

SATORANSKÝ. NEJLÉPE PLACENÝ SPORTOVEC

BASKETBALISTA SI ZA 12 MĚSÍČŮ VYDĚLAL 218 MILIONŮ KORUN STRANA 12



metro



Úterý, 10. srpna 2021

Č. 150, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Vavřinec

[mojometro](#) | [denikmetro](#)

Rozhodnutí o cestách přichází ze dne na den

Do zahraničí. Spíše podle aktuální pandemické situace než dlouhodobých plánů. **Problémy u moře.** Když něčemu nerozumíte, nic nepodepisujte. **Novinky.** Obtížnější návrat z Islandu, Estonska a Madeiry STRANY 5 A 7



Indie si hýčká svého olympijské hrdinu. Zlatý oštěpař sklízí miliony

Olympijský šampion Níradž Čopra dorazil domů do Indie. Na mezinárodním letišti Indíry Gándhiové v Novém Dillí ho vítaly davy fanoušků. V sobotu na olympijském stadionu v Tokiu hodil oštěp do vzdálenosti 87,58 metru a před českou dvojicí Jakub Vadlejch, Vítězslav Veselý získal pro svoji zemi první atletickou zlatou medaili v historii. Za tu bude náležitě odměněn, a to nejen milionovými částkami na svůj účet. Tým nejvyšší indické kriketové ligy Chennai Super Kings hodlá vytvořit dres s číslem 8758 jako projev úcty k jeho olympijskému výkonu. Indická letecká společnost IndiGo oznámila, že Čoprovi nabídne neomezené cestování zdarma na jeden rok a podnikatel Anand Mahindra slíbil, že mu daruje připravované SUV Mahindra XUV700. AP



2 1150

9 771211 07810021

Šotoušův sen? S foťákem jej pouštějí do zákulisí metra

Nápis „Vstup pro zaměstnance“ novináře Koguta nezastavil v pražských, pařížských, vídeňských, moskevských ani lisabonských tunelech podzemní dráhy.

Existuje jen málo lidí, kteří mají možnost vidět soupravy metra přímo v tunelu nebo depu. O nejrůznějších zákoutích a chodbách určených pouze pro zaměstnance nemluvě. Když však profesionální novinář a fotograf s ruskými kořeny Boris Kogut, jenž bydlí mnoho let v Praze, obcházel před pár lety knihkupectví v hlavním městě, aby jim nabídl svou prvotinu mapující tato místa po Evropě, budil spíše rozpaky.

„Manažeri v prodej knihy moc nevěřili, po pár týdnech mi však volali a objednávali další výtisky. Dnes jsem vděčný za to, že mi vycházejí vstříc knihkupectví po celé Evropě,“ říká pro deník Metro Kogut.

Pohled do zákulisí

Kogut se při práci na své první knize dostal do zákulisí metra v Helsinkách, Moskvě, Paříži, Praze a Vídni. V publikaci je představeno více než 350 fotografií souprav metra v depu, tunelech či stanicích. Kogut, který chtěl být kdysi strojevodoucí, potkal při své práci také mnoho profesionálů. Od vedoucích dopravních podniků přes fotografy, spisovatele, zaměstnance různých profesí až po policisty.

„Francouzští policisté byli například celkem překvapeni, že český fotograf umí tak dobře francouzsky. Během svého focení jsem samozřejmě potkal i spoustu cestujících, od kterých jsem nejednou čerpal cenné rady na lokace i tipy, jak fotit. Například v Moskvě byli naopak přísnější,“ líčí Kogut.

Trable v moskevském metru

Na prohlídkách prostor metra v Moskvě doprovázel Koguta kvůli předpisům vedoucí tiskového oddělení jménem Artom. „Jednoho dne jsme navštívili dvě depa, poté jsme byli domluveni na večer-



Vagony v Helsinkách procházejí očistou. 4x ARCHIV BORISE KOGUTA



Fotografie najdete na WWW.METRO.CZ

Metro projíždějící z Hloubětína na Rajskou zahradu

ní focení. Zhruba hodinu před začátkem jsem však dostal od Artoma zprávu, abych noční focení absolvoval sám. Měl tehdy mimochodem první rande se svou současnou manželkou. Ochranka u vstupu do depa mě samotného nechtěla pustit, i když jsem měl všechna potřebná povolení,“ vysvětluje Kogut.

Byla téměř noc a pracovníci si tak na ředitelství nemohli lejstra a povolení ověřit.

„Vysvětlil jsem jim, že jsem tam už ráno fotografoval a kvůli mému focení probíhala spousta manévrů se soupravami metra. Naštěstí mě napadlo ukázat jim fotografie z onoho ranního focení, na jejichž základě mě nakonec do depa vpustili,“ dodává pro Metro Kogut.

Selfičko v kolejišti

Následně chtěl Kogut fotit přímo v kolejišti. To se ale na počátku nelíbilo ruským dispečerům. „Znám dobře bezpečnostní předpisy, a tak jsem se šel nahlásit na dispečink. Dispečer však o mně nevěděl, takže mě nechtěl pustit fotit v noci do kolejiště. Nakonec jsem ho po deseti minutách přesvědčil. Čas ukazoval půl desáté večer, soupravy se konečně vracely do depa po večerní špičce. Věděl jsem, že interval mezi soupravami na lince metra činí téměř čtyřicet sekund. Dispečer pro mě nechal stát některé soupravy až na třicet sekund před halou depa, abych měl možnost pořídit co nejlepší fotografie. Ještě nikdy přede mnou nedostal takovou příležitost,“ líčí zážitky Kogut.

Fanda Londýna a Paříže

Koguta nejvíce fascinuje, podobně jako jiné fanoušky



Boris Kogut v Londýně

MHD, takzvané šotouše, metro v Londýně a v Paříži. Oblíbil si totiž jejich historii a tradici. Nyní proto připravuje zároveň druhý a třetí díl fotoalba Evropské město, kde se chce těmto městům věnovat.

„Mám k dispozici úplně unikátní fotografie, které vznikly díky povolení pořizovat fotografie od vedení dopravních podniků v Londýně, Lisabonu, Bruselu, Barceloně a dalších evropských městech,“ plánuje Kogut, který ve svých knihách s oblibou využívá jednu specifickou techniku – profesionálně obarvuje archivní fotografie.

„Doufám, že čtenáři získají z mých knih zajímavé informace, začnou se na metro, které každodenně používají, dívat jinýma očima a třeba si začnou více všimnout umění a architektury, jež mají na dosah. A když ne, půjde alespoň o ideální dárek pro kluky, co si hrají s vláčky,“ uzavírá se smíchem Kogut.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



Vagony Bakerloo Line, jedné z linek metra v Londýně

Boris Kogut

Český profesionální novinář a fotograf Boris Kogut absolvoval státní univerzitu dopravních spojů, je kandidátem technických věd. Od roku 2002 do roku 2005 se věnoval pedagogické činnosti.

- Od roku 2005 do roku 2008 pracoval jako vědecký pracovník ve Vědeckém výzkumném ústavu. Od roku 2000 se zabývá žurnalistikou, fotografií, reklamou a PR-aktivitám. Je autorem velkého počtu publikací v tisku.

- Od roku 2008 pracuje v českém vydavatelství. Ovládá ruštinu, češtinu, angličtinu a francouzštinu. Působí také jako pedagog.

- V roce 2015 začal pracovat na vlastní knize s názvem Evropské metro: Fotoalbum. Kniha 1, jež vyšla o tři roky později. Několik jeho fotografií mohli čtenáři deníku Metro vidět nejen zde, ale také ve zpravodaji pražského dopravního

podniku DP kontakt. V něm vyšly nejen Kogutovy fotografie, ale také informace o jeho tvorbě.

- Její součástí je také nedůvěra v internet, které ho naučilo dětství strávené v Rusku. Proto když se chtěl Kogut více dozvědět o pražském metru, seznámil se rovnou s autorem knih o něm a půjčil si od něj soukromou knižní sbírku.

- „Dříve pro ruského kluka bylo nemyslitelné, že by jednou mohl vidět Londýn, protože když někdo dostal vízum do Anglie, rovnalo se to útěku z Ruska. V mládí jsem tedy mohl mít v rukou jen ty časopisy z Anglie a snít, že se jednou budu moci londýnským metrem projet osobně. K sepsání knihy mě inspirovala chuť udělat knihu o metru podle vlastních představ, propojit v ní historii a současnost a zároveň zpřístupnit široké veřejnosti zajímavá zákulisní místa,“ vysvětluje Kogut.

