

SATORANSKÝ. NEJLÉPE PLACENÝ SPORTOVEC

BASKETBALISTA SI ZA 12 MĚSÍCŮ VYDĚLAL 218 MILIONŮ KORUN STRANA 12



metro



PRAHA

Úterý, 10. srpna 2021

Č. 150, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Vavřinec

mojemetro | 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 6



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 1 1 5 0

9 772117810021

Metropole. Návrat turistů

Život v Česku se pomalu vrací do normálu. Ožívá i cestovní ruch. Turistů v Praze ve druhém čtvrtletí po loňském propadu kvůli omezením proti šíření nemoci covid-19 přibýlo. Služeb ubytovacích zařízení v hlavním městě od dubna do konce června využilo 252 427 lidí, což je meziročně o 90 procent více. Přibýlo

i noci, které zde strávili. Jejich počet se zvýšil o téměř 120 procent, na 530 906. Vyplynulo to z údajů na webu Českého statistického úřadu.

Hostů v hromadných ubytovacích zařízeních přibýlo ve sledovaném období ve všech krajích. Nejvíce to bylo právě v metropoli, následoval Karlovarský kraj.

Více než tři pětiny hostů pražských hotelů či penzionů byly z Česka a proti loňskému druhému kvartálu jejich počet vzrostl o 86 procent. U zahraničních turistů byl nárůst vyšší, činil 97 procent. Ubytování cizinci strávili v Praze v daném období 212 tisíc nocí, čeští návštěvníci téměř 319 tisíc nocí. **MET**



Česká premiéra až letos

Inscenaci Romeo a Júlia bratislavských Letních shakespearovských slavností 2019 se vzhledem k pandemické situaci podařilo pořadatelům přivést do Česka až letos. Nesmrtelný příběh v podání slovenských hereckých hvězd zpestří program Letních shakespearovských slavností 2021 v pouhých čtyřech večerech. V Brně se hraje 10. a 11., v Praze 13. a 14. srpna. **MET**

AGENTÚRA JAY PRODUCTION S.R.O.

Nová sokolovna

Řeporyje chtějí budovu využít i jako kulturní centrum.



Nová budova bude větší než ta původní.

ARCHICRAFT

Sokolovna v Řeporyjích byla místními postavena svěpomocí v 50. letech. Její stáří se na ní podepisuje a pomalu, ale jistě chátrá. Prostory již nevyhovují ani sportovcům. Je tu však veliký potenciál. Sokolovna má totiž centrální polohu a mohla by pomoci Řeporyjím doplnit tolik chybějící komunitní funkci.

Nyní bylo rozhodnuto zahájit výstavbu zcela nové sokolovny podle návrhu architektonického studia archicraft. Záčatek obnovy sokolovny je na

plánován na květen 2023. Dokončena by měla být v září 2024. Investice do objektu je odhadována na 110 milionů korun. **MET**

Krátce

Méně jízdy vlakem

Vlaky příměstské Pražské integrované dopravy svezly loni na území Prahy asi 31,56 milionu lidí, což je meziročně o 20 milionů méně. Nejvíce spojů vyjelo loni na lince S7, a to 132 spojů za den. **ČTK**

Dorazte na čaj

Dvoudenní svátek čaje, který v Evropě nemá obdoby. To je Čajomír fest. Třináctý ročník tentokrát hostí Výstaviště. Akce se koná tento víkend. Zahájení festivalu proběhne v sobotu v poledne. **MET**

INZERCE

NABÍDKA PRACOVNÍHO MÍSTA

ČESKÁ VODA CZECH WATER

PROVOZNÍ ELEKTRIKÁŘ

SPOLEČNOST: Česká voda – Czech water, a.s.

MÍSTO VÝKONU PRÁCE: Praha

PRACOVNÍ POMĚR: práce na plný úvazek

SMLUVNÍ VZTAH: smlouva na dobu určitou (s možností prodloužení na dobu neurčitou)

PRACOVNÍ DOBA: od 7:00 do 15:00

DATUM NÁSTUPU: ihned

NÁSTUPNÍ MZDA: základní mzda, 20 % premii, 13. a 14. plat

BENEFITY: příspěvek na stravování/stravenky; dovolená nad rámec Zákoníku práce; vzdělávací a jazykové kurzy; příspěvek na životní/penzijní připojištění; nadstandardní preventivní lékařská péče; slevy na dopravu, cestování, volný čas u vybraných dodavatelů; firemní akce a další

NÁPLŇ PRÁCE:

