

metro 

# Akrobati, pařížští sokolové i Jihočeská filharmonie

Slavnostní **otevření** olympijského **Českého domu** v pařížském parku La Villette proběhne ve sportovně-kulturním duchu za účasti umělecké skupiny **Pyroterra**, akrobatů **AirGym Art Company** i zástupců **Sokola Paříž**. O hudební doprovod se postará **dechový sextet** členů Jihočeské filharmonie. Dveře Českého domu na letní olympiádě slavnostně otevře **v pátek 26. července přesně v 16 hodin** olympijská šampionka ve snowboardcrossu **Eva Adamczyková**. Vstupenky jsou dostupné pouze on-line na webu **olympijskytym.cz**.



# NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

## Stárnoucí narcisté jsou příjemnější

Narcističtí lidé jsou s věkem empatičtější, velkorysejší a příjemnější, napsal server BBC News. Odkazuje přitom na studii, která ale zároveň naznačuje, že i když se nepříjemně vysoký pocit vlastní důležitosti může u narcistů zmírnit, zcela nezmizí. Ter-

mín narcista nebo narcista se stal nadávkou, kterou jsou často označováni lidé vnímaní jako nesnášenliví nebo s nimiž se obtížně vychází. Rysy toho chování občas může vykazovat každý člověk a lékaři tento termín používají k označení specifického, dia-

gnostikovatelného typu poruchy osobnosti.

Ačkoli se definice mohou lišit, společným rysem narcistů je neotřesitelné přesvědčení, že jsou lepší nebo si zaslouží víc než ostatní lidé, což se ostatním může zdát arogantní nebo sobecké. Vychá-

zí se z padesáti různých vědeckých studií na toto téma, jichž se zúčastnilo téměř 40 tisíc lidí. „Lidé někdy mohou být arogantní nebo sobečtí, ale nemělo by se to zaměňovat se skutečným klinickým narcismem,“ uvádí psychologka Sarah Daviesová. **ČTK**



## Sysel. Kdysi to byl škůdce, v současné době je v ohrožení

Čtrnáct nových sýslů obecných vypustili pracovníci neziskové společnosti Alka Wildlife nedaleko bývalého vojenského letiště v Božici na Znojemsku. Systové byli vypouštěni do připravených aklimatizačních klecí. Později je budou pouštět do volné přírody. Z hospodářského škůdce se stal ohroženým druhem. Sýslům hrozí v Česku vyhynutí. V Evropě je kriticky ohrožený. Jedna z mála kolonií je u Mladé Boleslavi, a i tam lidé nevhodnou stravou krmí tamní sýsly. Proto tam funguje dobrovolnická hlídka Českého svazu ochránců přírody, která návštěvníkům radí, čím a v jakém množství sýsly krmit. **ČTK**

## U jezera Most roste „česká“ Eiffelovka

Na severu Čech v těchto dnech vzniká Olympijský festival.

K jezeru Most včera vyrazily dva kamiony naložené díly kopie slavné pařížské památky. Česká replika Eiffelovy věže bude dominantou Olympijského festivalu. Poroste tu do soboty. Samotný areál svým návštěvníkům kromě přírodních přenosů z letních olympijských her v Paříži nebo se-

tkání s nejlepšími českými sportovci nabídne také padesátku různých olympijských sportů, které si bude možné si vyzkoušet. Hotové je už parkurové hřiště nebo skatepark, obě tato sportoviště zůstanou městu i po skončení akce.

Dvanáctimetrovou věž na podstavci o délce pět metrů, kterou tvoří 1500 dílů, vyvinula a během tří měsíců na 3D tiskárnách vytiskla česká společnost 3DDen. Nejtěžší je věžička, která váží 120 kilogramů. Zajímavostí je, že celá věž byla vyrobena 3D tis-

kem ze zcela nového recyklovaného plastu oPET. Především plastových lahví. Věž byla vyrobena v pražských Horních Počernicích. Systematicky na ní denně pracovaly 3D tiskárny. Celý proces trval téměř tři měsíce.

