

PŘIPRAVTE SE NA ZMĚNU

Férový plyn a elektřina

www.spp.cz



Seznámení

• Pavel 42 let/165cm/50kg. Hledám ženu od 32 let štíhlou nekuřačku z Prahy 1, 3, 5, 6. Zájmy: tanec, procházky. Volejte po 19:00 hod. Tel.: 732721917

Pronájmy - poptávka

• Pro zaměstnance ambasad a konzulátů hledáme menší i větší byty k pronájmu v Praze. Tel.: 723047669

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerohoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizerský, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

Koupím spoluvlastnický podíl na jakémkoliv nemovitosti. Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. Tel.: 605 15 11 11

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reální kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

KOUPÍM PODÍL NA NEMOVITOSTI

koupím vaši část na jakémkoliv nemovitosti (byt, dům, pozemek) za nejvyšší možnou cenu. Peníze ihned, vše ohledně prodeje zajistí advokát na mé náklady. Tel.: 704 698 239

• Koupím ihned BYT v Praze nejlépe k rekonstrukci. Okamžitá platba. Případně právní vady vyřešíme. Nabídněte. Děkuji. Tel.: 777909090.

• Koupím Váš BYT, dům. Umožním dožití seniorům, uhradím dluhy, exekuce. Právní servis a slušné jednání. Děkuji J. Jurdová, tel.: 725805115

Hobby - poptávka

• Výkup nářadí, CD, LP, knih, skla a porcelánu. Tel.: 734126889

Starožitnosti

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, mince a bankovky, šperky a klenoty, hodinky, sošky. Vykupuji i o víkendech. Tel. 702401621

• KOUPIM OBRAZY - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

Práce - nabídka

• BRIGÁDY v PRAZE - různé pozice 165-223,20 Kč/hod, online rezervace směn, denní zálohy. Více na tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• VÍKENDOVÝ PŘÍVÝDĚLEK - prodejny v Praze a okolí, různé směny i pozice, 185,90-223,20 Kč/hod, zálohy druhý den. Více na tel.: 222534534

• BRIGÁDA v SUPERMARKE-TECH. Nabízíme 165 - 223,20 Kč/hod, zálohy, směny dle Vašich možností-online rezervace. Praxe není třeba. T.: 222534534

• LEDNOVÉ INVENTURY - počítání zboží. Nabízíme 185 Kč/hod + zákonný příplatek, denní zálohy, možnost i dlouhodobě. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

Knihy a časopisy

VYKUPÍME KNIHY

zaplatíme á **2000,- Kč** za každou banánovou krabici knih, které od Vás koupíme.

Biblioflie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon: 773 735 939

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks) zaplatíme odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz



Portmonka
ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

VŠECHNY LETÁKY POD PALCEM



PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD



www.mojeportmonka.cz

metro

ŽALUZIE ROLETY

DODACÍ LHŮTA 2-3 dny

SÍTĚ PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY

Nabízíme 50% slevu
z ceny montáže

ZÁRUKA 5 LET

tel.: 728 863 201

ŽALUZIE SUCHÝ

www.zaluzie-suchy.cz



Krkonoše, nebo Rakousko? Porovnejte, co je lepší

BECKNAPHOTO

Tipy na zimní výlety. Prolistujte si naše zimní vydání deníku Metro a inspirujte se. V **Peci pod Sněžkou** mají osvětlené novinky, **Zillertal** láká na sto kilometrů sjezdovek. **STRANY 2-4**

V Peci mají novinky



Od 25. prosince do 5. ledna bude na sjezdovce Javor denně večerní lyžování. Budou k němu v provozu skibusové linky. Zvýhodněný skipas je možné zakoupit také do areálů Černý Důl a Velká Úpa, kde vyjde den lyžování od 730 Kč pro dospělého. Jejich výhodou je kompaktnější nabídka lyžování a většinou lyžování bez čekání. SKIRESORT

Osvětlená bobovka, ale i dětský koberec. Pec pod Sněžkou je připravena na lyžaře.

Pec pod Sněžkou je plná světýlek. Na letošní zimu zde krásně osvětlili bobovou dráhu, průjezd po trase dlouhé téměř jeden kilometr tak bude kouzelnou atrakcí.

Bobová dráha je otevřená až do večera a je v provozu za každého počasí. „Díky průhledným krytům, které instalujeme v případě sněžení, lze na ní jezdit i během něho. Věříme proto, že ji lyžaři budou vyhledávat jako atrakci po lyžování. Navíc jedna jízda na bobovce zdarma je součástí skipasů na 5, 6 a 7 dní, takže o důvod víc, proč do Relaxparku v Peci pod Sněžkou vyrazit,“ vysvětluje šéf SkiResortu Černá hora – Pec Jakub Janda. Osvětlený je

nově i zastřešený pojízdný koberec v LIVE parku Javor ve SkiResortu Černá hora – Pec. To ocení zejména děti pro odpolední a podvečerní bobování, které díky němu pošetří síly při cestě právě na bobovou dráhu.

Parky lyžařské školy SkiResort Live jsou letos vůbec vybavené novými výukovými prvky. První obloučky tak budou zábavnější a děti s nimi udělají rychle větší pokroky. V půjčovnách SkiResort znovu obnovil třetinu vybavení. Lyžaři se mohou těšit na špičkové sjezdové lyže, snowboardy, běžky i skialpy Salomon a Atomic. V nabídce je tisíc párů lyží všech velikostí.

Ale to nejsou jediné novinky, které tu chystají. „V Janských Lázních u dolní stanice Hofmanky Express stavíme retenční nádrž s parkovištěm za 150 milionů korun. V letošním roce zde bude proinvestováno 90 milionů korun. Hotová bude na podzim roku 2025,“ říká mluvčí skiresortu Zina Plchová. Díky nádrži bude možné sjezdovky na Černé hoře vysněžit značně rychleji. Ve SkiResortu Černá hora – Pec by se tak na začátek sezony 2025 mohlo otevřít více sjezdovek v porovnání s minulými roky. Retenční nádrž bude zakrytá a parkovat se bude na jejím povrchu.

Prodej vybraných on-line skipasů už odstartoval. Jde o ty celosezónní, ale i běžné jednodenní a vícedenní na konkrétní dny lyžařské sezony. Nadále



Osvětlená bobová dráha v srdci Peci pod Sněžkou

SKIRESORT

platí, že nejvýhodněji je lze pořídit on-line na skiresort.cz a s předstihem. Tak se dá ušetřit až 30 procent ceny oproti ceně na pokladně a na poslední chvíli. Proti loňsku se ceny skipasů příliš nemění. Nejlevnější celosezónní jednodenní skipas pro dospělého lze koupit od 880 Kč. „Unikátní je přitom stále propojení areálů

v Peci pod Sněžkou i na Černé hoře pomocí skitour, kdy dopoledne mohou lidé lyžovat na Černé hoře, a poté přejít na lyžích a rolbami SkiTour do Peci a užít si odpoledne tam. V jeden den tak mají k dispozici třicet kilometrů sjezdovek,“ doplňuje deníku Metro mluvčí SkiResortu Černá hora – Pec Zina Plchová. **HOP**

Za alkohol můžete přijít o skipas

Podle průzkumu ERV Evropské pojišťovny se letos na lyže chystá 36 procent Čechů. Z toho 14 mezi Vánoci a Novým rokem. V průběhu vánočních svátků a oslav nového roku si také řada lidí dopřává alkohol, a to i na sjezdovkách. Na svahu se ho napije téměř čtvrtina žen, mužů dokonce 40 procent. Lyžaři nad 55 let si skleničku dají dokonce v polovině případů.

Pro 27 procent Čechů, kteří se na hory letos chystají, je svařák, griotka nebo bombardino neodmyslitelnou součástí zážitku na svahu. Alkohol ale zhoršuje pozornost, rovnováhu, reakční dobu i vidění, což zvyšuje riziko nehody.

„Lyžaři by si měli zjistit, jaká pravidla konzumace alkoholu platí, protože tolerance alkoholu se v jednotlivých zemích liší,“ říká Vlastimil Di-

voký, manažer marketingu a komunikace ERV Evropské pojišťovny.

Ve Francii platí nulová tolerance alkoholu při lyžování. Jakékoli množství alkoholu v krvi automaticky znamená vinu při nehodě a hrozí pokuta až 15 tisíc eur, v krajních případech může jít až o rok vězení.

Itálie má o něco mírnější pravidla – toleruje 0,5 promi-

le alkoholu. Při vyšším množství hrozí pokuta mezi 250 a 1000 eury, nad 0,8 promile jde o trestný čin.