- › preventivní a běžná údržba elektro
- › zjišťování a lokalizace závad, jejich odstraňování
- › investiční montážní akce

POŽADUJEME:

- › vyučen nebo SŠ – obor elektro podmínkou
- › vyhláška 50/78 Sb. – min. par. 6 NN a VN
- › praxe v oboru výhodou
- › znalost dalších prací v údržbě výhodou

- › základní znalost práce na PC
- › dobrý zdravotní stav
- › řidičský průkaz skupiny B

NABÍZÍME:

- › zázemí a stabilitu silné nadnárodní společnosti
- › odpovídající mzdové ohodnocení
- › nadstandardní zaměstnanecké výhody vyplývající z kolektivní smlouvy
- › možnost dalšího profesního vzdělávání

Pokud Vás naše nabídka oslovila, pošlete prosím svůj aktuální strukturovaný profesní životopis na e-mail: lubomir.obona@cvcw.cz, nebo poštou na adresu: Bc. Lubomír Oboňa, Česká voda – Czech water, a.s. Ke Kablu, 971/1, 102 00 Praha.

TeTy oslaví deset let dvojité

Z dua Cirkus TeTy, které se už celou dekádu věnuje závěsné akrobacii, je nyní trio. Jedna ze zakladatelek Pavla Rožničková hovoří pro deník Metro o aktuálních představeních.

Slavíte deset let, ohlížíte se zpátky, jak šel čas?

Trochu se ohlížíme. S Katkou Klusákovou jsme se potkaly na kurzu vzdušné akrobacie v Kulturním domě Mlejn. Já vycházela z divadelního prostředí a ona ze sportovního. První naše vystoupení z kurzu se jmenovalo Pat a Mat. Pak jsme spolu víc a víc trénovaly. Tehdy byl největší boom nového cirkusu, tak jsme se do toho zapojily. Začaly jsme se zajímat víc o lana a další materiály. Velký zlom nastal s představením Husí krky, kdy jsme začaly spolupracovat s režisérem Radimem Vizvářem. Pak jsme měly pauzu s mateřstvím a nyní se vracíme. Rozšířily jsme také soubor na trio.

K výročí jste si darovaly dvě představení. Co byste řekla o komornějším, které se jmenuje Narušení?

Navazuje víc na to, co jsme dělaly. Tentokrát jsme ho ale nazkoušely s Veronikou Smolkovou, naší novou členkou, Katka si ještě dává pauzu. Vycházely jsme z principu absurdního divadla, které jsme chtěly převést do pohybu. Opět využíváme závěsnou akrobacii, ale tentokrát máme speciální kovovou židli, na níž jsme občas zavěšené. Je to o dvou postavách, které jsou v určitém čase a prostoru a normálně by se nepotkaly.

Jak jste se daly s Veronikou dohromady?

Je to kamarádka, která také dělá nový cirkus. Pracujeme spolu i v Cirqueonu. Řekly jsme si okolo mateřství, že by bylo fajn přibrat někoho dalšího, ať může soubor dál jet. Veronika na naše oslovení kývla.



Veronika Smolková, Pavla Rožničková, Kateřina Klusáková

Máte velké požadavky na prostor, kde se dají vaše představení hrát?

Částečně ano, ale třeba u Narušení nám stačí jeden závěsný a jeden kotvicí bod. Snažíme se dostat aspoň na pět metrů výšky, ale lepší je třeba i šest sedm metrů. Nejde to ale samozřejmě udělat v každém prostoru, některé měří na výšku třeba jen tři metry nebo se tam nedá nic zavěsit.

Druhé dílo jsou Voyerky, kde vás je na scéně mnohem víc včetně dětí. Jak vás to napadlo?

Je to specifický projekt, o kterém jsme začaly mluvit před dvěma lety. V Cirqueonu nastal babyboom, tak jsme si řekly, že uděláme na toto téma představení. Výchozím bodem bylo, jak je situace nepřenositelná. Je to nová zkušenost, která je jiná, než když se

o tom jen mluví. To jsme chtěly převést na jeviště. Kromě nás tři kmenových členek je tam dalších pět kolegyně z dalších souborů. Původní záměr byl mít tam děti po celou dobu představení, ale to nefungovalo, takže jsou tam jenom část. Nikdy ale nevíme, jak situace bude vypadat. Měly jsme tři týdenní pohybové laboratoře s různými choreografkami. Pak jsme měly měsíc zkoušení s režisérkou.

Proč název Voyerky?

