bývalá lyžařka Kateřina Neumannová, která sem tento

program dovezla společně s badmintonistou Petrem Koukalem. Ten program je teprve „v plenkách“ a já jsem jeho produktem.

Jak si to mám představit?

Na Vysoké škole ekonomie a managementu jsem v programu MBA studoval na náklady školy. Nebylo to jednoduché, sportovců začne studovat hodně, ale mnoho jich to nedokončí. Duální kariéra hledá propojení na straně sportovců, škol, ministerstva, aby bylo jasné, že: sport nerovná se blbec, sport nerovná se jen jednostranný zájem a nic kolem toho. Naopak, sport rovná se lepší život, lepší šance, širší rozhled, a když

se chce, tak jde všechno. Ne všichni musí studovat pět let vysokou školu, jsou různé kurzy, programy na přeškolení či doškolování.

Ted' se ale blíží čas oslav konce roku, jak jej nejradši trávíte?

Silvestra jsem posledních šest let slavil mimo domov. Ať už to byla Moskva, Oberstdorf, Toronto nebo třeba Val Gardena. Letos bych se chtěl vrátit k tradiční podobě oslav nového roku, plánuji setkat se s rodinou na jihu, v Borovanech.

Z oslav různě po světě máte jistě spoustu zážitků, vzpomenete si na nějaký nevšední?

Loni jsem společně s dvěma kamarádkami zařizoval catering pro asi 28 lidí na oslavu Silvestra v Moskvě, v životě jsem se tolik nenadřel kvůli jednomu večírku. Kolem páté hodiny odpoledne jsem byl zralý na postel, a tak si dovedete představit, že jsem se ten večer nedočkal ani ohňostroje. Zábava byla v plném proudu, ale já jsem spal jako dřevo.



IVETA BENÁKOVÁ

iveta.benakova@metro.cz

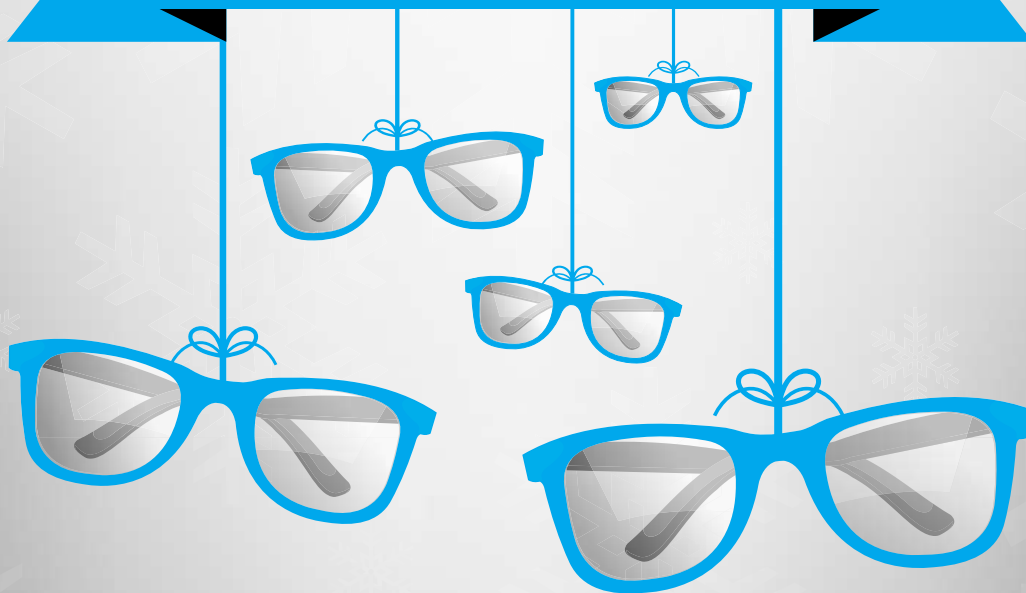
PF 2017



FOKUS[®]
OPTIK

Výprodej • Sleva

30-70%



**na všechny dioptrické obruby
a sluneční brýle včetně letošních modelů!
Na modely pro rok 2017 sleva 20%**

Sleva na dioptrické obruby platí při zhotovení kompletních brýlí (obruba + skla).
Akce platí od 27. 12. 2016 do odvolání ve všech prodejnách kromě outletu FAOC Štěrboholy.
Nelze uplatnit na nákupy v e-shopu.

www.fokusoptik.cz

Sauna naruby. Teplota minus 130 stupňů pomáhá relaxovat

Odpočívat se dá různě. Někdo se odreaguje u piva, někdo v pivu.

Během zimy lidé většinou vyhledávají teplo. Zalézt si do sauny nebo do teplé vířivky by chtěl v těchto dnech nejeeden z nás. Avšak v Česku se v posledních letech začíná rozšiřovat netradiční druh relaxu, který je spíš pro fajnšmekry. Zvláště teď v zimě. Řeč je o takzvané kryoterapii. Při té se totiž moc neohřeje. „Celotělová kryoterapie je krátkodobý pobyt v teplotě minus 130 stupňů, při kterém nedojde ke snížení teploty lidského jádra,“ popisuje proceduru Roman Hraň z pražského Kryocentra. Při procedurách, které trvají dvě až čtyři minuty, dochází v lidském těle k tlumení zánětů, otoků, zvyšování hladin hormonů v krvi a posílení imunity.

Léčba mrazem však rozhodně není pro každého. Lidé, kteří mají problémy se srdcem, by raději na terapii chodit neměli. „Před první procedurou kontrolujeme tlak krve. Pokud je vše v pořádku, návštěvník si oblékne speciální kraťasy a ponožky a odchází k poláriu, tedy k zařízení pro celotělovou kryoterapii,“ popisuje Hraň. Než vše začne, je návštěvník seznámen s průběhem procedury a jsou mu zapůjčeny ochranné pomůcky – rukavice, rouška, čelenka a izolační obuv.

Závěr kryoterapie je také trochu makačka. „Po proce-

duře je potřeba se zahřát pořádným pohybem v tělocvičně, který trvá nejméně osm minut,“ popisuje závěr procedury Hraň.