V životě potřebuje pomocnou ruku. Psaní mu však jde samo

Cestovatel Filip Schiller má své tempo, a využívá proto odborné poradce. Jeho knihy jsou „limitované edice“.

U dopisů a mailů, které občas píše, si zásadně ke jménu přidává titul Spisovatel Cestovních Průvodců a Encyklopedií. Když se s ním sejdete v jeho oblíbeném mekáči a on namísto k prodejnímu „robotickému“ kiosku vyrazí raději stát deset minut do fronty ke skutečnému člověku, protože je dle svých slov „sociálně založený“, hned víte, že máte před sebou někoho výjimečného.

Blondatými kudrnami a úsměvem od ucha k uchu vždy vybavený Filip Schiller se v deníku Metro objevil již před třemi lety, kdy vydával svou knižní prvotinu. Nyní tenhle milovník letadel a cestování obecně vydává svou druhou cestovatelskou biblii.

„Tentokrát jsem si nenechal vytisknout padesát knížek, ale rovnou stovku. Říkal jsem si, že když je s tím taková práce, tak ať to stojí za to. Distribuci moc vymyšlenou nemám. Paní Jana Straková, která mi s vydáním knihy opět pomáhala, mi poradila,



Schiller má na sobě suvenýr – mikinu z Glasgow. METRO

ať obejdu pražská knihkupectví a nabídnu jim to,“ říká pro deník Metro Schiller.

Covid ho nezastavil

Schillerova prvotina byla průvodcem po městech bývalé NDR. V nové knížce se pouští do tématu cestování po městech podél toku řeky Sáry, jež se táhne přes Francii a Německo, Severní Francie a francouzské Riviéry. Schiller je při práci i v životě

o něco „pomalejší“, a využívá proto služeb sociálních poradců, kteří mu pomáhají začlenit se. Jak ale dojde na cestování a psaní o něm, mění se ve zcela samostatného perfekcionista. „Do tvorby knížky mi zasáhl samozřejmě covid. S mamkou jsme nemohli cestovat tak, jak by bylo potřeba. A já, když o nějakém místě píšu, tak ho přece musím navštívit. A také nafotit. Jediné, co tak nemám v hla-

vě, je počítač. Proto si některé zajímavosti následně dohledávám na internetu,“ popisuje Schiller.

Hostely jsou fajn

Ze svých cest si Schiller odnáší vždy nejen plný foťák obrázků, ale také si díky svému specificky nastavenému myšlení pamatuje do korny či eura přesně, kolik kde utratil.

„Podle mě je perfektní ušetřit za bydlení tím, že se ubytujete v hostelu. To si vždycky pokecám, protože se tam bydlí ve více lidech. Akorát mamka to moc nemusí,“ dodává Schiller, jenž je kromě jiného vášnivým sběratelem mikin s logy měst. Filip Schiller je také milovníkem letišť. Proto pro něj byla vysněnou profesí práce na Letišti Václava Havla, kde s pomocí asistentů před pár lety vypomáhal v kanceláři. Teď vykonává kancelářskou práci v jedné firmě na Palmovce. Ani zde ho ale jeho milovaná letadla neopustila. „Pracuji tu se mnou dvě bývalé letušky,“ usmívá se spiklenecky Schiller. Letadla a letiště mají v krvi i v jeho rodinném klanu. Filipova sestřička je pětadvacet let letuškou, bratr babičky pak byl zaměstnán jako letecký mechanik.

„Na Palmovce pracuji již nějakou dobu a jsou tu prý se mnou spokojeni. Kvůli svému zdravotnímu stavu pracu-

ji jen čtyři hodiny denně. Většinou mám ale hotovo dřív a někdy se najde i čas na psaní. Asistenci již v práci nevyužívám,“ líčí pro Metro Schiller, jenž nyní využívá pouze takzvaný program podpory samostatného bydlení.

Přečteme si on-line?

Filipovu první knihu si lze zdarma přečíst v elektronické podobě na webu rytmus.org. Jde o stránky organizace, která pomáhá převážně lidem s mentálním postižením, aby se mohli aktivně začlenit do běžného života. Ať už je to ve škole, v místě bydliště, nebo v práci. Kde a jak získat Filipovu druhou knihu s názvem Významná města podél toku řeky Sáry, Severní Francie, Sársko, Porýní, Falce a francouzské Riviéry i to, zda bude také brzy on-line, je zatím otázkou. Na podzim se ji totiž Filip chystá ještě řádně pokřtít, ale neví, kde a kdy. Přemýšlet o tom plánuje, jak jinak, než při cestování. „Odjíždím teď na čtyři týdny do lázní Dolní Lipová u Jeseníků a v druhé půlce září na deset dní s mamkou k Baltskému moři. Pak uvidíme,“ vysvětluje Schiller s tím, že si do návratu nepřechte ani „svůj“ článek v deníku Metro.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE



C. BECHSTEIN

Pianocentrum Praha

LETNÍ C. BECHSTEIN SPECIÁL

Využijte naší speciální letní nabídky a začněte nový školní rok s našim novým pianem!

- slevy až 20% na vybrané modely
- prodej / pronájem nových nástrojů



702 120 059

paha@bechstein-europe.com

PianocentrumPraha

Bechstein_Praha

www.bechstein.com/centren/praha



Žlutická sušená řepa. Může používat prestižní označení

Krušnohorská pečeně, děpoltovické bio máslo nebo žlutická sušená řepa jsou mezi devíti výrobky, které mohou nově v Karlovarském kraji používat značku Regionální potravina. O prestižní značku se letos v kraji ucházelo 84 produktů od 17 výrobců, největší zájem byl o kategorii alkoholických a nealkoholických nápojů. „Velmi nás těší stále rostoucí zájem o soutěž, letos se nám přihlá-

silo velké množství výrobků, dokonce více než v minulých letech. Je zde i značné množství zcela nových výrobců, kterým se také podařilo vyhrát,“ uvedl koordinátor Regionální potraviny Karlovarského kraje Lukáš Vacek. Mezi dalšími dobrotami, jež smějí používat značku Regionální potravina, je třeba bezlepkový veganský jablčnický koláč z Lokte nebo pařížský dort z Nové Role.

Soutěž Regionální potravina je projektem ministerstva zemědělství na podporu malých a středních zemědělců a producentů potravin. Ocenění mohou získat pouze producenti zemědělských a potravinářských výrobků do 250 zaměstnanců. Oceněný výrobek má právo užívat značku Regionální potravina na svém obalu čtyři roky. V současné době je oceněno 407 produktů od 312 výrobců. **ČTK**

Číslo dne

600

Celníci během uplynulých dvou měsíců odhalili více než 600 cizinců pracujících v Česku, u nichž zjistili porušení zákona. Z toho 67 zahraničních zaměstnanců pracovateli bez povolení k pobytu na území republiky a 241 cizincům chybělo platné povolení k zaměstnání. Zaměstnavatelům hrozí sankce až deset milionů korun. Nejvíce případů podezření z nelegální činnosti cizinců zjistily celní úřady v Plzeňském kraji.

Číslo dne

1,6

Oživení cestovního ruchu po jarní uzávěře je podle analytiků rychlejší než loni. Stále ale chybějí zahraniční turisté. Hoteliéry ve velkém zachraňují především domácí hosté. V tuzemských hotelech, penzionech a kempech se v letošním druhém kvartálu dle Českého statistického úřadu ubytovalo 1,6 milionu hostů, meziročně o 51,3 procenta více. Strávili v nich 4,2 milionu nocí, což je ve srovnání s loňskem nárůst o 56,1 procenta.



Hotely pro brouky. Jeden je ve tvaru lodi

Centrum Ostravy na náměstí Edvarda Beneše pomalu obsazují noví hmyzí nájemníci. Jsou tam pro ně nové hotely. Broukoviště vznikla na osmi místech. Vedle poházených kmenů jde také o umění. Svůj hotel ve tvaru lodi, na kterou si lidé mohou dokonce sednout, představil mladý sochař Bedřich Mrkva (na snímku uprostřed).

3x MAFRA

Krátce

Koudelka v BIS

Michal Koudelka byl včera pověřen vedením civilní kontrarozvědky. Prozatímne zůstává ve své funkci, která mu oficiálně končí k 16. srpnu. O jeho působení na vysoké a pro bezpečnost státu důležité pozici rozhodla vláda. Dál bude šéfovat BIS do doby jmenování nového šéfa vládou

po říjnových volbách. Koudelku dlouhodobě kritizuje prezident Miloš Zeman. Agenty BIS označil za čučkaře. Ti sledují operace ruských a čínských agentů na českém území. To prezident zpochybňuje. Nejznámější případ je operace Ricín, při níž se Rusové údajně pokusili otrávit několik českých politiků a kritiků Ruska.

