středa 2. září 2026 / č. 164 metro.cz

metro

Měsíc ve jménu svatého Václava

Po celé září se konají oslavy Dnů českého piva. Do projektu se letos zapojilo více než patnáct pivovarů po celé republice, které otevřou své dvory, kde se bude popíjet, hodovat i koncertovat. Pivovarníci tak uctí odkaz svatého Václava, patrona českého piva. STRANA 4

Pravěké moře

Pod pražskými ulicemi se ukrývá příběh starý stovky milionů let. Prokopské údolí, Dalejský profil nebo Barrandovské skály připomínají dobu, kdy se na místě dnešní metropole rozlévalo teplé mělké moře plné života. Trilobiti, koráli či hlavonožci jsou dnes svědectvím tohoto dávného světa. STRANA 8

Začala škola

ČTK

Prázdniny skončily a do lavic se včera vrátili školáci. Je mezi nimi asi **115 tisíc prvňáků**. Na snímku je jeden z nich ze ZŠ T. G. Masaryka v **Jihlavě**, kde letos do první třídy nastoupilo 36 dětí. Škola navíc během prázdnin za 700 tisíc korun opravila hřiště.

INZERCE

NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Ochránci shánějí peníze. Chtějí vykoupit mokřady

Voda, vzácné rostliny i živočichové. Ochránci přírody chtějí získat další cenné pozemky.

Čermákovy louky jsou přírodní rezervace poblíž obce Nový Rychnov. Jedním z místních obyvatel je i křižák čtyřskvrnný. JAN MORAVEC, ČSOP

O dva cenné mokřady na Vysočině by mohlo být, zatím čistě teoreticky, v budoucnu dobře postaráno. Český svaz ochránců přírody (ČSOP) usiluje o výkup Prameniště nad Zákopy na Třebíčsku a Čermákových luk na Pelhřimovsku. Na nákup pozemků nyní shání peníze prostřednictvím veřejné sbírky.

Prameniště nad Zákopy zabírá zhruba hektar louky mezi lesem a poli. Část území byla v minulosti odvodněna hlubokou strouhou. Ochránci chtějí vodu v krajině zadržet například pomocí přehrážky, která zpomalí její odtok. Pomoci by mohlo také mozaikové sečení nebo vybudování menší tůně.

„Každý dílek směřující k zadržení vody v krajině se počítá," říká pro deník Metro Jan Moravec z ČSOP.

Ještě cennější je druhý mokřad Čermákovy louky. Zachovalá lokalita je domovem řady vzácných druhů rostlin a živočichů. Rostou zde například tolije bahenní, všivec lesní nebo prstnatec májový. Žije tu také sluka lesní, perleťovec dvanáctitečný či hnědásek rozrazilový.

O louky se už více než patnáct let stará místní pozemkový spolek Mravenec. Nyní se nabízí možnost vykoupit další pozemek o rozloze přes tři čtvrtě hektaru.

Čermákovy louky sice požívají zákonnou ochranu, ale ta sama o sobě podle ochránců nemusí být do budoucna dostatečná.

„Nevstřícný vlastník může ochranu lokality zkomplikovat až znemožnit. Vlastnictví pozemků je prostě jistota," vysvětluje Moravec.

ČSOP prostřednictvím sbírky Místo pro přírodu vykupuje přírodně cenné pozemky po celé republice. Organizace už takto vlastní a chrání více než 220 hektarů. Na Vysočině má osm takových lokalit, všechny jsou mokřadního charakteru. Největší z nich je Na Skřivánku u Jihlavy, kde se podařilo postupně vykoupit 10,7 hektaru pozemků.

Do záchrany nových mokřadů se může zapojit také veřejnost. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

MF DNES Speciál Doprava a logistika

již zítra jako příloha deníku MF DNES

Jak se promítá automatizace a robotizace do skladové logistiky? Má lodní doprava budoucnost a co s ní dělá extrémní sucho? A proč se nákladní automobilová doprava potýká s nedostatkem řidičů? Pokud se chcete dozvědět víc, přečtěte si páteční magazín MF Dnes Speciál se zaměřením na skladování a nákladní přepravu.

ROBOTI V LOGISTICE
Roboti se dnes stávají běžným a dostupným standardem i pro středně velké firmy. Nepřinášejí pouze vyšší rychlost a přesnost, ale vytvářejí bezpečnější, stabilnější a udržitelnější logistické prostředí.

NEDOSTATEK ŘIDIČŮ
Kamionová doprava postrádá téměř 20 tisíc řidičů, další tisíce chybějí v autobusové dopravě. V celé EU jde podle Mezinárodní unie silniční dopravy (IRU) o zhruba 400 tisíc lidí za volantem.

ŽELEZNICE JEDE
Hlavní tratě železnic prošly v posledních desetiletích rozsáhlou modernizací a na mnoha úsecích umožňují rychlejší, bezpečnější a spolehlivější provoz. Zájem o železnici navíc dlouhodobě roste, a to jak v osobní, tak nákladní dopravě.

CO TRÁPÍ LODĚ?
Je nejlevnější, ekologická, ale také nejpomalejší. Vnitrozemská nákladní lodní doprava je nepostradatelná pro přepravu velkých nákladů, avšak současné sucho významným způsobem ovlivňuje její výkon. To nejen v České republice, ale v celé Evropě.

Soběstačná
a zdravá
země
Aby naše země byla silná a soběstačná,
aby naše krajina byla rok od roku čistší.
Proto rozvíjíme jaderné a obnovitelné zdroje
a zrychlujeme přechod k bezemisní energetice.
Proto jsme tu s vámi.
ČISTÁ
ENERGIE
ZÍTŘKA
www.cez.cz
Vodní elektrárna Dlouhé stráně

KRÁTCE

Rotačky jedou

Zhruba 800 tun papíru letos potřebuje břeclavská tiskárna Walstead Moraviapress, aby natiskla volební lístky pro komunální volby a první kolo senátních voleb. S tiskem začala o víkendu a do 15. září chce mít hotovo, aby byl dostatek času rozvézt balíky s lístky na příslušné úřady. To musí být nejpozději do 24. září, řekl generální ředitel tiskárny Jiří Myšík. Volby budou 9. a 10. října, druhé kolo senátních voleb o týden později.

Více pro vědu

Rozpočet Akademie věd ČR se má příští rok zvýšit na 8,51 miliardy korun. Letos instituce hospodařila s 8,05 miliardy korun, její rozpočet by tak mírně vzrostl třetí rok v řadě. Vyplývá to z návrhu státního rozpočtu na rok 2027. **ČTK**

Měsíc zasvěcený pivu

Pivovarníci ctí odkaz svatého Václava.

Češi sami sebe s oblibou označují za milovníky piva. Český svaz pivovarů a sladoven je proto vyzývá, aby v rámci 14. ročníku Dnů českého piva vyrazili do své oblíbené hospody nebo pivovaru.

Pivo Čechům chutná. MAFRA

Stejně jako loni budou oslavy Dnů českého piva probíhat po celé září. Pivovarníci tak ctí odkaz svatého Václava, patrona českého piva. „I letos jsme připravili řadu sezonních speciálů a zajímavých prohlídek pivovarské výroby. Do projektu se zapojilo více než patnáct pivovarů po celé republice," říká Tomáš Slunečko, ředitel Českého svazu pivovarů a sladoven. Doplňuje, že pivovarnictví v Česku vytváří pracovní příležitosti pro více než 60 tisíc lidí. Zároveň se ve významné míře obejde bez dovozu. Češi jsou totiž velcí patrioti a 98 procent piva, které ročně vypijí, pochází z lokální produkce. Platí to i obráceně: Pivovary z více než 90 procent nakupují lokální suroviny a služby. Většina peněz tak zůstává doma – u českých zemědělců, výrobců, dopravců i v dalších navazujících oborech.

Právě pohostinství zaměstnává přes 160 tisíc lidí a nabízí uplatnění i v regionech, kde je jinak pracovních i podnikatelských příležitostí méně. „Pro řadu podniků jsou prodeje nápojů klíčové, spotřeba čepovaného piva ale dlouhodobě klesá. Právě proto je letošní ročník Dnů českého piva zasvěcen hlavně čepovanému pivu," shrnuje Slunečko. **HAL**

NA PIVOVARSKÉM DVOŘE I V MUZEU

Přinášíme výběr nejzajímavějších akcí, jež chystají pivovary.

- V Českých Budějovicích proběhnou v sobotu 12. září Slavnosti pivovaru Samson. Návštěvníky čeká speciální nefiltrovaný ležák, živá hudba a bohaté občerstvení.
- Akciový pivovar Libertas v Úvalech připraví na každý ze zářijových víkendů jiný pivní speciál. Do areálu zároveň vždy zavítá food truck s pivní gastronomií. V sobotu 19. září pak pivovar oslaví své sedmé narozeniny.
- Na nádvoří plzeňského pivovaru proběhne tradiční Gambrinus Rock Fest. Ten v sobotu 19. září nabídne živá vystoupení rockových kapel, aktivity pro návštěvníky a soutěže o ceny.
- Pivovarské muzeum v Plzni představí v rámci výstavy nazvané Z depozitáře na světlo nově objevené exponáty včetně klíčů od pivovaru ve Velkých Popovicích, sto let starých štočků na etikety Prazdroje nebo exportních kartonů piva Radegast.
- Pivovar ve Velkých Popovicích zve na Chmelobraní s Kozlem, které proběhne 19. září. V rámci speciálních prohlídek pivovaru zpřístupní malou chmelnici. Součástí bude také škola čepování, hudební program a občerstvení.
- Během Dnů českého piva bude opět zpřístupněno Plzeňské historické podzemí za svitu baterek. Od 25. do 27. září vždy od 17.00 a od 18.15 mohou návštěvníci vyrazit na speciální prohlídku labyrintu chodeb, sklepů a studní včetně běžně nepřístupné části trasy. **HAL**

„Přežili jsme jen o deset vteřin"

Stačilo několik telefonátů a rychlé rozhodnutí. Ředitel školy v nepálském okrese Nuwakot nechal okamžitě evakuovat stovky dětí poté, co dostal varování před blížící se povodní. Jen deset minut nato voda zaplavila areál školy. Budova stále leží pod nánosy bahna a trosek, všech 900 žáků ale přežilo.

„Kdybychom se nerozhodli tak rychle, dnes bychom tu možná nebyli ani já, ani studenti," popsal pro BBC ředitel. Jedním z rozhodujících momentů pro něj bylo, když do školy dorazil rodič jedné z dívek. Chtěl si okamžitě odvést svou dceru. „Rodiče nepřiběhnou ve spěchu bez vážného důvodu. V tu chvíli jsem věděl, že nemůžu ztratit ani sekundu," vysvětlil Dawadi.

Šestnáctiletá studentka Yunisha Amatya byla mezi těmi, kteří se dostali do bezpečí doslova na poslední chvíli. „S kamarády jsme přežili jen o deset vteřin," řekla. Ještě chvíli předtím seděla ve třídě a učila se. Mnoho studentů zpočátku vůbec netušilo, jak vážná situace je. Někteří dokonce čekali na spolužáky, kteří byli v jiné hodině.

Yunisha se nakonec s přáteli vydala po únikové cestě za školou do kopce. Sama se pohybovala pomaleji a kamarádi jí pomáhali dostat se do bezpečí. „Utíkali jsme po úzkém žebříku za školou. A během chvíle jsem před očima viděla, jak voda odnáší celý trh," vzpomínala. Podle ní lidé, kteří zvolili jinou únikovou cestu, zřejmě takové štěstí neměli.

Povodně, které v uplynulých dnech zasáhly části Nepálu, si podle dostupných údajů vyžádaly nejméně tisíc životů. Dalších více než dva tisíce lidí se pohřešuje. **HAL**

Přeživší studentka Yunisha Amatya RAJENDRA DAWADI

Biatlon, kriket i šachy

Začátek školního roku je pro mnoho rodičů obdobím, kdy řeší, jaký sportovní kroužek nebo klub pro své dítě vybrat.

Festival Sporťáček jim umožní poznat desítky sportů, klubů a trenérů na jednom místě – bez tlaku, závazku a hlavně tak, aby děti objevily pohyb, který je bude opravdu bavit.

Sporťáček se v Praze uskuteční tuto sobotu od 10 do 17 hodin ve Sportovním areálu HAMR – Braník a na Branické louce. Vstup na akci je zdarma.

Děti se mohou těšit například na florbal, fotbal, hokejbal, házenou, gymnastiku, atletickou a všestrannou pohybovou průpravu, bojové sporty, tanec, cheerleading, pole dance, laser game, cyklistiku, kanoepolo, kriket, šachy nebo aktivity pro děti s handicapem.

Dětem se věnují proškolení instruktoři.

Součástí festivalu budou oblíbené Ninja Race, biatlon, sportovní ukázky, soutěže o ceny a řada stanovišť, kde si děti mohou vyzkoušet různé sporty přímo pod vedením trenérů a zástupců klubů. Vyzkoušet si můžou jak známé sporty, tak i aktivity, s nimiž se běžně setkávají jen v TV, na sociálních sítích či na sportovních akcích. **DAVID HALATKA**

Loni Sporťáčku v Braníku přálo krásné počasí, nádherně by mělo být i letos. 2x SPORŤÁČEK

Super ceny bez akce

dm dlouhodobě výhodné ceny
na celý sortiment

dm vždy výhodně,-

SANYTOL*
dezinfekce
na prádlo
1 l, 2 druhy

99 Kč

9,90 Kč za 100 ml

dm dlouhodobá cena,-	
od 03.06.26	99 Kč
31.05.25	169 Kč

Cif
čisticí krém
500 ml, 2 druhy

42,50 Kč

8,50 Kč za 100 ml

dm dlouhodobá cena,-	
od 12.05.26	42,50 Kč
15.04.26	42,90 Kč
27.02.26	44,90 Kč

Bref
Power Active
WC blok
4× 50 g, více druhů

79,50 Kč

19,88 Kč za 1 ks

dm dlouhodobá cena,-	
od 24.07.26	79,50 Kč

Jar
prostředek
na nádobí
900 ml, více druhů

69,50 Kč

7,72 Kč za 100 ml

dm dlouhodobá cena,-	
od 19.06.26	69,50 Kč
12.05.26	84,50 Kč
01.04.26	84,90 Kč

*Používejte biocidy/žíraviny bezpečným způsobem.
Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.

Více na **dm.cz/vzdy-vyhodne**

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

KULTURA

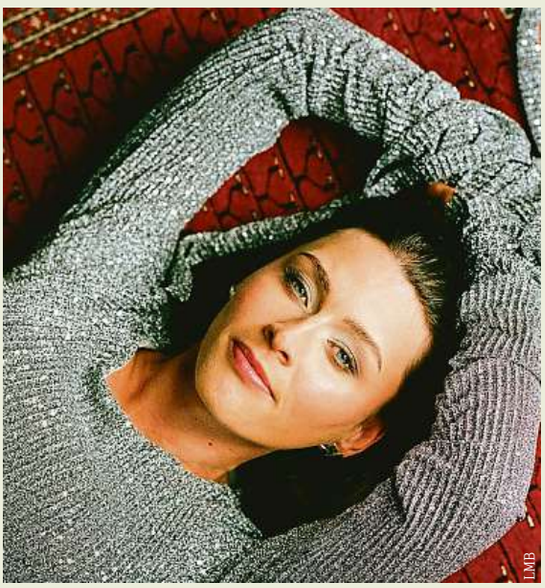
Benefice pro Banát

Kapely zahrají na podporu českých krajanů.

Už pošesté se v žižkovské hospodě U Vystřelenýho oka uskuteční benefiční koncert pro Banát, tentokrát 10. září. Jedná se o akci na podporu vesnic v Rumunsku a v Srbsku, kde žijí už dvě stě let čeští krajané. „Za ta léta se z výtěžků ze vstupného a darů vybralo na beneficích už přes 200 tisíc korun, za které byla postavena dětská hřiště v Banátu," říká Jiří Řehák, znalec Balkánu a spoluorganizátor beneficí společně s Pavlou Cahákovou, provozovatelkou hospody U Vystřelenýho oka. Řehák dodává, že za vybrané peníze byly například ještě zajištěny nebezpečné turistické cesty v oblasti. „Za letošní výdělek plánujeme upravit vyhlídku na vrchu Kovárna nad jednou z českých vesnic, Eibenthálem," dodává s tím, že společně s ostatními se snaží, aby v oblasti českých vesnic zůstávaly místní rodiny a přijížděli turisté.

Benefice pro Banát proběhne na Žižkově už pošesté. JIŘÍ LOUDÍN

Každý rok vystupují na benefici kapely, které hrály ten rok, nebo předchozí roky, na festivalu Banát, jehož patnáctý ročník proběhl v srpnu. Letos U Vystřelenýho oka vystoupí skupiny Papír sklo plasty, Čtvrt na smrt. „A jedno banátské překvapení," láká Řehák. **IBE**



LMB

Tichá přidala další koncert

Od loňského vyprodaného koncertu v O2 universu nehrála zpěvačka Kateřina Marie Tichá se svou kapelou Bandjeez v Praze. Poté oznámila, že podzimní turné zahájí 5. října právě v metropoli. Koncert v Lucerna Music Baru byl však vyprodán, a tak přidala na 6. října další. Vstupenky za 690 korun jsou v prodeji na GoOut.cz. Poté hudebnice zamíří do Ostravy, Zábřehu, Svitav, Brna, Hradce Králové, Liberce, Olomouce, Plzně a Krnova. **IBE**

INZERCE

JIŘINKOVÉ SLAVNOSTI
CELOSTÁTNÍ VÝSTAVA JIŘIN A GLADIOL
4. - 6. 9. 2026
MEZINÁRODNÍ VÝSTAVA
BONSAJÍ A SUISEKI 2026
VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

SBĚRATELSKÝ KABINET
MICHELSKÁ 18, Praha 4
RÁDI VYKOUPÍME:
VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TÉŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPÍROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.
DROBNÉ STŘÍBRO (PŘÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRO A BANKOVKY.
VÝKUP KNIH!!!
AŽ 2 000 KČ ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPÍME.
Cenné knihy ohodnotíme zvláště. Vykoupíme také pohlednice a mapy.
Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.
NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

Boleslav se proměnila v galerii

Pouliční festival Město=Galerie propojí světové umění s místní komunitou.

Až do neděle budou ulice Mladé Boleslavi zaplněny barvami v rámci festivalu Město=Galerie.