Slavnostní zahájení festivalu na jezeře Most se uskuteční den před zahájením olympijských her, tedy 25. července od 20 hodin. Návštěvníci se mohou těšit na hudebně-zábavný večer za účasti slavných sportovců a umělců. Přijede třeba Bára Špotáková a Ondřej Synek. **MET**



Takhle se v pražských Počernicích skládala 3D vtištěná kopie Eiffelovy věže.

2x ASPEN PR

### KRÁTCE



Dražba odtazených vozidel z libereckých ulic

ČTK

### Z vraku udělá kus kolotoče

Liberecká radnice uspořádala první dražbu aut, která stála na tamních ulicích bez platné technické kontroly a majitel se k nim po uplynutí lhůty nehlásil. Jednalo se tedy o vraky. Byl o ně obrovský zájem. Radnice jejich prodejem získala 316 500 korun. Nejvíce vynesl prodej 16 let starého návěsu, za který Zdeněk Růžička zaplatil 70 tisíc. „Já podnikám, dělám kolotoče, takže ten návěs půjde rozřezat a bude sloužit jako podvalník pro atrakci,“ řekl. Například Ford Transit z roku 2013 se vydražil za 26 tisíc korun.

### Zachránil mě Bůh, řekl Trump

Donald Trump řekl, že útok přežil jen díky zázraku. „Díky štěstí nebo díky Bohu, jsem stále tady,“ dodal. Řekl také, že by byl mrtvý, kdyby neotočil hlavu mírně doprava, aby přečetl dokument o nelegálních přistěhovalcích. „Mnoho lidí říká, že je to nejikoničtější fotografie, jakou kdy viděli. Obvykle musíte zemřít, abyste měli ikonickou fotku. Já nezemřel,“ dodal k slavné fotce. Podle vyšetřování se přišlo také na to, že útok se podařilo zmírnit policistovi, který na místo, kde byl střelec, vylezl. Střelcu dostal za úkol zkontrolovat. **ČTK**

 **AKCE NATURA 2024**

# Obdrzte přírodní blokátor, se kterým můžete získat kontrolu nad svým močovým měchýřem!

**Čeká na vás za 0 Kč**

## „NYNÍ MŮŽETE ZNOVU ZÍSKAT KONTROLU NAD SVÝM MOČOVÝM MĚCHÝŘEM“

Trpíte: → stresovou a přepadovou inkontinencí → časté močení → nepříjemné pocity a bolesti v oblasti močového měchýře → pomalé a bolestivé mikce? Dochází u vás k „mokřým skluzům“ při kýchání, kašli nebo smíchu? **Tento expresní blokátor úniku vám může vyřešit problém s pomocováním - a to zcela přirozeně!** Rostlinné složky obohacené o bioelementy pomohou urychlit zklidnění infekcí močových cest, potlačí nepříjemné pocity při močení a zmírní nežádoucí únik moči a nutkání k močení.

**A to vše za pouhých 0 Kč pro prvních 100 osob - v rámci programu NATURA 2024.**



**SABAUL PALMA** - je vynikající při zánětu močového měchýře, potlačuje hypertrofii prostaty u mužů a poskytuje úlevu při menopauze.

Základem bylinného „těsnění“ močového měchýře je sabalová palma. Pomocí extraktu z této rostliny můžete snížit zánět močového měchýře, zlepšit funkci celého močového ústrojí, lépe chránit močové cesty před záněty a zabránit jejich opakování. Kromě toho tato látka zmírňuje tachykardii a zmírňuje příznaky hypertrofie prostaty u mužů a reguluje hormonální rovnováhu, čímž podporuje ženy procházející menopauzou.