Chtějí návrat krále

Koruna Česká (monarchistická strana Čech, Moravy a Slezska) v Praze představila své priority v programu, s nimiž půjde do voleb. Strana chce prosadit návrat krále nebo revizi právního řádu. Letos jde do voleb samostatně. Ve volbách v roce 2017 spolupracovala s TOP 09. **ČTK**

Silnice jsou pod lupou

Tisícovky policistů na silnicích po celé zemi kontrolují dodržování povolené rychlosti jízdy. Akce je do pátku.

budou sledovat zejména překračování povolené rychlosti,“ říká mluvčí policejního prezidia Hana Rubášová. Doplnila, že řidiče také upozorňují na rizika vážných dopravních nehod souvisejících s nepřiměřenou rychlostí prostřednictvím informačních letáků kampaně Zpomal, dokud není skutečně pozdě. Týdenní akci pořádá s Českou asociací pojišťoven BESIP a Policie ČR. Policisté od začátku roku projednali přes 65 tisíc dopravních přestupků souvisejících s překračováním rychlostních limitů.

Vedle zvýšených policejních kontrol spouští v srpnu BESIP preventivně-edukativní roadshow. Návštěvníkům nabídne takřka autentický prožitek vážné dopravní nehody. Ve vybraných městech Česka se lidé budou moci v srpnu a září v interaktivním stanu přesvědčit, že spěchat se nevyplácí. Harmonogram akce je k dispozici na stránkách kampaně www.13minut.cz. **ČTK**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN



NaturaMed

PHARMACEUTICALS

Sleva 489 Kč

na roční balení OmegaMarine Forte⁺

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI



Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

„Děti, mámo, jedeme k moři. Hned teď.“ Ale použijte mozek

Cestování za hranice je nyní spíše věcí rychlého rozhodnutí podle momentální situace než dlouhodobých plánů.

Poslední zemí, kam se můžeme vydat bez složitějšího papírování a testů, je Maďarsko. Jinak se covidové barvy na cestovní mapě Evropy a světa mění rychleji než monokl pod okem po hospodské rvačce. Češi se podle toho rozhodují, jak a kam jet. Někdy ze dne na den.

Potvrzují to hlavně majitelé našich hotelů a penzionů. Zatímco loni, když se blížilo letní rozvolnění, hlásili domácí ubytovatelé převážně vyprodáno, letos se předběžná obsazenost pohybuje

mezi dvaceti až třiceti procenty. I když záleží na regionu. Petr Hofrichter, provozovatel hotelu ve Špindlerově Mlýně, měl letos v červenci asi poloviční obsazenost. V srpnu ještě mnohem méně. „Čekali jsme, že už to bude víc rozjeté,“ konstatuje hoteliér. Také on tuší důvod. Lidé se přece jen i přes komplikace raději sbalí a vyrazejí k moři.

Nerozumíš? Nepodepisuj! Jinak se pak nediv!

Odborníci ale radí, že před urychleným rozhodnutím osvěžit se po covidových omezeních v mořské vodě by lidé neměli ztrácet obezřetnost. V návalu cestovatelské euforie se vyplatí věnovat pár desítek minut studiu toho, co vás v cílové destinaci, případně na cestě tranzitními státy, ждет-li vlastním vozem, čeká.

„V Evropské unii platí, že následky dopravní nehody se odškodňují ze strany viníka,

ovšem podle podmínek konkrétní země. Ucelená pravidla neexistují,“ připomíná Tomáš Beck ze společnosti Vindicia, která se specializuje na oblast odškodnění. A přidává čerstvý příklad nepozornosti. Pokud vás někdo nutí k rychlému podpisu nějakého dokumentu, měli byste zapnout v hlavě varovný maják. „Nedávno se na nás obrátila žena, která měla havárii v Itálii s autem ze Švýcarska. Cizinec ji za asistence policie požádal o podepsání dokumentu pro svou pojišťovnu,“ popisuje Beck, jak se zrodila nepřijemná trampota.

Švýcarovo ujišťování, že se jedná pouze o formalitu, kterou předá pojišťovně, ale bylo klamavé. Řidička se podpisem listu papíru, kde nerozuměla ani slovu, zavázala k tomu, že po viníkově dopravní nehody nebude požadovat žádnou škodu. Tím se zcela odřízla od odškodnění.

Doma i venku

28

Osmadvacet procent Čechů odpovědělo v průzkumu společnosti Profesia.cz, že se nehodlá stresovat a omezovat měnícími se covidovými opatřeními mimo Česko a raději stráví dovolenou v tuzemsku. Dalších 21 procent si dokonce na letošní rok neplánovalo ani neplánuje jakoukoli rekreaci. Asi třetina si ale zahraniční cestu neodepře.

Utrpení na dovčě

Pobyt u moře či na horách může zkomplikovat nečekaný problém.

- Nespoléhejte se na to, že cestovní pojištění k platební kartě je univerzální. Může mít mnoho výjimek.
- Uložit si do mobilu důležitá čísla českých ambasád na trase dovolenkové cesty může být v potíživých zásadním usnadněním.

I malé pivo znamená velké problémy

To, že si v Česku nesmíte dát před řízením auta ani malé pivo, ví zřejmě i malé dítě. V některých zemích se nějaké množství alkoholu v krvi toleruje, ale nevyplatí se rozhodně indikace ve stylu, že dýchnete na partnera,

jestli je z vás alkohol cítit. Pojišťovny jsou v případě škody, kterou pod vlivem způsobíte, hodně citlivé. „Pojišťovna toho může využít, v případě úrazového pojištění může jít o krácení až o padesát procent,“ upozorňuje důrazně Milan Káňa, mluvčí pojišťovny Kooperativa. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VÝHODNĚ

JAKO MÁLOKDE JINDE



**PRO TELEFONY
SE CHODÍ K NÁM**



Redmi 9AT

MŮJ TARIF M a DATA 4 GB

1,-



Cena v eShopu
a naší apce

Platí do konce srpna při uzavření nebo prodloužení Účastnické smlouvy na tarif Můj tarif M a data 4 GB na dva roky a jejím dodržení. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na www.t-mobile.cz/telefony

Krátce

Pocta varhanáři

Varhany v kostelech na jižní Moravě a v Dolním Rakousku rozezní festival Silberbauerovo hudební Podyjí. Koná se jako pocta znojemskému varhanáři Josefu Silberbauerovi, jehož nástroje dosud slouží v Podyjí na obou stranách

hranice. Letos se bude hrát i na nástroje Silberbauera učitele, varhanáře Ignáce Jakoba Floriána Casparida. Druhý ročník festivalu nabídne 16 koncertů, osm na jižní Moravě a osm v Rakousku. Zahajovací koncert 5. září odezní v kostele Nanebevzetí Panny Marie ve Vranově nad Dyjí.

31. 8.

Očkovací centrum na výstavišti v Brně ukončí činnost 31. srpna. Podle primátorky Markěty Vaňkové to není vhodné, protože v areálu budou začínat veletřhy.

Auto s opilci. Řidič naboural a utekl

V Novém Bydžově na Královéhradecku havarovalo osobní vozidlo, v němž cestovalo sedm lidí ve věku od 15 do 23 let, včetně řidiče. Ten z místa dopravní nehody utekl, šest zraně-

ných spolujezdců zůstalo v autě, byli převezeni do nemocnice. „Většina z nich byla pod vlivem alkoholu,“ sdělila mluvčí královéhradecké policie Iva Kormošová. Nehoda se stala v neděli časně ráno. Až později se jednadvacetiletý řidič sám přihlásil na policii. **ČTK**

Americký sen si splnil přes nápoj i bez zkušeností v oboru

Před dvěma a půl lety zkoušel Marek Siwy první várky kombuchy u své babičky. Správné vyláčení nápoje chvíli trvalo, ale nyní už je kombucha značka Magu tak žádána, že se na ni musí čekat.

Kdy a proč vás napadlo rozjet výrobu kombuchy?

Tento nápoj jsem znal už z dětství, kdy mě kombucha nutila pít moje babička jako medicínu proti nemoci. Tehdy jsem na kombuchu nahlížel s odporem. Nevypadala dobře, nevoněla, nechtutnala, přesto jsem ji byl nucen každé ráno pít. Podruhé jsem na ni narazil při univerzitních studiích v USA. Pamatuji si, že když jsem poprvé vyzkoušel tamní produkt od firmy GTs Kombucha, říkal jsem si, že to bylo něco jiného, než na co jsem byl zvyklý z Česka. Cítil jsem se po tom dobře a chuťově jsem si nápoj opravdu zamiloval. V té době jsem si říkal, že je to něco, co jsem v Evropě postrádal. Postupně jsem studoval nejen kombuchu, ale i trh a uvědomoval si její potenciál.

