

metro

Dodržovat pitný režim je důležité. Mějte vždy nějaký nápoj po ruce, nejlépe vodu. Při sportu doplňte tekutin víc. STRANA 12



Chrání ptáky před úrazem nebo smrtí



ČTK

Na **sloupy vysokého napětí** umísťují technici energetické společnosti speciální konzoly. Snaží se tak snížit statisícovou **úmrtnost živočichů** po zásahu elektrickým proudem.

Státní opera bude hrát i bez točny

Budovu zasáhl 16. srpna přivalový déšť.

Vedení Státní opery se podařilo upravit inscenace tak, aby se mohly hrát i bez točny. Včera to u příležitosti zahájení nové sezony v historické budově první české scény řekl ředitel Národního divadla Jan Burian. Budovu Státní opery zasáhl 16. srpna přivalový déšť, který poškodil mimo jiné točnu a nákladní dekorační výtah. Nedávná rekonstrukce budovy neměla podle Buriana na zaplavení jejího suterénu vliv. Voda se do podzemí Státní opery dostala zejména technickým tunelem a transportním výtahem. Národní divadlo je pojištěné.

„V této chvíli je situace taková, že hrajeme a měli jsme už tři výborná představení, přičemž byla velmi slušně

prodána nebo i vyprodána. Určitě do premiéry Nápoje lásky můžeme hrát to, co je v plánu, protože se nám podařilo uzpůsobit inscenace tak, abychom nemuseli používat spodní sféru, zjednodušeně řečeno točnu,“ řekl Burian.

Voda poškodila i dekorační výtah, techničtí zaměstnanci tak musí podle Buriana dopravovat dekorace transportními dveřmi z ulice. Orchestr Státní opery má provizorně přesunutou šatny, protože voda pronikla jak do jejich šatny, tak do vzduchotechniky. Zničená je podle Buriana i nová zkušebna, která pravděpodobně bude celou sezónu zavřená.

„Teď se všechno vysušilo, nebo se to jen dosouší. Budou se postupně, tak jak nám to revizní technici dovolí, spouštět technologie, budeme zkoušet, co funguje a co vyžaduje opravu,“ řekl Burian. Hlavní příčinou zaplavení suterénu je po-

dle Buriana významná urbanistická změna v okolí. Vedení ND podle Buriana uvažuje o technických opatřeních, která by dokázala podobným událostem zabránit. „Budeme se snažit vymyslet nějaké řešení v podobě protipovodňových klapek, abychom alespoň nějakou část té vody od Státní opery odvedli,“ řekl.

Historická budova Státní opery byla postavena na konci 19. století jako Nové německé divadlo. Státní opera je považována za jeden z nejkrásnějších operních domů v Evropě s vynikající akustikou a bohatou malířskou a sochařskou výzdobou. Při generální rekonstrukci, která začala v březnu 2017, dostala třeba nové jevištní technologie či moderní zkušebny. Opraveny byly baletní, orchestrální i sborový sál a zázemí umělců. Přibyla křesla, která nyní obsahují individuální titulkovací zařízení. **ČTK**

KRÁTCE

Hořela tramvaj

V Hlubočepch včera večer hořela tramvaj, škoda činí asi pět milionů korun. Při požáru nebyl nikdo zraněn. Na sociální síti X to uvedli pražští hasiči. Událost zastavila provoz několika tramvajových linek v úseku Smíchovské nádraží - Hlubočepy.

Podmínka

Za výzvu ke stržení ukrajinské vlajky z Národního muzea na březnové protivládní demonstraci odvolací Městský soud v Praze potvrdil aktivistovi Jaroslavu Popelkovi čtyřměsíční podmínku se zkušební dobou na rok a půl. Stvrdil mu také osmnáctiměsíční zákaz pobytu na území Prahy. Verdikt je pravomocný. Popelka se veřejnějšího jednání nezúčastnil, v červnu u soudu uvedl, že podle jeho názoru jde nanejvýš o přestupek. **ČTK**

INZERCE

**DEPO
HOSTIVAŘ**
DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

**SOBOTA 16. ZÁŘÍ 2023
OD 10 DO 16 HODIN**

Více se dozvíte na www.dpp.cz/dod

Dopravní podnik hlavního města Prahy

„Babičku, holku či psa v parku přece taky jen tak nenecháte“

Influencer Václav Matějovský nabádá v novém spotu Pražských služeb k tomu, abychom si po sobě, třeba na procházce či pikniku, nezapomínali uklízet odpad.

Když veřejnost sdílí fotografie nepořádku v parku nebo přeplněného koše uprostřed zeleně, obloženého dalším smetím, obvykle se okamžitě strhne bouřlivá diskuze.

„Její aktéři se většinou přou o frekvenci svozu a vhodné kapacitě nádoby pro danou lokalitu. Obojí lze samozřejmě optimalizovat. Stačí se obrátit na Technickou správu komunikací, příslušnou městskou část nebo magistrát, ty si musí nastavit

nová pravidla se svozovou společností v rámci smlouvy. Nepořádek ale může mít úplně jinou příčinu,“ říká mluvčí největší svozové společnosti v hlavním městě – Pražských služeb – Alexandr Komarnický.

Častým problémem je podle něj neefektivní využívání košů a bezohlednost některých Pražanů. Ti podle Komarnického nacpou do koše klidně i celou krabici o pizzy, čímž nádobu v většiny zaplní a vůbec neřeší, že ostatní už nemají prostor na svůj odpad.

„Další tak začnou odkládat smetí kolem a dělat svinčik,“ popisuje Komarnický s tím, že v rámci celého města tvoří roční objem odpadu z košů asi pět tisíc tun. Navíc toto číslo stoupá rok co rok přibližně o pět až osm procent. „Je tedy rozhodně namístě tuto problematiku pravidelně připomínat,“ míní Komarnický.



Fotografie přeplněných košů jsou evergreenem. 3x PS



Matějovský zapomněl v parku přítelkyni. Stalo se vám to taky?

S oním připomínáním má v nejbližších týdnech vymoť nová část edukativní kampaně Pražských služeb. Influencer Václav Matějovský v novém spotu s nadsázkou předvádí, jak se chovat v městském parku a předcházet tak vzniku nepořádku. „Jde o celoroční problém, kte-

rý především v létě umocňuje teplé počasí. Lidé se vydávají do přírody, odpadky ale po sobě uklízejí jen ti nejsvědomitější. Když jsou koše plné, nebo moc daleko, nechávají po sobě někteří leccos válet s tím, že to přece někdo musí uklízet. A skutečně tomu tak je,“ krčí rameny Komarnický

s tím, že nové video trhá na sociálních sítích Pražských služeb i pro svůj neotřelý vtip rekordy sledovanosti.

V minulosti se spoty Pražských služeb věnovaly nadužívání jednorázových plastů, správnému třídění, sešlápání vyhazovaných odpadů, čistotě v okolí popelnic nebo separaci bioodpadu. Tento spot existuje zároveň v dalších dvou jazykových mutacích, konkrétně s anglickými a ukrajinskými titulky. S cílem připomenout i hostům a návštěvníkům Prahy, že tu nikdo z nás nechce žít na skládce. „Během léta máme skutečně napilno, abychom město udrželi hezké a čisté. Tímto prosíme, aby lidé odpad likvidovali zodpovědně a chytrě. Jedině tak to zvládneme,“ uzavírá Komarnický.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

KOLEM KONTEJNERŮ POPELÁŘI NEUKLÍZEJÍ. NEBO ANO?



Takhle je to správně. Po pikniku vezměte igelitový pytel a odpadky do něj naházejte. To není vše. Podle Matějovského jej pak máte vytrídít do kontejnerů.

Popelnice přetékající odpadky, ale i nepořádek v jejich okolí patří v hlavním městě k častým jevům. Za přestupek odkládání odpadu mimo nádoby přitom hrozí pokuta až padesát tisíc korun.

- Starý nábytek či vysloužilá elektronika by měly končit na sběrném dvoře. Těch se po metropoli a v jejím bezprostředním okolí nachází více než dvacítka. Svaz stavební suti lze objednat na webu svozové společnosti. Ty také zároveň pravidelně přistavují kontejnery na velkoobjemový odpad do ulic. Termíny přistavení naleznete na webových stránkách jednotlivých městských částí či Magistrátu hlavního města Prahy.

- Jedinou výjimkou, kdy popeláři v Praze sbírají odpadky kolem popelnic, jsou ty u kontejnerů na tříděný odpad. Musí však být opravdu recyklova-

telné. Úklid okolo popelnic podle zástupců Pražských služeb rozhodně nepatří k běžné činnosti popelářů.

- Téma odpadků povalujících se u kontejnerů pravidelně rezonuje v diskuzích napříč facebookovými skupinami téměř všech městských částí. Diskutují se pod fotkami přeplněných barevných kontejnerů přou o to, kdo je za stav zodpovědný. „A volají po potrestání toho, kdo do modré popelnice hodil nesešlapanou či nenařezanou krabici od nové televize a vyhozením nenalámaného polystyrenu do žluté nádoby znemožnil další třídění plastů,“ nechali se v minulosti slyšet zástupci tiskového odboru Pražských služeb.

- Magistrát při vývozu stanoví s tříděným odpadem vychází z požadavků městských částí. Podnět má každoročně přes tisícovku.