**V rámci PROGRAMU NATURA 2024 rozdáváme 100 balíčků v hodnotě 0 Kč prvním 100 volajícím.**

**ZAVOLEJTE NYNÍ A ZÍSKAJTE PŘÍRODNÍ TĚSNICÍ PROSTŘEDEK ZA 0 Kč!**

**555 441 919**

**„Přírodní metoda s přípravkem SABAL PALM ulevuje od bolesti močového měchýře. Pomůže i vám.“**

Tuto metodu musíte v boji proti NTM (močové inkontinenci) rozhodně vyzkoušet. Používejte jej, pokud jste unaveni z bolestivých mikcí, po-

VYBERTE NA TOTO ČÍSLO A ZAVOLEJTE NA STŘEDISKO

**ZA 0 Kč!**

ZAVOLEJTE NYNÍ A MŮŽETE SE ROZLOUČIT S ÚNIKÝ MOČI A SKVRNAMI NA OBLEČENÍ.

ZAVOLEJTE, POKUD SE CHCETE ZBAVIT POCITU NUTKÁNÍ A TLAKU NA MOČOVÝ MĚCHÝŘ!

**POSPĚŠTE SI, POČET PROPAGAČNÍCH BALENÍ JE OMEZEN!**

**555 441 919**

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

ci přetékajícího močového měchýře a neodkladných návštěv toalety. Tento prostředek nedráždí žaludek a pomáhá snižovat hypertrofii prostaty u mužů - snižuje časté močení a noční úniky moči. Přírodní léčba navíc působí proti tvorbě ledvinových kamenů a stabilizuje hormonální rovnováhu. Ženšen obsažený v přípravku také zlepšuje sexuální výkonnost mužů a umožňuje jim dosáhnout a udržet erekci.

**1 denní dávka přírodního přípravku pomáhá předcházet infekcím močových cest a bojovat proti jejich recidivám!**

**Odborník na problémy s močovým měchýřem**

**„Sabalová palma je označována za hit potlačování inkontinence“!**

Navzdory vynikajícím výsledkům není tento lék dostupný ve stacionářích. **Naštěstí TĚD můžete získat přístup k prostředku v rámci programu NATURA 2024 za 0 Kč.**

**LIDÉ, KTERÍ POUŽÍVAJÍ BLOKÁTOR ÚNIKU, PŘĚSTALI BĚHAT NA TOALETU.**

**NEČEKAJTE. VYZVEDNĚTE SI PROPAGAČNÍ BALENÍ A DEJTE SBOHEM ÚNIKŮM MOČI!**

**PRVNÍCH 100 LIDÍ, KTERÍ ZAVOLAJÍ DO 06.08.2024, OBDRŽÍ BALÍČEK PRODUKTŮ ZA 0 Kč.**

**ZAVOLEJTE: 555 441 919**

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

Stále více Čechů si vyzvedává balení přírodního tmelu na močový měchýř za pouhých 0 Kč a užívá si aktivní život bez něj:

- ✗ kakání a úniku moči,
- ✗ mokřých skvrn na spodním prádle a nepříjemného zápachu,
- ✗ zánětů a infekcí močového měchýře,
- ✗ hypertrofie prostaty.



**Jana, 58 l., Praha**

*Dlouho jsem se styděla za nepříjemný zápach, stopy na oblečení a za to, že jsem nevěděla, kdy budu mít „bouli“. Přestala jsem chodit s kamarádkami a chodit ven - naštěstí jsem v novinách narazila na inzerát o programu NATURA 2024. Zavolala jsem, vyzvedla si balíček za 0 Kč! Konečně se mohu svobodně smát, setkávat se s přáteli a držet v náručí svého vnuka. To ale není všechno, protože jsem pocítila, jak mi tento prostředek fantasticky pomohl zmírnit menopauzální návaly horka a studený pot.*



**František, 78 let, Brno**

*Bylo dobře, že jsem vyzkoušel tento rostlinný prostředek. Pomohl ukončit náhlé „výlety na záchod“. Jsem přesvědčen, že moje prostata je ve fantastické kondici a už mě netrápí!*



## Síla 5 přírodních složek pro lepší kontrolu močového měchýře!

Chcete přivítat konec úniků moči, nepohodlí a bolesti močového měchýře? V tomto přípravku je hit sabalová palma obohacená o:

### MANGAN

Tento prvek prospívá svalům pánevního dna, zvyšuje jejich schopnost kontrolovat proud moči a potlačuje nekontrolované úniky.