O dost teplejší relaxování čeká na návštěvníky pivních lázní, které jsou v poslední době čím dál více oblíbené. Málokdo o nich ví, že vlastně vůbec nejsou jen o zlatavém alkoholickém moku. „Klienti po příchodu dostanou malý předkrm, aby měli něco malého v žaludku. Poté následuje aromaterapie, každý pak dostane peelingové rukavice pro vlastní peeling celého těla, do ruky krygl kvasnicového piva, a aby nebyla nuda, pustíme audio program tajné jogínské techniky,“ popisuje průběh wellness Tomáš Kupčík z Rožnovských pivních lázní.

Samozřejmostí procedury je i koupel v pivu. Návštěvníci lázní si vlezou do horkého černého piva s vysokým obsahem pivovarských kvasnic. „Klienti se koupou v pivovarské mladině, která v sobě má vyvařené moravské slady, obsahuje trochu karamelizovaného cukru a hlavně pivovarské kvasnice, které společně se sladem dělají ten zázrak – dodávají pleti hebkost, vyživují ji, omlazují,“ popisuje Kupčík. Po koupeli následuje bezpočet dalších procedur: masáž, kyslíková terapie, parafinový zábal, masáž plosek nohou, rašelinové či bahenní zábaly.

Pivních lázní se prý nemusi bát ani lidé, kteří na pivo moc nejsou. „Z takových klientů se nám paradoxně stávají nejvěrnější zákazníci,“ říká Kupčík. **MAREK HÝŘ**



Součástí každé pivní koupele je i konzumace samotného piva.

ROŽNOVSKÉ PIVNÍ LÁZNĚ

Kryoterapie

Kryocentrum v Praze 4 navštěvují jak děti (od pěti let), tak i lidé v důchodovém věku.

- Kryoterapie pomáhá lidem od bolesti svalů, po operacích stavech tlumí možnost vzniku zánětu a snižuje otok, při zánětlivých onemocněních kůže zlepšuje stav onemocnění, při astmatických problémech dochází k zlepšení dýchání a regeneraci hlasivek a sportovcům pomáhá urychlit a zkvalitnit regeneraci.

V pivu se lidé koupali už ve starověku

Že má tradice pít piva dlouhé kořeny, jistě nemusíme připomínat. Podobně jsou na tom i pivní lázně.

- Je pravděpodobné, že si tuto relaxační proceduru lidé dopřávali již během starověku. První zmínky o tom jsou starší než 2000 let. Jak známo, tehdejší pivo se však od toho dnešního velmi lišilo.
- Například s přidáváním chmele se začalo asi až během 8. století. První písemné do-

chovanou zmínku o dochucování piva chmelem najdeme až v roce 768 v listině frankého krále Pipina III. Krátkého.

- Pivní lázně se z lázeňských procedur postupně vytratily. Svůj návrat zažily až v roce 1997 v malém klášterním pivovaru v braniborském Neuzelle. Kombinace malého pivovaru a lázní si poté získala spousty fanoušků nejen v Německu, ale také v sousedním Rakousku, aby se v roce 2006 dostala až k nám.



S sebou si na kryoterapii vezměte bavlněné věci či starší plavky.



Do polária v Praze 4 se vejdou dvě až tři osoby.

2X KRYOCENTRUM.CZ

S energií podnikáme, s energií pomáháme

Pražská energetika je nejen podnikem, který se stará v hlavním městě Praze o spolehlivé dodávky elektřiny, ale je také významným subjektem, který v mnoha ohledech supluje sociální roli státu a v oblasti filantropie v rámci své společenské odpovědnosti pomáhá tam, kde je to třeba.

Proto energie, kterou Pražská energetika dodává, dnes už není jen elektřina a plyn. Snažíme se rozdávat i pozitivní energii a finančně pomáhat spoluobčanům v nelehkých životních situacích, a to pokud možno dlouhodobě. Oblast darů je v PRE vnímána jako velmi důležitá a systémová činnost, na kterou naše společnost každoročně vydává nemalou finanční částku. Pražská energetika podporuje vybrané velké akce, festivaly, kulturní a sportovní podniky. Nejvíce se však věnuje podpoře potřeb v oblastech, jakými jsou charita, sociální péče, zdravotnictví, kultura či vzdělávání.

Finanční dary od Pražské energetiky dlouhodobě pomáhají například Nadaci Naše dítě, Lince Bezpečí, pražským Klokánkům, Kapce naděje, SOS dětským vesničkám, Klubu vozíčkářů Petýrkova, Dětskému centru Sulická, Blind Sport Praha, společnosti Pink Crocodile a mnoha dalším organizacím, školám či nemocnicím a různým preventivním programům. Finančně

podporujeme i handicapované jednotlivce, sportovce a výtvarníky, kteří by bez finanční pomoci měli život ještě chudší o to, co mohou dělat a co dělají rádi.

Již pátým rokem při realizaci donátorských aktivit spolupracujeme s Nadačním fondem Charity 77, kde máme zřízen vlastní Fond PRE. Smyslem spolupráce je transparentní rozdělování finančních prostředků a podpora řešení zdravotních a sociálních potřeb osob se zdravotním postižením; spolupráce je pro Pražskou energetiku přínosná a ekonomická zejména v tom, že pracovníci nadace mají dokonalý přehled o postižených, spolupracují s lékaři a dalšími odborníky, a za každou žádostí vidí konkrétní příběhy. Díky naší pomoci se mnohým splnily některé sny, nebo „jen“ usnadnil život. To je třeba případ malého Honzika, kterému síla přídatného elektromotoru k mechanickému vozíku pomáhá ke snadnějšímu a hlavně rychlejšímu pohybu na všech jeho cestách.

Je tady ale ještě jedna početná skupina lidí, kteří potřebují naší pomoc, a to jsou seniři; jak ti aktivní, tak ti, o které se již musí někdo starat. V této oblasti dlouhodobě spolupracujeme například se společností POINT 50+, dále se spolkem Život 90, a letos nově například i s Hospicem svatého Václava, který poskytuje bezplatnou domácí hospicovou péči v posledních fázích života nevyлéčitelně nemocných.