JAR

INZERCE

Městská část Praha 4 zve na

Rozloučení s létem

- ♥ sportovní hry
- ♥ divadlo pro děti
- ♥ vystoupení Lollipopz
- ♥ malování na obličej
- ♥ tetování
- ♥ sprejování na připravenou zed'
- ♥ nafukovací atrakce
- ♥ občerstvení

31. 8. 2023
od 14.00 h
Park Na Pankráci, Praha 4

LOLLIPOPZ

Lepší čtyřka

Čtyřka sportuje

Městská část Praha 4

FRANJEER

„Žonglérům jsme razili cestu. Jde o cit v nohách“



Lochman se narodil v roce 1950 v okrese Ústí nad Orlicí. Žonglovat začal ve svých dvaceti letech.

Od roku 1986 je držitelem světového rekordu, přesto o něm málokdo ví.

Jako první na světě začal žonglovat nohama s kuličkami a pingpongovým míčkem. Josef Lochman je držitelem světového rekordu v této disciplíně a dosud ho nikdo nepřekonal. A to i přes fakt, že se v současnosti spousta sportovců žonglování věnuje na vysoké úrovni. Podle Lochmana mají značnou výhodu. „Nechci říkat, že to mají lehčí, ale mohou se něčeho chytit. Razili jsme jim cestu. Žonglování jde stále kupředu a zdokonaluje se. A to je jenom dobře. Přispívá to k vylepšení a vytříbení kopací techniky.“ líčí rekordman.

Kvůli úrazům začal žonglovat Jeho cesta ale nezačala přímo u žonglování, v mládí se věnoval fotbalu. Kvůli zranění byl však nucen skončit. „Hrával jsem fotbal na vesnických hřištích, dokonce i na škváře. Měl jsem z těchto terénů roz-

„Dnešním žonglérům jsme razili cestu. Žonglování jde stále kupředu a zdokonaluje se. A to je jenom dobře. Přispívá to k vylepšení a vytříbení kopací techniky. Důležitý je cit.“

JOSEF LOCHMAN,
ŽONGLÉR

drcená kolena. Proto jsem musel opustit myšlenku na vrcholový sport, který jsem chtěl hrát,“ přiznává Lochman.

Tím, že ho práce s míčem bavila, začal žonglovat nohama i hlavou. „Je to v podstatě fotbalové žonglování, v té době jsem neměl nikde žádný vzor. Byl jsem oficiálně prvním československým



K aktivnímu pohybu Lochmana přivedlo sledování sportovních přenosů, rád zkoušel nové věci.

žonglér, který vytvářel a zdokonaloval postupně svoje rekordy,“ říká sportovec.

Obdiv u brazilských hráčů

Žonglování se začal věnovat naplno ve dvaceti letech. V té době si vytvářel v nohách cit pro míč, který je velmi důležitý pro první dotek ve hře. „Proto jsem se ho snažil fotbalovým způsobem co nejdéle udržet ve vzduchu, bez doteku země i ruky, i při pohybu. Postupně jsem tak přecházel i na menší míčky a dokonce i kuličky do průměru pěti milimetrů,“ líčí Lochman.

Velmi obdivoval techniku brazilských fotbalistů. Ti totiž trénovali s tenisovými míčky. To ho zaujalo a začal se této disciplíně sám věnovat. Podle něj je totiž právě práce nohou s malým míčkem jiná než u klasického fotbalového balonu. Žonglování s kuličkami a míčkem na stolní tenis vyžaduje odlišnou kopací techniku. „Musíte míčky a kuličky odkopávat, udílet jim rotaci, čímž se snadněji udrží ve vzduchu. Se zmenšujícími se míčky se sice snižují nároky na fyzickou kondici,

ale podstatně se zvyšuje náročnost na kopací techniku a cit v nohách,“ vysvětluje rekordman Lochman.

Několik rekordů

Měl dokonce také několik vystoupení v televizi, například účinkoval v pořadu Rekordy pro každého. S fotbalovým míčem dokázal žonglovat vsedě po dobu jedné hodiny, 43 minut a dvou sekund. Ve vzduchu na místě pak žongloval po dobu deseti hodin. Za jednu hodinu uběhl 8680 metrů s takzvaným soccer balonem, kdy je míč držen stále ve vzduchu nohama a hlavou.

TEREZA ŠIMURDOVÁ

NEUVĚRITELNÁ DOBA

10

Tolik hodin dokázal Josef Lochman žonglovat s fotbalovým míčem vsedě. Celkový čas činil 10 hodin, šest minut a 43 sekund. **TES**

DALŠÍ OSOBNOSTI

Podobným fotbalovým dovednostem jako Lochman se už od 80. let věnoval také Jan Skorkovský.

- Za svou kariéru vytvořil více než dva tisíce různých rekordních a neobvyklých výkonů.

- Mezi jejich následovníky patří Jan Weber, který je mistr světa a Evropy ve freestyle footbagu. Žongluje ale se vším možným.



Josef Lochman při své cestě v žonglování 5x J. LOCHMAN

FREESTYLE FOTBAL

Fotbalový freestyle je nově vzrůstající sportovní odvětví fotbalu, při kterém sportovci předvádějí triky s fotbalovým míčem.

- Velmi se podobá žonglování.
- Českou historii lze datovat zhruba od roku 1975.
- Mezi prvními fotbalovými žongléry a také rekordmanými na území tehdejšího Československa patřili Josef Kalaš a Josef Lochman.
- Rozvoji napomohla firma Nike.



Na fotografii je Josef Lochman (nalevo) s trenérem fotbalové Slavie Jindřichem Trpišovským.



První na světě začal žonglovat s pingpongovým míčkem.

Šotoušové mají sraz v Brně

Fanoušci městské hromadné dopravy se můžou na celorepublikovém setkání těšit na Barevnou jízdu i Koptu.

„Tak pestrou přehlídku autobusů Brno ještě nezažilo! Zhruba za měsíc se tady uskuteční historicky první celorepublikové setkání všech fanoušků městské hromadné dopravy, takzvaných šotoušů.“ S tímhle oznámením přispěchal pro deník Metro před několika dny mluvčí Plzeňských městských dopravních podniků René Vávro.

Možná se ptáte, proč o akci s názvem Šotodays 2023, která se odehraje 23. září v moravské metropoli, informuje Plzeňan. Vtip je v tom, že se akce koná pod záštitou Sdružení dopravních podniků ČR (SDP ČR). Do organizace se tedy zapojuje celkem jedenáct dopravních podniků na-



Kopta je šotoušům znám také ze seriálu Bus Salon. 2x SDP ČR

příč republikou. Včetně toho plzeňského.

„Do akce se zapojily podniky z Brna, Českých Budějovic, Jihlavy, Karlových Varů, Olomouce, Opavy, Ostravy, Pardubic, Plzně, Prahy a Dopravní společnost Zlín-Otrokovice. Autobusy budou vystaveny, a tedy i fotoaparátům nastaveny, na Výstavišti Brno, poté se vydají na takzvanou Barevnou jízdu širším centrem Brna,“ dodává Vávro s tím, že budou násled-



Chystá se první celorepublikový sraz fanoušků MHD. Akce se koná v Brně pod záštitou Sdružení dopravních podniků ČR.

ně nasazeny na speciální Barevnou linku. Celodenní program vyvrcholí ve Vozovně Pisárky, kde se uskuteční Šotodays Afterparty s hercem a velkým fanouškem autobusů Václavem Koptou. „V SDP ČR přemýšlíme o všech cílových skupinách, se kterými komunikujeme, a nadšenci do MHD, šotouši, jsou jednou z nich. Oni sami pořádají nejrušnější setkání nebo si objednávají speciální jízdy vozů MHD. Napadlo nás, že by-

chom se mohli spojit napříč republikou a uspořádat takové setkání ve větším měřítku a pod záštitou oficiálních institucí,“ vysvětluje místopředseda SDP ČR Miloš Havránek, který je také generálním ředitelem Dopravního podniku města Brna. „Osobně jsem rád, že se nultý ročník Šotodays koná právě u nás. Věřím, že vytvoříme novou tradici,“ dodává Havránek.

Zapojené podniky mají připravit v ulicích širšího centra



Karolína Hubková se na akci rovněž objeví. ARCHIV K. H.

Brna netradiční podívanou i po šesté večer. „Také program večerní části bude podřízen cílové skupině. Už teď můžeme prozradit, že jedním z hostů bude Karolína Hubková, která nedávno vydala knihu Deník tramvajačky,“ doplňuje Vávro. Na akci se budou podílet i lidé z dopravního webu Busportal.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

T

OTEVŘETE SVŮJ SVĚT

PRO TELEFONY
SE CHODÍ K NÁM

SAMSUNG
Galaxy Z Fold5
256 GB
36 999,-

TARIF NEOMEZENĚ 5XL S VÝHODOU

Platí do 31. 8. 2023 při uzavření Účastnické smlouvy na tarif Neomezeně 5XL s výhodou na dva roky a jejím dodržení. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na www.t-mobile.cz/telefony

Zuzana Steppanova: Ragby je přátelský a komunitní sport

Ragby přišla na chuť ve velmi netypickém prostředí – v africké Etiopii. Nyní je Zuzana Steppanova týmová manažerka české ženské reprezentace v sedmičkovém ragby. Holky se porvou o účast na OH v Paříži. Že je to sport pro všechny, potvrzuje v rozhovoru pro deník Metro.