„Chceme, aby lidé během festivalového týdne viděli své město trochu jinýma očima. Nejde jen o to přivézt do Boleslavi skvělé umělce a nechat po nich ve městě kvalitní díla. Stejně důležité je pro nás ukázat celý proces tvorby, dostat umění přímo mezi lidi a dát místním možnost zapojit se do proměny veřejného prostoru. Letos proto vedle muralů klademe velký důraz také na komunitní projekty a program, který si může užít opravdu každý," říká Lukáš Kladívko, zakladatel projektu.

Skate, graffiti a street art na Betonárce

V sobotu se ve skateparku Betonárka uskuteční akce Město=Pohyb. Ta propojí adrenalin skateboardových závodů s pouličním uměním a kreativní tvorbou. Návštěvníci se mohou těšit na závod MB Sk8 Cup 3 v rámci Českého skateboardového poháru, živou graffiti exhibici a streetartový workshop, při kterém si zájemci budou moci pod vedením zkušených lektorů sami vyzkoušet práci se sprejem.

Tangenta se promění v dlouhé plátno

Festival vyvrcholí v neděli tradičním Urban Art Graffiti Jamem na Tangentě. Na několik set metrů dlouhé ploše podél jedné z výrazných dopravních tepen celé Mladé Boleslavi se během dne setkají desítky tvůrců a společně vytvoří rozsáhlou graffiti produkci. **MET**

KRÁTCE

Legenda i La Scala

Od pátku do 23. září se uskuteční 19. ročník festivalu Dvořákova Praha. Zahajovací koncert proběhne ve Dvořákově síni pražského Rudolfina a postará se o něj dirigentská legenda Riccardo Chailly. Hned druhý den zahraje orchestr Filarmonica della Scala, který zahraje díla Rachmaninova a Čajkovského. Další program je na webu dvorakovapraha.cz.

Pokáč má Ignor

Hudebník Pokáč vydal nový singl Ignor. Zároveň k němu představil také videoklip, ve kterém mu dala košem herečka Michaela Tomešová. Ignor se zároveň bude jmenovat také zpěvákovo podzimní turné. Pokáč v něm za doprovodu kapely vyrazí na 14 koncertů po celé republice. Začne 10. října v Mladé Boleslavi a skončí 13. prosince ve Kdyni. **IBE**

RICHARD KOCOUREK

Druhý Biograf

V neděli má v pražském Divadle Kalich premiéru muzikál Biograf Láska 2: Nový příběh. Dílo složené z písní Hany Zagorové navazuje na první díl, ačkoliv ne dějem. Ve snech a plánech tvůrců byla dvojka od začátku, co zhruba před šesti lety začali tvořit scénáře k oběma dílům najednou. Potřebovali k tomu ale úspěch jedničky, který přišel. Na reprízy dvojky je nyní prodáno přes 25 tisíc vstupenek. **IBE**

INZERCE

FRAJER

„Pod ulicemi Prahy se skrývá pravěký svět“

Praha není zajímavá jen svými památkami. Pod jejími ulicemi a v okolních skalách se ukrývá příběh starý stovky milionů let. Trilobiti, koráli i další zkameněliny připomínají dobu, kdy bylo území dnešního hlavního města Česka pod mořem. Jakou historii nám pražské horniny vyprávějí a co v nich vidí geolog stavebního gigantu Metrostav Martin Kříha?

Když se řekne Praha, většina Čechů si představí památky a město. Co byste jako geolog ukázal lidem, aby si uvědomili, jak zajímavá je pod nohama?
Určitě bych začal v Prokopském údolí a pak pokračoval na Barrandovské skály. Jsou to místa, kde člověk projde silurskými a devonskými horninami, starými stovky milionů let historie Země. Když člověku ukážete zkamenělého trilobita nebo otisk ramenonožce přímo v hornině, najednou si uvědomí, že stojí na místě, kde kdysi bylo moře plné života. Trilobiti jsou sice nejznámější, ale zdaleka ne jediní – nacházíme tu také graptolity, lilijice, hlavonožce nebo korály. Právě díky mimořádně dobře zachovaným fosiliím patří pražská oblast mezi významné paleontologické lokality.

Praha leží na území barrandienu. Co je na zdejší geologii tak výjimečného a proč je právě Praha pro geology tak zajímavá?
Barrandien je geologická oblast, kterou zná mnoho geologů na světě. Jméno dostala po Joachimu Barrandovi, francouzském inženýrovi a paleontologovi, který se v 19. století usadil v Čechách. Původně sem přišel jako vychovatel vnuka francouzského krále Karla X., ale nakonec zde zasvětil desítky let studiu prvohorních hornin a zkamenělin. Praha patří mezi geologicky nejvýznamnější města Evropy, protože její geologická stavba zachycuje stovky milionů let vývoje Země – od proterozoických hornin přes prvohorní mořské sedimenty až po kvartérní uloženiny. Mimořádný význam má barrandien s mocnými komplexy silurských a devonských vápenců a břidlic, které obsahují světově proslulé fosilie trilobitů, graptolitů, hlavonožců a dalších mořských organismů. Tyto nálezy zásadně přispěly k rozvoji paleontologie a stratigrafie díky práci Joachima Barranda. Údolí Vltavy odkrylo jedinečné geologické profily dokumentující sedimentaci, tektonické deformace i variské vrásnění.

K oboru geologie přivedli Martina Kříhu teta a strýc.

Četl jsem, že některá místa v Praze, kde jsou horniny dobře odkryté a můžeme je vidět přímo na povrchu, mají dokonce mezinárodní význam. Slouží totiž jako důležité referenční profily pro určování hranic mezi jednotlivými geologickými obdobími. Je tomu tak?
Ano. Praha má zároveň mimořádný význam pro inženýrskou geologii, protože rozmanité horninové prostředí poskytuje cenné poznatky pro zakládání staveb, výstavbu metra, tunelů i mostních konstrukcí. Díky husté síti přirozených i umělých odkryvů zůstává jednou z nejvýznamnějších výukových a výzkumných geologických lokalit ve střední Evropě.

Které pražské lokality by podle vás měl každý, kdo se zajímá o geologii, alespoň jednou navštívit?
Začal bych určitě Prokopským údolím, protože na malé ploše ukazuje velkou část geologické historie barrandienu. Ve skalních výchozech jsou dobře vidět silurské a devonské horniny a právě tady si člověk nejlépe udělá představu o tom, jak vypadalo mořské prostředí před stovkami milionů let. Navázal bych Dalejským údolím, kde jsou krásně odkryté jednotlivé vrstvy hornin a dobře se vysvětluje, jak se sedimenty ukládaly na mořském dně. Protože celé území spadá pod přírodní rezervaci Prokopské údolí a národní přírodní památku Dalejský profil, platí zde přísná pravidla ochrany. Je zakázáno rýpat do skal, sbírat zkameněliny pro komerční účely nebo jakkoli narušovat geologické profily. Pokud na zemi v uvolněné suti najdete drobný úlomek a vezmete si ho čistě rukou na památku, strážci přírody to obvykle tolerují.

A co další zastávky?
Další zastávkou by měl být lom Na Cikánce, který je známý kvalitními odkryvy devonských vápenců a bohatým výskytem zkamenělin. Za návštěvu stojí i již zmíněné Barrandovské skály, které patří k ikonickým lokalitám celé oblasti, a Dívčí hrady, odkud je kromě výhledu na Prahu dobře patrná geologická stavba okolní krajiny. Ideální je pak návštěvu zakončit v Národním muzeu, kde jsou vystavení trilobiti, hlavonožci nebo koráli právě z těchto pražských lokalit. Člověk si tak snadno propojí to, co viděl ve vitríně, s horninami přímo v terénu.

Barrandov nebo Prokopské údolí zná spousta Pražanů jako místa na procházku. Co tam ale vidí geolog, co běžnému návštěvníkovi zůstává úplně skryté?
Geolog tam nevidí jen skály, ale hlavně příběh, který vyprávějí. Z vrstev hornin dokáže vyčíst, jak prostředí vypadalo před stovkami milionů let a co se s horninami dělo později. Zlomy, pukliny nebo vrásnění zase ukazují, jak je během času měnily tektonické síly a eroze. Pro geologa je tak jedna skalní stěna vlastně záznamem dlouhé historie Země.

Dá se podle hornin a zkamenělin v Praze vlastně „přečíst“ její minulost? Co by nám pražské skály řekly o tom, jak naše město vypadalo před stovkami milionů let?
Do jisté míry ano. Z hornin a zkamenělin dokážeme poskládat obraz toho, jak Praha vypadala před stovkami milionů let. V období siluru a devonu tu bylo teplé, mělké moře plné života, po kterém nám zůstaly zkameněliny trilobitů, korálů nebo ramenonožců. Později tektonické pohyby horniny zprohýbaly a rozlámaly a dnešní podobu krajiny nakonec dotvořila eroze a Vltava.

Praha se samozřejmě pořád mění a staví. Setkal jste se při své práci nebo při procházkách s nějakým pražským výkopem či staveništěm, kde vás geologický profil opravdu zaujal?
Praha je pro geologa zajímavá i tím, že velké stavby na čas odkryjí to, co je běžně ukryté pod zemí. Bylo to vidět například při výstavbě tunelového komplexu Blanka nebo při geologickém průzkumu a následné výstavbě metra D na Pankráci a v okolí Olbrachtovy. Právě tam se ukázalo, jak pestré je pražské podloží – střídají se různé typy hornin a místy jsou horniny výrazně tektonicky porušené. Na takových výkopech a průzkumných štolách je dobře vidět, co všechno se pod Prahou skrývá. Je to ale pomíjivá příležitost – jakmile stavba pokračuje, geologický profil zase zmizí pod betonem nebo se zasype.

Máte zkušenosti s ražbou tunelů v zahraničí. Jak se z pohledu geologa liší práce pod zemí třeba v Norsku od toho, co bychom mohli potkat při stavbě pražského metra nebo jiných tunelů v Praze?
V Norsku, kde působí naše společnost Metrostav Norge, se většina tunelů razí v baltickém štítu – v mimořádně tvrdých rulách, svorech nebo žulách. Geolog tam řeší hlavně pukliny, tektonická pásma a přítoky podzemní vody. Praha je ale geologicky mnohem pestřejší. Během pár stovek metrů se mohou střídat pevné diabasy a vápence se zvětralými břidlicemi nebo měkkými náplavami Vltavy. A protože se razí přímo pod městem, je nutné zabránit i sebemenšímu poklesu terénu, který by mohl poškodit budovy na povrchu. Používají se proto nejrůznější způsoby zabezpečení, od betonových ostění a mikroinjektáží až po tunelovací štíty.

VÍCE NA METRO.CZ

Ražba Roldalu – nejdelšího tunelu Norska 2x METROSTAV

FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

Cestování - nabídka

BUSEM DO TRENČIANSKÝCH TEPLIC
nově zrekonstruovaný
HOTEL SLOVAKIA
Termín: 19. 9. – 26. 9. 2026
Cena: 16 990,- Kč
Zahrnuje: dopravu, 6x plnou penzi, 6x ubytování v 1/2 pokojích, 16 procedur, vstupní lékařskou prohlídku, delegáta, pojištění CK
Nástupní místo: Ústí nad Labem, Praha, Příbram, Sedlčany, Tábor, Jihlava
KONTAKT: CK A.Ša s.r.o. Příbram, tel.: 318 63 99 99 a 603 864 519 po-čt 8.00 – 16.00 hod., pá 8.00 – 15.00 hod. www.ckasa.cz

Nemovitosti - poptávka

Vyplatím Vaše dluhy!
Vykoupím Vaší nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
737 352 730

Vkročte do nového měsíce **s úsměvem**

Bolest a zánět KLOUBŮ?

FORTE
POSÍLENÉ SLOŽENÍ

Nenechte se omezovat ve svých každodenních činnostech!

Vyzkoušejte účinný zdravotnický prostředek **REVMABLOK AKUT FORTE**. Přípravek při bolestech a ztuhlosti přetížených, revmatických a degenerativně postižených kloubů. Omezuje bolest a brnění kloubů, uvolňuje ztuhlost kloubů a zlepšuje jejich hybnost. Aktivně zklidňuje záněty a otoky kloubů. Spojením prověřených látek, bylinných extraktů a rašeliny je pozitivní účinek na klouby ještě zesílen.

Příjemná, nelepivá a snadná aplikace formou masáže v oblasti kloubů. To je REVMABLOK AKUT FORTE! Vyzkoušejte ještě dnes! K dostání ve všech lékárnách.

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

CHRAŇTE SVŮJ ZRAK silou borůvek

Podrážděné, unavené a citlivé oči umí potrápit každého z nás. Nenechte si proto pokazit váš běžný den a pořiďte si kvalitní oční kapky s extraktem z borůvek, které budou váš zrak doslova hýčkat.

Proti svědění, slzení, řezání nebo pálení očí jsou nyní v lékárnách k dostání **OCUTEIN SENSITIVE PLUS oční kapky**, které mírní podráždění způsobené vnějšími vlivy a zklidňují suché a unavené oči. V jejich složení naleznete hyaluronát sodný zajišťující lubrikační a hydratační účinek a extrakt z borůvek, který pomáhá ulevit od pocitu unavených očí a přispívá k udržení dobrého zraku. Díky šetrnému složení je tento zdravotnický prostředek určen **i pro velmi citlivé oči**. Oční kapky je možné aplikovat přímo na kontaktní čočky.

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

o 50 % více roztoku oproti běžným očním kapkám

JAK NA EKZÉM? Přírodně a bez kortikoidů!

Ekzém dokáže pořádně potrápit – zarudlá, svědivá a pálivá pokožka si žádá rychlou úlevu. Správná a šetrná péče nejen okamžitě zklidní nepříjemné příznaky, ale také podpoří regeneraci pokožky a pomůže předcházet návratu problémů.

Rychlé zmírnění akutních a nepříjemných projevů ekzému přináší **Exema zklidňující krém**. Na rozdíl od kortikoidů se nemusíte bát vedlejších příznaků. Krém totiž obsahuje přírodní složení s konopným olejem, bambuckým máslem, kyselinou mléčnou a sníženým pH, a tak účinně uleví od ekzémů a zabraňuje jejich opětovnému návratu.

CPK® Certifikovaná Přírodní Kosmetika

Vyzkoušejte i další přípravky konopné péče Cannaderm dostupné v lékárnách a zdravých výživách.

PRO MAXIMUM EXTRAKT BETAGLUKANŮ

Cholesterol, zdravé srdce, imunita VSAĎTE NA BETAGLUKANY

Když nám tělo dává najevo, že naše celková vitalita a imunitní systém nejsou zcela v pořádku, nepřehlížejme jeho signály.

Účinky houby Reishi byly objeveny již před mnoha staletími. Obsahuje okolo 200 různých vitaminů a minerálů, které blahodárně působí na naše zdraví. Reishi přispívá k udržení zdravé funkce oběhového systému a krevního tlaku, pomáhá snížit hladinu cholesterolu a aktivuje imunitní reakce organizmu. Doplněk stravy z lékárny **ReishiA 800 mg EXtractum obsahuje díky dvojité extrakci maximální množství kvalitních betaglukanů.**

NATIVE

ADVERTORIAL

Nová pomoc rodinám dětí s handicapem

Nadace Anežka nabízí bezplatnou psychologickou pomoc i poradenství.

Péče o dítě se zdravotním handicapem zdaleka nekončí u rehabilitace. Rodiny se často musí vyrovnávat s psychickou zátěží a zároveň hledat cestu složitým systémem zdravotní a sociální péče. Nadace Anežka proto spouští novou bezplatnou poradnu pro rodiče, která nabízí psychologickou podporu i pomoc koordinátora péče.

Nová Poradna Nadace Anežka rozšiřuje dosavadní pomoc rodinám dětí se zdravotním handicapem o dvě oblasti, které mohou být v náročných životních situacích stejně důležité jako samotná rehabilitace. Rodiče mohou nově bezplatně využít psychologické poradenství nebo individuální konzultace s koordinátorem péče, který jim pomůže zorientovat se v možnostech zdravotní, sociální i další odborné podpory.

„Při setkávání s rodinami vidíme, že jejich potřeby nekončí u rehabilitace dítěte. Často musí řešit obrovské množství praktických otázek a zároveň zvládat psychickou zátěž, kterou taková životní situace přináší. Chceme, aby věděly, že na to nemusí být samy a že se mají kam obrátit. Proto jsme naši pomoc rozšířili o bezplatné odborné poradenství," říká Lukáš Vilt, ředitel Nadace Anežka.

Psychologickou podporu mohou rodiče využít dvěma způsoby. On-line poradna umožňuje anonymně položit dotaz odborníkovi. Odpověď obdrží tazatel zdarma do sedmi dnů e-mailem a po anonymizaci bude zveřejněna také na webových stránkách Nadace Anežka, aby mohla být užitečná i dalším rodičům, kteří řeší podobnou situaci.

Druhou možnost představují bezplatné individuální 45minutové on-line konzultace, které vznikly ve spolupráci s Psychoterapeutickou poradnou SCer Terapeutovna. Program odborně garantuje psycholožka a psychoterapeutka Šárka Červinková, konzultace vedou proškolení studenti psychologie pod jejím odborným vedením.

Rodiče zde mohou získat podporu při zvládání dlouhodobého stresu, obav a nejistoty nebo jednoduše bezpečný prostor, ve kterém mohou sdílet to, čím právě procházejí.

Druhou oblastí nové poradny jsou bezplatné on-line konzultace s koordinátorem péče, které Nadace Anežka nabízí ve spolupráci s Ponseti Clinic. Služba vznikla díky podpoře společnosti BENU Česká republika, která financuje Program Koordinátor péče. Pomoc je určena především rodinám, které se po zjištění nepříznivé diagnózy dítěte potřebují rychle zorientovat v systému zdravotní a sociální péče a také zjistit, jaké možnosti podpory mají k dispozici. **TES**

Lukáš Vilt, ředitel Nadace Anežka LENKA HATASOVA

Cyklistika dává dětem prostor růst vlastním tempem

První závod, první medaile, první vítězství. Pro rodiče může být představa úspěchu jejich dítěte ve sportu lákavá. U dětské cyklistiky ale podle Českého svazu cyklistiky není nejdůležitější, jak rychle dítě začne závodit nebo kolik závodů vyhraje. Mnohem důležitější je, aby si vytvořilo pozitivní vztah k pohybu a chtělo se hýbat pravidelně.

Právě na tom staví náborová kampaň Jízda začíná. Jejím cílem je přivést děti k cyklistice jako k pravidelné formě pohybu, nikoliv je od prvního tréninku připravovat na závodní kariéru. A jestli dítě u cyklistiky zůstane dalších deset let, nebo díky ní objeví lásku k jinému sportu, není podle Českého svazu cyklistiky to nejdůležitější. Podstatné je, že si vytvoří vztah k pohybu a sport se stane přirozenou součástí jeho života.

„Dítě nemusí přijít na první trénink s tím, že jednou bude mistrem republiky. Naopak. Chceme, aby si nejdříve kolo užilo, naučilo se na něm bezpečně pohybovat, poznalo další děti a zjistilo, že ho baví jezdit. Pokud u cyklistiky vydrží, může postupně přidávat trénink, techniku i závody. A pokud časem zjistí, že ho více baví jiný sport, je to také v pořádku. Naším cílem je především dostat děti do pravidelného pohybu a vytvořit v nich pozitivní vztah ke sportu," říká prezident Českého svazu cyklistiky David Průša.

Jednou z velkých výhod cyklistiky je její rozmanitost. Dítě může začít na kole prakticky kdekoliv a postupně zjistit, co ho baví. Někdo si zamiluje jízdu v terénu a horská kola, jiný rychlost na silnici, další třeba dráhu, BMX nebo cyklokros. Rozdílné disciplíny navíc rozvíjejí různé dovednosti. Jízda v terénu učí děti pracovat s rovnováhou, povrchem a překážkami, silniční cyklistika přináší vytrvalost a práci ve skupině, dráha rychlost a přesnost a BMX nebo další technické disciplíny zase koordinaci a práci s kolem.

Praxe přitom ukazuje, že cesta mladého cyklisty nemusí být vůbec přímočará. Úspěšní BMX jezdci postupně přecházejí k dráhové cyklistice, cyklokrosaři se prosazují na silnici a závodníci z horských kol mohou během své kariéry vyzkoušet i další disciplíny. Příkladem je i Ondřej Cink, který reprezentoval Česko na olympijských hrách v horských kolech, následně se vydal na vrcholovou silniční cyklistiku, absolvoval Tour de France a později se vrátil zpět k horským kolům.

„Na cyklistice se nám líbí právě to, že dítě nemusí hned vědět, co ho bude bavit. Může zkoušet různé věci a postupně si najít vlastní cestu. A ta se může během let několikrát změnit," dodává Průša.

Závodění samozřejmě k cyklistice patří. Nemělo by však být důvodem, proč dítě na kolo vůbec usedá. Podle přístupu Českého svazu cyklistiky by si mělo nejdříve osvojit základní pohybové a technické dovednosti, získat jistotu na kole, a především si vytvořit ke sportu vztah. Teprve potom má smysl přidávat závodní zkušenost. První závod tak může přijít až ve chvíli, kdy dítě samo začne chtít vědět, jak si povede ve srovnání s ostatními. A i tehdy nemusí být výsledkem medaile. Může to být překonání vlastního strachu, první dokončený závod nebo jednoduše pocit, že se dítěti podařilo něco, co předtím nedokázalo. Právě tyto malé momenty jsou podle Českého svazu cyklistiky důležitou součástí sportovního vývoje dítěte.

Cyklistika má navíc jednu zásadní výhodu – dítě si ji může užívat i mimo trénink. Kolo není potřeba odložit po skončení sportovní hodiny. Může na něm jet s rodiči na výlet, do školy, za kamarády nebo jen tak ven.

Sport se tak přirozeně propojuje s běžným životem a pohyb nemusí být pro dítě jen povinností, kterou si musí „odtrénovat".

„Pro nás je ideální scénář jednoduchý. Dítě přijde na trénink, cyklistika ho začne bavit a potom chce jezdit i ve volném čase. Jede s rodiči na výlet, s kamarády na pumptrack nebo si samo vezme kolo ven. V tu chvíli už jsme dosáhli něčeho mnohem důležitějšího než jednoho vyhraného závodu – dítě si vytvořilo vztah k pohybu," říká Průša.

Český svaz cyklistiky proto prostřednictvím kampaně Jízda začíná zve děti a jejich rodiče především k prvnímu kroku. Po celé České republice funguje více než 300 aktivních cyklistických oddílů, kde se děti mohou zapojit do organizovaného sportu a postupně najít vlastní cestu.

Stejně jako v loňském roce budou i letos v průběhu září probíhat otevřené tréninky cyklistických oddílů. Rodiče mohou na webu www.jizdazacina.cz v mapě oddílů najít klub ve svém okolí a zjistit termín otevřeného tréninku.

CZECH CYCLING FEDERATION

metro

ENERGIE

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

SHUTTERSTOCK AI

Jak snížit účet za elektřinu? U ohřevu vody může být spotřeba až čtyřikrát nižší

Ceny elektřiny se mohou dál měnit, část účtu ale mají domácnosti ve svých rukou. Poradíme, jak na to.

Ceny energií zůstávají pro domácnosti důležitým tématem. Jejich další vývoj je přitom obtížné předvídat, protože do něj výrazně promlouvá geopolitická situace. Domácnosti ale mohou své výdaje ovlivnit i samy – správným výběrem tarifu, využíváním nízkého tarifu nebo úspornějším provozem spotřebičů. Pomůže i volba správného dodavatele.

Například Pražská energetika na začátku letošního srpna snížila ceny fixovaných produktů. U elektřiny v průměru o sedm procent, u plynu o deset procent. „Náš typický zákazník tak ročně ušetří na elektřině řádově vyšší stokoruny, u plynu se může úspora pohybovat ještě výše," říká Karel Hanzelka, mluvčí Pražské energetiky.

Válka ceny ovlivňuje

Vývoj na velkoobchodních trzích společnost průběžně sleduje. Komodity přitom nakupuje a zajišťuje pro zákazníky s předstihem, což pomáhá omezovat dopad krátkodobých cenových výkyvů. Další vývoj ale zůstává nejistý. „Další vývoj cen komodit na velkoobchodních trzích je vždy obtížné předvídat. Promítá se do nich zejména geopolitická situace," upozorňuje Hanzelka.

Významnou roli podle něj v posledních měsících sehrály především dva vojenské konflikty – na Ukrajině a na Blízkém východě. Právě blízkovýchodní konflikt ceny komodit značně ovlivnil a jeho dopad stále trvá.

Fixace může přinést jistotu

Při výběru tarifu by domácnosti neměly sledovat pouze cenu elektřiny. Důležitá je také délka smlouvy a podmínky produktu. Podle Pražské energetiky jsou produkty s fixací ceny cenově výhodnější než produkty bez závazku. Fixace ale zároveň znamená, že zákazník nemůže po dobu jejího trvání parametry smlouvy měnit. „Produkty s fixací ceny lze zákazníkům jednoznačně doporučit a pozorujeme, že i mezi zákazníky je o ně čím dál větší zájem," říká Hanzelka.

Domácnosti by si zároveň měly ověřit, zda mají správnou distribuční sazbu. „Pokud v bytě nebo domě ohřívá vodu elektřinou, nebo jí i topí, pak má nárok na distribuční sazby s nízkým tarifem, díky kterým je možné ušetřit ročně nemalé náklady," vysvětluje Hanzelka.

U ohřevu vody může být spotřeba až čtyřikrát nižší

Významnou část spotřeby domácnosti představuje také ohřev teplé vody. Nejčastěji se používají zásobníkové a průtokové ohřívače. Klasický bojler vodu ohřívá a udržuje v zásobníku, což přináší tepelné ztráty. „Výrazně úspornější jsou bojlery s tepelným čerpadlem, které mohou mít až čtyřikrát nižší spotřebu elektřiny," uvádí Hanzelka.

Průtokové ohřívače naopak vodu ohřívají až při odběru, takže zpravidla nemají ztráty spojené s jejím dlouhodobým udržováním v zásobníku. Při porovnávání jednotlivých zařízení je proto vhodné sledovat především jejich roční spotřebu elektřiny a energetickou třídu.

Rozdíl mezi starším a moderním zařízením může být výrazný. „Pokud budeme brát srovnání moderního bojleru s tepelným čerpadlem se starším typem, pak může být roční spotřeba pro ohřev teplé vody až čtyřikrát nižší," říká Hanzelka.

Šetřit lze i bez velkých investic

Úspory ale nemusí vyžadovat nákup nových technologií. Základem je podle Hanzelky vědět, které spotřebiče v domácnosti spotřebovávají nejvíce elektřiny, a jejich provoz následně omezit nebo zefektivnit.

Pomoci může například vypínání spotřebičů ze stand-by režimu nebo praní a mytí nádobí až při plné kapacitě. U dvoutarifní distribuční sazby se vyplatí pračku či myčku zapínat v době nízkého tarifu.

Správný tarif, využívání nízkého tarifu i úspornější ohřev vody mohou přinést výrazné úspory. PROFIMEDIA

Pozornost si zaslouží i lednice a mrazák. Je dobré hlídat jejich nastavení a pravidelně je odmrazovat. Jednoduchým krokem může být i výměna klasických žárovek za úspornější LED varianty.

Další vývoj cen energií sice domácnosti jen těžko ovlivní, část výsledného účtu ale ano. Kontrola smlouvy, správná distribuční sazba, využívání nízkého tarifu i několik jednoduchých změn v každodenním provozu mohou společně přinést opravdu zajímavou úsporu. A pokud přijde čas na výměnu zařízení, může se vyplatit zvážit také modernější způsob ohřevu vody. **MET**

Hledáte spolehlivý ohřívač vody a nevíte si rady s výběrem? PRE vám pomůže zvolit vhodné a efektivní řešení pro vaši domácnost a zajistí instalaci na klíč.

- Ohřívače vody skladem
- Expresní montáž do 48 hodin
- Demontáž a ekologická likvidace starého ohřívače

Navštivte naše Centrum služeb PRE:
Jungmannova 747/28, Praha 1, tel.: 267 053 464, tepelnestudio@pre.cz

PRE

pre.cz/eshop

V kuchyni rodiny spotřebují hodně energie. Lze ušetřit jednoduchými triky. Najdete je na webu www.eon.cz/radce. PROFIMEDIA

Jak poznat, že za energie platíte zbytečně moc? Zjistíte to lehce

Stačí několik let nezkontrolovat smlouvu a domácnost může snadno přehlédnout výhodnější nabídku. Podle Romana Šperňáka ze společnosti E.ON by lidé neměli při výběru tarifu sledovat jen cenu za kilowatthodinu, ale také délku smlouvy či fixaci. V rozhoru pro Metro mluví také o tom, jak lze ušetřit při ohřevu teplé vody a co s cenami elektřiny udělají další výkyvy na energetických trzích.

Jak se v současnosti vyvíjejí ceny elektřiny a co je podle vás bude nejvíce ovlivňovat v nejbližších měsících?

Vývoj cen elektřiny v letošním roce ukázal, jak citlivé energetické trhy stále jsou na geopolitické události. Výrazný vliv měla například situace na Blízkém východě a obavy o bezpečnost přepravy energií přes Hormuzský průliv, kterým proudí významná část světových dodávek ropy a zkapalněného zemního plynu. Právě růst cen plynu se následně promítal i do cen elektřiny na evropských trzích, protože plyn často určuje výslednou cenu elektřiny na velkoobchodním trhu.

V E.ON dlouhodobě nakupujeme energie s předstihem a snažíme se využívat příznivých tržních příležitostí ve prospěch zákazníků. Díky tomu jsme mohli v srpnu snížit ceny některých akvizičních produktů s dlouhodobou fixací pro nové zákazníky, a nabídnout jim tak větší jistotu v období, kdy nelze další tržní výkyvy zcela vyloučit.

Na co by si měly domácnosti dát pozor při výběru nebo změně tarifu a jak mohou poznat, že za elektřinu platí zbytečně moc?

Při výběru tarifu by domácnosti neměly sledovat pouze cenu za kilowatthodinu. Důležitá je také délka smlouvy, případná fixace ceny, výše stálého měsíčního platu a vhodně zvolená distribuční sazba.

Varovným signálem může být situace, kdy zákazník několik let neprověřoval svou smlouvu nebo netuší, jaký produkt aktuálně využívá. Vyplatí se proto zkontrolovat faktury, porovnat aktuální nabídku dodavatele a ověřit si, zda tarif odpovídá skutečnému způsobu využívání elektřiny v domácnosti.

Zákazníkům doporučujeme využívat zákaznický portál nebo kalkulačky spotřeby a cen, které pomohou jednoduše zjistit, zda existuje výhodnější řešení.

Jaké jsou dnes nejčastější způsoby ohřevu teplé vody v domácnostech a jak se liší jejich energetická a finanční náročnost?

Nejčastěji domácnosti ohřívají vodu elektrickým bojlerem, plynovým kotlem nebo průtokovým ohřívačem. Stále větší popularitu získávají také tepelná čerpadla a fotovoltaické elektrárny, které mohou část energie pro ohřev vody zajistit z vlastních obnovitelných zdrojů.

Z hlediska spotřeby energie patří mezi náročnější řešení klasické elektrické bojlery provozované bez využívání nízkého tarifu. Naopak velmi efektivní variantou jsou tepelná čerpadla, která dokážou ze stejného množství elektrické energie získat několikanásobně více tepla. Výhodnost konkrétního řešení však vždy závisí na velikosti domácnosti, spotřebě teplé vody a technických možnostech objektu.

Kolik může domácnost přibližně ušetřit, pokud při ohřevu teplé vody změní své návyky nebo zvolí úspornější způsob ohřevu?

Ohřev teplé vody představuje vedle vytápění jednu z nejvýznamnějších položek energetické spotřeby domácnosti. Už samotná změna návyků dokáže snížit náklady o jednotky až desítky procent. Mezi nejúčinnější opatření patří kratší sprchování místo koupání, správné nastavení teploty vody nebo omezení zbytečných ztrát tepla ze zásobníku. Významnou roli může hrát i načasování ohřevu do období nízkého tarifu. Pokud domácnost přejde z méně efektivního způsobu ohřevu na modernější řešení, například tepelné čerpadlo nebo kombinaci s fotovoltaikou, mohou být úspory ještě výraznější. Konkrétní výše ale vždy závisí na individuální spotřebě a technických podmínkách domácnosti. Praktické modelové příklady jsou k dispozici na E.ON Rádci. Platforma pomáhá domácnostem s úsporami energií a široká veřejnost na ní najde desítky tipů a rad, jak šetrně s energiemi nakládat. MAH

TIPY

Jak snížit účet za elektřinu a zároveň neinvestovat do drahých technologií? Největší efekt často přinášejí právě opatření, která nestojí téměř nic:

- Vypínat spotřebiče ze stand-by režimu.
- Využívat energeticky úsporné programy u praček a myček.
- Prát na nižší teploty.
- Používat LED osvětlení.
- Pravidelně odmrazovat mrazničku a správně nastavit teplotu v lednici.
- Ohřívat jen nezbytné množství vody.
- Přesouvat energeticky náročnější činnosti do nízkého tarifu, pokud jej domácnost využívá.
- Vedle úsporného chování je vhodné také jednou za čas zkontrolovat nastavení smlouvy a tarifu. Řada domácností může ušetřit nejen změnou svých návyků, ale také vhodnějším energetickým produktem.
- Další praktické tipy na snižování spotřeby elektřiny a vody nabízí E.ON Rádce. Stačí naskenovat QR kód.

Jak platit za energie méně?

Pomůže fixace i elektřina od sousedů

Změna dodavatele nebo výběr správného produktu? Možnosti úspor tím ale nekončí. Energetický trh otevírá řadu příležitostí. Jedním z nich je i sdílení energií. A že nemáte vlastní fotovoltaickou elektrárnu nebo známého s výrobnou, který by vám přebytky nabízel? Nevadí. Na trhu jsou nové služby, které s tím dokážou pomoci. Díky platformě E.ON Propojeno lze odebírat přebytky z fotovoltaických elektráren, i když sami žádné solární panely nemáte. Vhodného výrobce navíc pomůže najít algoritmus.

Výdaje za energie patří mezi položky, které mohou výrazně ovlivnit rodinný rozpočet. Při hledání úspor proto většina domácností začíná u ceny elektřiny a plynu. Stále důležitější roli ale hraje také to, odkud energie pochází, kdy ji spotřebováváme a zda dokážeme využít přebytky vyrobené v našem okolí.

E.ON nabízí svým zákazníkům férové ceny. Ve druhé polovině srpna přišel s produktem pro nové zákazníky, který jim nabízel fixované ceny elektřiny nebo plynu za podmínek výhodnějších než na jaře tohoto roku. Fixovat produkty na tři roky si tak mohli a stále mohou zákazníci, kteří k E.ON přecházejí, za velmi výhodných podmínek.

Právě delší fixace může domácnostem pomoci lépe plánovat budoucí výdaje. Cena zůstává po sjednanou dobu stabilní bez ohledu na případné výkyvy na energetických trzích. Nabídka přichází v době, kdy jsou velkoobchodní ceny energií stále proměnlivé a mají spíše tendenci růst.

„Situace na energetických trzích se může velmi rychle měnit. Díky naší nákupní strategii jsme dokázali zlevnit ceníky pro nové zákazníky, i když trend trhu je v současné době opačný. Domácnosti tak mohou vstoupit do topné sezony s větší jistotou a bez obav z případných cenových výkyvů," říká Peter Škrabák, vedoucí prodeje energií společnosti E.ON.

Aktuální nabídka vychází z energií, které společnost nakoupila s předstihem. Výhodné podmínky proto budou dostupné po dobu, kdy budou k dispozici odpovídající nakoupené kapacity.

SOLÁRNÍ ELEKTŘINA I BEZ VLASTNÍ VÝROBNY

Fixace ceny ale není jedinou možností, jak mohou domácnosti své náklady snížit. Další cestu představuje sdílení elektřiny. To umožňuje využívat přebytky z fotovoltaických elektráren v době, kdy jejich majitel vyrobenou energii sám nespotřebuje.

E.ON letos spustil platformu Propojeno, která spojuje výrobce elektřiny s odběrateli. Z pohledu domácnosti je podstatné, že ke vstupu do systému nepotřebuje vlastní fotovoltaickou elektrárnu. Může se zapojit jako čistý odběratel a využívat elektřinu vyrobenou například na střeše jiného rodinného domu nebo firmy. Nemusí být dokonce ani zákazníkem E.ONu.

Nejdůležitější je najít výrobce, jehož přebytky vznikají ve stejné době, kdy odběratel elektřinu spotřebovává. Uživatelé však vhodného partnera nemusí složitě hledat sami. Platforma pracuje s údaji o výrobě a spotřebě a její algoritmus pomáhá vytvářet co nejvhodnější propojení. První výsledky ukazují, že správně sestavené skupiny mohou využít téměř všechny dostupné přebytky. Nejúspěšnějším výrobcům se podařilo nasdílet až 97 procent elektřiny, kterou sami nespotřebovali. Nejlépe zapojení odběratelé zase pokryli sdílenou energií téměř 60 procent své spotřeby.

„Sdílení elektřiny má v Česku obrovský potenciál. Data potvrzují, že při správném nastavení může výrazně pomoci domácnostem i firmám lépe využít vlastní výrobu a snížit náklady na energii. Zároveň je ale vidět, že jde o proces, který se musí postupně učit, a to jak ze strany zákazníků, tak samotného trhu," vysvětluje Kateřina Stehlíková, vedoucí oddělení inovací společnosti E.ON.

ZA TŘI MĚSÍCE POKRYLI TÉMĚŘ TŘETINU SPOTŘEBY

Jak může sdílení fungovat v běžné domácnosti, ukazuje zkušenost Tomáše L., který žije v rodinném domě na okraji Prahy. Vlastní fotovoltaickou elektrárnu nemá a elektřinu navíc odebírá od jiného dodavatele. Přesto se mohl do platformy E.ON Propojeno zapojit jako odběratel.

„Do E.ON Propojeno jsem šel hlavně proto, že jsem si chtěl vyzkoušet, jak sdílení elektřiny funguje v běžném provozu domácnosti. Registrace byla překvapivě jednoduchá. Delší byla jen technická část, zhruba tři týdny trvala výměna elektroměru za chytrý," popisuje.

Od března do května jeho domácnost prostřednictvím sdílení odebrala 284 kilowatthodin elektřiny. Sdílená energie tak pokryla přibližně 30,5 procenta její celkové spotřeby. Za tuto elektřinu zaplatil něco přes 500 korun. Při běžném nákupu od dodavatele by stejné množství stálo přibližně 900 korun. Během tří měsíců proto domácnost ušetřila téměř 400 korun.

„Nejsou to peníze, které člověku změní život, ale pro mě je zajímavé, že třetinu spotřeby domácnosti dokážeme pokrýt elektřinou, která vznikla u někoho jiného na střeše a jinak by šla jako přebytek do sítě," říká Tomáš L.

ROZHODUJE SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ

Úspora při sdílení nevzniká automaticky pouze registrací. Výroba a spotřeba se musejí co nejlépe potkat ve stejném čase. Největší přínos proto platforma zatím zaznamenává u míst s pravidelnou denní spotřebou, například ve společných prostorách bytových domů, menších provozovnách, kancelářích nebo objektech s celodenním provozem.

Zapojit se mohou i běžné domácnosti. Pokud ale většinu elektřiny spotřebují až večer, může být hledání ideálního výrobce složitější. Pomoci může změna některých návyků, například využívání odloženého startu spotřebičů nebo přesunutí části spotřeby do denní doby.

Systém navíc potřebuje čas, aby získal dostatek dat a vyhodnotil, zda propojení funguje efektivně. Od vstupu uživatele do skupiny do zahájení sdílení nyní uplyne v průměru přibližně pět týdnů. Část této doby obvykle zabere výměna běžného elektroměru za chytré měřicí zařízení.

Ke konci června měla platforma téměř 1 500 smluvních uživatelů a fungovalo v ní 115 aktivních sdílecích skupin. Sdílená energie pokrývala v průměru přibližně 15 procent spotřeby zapojených odběratelů. S rostoucím počtem uživatelů, větším množstvím dat a přesnějším párováním by se tento podíl měl dále zvyšovat.

www.eon.cz

INZERCE

Denní dávka pohybu bez vstávání z křesla?

Můžete cvičit *bez námahy!*

Cítíte ztuhlost v kolenou a ramenou? Nemáte chuť chodit na procházky, protože se rychle unavíte? Nebo snad toužíte po větší pohyblivosti, ale cvičení vás nebaví?

TRÉNINKOVÝ ROTOR

vám pomůže postarat se o každodenní pohybovou aktivitu! Můžete ho postavit na podlahu nebo na stůl a cvičit při sledování televize i čtení novin. Ani si nevšimnete, že právě trénujete!

V RÁMCI TÉTO NABÍDKY **POUZE 999 KČ**

- ✓ ***Pomáhá předcházet*** **ztuhlosti kloubů a svalovým kontrakturám**
- ✓ ***Zlepšuje krevní oběh,*** **klíčový při žilní stagnaci**
- ✓ **Pomáhá *posilovat svaly i klouby***
- ✓ **Díky každodennímu *pohybu se budete cítit lépe***

Specialisté WHO doporučují alespoň 20 minut denního pohybu (150–300 minut týdně) pro zdraví svalů, kloubů a správný krevní oběh. To je obzvlášť důležité zejména pro seniory – silné svaly nohou a paží jim pomáhají zůstat samostatní při každodenních činnostech. Když se hýbeme méně, začínáme pociťovat ztuhlost kloubů a postupem času i bolest. Každodenní pohyb pomáhá tyto potíže zmírnit a podporuje pružnost i lepší kondici. Fyzická aktivita navíc stimuluje krevní oběh, a tím pomáhá předcházet křečovým žilám a otokům dolních končetin. Seniorům se proto doporučuje pohyb bez zbytečného zatěžování kloubů (rotoped, rotor, plavání).

Domáci trēninkový rotor je ideálni pro všechny, kteří chtějí:

- ☞ Zachovat si kondici
- ☞ Užít si větší volnost pohybu
- ☞ Cvičit snadno a bezpečně doma
- ☞ Pečovat o své klouby, svaly a krevní oběh

Rotory jsou využívány fyzioterapeuty při terapii osob s omezenou pohyblivostí. Teď můžete toto zařízení využít i vy pro domácí cvičení. Domácí tréninkový rotor je snadný a příjemný způsob, jak si dopřát každodenní dávku pohybu. Cvičení připomíná jízdu na rotopedu. Stačí zařízení umístit na podlahu a šlapat – snadno to zvládnete i při sledování televize. Už po 10 minutách pocítíte, jak se vaše svaly přirozeně posilují!

CVIČENÍ BEZ NÁMAHY

DÍKY CVIČENÍ NA ROTORU:

- ► posílíte nohy a zvládnete schody bez pomoci
- ► každý váš krok bude jistější
- ► posílíte paže a podpoříte svou nezávislost

DOMÁCÍ TRÉNINKOVÝ ROTOR

- ☑ Pro cvičení rukou i nohou
- ☑ Nastavitelný odpor – vestavěné kolečko umožňuje přizpůsobit intenzitu tréninku
- ☑ Kompaktní konstrukce – lehký a skladný design pro snadné uložení
- ☑ Vybaven protiskluzovými podložkami a bezpečnostními pásky

LETNÍ NABÍDKA!

Teď můžete získat tréninkový rotor za pouhých 999 Kč!
Zavolejte a objednejte si ještě dnes – kurýr vám zařízení doručí až ke dveřím.

558 279 415

Po–Pá 8:00–20:00, So–Ne 9:00–19:00
Cena hovoru jako za běžné volání na pevnou linku.

Nabídka platí do vyprodání zásob.

SERVIS

Nápoj bohů

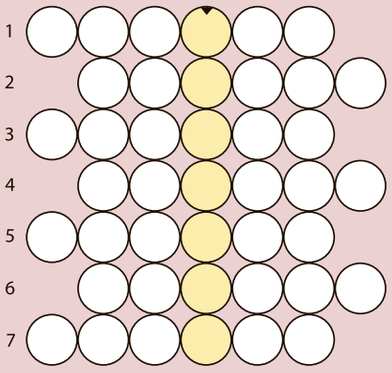
Když se řekne Guatemala, málokdo si jako první vybaví čokoládu. Přitom už staří Mayové považovali kakao za posvátný nápoj bohů, používali ho během svých rituálů a dokonce jím platili. Abych zjistila, jak se tahle pochoutka rodí, vypravila jsem se do malebné mayské vesničky San Juan La Laguna, u jezera Atitlán. Už při vstupu do malé místní výrobny čokolády mě omámila intenzivní vůně pražených bobů kakaa. Rozhodla jsem se prohlédnout si proces výroby čokolády z kakaa s praktickou ukázkou. Místní indiánka Camila nám s úsměvem vysvětlila celý proces zpracování kakaa a výroby čokolády v teorii a pak jsme přešli k praxi. Dostali jsme sušené kakaové boby, které jsme si sami museli opražit na rozpálené hliněné pánvi, což zabralo překvapivě dost času. Následně jsme museli každý bob ručně oloupat, a věřte mi, že to také nebylo raz dva. Oloupané boby jsme pak rozdrtili v hmoždíři, aby z nich vznikla hustá, tmavá pasta. Tu jsme smíchali s horkou vodou a dobře promíchali, aby nám vznikl kakaový nápoj. Samotné stoprocentní kakao je velmi hořké a zemité, takže se do něj pro lepší chuť přidává třtinový cukr, skořice, kardamom, makadamové oříšky nebo třeba chilli. Každý si svůj šálek mohl ochutit, jak chtěl, já zvolila cukr a kardamom, který se v Guatemale pěstuje ve velkém. Po skoro dvou hodinách poctivé práce to byla sladká a zasloužená odměna, a když dnes piju kakao, které jsem si odtamtud přivezla, vždy si na to vzpomenu.

> **„Oloupané boby jsme pak rozdrtili v hmoždíři, aby z nich vznikla hustá pasta.**

TROTAMUNDOS
VĚČNÁ CESTOVATELKA A OBDIVOVATELKA ZAHRANIČNÍCH KULTUR

LUŠTĚNKA

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.