V Rakousku, Švýcarsku a Slovinsku je pití alkoholu povoleno, ale lyžaři mohou čelit odebrání skipasu a pokutám za nevhodné chování pod vlivem. „V Rakousku a Švýcarsku může být skipas odebrán a lyžař vykázan ze sjezdovky,“ upozorňuje

Vlastimil Divoký. V Česku a na Slovensku nejsou omezení pro konzumaci alkoholu, ale každý lyžař by měl zvážit rizika a vyhnout se ohrožování sebe i ostatních. Alkohol může být problém i při určování viníka srážek.

„Pojišťovny pak mohou snížit, nebo odmítnout pojistné plnění, zejména když jde o vysoké množství alkoholu,“ upozorňuje Divoký. **HOP**

Milovníci tuleních pásů

Čtvrtý ročník čtyřdenního skialpového festivalu opět ovládne Krkonoše. Přidáte se?



Skialpinistický festival proběhne od 16. do 19. ledna 2025. Za pořádáním stojí platforma Skialpuj sdružující skialpovou komunitu v Česku. SKIALPUJ FEST

Do Krkonoš se opět sjedou bohové skialpu! Již tradiční zimní událost, kterou si nenechá ujít žádný milovník zasněžených svahů, se tuto zimu uskuteční od 16. do 19. ledna 2025. Skialpinistický festival SkialpujFEST proběhne opět formou přednášek a workshopů, jež se budou konat na horských boudách v okolí Pece pod Sněžkou. Účastníci se na ně dostanou jak jinak než na skialpových lyžích. Součástí festivalu je i největší tuzemský závod v tomto sportu u nás Noc tuleních pásů.

Čtyřdenní festival plný sněhu, lyžování, horské medicíny, lavinové prevence, a hlavně skialpinismu se uskuteční tradičně v centru tohoto sportu u nás, v Pecí pod Sněžkou. Každý den čeká na účastníky nabitý program, který si sami sestaví podle svých představ. Workshopy i přednášky probíhají na horských boudách na několika místech současně, do toho testovačky vybavení, skialpové procházky, praktické cvičení přímo na sněhu nebo takové speciality jako biatlonový závod na skialpových lyžích.

„Sestavit si program je možná těžší úkol než účast na festivalu,“ směje se jeden z organizátorů Jan Klouček. „Naší snahou bylo ho namixovat tak, aby si v něm našli své jak začátečníci, tak pokročilí, jak ti, co byli na festivalu v minulých letech, tak ti, kteří jedou poprvé. Nechybí oblíbené lavinové kurzy, workshopy pro začáteč-

níky, výuka lyžování nebo přednášky o první pomoci. K nim ale přidáváme specializované kurzy ledolezení, jištění na ledu, horské medicíny nebo obyčejnou procházku v levandulových cylindrech, během níž podpoříme nadaci Fuck Cancer,“ dodává Klouček.

Složitý výběr budou mít návštěvníci také pro páteční večer, kdy jsou na programu hlavní bloky přednášek v sálech v Pecí pod Sněžkou. Zatím se lze jen domnívat, zda v pomyslné „soutěži“ o nejnavštěvovanější přednášku vyhraje stand-up show „nejextrémnějšího“ Slováka Juraje „Koreně“ Ďurifuka, který se řadí mezi přední světové paraglidisty, panelová diskuse Aleny Zárybnické se svědky a účastníky největších lavinových nehod u nás, životní příběh lékařky a specialistky na horskou medicínu Kristiny Höschlové, nebo některé z šesti dalších témat.

Festival vyvrcholí již osmnáctým ročníkem největšího skialpinistického závodu v Česku – Nocí tuleních pásů. Hobby závod dvojic je srdcovou záležitostí nejednoho skialpinisty a slavnostní zahajovací průvod závodníků uzavřeným centrem města Pec pod Sněžkou jako by symbolicky startoval celou nadcházející skialpovou sezonu. Samotný závod se běží při svitu měsíce a čelovek a pětisetlavorý světelný had stoupající na Růžohorky je působivou podívanou opravdu pro každého.

MET

PENNY.

OD PÁTKU DO ÚTERÝ
27. 12. – 31. 12. 2024

Nízké ceny celý rok

JEDINEČNÁ NABÍDKA!

VEPŘOVÁ PLEC*
bez kostí,
balená ve vakuu
cena za 1 kg **84,90**

VÝBĚROVÁ ŠUNKA
85% masa **17,90**

**VÝBĚROVÁ ŠUNKA
ŘEZNÍKŮV TALÍŘ**
100 g **22,90** **21%**

KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZKY
chlazené | cena za 1 kg **99,90** **216,90** **53%**

TRADIČNÍ POMAZÁNKOVÉ BONI
neochucené | 200 g
100 g 9,95 Kč **19,90** **30,90** **35%**

NAŠE BRAMBŮRKY SOLTY
různé druhy | 150 g
100 g 11,93 Kč | 17,90 Kč **17,90** **25,90** **30%**

HROZNY RÉVY VINNÉ BÍLÉ
balené | 500 g | 100 g 11,98 Kč **59,90** **89,90** **33%**

POMERANČE
volné
cena za 1 kg **23,90** **49,90** **52%**

RAJČATA CHERRY
volná
cena za 100 g **11,90** **14,90** **20%**

ilustrační foto

* Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změnit. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce.

Lyžařský ráj pouze pět hodin cesty autem

Lyžování ve všech podobách, jaké si dokážete představit, zábavná sáňkařská dráha, krásné horské chaty s perfektní gastronomií a vínem. Rakouský Zillertal, kam z Prahy, Bratislavy nebo Vídně dojedete za pět hodin cesty po pohodových německých dálnicích, je skvělým tipem na zimní dovolenou. Deník Metro zde vyzkoušel dvou denní lyžovačku ve skiareálech Fügen-Kaltenbach a Fügen-Spieljoch. Údolí Intal s těmito středisky se táhne jižním směrem od městečka Strass zhruba na půl cesty mezi Kufsteinem a Innsbruckem. Jezdí mezi nimi skibus a jsou parádně dostupná – v údolí leží plno špičkových hotelů a i cena za denní skipas ve výši 77 eur je přívětivá, když vezmete v úvahu, že tu najdete celkem 114 kilometrů sjezdovek. Děti do šesti let lyžují zdarma, do patnácti let mají poloviční slevu a do osmnácti dvacetiprocentní. V Kaltenbachu vás nahoru vyvezou dvě paralelní kabinové lanovky a ve výšce nad dva tisíce metrů máte sjezdovky všech obtížností.



Gastronomická paráda

Měli jsme štěstí. Náš výlet do lyžařské oblasti Hochzillertal-Kaltenbach a Spieljoch-Fügen jsme naplánovali na vánoční víkend 14. a 15. prosince, kdy se tu každý rok koná Skifood! festival plný kulinářských specialit. Na třinácti chatách a v restauracích čeká návštěvníky mezinárodní kuchyně. Po oba dny bylo na sedačkových lanovkách a různě po sjezdovkách k vyzkoušení zdarma občerstvení z různých zemí. Kuchaři na chatách servírují tříchodová jídla z dvanácti různých zemí. O hudební doprovod se starají kapely nebo dýdžeové. Srdcem regionu je městečko Zell am Ziller. Doporučujeme vyzkoušet místní pivo z pivovaru Zillertal Beer.

Údolí plné zábavy. Zillertal láká na lyže i jídlo



Nezapomeňte na sánky!

Pokud ve skiareálu Spieljoch, kde je 21 zasnežovaných sjezdovek, skončíte s lyžováním, nechte si lyže a přezkácce na horní stanici, obujte si pevné boty a půjčte si saně. Vedle nové černé sjezdovky Heisse Kante je to druhý skvělý zážitek, který nesmíte vynechat. Půjčovna je uvnitř nádherné dřevěné chaty Mountain Loft s obrovskou terasou s výhledem. Nedaleko od ní startuje 5,5 kilometrů dlouhá sáňkařská trať. Ta končí u prostřední stanice desetimístné nové lanovky, kde sáně necháte a můžete se vyvézt zpátky nahoru, vzít lyže a boty a sjet dolů na parkoviště. Dráha je zábavná a plná zatáček, musíte být opatrní a patřičně brzdit. Pohled na 55 tisícovek, které se tyčí nad zillertalským údolím, je nezapomenutelný. Střediska patří vlivné rodině Schulzových, jež se o ně patřičně stará, a je to znát. Moderní infrastruktura, perfektní služby včetně golfového resortu. **TEXT A FOTO: PETR HOLEČEK**

At' je rok 2025 jízda plná energie



Ester Ledecká



www.pre.cz

PRE



**UJÍDEJTE
BEZ OBAV**

ZASE ZNOVU PO ROCE
**MÁME VŠE
NA VÁNOCE**



Jahody
vanička, 1 ks, 250 g
100 g = 15,96 Kč s Klubem/
39,96 Kč bez Klubu

BILLA klub
-60%
39⁹⁰
běžná cena 99⁹⁰



**Sedlčanský
Hermelín Originál**
100 g

BILLA klub
-35%
25⁹⁰
běžná cena 39⁹⁰

Nabídka platí od 27. 12. do 31. 12. 2024.