Kdekdo si spojí s ragby spíše tvrdé chlapy. Jak moc do těch představ zapadají ženy?

Je to velký předsudek, který bohužel přetrvává. To, s čím je to spojené a dá se s tím souhlasit, je fakt, že jde o kontaktní sport. Ale není to o holkách nebo klucích, ragby je prostě sport pro každého. Co se týče kontaktu, v tréninku se na něj velmi pečlivě připravuje. Já sama jsem s tím měla ze začátku problémy, začala jsem hrát až v dospělosti, ale lze se to naučit, jsou na to různé cviky. A pokud začínají hrát už děti, tak se učí třeba i správně padat, zpevňovat tělo a stabilitu. Navíc se učí provádět kontakt bezpečně a pravidla jsou nastavená tak, aby vše bylo pro hráče bezpečné. Modřiny samozřejmě občas jsou, ale je snaha o minimalizaci případných zranění skrze správnou přípravu a pravidla. Ragby je také velmi přátelský a komunitní sport. Na hřišti se „porveme“, ale pak jsme všichni kamarádi, v tom vidím kouzlo ragby.

Na druhou stranu, věty o komunitě slyším z různých sportů. Kdybych měl malou dceru, proč bych ji měl z široké nabídky dát na ragby?

Tak za prvé, ragby má krásnou vizitku toho, že je to férový sport s hodnotami. U ma-

lých dětí se snažíme o všeobecnou přípravu. Pohyb mají všestranný a jsou hodně venku, což je skvělé. Například v mém domovském klubu na Slavii jsou s těmi nejmenšími přes zimu v tělocvičně, ale od zhruba deseti let už jsou venku celoročně a učí se i to, jak v různých podmínkách fungovat. Na začátku se musí naučit hlavně chytat, takže mají k dispozici i míče z jiných sportů. Ale nejdůležitější je, aby se naučili prostě sportovat hrou, u nejmenších dětí ani o nic jiného nejde. Je to pro ně velká zábava a tréninky jsou pestré. Navíc je to hodně komunitní prostředí, najdou si kamarády. Týmový sport dětem pomáhá v určitých návycích. Mají svoje rituály, bijí se jeden za druhého. Vznikají tam opravdu krásná přátelství. Je to samozřejmě i dřina, ale krásu vidím i v tom, že musíte mít odvahu překonat sám sebe. Je to zkrátka i formování charakteru. A nakonec také rodiče jsou v naší komunitě nadšení. Hodně pak funguje dobrovolnictví, maminky třeba napečou koláče dětem na turnaj nebo organizují bazárky.

Jaké jsou v Česku možnosti, kam přihlásit dítě na ragby?

Záleží samozřejmě na tom, odkud jste. Ale co se týče Prahy a Středočeského kraje, tak je ta nabídka velmi bohatá. Další kluby jsou na Moravě kolem větších měst, některé i v severních Čechách. Ragby má spoustu odnoží. Známé jsou hlavně ty o patnácti nebo o sedmi hráčích či hráčkách. Pak máme i Rugby League, kde je jen třináct hráčů, ale hraje se třeba i s deseti a do-

konce i nekontaktní ragby a dotek je v tréninku hodně využíván. Děti ale hrají v různých počtech, v závislosti na věku. Čím menší, tím méně hráčů v poli, aby se všichni měli možnost zapojit. Obecně je ale nejlepší se podívat na stránky České ragbyové unie, kde kluby najdete a náborů probíhají celoročně.

Možná je oproti některým jiným sportům výhoda, že váš není tak finančně náročný.

Sama mám děti i v jiných sportech, a když to porovnáme, je to tak. Pro kluby je to těžké, protože udržovat hřiště je finančně náročné, ale samotní hráči, případně rodiče, za děti platí roční členství, které se pohybuje okolo šesti, sedmi tisíc korun. Mají dva až tři tréninky týdně, o víkendu turnaje. Co se týče vybavení, tak potřebují kopačky a chrániče zubů. Někteří rodiče ještě kupují chrániče ramen a helmu. To nejsou nijak nákladné položky. Na Slavii a možná i v jiných klubech například navíc ze začátku můžou děti chodit zdarma, a až když se s rodiči shodnou, že je to baví, tak se platí členství.

Rozvíjí se sedmičkové ragby i proto, že některé nové kluby nemusí mít tolik hráčů?

Myslím, že ano, pro nové kluby je to ideální varianta. Sedmičky jsou atraktivní, rychlé a pro diváka možná lépe pochopitelné. Ve většině klubů se ale hrají obě varianty, nebo na to alespoň aspirují. Ale například ženská liga je u nás jenom sedmičková. Pomáhá to však právě také dětským menším týmům, které si tak můžou zahrát aspoň tuto variantu. Kluci pak od dorostu přecházejí na patnáctkové ragby, holky však zůstávají u sedmičkového.

U žen to nese ovoce, protože máte s reprezentací úspěchy. Z turnajů mistrovství Evropy se národní tým probojoval na Challenger Series a na Evropských hrách bral bronz...

Ano, systém je trochu složitější. Mistrovství Evropy má u nás tři úrovně – Conference, Trophy a Championship. My hrajeme tu nejvyšší a ta má vždy dva turnaje ročně. Kvalifikace na olympijské hry je ale samostatná, tam dávají šanci i dvěma týmům z nižších úrovní. Na Evropských hrách to byl obrovský úspěch. Také juniorky byly fantastické, třetí na mistrovství Evro-



Zuzana Steppanova zcela vlevo v modrém s českým ženským národním týmem v sedmičkovém ragby. 2x ARCHIV Z. S.

py, porazily ragbyovou velmoc Anglii. Najednou to rezonoval v médiích a veřejnosti, což náš sport potřebuje. Projevila se i podpora, kterou jsme dostali od Národní sportovní agentury, je vidět, že peníze investované do kvalitnější přípravy mají efekt. I díky ní můžeme například na více významnějších turnajích a mít celoroční přípravu, to dříve nešlo.

Jaké je teď pro vás ta možnost kvalifikovat se na olympijské hry do Paříže?

Obecně je pro nás důležité, aby se tam co nejvíce našich nejkvalitnějších soupeřů dostalo z jiných kvalifikačních mechanismů. Některé týmy jdou z World Series, navíc Francie jako pořadatel má účast automatickou. Britky mají účast jistou jako vítězky Evropských her, což platí i pro další světadíly, které mají své kvalifikace. A další dva týmy z každého regionu pak jdou do opravňené kvalifikace, což se týká i nás. Tam už ale postoupí do Paříže jenom celkový vítěz toho turnaje.

Jaké jsou podle vás šance, že tým vítězem budou zrovna Češky?

V sedmičkovém ragby se může stát cokoliv. Jsou to krátké zápasy plné překvapení, rozhodují často první minuty. Určitě to není nemožné. Pořád jsme malá ragbyová země, ale poctivou prací a vášní se dá dokázat hodně. Naše holky tohle umějí. Účast na olympijských hrách by nám v propagaci velmi pomohla, přišly by nové hráčky.

Vaše cesta k ragby ale byla velmi neobvyklá. Jak se stalo, že zrovna v africké Etiopii jste na tento sport narazila?

Studovala jsem ve Spojených státech amerických a i po návratu jsem se hodně pohybovala v anglofonním prostředí. I moje první práce byla pro britskou firmu. Tam se ragby moc nevyhnete. Měla jsem kolem sebe lidi, kteří ho hráli. Když jsem dlouhodobě pobývala v Etiopii, byla jsem v jednom běžeckém klubu. Běhali jsme v přírodě a někteří mi kolegové chodili hrát i ragby. Tak jsem se šla podívat a propadla jsem tomu. Založil se tam klub Nyalas, kde se využívalo i běžeckých schopností Etiopčanů. Začala jsem hrát mixované, takže nekontaktně. Strašně mě to chytlo díky komunitě, přestože jsem byla do té doby hlavně individuální sportovec. Ten klub tam funguje dál. Když jsem se vrátila do Česka, tak jsem začala hrát za Slavii.

Pracovala jste v různých manažerských a logistických pozicích, bylo tedy přirozené, že budete v takové roli i u ženské reprezentace?

Určitě. Současný trenér Vít Chalupa stavěl nový realizační tým a oslovil mě právě pro tuto činnost. Ta práce spočívá hlavně v organizování a vyjednávání akcí, soustředění, výjezdů. Pomáhám tvořit celoroční plán týmu na přípravu a jeho rozpočet. Komunikace s hráčkami, trenéry, pořadatelem, vyřizování cestovních náležitostí. Na místě jsem pak jediný komunikační kanál s organizátory a ředitelem turnaje. Třeba na Evropských hrách jsem ale měla práci usnadněnou, tam se o nás skvěle staral Český olympijský výbor.

MUŽSKÝ ŠAMPIONÁT

Jubilejní desáté mužské mistrovství světa v ragby se uskuteční od 8. září až do 28. října ve Francii.