Zjistily jsme, že když se blížíme k tomu, že budeme mít dítě, začneme strašně pozorovat jiné matky. A když se jimi staneme, pozorujeme další, jak vše dělají a zvládají. Vzájemně je to šílené voyerství.

Obě představení budou na Letní Letná, kdy?

Voyerky už 16. srpna. Narušení bude skoro až na konci, 29. srpna. PAVEL URBAN

Letní Letná. Zaplaví ji Francie i domácí špička

Mezinárodní festival Letní Letná nabídne od tohoto čtvrtka až do konce července to nejlepší ze světa nového cirkusu a divadla. Už 18. ročník obohatí čtyři francouzské soubory. Hned zahajovací představení Résiste obstará v Letenských sadech provazochodkyně Johanne Humbletová. Open air scéna bude přístupná zdarma.

„Jsme rádi že se nám podařilo zorganizovat Letnou v plné síle. Areál vypadá zase

trochu jinak, uprostřed má vzniknout rybník, open air scénu jsme přesunuli pod Hanavský pavilon,“ říká ředitel festivalu Jiří Turek.

Čistý adrenalin a osobitý smysl pro humor pohání čtveřici akrobatů z francouzsko-švýcarského ansámblu Cirque La Compagnie. Dorazí také Compagnie 100 Issues a před festivalové obecenstvo se vrací Cirque Le Roux s představením Deer in the Headlights.

Turek láká také na česká představení, kterých bude letos opravdu mnoho. Premiéru Hotelu Laputa si pro letošní ročník schovala AirGym Art Company nebo Žongléros Ansámbl s dílem Vpřed. Soubor Losers Cirque Company nabídne divákům hned čtyři různá představení včetně Konkuru. Cirk La Putyka se zase v novince Runners na obřím běžecím pásu vžívá do současného člověka, který se snaží vše stihnout a dohonit.

Velký prostor dostanou také hry či pohádky pro děti. Na venkovní scéně budou vybrané večery opět zdarma. Přípraven bude i bohatý doprovodný program včetně možnosti vyzkoušení novocirkusových disciplín.

Návštěvníci se musí řídit aktuálními protiepidemickými opatřeními. Na místě bude možné se otestovat. Více informací a předprodej vstupenek najdete na stránkách www.letniletna.cz. PUR



Ukázka z představení METRO

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](https://www.instagram.com/Bechstein_Praha)

C. BECHSTEIN
SUMMER
SALE



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 pracovalů 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

Krátko

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 vyrazí k moři.

Nerozumíš? Nepodepisuj! Jinak se pak nediv!

Obdobníci 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 podílem listu papíru, kde nerozuměla ani slovu, zavázala k tomu, že po viníkovi 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 měnicími se covidovými opatřeními mimo Česko a raději stráví dovolenou v tuzemsku. Další 21 procent si dokonce na letošní rok neplánovalo ani neplánuje jakoukoli rekreaci. Asi třetina si ale zahraniční cestu neodepře.

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,

Utrpení na dovčce

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 důležité čísla českých ambasad na traše dovolenkové cesty může být v potížích zásadním usnadněním.

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



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 přeusouvají 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