BILLA
TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS

VAŠE OČI NA HO



Na horách nepodceňujte ochranu svého zraku.

Lyžování se mezi Čechy těší oblibě. Každoročně vyrazí na hory kolem 40 procent z nich.

Se zimními radovánkami je ale spojeno i riziko úrazu. Ročně horská služba ošetří tisíce zranění. K těm nejčastějším patří úrazy končetin a hlavy. Výjimkou ale nejsou ani poranění očí. Co očím na horách reálně hrozí a co jsou pouhé mýty?

1. mýtus: Horské slunce očím neškodí

K jednomu z rozšířených mýtů patří, že slunce na horách nemá takovou sílu jako to letní, a tak očím nehrozí riziko. Opak je ale pravdou. Horské slunce může být pro zrak dokonce nebezpečnější. „V zimě dochází k odrazům slunečních paprsků od sněhu, které mohou zrak potrápít víc než například pobyt u moře. Čím výše na horách člověk je, tím intenzivnější je UV záření,“ vysvětluje oční specialista Pavel Stodůlka. A doplňuje: „Na horách sluneční brýle neslouží pouze jako módní doplněk, ale mají i čistě praktický význam. Při rychlé jízdě oči začínou větrem slzet a lyžař přestává dobře vidět. Bez brýlí lyžaři v lepším případě riskují podráždění očí a zánět spojivek, v tom horším i poškození zraku. A samozřejmě nejen lyžaři, zrak by si měli lidé chránit slunečními brýlemi i při pouhé procházce ve vysokých horách.“

2. mýtus: Sněžná slepota je důvod k panice

Zrak lyžařů ohrožuje i sněžná slepota. Ta vzniká v důsledku nadměrného vystavení nechráněného oka UV záření ve vysokých nadmořských výškách, kde je dávka záření zvýšena odrazem od sněhu. „Sněžná slepota se projevuje až po několika hodinách silnou bolestí a světloplachostí. Podstatné je, aby si člověk, kterého sněžná slepota postihne, oči nem-

nul. Mohl by tak totiž postiženou rohovku ještě více poškodit. Sněžná slepota v drtivé většině případů odezní sama obvykle do 24 hodin. Nejlepší způsob, jak očím pomoci, je dopřát jim dostatečný odpočinek a nevystavovat je dalšímu slunečnímu záření. Pokud se stav nelepší, je nutné vyhledat lékaře, ten indikuje anestezika a zklidňující oční mast, která bolest zmírní,“ popisuje Stodůlka.

3. mýtus: Na brýlích nezáleží

Spousta lyžařů s dioptrickou vadou brýle nesundává ani během zimních radovánek. Jiní zase nasazují jen sluneční brýle. Někteří rekreační sportovci si dokonce myslí, že oboje brýle plní stejnou funkci jako lyžařské brýle. „Skla klasických dioptrických a slunečních brýlí mají úplně jiné vlastnosti než brýle lyžařské. Jsou křehčí a při nárazu nebo střetu s jiným lyžařem mohou prasknout a oko nebo tvář nebezpečně poranit,“ upozorňuje Pavel Stodůlka a doplňuje, že v současnosti už prodejci nabízejí širokou škálu lyžařských brýlí, do nichž se ty dioptrické dají jednoduše vložit, nebo může být lyžařská helma vybavena polykarbonátovým štítem nahrazujícím sluneční brýle a filtrujícím jak UV záření, tak část viditelného slunečního světla. Pod tento štít mohou přijít brýle dioptrické. Ale čím více optických ploch, tím větší riziko jejich mlžení a zkreslování pohledu. Navíc brýle používané při sportu, ať už sluneční, nebo dioptrické, musí být vyrobeny z odolných netřítivých materiálů, nejlépe doplněných o UV filtr a ochranu proti zamlžení či poškrábání. Řešením může být i dioptrická vložka do lyžařských brýlí. Jedná se o plastovou „vsuvku“ se skly o potřebné dioptrické síle, která plně koriguje dioptrickou vadu lyžaře. „Lyžovat tak v klasických dioptrických nebo slunečních brýlích je zbytečný hazard. Desetina takových zranění od ostrých úlomků brýlí má totiž pro zrak sportovce doživotní následky, někdy může znamenat i ztrátu zraku,“ varuje Stodůlka.

RSKÉM SLUNCI



Lyžařské aktivity mají svá úskalí.

2x ČTK

4. mýtus: Přimrznutí kontaktní čočky je nemožné

Většina nositelů dioptrických brýlí je během sportování vymění za kontaktní čočky.

Při velkých mrazech zejména ve vysokých nadmořských výškách mohou být pro zrak nebezpečné. Vlivem počasí totiž může dojít k otoku rohovky a následnému přimrznutí čočky. „V českých podmínkách to nehrozí, zato ve vysokohorském prostředí toto riziko existuje a kontaktní čočky mohou jejich nositeli zrak opravdu poškodit. Oči se v takovém prostředí totiž víc vysušují a může dojít k nedostatečnému okysličení rohovky a následnému otoku. Prvním varováním je, že lyžař vidí barevné kruhy a následně vidí rozmazaně. V takovém případě je nutné co nej-

rychleji čočky vyjmout,“ říká oftalmolog Stodůlka.

5. mýtus: Zvýšené péče o zrak na horách není třeba

Lidskému zraku obecně svědčí pobyt venku na čerstvém vzduchu, horské podmínky jsou ale pro oči často náročné. „U lidí s citlivými očima by v lyžařské výbavě neměly chybět umělé slzy. Například nadměrný vítr nebo nízké teploty mohou přispět k vysychání očí a umělé slzy oči zklidní. Pokud jsou oči náročným horským podmínkám vystaveny delší dobu, slzný film přestane plnit svou funkci a může dojít až k syndromu suchého oka. Při větším podráždění, či snad dokonce bolesti očí je rozhodně namístě vyhledání očního lékaře,“ uzavírá Pavel Stodůlka. **MET**

STRES A ÚNAVA NA KONCI ROKU

Poslední prosincové dny a s nimi spojená organizace rodinných setkání snadno vyčerpají naši mysl i tělo. A to se může projevit také na našem zraku, který namáháme u monitoru nebo obrazovky chytrého telefonu.

- Právě čas strávený u elektronických zařízení má na oči nepříznivý vliv. Lidské oko není přizpůsobeno na dlouhé ostření do blíзка. Naši předci trávili většinu dne hleděním do dálky, zatímco my mnoho hodin denně upínáme zrak do blíзка. Oční sval je přitom jako jiný sval – pohledem na blízko se stahuje, a pokud jej namáháme příliš, nefunguje pak, jak by měl. Může se objevit rozmazané vidění, pálení očí, ale i bolest hlavy nebo potíže se soustředěním. Jestliže tedy pracujete na počítači, zařaďte do svého režimu pravidlo 20/20/20. „Znamená to, že po každých dvaceti minutách práce s počítačem se nejméně na dvacet vteřin zadívejte na bod vzdálený minimálně 20 stop, což odpovídá zhruba šesti metrům. Ulevíte zaostřovacím svalům, procvičíte si

oči a zabráníte jejich vysychání,“ doporučuje Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize Praha.

- Věděli jste, že většinou mrkáme přibližně 15x až 20x za minutu, ale při soustředěném sledování monitoru či displeje se tato frekvence snižuje? „Slzy se rozmrkávají po oku a je to zcela zásadní pro pohodlí očí. V okamžiku, kdy se soustředíme na práci do blíзка – třeba čtení knihy – nebo velmi intenzivně pracujeme s počítačem, mrkat zapomeneme,“ vysvětluje Lucie Valešová a dodává, že pokud se oko příliš soustředí a méně mrká, osychá a vzniká nepříjemný pocit pálení, řezání, rozmážené vidění, zarudnutí očí a pocit únavy zraku. Tyto potíže může umocňovat i přetopený vzduch doma nebo v kanceláři. A dílo zkázy dokoná vítr či mráz, který vládne v zimních měsících. Pokud vás suché oči trápí, pořáďte si umělé slzy, kterými čas od času oko zvlhčíte a ulevíte mu. Také použijte zvlhčovač vzduchu, zejména ve vytápěných místnostech. **MET**



Srdce domova Veka
360 g
100 g = 5,25 Kč s Klubem /
7,19 Kč bez Klubu

BILLA Klub
-27%
18⁹⁰
běžná cena 25⁹⁰



Pizza Feliciano více druhů
od 320 g více druhů
100 g = od 13,86 Kč s Klubem /
od 21,61 Kč bez Klubu

BILLA Klub
-36%
49⁹⁰
běžná cena 77⁸⁰



Bohemia Sekť Demi sec
0,75 l
1l = 133,20 Kč

BILLA Klub
-46%
97⁹⁰
běžná cena 179⁹⁰



Gourmet Gold Konzerva pro kočky
85 g, více druhů
100 g = 17,53 Kč

NAŠE CENA
14⁹⁰

Nabídka platí od 27. 12. do 31. 12. 2024.