A ještě malá rekapitulace na závěr. V roce 2015 Pražská energetika poskytla finanční dary v celkové hodnotě vyšší než 5,5 mil. Kč. V letošním roce byly do konce listopadu poskytnuty dary v hodnotě přes 7,5 miliónu korun.

Výstižné motto v úvodu pro nás vymysleli jedni z těch, kterým se snažíme také pomáhat – pracovníci Projektu Šance, jejichž prostřednictvím umožňujeme komerčně zneužívaným dětem, které žijí na ulici, vydělat si v rámci pracovní terapie nějaké peníze a tak se osamostatnit.



Slavíme 120. narozeniny!

Objevte Prahu. Outdoorová hra funguje po celý rok

Vyrazit s rodinou či partou kamarádů na procházku Prahou a ještě při tom zapojit mozkové závity či prověřit týmovou spolupráci? To si můžete splnit, když se zúčastníte hry Play Across Prague, kterou připravil Michal Zach a pro Metro ji představí.

Jak vás napadlo tuto hru v Praze rozjet, vychází z vnitřních únikovek?

Primární inspirací byly spíše outdoorové šifrovací hry, které mají v Česku a na Slovensku již dlouholetou tradici. Tyto soutěže však trvají obvykle více než dvanáct hodin a jde v nich hodně o fyzickou kondici a také schopnosti luštit často obtížné šifry. Chtěli jsme něco jednoduššího, co by dokázalo oslovit širokou veřejnost.



Týmová porada

Přemýšleli jste při tvorbě trasy nad tím, že se budou účastníci kochat Prahou?

To bylo při tvorbě primární. Celá trasa byla koncipována tak, aby se vyhnula exponovaným a turisticky přeplněným místům a přitom krásy Prahy ukázala.

Jsou na trase i netradiční místa, kam člověk při procházce běžně nezavítá?

Ano, podle ohlasů účastníků víme, že je mnohdy zavědeme na místa, která neznali, přestože se narodili nebo už dlouho žijí v Praze.

Kolik procent lidí bere hru jako soutěž na čas a kolik jako procházku městem s úkoly jako bonus?

Některé týmy berou hru opravdu jako soutěž s cílem dosáhnout nejlepšího času, ale těch je menšina. Větší část si hru užívá, i díky systému nápověd a pětihodinovému limitu, který na hru je.

Chodí často na hru celé rodiny, nebo převažuje parta kamarádů či kolegů?

Hrají všichni, parta kolegů z práce, skupiny kamarádů, páry, celé rodiny s dětmi včetně babiček s vnoučaty. Oblíbená je také varianta jako firemní teambuilding. Hra je pro každého, kdo ujde alespoň pět kilometrů.

Co musí člověk udělat, jak má postupovat, když si chce jít zahrát Play Across Prague a co dostane?

Stačí si na našich stránkách play-across.com zaregistrovat termín, kdy chcete hrát. V rezervačním formuláři je kalendář s dostupností, takže rovnou víte, kdy je ještě volno. Následně od nás obdržíte e-mailem potvrzení rezervace, základní pravidla, informace ke hře a jak se dostanete na start.

Jak potom probíhá hra?

Na startu vás přivítá jeden z našich instruktorů, vysvětlí vám pravidla a předá balíček s šiframi, mapou a tužkou. Po odstartování je už hra plně na vás. Postupně otvíráte obálky, luštíte šifry a přesouváte se po trase do cíle. V balíčku máte kromě šifer i nápovědy a řešení, pokud si náhodou nevíte rady. Navíc je vám po celou dobu k dispozici instruktor, kterému můžete kdykoli zavolat a on vám pomůže. V cíli se s ním opět setkáte, hru vyhodnotí, dostanete diplom s výsledky a v případě zájmu zodpoví dotazy.

Je hra oblíbená i přes zimu?

Hru provozujeme celoročně, nicméně v zimě je návštěvnost nižší. Vhodný termín však není problém najít v kteroukoli dobu. **PAVEL URBAN**



I takový výhled se vám při hře naskytne. 2x PLAY ACROSS PRAGUE

Krev, tma a bombardování. Utečte! Máte na to hodinu

Podobná dobrodružná zábava jako Play Across Prague jsou i únikové hry.

- Úkolem hráčů v těchto hrách je dobře se zorientovat v daném prostoru, najít stopy a indicie, vyřešit sérii hádanek a uniknout z místnosti ve stanoveném čase.
- Každá „únikovka“ má nějaký motiv. Například při hře **Pražský řezník** se hráči snaží odha-

lit, kdo je vrah. Hru, která není vhodná pro lidi se strachem ze tmy, si můžete rezervovat na strachpodprahou.cz.

- Trochu jinou atmosféru má hra s názvem **Bombardování Prahy**. Ta vás zavede do reálného historického protiletectvého krytu ve Slezské ulici. Zde budete mít hodinu na to, abyste se dostali ven z bunkru, kterému hrozí výbuch. Více o hře na exitroomprague.cz.

Lego. Největší výstava míří do Prahy. Nabídne Martinu Navrátilovou z padesáti tisíc kostiček

Patnáct nákladních aut kostek a zařízení, dva tisíce metrů čtverečních plochy, největší světový Titanic, stovka modelů budov z několika milionů kostiček. To je Vzdělávací výstava modelů z legokostek, která dnes začíná na Výstavišti v pražských Holešovicích. Kromě již zmíněných lákadel čeká na její návštěvníky sportovní překvapení. Svou premiéru si tu odbyde 173 centimetrů vysoká socha tenistky Martyiny Navrátilové.