Jaké překážky jste musel v začátcích překonat?

Bylo jich nespočet. Ať už finančních, logistických, tak především výrobních. Dalo by se říci, že jsem se vrhl do budování výrobního podniku na zelené louce bez jakýchkoliv předchozích zkušeností

z oboru. Výroba kombuchy navíc není akademicky probádanou záležitostí. Pro výrobu vína či piva se obvykle studují vysoké školy, u kombuchy nic takového neexistovalo. Většinu věcí jsem si tak musel prostřednictvím samostudia vyhledat, dovtipit se jich, dovymyslet. Tahle doba zabrala více než rok, a byla z mého pohledu nejvíce problematickou a rizikovou, protože se nám nápoj dlouho nedařilo pěstovat do takové podoby, s níž bychom byli spokojeni. A to zejména s ohledem na obsah účinných látek. Postupně jsme proces ale vyladili, a jakmile se nám začalo dařit kultivovat kvasné kultury, ostatní překážky se jevíly jako snadněji překonatelné.

Čekali jste, že bude na českém trhu zájem zrovna o tento nápoj?

Abych začal Magu, odešel jsem z poměrně dobře placené pozice investičního bankéře. Samozřejmě, bylo to velké riziko, protože nikdo kombuchu tak, jako ji dělají přední firmy v USA, nevyráběl. S nikým z oboru jsem danou věc nemohl konzultovat ani se opírat o nějaké úspěšné příběhy. Na druhou stranu jsem si říkal, že pokud zvládneme přinést na trh produkty kvalitou na podobné úrovni, na jakou jsem narazil v USA, budeme mít velkou šanci uspět a zároveň konkurenční výhodu, protože budeme první.

V čem se vaše kombucha liší od jiných na trhu?

Nerad bych se srovnával s ostatními produkty na trhu, jelikož podle mého to, co zde firmy produkují, nemá s opravdovou kombuchou moc společného. Na danou věc lze nahlížet samozřejmě i opačně. Jedna věc je ale mít napsáno slovo kombucha na obalu svého produktu a druhá je ji vyrábět. Skutečná

kombucha je tvořena živými bakteriemi, není ochucována synteticky, má omezenou trvanlivost, musí být s ohledem na nízkou aciditu balena ve skle a skladována po celou dobu v lednici. To všechno naše produkty splňují. Jsou například ochucovány pouze za studena lisovaným ovocem a zeleninou, žádnými umělými sirupy nebo čimkoliv, co se používá v klasické nápojařině. Jinými slovy, to, co je k dostání na českém trhu v posledních 25 letech, je svým způsobem klam na spotřebitele plynoucí z absence vhodné legislativy.

Jakým způsobem může být váš nápoj prospěšný?

Nechci říkat, že to, co vytváříme, dokáže vyléčit všechny nemoci. Máme ale velký počet zákazníků s Crohnovou nemocí, nabouranou imunitou, špatným trávením nebo problematickou plátní, kteří nám často píší, jak jim Magu pomohlo. To je něco, co nás naplňuje a ukazuje nám, že to, co děláme, dává smysl. Dlouhý výrobní proces zajišťuje vysokou koncentraci účinných látek, díky kterým se člověk cítí po užití dobře.

Jak dlouho vlastně trvá výroba? Stále jsou období, kdy musí lidé na svou objednávku čekat?

Délka výroby jedné lahve se liší v každé verze, nicméně obecně platí, že každá lahev je kultivována, fermentována, prokvašována a uzrává po dobu šesti až osmi týdnů. Co se týče čekacích listin, ano, bohužel, stále se dostáváme do situací, kdy jsou zákazníci nuceni s ohledem na vysokou poptávku čekat na možnost objednat. To je zapříčiněno jak komplikovaností výrobních procesů, tak i tím, že poptávka roste rychleji, než bychom čekali. Nicméně si myslím, že brzy by k tomuto už nemělo docházet, jelikož



Zakladatel start-upu Magu Marek Siwy

ARCHIV

jsme se před několika týdny přestěhovali do nových velkovýrobních prostor, a výrazně tedy zvyšujeme výrobní kapacitu.

Chystáte tam spuštění vlastní výrobní linky, až na jakou kapacitu se dostanete, nebo chcete dostat?

Výrobní linka ještě není plně dokončená, stále řešíme několik výrobních otázek, u kterých si nejsme úplně jisti zautomatizovaným výrobním procesem. Momentálně tak výroba probíhá ve dvou fázích – první fázi – kultivace našich kvasných kultur, které jsou naším hlavním statkem – bych přirovnal k laboratorní mikrobiologii – ta je již poměrně zautomatizovaná a probíhá ve sterilním prostředí. Druhá fáze spojuje aspekty klasické potravinářiny. Tedy fermentace, ochucování, prokvašování, uzrávání. Zde je důležitý aspekt ruční výroby. Co se týče kapacity, pohybujeme se momentálně

na úrovni třiceti až čtyřiceti tisíc lahví měsíčně. V následujících měsících máme v plánu rozšířit naši výrobní kapacitu až na sto tisíc lahví měsíčně.

Jaké máte další plány? Jak se chcete rozvíjet a kam chcete expandovat? Bude nápoj třeba i v řetězcích?

Ano, brzy plánujeme několik novinek, jednou z nich bude rozšíření našeho produktového portfolia o nové verze a započítí služby, prostřednictvím které si budou stálí odběratelé moci namixovat své boxy kombuchy na míru. V řádu několika týdnů zároveň plánujeme započít celoplošnou distribuci do všech předních řetězců v Česku, a to ve spolupráci s předním evropským potravinářským koncernem. Co se týče přechodu na zahraniční trhy, to plánujeme započít výhledově na jaře příštího roku, kdy bychom chtěli zahájit on-line prodej na rakouském i německém trhu. **PAVEL URBAN**





Řecku pomáhá 22 zemí

Lesní požáry dál ničí část Řecka. Zemi pomáhají či se na to chystají stovky hasičů a desítky kusů techniky, jež vyslalo 22 zahraničních zemí. Mezi nimi je i Česko. Naši hasiči operují na poloostrově Peloponés, který je nejzasaženější oblastí Řecka. Požáry jsou tu nejhorší za poslední desítky let. Příčinu jejich vzniku vyšetřují i místní úřady. V pátek byli na různých místech země zatčeni tři lidé kvůli podezření, že ohně zapálili, ve dvou případech úmyslně. V sobotu odpoledne byl na předměstí Atén zatčen 47letý muž, který zapálil dva ohně v místním lesíku a podpálil čtyři kontejnery na odpad.

AP

Odkud budou mít Češi obtížnější a snazší návrat?

Mění se pravidla pro návrat lidí ze zahraničí. Polepšili si Balkán. Zhoršil se jih Evropy.

České ministerstvo zdravotnictví připravilo novinky na takzvané mapě cestovatele. Od včerejška platí obtížnější návraty z Islandu, Estonska a Madeiry. Tyto státy se přesuňují z oranžové do červené kategorie značící vysokou míru rizika nákazy koronavirem. Opačným směrem si polepšilo Dánsko a Lucembur-

sko. Změny jsou i u dalších států, nemají však vliv na režim při příjezdu do České republiky. Na základě dat Evropského střediska pro prevenci a kontrolu nemocí české ministerstvo zdravotnictví každý týden aktualizuje seznam zemí podle míry rizika nákazy.

K zemím s nízkým rizikem nákazy v Evropě patří Albánie, Bulharsko, Bosna a Hercegovina, Černá Hora, Chorvatsko, Kosovo, Lichtenštejnsko, Lotyšsko, Maďarsko, Německo, Norsko, Polsko, Rakousko, Rumunsko, Severní Makedonie, Slovensko, Slovinsko, Srbsko a Vatikán. Z mimoevropských zemí pak

Austrálie, Brunej, Hongkong, Izrael, Japonsko, Jižní Korea, Jordánsko, Kanada, Katar, Libanon, Macao, Nový Zéland, Saúdská Arábie, Singapur, Spojené státy a Tchaj-wan.