### KYSELINA PANTOTENOVÁ

Posiluje stav sliznic a podporuje tvorbu protilátek, čímž pomáhá lépe odolávat infekcím

### EXTRAKT Z DÝŇOVÝCH SEMEN

Zlepšuje funkci močových cest a pomáhá při zánětech

### VITAMIN B6

Podporuje funkci ledvin a močového měchýře.

„Přírodní složení je skvělé pro všechny typy inkontinence.“ **Odborník na problémy s močením**

**Zcela přírodní složení. Nezatěžuje žaludek a střeva.**



\*Následující produkt je doplněk stravy a není určen k diagnostikování, léčbě ani prevenci jakýchkoli nemocí. Předkládaný obsah nepředstavuje lékařskou radu a nemůže nahradit konzultaci s odborníkem. \*Doplněk stravy je potravinou, jejímž cílem je doplnění běžné stravy. Doplněk stravy nemá léčivé vlastnosti. \*Tento reklamní článek je založen na fiktivní a jakákoli podobnost se skutečnými osobami, místy nebo událostmi je čistě náhodná. \*Účinky používání produktu závisí na individuálních dispozicích uživatelů a mohou se lišit. Informace uvedené v článku o účincích a rychlosti působení produktu nepředstavují záruku prodávajícího o jeho vlastnostech.

# Sam Smith, Lenny Kravitz a další roztančí Ostravu



Colours of Ostrava je multizánrový mezinárodní hudební festival každoročně pořádaný od roku 2002 v Ostravě. Od roku 2012 se koná v prostředí Dolních Vítkovic – bývalém areálu hutí, dolů a železáren.

2x MAFRA

## Vystoupí multitalentovaní i trans umělci.

Letošní ročník festivalu Colours of Ostrava hlásí nadupanou stage. Jedním z nejočekávanějších headlinerů je Sam Smith. Britský zpěvák představí nejnovější desku Gloria a slibuje velkolepou show, na niž se bude podílet mimo jiné i trans hudebnice Kim Petras (na snímku vlevo).

Díky skladbě Unholy se stali prvními nebinárními a trans umělci, kteří získali cenu Grammy a dostali se na vrchol nejprestižnějšího amerického hudebního žebříčku Billboard Hot 100. Na kontě má zpěvák také pět cen Grammy.

Na 21. ročníku festivalu se objeví také americký zpěvák Lenny Kravitz (na snímku vpravo), který získal světové uznání na přelomu 80. a 90. let minulého století díky svým hitům, jako jsou Are You Gonna Go My Way, Fly Away, It Ain't Over 'til It's Over nebo také American Woman. Od jeho začátků mu předhazovali, že je novým Hendrikem či novým Princem. Možná ho to i těšilo. Svých idolů a vzorů se nikdy nezříkal, ale svou cestu si prošlapal sám.

V jeho hudbě najdeme to nejlepší z klasických žánrů především černé hudby, ale zní proklatě aktuálně. Jako jeho nové album Blue Electric Light, které spolu se svými největšími hity představí právě na festivalu Co-

lours of Ostrava. V Lennym Kravitzovi na festival přijede multitalentovaný umělec, který dokázal hudbou, kterou vystavěl na pevných základech rocku, funku, soulu a rhythm and blues, oslovit miliony fanoušků. Ti nejen že napjatě očekávají každou Kravitzovu novou nahrávku, ale také nadšeně přicházejí na jeho koncerty s oprávněným očekáváním velkého zážitku. Mnohatisícového festivalového davu se navíc Kravitz rozhodně nelekne. Už v roce 2005 přilákal na svůj koncert na brazilské pláži Copacabana tři sta tisíc fanoušků a o dva roky později v rámci charitativního koncertu Live Earth jich bylo pod pódiem ještě o sto tisíc víc. Ostravský festival začne zítra a potrvá do soboty.

## DALŠÍ ÚČINKUJÍCÍ

Na Colours of Ostrava vystoupí také další známá jména. Na koho se fanoušci mohou těšit?