„Byla vytvořena při zachování těch nejmenších detailů z padesáti tisíc kostek lego. Socha představuje hrdinku v typickém tenisovém dresu a charakteristických zlatých brýlích,“ řekla deníku Metro mediální zástupkyně výstavy Jarmila Šmídová. Kromě světově proslulé tenistky z kos-

tek bude představen také známý fotbalista, hlavní útočník klubu Bayern Mnichov Robert Lewandowski, rekonstrukce postavy nejvyššího člověka v historii, 272 centimetrů měřícího Roberta Wadlowa nebo obrovská interaktivní mapa Evropy. Skutečným hitem výstavy je rekonstrukce Titaniku, postavená v měřítku 1:25 z půl milionu kostek. „Model má 11 metrů na délku a téměř tři metry na výšku. Návštěvníci budou moci nahlédnout také do vnitřku lodi,“ láká k návštěvě Šmídová. Neobvyklou výstavu lze vidět na Výstavišti Praha Holešovice od 27. prosince 2016 do 1. února 2017.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz



Lego, to je zábava pro malé i velké.

Lego, kam se podíváš

Hitem výstavy je působivá kolekce Star Wars a mezi více než padesátkou exponátů září perla výstavy – dva metry vysoká Hvězda smrti vytvořená z několika desítek tisíc kostek.

- Objeví se mnoho unikátních modelů, jako je mistr Yoda, Millennium Falcon, Hvězda smrti, Darth Maul, R2D2 a mnoho dalších atrakcí pro fanoušky Hvězdných válek.
- Ceny vstupenek se pohybují od 160 do 240 korun pro dospělého. Záleží na denní době návštěvy.
- Mezi exponáty se nachází také řada robotů, kteří reagují například na pohyb, a exponáty ze série Technic.

**PRÁVĚ
TEĎ**

VÝPRODEJ

NA  **alza.cz**

+ bonus na nákup



více na www.alza.cz

V Alpách mají volné skipasy pro děti v doprovodu rodičů

Do osmi i deseti let mohou lyžaři bráždit alpské vrcholky zdarma.

Pokud hledáte zimní dovolenou pro celou rodinu, kde byste finančně nevykrváceli, ale přitom si dobře zalyžovali, máme pro vás několik tipů. Nabídka skipasu zdarma platí vždy pro dítě v doprovodu rodičů.

Itálie

Se skipasem Dolomiti Superski lyžují ve většině jihotyrolských areálů děti do osmi let zdarma v doprovodu rodičů. Vybrat si můžete hned ze dvanácti lyžařských středisek. Vyzkoušet můžete například Seiser Alm s ideálními mírnými terény a s lehkými a středně těžkými sjezdovkami. Nechybí ani slalomy na



Široké tratě jsou pro začátečníky ideální.

SWISS-IMAGE.CH

tratích, zábrany na sedačkách lanovek, dětská jídla v horských chatách. Celkem se tu lyžuje na 60 kilometrech sjezdovek, jedné z nich kraluje nejlepší snowpark v Itálii. Je zde také několik sáňkařských drah a krásné te-

rény pro chůzi na sněžnicích. Více na www.seiseralm.it, www.dolomitisuperski.com.

Švýcarsko

Ve Švýcarsku můžete využít hned několika středisek, kde nabízí skipasy pro děti

Nezapomeňte

Všechny lyžařské areály nabízí skipasy jen pro děti v doprovodu rodičů. **Nezapomeňte s sebou potřebné doklady.**

- Věk dětí je potřeba doložit průkazem s fotografií.
- Rodiče se musí prokázat platným občanským průkazem nebo cestovním pasem.
- Některé areály nabízejí slevy pro studenty a mladistvé. Podrobnější informace o dalších slevách najdete na webových stránkách areálů.

zdarma. Děti do devíti let mohou vyzkoušet střediska Villars-Gryon, Les Diablerets, Charmey, Moléson, Leysin, Chateaud'Oex a Zermatt, kde poskytují navíc slevy i pro děti do 16 let. Do osmi let mají bezplatné lyžování ve

Silvretta Arena Samnaunu Ischglu. Do šesti let v Arosa-Lenzerheide, Engadin-Scuol-Motta-Naluns a v Savogninu, kde žáci do 10 let lyžují s Flurin ticket za 3 CHF na den, zvýhodněna je mládež až do 20 let. Více najdete na MojeŠvýcarsko.com.

Rakousko

Ani rakouská střediska nezůstávají pozadu. Do deseti let lyžují zdarma děti v údolí Stubaital, do osmi v ötztálském Oberurglu, do devíti let v Ischglu a Pitztal. Do šesti let mohou volně lyžování využít děti v Zell am See-Kaprunu, Gasteinu, Kitzbühelu, Ski Hohe Tauernu, v Innsbrucku jezdí zdarma v doprovodu rodičů s Olympia-World-Skipasem. Více na www.austria.info.



LUCIE MOTTLOVÁ
lucie.mottlova@metro.cz

INZERCE

Horoskop 2017

Znám vaši budoucnost!

Položte mi jakoukoli otázku,
odpovím rychle a jasně!

Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo pište
SMS na číslo **904 30 46** s kódem **29EPT**
datem narození a vaším dotazem!

Dalila

zkušená astroložka



**TAROT
FINANCÍ!**

Kdy se vaše situace zlepší?

Pište SMS ve tvaru **55CGU**
a svou otázku na číslo
904 30 55

Kartárka BERTA

SROVNÁNÍ PARTNERŮ

Je váš partner ten správný?
Strávíte spolu zbytek života?
Odpovím jasně a rychle!



Volejte na
906 70 30 35
nebo pište SMS
ve tvaru **60ERJ** na
číslo **904 30 46**
a ptejte se!

ROZCHOD

ANO, či NE?
Požádejte o pomoc
svého Anděla!



Pište SMS ve tvaru **36DAV** a vaše
datum narození na číslo **904 30 55**

Kam vyrazit za výprodeji



Za starožitnostmi nebo míšeňským porcelánem jedte do outletů. PROFIMEDIA

Oblečení, doplňky či obuv bývají kvalitnější a levnější za hranicemi.

Už před Vánocemi zlevňuje řada zahraničních řetězců. Nicméně s postupem času zlevňují další věci o více procent. Nejlepší je vyrazit na nákupy na začátku ledna, slevy jsou již velmi výrazné, a přesto je ještě dobrý výběr. Únor už je zpravidla přebraný nebo se nabízí jarní kolekce. Podívejte se, kam vyrazit do Německa.