BILLA
TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS



Lyžařský komplex Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn nabízí 408 kilometrů propojených sjezdovek. Toto je celkový pohled na areál Puradies.

PURADIES

Párty na sjezdovkách i šampionát v lyžování

Rakouští sousedé chystají na nejbližší zimní měsíce na horách různorodý program.

Jazzové koncerty na horských chatách i v kostelech, živá vystoupení DJ na sjezdovkách, testování nejnovějších sněžných prken i světový šampionát v lyžování – taková bude zimní sezona v rakouském Leogangu.

Ten je součástí největšího rakouského lyžařského komplexu Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn, který nabízí 408 kilometrů propojených sjezdovek. „Najdete tu od modrých svahů pro začátečníky přes červené tratě až po náročnou černou sjezdy. Systém lanovky a vleky je tak důmyslný,

že zvládnete projet celé údolí během jednoho dne. Pro skutečné milovníky lyžování je tu The Challenge, což je nejdelší lyžařský okruh v Alpách s délkou 65 kilometrů. Najdete tu ovšem také moderní snowparks a freeridové zóny, které patří k těm nejlepším v Evropě,“ říká Michael Madreiter.

1. Otestujte nejlepší modely lyží (3.–26. 1. 2025)

Testovací dny těch nejšpičkovějších světových modelů lyží proslulých značek jsou v Leogangu oblíbenou každoroční aktivitou. Odborníci na místě najdou ideální lyže pro vás, rovnou vám je na míru seřadí a pak už můžete vyrazit na jízdu svých snů.

2. Netradiční koncerty (24.–26. 1. 2025)

Celkem tři dny plné jazzu nabídnou devět koncertů

na různých neobvyklých místech. Pět koncertů se uskuteční v Kunsthau Xu Nexus v Saalfeldenu, dva v Hornickém a gotickém muzeu, jeden ve farním kostele v Saalfeldenu a jeden se bude konat na prostranství hory Asitz, kam vás vyveze lanovka.

3. Mistrovství světa v alpském lyžování (4.–16. 2. 2025)

V areálu Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn budou na světovém šampionátu v alpském lyžování o zlato bojovat velké hvězdy, jako je Mikaela Shiffrinová, Marco Odermatt či Němec Linus Strasser. Pro diváky to bude nejen skvělá podívaná, ale především velká ochutnávka toho nejlepšího, co toto místo nabízí, protože se mohou dostat i na samotné sjezdovky – všechny vleky a sjezdovky v celém Ski-

circusu totiž zůstanou během mistrovství světa v provozu.

4. Festival na sjezdovkách (21.–30. 3. 2025)

White Pearl Mountain Days, tak se jmenuje festival, který bude oslavou lyžování, ale nejen jeho. Na sjezdovkách, horských chatách a dalších místech Skicircusu bude doprovodný program, který uspokojí milovníky sportu, dobré hudby i jídla. Na sjezdovkách budou dělat společnost mezinárodní DJ, kteří svými živými koncerty vykouzlí nezapomenutelnou atmosféru.

5. Lázně a wellness

Heaven Spa jsou nové lázně v hotelu Puradies. Ten si už vysloužil řadu designových ocenění. Splývá totiž s okolní krajinou a také nabízí výhled na pohoří Leoganger Steinberge. **IBE**

TIP

S kartou Ski Alpin Card lze jezdit nejen ve Skicircusu, ale také na ledovci Kitzsteinhorn nebo v oblasti Schmittenhöhe v Zell am See.

- Celkem je k dispozici 408 kilometrů sjezdovek. Cena na tři dny začíná na 222 eurech pro dospělé. Pro mladé do 19 let je tu navíc Junior Xplore Card, která stojí 15 eur na den.

- Pro rodiny s dětmi lze využít akce Kids on Ski, v níž zapojení partneři nabízejí malým lyžařům do pěti let lyžařské kurzy, půjčení vybavení i ubytování zdarma. **MET**



Svahy ovládne na pár dní také jazz.

JOHANNES RADLWIMMER



White Pearl Mountain Days, tak se jmenuje festival, který bude oslavou lyžování i muziky.

ADAM BERTALAN

Letos bez petard!

Zákaz odpalování pyrotechniky v historickém centru Prahy a dalších lokalitách.

Za nedodržení zákazu hrozí pokuta až do výše 100 000 Kč.



pyrotechnika.praha.eu

PRA	HA
PRA	GUE
PRA	GA
PRA	G

Nahlédněte do irských pubů. Atmosféra láká turisty i místní

Pod klenutými stropy a při tónech houslí čas plyne pomaleji. Vydejte se do míst, kde voní whiskey a pivo se pije na pinty.

Tullamore, městečko v srdci drsné země, je synonymem pro irský životní styl. Jednou z hlavních součástí tohoto způsobu života jsou místní puby, které nejsou jen místem, kde se podává pivo a whiskey, ale také centrem společenského dění. Zdejší puby zrcadlí bohatou irskou tradici a nabízejí atmosféru, která láká jak místní obyvatele, tak turisty.

Živá hudba, zejména tradiční irské skladby hrané na housle, kytary nebo píšťaly, je neodmyslitelnou součástí charakteru pubů. Každý týden se zde pořádají koncerty a setkání, která podporují komunitního ducha. Přátelské rozhovory u pinty piva nebo sklenky whiskey. „Dříve bylo v Tullamoru více než čtyřicet tradičních pubů, což je na naše malé městečko poměrně hodně. Nyní jich zůstalo okolo pětadvaceti. Je to hlavně kvůli covidové pandemii. Nicméně si myslím, že máme pořád co nabídnout,“ říká Eugene Kelly, majitel a pokračovatel rodu hospodských místního Kelly's pubu. Pro obyvatele města jsou puby místem, kde se setkávají přátelé, slaví úspěchy, ale také oplakávají ztráty. Představíme vám ty nejzajímavější z nich.

Vydejte se za písničkou

Kelly's Pub je jedním z nejznámějších pubů v Tullamoru a mezi místními je považován za stálici. Nachází se v samém centru a láká návštěvníky nejen na široký výběr nápojů, ale také na svou příjemnou atmosféru a přátelský personál. Pub si zachovává tradiční irský ráz – dřevěné obložení, pohodlné lavice a rustikální dekorace vytvářejí prostředí, ve kterém se každý cítí jako doma. „Setkávání lidí. To je hlavním cílem a filozofií našeho podniku. Nejde jen o pití alkoholu. V dnešní době potřebují lidé místo, kde se budou dobře cítit a kde spolu mohou sdílet ať už pozitivní, či negativní myšlenky,“ říká majitel podniku.

Kelly's Pub je oblíbený nejen mezi místními, ale také mezi turisty, kteří hledají autentický zážitek. Místní kapely zde pravidelně hrají tradiční irskou hudbu, což z pubu dělá ideální místo pro večery

plné tance a zábavy. Hosté zde mohou ochutnat nejen prvotřídní piva, jako je Guinness nebo Smithwick's, ale také místní speciality včetně slavné irské whiskey Tullamore D.E.W., jež je pro místní hrdostí a nápojem, který proslavil město po celém světě. Kelly's je známý svou neformální a familiární atmosférou, díky níž se návštěvníci často vracejí.

Vychutnejte si stout v „kostele“ z reklamy

Digan's Pub je dalším klenotem v Tullamoru, který má pevné místo v srdci místních obyvatel. Tento tradiční irský podnik je známý svou přátelskou atmosférou a pečlivě udržovaným interiérem, jenž kombinuje historické prvky s moderními detaily. Digan's je oblíbený zejména díky svému důrazu na kvalitu nápojů a vynikající služby. Je to místo, kde si hosté mohou vychutnat široký výběr piv od klasických stoutů po lehčí ležáky, a samozřejmě také místní whiskey. Klenba stropu a balkon nad vstupem do podniku svou architekturou připomínají křesťanský kostel. Digan's Pub se také proslavil v televizní reklamě. Je to totiž ten podnik, kam se zatloula Isabelle, fena irského vlkodava v populárním spotu Tullamore D.E.W.