- V sobotu vystoupí britský producent, muzikant a zpěvák James Blake, který se řadí mezi špičku současné elektronické hudby.
- V sobotu zazpívá také švédská popová diva Zara Larsson, která do světla reflektorů vstoupila už v deseti letech.
- Nově ohlášeným je americký zpěvák a kytarista Tom Morello. Dále vystoupí třeba i Sean Paul. **TES**

## PŘEKVAPIVÉ ČÍSLO

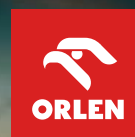
# 3

Téměř tolik tisíc korun stojí letos jednodenní vstupenka na festival Colours of Ostrava. **TES**

INZERCE

ORLEN. Hrdý partner Colours of Ostrava.

# Následujte kvalitu



Přivážíme ty nejlepší kapely z celého světa na jedinečný festival ve Vítkovicích.

orlen.cz

## PLAY

## SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

## Kuříík ušatý

V naší rodině na to panovaly rozdílné názory. Mě osobně to nejprve rozčilovalo. V poměrně pravidelných, sedmi až desetiřinových intervalech, se z dvorku, který máme ve vnitrobloku a na kterém roste několik stromů, ozývalo ptačí kvíknutí. Takhle – ono to bylo spíš takové zaskřípnutí, kračounké zaskřehnutí. Ze začátku jsem si myslel, že je nějaký pták v ohrožení a že pláče a nařiká. Skřehotání trvalo celou noc, skončilo až s ranním rozbřeskem. Druhou noc, když skřípání ve svých smrtičích intervalech znovu započalo, jsem vydedukoval, že

„ Skřehotání trvalo celou noc, skončilo až s ranním rozbřeskem.

je to signál, kterým mládě za tmy navádí své rodiče k hnízdu. Zřejmě se jednalo o noční lovcce, což je sice zajímavé, ale skříp pot to nezastavilo. Dohledali jsme, že by se mohlo jednat o kalouse ušatého. U toho se prý stává, že když mládě opustí hnízdo, tak ještě úplně neumějí létat, a tak ti pubertáci navádějí rodiče, aby věděli, kde děcka jsou, a dokrmí

li je. Nový úhel pohledu do celé problematiky vnesl syn Honzík, který mi sdělil, že mu to nevádí – ba právě naopak! Je to prý příjemné a uklidňující. A já si najednou představitel, co bude, až ti naši mládí budou opouštět hnízdo... a začalo mi být tak nějak smutno a teskno. A najednou jsem začal mít ty kalousí zvuky rád. Především nastal šok! Dlouho nasloučám, opakovaně se vracím k oknu, nic. Přestal jsem doufat. Včera večer jsem se šel napít, když najednou: kuříík! A pochvilce zase: kuříík! Usmál jsem se a začal si přát, abychom všichni co nejdříve byli mládí, kalousové ušatí.



JAKUB KOHÁK  
UŠATÝ

## POČASÍ

| DNES     | ZÍTRA    | ČTVRTEK  | PÁTEK    |
|----------|----------|----------|----------|
|          |          |          |          |
| 27/31 °C | 26/30 °C | 29/33 °C | 29/33 °C |

Teplotní rekordy: ↓ 8,8 °C (1840) ↑ 37,3 °C (2007) Bio: ❤️❤️❤️

## ČT1



**20.10 Den, kdy nevyšlo slunce**  
Detektivní film (ČR, 2001).  
Hrají: P. Jungmanová,  
V. Dlouhý, D. Prachař, O. Vlček

**21.30 Příběhy slavných...  
Vladimír Dlouhý**  
Ten, který skákal přes kaluže

**22.25 Za oponou s Jiřínou**  
Svěrázný inspicent Karel Šíp  
uvádí naši přední herečku  
Jiřinu Bohdalovou a její hosty

**23.20 Případy  
detektiva Murdocha XVI**

**00.10 Hobby naší doby –  
letní speciál**

## ČT2



**20.00 Železná maska**  
Dobrodružný historický film  
(Fr./It., 1962). Slavný d'Artagnan  
chrání muže bez tváře  
a Francii. Hrají: J. Marais,  
S. Koscinová, J. Rochefort,  
J.-F. Poron. Režie H. Decoin