Kam v Drážďanech

V Drážďanech najdete několik nákupních zón. Pro Aussere Neustadt jsou typické butiky, secondhandy, indické obchůdky, obchody mladých výtvarníků, umělců a designérů, ale také kavárny, bary a mezinárodní restaurace. Za luxusními obchody zajděte do Innere (Vnější) Neustadt, které leží ve čtvrtích Innere Neustadt, Königstrasse, Hauptstrasse takzvaná Barokní čtvrtě, německy Barockviertel.

Pokud sháníte klenoty a hodinářství, podívejte se do QF Karree u kostela Frauenkirche na náměstí Neumarkt, kde sídlí i ateliéry s výtvar-

ným uměním a světové módní značky. Pokud dáváte přednost variantě vše pod jednou střechou, podívejte se do Altmarkt-Galerie. Mají více než 200 obchodů, které otevírají od pátku do soboty od 10 do 21 hodin. (Zaparkovat můžete na placeném parkovišti centra: N 51°2.97078', E 13°44.04392'.) Asi nejznámější nákupní třídou je Prager Strasse a Centrum-Galerie. Své tu najdou i ti, co hledají světové módní obchody, kde je ideální poměr kvality a ceny. Využít můžete wi-fi připojení na rohu Centrum-Galerie ve Starbucks. Obchody jsou otevřené od pondělí do soboty od 9.30 do 20 hodin. (N 51°2.77230', E 13°44.07260'.)

Ráj kousek za Řeznem

Opravdovým rájem shopoholiků je outletové centrum Ingolstadt Village kousek za Řeznem. Najdete tu více než tisíc outletových obchodů, které prodávají starší kolekce s 60procentními slevami. (GPS N 48°47'02.6"E 11°28'49.7".) Podobné centrum se nachází také ve Wetheim Village nedaleko Frankfurtu. (GPS N 49°46.49263', E 9°34.58680'.) Pokud máte rádi míšeňský porcelán, vydejte se do outletových center Meissen Couture Outlet v Míšni a v Drážďanech. **LUCIE MOTTLOVÁ**



Outletová centra prodávají starší kolekce s 60% slevami. PROFIMEDIA

Vlakem od
248 Kč

Drážďany

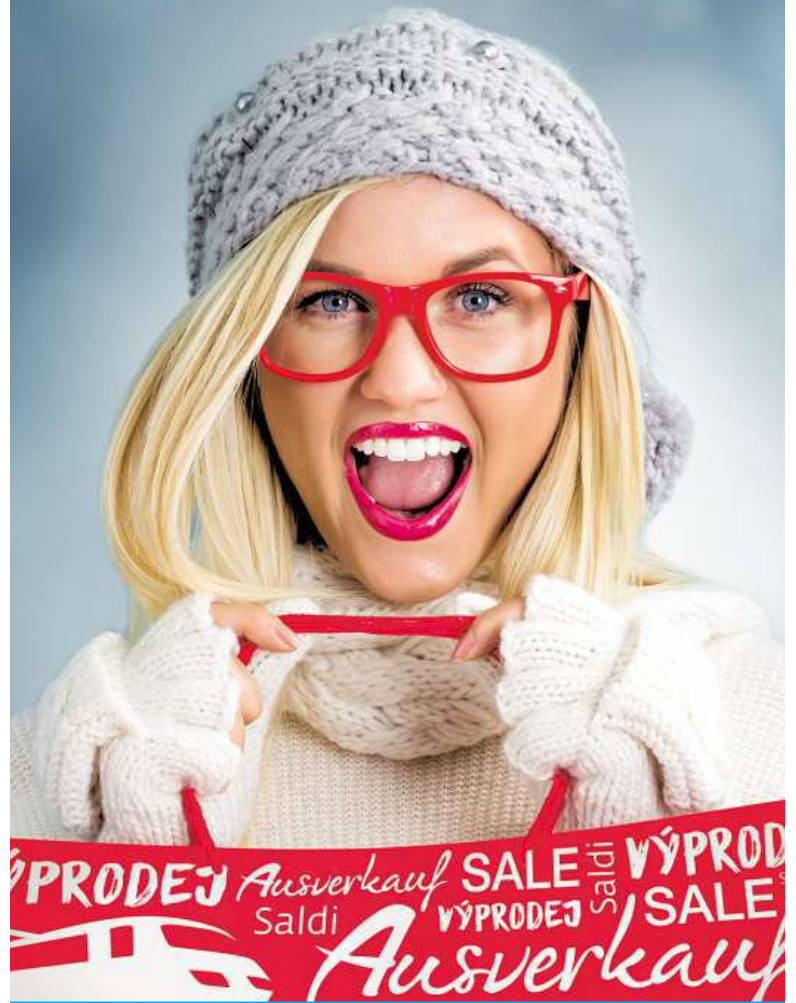
Vlakem od
386 Kč

nebo
Berlín

Vydejte se s námi na nákupy do jedné z tradičních destinací a vyhodte si z kopýtka.

Ceny jsou platné z Prahy na všechny přímé spoje EuroCity od 9. 1. do 14. 2. 2017.

www.cd.cz/eshop



ČD České dráhy
Národní doprava

Fitness trendy roku 2017: crossfit, EMS i body&mind

Češi stále preferují skupinové lekce, ale nemusí to být jen tanec. Naopak pořád jsou na vzestupu poklidné lekce stylu body&mind přiklánějící se k meditaci. Jejich protipólem jsou ovšem trendy cvičení pracující s vlastní vahou těla HIIT a crossfit. Nebo metoda EMS, kdy svaly pracují díky elektrostimulaci.

„Plno lidí nemá zkušenosti se zdravým pohybem, neumějí si sami nastavit vlastní pohybový program. Proto jsou stále velmi populární skupinové lekce,“ říká Jana Havrdová z Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz.

Profesionální instruktoři lekce velmi pečlivě připravují, perfektně předvedou, jak se má cvičit, opravují, když někdo cvičí špatně. „Navíc vyrazit na skupinovou lekci je tak trochu společenská událost, často chodíme s kamarádkou, motivujeme se navzájem,“ dodává.