Do oranžové kategorie značící střední míru rizika se ze zelené přesunula Litva, San Marino a Švédsko, z červené Dánsko a Lucembursko. Zařadily se tak k Belgii, Finsku, Itálii a Švýcarsku. U zelené a oranžové označených zemí musí cestující vyplnit příjezdový formulář a být testováni před vstupem do České republiky nebo nejpозději pět dnů po příjezdu absolvovat antigenní či PCR test. **ČTK**

Krátce

Bělorusko jim posílá migranty

Běloruský prezident Alexandr Lukašenko „poradil“ západním zemím, aby přestaly se sankcemi, protože pro ně mohou mít opačný účinek. Přitom prakticky potvrdil, že jako odvetné opatření v reakci na tyto sankce Minsk posílá nelegální migranty do sousedních zemí – Polska, Litvy, Lotyšska a Ukrajiny. Brusel viní Minsk, že úmyslně využívá blízkovýchodní migranty jako „zbraň“ v odvetě za unijní sankce.

Skotsko otevřelo noční podniky

Tři týdny po ukončení téměř všech opatření proti šíření koronaviru v Anglii zrušilo většinu obdobných nařízení také Skotsko. Až na několik málo výjimek byla zrušena pravidla týkající se rozestupů mezi lidmi. V hospodách, v restauracích a na hromadných akcích už neplatí kapacitní limity; otevřít opět mohou i noční podniky. Na úřadech a v prostředcích veřejné dopravy však nadále platí povinnost nosit roušky. **ČTK**

Přísnější pravidla při návratu domů

Mezi červená území s vysokým rizikem nákazy patří Estonsko, Francie, Irsko, Island, Malta, Nizozemsko, Portugalsko, Řecko, Kanárské a Azorské ostrovy a Madeira.

- Do tmavě červené kategorie značící velmi vysokou míru rizika náleží všechny nejmenované státy, od pondělí nově Monako. **Při návratu ze země s vysokou nebo velmi vysokou mírou rizika je povinný PCR test v Česku nejdříve pátý, ale nejpозději 14. den po příjezdu. Do té doby musí být dotyčná osoba v samoizolaci.** Před návratem se test vyžaduje pouze v případě, že člověk použije veřejnou dopravu. Také zde platí povinnost před

příjezdem vyplnit příjezdový formulář. Podmínky při návratu se netýkají osob, které mají dva týdny ukončené očkování nebo v posledních 180 dnech prodělaly onemocnění covid-19. Zůstává ale povinnost vyplnit příjezdový formulář.

- Od 31. července **nemusí před příjezdem absolvovat test děti od šesti do 12 let, po příjezdu musí do pěti dnů na PCR test.** Pokud bude negativní, nenásleduje samoizolace. „Upozorňujeme však, že dopravce může stanovit přísnější pravidla, proto všem rodinám doporučujeme si před cestou pečlivě zjistit podmínky dopravce, se kterým cestují,“ uvedlo ministerstvo.

- Úřad lidem **důrazně nedoporučuje cestovat do zemí s extrémním rizikem nákazy**, důvodem je šíření nových mutací koronaviru. Jde o Botswanu, Brazílii, Indii, Jihoafrickou republiku, Kolumbii, Lesotho, Malawi, Mosambik, Namibii, Nepál, Paraguay, Peru, Rusko, Svazijsko, Tanzanii, Tunisko, Zambii a Zimbabwe.

- I u návratu z těchto zemí plně očkovaní turisté nebo ti, co v posledních 180 dnech prodělali covid-19, nemusí na testy a do samoizolace. Ostatní musí podstoupit před cestou PCR test a následně **setrvat 10 dní v samoizolaci zakončené negativním PCR testem.**

INZERCE

NIKDO NEBUDE DIKTOVAT, O ČEM SMÍME PSÁT

ParlamentníListy.cz

Sudoku

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

Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.

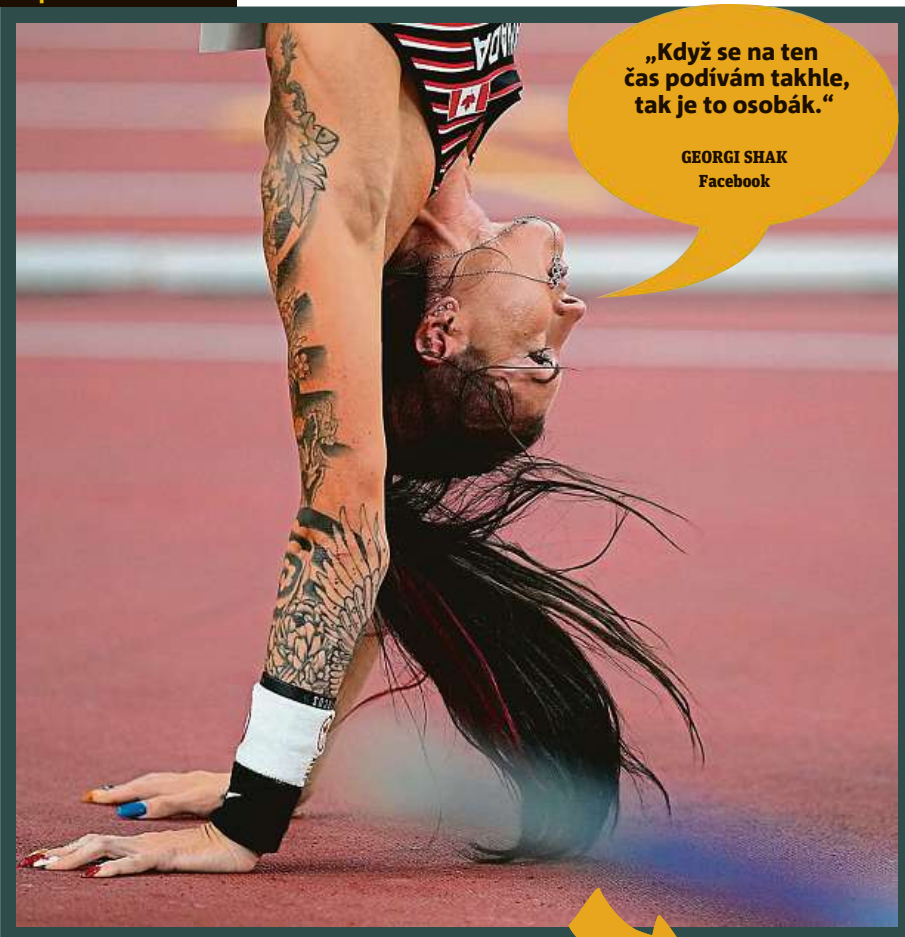
3 – AKT, BYT, LES, OSM, SOB, SRP

4 – EMIL, LAŠI, LIDÉ, LUSK, ORBA, RÝŽE, ŽELÉ

5 – ALBUM, ETÁŽE, IRSKO, LARGO, LUISA, PIKLE, POTĚR

S	O	B	O	L				
L								
Í								
D								
R								

Napište svou bublinu



„Když se na ten čas podívám takhle, tak je to osobák.“
 GEORGI SHAK
 Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
24/28 °C	24/28 °C	25/29 °C	27/31 °C

Teplotní rekordy: ↓ 9,6 °C (1784) ↑ 34,7 °C (1802) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.00 Zavolejte porodní sestřičky IX (1/8)</p> <p>17.00 Cestománie</p> <p>17.30 AZ-kviz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 První republika (15/22)</p> <p>21.05 Sanitka 2 (4/13)</p> <p>22.00 Za oponou</p> <p>23.05 Kriminalista</p> <p>00.05 AZ-kviz</p> <p>00.30 Banánové rybičky</p> <p>00.55 Kuchařská pohotovost</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Bydlení je hra</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.50 Na houby</p>	<p>16.20 Leteckí stíhači v boji II (6/14)</p> <p>17.10 Angelika a sultán</p> <p>18.45 Severní Bretaň, pokladnice tradic</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Jeden hot a druhý čehý</p> <p>21.40 Schimanski</p> <p>23.10 Desatero hříchů (1/6)</p> <p>23.55 Příběh služebnice III (4/13)</p> <p>00.45 Poslední lovci v Namibii</p> <p>01.40 Stopy, fakta, tajemství</p> <p>02.10 Slabší v ofsajdu</p> <p>02.35 Ztracené adresy</p> <p>03.00 Jak se staví jezero</p> <p>03.10 Přísné tajné vraždy</p>	<p>16.00 Můj přítel Monk IV (8)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.15 Comeback</p> <p>18.50 Hospoda (49)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Policie Modrava (11)</p> <p>21.30 Comeback</p> <p>22.40 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans IV (18)</p> <p>23.35 Můj přítel Monk IV (7, 8)</p> <p>01.25 Odložené případy III (10)</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans IV (18)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Přeslapy (11) Seriál (ČR)</p> <p>21.25 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 Telebazar</p> <p>23.50 Policie v akci</p> <p>00.45 Komisař Rex IV (15) Strašlivá pravda. Krimiseriál (N/Rak., 1998)</p> <p>01.45 Policie Hamburg VI (24) Dopravní nehoda 1/2. Krimiseriál (N, 2011)</p> <p>02.45 Policie Hamburg VI (25)</p> <p>03.45 Prostřeno!</p> <p>05.20 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>08.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>19.00 VIP DESÍTKA</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>20.50 TOUR DE PARK: Like-It, O5 & Radeček</p> <p>20.55 #NAOČKUJSEHUBOU – UDG: KB Acoustic stage</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>1.00 Tattoo Fixers</p> <p>1.30 Óčko flirt</p>