**22.10 Tetovaný**  
Komedie (Fr./It., 1968). Hrají:  
L. de Funés, J. Gabin, D. Davrayová,  
H. Virlojeux

**23.40 Kruk (6/6)**  
Seriál (Pol., 2018). Hrají: M. Żurawski,  
C. Łukasiewicz, K. Wajda

**00.45 Katar, země bohatství  
a bída**

## NOVA



**20.20 Odznak Vysočina II (3)**  
Mrtvá ze mlýna. Krimiseriál  
(ČR, 2023). Hrají: M. Hilmerová,  
M. Hofmann, S. Zmrzlá, P. Dergel

**21.40 Dáma a Král II (9)**  
Tři odstíny smrti. Detektivní  
seriál (ČR, 2018). Hrají: T. Hořová,  
M. Dalecký, M. Donutil,  
M. Hádek

**23.00 Kriminálka  
Las Vegas V (24)**  
Krimiseriál (USA, 2004). Hrají:  
W. L. Petersen, G. Dourdan,  
G. Eads, J. Foxová

**00.00 Kriminálka  
Miami IX (21, 22)**

## PRIMA



**20.15 Večirek**  
Komedie (ČR, 2021). Hrají:  
J. Langmajer, T. Dyková,  
K. Roden, M. Tačlík.  
Režie M. Suchánek

**22.00 7 pádů Honzy Dědka**  
Populární talk show 7 pádů  
Honzy Dědka v nové sezoně  
ze Švandova divadla

**23.05 Ano, šéfe!**  
Šéf se vrátil do míst, na která  
se nedá zapomenout

**00.15 Policie v akci**  
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

**01.10 Policie Hamburk XII (18)**

## ÓČKO



**14.00 1Charted**

**15.00 Radio Top 30**

**17.00 Óčko hity**  
Klipy nonstop

**21.00 Hot hity**  
Žhavé klipy

**22.00 Naked Attraction**  
Seznamka na tělo

**22.30 Virtuální svět TV**  
Vydejte se na cestu kolem světa  
z pohodu vašeho domova

**0.00 Óčko flirt**  
Proud klipů a sexy vzkazy diváků

## ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

# Pitný režim pro vlasy

**Lidské tělo tvoří z velké části voda, která je pro jeho fungování naprosto nezbytná.**

O vlasy se většinou staráme zvenku, avšak stejně důležitá je pro ně i péče zevnitř organismu. Jak mít vlasy krásné, zdravé a plné života, obzvláště v létě, kdy jsou extrémně namáhané? Vedle vhodné kosmetické péče jim pomůže hlavně správný pitný režim. Pokud tělu chybí voda, zásobuje přednostně životně důležité orgány a vlasy jsou až poslední v řadě. Jenže ty také potřebují hydrataci.

„Pro udržení zdravé vlasové pokožky a kvality vlasů je klíčová hydratace organismu. Nedostatek vody v těle má negativní vliv na prokrvování pokožky hlavy, výživu vlasového kořínku a tvorbu mazu,“ vysvětluje Andrea Josková, kadeřnice a školitelka nových trendů. „Zkušená kadeřnice odhalí nedostatečný

pitný režim na první pohled i dotyk – podle stavu vlasové pokožky a vlasů. Je tedy jasné, že samotná kosmetická péče vlasy nezachrání, začít se musí u celkového životního stylu v čele s pitným režimem – pravidelným, průběžným doplňováním dostatečného množství vhodných tekutin, zejména kvalitní vody,“ dodává.

Důkladná hydratace celého organismu udržuje vlhkost i uvnitř vlasů, vrací jim pružnost, předchází jejich křehkosti a lámání. Nejvhodnějším zdrojem tekutin je přitom čistá voda, ideálně přírodní, neupravená, bez přídavných chemických látek. Doporučení ke správnému pitnému režimu jsou shrnuta na webu Aqualife Institute, který sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organismu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem.