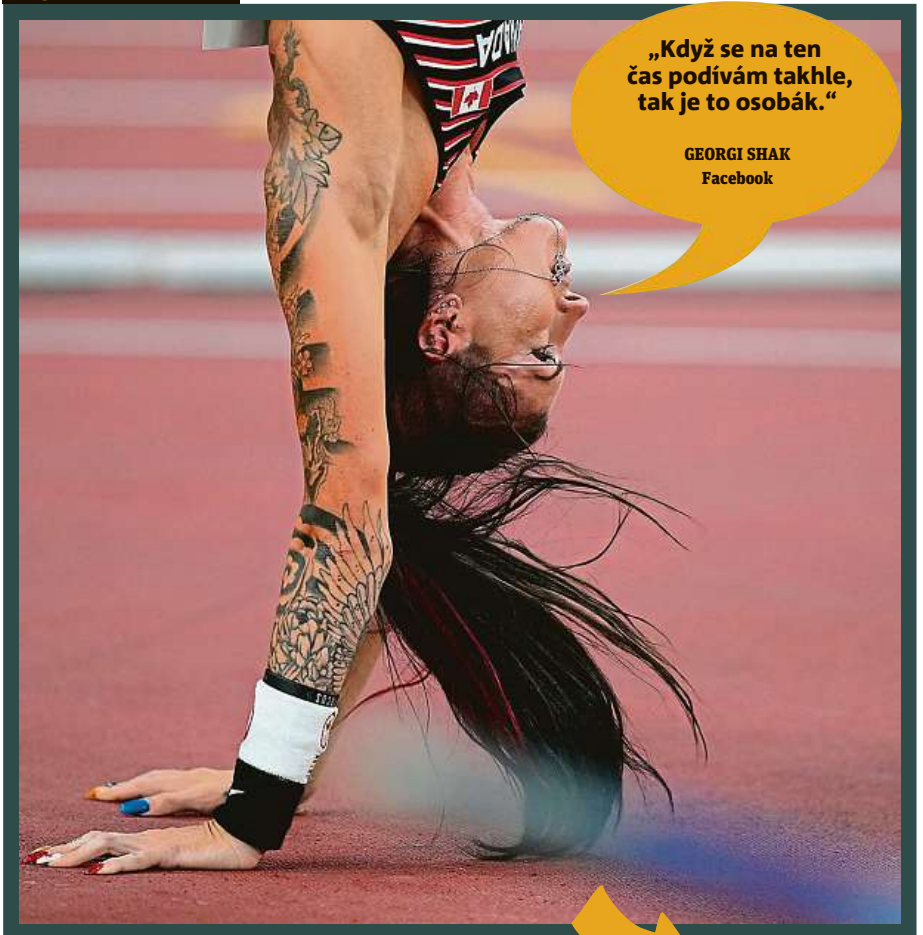
NIKDO NEBUDE DIKTOVAT, O ČEM SMÍME PSÁT

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			

Napište svou bublinu



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								

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

TV tipy

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



JAKUB KOHÁK

ATLET IT BE



Sloupek

TOKIO 2020

Uteklo to rychle. Každé olympijské hry jsem sledoval. „co to šlo“. Přivstával jsem si, pozdě uléhal, fandil zejména těm nejmenším státům a na jednu olympiádu jsem se i osobně vypravil! Letošní olympiáda byla jiná. Jistě 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 peřeji, 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, hotelových pokojů a já nevím čeho všeho ještě, je mi Japonci 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 nevídané. 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 pojezu podívat. Viva la France!

Anketa

f Která tokijská medaile vás překvapila?



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

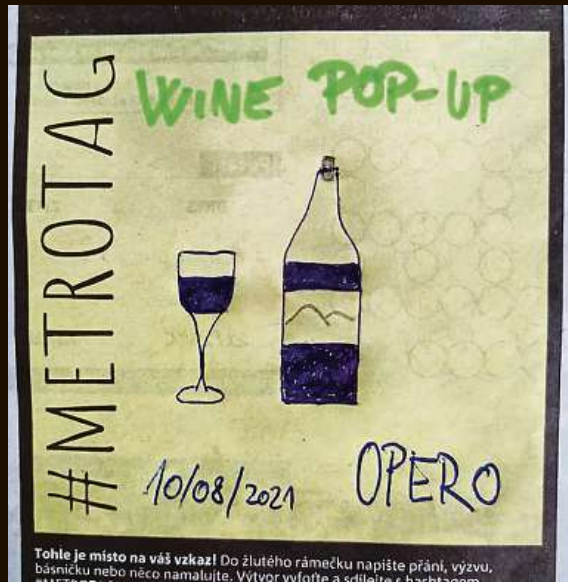


Standa Doležal
Tři medaile pro San Marino.

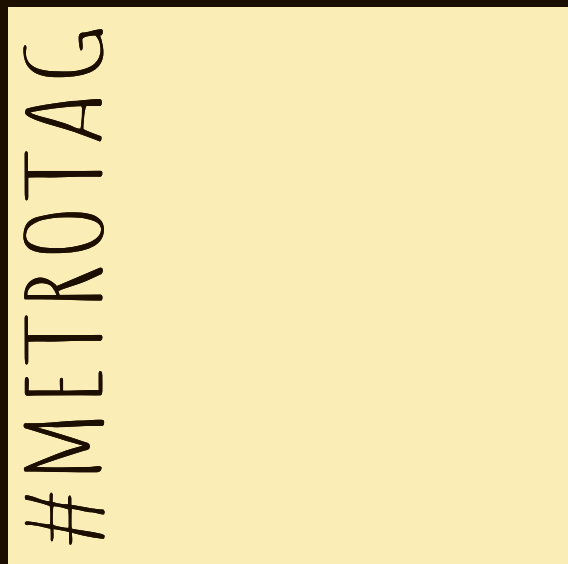


Sunshine Dave
Žádná! Jsme silný národ a všem jsme to dokázali!