JAKUB KOHÁK

ATLET IT BE



Sloupek

TOKIO 2020

Uteklo to rychle. Každé olympijské hry jsem sledoval, „co to šlo“. Přivstával jsem si, pozdě uléhál, fandil zejména těm nejmenším státům a na jednu olympiádu jsem se i osobně vypravil! Letošní olympiáda byla jiná. Jisté to bylo tím, že byla posunuta o rok, možná za to mohl fakt, že na ní nebyli skoro žádní diváci, snad k tomu pomohlo i to, že začala bezprostředně po skončení mistrovství Evropy v kopané. Zkrátka, vůbec jsem si ji neužil! Neviděl jsem Prskavce, jak se pere s peřejemi, ani Krpálka, kterak demoluje soupeře na tatami. Dokonce ani oba střelce jsem nesledoval, jak trefují asfaltní ptactvo. On už fakt, že se hry konaly letos, v roce 2021, ale nazýváme je Tokio 2020, je velmi zvláštní. Co ale musím vyzdvihnout a pochválit, je organizace a samotné konání oslavy lidství

Citát

Musím vyzdvihnout organizaci a samotné konání oslavy lidství a člověka.

a člověka, jak olympijské hry nazývala Věra Čáslavská. Když uvážíte, jak si organizátoři velkých akcí mnou ruce a propočítávají, kolik se dá vydělat, kolik prodají lístků a reklamních předmětů, kolik se prodá občerstvení, hotelo-

vých pokojů a já nevím čeho všeho ještě, je mi Japonců líto a zároveň před nimi smekám. Uspořádat v tak těžké mezipandemické době něco tak ohromného, co bylo rozhodně prodělečné, a navíc ještě skvěle fungovalo, to je nevidané. V mé mysli zůstanou krásné okamžiky, jako třeba britský skokan do vody, který mezi pokusy pletl jehlicemi svetr, izraelský trenér českých basketbalistů, který si podal ruku s trenérem Íránu, indický oštěpař Chopra, který až do roku 2016 trénoval podle YouTube a domů si veze zlatou medaili, nebo náš desetibojař Helcelet, který závodil s parádním knírem. Za tři roky bude olympiáda v Paříži a já přemýšlím o tom, že se tam pojeďu podívat. Viva la France!

Anketa

f Která tokijská medaile vás překvapila?



Jana Květoňová
Oštěpaři. Po Ondrovi jsem v žádnou medaili nedoufala.



Standa Doležal
Tři medaile pro San Marino.



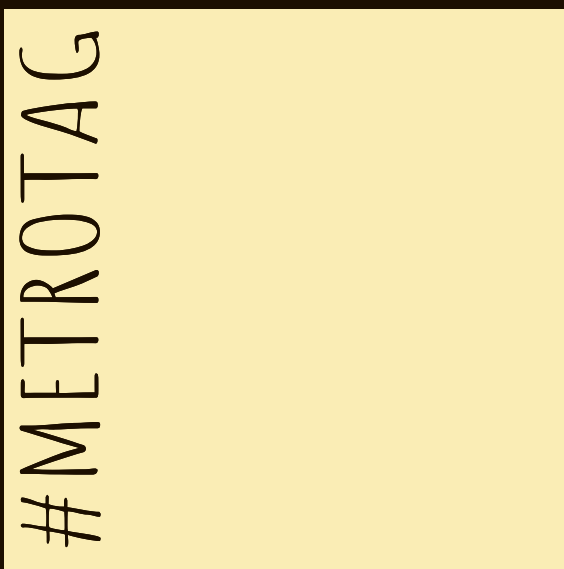
Sunshine Dave
Žádná! Jsme silný národ a všem jsme to dokázali!

@mojemetro



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vyzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfote 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!

Prostředí s jedinečným geniem loci Štencova domu zve na vinnou degustaci. Prostor Opero v Salvátorské ulici v centru Prahy dnes večer pořádá Wine pop-up. Děláte také nějakou pěknou akci a chcete pozvat naše čtenáře? Inspirujte se, **nakreslete barevnou pozvánku** a sdílejte ji s hashtagem #metrotag.



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vyzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfote 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!

Dopisy a vzkazy

Pochvala

Dobry den, chtěla bych moc pochválit pána, co rozdává vaše noviny Metro na stanici Dejvická. Velice milý a příjemný člověk.

VERONIKA

Covidová komunikace

Dobry den, v pondělí 2. 8. 2021 jste otiskli pár fotek na téma covid. Musím vám poslat fotku, která je pro mne top. Tak hezký den.

JÍŘINA DANIHELKOVÁ, PRAHA 5



dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

POLE

Komiks



Únavu nezamaskuje kofein

Dopřejte si dost odpočinku a vyváženou stravu. Naslouchejte svému tělu, v každém období chce něco jiného.

Kvalitní spánek, zdravá a vyvážená strava, dostatek tekutin, pohyb, odpočinek... Víme, jak moc nás to vše ovlivňuje, přesto spíme málo, jíme ve spěchu, místo

chůze jezdíme autem a na aktivní odpočinek už nám nezbyvá kvůli stresu v zaměstnání čas. Nakonec jsme unavení, uděláme méně práce, a to nám na náladě také nepřídá. Únava je běžnou součástí života, která přichází po psychickém či fyzickém vyčerpání a lze se jí vydatným odpočinkem.

Problém při stanovení příčiny únavy je v tom, že tento stav může být projevem mnoha onemocnění, stejně jako nedostatku některých potřebných látek v těle. První mož-

ností je nedostatek kvalitního spánku. Jestli spíte denně 4–5 hodin na nekvalitní matraci, přičemž se před spaním nacetete k prasknutí a během noci se několikrát probouzíte, bude na vině zřejmě série všech těchto faktorů.

Další možností může být sezonní únava. Ta se často vyskytuje na podzim a v zimě. Nedostatek vitamínu D může vést k vyčerpání. Pokud netrávíte dostatek času venku, vaše pokožka nemá šanci absorbovat dostatek slunečního světla umožňujícího tělu produkovat ho. V zimních měsících se také mění vaše návyky, vaše životní tempo se zpomaluje, nemusíte mít dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, které vaše tělo zásobují vitamíny a minerály. Příčinou únavy mohou být ale i klimatické změny nebo přechod z jednoho ročního období do druhého. „Mění se atmosférický tlak, délka dne i energetický výdej. Některým jedincům, vyláště těm pracujícím na směny, nesvědčí posun zimního času na letní,“ říká Rodion Schwarz, praktický lékař pro dospělé z Přílepské ordinace.

Mnohdy běžné bolení hlavy, únava nebo zhoršený spánek mají původ ve zvýšené koncentraci CO₂ způsobené nedostatečným větráním. „Je paradoxní, že kvalitní vnitřního prostředí je po provedení nekomplexních rekonstrukcí často horší než v původním stavu. V mnoha nově za-



Naslouchejte tělu! PROFIMEDIA

mozek – a zmíněná únava je na světě.

„Snížit míru a dopad únavy dokáže například hořčík, železo a kyselina askorbová, což je vitamin C. K tomu je možné přidat odvary z bylin, které se pijí dvakrát denně (ať už jako prevence, či ve fázi třeba postcovidové rekonvalescence). Odvar z bylin, na rozdíl od klasických doplňků stravy, disponuje takzvaným entourage efektem, což by se dalo přeložit jako komplexní efekt látek z celých rostlin,“ uvádí doktor Schwarz.