Kromě nedostatku vody může mít negativní dopad na kvalitu vlasů i nedostatek živin, vitaminů a minerálních látek. Přírodní minerálky do-



Andrea Josková ARCHIV A. J.

dávají vlasům a celému organismu kvalitní tekutiny spolu s důležitými minerálními látkami, a to v podstatě v bio-kvalitě. Významnými prvky, které podporují růst, pevnost a pružnost vlasů a které působí proti jejich vypadávání nebo lámání, jsou bílkoviny, omega-3 mastné kyseliny, vitaminy A, B, C, D a E, zinek, železo a hořčík. „Proto vlasům neprosívají extrémní diety typu nízkokalorická, nízkotučná, nízkoproteinová, vegetariánská, veganská. Pozor

také na vysoký příjem cukru, který může způsobit v těle zánět, narušit celkovou rovnováhu organismu a následně se podepsat i na kvalitě vlasů. Zkušená kadeřnice odhalí cukrovku nebo také onemocnění štítné žlázy, protože vlasy se v těchto případech chovají úplně jinak – řídno, lámou se a padají, u hlavy tvoří jen štětinky, mají na sobě skvrny,“ upřesňuje Josková.

Vhodná vlasová kosmetika a pravidelná péče profesionála můžou stav vlasů vylepšit. Dehydratované vlasy potřebují hlavně ochranu před vnějšími vlivy, suché extra výživu a ochranu, poškozené neustálou obnovu a posílení vnitřní struktury. „Nabídka přípravků je obrovská, informací někdy až přespříliš. Pro výběr vlasové kosmetiky a optimální péči o vlasy je proto důležité vyhledat profesionála, který provede analýzu vlasů a pokožky hlavy nejen pohledem, ale zejména dotykem, zkouškou pružnosti vlasu, česáním, kartáčováním, případně s pomocí diagnostického přístroje,“ uzavírá Josková. **MET**

INZERCE



## Musí být vaginální mykóza součástí léta?

**Koupete se rády v bazénech, chodíte do posiloven a místo zlepšení fyzického stavu se dostavilo úmorné svědění a výtoky? Většina žen už se setkala s akutní vaginální mykózou, některé trápí i chronické a opakující se mykózy, zejména pak v těhotenství.**

**Co je vulvovaginální kandidóza?** U 75 % žen se objeví alespoň jednou během jejich života, u 40 – 45 % žen se mohou příznaky vyskytnout opakovaně a 5 % žen přechází onemocnění do chronické formy. Vaginální kvasinkové infekce se projevují bílým výtokem tvarohovité konzistence doprovázeným urputným svěděním, pálením a bolestí při močení a pohlavním styku. Ascendentním šířením může dojít k zánětu dělohy nebo močových cest. Většina případů je způsobena kvasinkou **Candida albicans**, která je běžnou

součástí mikroflóry uvnitř pochvy. Při nerovnováze této mikroflóry může dojít k přemnožení kvasinek a rozvoji nepříjemných obtíží, které nejčastěji končí návštěvou gynekologa.

**Co může pomoci?**

Čeští vědci, kteří patentovali využití mikroorganismu *Pythium oligandrum* známého pod názvem **Chytrá houba**, vyvinuli přípravek **FEEL FRESH – COSMETIC FEMININE BATH**. Ten je určený pro kůži náchylnou k zapálení a pro péči o místa náchylná k výskytu kvasinek. Aplikuje se formou sedacích koupelů tři dny po sobě jdoucích a dále podle potřeby nebo až za měsíc.

Chytrá houba *Pythium oligandrum* je mikroorganismus říše *Chromalveolata*,

který se vyvinul na křížovatkce hub, řas a prvoků. Tento mikroorganismus, proniká svými vlákny do buněk parazita (kvasinky nebo plísně) a čerpá z něho potřebné látky pro svoji výživu. Po vyčerpání parazita mizí z této lokality, protože pro něho lidské tělo není přirozené prostředí a není schopen se v tomto prostředí adaptovat. Tím uvolňuje prostor pro znovuosídlení tzv. normální mikroflórou.

Chytrá houba nachází uplatnění nejen pro intimní hygienu žen a mužů, ale i pro nohy a nehty, které mají sklony k plísním. