

metro

Šveji v kafeárně

Knihy Jaroslava Haška, hlavně Švejka, asi najdeme v leckteré domácí knihovničce. Ve skutečnosti ale četl rozsáhlý spisovatelův epos o přihlouplém prodáváči kradených psů ve světové válce jen zlomek populace. Jeho citáty známe spíš z filmů než z četby. **STRANA 2**

Dobrý sluha, ale

Studentka Anna D. před lety objevila fenomén kalorických tabulek, který se jí zdál více než dobrý. Představa, že má kontrolu nad tím, co jí, a že díky tomu nebude přibírat, ji doslova pohltila. Jenže jak praví české přísloví – „Dobrý sluha, ale zlý pán“ ... **STRANA 6**

Zažijte své město jinak



Na třetí zářijovou sobotu připadají již tradičně **sousedské slavnosti**. Do veřejného prostoru přinášejí **program pro malé i velké**. Slavnosti promění ulice, dvorky, parky a náměstí **v asi 165 lokalitách po celé republice** – letos s podtitulem **Do gala** **STRANA 4**

Švejci v kafkárně. Knihy Haška a Kafky nečteme

Ladovské postavičky dobrého vojáka na nás shlížejí z kdekákeho vývěsního štítu hospody. Jeho citáty ale známe spíš z filmů než z četby.

Budme upřímní, knihy Jaroslava Haška, především Švejka, asi najdeme v leckteré domácí knihovničce. Ve skutečnosti ale četl rozsáhlý spisovatelův epos o přihloupělém prodáváči kradených psů ve světové válce jen zlomek populace.

Velký byznys, ale znalosti minimální

Pokud se v Česku oháníme znalostí Osudů dobrého vojáka Švejka, jsou naše vědomosti spojené spíše s filmovou sérií z 50. let minulého století

a nositelem jeho filmové tváře Rudolfem Hrušínským. Dalo by se spíše hovořit o povědomostech než o skutečných čtenářských znalostech nejpřekladanějšího českého díla v zahraničí.

Podobně jako s Haškovým Švejkem to je v Česku s Franzem Kafkou. Na jeho osobnosti a díle vydělává doslova i obrazné Česko už desítky let. Praha se pyšní jeho hrobem, rodným domem (byť již zbouraným), proměňující se mechanická hlava (viz box) pronikla do bedekrů a je stejným lákadlem jako Tančící dům. Pokud bychom ale chtěli po Češích, aby se přiznali ke čtení obou světoznámých autorů, moc nadšení nebudeme. Byť švejkování a kafkárnu rádi zmiňujeme.

„Švejka jsem číst nemusel, protože je všude kolem mě, a Kafku jsem taky nečetl, protože mi stačí jeho hlava,“ přiznává upřímně Milan Haran,

čtenář deníku Metro. Jaroslav Paulík uvádí jen Švejka. „Kafka mě moc nebere,“ píše Paulík.

Hašek vůbec, Franz Kafka s odřenýma ušima

Určitý přehled o tom, jak hluboce Češi Haška či Kafku znají, mohou podat výpůjčky veřejných knihoven. I když lze předpokládat, že alespoň Švejka má v polici kdekdo a do knihovny kvůli němu nepůjde.

Například Knihovna města Ostravy (KMO) eviduje top 300 nejžádanějších titulů. „Žádné dílo od Jaroslava Haška se tam nedostalo,“ říká Bohdan Volejníček z KMO. V roce 2022 měl humorista 31 výpůjček, letos 22, a to ve všech 29 knihovnách a pobočkách. „Sedmdesát procent knih od Haška se za poslední dva roky nepůjčilo vůbec, máme asi 110 jeho titulů,“ dodává Volejníček.

Franz Kafka je v Ostravě mezi čtenáři přece jen úspěšnější. Loni skončil v žebříčku výpůjček na 247. místě, letos je zatím 175. Nejčtenější je jeho Proces.

„V žebříčku půjčovnosti jsou knihy Franze Kafky na 434. místě v roce 2022, zatímco Jaroslava Haška najdeme až na 1302. místě,“ vypočítává Radka Lokajová z brněnské Knihovny Jiřího Mahena. Letos je Kafka 307., Hašek 1044. Letos má v Brně autor Švejka zatím 11 výpůjček, zatímco Kafkovy Proměny, Proces a Zámek mají na kontě téměř 260 záznamů. „Zajímavé je, že více než Švejka se z Haškových knih půjčuje Moje zpověď a jiné povídky,“ dodává Lokajová.

O koho je v oslovených knihovnách největší zájem? Na jižní Moravě vládne Vladimír Vondruška, na Ostravsku Karin Lednická s Alenou Mornštajnovou. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

iDNES.cz

Rusové zaútočili na Oděsu a Mykolajiv. A tvrdí, že zmařili útok na Krym

OBRAZEM: Vondroušové teniskové faux pas
Česká tenistka Vondroušová se na Wimbledonu stala první ženou, která se v tenise, který v sobě má prvky divoké hry, objevila v modré barvě. Vloni se jí podařilo vyhrát Wimbledon.

Na dávných poznaní nové moody, za pár let budí rozčarování a pójdu k zemi

Události: Česko a Kanada si říká. Spenzíkem rozvolní útlak útlak

Česká tenistka Vondroušová se na Wimbledonu stala první ženou, která se v tenise, který v sobě má prvky divoké hry, objevila v modré barvě. Vloni se jí podařilo vyhrát Wimbledon.

Události: Česko a Kanada si říká. Spenzíkem rozvolní útlak útlak

Česká tenistka Vondroušová se na Wimbledonu stala první ženou, která se v tenise, který v sobě má prvky divoké hry, objevila v modré barvě. Vloni se jí podařilo vyhrát Wimbledon.

iDNES.cz

S námi víte víc



Kafkova a Haškova Praha

Jedním ze špičkových znalců Haškova díla je pravděpodobně jeho vnuk Richard (vpravo nahoře). Jedním z nevyhledávanějších kafkovských monumentů je proměnlivá hlava od sochaře Davida Černého (vpravo dole). Co do čtenářského zájmu ve více než milionové Praze má od ledna do srpna 2022 Městská knihovna Praha 1525 fyzických výpůjček knih obou autorů. „U Franze Kafky byla nejpůjčovanějším titulem Proměna, u Jaroslava Haška potom Osudy dobrého vojáka Švejka za světové války,“ říká Vojtěch Vojtíšek, projektový manažer pražské knihovny. Zcela jiná čísla mají ale Švejkovy osudy a hlavní Kafkova díla v elektronické podobě. Knihovna je nabízí zdarma. Zatímco klasická výpůjčka je podle počtu svazků dostupná pro jednoho člověka na čtyři týdny, e-knihy si může stáhnout kdokoli kdykoli. „V loňském roce elektronické tituly obou autorů jako Osudy dobrého vojáka Švejka za světové války, Povídky, Proces a Metamorphosis zaznamenaly přes 34 tisíc stažení, od roku 2011 do července letošního roku téměř 300 tisíc stažení,“ říká Vojtíšek.

PH

Indie přestane existovat. Bude to Bhárat

Nejlidnatější země světa zvažuje svoje přejmenování.

Vládnoucí Indická lidová strana se chystá předložit usnesení o změně oficiálního názvu Indie na Bhárat při příležitosti mimořádného zasedání parlamentu, které je naplánováno na příští týden. Oficiální názvy země, která se podle odhadů OSN v letošním roce stala nejlidnatější zemí světa, podle současných pravidel zní Republic of India v angličtině i Bhárat Ganrádžja v přepise z hindštiny. Indové svoji zemi také neoficiálně nazývají Hindustán.

Nejstarším pojmenováním země je Bhárat. Toto slovo pochází ze sanskrtu a je zmíněno ve staroindických eposech i védách v období před naším letopočtem. Jmenoval se tak král, o němž vypravuje epická báseň Mahábhárata. Původně se označení vztahovalo na území Bháratavarša (země Bháratů), dnešní část severní Indie. Název Indie je odvozen od řeky Indus (v perštině Hindu, v sanskrtu Sindhu), zemi na východ od tohoto toku nazývali starově-

cí řečtí zeměpisce také jako Indica, později byl název poangličtěn a začal se oficiálně používat v období britské koloniální nadvlády nad Indií, která trvala zhruba 200 let – do roku 1947.