1. Body&mind

Velmi oblíbené jsou podle Jany Havrdové zejména lekce body&mind, protože v rozběhaném programu se často potřebujeme zklidnit, soustředit se na sebe. Jejich popularitě nahrává i to, že v poslední době se nejen u nás, ale i v zahraničí neobjevují žádné výraznější novinky, jako byla například svého času zumba, nebo před ní ještě spinning. Proto se tak trochu vracíme zpět k základům. Svou neobytnou pozici si z jedné strany našly lekce body&mind, počínaje jógou a pilates, ale i jejich nesčetné variace.

2. Meditace je in

„Po velkém boomu powerjógy, která józe obecně pomohla vydobýt si na českém trhu mezi širokými masami klientů své jméno, se většina klientů dále orientuje na ty takzvané méně komerční styly,“ podotýká Karel Jarušek



Sama u televize, nebo raději společně? PROFIMEDIA.CZ

z České komory fitness. Powerjógu nahrazují lekce, které se čím dál víc odklánějí od pouhého fyziologického účinku cvičení a přiklánějí se více k meditaci.

3. Obliba crossfit a HIIT

Na vzestupu jsou čím dál častěji také tréninky s vlastním tělem, což potvrzuje nejen obrovský nárůst různých crossfit a atletických

gymů v Česku, ale i průzkum The American College of Sports Medicine, který tyto typy cvičení staví na první pozice ve fitness trendech. O první příčky se budou prát HIIT (high-intensity interval training) a crossfit.

4. Revoluční EMS

Samostatnou kapitolou pak je cvičení pomocí metody EMS (elektrická stimulace svalů), jehož podstatou je, že do svalů je vyslán elektrický impuls, který ho donutí se stáhnout. „Toto cvičení se stále více rozšiřuje a má dvě hlavní skupiny: trénink bez cvičení, tedy trénink až pro 95 procent populace, která by cestu do fitka nenašla. Druhá stále víc zasahuje do ostatních cvičení a nově skrze Xbody nabízí i skupinové cvičení až pro šest osob s bezdrátovým připojením a tréninkem o intenzitě, jakou tělo dovolí,“ říká Jarušek. **MET**

INZERCE

Preventivně
a od prvních příznaků

- léčba pro celou rodinu
- bez věkového omezení
- výhodné rodinné balení

BOIRON®

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

Očkování. Alespoň dva týdny před epidemií

Lékaři i hygienici upozorňují, že je nejvyšší čas nechat se naočkovat proti chřipce, která v Česku každoročně v zimních měsících udeří. Je to jediná účinná prevence, jak se nenakazit a neulehnout s vysokými horečkami, zimnicí, třesavkou a se silnými bolestmi hlavy, svalů a kloubů. Aby bylo očkování účinné, musí se vakcína dostat do těla nejpozději čtrnáct dní před nástupem epidemie.

I když jste loni chřipku prodělali, protilátky pro tu letošní nemáte. Virus chřipky mutuje, můžete se tedy nakazit novými kmeny, proti kterým obranu nemáte. Tu získáte očkováním, které je aktuální pro danou sezonu. Proto se musí vakcinace každý rok opakovat, abyste byli chráněni vždy proti těm kmenům chřipky, které se v populaci šíří. Sezonní chřipka se nejdříve objeví v jihovýchodní Asii a až postupně se šíří do Evropy. Díky tomu je možné se na infekci připravit a vakcínu uzpůsobit.

Pokud se pro očkování rozhodnete, zajděte si buď k praktickému lékaři, nebo do očkovacích center. Vakcína se aplikuje do ramene tenkou jehličkou. Jedna dávka vyjde kolem 300 Kč. Nechte si vystavit doklad a zkuste se obrátit na svou zdravotní pojišťovnu. Mnohé z nich poskytují příspěvky na prevenci, do které očkování proti chřipce patří. Senioři nad 65 let a riziková pacientí (kardiaci, diabetici, astmatici, pacientí s CHOPN, pacientí s onemocněním ledvin a po-

Věděli jste, že...

- ...na ruku chřipkový virus přežije až pět minut?
- ...v oblečení a papírových kapesních vycích vydrží až dvanáct hodin?
- ...na papírových bankovkách zůstává chřipkový virus infekční dokonce až tři dny?
- ...nemocných v těchto dnech podle hygieniků přibývá, zejména dětí.

dobně) mají očkování včetně aplikace zcela zdarma.

Virus chřipky se šíří kapénkovou infekcí, nejsnadněji se proto nakazíte na rušných místech plných lidí. Stačí, aby nemocný kýchl bez zakrytí úst kapesníkem nebo vám jen podal ruku, kterou se následně dotkneme obličeje, a za jeden až tři dny můžeme očekávat první příznaky.

Nemoc se vyplatí nepodceňovat, nedolčená chřipka totiž může způsobit mnoho komplikací. „Kromě akutního zánětu hrtanu může dojít k chřipkovému zápalu plic, na který i dnes umírá až polovina pacientů. Další potíží může být zánět svalů, včetně zánětu srdce, a dokonce zánět mozkových blan nebo mozku,“ uvádí lékařka Marcela Kašpárková z dětského oddělení Vítkovické nemocnice v Ostravě. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Silvestr! Zasypte hosty bublinkami

Kamarády nemusíte překvapit jen jídlem, ale také promyšleným servisem.

Pořád se mluví jen o jídle. Jenže zapůsobit můžete na svoje hosty i vhodnou volbou nápojů, které navodí tu správnou slavnostní atmosféru. Základní pravidlo zní: dodržujte zásady správného stolování. Pro začátek si uvědomte, kolik druhů nápojů chcete u večere pít. Aby vše bylo dokonalé, měli byste sklenky na nápoje umístit nad špičku příborového nože a seřadit je podle pořadí zleva doprava.

Spojili jsme se se sommelierem Tomášem Brúhou, aby nám poradil, jak na to. Začít se má přípitkovou sklenkou, nejlépe ve tvaru „flétna“. Je totiž

ideální pro servírování šumivých vín, neboť má schopnost udržet nižší teplotu nápoje a dá vyniknout perlení vína. A šumivá vína jsou dokonalým aperitivem. „Sekty poskytují zážitek pro vícero smyslů, a proto dokážou skvěle povzbudit chuť a naladit chuťové pohárky na chod, což musí splnit každý správný aperitiv,“ vysvětluje.

Druhá v pořadí by měla být sklenice na hlavní nápoj, následovaná sklenicí na nápoj nealkoholický. Bude vhodné, pokud ohledně alkoholu zůstanete u šumivého vína. Předjedete tak nejistotám ohledně preferencí jednotlivých hostů. Jedinčnost celého okamžiku podávání šumivého vína můžete navíc podpořit stylovým „zlepšovákem“. V ideálním případě je třeba sekty předem vychladit na teplotu 3 – 5 °C, což se vám u tabule bude dodržovat těžko a ne každý má doma z filmů známý „kbelík“ na sekty

A co nalít dětem?

Pokud jsou již děti odrostlejší a nějaký ten rok i školou povinné, můžete jim nabídnout to samé, co sobě – sekt. Ale v nealkoholické variantě.

- Vyzkoušet můžete například Bohemia Sekt nealkoholický, který potěší nejen děti, ale i zapřísláhlé abstinenty, řidiče a těhotné ženy. Rozhodně přitom nejde o přeslazené dětské nápoje.

a ledovač. Stejně dobře vám ale poslouží prakticky jakákoli nádoba naplněná kostkami ledu, které koupíte v pytlí na známějších benzínkách. Pro lepší servírování nezapomeňte její hrdlo obalit plátněným ubrouskem. Široký výběr chutí by navíc mohl zvuklat i tradiční pivaře. Lahev sektu a sklenky plné bublinek umějí totiž navozovat jedinečnou atmosféru lépe než pivo. **НОР**



Silvestr je čas na oslavu!

PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

XXXLutz

2x v Praze

Praha 5 - Stodůlky,
Praha 9 - Černý Most

AŽ
-72%



Platí do
08.01.
2017

XXXL VÝPRODEJ

Více informací naleznete na www.xxxlutz.cz.

XXXL domy nábytku. Ty s tou červenou židlí.



HUDEBNÍ FESTIVALY 2017



1 Rock for People.

Přijedou Evanescence
Na královéhradeckém letišti se bude konat od 4. do 6. července Rock for People. Přivítá cenami Grammy ověřenou gothic rockovou formaci Evanescence v čele s uhrančivou Amy Leeovou (na snímku), elektro-taneční The Bloody Beetroots, indie popové Foster the People nebo dravé Moose Blood. PROFIMEDIA.CZ



Do Česka míří zpěváci Sting a Norah Jones



2 Prague Metronome Festival. Druhý ročník festivalu nabídne Stinga

Britský skladatel a zpěvák bude hlavní hvězdou akce, která se odehraje od 23. do 24. června na pražském Výstavišti.

3 Slunovrat. Nový festival přivítá Anetu Langerovou i bratry Ebony

Proběhne 23. až 24. června v kempu ve městě Sázava. Kromě Langerové a Ebenů vystoupí i Richard Müller. 2x MAFRA



4 Colours. Hvězdou bude Norah Jones

Na Colours of Ostrava vystoupí Imagine Dragons, Norah Jones nebo alt-J a poprvé v Česku i soulová zpěvačka Laura Mvulová. Festival se uskuteční od 19. do 22. července. PROFIMEDIA.CZ

5 Benátská! Zahrají britští Status Quo

Akce se uskuteční od 27. do 30. července v libereckém Vesci. Zahrají britští Status Quo a kapela Team. MAFRA

Pět největších sportovních akcí v Česku pro rok 2017

Nejlepší evropské basketbalistky, veslaři či krasobruslaři se příští rok sjedou k nám.

Sportovní fanoušci se můžou už klasicky těšit na atletickou Zlatou tretru v Ostravě, která se tentokrát přesune z tradičního květnového termínu až na 28. červen, nebo na závody MS silničních motocyklů v Brně. Na Masarykově okruhu se pojedou od 4. do 6. srpna.

Zajímavou akcí ale bude třeba i Evropský pohár v chůzi, který se bude konat 21. května v Poděbradech. Před-

stavit by se zde měla i česká sportovní univerzální Anežka Drahotová. Při dobrých výkonech našich tenistů se ke konci roku může stát Česko dějištěm finále Davis Cupu či Fed Cupu, k čemuž v minulých letech párkrát došlo.

Ty nejlákavější akce jsme ale seřadili do boxů. Hned v lednu si užijí fanoušci krasobruslení při mistrovství Evropy v Ostravě. Na straně 6 tohoto vydání si můžete přečíst rozhovor s ambasadorem šampionátu Tomášem Vernerem.

V červnu pak budou Praha a Hradec Králové hostit ME basketbalistek. Zkušená reprezentantka Ilona Burgrová věří, že diváků dorazí hodně. „Fanoušci v Česku dokážou podpořit a milují svůj sport,“ řekla Burgrová. **PAVEL URBAN**



V roce 2010 byly české basketbalistky na domácím mistrovství světa druhé.

FIBA.COM

ME v krasobruslení

Evropský šampionát se do Česka vrací po 18 letech.

- **Kdy:** 25. – 29. ledna
- **Kde:** Ostrava
- Největší českou nadějí bude Michal Březina, který už jednu medaili z ME má, když v roce 2013 uspěl v Záhřebu. V mužské kategorii pojedou také Jiří Bělohradský, v ženské Eliška Březinová.
- Tituly budou v Ostravě obhajovat Španěl Javier Fernández, Jevgenija Medveděvová z Ruska a v tanečních párech Gabriella Papadakisová a Guillaume Cizeron z Francie.
- Vstupenky jsou stále k dispozici – na den od 200 do 590 korun. Koupit je můžete na www.ticketportal.cz.

ME juniorů v biatlonu

Po nedávném úspěšném pořádání elitních závodů Světového poháru se na Vysočině chystá další vrcholná akce.

- **Kdy:** 2. – 5. února
- **Kde:** Nové Město na Moravě
- Čeští biatlonoví fanoušci se můžou těšit hlavně na talentovanou juniorku Markétu Davidovou, která si trať vyzkoušela právě v polovině prosince v rámci zmíněného Světového poháru a zná ji také z dalších akcí.
- Za pár dní dvacetiletá Davidová šokovala na konci listopadu vítězství v úvodním kole IBU Cupu v Norsku.
- Informace o vstupenkách se objeví na webových stránkách www.biatlon.cz.

ME ve veslování

Oblíbený sport, ve kterém Češi tradičně vozí z vrcholných akcí medaile, se představí v celé své kráse.

- **Kdy:** 26. – 28. května
- **Kde:** Račice
- Loni v německém Brandenburgu získali bronzové medaile skifař Ondřej Synek a ženský dvojskif Lenka Antošová a Kristýna Fleissnerová.
- Na tratích v Labe areně v Račicích by ale neměla chybět ani zkušená skifařka Miroslava Topinková-Knapková.
- Veřejnost se může na pořádání evropského šampionátu podílet v roli dobrovolníků, více informací najdete na www.veslo.cz.

ME basketbalistek

Po dvaadvaceti letech se evropský šampionát vrací do Česka.

- **Kdy:** 16. – 25. června
- **Kde:** Praha, Hradec Králové
- Český tým je ve skupině A spolu s Maďarskem, Ukrajinou a Španělskem, které obhájí dva roky starý bronz. Tato skupina, stejně jako „běčko“, se hraje na zimním stadionu v Hradci Králové. Skupiny C a D se konají v Praze na Královce.
- Do čtvrtfinále postupují přímo vítězové skupin, týmy z 2. a 3. míst budou bojovat o zbylá čtyři místa.
- Závěrečné zápasy turnaje pak bude hostit pražská O2 arena.

MS v rychl. kanoistice

Světový šampionát se na české území vrací po neuvěřitelných 59 letech.

- **Kdy:** 23. – 27. srpna
- **Kde:** Račice
- Na šampionátu se očekává účast závodníků ze zhruba stovky světových zemí.
- V Račicích se představí také dvojnásobný olympijský medailista Josef Dostál.
- Vstupenky na všechny čtyři dny vyjdou v předprodeji na 750 korun. Na sobotu a neděli zaplatíte 500 korun. Listky už jsou k mání v předprodeji sítě Ticketstream.
- Více informací najdete na webu www.canoerace.com.

Račice. Dvě velké akce by mohly přinést řadu medailí

Vodní sporty jsou mezi českými fanoušky oblíbené. A příští rok si přijdou na své. Vždyť v Račicích se během tří měsíců sjedou nejlepší evropské veslaři a světoví kanoisté.

Kajakář Josef Dostál, jediný český dvojnásobný medailista z her v Rio, se těší, že doma bude na mistrovství světa v rychlostní kanoistice mít větší podporu blízkých a přátel než jinde ve světě. „A taky jsem slyšel, že rychlostní kanoisté jsou modelové a mo-

delky, které neuvídíte na mole, ale jen u vody. Přijďte se podívat na hezký sport,“ vyzývá fanoušky Dostál.

Trojnásobný olympijský medailista Ondřej Synek věří, že květnový veslařský evropský šampionát bude díky domácímu prostředí výjimečný. „Bylo by nádherné, pokud by se šampionát v Račicích zapsal do historie nejen sportovními výsledky, ale především diváckou kulisou závodů a spokojenými fa-

noušky,“ řekl pro Kano.cz Synek. „Jakýkoliv start před domácím publikem je pro mě svátkem, evropský šampionát je sám o sobě velkou výzvou. Pevně věřím, že se do Račic sjede velké množství fanoušků, kteří nám vytvoří výjimečnou atmosféru.“

„Moc se těším na fanoušky, na atmosféru kolem vody, na množství příznivců, kterým budeme moct náš sport představit v plné kráse,“ říká kanoista Martin Fuksa. **ME**

INZERCE

800 222 210

JEĎTE JINAM NEŽ KAŽDÝ

CK AGL travel
Jungmannova 6, Praha 1
www.AGLtravel.cz

NEJVYŠŠÍ SLEVY DO 31.12.2016

darujte zážitek

MALL.CZ

Výprodej: Slevy až 80 %

Nejlepší čas koupit si to, co opravdu chcete.



Stvořeno pro život

Zákazníci doporučují

Bosch MES 3500

- plnicí otvor pro celé ovoce
- 2 stupně výkonu
- objem nádoby 1 250 ml

1 999 Kč
MOC: 3 790 Kč



Sleva
48 %



Spolehlivá výbava

Salomon Trail Runner Warm Midlayer

- pánská funkční mikina
- regulace teploty
- reflexní prvky

999 Kč
MOC: 2 190 Kč



Sleva
54 %



Life's Good

Metrová Full HD

LG 43LH5100

- Full HD, USB nahrávání
- Direct LED podsvícení
- TV tuner DVB-T/C

7 990 Kč
MOC: 9 490 Kč



108 cm

A++

Sleva
19 %



Na práci i zábavu

Acer Aspire ES15 (NX.GKYE.C.004)

- 15,6" LCD, rozlišení 1366x768 px
- AMD E1-7010 1,5 GHz, 4GB RAM
- 500GB HDD, AMD Radeon™ R2
- USB 3.0, HDMI, Windows 10

6 999 Kč
MOC: 8 490 Kč



Sleva
18 %



Úsporná pračka

Candy GSV 148 D3Q

- pojme 8 kg prádla
- velký a přehledný displej
- 15 pracích programů

6 666 Kč
MOC: 11 990 Kč



A+++

Sleva
45 %



Mokro-suché vysávání

Myard NEPTUN 1630 - 30 l

- příkon 1600 W
- objem nádoby 30 l
- délka kabelu 4 m

2 190 Kč
MOC: 2 790 Kč



Sleva
22 %

Nabídka je platná do 31. 12. včetně nebo do vyprodání zásob. Změna ceny vyhrazena.



DOPRAVA ZDARMA PŘI NÁKUPU NAD 1 000 Kč