@mojemetro



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, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Vytvorvofte 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

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

VERONIKA

Covidová komunikace

Dobrý 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.

JIŘINA 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



honza-smolik.com

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 naordinovala 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-

ny 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

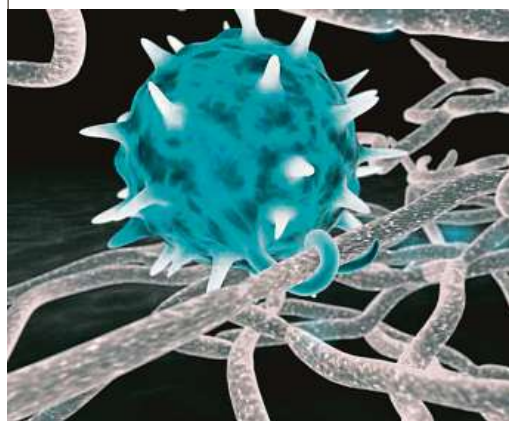
Ani prázdninový režim však nemusí být důvodem ke zbytečnému hazardování s vlastním zdravím. I z dovolené lze totiž potíže konzulto-

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 lehkovážnost, 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 organismy, 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

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 vyvarovat vhodným 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 a 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 bolesti 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 potíže 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**

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, poraďte 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

Vzdělávání - nabídka

• Wer lernt mich deutsch! (Wer will deutsch lernen?) Suche Ferienzimmer, PRAHA 15.08.-03.09. Kontakt: Eduard G. Siller (47/170/70) Tel./whatsapp: 0049-160-7563246

Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

Až 1 000 000 Kč
za STAROŽITNOSTI
obrazy, nábytek,
hodiny, hodinky,
porcelán, bronz,
stříbro, šperky, šavle
a jiné zajímavosti
PORADÍM
tel.: 603 505 686

• Koupím hodiny a obrazy v jakémkoliv stavu. Jsem sběratel, ne překupník. Slušné jednání. Platím hotově.
Tel. 602654613,
alex.kratochvil@volny.cz

• Solidní sběratel koupí: veškeré starožitnosti od houslí, hodin, šperků, obrazů, sošek až po nábytek. Solidní jednání, platba v hotovosti.
604806535

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

Práce - nabídka

• Hledáme kadeřníky do zavedeného kadeřnictví v Praze 8 - vestibul stanice metra Ládví, na plný úvazek, klientela část. zajištěna. Info na t. 773452418

• Doplnování zboží 143-163,90 Kč/hod, noční/denní směny, ONLINE REZERVACE, zálohy denně, nástup ihned, prodejny v Praze a okolí.
Tel: 222534534

• Nabízíme 140 - 235 Kč/hod za PRÁCI ve SKLADU - příprava zboží/fideli VZV. Pravidelné zálohy, dlouhodobá spolupráce, možnost ubytování.
Tel.: 222534534

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce referenta agendy občanů (STAVEBNÍ ÚŘAD). Blíže informace jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa nebo na https://www.e-zamestnani.cz. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 16.08.2021 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: pí Eva Frayerová, tel. 220 189 806.

• Brigáda pro každého - pultový prodej lahudek/dopek pečiva. 143-155.70 Kč/hod, zálohy, zaškolení. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

m2c
Ostraha OC a admin. budov - Praha
týdenní zálohy
Náborový příspěvek 2 000 Kč
Mzda až 150 Kč/hod
Volejte zdarma: 800 111 112

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:
RECEPCE A OSTRAHA
Požadujeme invalidní důchod.
Mzda od 100 Kč/hod.
Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)

• Práce ve skladech a výrobě pro muže i ženy, ubytování, zálohy, mzda od 180 Kč/hod + bonusy, práce na 2 směny - 8hod (ranní / odpolední). Náborové dny každé úterý v 9,00 a každý čtvrtek ve 13,00 na adrese: Služeb 3056/4, Praha 10 (u metra Depo Hostivař). Těšíme se na Vás. Lepší Práce, tel: 731420914

• Hledáme pracovníky na úklid osobních vlaků. Směnný provoz, Praha 4.
Tel.: 603301309.

• Půjčovna stavebních strojů na Praze 10 přijme zámečnický, elektrikář, montážníky, strojníky. Nástup možný ihned.
Tel.: 606631354

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce referenta ÚZEMNÍ AGENDY. Blíže informace jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa nebo na https://www.e-zamestnani.cz. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 16.08.2021 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Ing. arch. Jitka Krásná, tel. 220 189 802.

• PRÁCE na POKLADNĚ 143-149 Kč/hod. Prodejny po celé Praze, směny dle Vašich možností, zaškolení samozřejmostí. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Hledáme kolegy pro ostrahu objektu ve Zdíbech, 110,- až 130,-/hod netto, čistý TR a certifikát, nástup ihned. Volejte Po-Pá 9-16 hod tel. 724328126 nebo 251560953.

• Hledáme nové kolegy na pozici číšník/servírka a výčepní do Plzeňské restaurace na Praze 1. Blíže info na tel. 776333877

• Domov mládeže a školní jídelna vyhledává výběrové řízení na tyto pozice: vyučená kuchařka a pomocná síla do kuchyně. Dobrý zdravotní stav, zodpovědnost, tr. bezúhonnost. Více informací na adrese www.dmstudentska.cz v sekci o nás - volné pozice. Životopis pošlete na adresu organizace: Domov mládeže a školní jídelna, Studentská 10, 160 00 Praha 6 nebo na email: reditel@dmstudentska.cz.

Hledáme instalatéra/topenaře.
Požadujeme manuální zručnost a spolehlivost. Práce po Praze s nástupem IHNED.
info@havlintzb.cz | 602 396 662

Dlouhodobá práce v moderním skladu!
VÝDĚLEK 215 Kč/hod.
Lokalita Buštěhrad u Kladna, výborná dostupnost z Veleslavína.
VOLEJTE 226 257 591!

• Firma Chirana T. Injecta, s.r.o., výrobce chirurgických šicích materiálů, hledá výrobní operátory/operátorky do čistých prostor. Směny jsou dvánáctihodinové/denní a noční. Nástupní plat je 20 000 Kč, po zaučení je okamžitý platový růst. Nabízíme: 5 týdnů dovolené, příspěvek na obědy, finanční odměny a další benefity. Poďte s námi zachraňovat životy do Chirany! Praha 4 - Komořany. Tel.: 241097931.

• Do restaurace v centru Prahy přijmeme pomocné síly. Nástupní mzda od 24 000 Kč měs./čistého. Nástup možný ihned. Tel. 776333877

• Hledáme pracovníce ze znalostí WORD, Excel do administrace na HPP a 6 hod. pracovní dobu. Praha 10 - Hostivař. Částečně možné pracovat i z domova. I pro důchodce. Hlavní náplň zpracování výběrových řízení. Tel. 602433405, email: rada@monitor-cz.cz

Ostatní

SBĚRATELSKÝ KABINET
Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKOUPI IHNED ZA HOTOVÉ
odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofon. desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r. 1975. Šavle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, paroží, fotoaparáty, staré nářadí, malířské valečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky). Papírové peníze - v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.
Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Návštěvy u Nás až po tel. domluvě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.
Tel.: 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

• KNIHY! Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolký, lampy, obrazy, knihovny aj.
T. 603478873

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

Nemovitosti - nabídka
Vyplatíme Vaše dluhy!
Vy koupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
731 911 992

POPTÁVKA BYTU

koupím byt na horách či blízko hor - Šumava, Krkonoše, nebo Jizerky. Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky.
Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNED za byty v Praze pro firmy z Evropské unie.
Tel: 602212121

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 14 tis, větší do 19 tis. Potřebuji: centrum do 30 minut, čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU
Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. 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, stavební pozemek na horách či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Orlické, Jizerky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNED za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121.

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar.
Tel.: 739641969.

• Vy koupíme Váš byt, dům, chatu nebo pozemek za dobrou cenu. Uhradím exekuci, dluhy na nájmu, privatizaci nebo jiné pohledávky. Zajišťuji prodej nebo výměnu bytu a RD. Volejte 776363636. Rád poradím.

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

Nemovitosti - nabídka

Vyplatíme Vaše dluhy!
Vy koupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
731 911 992

JURIS REAL
real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.
nabízí přímý výkup, zprostředkování prodeje, dražbu nebo aukci.
A to za nejvyšší možnou tržní cenu.
Před prodejem vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce.
Možnost okamžité výplaty zálohy.
777 306 102
www.prodejtojinak.cz

Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873



VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks) za Platíme odvezeme

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

Hledáte práci?

Jste v **invalidním důchodu** nebo **osoba zdravotně znevýhodněná?**

U nás jste na tom správném místě.

Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.

preventa service

Volejte zdarma 800 108 111
Nebo pište
naborpraha@preventa.cz



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 zátmě. 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 Pelty 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**