Také Digan's Pub je vyhlášený svými hudebními večery, během nichž místní umělci hrají tradiční irské písně i moderní skladby. Jedním z hlavních lákadel pubu je také jeho venkovní posezení, které je v teplejších měsících ideálním místem pro relaxaci. Ať už jste v Tullamoru na návštěvě, nebo tu žijete, Digan's Pub je jedním z míst, jež byste neměli minout.

Ochutnejte také tradiční irské pochoutky

Brewery Tap je modernější pub, který si však uchovává kouzlo tradiční irské pohostinnosti. Nachází se v centru Tullamoru a jeho název odkazuje na bohatou historii vaření piva v regionu. Interiér Brewery Tap kombinuje industriální design s tradičními prvky – dřevěné stoly, měděné detaily a otevřený bar vytvářejí příjemné prostředí.



Digan's Pub je tradiční irská hospoda. Pro přátelskou atmosféru je oblíbený mezi místními i turisty.



Ať už hledáte místo k odpočinku po náročném dni, nebo chcete zažít pravý irský večer, Kelly's Pub by mohl být tou pravou volbou.

2x ARCHIV PUBŮ

Pub je známý svým výjimečným výběrem craftových piv, která pocházejí jak od místních pivovarů, tak z dalších částí Irska.

Brewery Tap se často stává dějištěm společenských akcí, jako jsou degustace piv nebo živá hudební vystoupení. Kromě nápojů je pub oblíbený také díky své kuchyni, která nabízí chutné pokrmy od tradičních irských jídel po moderní speciality.

Král mezi puby

The Old Warehouse je jedním z neoriginálnějších pubů v Tullamoru, svou atmosférou láká široké spektrum návštěvníků. Jak už název napovídá, jedná se o starý sklad, kde se původně skladovala whiskey předtím, než se sudy naložily na loď a díky blízkosti umělého vodního kanálu následně plavily do Dublinu, odkud pak putovaly do všech koutů světa.

The Old Warehouse je známý svým širokým výběrem whiskey a skvěle připravenými koktejly. V nabídce nechybí ani tradiční irské pivo a cidery. Podnik často pořádá živé hudební večery, během nichž si návštěvníci mohou užít jak tradiční irské skladby, tak moderní hity. Kromě nápojů pub nabízí také menu, které kombinuje místní ingredience s moderní kuchyní.

MET

Novoroční dárek pro Pražany

1. ledna 2025

Navštivte vybraná místa
za zvýhodněné vstupné



GHMP
Dům U Kamenného
zvonu



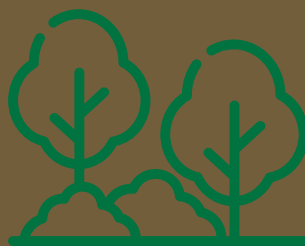
Prašná
brána



Zoo
Praha



Štefánikova hvězdárna
Hvězdárna Ďáblice



Botanická zahrada
Praha



Muzeum
MHD



novyrok.praha.eu

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

Zámecká princezna i dáma



Zámek Mníšek pod Brdy

PROFIMEDIA

Pohádkové prohlídky jsou určeny pro rodiny s nejmenšími návštěvníky.

Mníšecký zámek nezavírá ani přes zimu a také na Silvestra a na Nový rok zve návštěvníky na prohlídky reprezentačních komnat i pohádkových interiérů, které jsou otevřeny pro ty nejmenší.

V úterý a ve středu jsou přichystány kostýmované pro-

hlídky, které jsou určeny pro dospělé a rodiny s dětmi od šesti let, dále Pohádkové prohlídky, prohlídky reprezentačních salonů s klasickým výkladem nebo výtvarná dílnička.

Silvestrovské kostýmované prohlídky – průvodkyně v dobovém kostýmu provede návštěvníky slavnostně vyzdobenými reprezentačními sály a jídelnami.

Během prohlídky uvidíte také barokní kapličku, hodínový salonek, knihovnu nebo pracovnu s loveckou výzdobou a uslyšíte zajímavosti

o historii silvestrovských oslav a o tom, jak se příchod nového roku slaví v různých částech světa.

Novoroční kostýmované prohlídky – i tato prohlídka prochází reprezentačními salony základního prohlídkového okruhu, který je zařízen dobovým nábytkem, barokními sedacími soupravami, sbírkami porcelánu nebo portréty majitelů zámku.

Provádět bude opět kostýmovaná průvodkyně, během výkladu prozradí například, jaké pokrmy se na Nový rok jedí a čemu se raději vy-

hnout, jak se vítal nový rok ve starověkém Římě, a mnoho dalších zajímavostí.

Pohádkové prohlídky – jsou určeny pro rodiny s nejmenšími návštěvníky. Zámecká princezna nebo dvorní dáma zavede návštěvníky nejprve po točitém schodišti do bývalých hostinských pokojů, kde si prohlédnou výstavu z natáčení oblíbené pohádky Tajemství staré bambitky 2.

Uvidíte herecké kostýmy, pohádkovou bambitku, fotky z natáčení nebo mapu království či dvojité trůny, na který si sedali dva zlotřilí rádcové.

Poté se vydáte do přízemí, kde navštívíte pohádkový les se zvířátky, trpaslíky, tříhlavým drakem nebo Sněhurkou a na závěr uvidíte mnoho malých princezen a princů v šatečkách, které se nosily v dávných časech.

Reprezentační salony – prohlídka základního okruhu s klasickým výkladem pro všechny, kteří se chtějí dozvědět něco o historii zámku, mníšeckého panství a jeho majitelích.

Okruh zahrnuje jídelny, salony, kapli, knihovnu, pracovnu a věžové salonky. V kapli budou moci návštěvníci obdivovat bohatou zachovalou štukovou výzdobu a vzácný oltářní obraz, v knihovně původní nástropní výmalbu, v pracovně portréty posledních majitelů v životní velikosti a během celé prohlídky mobiliář pocházející z velké části z původního zámeckého vybavení, jak se o tom budou moci přesvědčit i ze starých fotografií pořízených před sto lety.

Výtvarný ateliér – nabízí tvoření pro celou rodinu. Vybrat si můžete mezi vánočním zdobením polystyrenového zvonečku, výrobou svícnu nebo malováním sádrových odlišků různých motivů a velikostí.

Kromě vánočních rukavic, stromečku, zvonečku, sněhuláka, vločky a dalších jsou ale v nabídce i kytičky, zvířátka, autička, domečky, houba, srdce, čtyřlístek a ještě mnohem více. Místa na prohlídkách je nutné zakoupit on-line nebo rezervovat.

MET

Tři králové, novoroční jízda i zimní běh



Tříkrálová koleda v Kouřimi

ARCHIV

Jaké akce na vás čekají ve středních Čechách v lednu? Deník Metro má několik tipů.

Novoroční šlapanda, Poděbrady

Klub českých turistů Poděbrady zve prvního ledna příznivce pohybu na 44. ročník veřejného pochodu. Vyráží se z nádraží Poděbrady. Délka trasy tam a zpět je 10 km, lze zvolit zkrácenou trasu 7 km s návratem z Libice nad Cidlinou (vlak jezdí každou hodinu). K zimní pohodové procházce zve i lázeňský park, pomník krále Jiřího a zámek. Zpáteční cestu spojte s exkurzí do Záchranné stanice handicapovaných živočichů Huslík.

Novoroční jízda, Solvavovy lomy, Svatý Jan pod Skalou

Úzkorozchodná železnice obklopená zimní krajinou zve na novoroční projíždky. Atmosféru dotvoří tradiční svařák Hagenův dech a poctivé domácí cukroví. Vlak vyrazí prvního ledna od 11 do 15 hodin, odjezdy vždy v celou hodinu či častěji dle zájmu. Zahajte nový rok spanilou jízdou. Akce potěší nejen děti, ale i dospělé a nabídne autentický zážitek.

Tříkrálový koncert, Kutná Hora

V katedrále Nanebevzetí Panny Marie a sv. Jana Křtitele pátečního ledna vystoupí sbor Církevního gymnázia Kutná Hora Schola. Vstupné je dobrovolné a poputuje na tříkrálovou sbírku. Akci pořádá Římskokatolická farnost Kutná Hora-Sedlec.

Tříkrálová obchůzka, skanzen Kouřim

Rozlučte se se zimními svátky ve skanzenu při jednom z národopisných pořadů Muzea lidových staveb v Kouřimi – Tříkrálovou koledou.