Zapomeňte na oblíbené energy drinky na bázi kofeinu, vsadte raději na chutný zelený čaj. Káva je návyková a mnohdy věříte, že bez ní den nezvládnete. Sice vám rychle dodá energii, ale stejně tak rychle její účinky vymizí. Důležité je dodržovat pitný režim. Vyvarovat byste se měli vodám s bublinkami, ty mohou způsobit zažívací potíže a nadýmání. Díky dostatku tekutin v organismu se rozproudí krev, která bez potíží transportuje k buňkám výživu přijímanou prostřednictvím stravy.

„Kdybych to měl shrnout, dá se říct, že nejlepší je pozorovat a respektovat přírodu. Jsou-li večery a noci delší, má se více spát. Když je venku zima, mají se jíst teplé pokrmy – polévky, kaše, vařené, dušené maso nebo kysaná zelenina,“ doporučuje závěrem doktor Rodion Schwarz. **IBE**

teplených domech nebo novostavbách se vůbec neřeší otázka vnitřního prostředí. Testy přitom ukazují, že v celé řadě domácností je většinu dne zvýšená koncentrace CO₂, což posléze může vést k časté únavě nebo špatnému spánku,“ dodává Ing. Karel Havlíček, ředitel divize Pasivní domy společnosti NWT.

S čím se určitě každý z nás setkal, je únava odpolední. Ta nás nejčastěji zastihne mezi 14. a 16. hodinou. Je to přirozený jev našeho denního biorytmu, ale sami máme možnost ovlivnit, v jaké míře nás únava přepadne. Zkuste přemýšlet nad skladbou vašeho oběda. Ten by neměl být příliš těžký, tučný nebo s větším obsahem jednoduchých cukrů. Jinak se jídlo dlouho tráví, krev se přesouvá do trávicího ústrojí, místo aby se nám dostatečně okysličoval

INZERCE

Alfalex®. Na hemoroidy.

- k léčbě příznaků spojených s hemoroidálním onemocněním
- pomáhá například od svědění, pálení, ekzému či prasklin

Žádejte ve své lékárně. www.alfalex.cz

Alfalex je určen k léčbě příznaků spojených s hemoroidálním onemocněním a jeho komplikacemi (např. ekzém a praskliny). Před použitím si pečlivě přečtěte návod k použití. Pokud se příznaky nelepší do 1-2 týdnů, poradte se s lékařem nebo lékárníkem. Nepoužívejte při přecitlivělosti na lanolin nebo jinou obsaženou složku přípravku. Nepoužívejte na krvácející hemoroidy. Zdravotnický prostředek. Ila třídy, CE2409. Výrobce Egis Pharmaceuticals PLC. ZNAL 01 CZ 00

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buňkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu. Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulant vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH. Informuje spolumajitel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šampónem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasové kořínky je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhybnulé, tedy pro lidi s pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasový kořínky není zcela uhybnulé, ale jen oslabené natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: www.thermal-sens.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)
a šampónu THERMAL (330 Kč)
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

SENS, 697 01 Kyjov
Komenského 606, Tel.: 518 615 091

Nemoci prázdniny nemají. Pozor na samoléčbu, varují lékaři

Problémy se zdravím se nám nevyhýbají ani v létě.

Sezona dovolených a prázdninová ordinační doba lékařů však komplikují jejich řešení. Lidé se tak často uchylují k hledání informací na internetu, samodiagnostice a následné samoléčbě. Podle průzkumu agentury Ipsos jen jeden z deseti Čechů takto získané informace konzultuje s lékařem, až třetina si naordínuje léky sama. Rizika laické samoléčby bez porady s lékařem však mohou být fatální.

Případy, kdy mylně stanovená diagnóza zhoršila pacientovi zdravotní stav, nejsou nic výjimečného. Typickým příkladem je nachlazení, s nímž se i v letním období lidé často potýkají. Příz-

ky nejsou nijak dramatické, a tak sáhnou do lékárníčky, aniž by stoprocentně věděli, čím trpí. Jenže rýma, kašel či bolesti hlavy mohou být v létě způsobeny nejen klimatizací nebo plaváním ve studené vodě. Může jít o letní chřipku, a ani angína není výjimkou.

Správná diagnóza – základ úspěšné léčby

„Při obvyklé viroze si sice můžete poradit sami, ale pro stanovení vhodné a efektivní léčby je důležité určit konkrétní diagnózu. Porada s odborníkem předtím, než si sami naordinujete pilulku, je proto určitě namístě,“ radí Petra Bomberová Kánská, vedoucí lékařka služby Lékař online 24/7 zdravotnické skupiny EUC. Nedostatečná či nevhodně zvolená léčba může vést k mnoha vážným zdravotním komplikacím i pozdějším potížím. „Neléčená



Nic nepodcenit! PROFIMEDIA

chřipka tak může v budoucnu způsobit problémy s klouby, zapříčinit zánět srdečního svalu nebo plic. Dokonce i prvotní příznaky klíšťové encefalitidy se někdy podobají chřipkovému onemocnění. A nákaza je možná, aniž byste si sajícího klíštěte všimli,“ varuje lékařka.

Co Čech, to „lékař“

Z průzkumu vyplynulo, že z oslovených Čechů, kteří vy-

hledávají informace o zdraví na internetu, téměř polovinu (48 procent) zajímají konkrétní nemoci, zdravotní potíže a úrazy, 12 procent respondentů si vybírá vlastní způsob léčby. Necelá pětina Čechů se na základě získaných informací objedná k lékaři a jen každý desátý konzultuje informace z internetu s lékařem on-line. Alarmující je, že téměř třetina respondentů si po vyhledávání na internetu jde koupit léky bez jakékoli konzultace s lékařem. Průzkum rovněž ukázal, že většímu riziku samodiagnostiky a samoléčby jsou vystaveni starší lidé 55+, kteří informace o zdraví hledají na internetu nejčastěji.

I na dovolené pomůže lékař

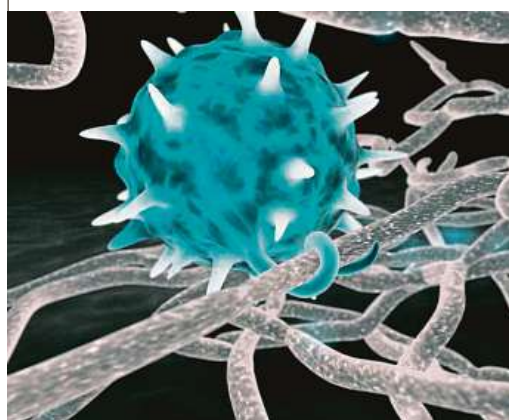
Ani prázdninový režim však nemusí být důvodem ke zbytečnému hazardování s vlastním zdravím. I z dovolené lze totiž potíže konzulto-

vat s odborníkem. Rozvoj telemedicíny se probíhal několik let, na úspěšnosti nabral společně s covidem a přechodem mnoha lidských činností do on-line prostředí. Běžné zdravotní potíže lze řešit s lékařem na dálku pomocí chatu nebo videohovoru odkudkoli, kde je možnost internetového připojení. Výhodou pro cestovatele v zahraničí je navíc možnost konzultovat zdravotní problém s lékařem v mateřském jazyce.

„Během posledních měsíců v období dovolených naši službu nejvíce využívají pacienti s podezřením na letní virózy. Často se na nás obrací i lidé trpící zažívacími potížemi a různými typy zánětů. Výjimkou nejsou ani pacienti se záněty močových cest a ženy s gynekologickými potížemi způsobenými koupáním a nošením mokřých plavek,“ uzavírá doktorka Bomberová Kánská. **MET**

INZERCE

Odstraněním plísňí posilujete imunitu



Plísně jsou infekce a naše lehkavánost, že nebolí, tak nám neškodí, je zavádějící. Tělo musí na obranu proti plísňím soustředit imunitní systém do místa infekce. Pak se může stát, že bude chybět jinde, při závažnějším onemocnění.

Pythium oligandrum je mikroorganismus, který přímým parazitizmem vysává jiné plísně a kvasinky. To není nic nového, takových mikroorganismů je na světě několik tisíc. Ale Pythium oligandrum je chytrá houba a konzumuje pouze plísně a kvasinky, ze kterých čerpá živiny pro svůj rozvoj a není schopna napadat jiné organizmy, což se o ostatních mikroskopických predátorech říci nedá.