- Hráť se bude na devíti stadionech. Turnaje se zúčastní dvacet zemí rozdělených do čtyř skupin po pěti týmech.
- Zkrátka nepřijdou ani fanoušci v Česku. Zápasy MS nabídně Česká televize. Navíc v Riegrových sadech vyrostl Ragby park. Bude zde fan zóna s velkoplošným promítáním zápasů i doprovodný program.



Bývalá atletka, gymnastka nebo plavkyně propadla ragby.



PAVEL URBAN
pavel.urban@metro.cz

JEDNA RODINA



DNES 20.20

nova

Nová pravidla úspornosti dají šanci dřevostavbám

Je to závod o čas a peníze. Jen jsou schválena jedna energetická opatření, hrnou se na stavebníky další. Hledání nových energií a hlavně úspor rodí i nové předpisy.

Obytné budovy se v Evropské unii podílejí na spotřebě energie čtyřiceti procenty. Na emisích skleníkových plynů pak ze 36 procent. Což je důvod, proč se v současnosti začínají opět zpříšňovat nároky na stavitele.

Beton, cihly, ocel? Samy o sobě nerostou

Zatím jsme se museli soustředit na co nejmenší, až nulové spotřeby energií při provozu našich domů, kanceláří, výrobních prostorů. Teď budeme sledovat i to, jaké emise „vyrobily“ stavební materiály, ze kterých objekty vzniknou.

„Nově připravovaná směrnice Evropské unie vyvolá revoluci v pozemním stavitelství,“ komentuje poslední trendy Robert Špalek, předseda České komise autorizovaných inženýrů a techniků (ČKAIT). Směrnice, která nese označení EPBD4, by měla být schválena Evropským parlamentem na konci tohoto roku. Což by mělo vést k tomu, aby vznikalo více staveb s převahou, nebo alespoň vysokým podílem



Základní škola v Psářech u Prahy. Budova pro 540 žáků je pasivním domem, který má velmi nízkou spotřebu energie na vytápění. MAFRA

dřeva. Tedy materiálu, který roste sám o sobě v přírodě a při jehož „výrobě“ není nutné používat energie. Ty jsou potřebné až pro jeho zpracování. Ale ani dřevo není samospasitelné. „Má své limity, dřevěná stavba se často neobejde bez nosné konstrukce z betonu, oceli nebo cihel,“ upozorňuje předseda ČKAIT.

Čtyři podlaží a dost. Ve světě jsou smělejší

Dřevostavby, které jsou na uhlíkové soupisce na špičce udržitelnosti, nemají v Česku právě snadný život. Týká se to větších obytných nebo administrativních objektů. Stávající norma o požární bezpečnosti omezuje výšku obytné budovy na devět metrů, tedy maximálně čtyři nadzemní podlaží. V případě administrativních staveb se jed-

ná jen o čtyři metry, což představuje nanejvýš dvě nadzemní podlaží.

Předpisy a materiály zatím uhlíkovou stopu u nás ve stavebnictví příliš nesnižují. I když například v pražských Modřanech by se měl příští rok začít stavět první developerský obytný dřevěný projekt. Na něm by chtěla společnost Skanska ověřit praktickou využitelnost dřeva v rezidenční výstavbě.

Nová evropská norma, na jejíž schválení se čeká, by měla zasáhnout ale nejen do novostaveb, ale také do stávajících objektů. Například do roku 2026 by měly mít fotovoltaický systém kvůli úspoře energie všechny veřejné budovy a neobytné stavby. Za pět let by se tento požadavek měl vztahovat na všechny obytné budovy a také na garážové střechy. PAVEL HRABICA

DŮM JAKO POČÍTAČ

Evropská směrnice představuje pro architekty, stavební firmy i plánovače noční můru. Od roku 2035 by měl být provoz budov nezávislý na fosilních palivech.

- Už stavební projekt by měl obsahovat digitální deník budovy. V něm by měl být i výčet recyklovatelných materiálů.
- Měřicí a kontrolní zařízení v novostavbách bude monitorovat a regulovat energetickou náročnost budovy a kvalitu vnitřního prostředí.
- Mezi sledované parametry staveb bude patřit například hladina CO₂, kvalita vzduchu, tepelná pohoda, vlhkost, úroveň osvětlení nebo akustický komfort. MET

VODA A NEZÁVISLOST

200

Přibližně tolik tisíc korun může stát zhruba 80 až stometrový vrt, pokud se rozhodnete na pozemku mít vlastní studnu. I když by to výrazně prospělo energetické a finanční nezávislosti majitele, vyplatí se úspory a náklady spočítat.

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

KNIHY DOBROVSKÝ

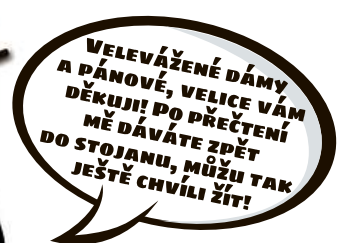
Sleva 200 Kč
při nákupu nad 999 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

POŠLETE METRO DO DALŠÍHO KOLA



Řeholníci odhalili své řešení pro silnou páteř a ohebné končetiny:



Mast otce Tea od Kříže

na bolesti kloubů.

Úleva za pouhých 14 minut.

Záchrana, když už všechno ostatní selhalo?



Zázračná mast zklidňující bolesti kloubů a svalů je dílem geniálního řeholníka-bylinkáře. Přináší úlevu a uvolňuje bolavé končetiny při pohmožděninách, výronech nebo v důsledku mnohaletých degenerativních změn. Ztuhlost a bolesti mohou odeznít za pouhých 14 minut. Každý, kdo ji alespoň jednou použil, potvrzuje: pro tento přípravek neexistuje nic beznadějného! Chcete se i vy konečně postavit na nohy? Zbavit se otravné trhavé bolesti a loupání? Rozloučit se s nepříjemnou ztuhlostí za krkem? Pouze nyní můžete vyzkoušet tuto úžasnou mast ZDARMA.

Mast našeho dobrého otce na vaše klouby, svaly a vazy:

Pomoc při bolestech a loupání v nohách

4násobné zmírnění otoků

Větší pružnost rukou a nohou

Nenahraditelná podpora při degenerativních změnách

Doporučována na pohmožděny a podkožní podlitiny

Skvělá jako obklad na krk

Dokonalá pro uvolnění po těžkém dni

Požehnání pro vaše klouby

Zázrak, který podporuje klouby při úrazech a degenerativních změnách, právě dorazil k vám domů. Malý řád žebráků odhalil své spolehlivé řešení, díky kterému → je bolest kloubů snesitelnější → prsty na rukou a nohou přestanou brnět → snáze vyrovnáte záda. Již 2,3 milionu lidí pocítilo výraznou úlevu od bolesti a uvolnění celého těla. Tak účinkuje mast vytvořená legendárním bylinkářem – otcem Teodem od Kříže.

a pletí v záhonech, protože tato mast je jak skutečná živá voda. Uvolňuje a zklidňuje každý loket, koleno, kyčel nebo rameno. „A nyní může pomoci při loupání, trhavé bolesti a pálení v kostech také vám.



Otec Teo

aby vzal 4 druhy rostlin z tohoto lesa a jejich výtažky smíchal s vodou právě z tohoto lesního pramene” – říká bratr Christian.

„I my dodnes připravujeme zázračnou mast podle receptury otce Tea.

Rozhodně k tomu používáme rostliny a vodu z této konkrétní oblasti. Studie prokázaly, že flora a voda z našeho regionu mají

Velké dílo otce Tea od Kříže slaví svoje 100. výročí. Při této příležitosti zasíláme do Čech 100 bezplatných balení masti, která podporuje obnovu organismu při zranění, únavě nebo trvalých degenerativních změnách. Jedno z těchto balení může být vaše!

Tuto zázračnou mast nařídil vytvořit Někdo Výjimečný



„Tato mast je výsledkem zjevení. Jednoho dne se u lesního pramene otcí Teovi zjevila Dobrá paní. Když před ní padl na kolena, předpověděla: Nyní přede mnou klekáš a skláníš hlavu k zemi.

A právě díky tobě lidé vstanou a budou ti děkovat. Poté mu přikázala,

Účinnost této masti udivuje i ty, kdo měli velké pochybnosti

Čím více vás trápí kolena, lokty a ramena, tím rychleji to účinkuje

Zklidňuje, uvolňuje a pomáhá posílit klouby dokonce za 14 minut. Jako vědec jsem k tomu byl zpočátku skeptický, avšak nyní ji doporučuji všem. Každý by ji měl mít doma.

David Květ, odborník MedicReporters



Chůze mi opět dělá radost!

Namazala jsem si nohy záda a kolena – jaká úleva! A to ještě tentýž den.

Od té doby, co používám tuto mast, mi procházky zase přinášejí potěšení. Nohy mě nebolí ani po 1,5 hodinové chůzi.

Adéla, 82 let, Ostrava

vzvláště blahodárné vlastnosti. A výtažky z těch bylin se výborně vstřebávají” – dodává.

Dopřejte si komfort a volnost pohybu ještě dnes

Zde je poselství bratra Chrise: „Na příkaz otce Tea náš řád po dobu 100 let musel udržovat existenci této masti v tajnosti. Z jejího blahodárného účinku mohly čerpat pouze generace mnichů a poutníci, kteří přišli do našeho kláštera. Nyní však nabízíme naši zázračnou mast každému, kdo chce vést krásný, zdravý a aktivní život. Bez loupání, trhavé bolesti a pálení v kostech. Nejsme obchodníci. Chceme, aby přínos této masti pocítili pouze ti, kdo to skutečně potřebují. Proto jsme nevyužili žádné prostředky. Tuto mast nekoupíte v prodejně. Pošleme vám ji přímo domů. Navíc zasíláme balíček 100 bezplatných balení. Pokud chcete získat jedno z nich, kontakt najdete vespod stránky“:

Zázračná mast řeholníků vás postaví na nohy – zavolejte si pro ni!

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 12.09.2023 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

Zavolejte

255 719 138

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

NEDEJ SE PODZIMNÍ AUŘE! POSTAREJ SE O SVOJE ZDRAVÍ A ZDRAVÍ SVÝCH BLÍZKÝCH UŽ TEĎ!



Audiokazety zase letí, ale ne tolik jako černé vinyly

Starý nosič zvuku opět ožil. Lidé se vracejí k retrostylu audio produkce.

Proti velkému kotoučovému magnetofonu představoval vynález magnetofonové audiokazety na počátku 60. let 20. století revoluci v přehrávání zvuku. Především hudba byla na maličké kazetě reprodukovatelná všude, stačil jen kazetový magnetofon zapojený do zásuvky, případně provoz na baterky. Později se přístroje zmenšily až do rozměru walkmanů se sluchátky.

Nostalgici a fajnšmekři

Už jste nemuseli mít doma na své oblíbené skladby neforemný gramofon či objemný kotoučový magnetofon. Audiokazety vnesly revoluci také do běžného nahrávání



Magnetofonové kazety byly ve své době nenahraditelné. METRO

zvuku, například pro novináře představoval „kazefák“ usnadnění záznamu při rozhovoru.

Audiokazety se nyní díky sběratelům a nostalgii vracejí na hudební trh. Zůstanou spíše menšinovým nosičem, současné oblíbené vinyly podle odborníků nedosáhnou. Za celosvětovým zájmem o kazety stojí „věčná přitažlivost fyzických nosičů, které lze sbírat“. Kazeta představuje autentickou alternativu. Její ty-

OSLAVENKYNĚ

60

Tolik let věčera oslavila audiokazeta. Poprvé ji představila firma Philips na veletrhu v Berlíně 28. srpna 1963.

pický zvuk je v určitých hudebních kruzích a subkulturách vyhledáván audio fajnšmekry a nostalgiky.

Mezi prvními byl Karel Gott, kazety podkopávaly režim

První kompaktní kazety se v bývalém Československu začaly vyrábět v roce 1970 v gramofonových závodech v Loděnici u Berouna. Mezi prvními audiokazetami vydanými u Supraphonu byla také kompilace největších

hitů Karla Gotta s názvem Má píseň z roku 1972. Rozmach využívání audiokazet umožňujících domácí nahrávání nastal v tuzemsku zejména v 80. letech minulého století.

Souviselo to s nedostupností zahraničních desek v obchodech, které si lidé nahrávali sami, nebo s ilegální distribucí zakázaných interpretů a skupin, kteří nesměli vydávat, nebo se jejich nahrávky, jako například u Karla Kryla, na vinylech tajně pašovaly ze Západu. Oblibu kazetových záznamů nesnížovala ani skutečnost, že posun pásku byl pomalejší než u kotoučových magnetofonů, a proto záznam ani neumožňoval nejvyšší kvalitu nahrání a reprodukce.

Kazety však umožňovaly také díky přehrávači v rádiu pouštět si oblíbené nahrávky v autě a nebyť závisly jen na skladbě hudby rozhlasových stanic.

ČTK a PH

KRÁTCE

Patrasová nesmí za volant

Soud uložil zpěvačce a herečce Dagmar Patrasové, mimo jiné kolegyně oblíbené postavičky Žižaly Jůlie, za autonehodu pod vlivem alkoholu dvouletý zákaz řízení a peněžitý trest 200 tisíc korun. Umělkyně způsobilá dvě nehody 23. května 2022 po předchozím požití alkoholu. Odmítla dechovou zkoušku i odběr krve. Nejednalo se o její první přestupek tohoto druhu. ČTK

Rusy zaskočily papundeckly

Útočné drony z lepenky úspěšně zaútočily na ruské letiště v Kurské oblasti. Podle Kyjeva 13 ze 16 strojů oklamalo protivzdušnou obranu a zasáhlo v hloubce 250 kilometrů od hranic čtyři ruské stíhačky Su-30 a jeden MiG-29. IDNES.cz

INZERCE

TĚŠÍME SE NA VÁS V NOVÉ SEZONĚ

ZOO dnes 2015 **Prima**

Jak posílit imunitu u dětí?

Září už je za rohem. Ve škole se mikroby snadno přenášejí.

Imunitní systém dětí prochází každý podzim zatěžkavací zkouškou. Začíná chladné roční období se zvýšeným výskytem infekčních chorob, způsobených nejrůznějšími viry a bakteriemi. I když je začátkem září, kdy se děti vrací do školních lavic a mateřských školek, ještě relativně teplo, s příchodem do kolektivu začínají mnohé z nich kašlat či smrkat. Mikroby se v těsném kontaktu školní třídy snadněji přenášejí. Jak tedy imunitu dětí před nástupem do kolektivu posílit?

Mytí a dezinfekce rukou

Dodržování hygienických zásad je klíčem k pevné imunitě. Dětské ruce přicházejí během dne do kontaktu s mnoha povrchy, což je činí náchylnými k různým bakteriím. Pokud se dostanou poblíž úst, očí nebo uší, mohou tak bakterie a viry snadno pronik-

nout do těla. V případech, kdy není umyvadlo snadno dostupné, je nejlepším řešením použití dezinfekčních prostředků na ruce.

Pestrá strava

Obecně platí, že pestrá strava by měla přispět k udržení zdraví tím, že dodává tělu potřebné nutrienty, ale pokud chcete jít v podpoře imunity ještě dál, zařaďte dětem do stravy více vitamínů. Imunitní systém funguje jako první ochranná bariéra proti onemocněním, takže posilování obranyschopnosti v období nachlazení a chřipky je velmi důležité. K nejdůležitějším vitamínům schopným podpořit svou obranyschopnost v tomto období patří vitamin C, vitamin D, zinek a vitamin B6. „Užívání doplňků stravy na podzim může být skvělým způsobem, jak zlepšit zdraví a náladu,“ říká David Buchta, propagátor zdravého životního stylu ze společnosti Primulus.cz. Důležité je také dostatečně pít, a to i v době, kdy je venku chladněji a dítě nepocituje žízeň.



Je tu období viróz. PROFIMEDIA

Otužování

Skvělou cestou, jak posílit imunitu, je otužování. „Dobré je snížit dětem teplotu sprchy po celý rok. Pokud si od malička zvyknou spíše na chladnější vodu – nebo stačí jen ne úplně teplá – přijde jim to běžné a tělu to pomáhá právě s vytvořením přirozené bariéry proti nemocem,“ říká Štěpánka Štrougalová, matka čtyř dětí a majitelka Baby Clubu Juklák.

Kvalitní a dlouhý spánek

Na dostatečnou dobu spánku u dětí by se opravdu nemělo

zapomínat, protože pro posílení imunity je vydatný spánek nesmírně důležitý. Pokud ještě udržíte v místnosti přiměřený chládek, uděláte pro ně maximum a zajistíte přirozené otužování. Nepodceňujte délku spánku. Je všeobecně známo, že novorozenci potřebují až osmnáct hodin, batolata dvanáct až třináct hodin, děti v předškolním věku pak dvanáct hodin.

Správné oblékání

Další vyzkoušenou radou je v oblékání tvrdit svému dítěti. „Pokud tvrdí, že mu není zima, nenuťte ho hned vrstvit na sebe další a další mikiny. Vždy je ale dobré mít náhradní oblečení s sebou a zajistit teplo od nohou kvalitní obuví. Nikdy nic nezkažete lehkou slušivou čepičkou. Jinak ovšem u dětí méně znamená více – většinu času někde pobíhají a jsou mnohem aktivnější než dospělí. Mám vyzkoušenou teorii, že má-li dítě o jednu vrstvu méně než rodič, vše je v pořádku,“ dělí se o vlastní zkušenost Štrougalová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Glukánek⁺

Pro silnou imunitu vašich dětí!

- ✓ Pro děti již od 1 roku
- ✓ Přírodní kvasniční betaglukan
- ✓ Betaglukan o minimální čistotě 80% dle certifikace Biorigin
- ✓ Vhodné pro diabetiky

www.senimed.cz
www.lekarnasened.cz

Doplňek stravy. Dbejte na vyváženou, pestrou stravu a zdravý životní styl.

Engystol[®]

OSLABENÁ IMUNITA? CHŘIPKA? NACHLAZENÍ?

PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ

- k podpoře imunitního systému
- ke zmírnění příznaků virových infekcí
- při nachlazení a chřipce

PRO DĚTI OD 1. DNE VĚKU, Dospívající a dospělí

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu použití. Obdržíte v lékárně bez receptu. Před použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.