Kromě obchůzky tří králů se můžete pátečního ledna těšit na ukázký řemesel, povídání o vánočních zvycích či o lidovém věštění osudu v novém roce.

Nebudou chybět ani rukodělné dílny pro děti i dospělé a stylové občerstvení.

Zimní běh

51. ročník zimního běhu startuje 18. ledna. Letos začíná a končí přímo na území Podblanicka v obci Načeradec. Na výběr je 19,9km nebo 11,2km trasa na Velký či Malý Blaník.

MET

„Byl jsem impotentní a teď mám 20 cm erekci a miluji se 6x týdně“

PROSTŘEDEK ZDARMA prodlužuje penis o +9 cm a je odolný vůči změkčení

Erektivní atrofie se zbavilo již 38 000 Čechů.
Můžete uspět i vy!

ROZDÁVÁME 100 BALENÍ ZDARMA. ZAVOLEJTE!

Dlouhý, silný, tvrdý jako titan a vždy připravený k akci - takový bude váš penis po prvním použití geniálního gelu, který... aktivuje geny pro proliferaci corpora cavernosa! Klinické studie potvrdily, že je 20 x účinnější a bezpečnější než modrá pilulka. V českém skladu na vás čeká 100 balení gelu ZDARMA. Jedno z nich bude vaše, pokud rychle zavoláte na číslo uvedené na této stránce.



Efekt, který stojí za všechny peníze: +9 cm a sex 4krát po sobě. A neutratíte ani korunu! VÝZVA k podání žádosti o GRATIS gel: 566 809 503

Posilte gen obra a mějte neomezený sex - už po 1 kapce!

Nejedná se o tiskovou chybu. Přípravek, který spolehlivě prodlouží penis a zajistí vám ocelovou erekci každou noc, kdykoli budete chtít, byl poprvé zpřístupněn ZDARMA pro soukromé použití. „Jedná se o vzorec s nejsilnější potencí na trhu,“ - říká profesor Daniel Edwards z Centra pro mužské zdraví v Londýně. Právě on objevil soubor genů zodpovědných za růst penisu. Poté vyvinul látku, která „gen obra“ probouzí ze spánku a zajišťuje růst penisu



o +9 cm. Gelový přípravek úspěšně prošel několikastupňovým testováním účinnosti a bezpečnosti a nyní ulevuje 160 mužům denně od intimních komplexů. Bez ohledu na jejich věk a zdravotní stav.

Chcete si to vyzkoušet na vlastní kůži? Požádejte o svůj produkt ZDARMA ihned.

Postavte ho na +66 minut do svislé polohy a prodlužte ho bez operace - stejně jako 38 000 Čechů.

ČEKÁ VÁS BALENÍ ZDARMA!

- ▲ Získáte celoživotní odolnost proti opadávání.
- ▲ Budete se moci milovat 4x za sebou.
- ▲ Vždy přivede ženu do extáze
- ▲ Váš penis se prodlouží o působivých 9 cm!

Zavolejte: 566 809 503

Neplývejte časem, zdravím a penězi na pilulky a pumpy

Aktivátor XXL Gen Ere můžete mít jako DÁREK

Působivá mužnost - tvrdý sex „na zavolání“, vášnivý sex až do rána, velkorysé vyvrcholení čtyřikrát za sebou, rozkoš v očích partnerky a její zběsilé prosby o další... Tohle chce každý opravdový chlap. Ale žádný rozumný muž kvůli tomu nebude riskovat své zdraví ani peněženku! Tvůrci genu gelu pro obří penis to dokonale chápou. Proto vám předkládají poctivou nabídku, bez jakýchkoli keců: **Vraťte 100 % peněz za produkt, který ve vaši ložnici způsobí skutečnou sexuální revoluci.** Vaše žena vás podle něj



nepozná (zejména když si sundáte kalhoty!) - budete tak testosteronový, sebevědomý, mužný, tvrdý a... obrovský!

Vydáváme genový gel pro obří penis „na počkání“. Nemusíte vyplňovat žádné formuláře, zasílat zdravotní potvrzení ani splňovat žádná další kritéria.

Tento gel mě zbavil impotence. Nyní mohu opakovaně i 4krát po sobě....

Po absolvování celé procedury nevím, co je to stres v posteli. Každá poloha je pro mě dobrá a každá žena je moje. A navíc jsem si ho prodloužil z 11 na 20 cm!



Jiří, 52 let, Kladno

Bezplatný přístup k nejlepší kúře pro muže v celé Evropě. Tuto příležitost si nemůžete nechat ujít!

Na rozdíl od tradičních prostředků prodlužuje genový gel penis bez pí-

chání do penisu a prodlužuje sex až o +66 minut, aniž by hrozilo riziko bušení srdce. A navíc je k vyzvednutí zcela ZDARMA.

Bezbolestné a trvalé zvětšení penisu doma - na trhu mužských produktů není a nebude lepší na-

bídka než tato. Šanci získat tento fenomenální produkt máte pouze nyní. Tvůrci přípravku nepředpokládají žádné další akce na vrácení peněz. Pokud se chcete osvobodit

PRODUKT ZDARMA - DISKRÉTNÍ DOPRAVA



Balíček, který vám přijde s objednávkou, bude diskrétně zabalen a jeho obsah budete znát pouze vy. Předem domluvený kurýr vám ji předá.

od velikostních komplexů a atrofie potence bez nákladů a navždy, pak okamžitě uchopte telefon!

Zavolejte, než vás někdo předběhne: Obdržte 1 ze 100 přípravků ZDARMA a zjistěte, že vynikající sex máte v genech!

Prvním 100 lidem, kteří zavolají na toto číslo do 24.01.2025, bude poskytnuta 100% refundace! Zavolejte:

566 809 503

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.
Běžné místní spojení bez příplatku.

Důležité: jedna osoba si může vyzvednout jedno balení výrobku.

» Stanete se alfa samcem bez jakéhokoli rizika - odborníci tento gel vyzkoušeli sami na sobě!

Již nejméně 84 let vědci vědí, že geny mohou být stimulovány zvenčí. Tento jev studuje epigenetika. V tomto případě účinné látky gelu pronikají přímo do buněk penisu a tam stimulují jejich geny k „rozšíření“ corpora cavernosa nejméně o 30 %. Přípravek působí pouze na geny nacházející se v penisu a nemá žádný vliv na zbytek těla. Doporučuji to s čistým svědomím jako odborník a... jako vděčný uživatel.



Daniel Janoušek,
odborník v oboru sexuologie

Příručák je rutinní film, co zkazí Whamageddon



Příručák je místy nudný, místy divácky vděčný thriller devadesátkového stříhu. Výsledné skóre je ale veskrze průměrné.



Jason Bateman si poprvé zahrál skrznaskrz zápornou roli.



Danielle Deadwyler znáte třeba z Tim tvrdí je pád (2021).



Sofia Carson je roztomilá tak akorát. 5x NETFLIX

„Last Christmas, I gave you my heart. But the very next day, you gave it away,“ zaznívá jako podkres jedné z akčních sekvencí vánočního hitu od platformy Netflix.

Moderní Smrtonosná past? Kdepak. Nový akční thriller od platformy s velkým červeným N ve znaku Příručák (Carry-On) je skrznaskrz průměrný akční thriller odehrávající se, podobně jako jeho kultovní devadesátkový předobraz, na letišti o Vánocích. Tím ale veškerá podobnost končí. Ba co víc, výsledek podkopává pitomoučký scénář a nevyrazná rutinní režie Jaumea Collet-Serry (Black Adam, Expedice: Džungle, Cizinec ve vlaku). Posledně zmiňovaným snímkem naplno ukazuje, že nic moc jiného než výplachy s Dwaynem The Rockem Johnsonem či Liamem Neesonem s velkou pravděpodobností nemá.

Spolupracuj, nebo umře

Synopsi filmu lze shrnout takto: Sekuriták z letiště (Taron Egerton) má velký problém. Záhadný cestující (Jason Bateman) ho totiž vydírá, aby nechal na palubu štedrovecerního letu projít nebezpečný ba-

líček. Pokud to neudělá, začne zabíjet lidi, a to včetně jeho holky (Sofia Carson).

Nejošklivější digitální rvačka

První třetina snímku je jednoznačně nejlepší. Pak ale Příručák spadne řetěz a ten se podaří tvůrcům nasadit až v úplném klišovitém závěru. Co je ale podle uživatelů webu Česko-Slovenské filmové databáze csfd.cz nejpamátnější scénou snímku, a bohužel to nemyslím v dobrém, je digitální bitka detektivky v podání Danielle Deadwyler s jedním ze záporáků.