Slovo Hindustán (země Hindů) pochází z perštiny, rozšířilo se ve 13. století a v období muslimské Mughalské říše. Rozsah Hindustánu se měnil, zahrnoval oblast severní Indie a Pákistá-

nu i celé území Indie. Proč chce Indie změnit svůj název? Spory o něj nejsou v zemi ničím novým. Vládnoucí Indická lidová strana vyznává ideologii hinduistického nacionalismu a chce

prosadit v parlamentu usnesení, podle kterého má mít přednost název v hindštině. Vláda se dlouhodobě snaží vymýtit z veřejného prostoru symboly spojené s britskou koloniální vládou. **ČTK**

INZERCE

NEPORAZITELNÉ

25.90 **-23 %**
19.90

Jihočeský tvaroh polotučný
250 g, 100 g = 7,96 Kč



22.90 **-48 %**

11.90

Zmrzlina MROŽ
45 ml, 100 ml = 26,45 Kč,
vybrané druhy
▼ 22,90 Kč (-48 %)*



49.90 **-40 %**

29.90

Albert Maliny
125 g, 100 g = 23,92 Kč



49.90 **-40 %**

29.90

Albert Vejce
Z podestýlky M
10 ks, 1 ks = 2,99 Kč,
do vyprodání zásob



MAXIMÁLNĚ
5 bal.
/den

59.90 **-33 %**

39.90

Lučina
180 g, 100 g = 22,17 Kč,
vybrané druhy



*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní.
Akce platí v prodejních supermarket Albert od 13.9. do 19.9.2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejních.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

KRÁTCE

Češi uklidí

Česko bude v sobotu součástí dobrovolnické akce – Celosvětového úklidového dne (World Cleanup Day). Organizace Uklidme Česko na podzim pro dobrovolníky připravila stovky úklidových akcí. „Vítáme, že se do akce zapojuje stále více škol,“ říká jeden z organizátorů Radek Janoušek. Více na webu Uklidmecesko.cz/map/.

Smradlavý durian. Hitem svateb v Číně

Celosvětová poptávka po durianu letos vzrostla meziročně o 400 procent. Důvodem je vysoká poptávka po tomto ovoci v Číně. Durian je považován za nejsmradlavější ovoce na světě. Číňané ho nevnímají jen jako ovoce, ale také jako dárek. Třeba novomanželům nebo budoucím tchyním. V některých asijských městech je zakázáno ho převážet hromadnou dopravou. **ČTK**

Ulice se hodí do gala

Program pro děti i dospělé a dobré jídlo. Desítky míst po celém Česku dostanou na jeden den nový život.

Na třetí zářijovou sobotu připadají již tradičně sousedské slavnosti Zažít město jinak. V rámci Evropského týdne mobility je pořádá spolek AutoMat spolu se stovkami dobrovolníků. Do veřejného prostoru přináší sousedský cvrkot, program pro malé i velké, lokální dobroty i vzájemné porozumění. Komunitní a nekomerční slavnosti promění ulice, dvorky, parky a náměstí v asi 165 lokalitách po celé republice – letos s podtitulem Do gala.

„Zažít město jinak je akce, která pomohla zapsat náš spolek do povědomí široké veřejnosti. Vzbuzuje u ní zájem o komunitní dění i své



Program je plně v režii spolků či dobrovolníků. Ti přinášejí do veřejného prostoru kulturu i gastronomii. ZAŽÍT MĚSTO JINAK

okolí. Za 18 let jejího konání se nám podařilo oslovit a zapojit stovky dobrovolných organizátorek a organizátorů a tisíce návštěvníků,“ říká Barbora Hradečná, která Zažít město jinak ve spolku AutoMat vede.

Inkubátor několika spolků

„Dodnes mi jde mráz po zádech z toho, jakou lavinu

jsme spustili. Začalo to jednorázovou uzavírkou a víkendovým programem na Smetanově nábřeží, ale projekt Zažít město jinak se postupně proměnil v občanský a komunitní inkubátor. V jeho rámci vznikla řada spolků nebo různé iniciativy na záchranu například cenné budovy nebo zahrádkářské kolonie,“ říká Šárka Havlíčková, která se

AUTO NECHTE DOMA

Další akcí, kterou se spolek AutoMat zapojuje do Evropského týdne mobility, je výzva Do práce na kole, pěšky nebo poklusem.

- Akce chce po létě připomenout, že „vlastní pohon“ je v kurzu po celý rok. Cílem je upozornit na přínosy bezmotorové dopravy. Výzva začala už v pondělí a potrvá do 24. září. Více na webu dopracenakole.cz. MET

všichni chtějí ukázat, jak to vypadá, když ulice slouží lidem k potkávání se.

Zahradničení nebo setkání s pamětníkem

Ročníkové téma mohou jednotliví organizátoři uchopit po svém. Například na pražském Strossmayerově náměstí budou házet do gala svou duši i vztah k těm nejslabším, okolí v současnosti už převážně turistické Mostecké ulice můžete poznat s pamětníkem a v Kanicích v rámci Dopoledne v montérkách osází záhon u školy.

Kompletní program najdete na zazitmestojinak.cz. „Vyberte si svou oblíbenou lokalitu a přijďte strávit den bez shonu, bez hustého automobilového provozu, zato plný kultury, domácího občerstvení, představení místních podniků a institucí nebo her pro děti,“ zve na akci tým organizátorů. Ten navíc pro jednotlivé lokality zařizuje i zábery veřejného prostranství a vyparkování aut. MET

INZERCE

8. - 19. 9. 2023



DNY MARIMEX

Dny, kdy se nákupy
opravdu vyplatí



**SLEVY
až
-5000 Kč**





**DOPRAVA
ZDARMA**
nad 499 Kč



SLEVA 500 Kč
při nákupu
nad 6 000 Kč
Kód: 2023DM500



SLEVA 20 %
na bazénovou
chemii
Kód: DM2023CHEM

Ještě více slev najdete na www.marimex.cz.



Moře zábavy



30 let
u vás doma

Produkty Marimex zakoupíte na www.marimex.cz a v prodejně Libušská 221/264, Praha 4. Akční nabídka platí od 8. do 19. 9. 2023 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny. Všechny fotografie jsou pouze ilustracní.

Švédský král. Je skromný a také oblíbený. Platí daně a řídí auto

Díky své neformálnosti a vstřícnosti je švédský král Carl XVI. Gustaf vládařem populárním.

Úctyhodné půlstoletí vlády, které zítra dovrší, řadí švédského krále Carla XVI. Gustafa na čtvrté místo v žebříčku nejdéle vládnoucích monarchů světa aktuálně u moci. A je také moderní – sám řídí auto, platí daně a jeho majetek se víceméně omezuje na apanáž, kterou dostává od státu. Tohoto skromného a sportovně založeného 77letého monarchu zná svět z ceremoniálů předávání Nobelových cen, které osobně konferuje. A za svou popularitu podle médií nepochybně do velké míry vděčí faktu, že zvolil manželku z prostého lidu, půvabnou hostesku Silvii.



Švédský král Karel XVI. Gustaf a královna Silvie

PROFIMEDIA

Nikdo se na něj nezlobí, když zapomene

„Švédská panovnická rodina je mnohem otevřenější než například britská. Krále a jeho lid nedělí žádná opona,“ tvrdí švédský tisk. Nikdo se tu tudíž nepohoršuje, když král trpící dyslexií napíše špatně své jméno do vlhkého betonu nebo zapomene, ve

kterém městě právě je. S prostým lidem pojí krále i typicky švédské záliby – životní prostředí, lyžování, rychlá auta, plachtění a lov. Je čestným předsedou Světové skautské organizace a jeho sportovního ducha dokazuje dvakrát absolvovaný lyžařský Vasův běh, jenž měří 90 kilometrů. Také je výrazně ekologicky

zaměřen – často jezdí automobilem na hybridní pohon, jí málo masa a snaží se šetřit energií v královském paláci. V listopadu 2015 před pařížskou klimatickou konferencí vyzval, prý „v lehkém žertu“, k zákazu van a k ochraně životního prostředí prostřednictvím sprchování.

Diskotéky a rychlá auta

Carl Gustaf pochází z dynastie potomků Napoleona – maršála Jeana-Baptista Bernadotteho. Nikdy nepoznal svého otce Gustava Adolfa – ten přišel o život při leteckém neštěstí, když bylo králi devět měsíců, od útlého věku jej proto vychovávali pro trůn. Předtím, než na něj mladý Carl usedl, studoval na univerzitě historii, sociologii, politologii a ekonomii a proslul jako ctitel žen, rychlých aut a diskoték. Pak na radu svého děda začal sbírat i praktické zkušenosti v různých úřa-

dech včetně newyorského sídla OSN. Krátce po jeho nástupu na trůn přijala švédská vláda nový zákon, jenž mu odebral zbytky výkonné moci a učinil z něj výhradně ceremoniální hlavu státu, kterou mimo jiné premiér pravidelně informuje o aktuálním dění.

Za léta své vlády tento rezervovaný obrylený muž v očích národa stoupl, záměrně se však drží ve stínu své velice populární manželky královny Silvie a nejstarší dcery, korunní princezny Victoria. „Za své štěstí děkuji Silvii,“ prohlásil jednou. Po svatbě v roce 1976 se jim narodily tři děti – korunní princezna Victoria (1977), Carl Philipp (1979) a Madeleine (1982). Posílali je do běžných švédských škol. Jejich děti žijí zcela normálním životem, pravoučata Carla a jeho ženy Silvie už nebudou mít královské tituly. **ČTK**

INZERCE

Co umí umělá inteligence ve vysavači? Zvládne ideální nastavení, a ještě uspoří energii

Umělá inteligence se stává nedílnou součástí našich domácností – a přináší do nich nejen komfortnější a výkonnější spotřebiče, ale také úsporu energie. Posledním příkladem je nový tyčový vysavač od Samsungu, který jako první na světě získal certifikaci nezávislé vědecké organizace UL Solutions.



Bezdrátový tyčový vysavač Samsung Bespoke Jet™ AI využívá umělou inteligenci k optimálnímu nastavení svého výkonu. Senzory v zařízení analyzují zatížení kartáče při sání a tlak vzduchu, aby na základě zjištěných údajů dokázal chytrý algoritmus automaticky nastavit intenzitu sání a rychlost kartáčového válce. Vysávání je díky tomu nejen bezstarostné a efektivnější, ale také úspornější.

Až o pětinu nižší spotřeba energie

Umělá inteligence má v domácích spotřebičích svůj význam a užžitnou hodnotu. Testy pro-

kázaly, že v závislosti na použitém nastavení dokáže režim AI u vysavače Bespoke Jet™ AI uspořit 14–21 % v závislosti na použitém kartáči. Umělá inteligence zlepšuje také manévrovatelnost, takže úklid je méně namáhavý, rychlejší a pohodlnější.

AI má ještě jednu nepopíratelnou výhodu – dokáže se učit a zlepšovat. V případě vysavače Bespoke Jet™ AI tak můžou jeho uživatelé těžit z postupných aktualizací a vylepšení, a to prostřednictvím aplikace pro chytrou domácnost SmartThings. Ta slouží také k nastavení funkcí spotřebiče, pomocí chytré autodia-

gnostiky navíc dokáže udržet vysavač ve špičkové kondici. Výsledkem je maximální efektivita úklidových prací.

Vysávejte nejen chytrě, ale i pohodlně

Při výběru domácího spotřebiče určeného k úklidu je hlavním měřítkem vedle funkcí a chytrosti také komfortní používání. V případě vysavače, který berete do ruky i několikrát týdně, se zaměřte na jednoduché zacházení, dlouhou výdrž baterie a bezproblémovou údržbu.

Vysavač Bespoke Jet™ AI nabízí v tomto ohledu vynikající

sací výkon až 280 W. Výkonný motor je však překvapivě lehký – výsledkem je snadná manipulace. Tu podporuje i dodávaná dvojice výkonných baterií. Větší akumulátor je určený pro kompletní úklid domácnosti, na jedno nabití udrží vysavač v chodu až 100 minut. Menší a lehčí baterie se pak hodí zejména k úklidu čalounění nebo jiných menších povrchů.

Výhodou Bespoke Jet™ AI je také množství příslušenství, které najdete v balení. Kromě tandemu výměnných baterií se jedná o několik typů sacích nástavců, včetně verze Pet Tool+ určené pro domác-

nosti s mazlíčky, jež si skvěle poradí s chlupy. Nedílnou součástí je i samovysypací stanice. Vyprázdnění prachového koše je díky tomu efektivní a hygienické. Stanice navíc slouží jako nabíječka, takže chytrého pomocníka zároveň připraví na další směnu.

Nakupte v září a získáte druhý spotřebič za polovinu

V průběhu září máte šanci pořídit si chytrý domácí spotřebič Samsung ve speciální akci. Stačí v e-shopu Samsung zakoupit dva různé produkty z kategorie domácí spotřebiče, televizory nebo monitory, a na levnější z nich získáte slevu 50 %.



ZDRAVÍ

Život není jen o honbě za čísla. Vše začíná v hlavě

Fenomén, který se snaží pomoci s počítáním kalorií.

Studentka Anna D. před lety objevila kalorické tabulky, které se jí zdály více než dobré. Představa, že má kontrolu nad tím, co jí, a že díky tomu nebude přibírat, jí doslova pohltila. Jak sama deníku Metro popsala, jídlo se v jejích očích přeměnilo na pouhá čísla a nedokázala si představit den bez toho, aniž by si zapsala úplně všechno včetně špetky soli.

Kalorické tabulky by totiž měly představovat efektivní metodu, jak mít pod kontrolou energetický příjem a zjednodušit si tím dosažení vysněné postavy nebo se jen naučit odhadovat, kolik opravdu člověk potřebuje jíst. Často ale může docházet k negativním účinkům, které celou efektivitu pohltí, což Annina zkušenost potvrzuje.

Podle nutriční specialistiky společnosti Aktin Kristýny Dvořákové v některých případech právě dochází k nadměrnému omezování. „Jedinci, kteří zcela propadnou počítání kalorií, často ztrácejí svobodu v jídle a jakékoli vybočení ze zaběhlého režimu pro ně znamená stres. Jídlo již není příjemným zážitkem, ale spíše povinností s přísným řádem, nebo v některých případech dokonce i takzvaným nutným zlem,“ vysvětluje Dvořáková.

Anna D. s odstupem několika let zkušenost hodnotí střizlivě. „Je pravda, že jsem díky fenoménu rapidně zhubla, ale dostávala jsem se do šílených stavů. Když jsem si dala jeden dortík, aplikace mě upozornila na to, že jsem překročila denní limit sacharidů. Pro jistotu jsem pak už celý den nic nejedla. Kalorické tabulky někomu mohou určitě pomoci, ale pro mě osobně to byl začátek poruchy příjmu potravy,“ svěčila se. Podle nutriční specialistiky společnosti GymBean Markéty Tesařové problém nastává právě v případech, kdy člověk zjistí, že ztrácí kontrolu, přemýšlí pořád jen o kaloriích a tabulky doslova ovládají jeho život. „V takovém případě by člověk měl zvážit, jestli je počítání kalorií opravdu tou správnou cestou. Život přece není o honbě za čísla. Cílem je naopak získat svobodu v jídle, a ne se svazovat.

Skvělých výsledků totiž lze dosáhnout i bez toho,“ konstatuje Tesařová.

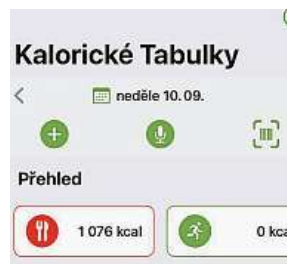
Souvisí to s věkem

Podle psychologů on-line poradny MOJRA Viery Škopové hrozí riziko ztráty kontroly především u dívek v útlém věku. „Slechny se často setkávají s nespokojeností s vlastním tělem, nízkým sebevědomím, aktivním trávením času v on-line prostoru a sledováním různých influencerů. Vzorem se tak stává dokonalá postava. Někdy spojení více faktorů a první diety mohou vyústit v anorexii nebo bulimii. Zde se problémovým systémem stává právě maximální kontrola nad stravováním,“ konstatuje Škopová. Podle ní je velmi důležité stát nohama na zemi a neodevzdát se. „Tělo si umí vyžádat, co potřebuje. Mysl je však často silnější. Je důležité vše mít ve vlastních rukách,“ komentuje psychologka.

Orientace je důležitá

Každá dieta, stejně tak počítání kalorií, může skončit tragicky. „Riziko nastává ve chvíli, kdy dieta není určená dietologem, případně jiným ambulantním specialistou. Ve chvíli, kdy se jedinec rozhodne zhubnout, je důležité si určit cíl. Nesmí se zapomínat na aktivní pohyb a zároveň umět zhodnotit vlastní zdravotní stav,“ apeluje Škopová. Kalorické tabulky mají i svá pozitiva. Je však potřeba mít se na pozoru. „Díky zapisování člověk jídlu dokáže lépe porozumět a naučí se jíst zdravěji. Může se například lépe orientovat v tom, které potraviny obsahují více bílkovin potřebných pro regeneraci a růst svalů. Na druhou stranu budete mít i lepší přehled v tom, které jídlo má příliš jednoduchých cukrů nebo nasycených tuků, což jsou živiny, které bychom měli v jídelníčku omezovat. Překonáte strach z některých potravin – můžete si dát i cheeseburger, pokud jeho kalorickou hodnotu uberete u jiného chodu a zároveň dodržíte množství předepsaných makroživin. Když uvidíte hodnoty pokrmů, pochopíte také své výkyvy energie a zapisováním zjistíte, po kterých jídlech se cítíte dobře,“ vysvětluje Tesařová.

Škatulkování zdravé a nezdravé je totiž podle nutriční specialistiky Dvořákové velmi zavádějící. „Vhodnější je



Počítání kalorií nemusí vyhovovat každému. MET

opravdu sledovat, které potraviny obsahují kvalitní živiny skutečně potřebné pro fungování vašeho těla a měly by tak tvořit základ stravy a které potraviny je na druhé straně vhodné zařadit spíše v nižším množství,“ míní Dvořáková.

Mýtů je nespočet

Podle Karla Svobody z webu Kaloricketabulky.cz je stále mnoho lidí, kteří nevědí co přesně obsahuje třeba obyčejný rohlík nebo lahev Coca-Coly. „Poté se jen diví. Ideální je vždy si vyskládat kostky cukru vedle dané potraviny a zeptat se sám sebe, jestli mi to stojí za to,“ míní Svoboda.

Kalorické tabulky stejně jako další diety mají i své mýty. „Nejčastěji se setkávám se dvěma naprosto protichůdnými. Prvním, že počítání kalorií automaticky vede k rozvoji poruchy příjmu potravy, a druhým, který tvrdí, že bez počítání kalorií nelze efektivně zhubnout,“ přiznává Dvořáková. „Ačkoli může počítání kalorií být jedním z faktorů podněcujících rozvoj narušeného výživového chování, do tohoto vztahu vstupuje mnoho dalších okolností. Pro některé vrcholové sportovce může být počítání kalorií naopak prostředkem k tomu, aby zabránili příliš nízkému příjmu energie, jelikož jejich tréninkové vytížení je tak velké, že nejsou schopni je pomocí intuitivní-

ho stravování zcela uhradit,“ vysvětluje Dvořáková a dodává, že zhubnout lze bezpochyby i bez počítání kalorií. „Trefit se do optimálního množství energie, které povede k efektivní redukci a zároveň nebude vašemu tělu odpírat cenné živiny, je však za použití pouhé intuice poměrně náročné a vyžaduje určité znalosti o výživě. Pokud tyto vědomosti nemáte, rozdíl mezi výdejem a příjmem energie může být příliš nízký a hubnutí pak nebude efektivní,“ konstatuje. Tesařová pro změnu vyvrací mýtus, že pro dlouhodobé výsledky se musí tabulky používat do konce života. „To rozhodně ne. Jedinec sám uvidí, že časem bude mít přehled o hodnotách i gramážích jednotlivých potravin a tabulky už vůbec potřebovat nebude,“ dodává.

Odborníci se shodují, že v případě, má-li člověk pocit, že mu počítání kalorií přerůstá přes hlavu, by měl kontaktovat nutričního terapeuta nebo psychoterapeuta. S pomocí odborníka na výživu si zajistí jídelníček, který odpovídá jeho potřebám a cílům, a přesto se může spolehnout, že obsahuje všechny důležité živiny. „Účinností kognitivně-behaviorální terapie využívané psychoterapeuty je pak studiem potvrzena jak v případě léčby poruch příjmu potravy, tak obezity,“ uzavírá Dvořáková.

Podle Škopové je každá dieta skvělá, neztratíme-li sebe. „Pokud nás po týdnupřestane počítání bavit, neznamená to, že jsme selhali. Život je příliš krátký na to, abychom trávili většinu času sledováním hodnot na váze. Kalorické tabulky mohou být pro někoho dokonalou cestou, ale pro někoho naopak. Na to, abychom se cítili dobře a vypadali lépe, musíme věřit v sebe, mít se rádi,“ radí psychologka. TEREZA ŠIMURDOVÁ



Škatulkování potravin na zdravé a nezdravé je velmi zavádějící. Vhodnější je sledovat, co jaké potraviny obsahují. PROFIMEDIA

JAK TO VIDÍM JÁ

Na vlastní kůži

Fenomén kalorické tabulky pro mě byl velmi zajímavou zkušeností, ale nestal se mým oblíbencem. V rámci jednoho týdne jsem se snažila do jedné z aplikací zapisovat to, co jsem snědla. Po pár dnech mě jednak mapování přestalo bavit a jednak jsem začala mít pocit, že když si dám dortík navíc, všechna hubnoucí snaha se zhoří. Ve výsledku si myslím, že nejvíce záleží na tom, jak se cítíme ve svém těle a zda mu dostatečně nasloucháme. Koneckonců, ani to není nejlehčí disciplína. Důležité je mít balanc mezi tím, co ještě lze a co už ne.

TEREZA ŠIMURDOVÁ
redaktorka



Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

Valparaíso

Valparaíso se nachází asi dvě hodiny autobusem od hlavního města Santiaga de Chile a bylo zapsáno na seznam UNESCO kvůli svému unikátnímu historickému centru. Najdete zde totiž několik doposud funkčních výtahů, které spojují spodní část města s tou horní, kde se nachází malé uličky, všechny vyzdobené pouličním uměním street art. Je to bohémské a zároveň univerzitní město, je zde spousta galerií, obchodů a kaváren a mimo jiné tu najdete i dům slavného básníka Pabla Nerudy. Mě však nejvíce bavilo se procházet uličkami

” Těžko říct, která malba z množství street artu mě zaujala nejvíce.

a užívat si jejich barevnou atmosféru, obdivovat jednotlivé nástěnné malby a také se projíždět výtahy, z nichž je často velmi hezký výhled na Tichý oceán. Těžko říct, která malba z množství street artu mě zaujala nejvíce, ale moc jsem si užila barevné schody s textem své oblíbené písničky Latinoaméřie od zpěváka Calle 13, moc kráčet nahoru a zároveň si číst text této skladby se mi velmi líbilo, i když by schody už potřebovaly menší rekonstrukci. Valparaíso je zároveň důležitý přístav, a proto zde sídlí i chilská armáda. Samotné jméno města vychází z pojmu „Valle del paraíso“, v překladu Údolí ráje. Ve městě i v okolí je totiž celoročně příjemné klima a krásná příroda s vinicemi, zároveň jsou zde úžasné výhledy na Andy, které obklopují nedaleké Santiaga. Chilané tomuto městu neřeknou jinak než Valpo, tato zkratka je velmi rozšířená a i já jsem ji začala rychle používat. Takže až budete moct, vyrazte do Valpa!

TROTAMUNDOS
VĚČNÁ CESTOVATELKA
A OBDDIVOATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR



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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: FANTAZIJNOST

LUŠTĚNKA

1. alkaloid v kávě
2. ulomená větev
3. učitel (zast.)
4. kotrmelec
5. pianino
6. donští bojovníci
7. menší klika
8. kabina na lodi
9. pohovka
10. samec krůty
11. svatostánek
12. hud. strunný nástroj

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| K | K | K | K | K | K | K | K | K | K | K | K |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

@mojemetro



#METROTAG

MOTÝLI



*Žlutásek, bělásek,
modrásek i hnědásek,
co barev tu létá
po lukách, po polích!
Škoda, že zmizí dřív,
než v sadu jabloní
napadne první sníh...*



Mirek Seifert



Po nějakém čase opět přinášíme báseň Mirka Seiferta. S motýli je to sice pravda, ale po lukách a polích bez sněhu nám snad babí léto ještě chvíli dovolí běhat. Posílejte nám také své obrázky, vzkazy, tvorbu v rámečku níže. Na sociálních sítích použijte hashtagy #metrotag #mojemetro, ať to najdeme!

#METROTAG

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

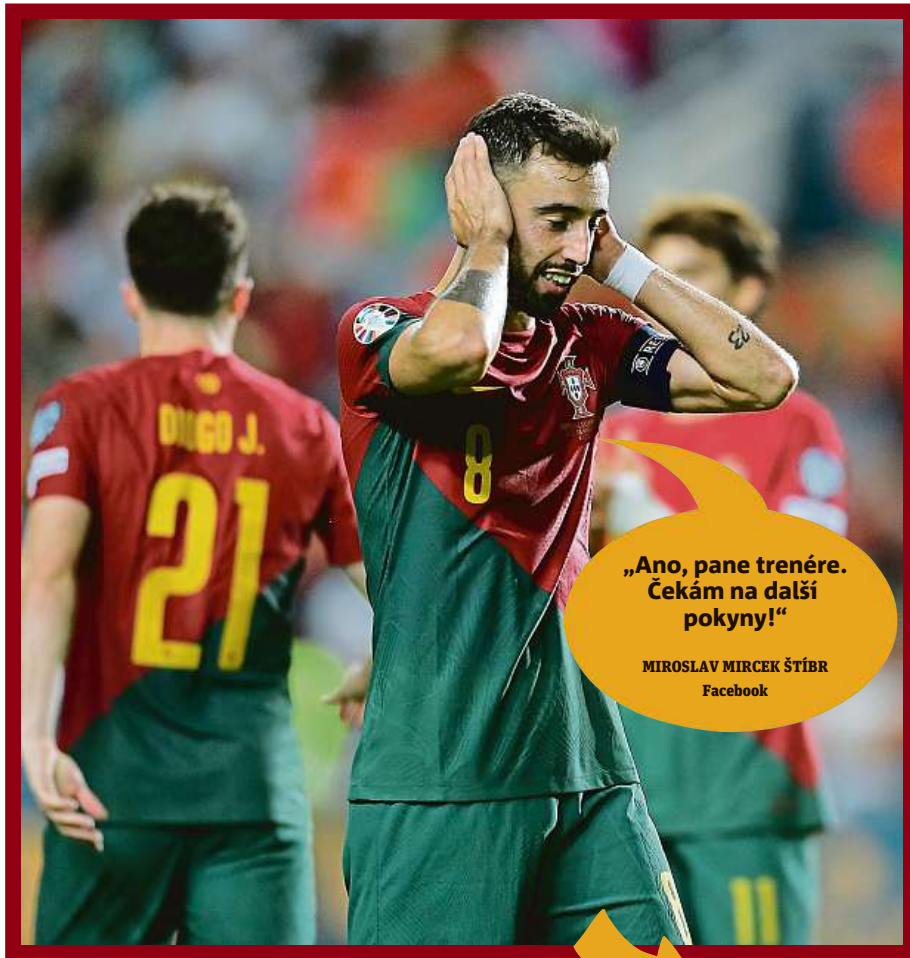
Z METRÁ RANDE



SUDOKU

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

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



„Ano, pane trenéře. Čekám na další pokyny!“

MIROSLAV MIRCEK ŠTÍBR
Facebook

POČASÍ

| DNES | ZÍTRA | SOBOTA | NEDĚLE |
|----------|----------|----------|----------|
| | | | |
| 19/23 °C | 20/24 °C | 23/27 °C | 24/28 °C |

Teplotní rekordy: ↓ 5,4 °C (1977) ↑ 32,1 °C (1947) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Vyprávěj
Autostop. Seriál (ČR, 2009-2013). První láska. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal

21.05 Toulky Českem budoucnosti II

21.30 Máte slovo s M. Jílkovou
Tváří v tvář problému. Živě s M. Jílkovou

22.30 Na stopě

22.55 Komisař Montalbano
Krimiseriál (It., 2011)

00.45 AZ-kvíz

ČT2



20.00 České rybí legendy II
Parma. Cyklus ČT, ve kterém se Jakub Vágner znovu vydává po stopách vodních velikanů

21.00 České počasí (2/10)
Vít

21.30 Národní klenoty II
Třeboň – Krčinovo dobré dílo

21.55 Československý vesmír (1/6)
Pisně kosmické

22.25 Hříšná duše IV (3, 4/8)
Krimiseriál (USA, 2021)

23.55 V zajetí pornografie

NOVA



20.20 Zlatá labuť (25)
Romantický seriál (ČR, 2023). Hrají: M. Dancingerová, A. Vavula, K. Ryška, B. Kaňoková

21.35 Ztracená rodina (2)
Druhá šance pro lidi, kteří touží najít své dávno ztracené příbuzné

22.55 Kriminálka Las Vegas (2)
Nečekaná změna. Krimiseriál (USA, 2000). Hrají: P. Guilloyle, W. L. Petersen, M. Helgenbergerová, G. Dourdan

23.55 Dr. House (17, 18)
Seriál (USA, 2004). Hrají: H. Laurie, L. Edelsteinová

PRIMA



20.15 Zoo (132)
Zklamání i naděje. Rodinný seriál (ČR, 2023). Hadák se Sid možná čekají dítě. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, V. Freimanová

21.35 Inkognito
V zábavní show Inkognito se čtyřice osobnosti snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu. Moderuje L. Bouček

22.45 Inkognito

23.55 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

ÓČKO



17.30 DESPERADOS DJ No. 1: FINAL PARTY DUPLEX

17.45 Óčko hity

20.30 Top 4 Kítkat Óčko chart
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka. Chceš je udržet či změnit? Tak hlasuj na www.ocko.tv/!

20.45 Óčko hity

22.00 Naked Attraction
Seznamka na tělo

22.30 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

Zpracování dřeva a přeprava

Ceny plynu a elektřiny jsou jako na houpačce. Uhlí se v blízké době stane také finančně náročným, a navíc silně neekologickým palivem. A pak je zde právě dřevo, obnovitelný zdroj energie. Praskající polena v krbu vytvářejí pocit pohody a uvolnění. Se dřevem se přitom ohřejete dvakrát, poprvé při jeho přípravě a podruhé při topení.

s třífázovým elektromotorem o výkonu 5000 W a s řezným kotoučem o průměru 700 mm.

dokáží vyvinout tlačnou sílu až 5 tun. Jednu takovou štípačku můžete pořídit i u VARI. Její



Je ale statisticky prokázáno, že při přípravě palivového dřeva vzniká nejvíc vážných úrazů a se sekou je práce fyzicky namáhavá. Zdá se, že ruce jsou plné mozolů. Po čase začnete přemýšlet, jak si takovou práci ulehčit.

Pro porcování dřeva se dřívě využívaly stolní kotoučové pily, tzv. cirkulárky. Byly velice oblíbené, ale velmi nebezpečné. Moderním nástupcem jsou kolébkové pily. O bezpečné řezání se stará konstrukce kolébky a pohyblivý kryt, který plně zakrývá pilový kotouč po celou dobu řezu. Kolébka je vybavena speciálními prolisy proti protočení polena. Pohyb dřeva do pily probíhá pomocí kolébky, ne tedy tlačení po stole jako u staré cirkulárky.

U VARI si můžete vybrat ze dvou modelů kotoučových (kolébkových) pil. Buď KP-500 s jednofázovým elek-



tromotorem a výkonu 2800 W a s řezným kotoučem o průměru 505 mm, nebo KP-700

Obě pily se vyznačují robustní konstrukcí, vidiovým řezným kotoučem a ovládním dle nejnovějších bezpečnostních norem EU. Práce s kotoučovými pilami VARI je velice snadná, bezpečná, efektivní a bez námahy.

Další zpracování dřeva je štípáním. Neocenitelnou službu vykonají elektro-hydraulické štípačky dřeva, které si již našly velkou oblibu v celé západní Evropě. Vyrábí se v provedení horizontálním nebo vertikálním, skládají se z robustního rámu, elektromotoru, čerpadla, pístu, štípacího klínu a ovládacích prvků pro maximální bezpečnost provozu.

Horizontální štípačky jsou velmi skladné a kompaktní. Váží kolem 50 kg a hodí se k dělení menších kusů palivového dřeva do průměru 25 cm a délky půl metru. Existuje celá řada modelů. V této kategorii je praktické

označení je VARI 5 TON SUPER FORCE.

Vertikální štípačky jsou již větší stroje s mnohem větším výkonem potřebným pro štípání opravdu velkých polen, do kterých se již sekerou nelze prakticky pustit. Vertikální štípačky dřeva se díky nové vy-



hláše EU o bezpečnosti práce dělí na dvě skupiny. Na štípačky, které mají pístnici umístěnou v těle, a na štípačky, které mají pístnici umístěnou nad tělem štípačky. První skupina musí mít pracovní desku pro štípání pevně uloženou bez možnosti přestavení, čímž lze štípat polena o maximální délce 55 cm. Do této skupiny patří štípačky VARI 8 TON SUPER FORCE, k pohonu je zde použitý silný buď jednofázový, nebo třífázový motor o výkonu 3800 W. Druhá skupina štípaček pak má pracovní desku u země a lze s nimi štípat polena i delší než jeden metr. Pro domácí, ale i menší farmářské a komerční použití (např. penziony) doporu-

čujeme VARI 11 TON SUPER FORCE na 230V nebo 400 V nebo VARI 14 TON SUPER FORCE, pro nejnáročnější použití převyšující běžné domácí potřeby VARI 18 TON SUPER FORCE nebo VARI 22 TON SUPER FORCE, která má navíc třibodový závěs pro snadný převoz traktorem na místo štípání. Od roku 2020 má VARI v sortimentu štípačku VARI 16 TON GAS FORCE s čtyřtaktním spalovacím motorem o zdvihovém objemu 196 cm³. Tato štípačka je vhodná všude tam, kde není přístup k elektrické energii. Všechny tyto štípačky, které spadají do druhé skupiny, mají dvourychlostní štípací klíny a nízkou základnu, díky které nemusíte poleno zvedat, stačí je „nakulit“. Velmi těžké poleno navíc stačí položit na boční rameno spojené s pístem štípačky, které vám pomůže poleno postavit. Hmotnost těchto strojů bývá hodně přes 100 kg, proto jsou vybaveny praktickými robustními, až třemi kolečky,

pily jsou naše vynikající 56V lithiové baterie EGO Arc, které poskytují mimořádnou zásobu energie pro dlouhodobé řezání. Pak snadno vyndáte baterii a nasadíte na dalšího pomocníka např. rotační sekačku či křovinořez. Nízké provozní náklady, vysoký výkon a dlouhá životnost jsou hlavními výhodami tohoto pohonu, který se v současné době rozšiřuje i na další výrobky VARI.

Jak dřevo pro zpracování na pozemek dopravit? Pro příznivce VARI je jasná volba jednoosý malotraktor VARI GLOBAL s vyklápěcím návěsem ANV-400. Malotraktor VARI GLOBAL má robustní třírychlostní převodovku se zpátečkou, motor si lze volit z několika modelů značek VARI, HONDA a KOHLER. Malotraktor s návěsem má nosnost 400 kg a je schválen pro provoz na komunikacích třetí a čtvrté třídy. K malotraktoru lze také připojit třetí pomocné kolo TK-01 a přibližovací na-



která zajišťují lehkou, stabilní a bezpečnou manipulaci. Novinkou je výkonný hydraulický přibližovací naviják pro štípačky 18T a 22T.

Nesmíme opomenout ani fanoušky řetězových pil, které se také velmi často používají na dělení palivového dřeva. Nejnovějším trendem jsou Aku pily, které v sobě spojují výkon a nezávislost hlučných benzinových a tichý provoz elektrických pil na kabel. Holdingová společnost BG TECHNIK, jejíž součástí je i firma VARI, zastupuje na českém trhu světovou značku EGO. EGO se vyznačuje velmi precizním designem, špičkovou technologií baterií a nabíjení a také řadou vychytávek splňující nejnáročnější očekávání zákazníků. Řetězové pily EGO Power+ disponují, vysokou rychlostí až 21m/s, pevnou a odolnou konstrukcí, která odolává i těžšímu a méně šetrnému zacházení při řezání kmenů, špalků, větví, trámů a podobného materiálu. „Palivovou nádrž“ pro

viják PN-200, kterým můžete dřevo stahovat a přibližovat. Díky snadné manévrovatelnosti malotraktoru VARI GLOBAL s třetím kolem lze



dostat těžké klády z nejrůznějších polomů k cestě, kde už pak dřevo naložíte na návěs. Český výrobce VARI, to je kompletní sortiment pro přepravu a zpracování palivového dřeva. Veškerý sortiment VARI a EGO si můžete pohodlně objednat na eshopu nebo v široké prodejní síti po celé ČR. Buďte soběstační s VARI.cz

Chcete mít doma věci pod kontrolou? Vsadte na chytré samolepky

Ať už jste naprostými nováčky v oblasti organizace domácnosti nebo zkušenými mistry organizace, jedno je jisté: řád a přehlednost jsou nezbytné pro harmonický život.

Bez pořádku se totiž snadno ztrácíte ve vlastním domově, ztrácíte přehled o svých věcech a následně zbytečně maříte čas s jejich hledáním. Přitom udržet si pořádek a přehled může být velmi snadné. Jak na to?

Odpověď je jednoduchá: Organizační samolepky! Jde o jednoduché pomocníky, kteří vám pomohou vytvořit systém, jež vám usnadní život a ušetří čas. Představte si to takto: Vstoupíte do své kuchyně a místo hledání koření na oblíbené jídlo jednoduše sáhnete po dóze s nápisem „bazalka“. Nebo v případě, že potřebujete najít svůj oblíbený krém na ruce, tak na místo štráchání v šuplíku plném kos-

metiky jednoduše sáhnete po krabičce označené „krém na ruce“. Jak jednoduché! Příkladem, jak mohou organizační samolepky usnadnit každodenní život je nespočet. Skvělé uplatnění najdou třeba i v uspořádání oblíbeného trička v hromadě oblečení jednoduše sáhnete na polici nebo boxu s označením „trička“. Totéž platí pro kalhoty, svetry, šátky, šály, čepice a jakékoliv další položky, které máte ve své šatní skříni. Nebo takto přehledně můžeme odlišit i sezónní oblečení.

Praktické, elegantní, zábavné
Moc organizačních samolepek by se neměla podceňovat. Tyto jednoduché nástroje totiž



mohou skutečně změnit život k lepšímu. Váš domov bude díky nim vypadat sjednoceně, uklizeně a uspořádaně. A co je nejdůležitější, ušetří vám čas a celkově usnadní život. I když může být uspořádání domova mnohdy opravdovou výzvou, s organizačními samolepkami se stává jedno-

duchou a zároveň zábavnou aktivitou. Bez ohledu na to, zda potřebujete označit potravinové dózy, kosmetické přípravky, šuplíky v šatní skříni nebo dokumenty v kanceláři, organizační samolepky vám pomohou udržet vše pod kontrolou. Organizační samolepky jsou nejen praktické, ale

i elegantní a jednoduché na použití. Organizační samolepky jsou dostupné v různých variantách, ať už preferujete bílou nebo průhlednou. Vybrat si můžete podle svých potřeb a vkusu. A pokud nenajdete variantu, která by vyhovovala vašim specifickým požadavkům, je možné si je objednat přímo na míru!

Proč nezačít hned?

Chcete mít věci pod kontrolou, vše přehledně označené, uspořádané a uklizené a konečně si doma užívat pohodlí a klidu? Pak právě pro vás jsou organizační samolepky ideálním řešením. Tak proč s nimi nezačít hned dnes? Více informací najdete na www.domalep.cz nebo se přijďte s touto chytrou vychytávkou seznámit napřímo, představena bude na veletrhu nábytku, interiéru a bytového designu FOR INTERIOR, který se koná 19. až 23. září ve výstavním areálu PVA EXPO PRAHA.

Nejvhodnější čas pro zateplení je právě teď. Využijte dotace a ušetříte za energie

Rekordní návratnost investice, dotační podpora, úspory na vytápění, zlepšení kvality bydlení, stabilizace na trhu se stavebními materiály a dostatečné kapacity výrobců i realizačních firem – to je rychlý výčet důvodů pro zateplení domu.

Řada domů je v nevyhovujícím stavu. Jedním z důsledků jsou vysoké výdaje za vytápění

Energetická chudoba ohrožuje až 30 % českých domácností. Dle analýzy iniciativy Zateplujeme Česko za to může neutěšený stav tuzezmského bytového fondu, zejména toho postaveného do roku 1980, kdy 60 % bytových domů z té doby je jen částečně nebo není vůbec zatepleno. Dosud proběhly v těchto budovách jen menší investice do oprav akutních závad, proto jsou teď domy ve špatném technickém stavu a přestávají plnit svou funkci. Pro obyvatele to představuje rizika jako např. rostoucí náklady na energie nebo zdravotní problémy kvůli vlhku a plísním. Stav domu a výdaje

spojené s bydlením též ovlivňují hodnotu bytu na reálním trhu. Jednou z možností, jak situaci řešit, je zateplení.

Dotace NZÚ a situace na trhu s energiemi nabízejí rekordní návratnost investice

“Před 10 lety se návratnost investice do zateplení bez dotace pohybovala okolo 20 let, s dotací poté vycházela na necelých 15 let. Dnes se při využití dotace z programu Nová zelená úsporám investice běžně vrátí do 10 let, často i dříve. To je pětikrát kratší doba, než je běžná životnost opatření,” uvádí Pavel Zeměna, předseda Sdružení EPS ČR. Jak ukazují zkušenosti, důkladná renovace obydlí může přinést opravdu znatelnou úsporu financí, a to zejména díky zateplení. Dům navíc získá na hodnotě,lepší se jeho

technický stav a také komfort bydlení.

Zateplování domů je nyní jednodušší

V dnešní době bývá nejčastěji používaným materiálem pro zateplení fasád pěnový polystyren nebo kamenná izolace z čedičových vláken. Zateplení polystyrenem je ekonomicky výhodnější, ale zateplování objekt má ve srovnání se zateplením nehořlavou minerální vlnou nevýhodu z hlediska požární bezpečnosti.

Doposud rozšířenou možností, jak plnit požadavky normy ČSN 73 0810 Požární bezpečnost staveb, bylo kombinovat zateplení polystyrenem s požárně dělicími pásy z minerální vlny. To ale značně komplikovalo a prodlužovalo zateplovací práce. Řešením jsou izolační desky Isover Twinner, které využívají předností obou izolantů. Tento nejnovější izolant kombinuje výhody šedého pěnového polystyrenu s vylepšenou tepelnou izolací a čedičové vlny. Výsledkem je lehký, pevný a vysoce účinný

izolant, který výrazně zjednodušuje provedení. Tyto desky zaručují požární bezpečnost zateplení, a proto není nutno vkládat vodorovné ani svislé pásy minerální izolace.

Další výhody při použití tohoto nového materiálu jsou například sjednocený povrch pro aplikaci výztužné vrstvy fasádního lepidla, absence přechodu dvou materiálů, odstranění problémů s napařením desek různého rozměru (výrobní rozměry po-

lystyrenových desek a desek z minerální vlny jsou různé), jednotná difuze v celé ploše apod.

Zateplení může přinést více než padesátiprocentní úsporu na vytápění

Vyplatí se investovat zejména do zateplení střechy. Pro ně je ideálním materiálem minerální vata z kamených či skelných vláken. To, jakou tloušťku použít, závisí na kvalitě vybraného mate-

DŮLEŽITÉ INFORMACE I RADY Z PRAXE

Po letních prázdninách jsou opět zpět webináře Akademie pro bytové domy. Z aktuálních témat vztahujících se k úsporám energií a modernizacím bytových domů, nezmeškejte webinář Zateplení bytových domů a Nová zelená úsporám, který můžete zhlédnout 26. 9. od 17. 30 hod. Aktuálním tématem jsou i Ploché střechy v bytových domech, kde se odborníci budou věnovat i jejich podmínkám pro umístění fotovoltaiky. Termín tohoto webináře je 10. 10. 2023 také v 17. 30 hod. Díky partnerům akademie je účast na webináři po registraci zdarma. Přihlášení naleznete na adrese www.dumplnyuspor.cz/webinare/

Důležité informace a zkušenosti z praxe ocení zejména členové výborů SVJ a představenstev bytových družstev, zhlédnout webinář ale pochopitelně může kdokoliv, komu není soužití a provoz v domě lhostejný.

riálu. Obecně platí, že čím kvalitnější izolační materiál je, tím tenčí zateplení může být. „Budeme-li šetřit na tloušťce, je přitom finanční úspora minimální, protože navýšení o několik centimetrů izolace změni výslednou cenu zateplení v pouhých jednotkách procent. Často se bohužel stává, že si lidé stanou tloušťku tepelné izolace předem bez ohledu na její kvalitu. Rozdíl mezi tepelněizolačním účinkem jednotlivých materiálů však může dosahovat až 30 %“, vysvětluje Ing. arch Tomáš Truxa, odborník ze společnosti Saint-Gobain Isover.

Vývoj materiálů jde velmi rychle dopředu. Skladba střešního pláště dnes nabízí nové možnosti, včetně výraznějších tepelněizolačních vlastností. Ty oceníte nejen v zimních měsících, ale též v letních vedrech, kdy kvalitně izolovaná střecha snižuje vedro v bytech v nejvyšším patře. V této souvislosti jsou doporučovány téměř bezúdržbové vegetační střechy.

Rekonstrukce střech bytových domů má v současnosti ještě další zásadní význam. Stále více bytových družstev a SVJ zvažuje instalaci fotovoltaiky. Mimochodem také

na fotovoltaiku nyní můžete žádat o dotaci z programu Nová zelená úsporám. „Zásadní podmínkou pro její instalaci je bezchybný stav střechy. To, že se vám zdá na pohled v pořádku ještě neznamená, že je možné na ni fotovoltaiku umístit. V rámci přípravy je mimo jiné vždy nutné profesionální posouzení stavu a skladby střešního pláště. Tento krok je často opomíjen, nebo je mu věnována jen okrajová pozornost. Přitom je nutné si uvědomit, že předpokládána životnost fotovoltaiky je kolem třiceti let. Po stejnou dobu byste měli mít jistotu kvality střešního pláště. Oprava střechy pod fotovoltaikou je velmi komplikovaná,“ doplňuje informace ke vztahu fotovoltaiky a kvality střechy Pavel Rydlo, produktový manažer značky Isover.

Dostatečné kapacity na výrobu i realizaci

Výrobci stavebních materiálů a stavební firmy jsou na nárůst tempa zateplování připraveni. „Výrobní linky jedou naplno. Podařilo se již stabilizovat výkyvy v dodávkách způsobené pandemií. Nyní disponujeme dostatečnou volnou kapacitou pro výrobu tepelněizolačních materiálů. Na trhu je rovněž dostatek

kvalifikovaných řemesníků pro aplikaci tepelných izolací. Většina realizací firmám je schopná provést zateplení v horizontu šesti měsíců,“ informuje Marcela Kubů z Asociace výrobců minerálních izolací.

Nová etapa dotací Nová zelená úsporám od září

Po letní provozně-technické přestávce začíná Státní fond životního prostředí ČR opět přijímat žádosti o investiční podporu pro domácnosti z programu Nová zelená úsporám.

Nové programové období přináší přesnější zacílení a diverzifikaci nejen podle typu majitelů nemovitosti, ale i podle jejich sociálně ekonomického statusu.

Zálohová dotace pro bytové domy společenství vlastníků jednotek a bytových družstev

Nejvýraznější změnou oproti minulým obdobím je možnost čerpat v některých podprogramech investiční podporu zálohově.

Důvodem odkládání důkladných renovací bytových domů bývá často nutnost schválení všech úprav a roz-



počtu či úvěru způsobem zakotveným ve stanovách bytového domu. Obvykle je potřebný souhlas většiny nebo všech vlastníků bytu či družstevního podílu, a ne vždy je možné dosáhnout dohody.

„Jsme si vědomi složitosti rozhodovacích procesů společenství vlastníků, zejména v případě, kdy majitelé bytů spadají do kategorií nízkopříjmových domácností a navýšení příspěvků do fondu oprav za účelem renovace domu je často existenčně ohrožuje,“ konstatuje Petr Valdman ředitel Státního fondu životního prostředí a doplňuje: „Proto jsme nastavili parametry dotace tak, aby domácnostem s nižšími příjmy nebylo nutné platby do fondu oprav výrazně navýšovat.“

Společenství vlastníků jednotek nebo bytové družstvo ve své žádosti o dotaci na rekonstrukci domu doloží počet vlastníků, jejichž domácnosti splňují podmínky nízkopříjmovosti a počet sociálních bytů. „Investiční podpora bude navýšena o bonus, který může dosáhnout částky až 150 tisíc korun za každou nízkopříjmovou domácnost či sociální byt. Výše bonusu závisí na rozsahu realizovaného zateplení a na podlahové ploše těchto bytů. Vlastníkům s nižšími příjmy by se díky tomuto příspěvku měsíční příspěvky na fond oprav neměly nijak výrazně navýšovat. Dotace bude poskytnuta zálohově, i to pomůže v rozhodování, zda a kdy se do rekonstrukce pustit,“ vysvětlil ministr Petr Hladík. „Nově mezi nízkopříjmové domácnosti zařadíme kromě seniorů, lidí pobírajících příspěvek na bydlení a hendikepovaných (třetí stupeň invalidity) také ty, kteří pobírají příplatek na dítě. Do budoucna bychom tento parametr rádi přidali i do NZÚ Light,“ uvedl ministr Petr Hladík.

OKOLO BYTU

www.okolobytu.cz

Na co a za jakých podmínek lze získat dotace, poradí veletrh FOR ARCH

Stavební veletrh FOR ARCH, který se koná ve dnech 19. až 23. září, bude i letos nejkomplexnější přehlídkou novinek a trendů ze všech stavebních oborů. Díky bohaté účasti odborníků navíc zájemcům poradí, na co a jak lze získat dotace pro modernější a úspornější bydlení. V PVA EXPO PRAHA se návštěvníci dozví, jaké novinky přichystala Nová zelená úsporám, o co mohou žádat senioři i kam se obrátit pro podporu z kotlíkových dotací.

Nejvýznamnější oborová událost přinese novinky a trendy ze všech stavebních oborů, možnost setkání s odborníky i cenné bezplatné informace v poradenských centrech. Jedním z klíčových odvětví, o nichž díky stavebnímu veletrhu zjistí zájemci všechny potřebné informace, budou dotace na úsporné bydlení a vše, co k němu patří.

„Dotace na úsporné bydlení rezonují společností rok od roku více. Na tento trend reaguje také veletrh FOR ARCH, který každoročně přináší společně s odborníky velké množství možností, jak získat bezplatně maximum informací. Letošní ročník se zaměří především na všechny změny a přesné pod-

mínky pro získání dotací v rámci další fáze programu Nová zelená úsporám, které vstoupí v platnost již v září letošního roku. Návštěvníci se mohou poradit s profesionály ze Státního fondu životního prostředí ČR a s mnoha dalšími odborníky,“ řekla ředitelka veletrhu Kateřina Maštálřová.

Jaké novinky se chystají?

Za program Nová zelená úsporám přichází výhodnější podpora, snazší administrativní a významné navýšení dotací pro optimální zateplení. „Od letošního září bude Nová zelená úsporám využívat financování z Modernizačního fondu, které je účelově vázáno na energetické úspory v domácnostech. Zdrojem



pro Modernizační fond jsou peníze z výnosů z emisních povolenek. Nejde tedy ani o peníze daňových poplatníků, ani o peníze ze státního rozpočtu. Krácení dotací v rámci vládního úsporného balíčku se proto Nové zelené úsporám netýká a ani v budoucnu týkat nebude,“ zdůrazňuje ministr životního prostředí Petr Hladík.

Součástí Nové zelené úsporám je i program pro nízkopříjmové domácnosti Nová zelená úsporám Light, který pomůže se zateplením, výměnou oken a vchodových dveří a instalací solárního systému na ohřev vody seniorům a domácnostem s nižšími příjmy. Stejná skupina žadatelů může

žádat o podporu na výměnu starých kotlů na pevná paliva v populárních kotlíkových dotacích.

Úspory energií či alternativní zdroje se budou prolínat i dalšími obory představovanými v rámci veletrhu FOR ARCH. Jak postupují technologie, to ukáží vystavovatelé z oborů elektroniky a zabezpečení, stavby, dřevostavby, vytápění i wellness & spa. Široká veřejnost může využít poradenství v poradenských centrech i na stáncích vystavovatelů. Souběžně proběhne veletrh nábytku, interiéru a bytového designu FOR INTERIOR.

Více na www.forarch.cz.

FOR ARCH

34. MEZINÁRODNÍ STAVEBNÍ VELETRH

V SOUBĚHU:

FOR INTERIOR

19. VELETRH NÁBYTKU, INTERIÉRŮ A BYTOVÉHO DESIGNU

MÍSTO KONÁNÍ **PVA EXPO PRAHA**

ODBOŘNÍ PARTNER **PEFC**

PARTNER **TOPO**

ODBOŘNÁ ZÁŠTITA **ČMÚT**

PARTNER PVA EXPO PRAHA **shopEX.cz**

OFICIÁLNÍ VOZ **Ford**



www.forarch.cz

19.-23. 9. 2023

Extraliga startuje. Mistr si přijde na 1,5 milionu

V nejvyšší hokejové soutěži se změni částečně i pravidla.

Předehrávaný zápas mezi Plzní a Třincem odstartuje dnes program 1. kola Tipsport extraligy. Na západě Čech se představí úřadující mistr, který bude v sezoně útočit na pátý titul za sebou. O dobrý vstup do sezony se ale budou snažit i domácí, kteří chtějí ve 31. ročníku samostatné nejvyšší soutěže napravit nevydařenou předešlou sezonu.

Co se týče sportovní stránky, je podle vedení soutěže na co se těšit. „Do extraligy přišla spousta nových zajímavých hráčů. Věříme, že bude spousta překvapení, se kterými nikdo nepočítá. Chtěl bych pozvat diváky do hledišť stadionů,“ řekl prezident Asociace profesionálních klubů ledního hokeje Jan Tůma.

Vítěz základní části získá Pohár Jaroslava Pouzara a od hlavního sponzora společnosti Tipsport 500 tisíc korun. Nový šampion a držitel Poháru T. G. Masaryka získá prýze money ve výši 1,5 milionu korun, vicemistr jeden milion korun a třetí tým 500 tisíc.

V extralize se představí taktáž čtrnáctka klubů jako v minulém ročníku. Kladno uhájilo stejně jako loni úctast mezi elitou v baráži. „Všechny kluby splnily licenční podmínky včetně způsobilosti stadionů a arén. Všem čtrnácti byla udělena extraligová licence. Letos jsme se velmi zaměřili na kontrolu systému brankového videorozhodčího a na kvalitu ledové plochy, kdy jsme klubům a arénám nabídli nějakou možnost technologického řešení,“ uvedl ředitel extraligy Martin Loukota v připomínce problémů s ledem v některých zápasech z minulé sezony.



Ředitel extraligy ledního hokeje Martin Loukota ČTK

Nově si kluby mohly zvolit domácí barvu dresů. „Dříve to fungovalo tak, že po dvou letech se barva domácích dresů změnila z tmavé na světlou a obráceně. Letos tuto novinku využilo šest klubů a zvolily si tmavou variantu,“ doplnil Loukota.

Platit budou i nová pravidla. „Patří mezi ně zrušení trestu ve hře, který znamenal

CHTĚJÍ VÍCE DIVÁKŮ

V minulém ročníku zaznamenala extraliga s průměrem 5350 příznivců na utkání pátou nejvyšší návštěvnost v historii.

- Její zástupci by rádi atakovali čísla před pandemií koronaviru a rekord, kterým je průměr 5724 fanoušků z ročníku 2019/2020. ČTK

automaticky zastavení činnosti až do vyřešení disciplinární komisí. U každého vyššího trestu, který nějak vybočuje z utkání, rozhodčí mohou napsat do zápisu poznámku, co přesně se stalo. Automaticky jde takový trest k disciplinární komisí. Dále rozhodčí budou klást velký důraz na urychlení a plynulost hry,“ dodal Loukota. ČTK

KRÁTCE

Jiný typ turnaje

Pokud se v budoucnosti uskuteční další ročník hokejového Světového poháru, nebude mít podobu klasického turnaje, jako jsou olympijské hry nebo mistrovství světa. Bez bližších informací to řekl zástupce komisionáře NHL Bill Daly zámořským novinářům. Další ročník Světového poháru se má podle plánů odehrát v únoru 2025.

Simič do Eibaru

Český fotbalový obránce Stefan Simič se po angažmá v Hajduku Split stěhuje do Španělska, kde bude hrát druhou ligu za Eibar. Aktuálně poslední tým tabulky oznámil na svém webu, že s osmadvacetiletým pražským rodákem chorvatsko-bosenského původu podepsal smlouvu do konce této sezony s opcí na další rok.

Rekordman končí

Po 26 letech a 137 zápasech se rozloučil Ildefonso Lima s dresem Andory a ukončil tak nejdelší reprezentační kariéru ve fotbalové historii. Naposledy nastoupil třiatřicetiletý obránce za národní tým v úterním zápase kvalifikace ME proti Švýcarsku. Lima vyběhl s kapitánskou páskou v základní sestavě, po 23 minutách se při střídání loučil v slzách.

Andělová do USK

Kádr basketbalistek USK Praha rozšířila rozehrávačka české reprezentace Gabriela Andělová. Mistrovský celek o jejím příchodu informoval na Facebooku. Sedmadvacetiletá hráčka bude působit v Česku ve třetím klubu po Hradci Králové a KP Brno. Andělová strávila uplynulí tři sezony v zahraničí. Hrál za německý tým Saarlouis Royals a v Piešťanech.

„Politizují sport“

Ruský prezident Vladimir Putin obvinil Mezinárodní olympijský výbor a světové federace z politizace sportu. Na ekonomickém fóru ve Vladivostoku tak reagoval na odkládání rozhodnutí o účasti ruských sportovců na OH 2024 v Paříži. Krátce po vpádu ruských vojsk na Ukrajinu většina sportovních federací vyloučila sportovce z Ruska ze soutěží. ČTK

Slavia pojedede do Mariánských Lázní

Obhájci trofeje fotbalisté Slavia vstoupí do domácího poháru zápasem na stadionu divizních Mariánských Lázní. Finalista minulé sezony Sparta ve 3. kole přivítá v pražském derby Žižkov, další ze spoufávoritů Plzeň se představí na půdě druholigového Brna. Rozhodl o tom los v sídle Fotbalové asociace ČR.

Ve 3. kole zasáhne do MOL Cupu zbylá pětice prvoligových klubů. Mistr Sparta, Slavia, Plzeň a Bohemians 1905 coby účastníci letošní kvalifikace evropských pohárů a Li-

berec jako vítěz ligové nadstavbové skupiny o umístění z minulé sezony. Ke Slavii byl los velmi přívětivý. Vršovičtí jako jeden ze dvou prvoligových klubů dostali divizního soupeře. Pražané zavítají na stadion aktuálně druhého týmu divizní skupiny A Mariánských Lázní, které postupem do 3. kola dosáhly na historické maximum v poháru.

Úředním hracím dnem 3. kola je středa 27. září, některé zápasy se ale jako obvykle pravděpodobně budou hrát v jiných dnech. ČTK

Těsná výhra

Po dvou zápasech jihoamerické fotbalové kvalifikace o mistrovství světa 2026 mají stejně jako argentinstí obhájci titulu druhou výhru i Brazílci. Tým kolem Neymara (na snímku) rozhodl zápas v Peru v závěru a po Marquinhosově gólu v 90. minutě vede tabulku zóny CONMEBOL před Argentinou o skóre. Argentinci zvítězili bez odpočívajícího Lionela Messiho v Bolívii 3:0. Trefili se Enzo Fernández, Tagliafico a González. Další kolo jihoamerické kvalifikace se hraje za měsíc. ČTK