-Heel Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klívkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
Tel: 241 740 540, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz

www.engystol.cz

Zanedbaný pitný režim může vést k selhání organismu

Máme pro vás pár tipů, jak se vyhnout dehydrataci.

Bolest hlavy, únava, závrať nebo tmavě zbarvená moč – to všechno jsou varovné příznaky dehydratace. Odborníci varují, že pokud se v takovém případě nedoplní tekutiny včas, hrozí i celkové selhání organismu.

Pijte dost vody – pravidelně

Celkové množství vody, které by měl člověk denně vypít, závisí na ročním období, pohlaví a věku. „Obecně ale platí, že denně by se mělo vypít asi 1,5 litru vody. Pokud však v horkých letních měsících teploty výrazně rostou a přesahují třicítku, spotřeba tekutin by měla být o třetinu až polovinu vyšší. Jejich příjem by měl být rozložený rovnoměrně do celého dne,“ zdů-

razňuje Cyril Mucha, místopředseda výboru Společnosti všeobecného lékařství ČLS JEP. Dostatečné množství vody je podle něj pro lidský organismus důležité z několika důvodů. „Voda má zásadní vliv na činnost ledvin, které jsou díky ní schopny čistit krev a odstraňovat z těla zplodiny. Dostatek vody v těle také umožňuje látkovou výměnu mezi vnějším prostředím a buňkami organismu. Další důležitou funkcí vody je ochlazování celého těla,“ popisuje.

Nepodceňujte pití při fyzické aktivitě

K dehydrataci je lidské tělo náchylnější při sportování nebo fyzické práci. Pitný režim by se proto měl v případě zvýšené námahy pečlivě hlídat. „Měli bychom si uvědomit, že každý den vydýcháme asi půl litru tekutin ve formě vodních par. K tomu je nutné



Pitný režim hraje velkou roli i při sportovním výkonu.

přičíst ještě odpařování, ke kterému dochází při pocení. Při vyšší fyzické aktivitě se potíme mnohem víc, proto je nutné adekvátně zvýšit i příjem tekutin,“ popisuje Ivo Procházka, člen výboru Sdružení praktických lékařů ČR.

Mějte vodu vždy po ruce

Na dodržování pitného režimu řada lidí aktivně nemyslí

– problém s pravidelným příjmem tekutin mají zejména senioři. „Pocit žízně se s věkem vytrácí, proto jsou senioři v létě více ohroženi. Často jim doporučuji, aby si každé ráno naplnili konvici nebo láhev potřebným množstvím vody a postavili ji na stůl. Kdykoli kolem ní projdou, měli by se trochu napít. Večer pak mají jasný přehled o tom, ko-

lik toho za den vypili,“ uvádí Mucha. Pitný režim by podle něj měli rodiče hlídat i u malých dětí, protože ty si o vodu většinou neumí říct samy.

Pozor na alkohol i kávu

Slabý vinný střík v průměrném množství v létě nikomu neuškodí, nadměrná konzumace alkoholu už ale může být problém. „Ideální denní přírůstek vody určitě není možné nahradit pivem nebo vínem. Alkohol totiž organismus dehydratuje, a potřebu tekutin tak paradoxně zvyšuje,“ vysvětluje Procházka. Organismus odvodňuje i sladké nápoje, které zvyšují obsah cukru v moči. Ten s sebou strhává vodu, způsobuje častější močení a větší pocit žízně. „Močopudně působí i káva, proto se do pitného režimu nepočítá. Společně s kávou by se proto vždy mělo vypít i stejné množství vody,“ dodává Mucha. **MET**

INZERCE

REVOLUCE V BOJI PROTI BOLESTI VSTUPUJE NA ČESKÝ TRH!

Vyhraje v nerovném boji s bolestí

Lidé trpící artritidou a neovladatelnou bolestí se mohou konečně vrátit do normálního života. Byla odhalena nechirurgická metoda, která jednou provždy „TLUMÍ“ bolesti již od první minuty. Již 3258 Čechů chválí kúru, díky níž pocítili úlevu od bolesti a trvale si zlepšili zdravotní stav.

Biomagnetické náplasti - jedno řešení až pro 41 bolestivých stavů

Inovativní náplasti proti bolesti konečně v Česku. Díky síle magnetoterapie a akupunktury přirozeně snižují i ty nejsilnější bolesti. Jsou opakem prášků, které zákeřně ničí žaludek a játra. Stačí je jen nalepit na kůži v místě bolesti a terapeutické magnety vysílají do orgánů impulsy, které zmírňují bolest. Díky tomu můžete pocítit úlevu již po

60 sekundách a snížit bolesti zad, ramen nebo kolen.

Už žádné návykové chemikálie a prášky - bolest je navždy pryč

Zde je neúčinnější alternativa ke škodlivým lékům proti bolesti. Díky biomagnetickým náplastem zbadíte se bolesti, upravíte činnost jednotlivých orgánů a získáte zpět plnou pohyblivost bez nákladných operací a zdoluhavé rehabilitace. Účinné, rychle a bezpečně!

PRODUKTU ZDARMA PRO PRVNÍCH 50 LIDÍ!

Pokud trpíte bolestmi a narodili jste se v letech 1938 až 1968. šanci získat zdarma balení biomagnetických náplastí. Zavolejte nám a získáte senzační produkt snižující všechny typy bolesti!



555 441 783

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod.
(Obvyklý místní hovor bez dodatečných příplatků)

Nabídka platí do **01.10.2023** nebo dodosažení limitu 50 osob.

POZOR: pořadí přihlášek je rozhodující!



Tak třeba taková okurka obsahuje až 97 procent vody. V těsném závěsu se drží ledový salát (95 až 96 procent vody) a cuketa (92 až 93 procent vody). **2x PROFIMEDIA**

ZÁZRAK JMÉNEM ZELENINA

Pokud chcete správně dodržovat pitný režim, máme pro vás také jeden méně známý tip.

- Ke zvýšení příjmu tekutin nemusí sloužit jenom nápoje, ale i lehké zeleninové polévky. Tekutiny se dají polévkami doplňovat také, ideální jsou zejména zeleninové vývary. Jsou navíc zdraví prospěšné, protože obsahují minimální množství cukru a organismus díky nim získává vitamin C, důležité živiny a minerály.

- Vhodným doplňkem jsou také šťavy z čerstvé zeleniny, které jsou lehce stravitelné a podobně jako zeleninové polévky posilují lidskou imunitu.

SLEDUJTE PŘÍZNAKY

Pokud má člověk pocit žízně, sucho v ústech a méně moči, může se jednat o prvotní příznaky dehydratovaného organismu.

- Varovným signálem je neobvyklá barva moči. Čím je moč tmavší, tím více by se mělo pít vody. Ideální je lehce nažloutlá nebo téměř průsvitná moč – v takovém případě je člověk hydratovaný dostatečně.

- K dalším příznakům dehydratace patří zadýchávání, bolest hlavy, poruchy vidění, zvýšená únava nebo pocit těžkých svalů. Zvláště při teplejších dnech je potřeba při uvedených problémech doplnit tekutiny co nejrychleji. Jinak hrozí selhání organismu.

Nemovitosti - poptávka

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

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

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

Vyplatíme Vaše dluhy!
Vy koupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
737 352 730

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Práce - nabídka
• POKLADNÍ I BEZ BRAXE - brigáda 150-178 Kč/hod - zaškolení samozřejmostí, online aplikace, denní zálohy.
Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

VOŠZ a SZŠ, Praha 1, Alšovo nábřeží 6 přijme ihned na zkrácený úvazek

KVALIFIKOVANÉHO UČITELE ČESKÉHO JAZYKA

Kontakty: 776 349 015, pohlova@szspraha1.cz

- 185,90 Kč/hod za NOČNÍ VYBALOVÁNÍ zboží, online rezervace směn, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Více na tel: 222534534
- Státní podnik hledá bezpečnostní pracovníky pro Prahu, 12hod. směny. Čistý TR, občanství ČR. Certifikát strážný výhodou. Tel.: 733618655, 736528900.
- Chcete vydělávat až 28 000 Kč měsíčně v místě vašeho bydliště? Hledáme kolegy pro ostrahu objektu! Týdenní zálohy na mzdu a možnost ubytování. Tel.: 800100286, 724596648
- Základní škola v Praze 6, přijme HOSPODÁŘKU do nově zrekonstruované školní jídelny. Ranní směna PO – PA, výše úvazku po dohodě, zkušenosti s tvorbou jídelníčku. Kontakt: hana.tydlitátova@zs-ns2.cz, 602290210.
- OSTRAHA AREÁLU ZA 107 Kč/hod. čistého. Denní/noční 12h, směny. Práce u metra Zličín. Pro muže i ženy na DPP (brigádu). Možnost záloh. Tel.: 703891086
- Učitele hudební výchovy (úvazek cca 0,4), Čj, ICT s nástupem od září, případně i od listopadu hledá ZŠ v Praze 8-Đáblicích (v dosahu Metro C-Ládví). Prostředí s příznivou atmosférou a podporou pedagogické tvorivosti. Možná domluva velikosti úvazku a rozvrhu hodin. Zájemci se mohou hlásit u ředitele školy či zástupce, reditel@skoladablice.cz, telefon 601214827, 601214824.
- KOMWAG přijme řidiče sk. C, HPP 45 000 Kč + Nábör. Přísp. 70.000 Kč, 13., 14. plat, Možno i na DPP, Volejte zdarma 800566924
- SOUKROMÁ školní jídelna v centru Prahy hledá pomocnou sílu do kuchyně. Jednosměnný provoz pouze ranní směny od pondělí do pátku, volné víkendy a prázdniny. Jako zaměstnanec benefit poskytujeme ZDARMA denně oběd, jídlo s sebou domů a pět týdnů dovolené. Další informace na telefonu: 777634974