„Režisér se pak někdy ve dvou třetinách snaží nastítnit, že svůj film vlastně nebere moc vážně, a vytáhne jednu z nejošklivějších digitálních akčních scén, co jsem letos viděl,“ komentuje zmiňovanou scénu na webu mo-

viezone.cz redaktor přezdívaný do_Od.

„Collet Serra je tak trochu one trick pony. Byla to fakt nudaaa. To, že všechny twisty jsou předvídatelný na třicet sedm kilometrů dopředu (ano, postava Logana Marshalla Greena!), tomu moc nepomáhá, akční scény jsou natočený fádně a nudně (ano, CGI rvačka v autě wtf?), nevyraznej soundtrack, je to nacpaný klišovitými elementy, postavy vůbec nefungují,“ přisazuje si na csfd.cz uživatel Ouwen.

Last Christmas

Mě digitálními kouzelníky notně upravená scéna naštvála ještě jednou věcí. Tvůrci ji totiž podbarvili písničkou Last Christmas od britské hudební skupiny Wham! V americkém snímku jsem podob-

ný podkres nečekal. Nestačil jsem proto včas vypnout zvuk a kus písničky, která každý rok v mnohých zapuzuje jakoukoli vánoční náladu, jsem slyšel. Proč mě to dopálilo? Letos jsem se totiž rozhodl stát součástí populární výzvy známé jako Whamageddon. A film Příručák, respektive tahle konkrétní scéna, mě ze hry pro letošek nadobro vyřadila. Pěkně děkuju.

Ve Whamhalle

Hra Whamageddon se objevila ve své nejstarší podobě na on-line sim-racing fóru GTPlanet v roce 2010 pod názvem GTPlanet versus Wham! – Poslední Vánoce. Získala však popularitu poté, co byla v roce 2016 přejmenována na Whamageddon a začala se šířit po sociálních sítích. Abyste hru úspěšně pře-

žili, může vás zachránit několik změkčujících výjimek. Vyřazení například nejste tehdy, uslyšíte-li cover verzi původní písničky či pokud vám někdo vánoční hitovku záměrně pustí s cílem zkazit vám hru. Jakmile ovšem píseň v prosinci někde uslyšíte a poznáte, jste venku. A když se tak stane, měli byste na sociálních sítích zveřejnit hashtag #whamageddon. Tímto svým sledujícím a přátelům oznámíte, že jste vstoupili do takzvané Whamhally. Toto slovo zase pro změnu vzniklo spojením slov Wham! a Valhalla – názvu místa posledního odpočinku bojovníků známých ze severské mytologie.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz







Wham! bylo popové duo Andrewa Ridgeleye (vlevo) a George Michaela, které vzniklo v Londýně roku 1981. REPRO FACEBOOK



Taron Egerton je charizmatik a věřte mu to. Potíž je ale v tom, že jeho snahu podkopává opravdu hodně prostínky scénář.

Meteoroložka Alena Zárybnická: „Je velmi důležité, aby si i meteorolog uměl přiznat, (tajenka).“

	MLADEN (DOMÁCKY)	ŘÍM (ITALSKY)	OVOČNÝ NÁPOJ (NÁZ.)	ZAČÁTEK TAJENKY		STRANA ÚČTU	OLYMPIC GAMES (ZKR.)	KRVEPROLITÍ	OČIŠTOVATI METLOU	KOUPACÍ NÁDOBA		PŘES	KONEC TAJENKY	KORYŠI S KLEPETY	JMÉNO ZPĚVÁCKY LANGEROVÉ	TAKOVÉ MNOŽSTVÍ
VELKÝ MOŘSKÝ SAVEC					MÍSTO, KDE ŽIJEME						PRANÍM OPOTŘEBOVAT					
LÁSKA (ANGLICKY)					TROPICKÝ JEŠTĚR ČIN K CÍLI, ČINNOST						DVEŘNÍ ZAVÍRAČ VELKÝ LIST PAPIRU					
BEZPEČNOSTNÍ TRHAVINA							USUŠENÉ TRÁVY NAČECHRAT					PRUŽNÉ ŽELEZO ARTUR (DOMÁC.)				
ČESKÝ ZPĚÁK (WABI)						ZABLOKOVATI SYN ABRAHÁMA										
	POLOHA V KLEČE	MENŠÍ AKCE (EXPR.) J. Č. JAPONSKÝ SPORT								LOVECKÝ PES VÝTAŽKY Z BYLIN				POKUD (SLOVENSKY) MATERIÁL NA ROHOŽE		
KUSY (OZN.)			ZÁKUSKY OBTÍŽNÍ BROUCI								VYLÍHLÉ RYBKY ASI (ZASTARALE)				JMÉNO HERECKY DIVÍŠKOVÉ	BARVENÍ LÁTEK
DŘ. ETRUSKÉ HUDEBNÍ NÁSTROJE					DLOUHÝ POVZDECH CHEMICKÁ PŘÍPONA 6.			ISABELA (DOMÁC.) AFRICKÝ SLON					NANIJCI (OROČOVÉ) KILIÁN (DOMÁC.)			
AUSTRALSKÝ PŮSTROS				ŽLUTO-HNĚDÁ BARVIVA JEHO OSOBA					KDO HLÁSÁ ASKEZI INDIUM (ZN.)							
ČÁST ZÁBŘEHU NA MORAVĚ						SLOUČENINA FE A AL (TEŽ ALLIT)						JMÉNO ANDRLOVÉ				
POMŮCKA: AGAMA, AMONAL, LOVE, ROMA		JINÝ (SLOVENSKY)					BRITSKÝ PREMIÉR (BLAIR)					PELICHAT				

AUTOR KŘÍŽOVKY: JAROSLAV VANĚČEK

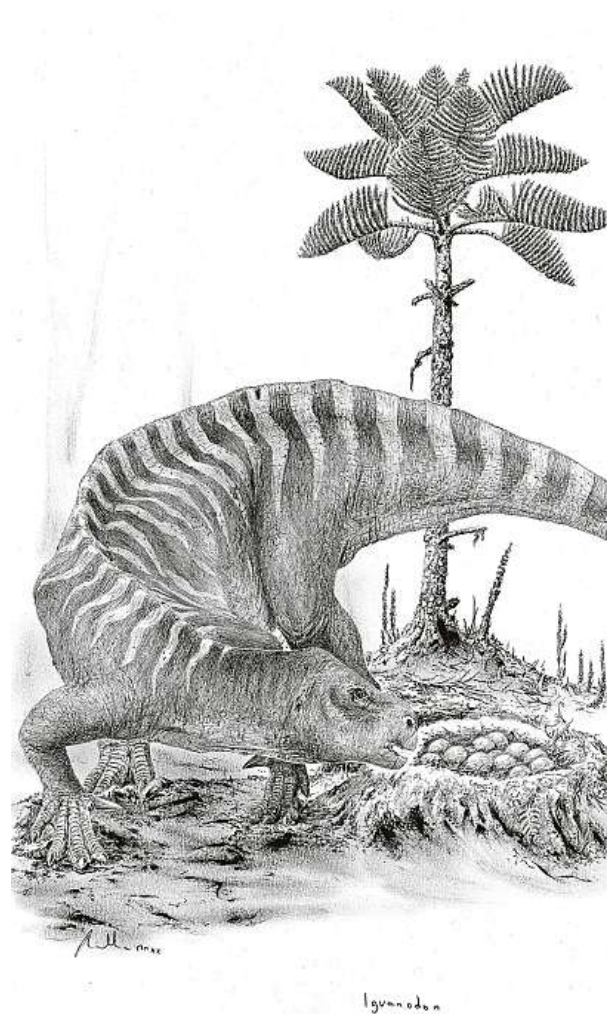
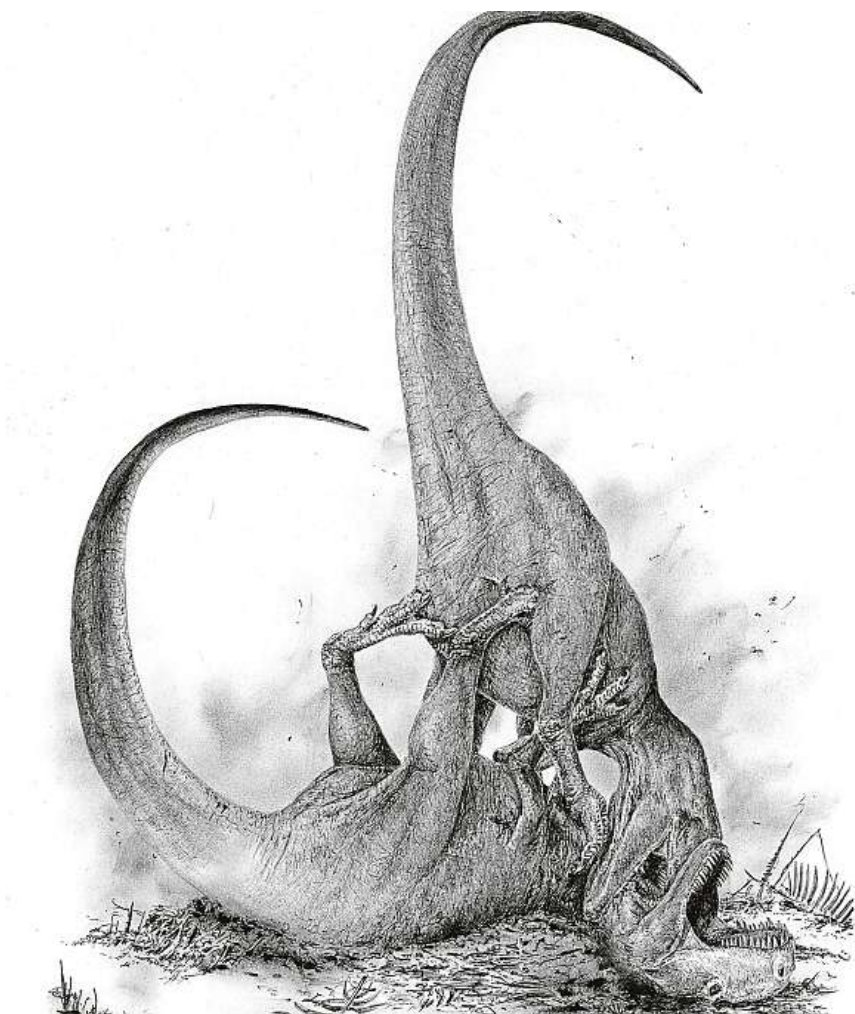
Tajenka: že někdy prostě neví