„Začali jsme u nohou, protože jsou na opačném konci než hlava,“ vzpomíná výzkumník Radim Klimeš a pokračuje. „Zápach nohou vytvářejí sice bakterie, ale ty žijí v symbióze s plísněmi. Plísně dráždí pokožku a tělo je chce odplavit potem. Vlhko plísně i bakterie potřebují. Pokud plísně odstraníme, nohy přestanou zapáchat. Oříškem byla plíseň pod nehtem, ale vhodnou zábalovou aplikací jsme s lékaři tento problém vyřešili.“

Velmi překvapivé bylo čištění nehojících se ran (běrcové vředy, diabetické nohy, ...) a snížení patogenní mikroflóry, která rozkládá tkáň a brání hojení, takže se nemuselo přistupovat k amputaci.“

„Pythium oligandrum svými zoosporami aktivně vyhledává kvasinky, které pak vysává. A tak netrvalo dlouho, abychom se zaměřili na vaginální kandidózy“ říká Radim Klimeš a dodává. „Ovšem lidé při svém aktivním životě si přená-

šejí tuto infekci i do úst a tak jsme se nevyhnuli ani dutině ústní a vyšly nám velmi pozitivní ohlasy od gynekologů, dentálních hygieniček a zubních lékařů.“

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - BIODEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT a další. Pro dutinu ústní - CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS. Pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek - FEEL FRESH. Pro péči o pokožku a úpravu fyziologické mikrobiální flóry při hojení poškozené pokožky - BIOMYCOSIN.

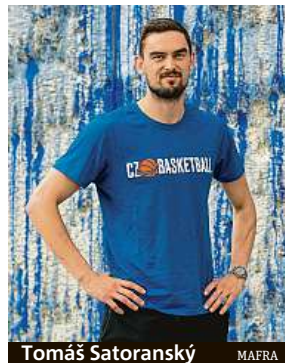


Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz, výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

BARD

Satoranský zůstal nejlépe placený

Český basketbalista si za uplynulých dvanáct měsíců vydělal dohromady 218 milionů korun.



Tomáš Satoranský MAFRA

Výměnu Bulls potvrdili

Český basketbalista Tomáš Satoranský se v NBA definitivně stěhuje z Chicaga do New Orleansu, opačným směrem zamíří rozehrávač Lonzo Ball.

- Výměnu, o níž začátkem minulého týdne informovala americká média, Bulls oficiálně potvrdili. Dříve hrál Satoranský i za Washington.

Hrubý plat v klubech, vyhrané peníze či peníze od sponzorů. To jsou hlediska, jež zohledňuje v žebříčku nejlépe placených českých sportovců specializovaný časopis Forbes. V čele zůstal basketbalista Tomáš Satoranský.

Jediný Čech v NBA si od loňského července do letošního června vydělal 218 milionů korun. Na dalších místech žebříčku jsou hokejisté David Krejčí (150,5 milionu) a Jakub Voráček (135 milionů) a fotbalisté Patrik Schick (114 milionů) a Tomáš Souček (105 milionů). Tyto sporty opanovaly celou desítku.

Satoranský se do čela finančního pořadí dostal poprvé loni díky tříleté smlouvě na 30 milionů dolarů, kterou v roce 2019 podepsal při přestupu z Washingtonu do Chicaga. Roční kontrakt na deset milionů dolarů si nyní český olympionik přenesl i do New Orleansu, kam ho Bulls v minulém týdnu vyměnili.

Před rokem Satoranský krajoval žebříčku o 19 milionů

korun před Voráčkem, tentokrát se jeho odstup od druhého Krejčího zvedl na téměř 68 milionů. Rovněž Krejčí i třetí Voráček po sezoně změnili klub – Krejčí bude po odchodu z NHL hrát v české extralize za Olomouc, Voráček se vrátil do Columbusu. Z žebříčku vypadaly tenistky Petra Kvitová a Karolína Plíšková, jedinou ženou v pětadvacítce je Barbora Krejčíková. **ČTK**



„Odškodněte nakažené“

Česká unie sportu vyzvala Český olympijský výbor k náhradě škody pro sportovce, kteří kvůli naze covidem-19 a karanténě přišli o start na hrách v Tokiu. Šéf ČÚS Miroslav Jansta (na snímku) takový požadavek vznesl v dopise adresovaném předsedovi ČOV Jiřímu Kejvalovi v souvislosti s šířením koronaviru v české výpravě. Pro sportovce žádá omluvu, finanční náhradu by měly podle Jansty obdržet i sportovní svazy. Kvůli naze nemohli nastoupit beachvolejbalistka Markéta Nausch Sluková, stolní tenista Pavel Širuček a cyklista Michal Schlegel. **MAFRA**

Číslo dne

10.

Tenistka Barbora Krejčíková se poprvé v kariéře dostala v žebříčku dvouhry do první světové desítky, kterou uzavírá. Krejčíková od OH v Tokiu, kde získala s Kateřinou Siniakovou zlato ve čtyřhře, nehrála, ale posunula se díky poklesu Rumunky Simony Halepové. **ČTK**

Fotbal. Otáčet musí obě „S“

Fotbalisty Sparty čeká dnes odvetný duel 3. předkola Ligy mistrů od 20.00 v Monaku. První duel vyhrál soupeř 2:0. Sparta identifikovala fanoušky, kteří v utkání rasisticky uráželi soupeřova hráče, a zakáže jim vstup na všechna utkání klubu. Slavia hraje proti Ferencvárosi od 19.00 doma, i ona prohrála 0:2. **ČTK**

Krátce

Mladý vítěz

Italský tenista Jannik Sinner získal ve Washingtonu týden před dvacátými narozeninami druhý titul v sezoně a třetí v kariéře. Stal se nejmladším vítězem turnaje kategorie ATP 500. Sinner ve finále zdolal 7:5, 4:6, 7:5 Mackenzieho McDonalda z USA. **ČTK**

Nabídla medaili

Běloruská atletka Kryscina Cimanouská, kterou nutili funkcionáři k předčasnému odjezdu z OH v Tokiu, věnovala do aukce svou medaili z Evropských her 2019. Výtěžek dražby půjde na podporu běloruských sportovců, kteří jsou perzekvováni. **ČTK**

Pohledávka není

Krajský soud v Brně v přezkumném řízení uznal popření pohledávky Automotodromu Brno, který chtěl po spolku pořádatelům Grand Prix v Brně kolem 50 milionů korun. Pohledávku popřel jak spolek, tak insolvenční správce. **ČTK**

Rozhodčí. K nim do šatny nechodte

Komise rozhodčích Fotbalové asociace ČR (FAČR) vyzvala funkcionáře, aby se zdrželi návštěv sudích v jejich záměch. Reagovala tak na situaci z nedělního utkání 3. ligového kola mezi Jabloncem a Bohemians 1905 (2:2), při němž o přestávce navštívil kabinu rozhodčích majitel domácího klubu Miroslav Pelta. Nad jeho jednáním se po zápasu pozastavil trenér pražského celku Luďek Klusáček.

Incidentem se již zabývá také disciplinární komise Ligové fotbalové asociace (LFA). Komise rozhodčích Klusáčkovo vyjádření podpořila. „V kabině rozhodčích mají být při fotbalovém utkání pouze

oprávněné osoby, mezi které majitel klubu samozřejmě nepatří,“ uvedla komise v prohlášení na webu FAČR.

Představitelé Jablonce se po utkání bránili, že Pelta při návštěvě nevyvíjel na sudí v čele s hlavním Tomášem Klíma žádný tlak. Podle mluvčího Martina Bergmana se šel šéf klubu omluvit za emotivní chování trenéra Petra Rady, kterého se vydal následně usměrnit i do domácí kabiny. Jablonecký kouč nechtl po utkání situaci komentovat s tím, že o návštěvě Pelty u rozhodčích nevěděl. Sudí Klíma do zápisu o utkání uvedl, že Peltu neprodlené požádal, aby kabinu opustil. **ČTK**



Vueltu pojedou Štybar, Černý a Hirt

Cyklistické Vueltly se zúčastní týmoví kolegové Zdeněk Štybar (vlevo) a Josef Černý (uprostřed) ze stáje Deceuninck-Quick Step a také Jan Hirt (vpravo) z Intermarché-Wanty-Gobert. Šestasedmdesátý ročník španělského třítydenního závodu začne 14. srpna časovkou jednotlivců v Burgosu. Pro Štybara s Černým bude Vueltla jedinou letošní Grand Tour. Pětatřicetiletý Štybar pojedou ve Španělsku třetí rok po sobě a celkově poestě v kariéře, v roce 2013 slavil na Vueltě jedno ze svých dvou velkých etapových vítězství. O sedm let mladší Černý si odbude na Vueltě premiéru, z minulých dvou let má na kontě starty na Giru d'Italia, kde letos startoval i třicetiletý Hirt. Ten pojedou Vueltu potřetí. **3x MAFRA**