• Hledáme strážné, na objektu do Jažlovic a do Řičan. Požadujeme: spolehlivost, čistý RT. Nabízíme: nástup IHNED, stabilní zaměstnání, možnost práce HPP i DPP. Mzda: od 125 Kč/hod. Místo: Jažlovice. Řičany. Kontakt: 606618006, e-mail: nabor@protecton.cz

Uklízečku/če
na plný úvazek přijme ihned ZŠ Praha 4 Michle.
Tel. 777 012 212

Byty - poptávka
KOUPÍM BYT V PRAZE
jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní kancelář prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA
s přátelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku.
Tel: 731 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
Nabízíme přímý výkup nemovitostí.
Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.
800 22 33 88
prodejtojinak.cz

Starožitnosti

KNIHY!
Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stoly, lampy, obrazy, knihovny aj.
T. 603 478 873

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy,. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

• Sběratel koupí staré perské koberece, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

Auto-moto - poptávka
• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže, vše do r. 1990, t.: 734843403

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN
koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme
Celá ČR
tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariety.cz

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

ABAS
IPS MANAGEMENT

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

Chcete střežit hodnoty jako **STRÁŽNÝ?** Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ?** Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH?** A můžete být klidně i **VEDOUcí!**

Dáme Vám **služební oblečení.** **Do práce** to můžete mít **blízko** nebo Váš rovnou **ubytujeme.** A taky Vám dáme **zálohu na mzdu.**

iDNES.cz
S námi víte víc

PLAY

Highlander

Jsem v těchto dnech na inspekci jezer a jezerních příšer ve Skotsku a při nevinném průjezdu městečkem Oban padl můj zrak na cedulku: Thursday 24/8, Highland Games. Srdečko mi až poskočilo – jako milovník legendárního filmu Highlander na těchto hrách rozhodně nesmím chybět! Taková akce je totiž opravdovým skotským svátkem! Sjedou se lidé z celého širokého okolí, dudáci dují, muži chodí v sukních a siláci soupeří v prastarých dovednostech. Zpravidla to bývá vrh šutrákem, hod zvláštní paličky, přehazování laťky těžkým závažím, přenášení balvanů či zahazování takové dlouhé klády.

” Toho dne přelo, což je ve Skotsku naprosto normální.

Chvilinku jsem přemýšlel, že bych se také zúčastnil, ovšem nemám sukni, takže bohužel. Toho dne přelo, což je ve Skotsku naprosto normální – denně sprchne jednou až 118krát. Dorazili jsme na sportoviště, právě probíhala soutěž ve hře na dudy plus vrh butrákem. Siláci se střídali v odhodišti, lidé tleskali, nálada byla povznesená a já přemýšlel, jaký vzor sukne bych si vybral, když tu mi syn povídá: „Tati, támhle ten závodník má čepičku Czech Republic!“ Jdu za ním, možná je to jen shoda okolností – také nosím tričko University of Harvard, a nikdy jsem tam nestudoval. Ale ne, je to krajan – Vladislav Tuláček! Povídáme si a vychází najevo, že je šampionem ve skotských hrách, že momentálně vede tabulku, a dokonce potřikrát vydobyl titul mistra světa! Musím se smát, kluk z Teplic v sukni poráží místňáky v jejich národním sportu. Češi jsou prostě nejlepší. A to jsem jim tady chtěl ještě osobně odchytní lochnesku. A bez sukne!



JAKUB KOHÁK
TÁTA V SUKNI

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

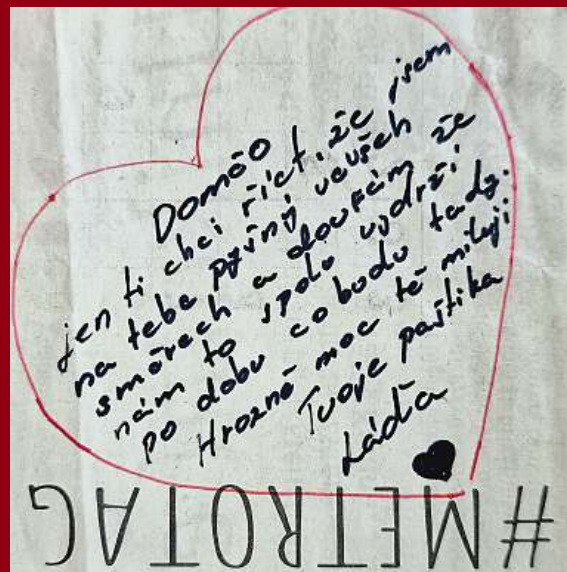
ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: RÁMENO

LUŠTĚNKA

Doplňte podle legendy vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

	1	2	3	4	5	6
1. malá sprcha (hovor.)	1					
2. strom z čeledi platanovitých	2					
3. tajenka	3		M			
4. jméno pěvce Margity	4					
5. brusle hokejistů	5					
6. neznámý tvůrce	6					

@mojemetro



Občas nám do redakce přijde prosba, abychom zveřejnili nějaký osobní vzkaz. Jednou za čas se je snažíme plnit, třeba když nás poprosil pan Láďa, abychom otiskli vyznání jeho Domče. To má být podle jeho slov mimo jiné i k příležitosti jejich narozenin. #metrotag #mojemetro

#METROTAG

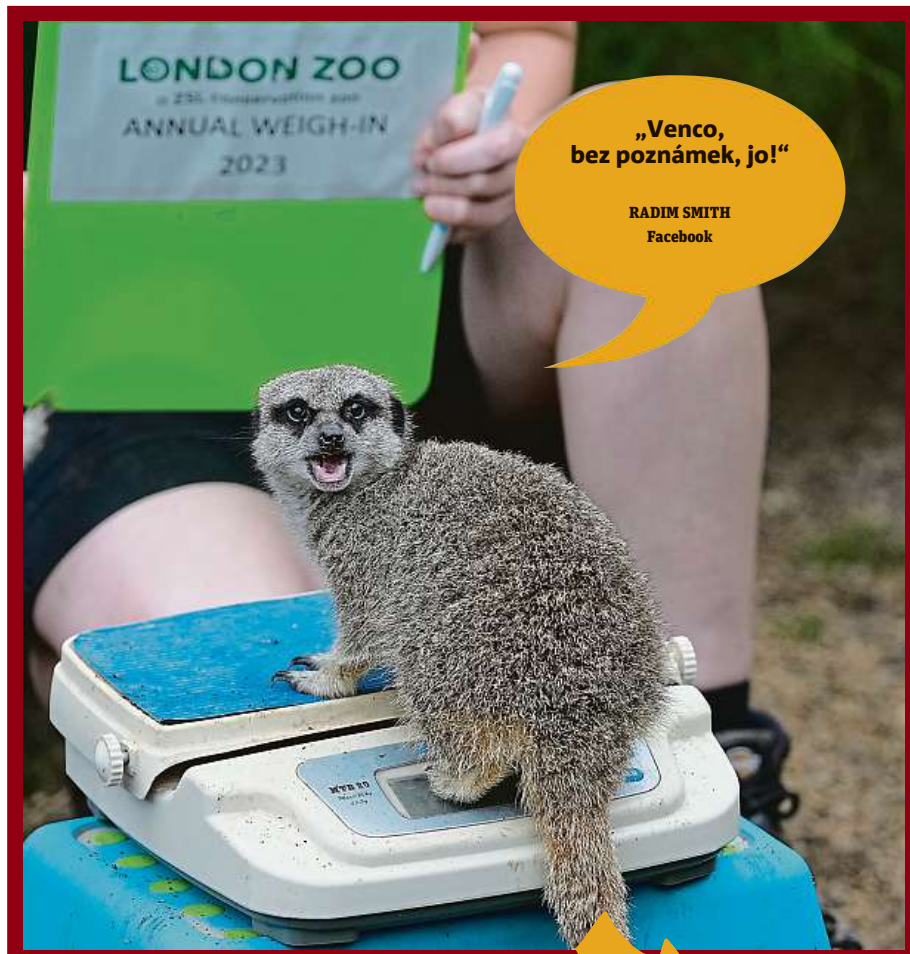
Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!



SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
16/20 °C	16/20 °C	19/23 °C	21/25 °C

Teplotní rekordy: ↓ 6,8 °C (1906) ↑ 34,4 °C (1992) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Dobrodružství kriminalistiky (18/26)

Poslední odvolání. Krimiseriál (ČR/N/Fr., 1992). Hrají: J. Bartoška, L. Potměšil, P. Augustinský, L. Zedníčková

21.00 Vyprávěj

Svaták. Seriál (ČR, 2009-2013). Maturita se blíží! Hrají: R. Vojtek, A. Kerestěšová, V. Freimanová

21.55 Cesta domů

Romantická komedie (ČR, 2021)

23.25 Balthazar IV

Krimiseriál (Fr., 2021)

00.20 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Dobrodružství rabína Jákoba

Komedie (Fr./It., 1973). Ten malý cholerik nenávidí všechno, co není francouzské. Hrají: L. de Funès, S. Delaivová, M. Dalio, C. Giraud. Režie G. Oury

21.40 Dva muži ve městě

Krimidrama (Fr./It., 1973). Hrají: A. Delon, J. Gabin, M. Farmerová, M. Bouquet. Režie J. Giovanni

23.15 Vydražte si svého dinosaura

00.10 Láska a sex v Číně

NOVA



20.20 Jedna rodina (25)

Odjíždím. Komedialní seriál (ČR, 2023). Filip dostane pracovní nabídku, která se těžko odmítá. Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek, B. Kohoutová

21.40 Comeback (9, 10)

Sitcom (ČR, 2008). Hrají: T. Matonoň, M. Dejdar, K. Leichtová

22.50 Námořní vyšetřovací služba XX (15)

Krimiseriál (USA, 2022-2023). Hrají: S. Murray, W. Valderama, K. Lawová, B. Dietzen

23.45 Mentalista VII (6, 7)

PRIMA



20.15 Zoo (127)

O rok zpátky. Rodinný seriál (ČR, 2023). Sid s Alicí si dělají starosti o Sidonii, nakonec pomůže Raul. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová

21.35 7 pádů Honzy Dědka

Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla

22.45 7 pádů Honzy Dědka

Jsmo tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

01.00 Policie v akci

ÓČKO



09.00 1Charted

11.00 Óčko hity

15.00 Mixxxer Live

17.00 Óčko hity

22.00 Naked Attraction Italy

Horacio si podle svých slov hraje rád s ohněm, možná i proto hledá sebevědomého muže před televizními kamerami. Nové premiérové díly italské verze nahé seznamky

22.30 Óčko flirt

Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

Na MS zabojuje osm českých posádek

V neděli v Bělehradě začne mistrovství světa ve veslování. Představí se na něm osm českých posádek. Všichni pojedou v olympijských disciplínách a budou bojovat o start na olympijských hrách v Paříži 2024. Šampionát je hlavní kvalifikační akcí pro vrchol příštího roku.

V nominaci nechybí aktuálně nejlepší česká posádka – Miroslav Vraštil, Jiří Šimánek, kteří na olympiádě v To-

kiu obsadili čtvrté místo na dvojskifu lehkých vah.

Přiblížit se startu na čtvrté olympiádě se bude snažit skifařka Lenka Lukšová, která si předešlé účasti připsala na dvojskifu a pod dívčím jménem Antošová.

Olympijské zkušenosti mají také Jakub Podrazil, Jan Cincibuch a Lukáš Helešic. V srbské metropoli se představí také paraveslař Tomáš Nevečný. **ČTK**

BRONZ JUNIOREK

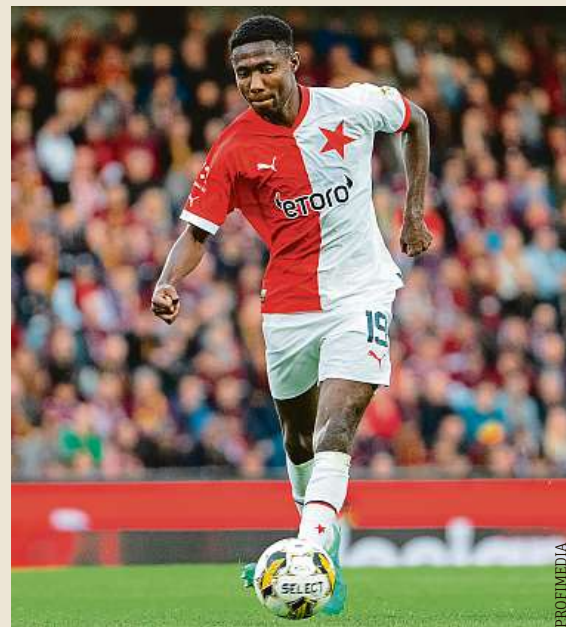
3.

České cyklistky Adéla Marková a Patricie Müllerová vybojovaly na juniorském mistrovství světa na dráze v Calí bronzovou medaili v madisonu, bodovacím závodě dvojic. **ČTK**

ČTVRTFINÁLE

3:2

České volejbalistky po dvánácti letech postoupily do čtvrtfinále mistrovství Evropy. Proti Ukrajině večera v Bruselu ztratily vedení 2:0 na sety, ale pak vyhrály tie-break 15:12. **ČTK**



Oscar prodloužil do 2027

Fotbalista Oscar Dorley prodloužil smlouvu se Slavií. Pětaadvacetiletý liberijský defenzivní univerzál se Pražanům nově upsal do 30. června 2027, původní kontrakt v Edenu mu měl vypršet za dva roky v létě. „Z nové smlouvy jsem nadšený. Jsem tady rád, těší mě, že budu ve Slavii pokračovat. Beru to jako začátek nové kapitoly. Slavia je jeden z nejlepších týmů. Hrát za ni je velká čest,“ řekl Oscar. **ČTK**



Parádní návrat Bilesové

Americká gymnastka Simone Bilesová získala po nedávném návratu k závodům po dvouleté pauze rekordní osmý domácí titul ve víceboji. Na šampionátu v San Jose uzavřela dvoudenní soutěž před vyprodaným hledištěm strhujícím vystoupením v prostných a rok před olympijskými hrami v Paříži se důrazně přihlásila zpět mezi světovou špičku. Cíle, které si stanovila, si chce nechat pro sebe. „Je to tak lepší. Snažím se to letos dělat trochu jinak než v minulosti, a zatím to funguje,“ řekla Bilesová. **ČTK**

Beach láká

Amatérů je na písku stále víc. Oblíbené jsou hlavně mixy.

Beachvolejbal získává čím dál větší popularitu mezi lidmi všech věkových skupin. Podle statistik projektu Týmuj obliba tohoto sportu a zájem o něj jsou rok od roku vyšší. Růst zájmu je patrný nejen mezi dospělými, ale také mezi dětmi, jichž se zapojuje do oddílů stále více.

„Trend růstu popularity beachvolejbalu je zřejmý jak na amatérské, tak na hobby úrovni. S tímto sportem si může nejen léto zpestřit prakticky každý, navíc je skvělé, že jej spolu mohou hrát muži i ženy různého věku. Tato varianta nazývaná mix je bezesporu v České republice nejoblíbenější. Mnoho lidí tento sport přitahuje svou dynamikou a možností zábavně trávit čas venku a na příjemném povrchu. Dobrou propagaci navíc tomuto elegantnímu sportu dělají naše skvělé reprezentantky a reprezentanti,“ říká Petr Salomon, zakladatel platformy Týmuj.cz.

Třeba v neděli ovládly turnaj světového okruhu Pro Tour v Brně Barbora Hermanová a Marie-Sára Štochlová.

„V našich statistikách vidíme růst počtu týmů, hráčů, tréninků i odehraných zápasů a turnajů. Aspoň občas si beachvolejbal zahraje dvacet procent našich uživatelů.“

Klíčový je pro trend hlavně rostoucí počet dětí v různých klubech. Děti přirozeně lákají aktivity v písku, a i proto je pro ně plážový volejbal přitažlivý a zábavný. Oddíly nabízejí vedle rozvoje fyzických schopností i podporu týmové spolupráce a fair play, což se jim bude v životě hodit. Sport má po celé republice podporu Českého volejbalového svazu. Daří se mu nejen v hlavním městě, ale také v Brně, Karvině, Karlových Varech či třeba v Pelhřimově.

„Jsme svědky rostoucího zájmu o beachvolejbal napříč kategoriemi, mezi dětmi a mladými i dospělými. Je to sport, který posiluje nejen komplexně celé tělo, ale také rozvíjí sociální dovednosti a schopnost týmové spolupráce, proto si k němu řada dětí nachází cestu,“ potvrzuje Jan Klepal, jeden z trenérů Beachklub Pankráč.

Růst popularity tohoto sportu přitahuje nejen hráče, ale také diváky, kteří se rádi baví sledováním tohoto sportu. Tak jako letos v červnu v Ostravě. **MET**

KRÁTCE

Prvoligisté

V tomto týdnu je na programu druhé kolo domácího fotbalového poháru MOL Cupu a zasáhne do něj už i prvoligové týmy. Dnes vstoupí do soutěže České Budějovice s Ostravou, dalších sedm celků se představí zítra. Druhé kolo pak uzavrou dohrávky v příštím týdnu. Do poháru ve druhém kole zasáhne 11 z 16 účastníků nejvyšší soutěže. Pohároví zástupci Sparta, Slavia, Plzeň a Bohemians 1905 stejně jako Liberec, vítěz nadstavbové skupiny o umístění z minulých ligových sezon, mají zatím volný los.

Skvělá štafeta

Moderní pětibojaři Lucie Hlaváčková a Marek Gryc získali bronz ve smíšené štafetě na mistrovství světa v Bathu a v závěrečné disciplíně se postarali o jedinou českou medaili na šampionátu. Vyhráli Egyptané Salma Abdal Maksúdová s Muhanádem Šabanem, druhá skončila korejská štafeta. **ČTK**