metro[®]

MOJE MĚSTO
MOJE METRO



SVĚT SLAVÍ TAKÉ DVĚ STO



Megalosaurus (vlevo) a iguanodon (vpravo) podle ilustrátora Vladimíra Rimbaly, který se zaměřuje zejména na rekonstrukce pravěkých organismů.

2x VLADIMÍR RIMBALA

V průběhu pomalu končícího roku 2024 jsme si mimo jiné připomněli také jedno významné vědecké výročí.

Díky filmům, jako je Cesta do pravěku (1955) nebo Jurský park (1993) a jeho pokračování, samozřejmě dinosaury dobře známe, ostatně jsou již dlouhou dobu pevně ustavenou součástí naší popkultury, jako vědecky zkoumaná skupina pravěkých živočichů však byli představeni právě před dvěma stoletími. Dinosaurůi zkameněliny však byly známé již mnohem dříve.

V posledních letech se ukazuje, že otisky stop, zuby i jed-

notlivé kosti druhohorních dinosaurů dobře znali obyvatelé Asie, Afriky, Austrálie, Severní Ameriky a nejspíš i Evropy přinejmenším staletí předtím, než vůbec vznikla věda zvaná paleontologie. Zachovaly se nám dokonce i artefakty, skalní kresby, rytiny a ústní legendy pojící se k náhodným objevům dinosaurůi fosilií. Skutečný vědecký výzkum dinosaurůi však začíná až na přelomu 18. a 19. století, kdy jsou především na území

dnešní Anglie poprvé zkoumány velké kosti neznámých předpotopných plazů.

Dne 20. února roku 1824 pak v Londýně reverend William Buckland představuje ctěné učené společnosti pozůstatky svého „velkého plaza ze Stonesfieldu“, kterému přiděluje rodové jméno megalosaurus (z řečtiny doslova velký ještěř/plaz). Buckland a po něm i další badatelé si jej představovali jako obří obdobu dnešních ještěřů nebo ji-

ných plazů, po čtyřech kráčející obludu z šerého dávnověku. V současnosti víme, že se jednalo o hbitého predátora, s délkou až sedm metrů a jednotunovou hmotností velkého (i když ne obřího) dravého dinosaura, který žil na území západní Evropy v období střední jury před asi 166 miliony let. O pouhý rok později popisuje britský lékař a amatérský sběratel fosilií Gideon Algernon Mantell z jižní Anglie dalšího obřího plaza, jemuž dává dle podobnosti jeho dentice s denticí dnešních leguánů jméno iguanodon (leguánůi zub).

Iguanodon byl na rozdíl od megalosaura býložravec a později bude řazen do druhé velké skupiny takzvaných ptakopánvých dinosaurůi (za tímco megalosaurus patří mezi plazopánvé). Iguanodonůi byli ještě větší dinosaurůi, při délce přes devět metrů mohli vážit až pět tun, výjimečně i více.

Ačkoli byli první dva objevení dinosaurůi v dalších desetiletích často zobrazováni ve vzájemném souboji, ve skutečnosti se potkat nemohli – iguanodonůi totiž žili asi o čtyřicet milionů let později, až v období rané křídý.



Kostry. Vlevo je obávaný tyranosaurus. Vpravo je giraffatitan (žirafí titán), jeden z největších živočichů planety. Dorůstal do délky až 26 metrů.

4x ARCHIV VLADIMÍRA SOCHY

LETÍ S PRAVĚKÝMI TVORY



Karnotaurus. Byl to dravec střední velikosti. Nebyl tak silný, lovil především mláďata ostatních dinosaurů nebo se živil také mršinami. Jeho kostru můžete vidět v Chlupáčově muzeu v Praze.

Mantell pojmenoval v roce 1833 také třetího historicky popsaného dinosaura – byl jím „obrněný“ hylaeosaurus (lesní ještěr). Jeho fosilie byly objeveny na území hrabství Západní Sussex na jihu Anglie a nyní je datujeme do doby před zhruba 136 miliony let. A aby anglická dominance v pionýrském výzkumu dinosaurů byla úplná, v roce 1842 dostali právě tito tři pravěcí plazi své jméno od dalšího britského vědce. Až do té doby nikdo pojem dinosaurus neznal, vytvořil jej teprve přírodovědec sir Richard Owen. Tento zkušený anatom a spoluzakladatel Britského přírodovědeckého muzea v Londýně zvolil řecká slova deinos a sauros (doslova strašlivý ještěr/plaz, avšak ve smyslu děsivě velkolepý ještěr/plaz). Owen si totiž správně povšiml, že dinosauři byli anatomicky vyspělejší než

současní plazi, jako jsou krokodýli nebo ještěři, například měli nohy vzpřímené pod tělem, mohli se tedy efektivněji a rychleji pohybovat. Owen nicméně tento fakt nesprávně využil proti Darwinovi a jeho evoluční teorii („když byli pravěcí plazi vyspělejší než jejich současní potomci, pak nemůže evoluce k dokonalejším formám fungovat“). Jednalo se ale o nepochopení skutečného postavení dinosaurů – tito fascinující druhohorní plazi nebyli předky dnešních plazů, nýbrž dnešních ptáků! Vyvinuli se z jiné skupiny plazů než dnešní aligátoři nebo varani a skutečně byli mnohem vyspělejší – dokonce natolik, že po celé období jury a křídly doslova dominovali všem pevninským ekosystémům. To ale v první polovině 19. století ještě nikdo netušil a nic

na tom nezměnil ani objev slavného „praptáka“ archeopteryxe v roce 1861. S výjimkou přírodovědce Thomase Henryho Huxleyho si tohoto opeřeného obyvatele pozdně jurského Bavorska s dinosaury zpočátku nespojoval nikdo. Až na konci 60. let minulého století, celých sto let po Huxleyho prozíravém tvrzení, že „ptáci mohli vzniknout z dravých dinosaurů“, nastala malá vědecká revoluce zvaná Dinosauří renaissance. S objevem kostry menšího srpodrápého dravce deinonycha se konečně ukázalo, že dinosauři nebyli žádným evolučním omylem přírody, ba právě naopak. Mnozí z nich byli rychlí, dynamičtí, teplotkrevní, dokonce i opeření. Dinosaurů v současnosti každopádně chápeme jako jednu z evolučně nejúspěšnějších skupin obratlovců v dějinách života na Zemi. **VLADIMÍR SOCHA**



Vladimír Socha, český publicista, autor populárně-naučné literatury, překladatel a zejména popularizátor paleontologie i přírodních věd obecně. Věnuje se především druhohorním dinosaurům.

INZERCE

S x M

HC SPARTA PRAHA **BANES MOTOR Č. BUDĚJOVICE**

PO 30. PROSINCE OD 18:30

HCSPARTA.CZ/VSTUPENKY

O₂ arena



Hodně štěstí
na vašich cestách
v novém roce!



Dopravní podnik
hlavního města Prahy