1. vlajka
2. bezchybně
3. nedaleko
4. helma
5. velká myš
6. menší plán
7. plena (zdrob.)

LUŠTĚNKA: PELIKÁN

ŘEŠENÍ SUDOKU:

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

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

@mojemetro

„Upozorňujeme vážené zákazníky, že v oddělení dámské konfekce jsme právě obdrželi halenky z Řecka a Rakouska v módních pastelových barvách.“ I tuhle vzpomínku na obchoďák Kotva připojila ve svém instagramovém postu **@klara_has**. A Jak je vidno z její fotografie, z Kotvy nyní zbývá jen „plástvový“ skelet.

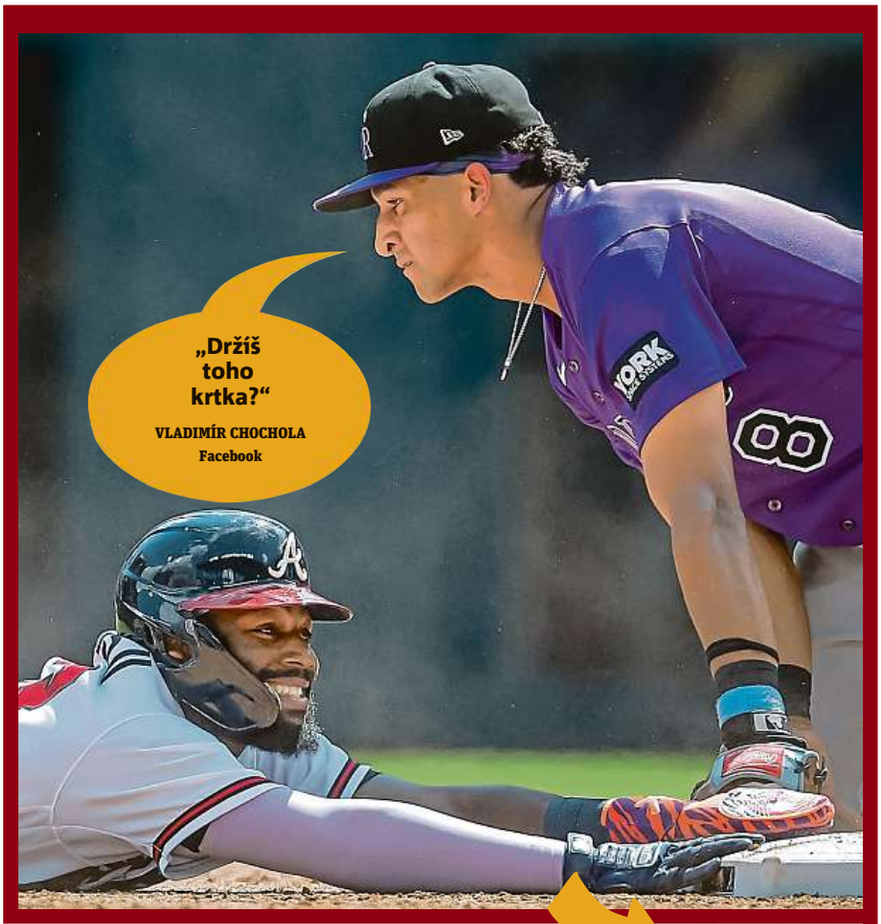
#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvor vyfoťte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvor dáme do novin!

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
22/26 °C	23/27 °C	24/28 °C	21/25 °C

Teplotní rekordy: 7,0 °C (1949) 31,5 °C (1781) Bio:

NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: **www.facebook.com/denikmetro**
FOTO: 2x AP

ČT1

20.10 Talk show Na jednoho
A. Geislerová v rozhovoru bez filtrů a naučených odpovědí

20.55 Vyprávěj
Seriál (ČR, 2009-2013)

21.45 Filter (1/6)
Přijímačky. Dramat. seriál (ČR, 2026). Hrají: A. Šoposki, A. Buš

22.14 Výsledky losování Šťastných 10

22.15 Stínohra
Thriller (ČR/SR, 2022). Hrají: M. Ondrík, H. Čermák

23.55 Me som Refew

ČT2

20.00 Evropa z výšky
Skotsko

20.50 Příběhy starých hospod (1/8)
Výprava na Vysočinu

21.20 Honosné evropské hrady a zámky
Francie

22.15 Ztracené špionky (1/6)
Dáma z Kensingtonu

23.10 Buffalo Bill, hvězda Divokého západu

00.00 Skrytý život našich domácích mazlíčků

NOVA

20.20 SuperStar (1)
CASTING. SuperStar se vrací! Nová porota, noví soutěžící a nová pravidla! O osudech mladých talentovaných zpěváků a zpěvaček rozhodnou čtyři největší hvězdy česko-slovenské hudební scény: E. Farna, Calin, J. Prachař a P. Habera! Moderuje L. Mareš

22.35 Kriminálka Las Vegas X (23)
Řezník Jekyll.
Krimiseriál (USA, 2009)

23.35 Kriminálka Miami X (4, 5)
Krimiseriál (USA, 2011)

01.35 Kriminálka Las Vegas X (23)

PRIMA

20.15 Kriminálka Slapy: Pod hladinou 2 (2)
Zrada. Krimiseriál (ČR, 2026). Hrají: M. Němec, M. Adamczyk, I. Chýlková, V. Vydra

21.40 Dvojka na zabití (2)
Vražda na talíři. Krimiseriál (ČR, 2021). Hrají: J. Prachař, S. Sandeva, M. Vladyka, N. Lichý

22.55 Malý pitaval z velkého města (1)
Aranžér. Krimiseriál (ČR, 1982). Hrají: L. Frej, J. Krampol, V. Hašek

00.10 Ano, šéfe!

01.30 Policie v akci

ÓČKO

17.00 LINKIN PARK WEEK

17.15 Óčko hity

18.00 CZ & SK

19.00 LINKIN PARK WEEK

19.15 Óčko hity

20.00 O Black List
Hip hop a r’n’b

21.00 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

metro

Vydává: MAFRA, a. s., Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, www.metro.cz. **Kontakty:** 225 065 111, dopisy@metro.cz, jmeno.prijmeni@metro.cz. **Redakce:** šéfredaktor - Petr Holeček, zástupce šéfredaktora - Šimon Merta. **Tištěný náklad** ověřuje ABC ČR, člen IF ABC. **Inzerce:** sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, 225 065 120. **Tisk:** mafraprint – Praha a Olomouc
• Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. **Distribuce:** PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2026 nebo uvedení dodavatelé obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

SPORT

Ósakaová září, Češi také

Na US Open zaujala Naomi Ósakaová nejen tenisem, ale i výrazným outfitem. Japonská dvojnásobná šampionka newyorského turnaje se nechala inspirovat basketbalovou legendou Allenem Iversonem a nastoupila v tunice s kapucí, nadýchané bílé tylové sukni, červeno-černé čelence a copáncích. „Nike řekl basketbal, tak jsem si řekla: když chcete basketbal, dám vám basketbal," vysvětlila rozhodnutí pro svou róbu. Módní přehlídku ale zvládla i sportovně, Anastasiu Zacharovovou porazila 7:6, 7:6. Ve druhém kole ji čeká česká tenistka Kateřina Siniaková, která rovněž postoupila. Úspěšný český den podtrhli také Jakub Menšík, Dalibor Svrčina a wimbledonská šampionka Linda Nosková. Do druhého kola tak prošlo šest ze sedmi českých hráčů. **MET, ČTK**

ČTK

KRÁTCE

Moreno míří do Koreje

Bývalý trenér španělské fotbalové reprezentace Robert Moreno se stal prozatímním koučem Jižní Koreje. Moreno povede tým minimálně v šesti zápasech, zatímco národní svaz bude dál hledat trvalého nástupce Hong Mjong-poa. **ČTK**

Fotbalisty oblékne adidas

Po třech dekádách přichází změna, která bude vidět na každém reprezentačním zápase.

Český fotbal po 33 letech převléká dres. Puma končí, na její místo přichází adidas, který bude oblékat všechny české reprezentace – od mužského A-týmu přes ženy a mládež až po futsal. Nové partnerství má být dlouhodobé a podle fotbalové asociace nepůjde jen o dodávku dresů a vybavení.

S Pumou se český fotbal loučí po éře, během níž reprezentanti nastoupili na osmi evropských šampionátech za sebou. V jejích dresech si zahráli také na mistrovství světa v roce 2006 a letos. Největší vzpomínkou zůstává stříbro z Eura 1996 v Anglii, ale také semifinále o osm let později v Portugalsku.

Změna po 33 letech FAČR

Nové dresy už jsou za dveřmi. Firma adidas představí celou kolekci 7. září a mužská reprezentace v ní poprvé nastoupí 26. září v pražském Edenu proti Chorvatsku. Venku si novou sadu vyzkouší 3. října proti Španělsku v Oviedu. Spolupráce má navíc zasáhnout i níž než k reprezentaci. Každodenní servis zajistí společnost 11teamsports, která se chce s asociací podílet i na podpoře regionů, akademií, menších klubů a mladých hráčů. A fanoušci si nový dres budou moci pořídit také sami. Kolekce bude v prodeji přes adidas a jeho vybrané prodejny. **ČTK**

INZERCE

10. český mejdan s Impulsem

Mirai • Chinaski
Olympic • MIG 21
Lucie Vondráčková
host: Richard Krajčo

www.impuls.cz

O2 arena ticketmaster® ticketportal PLG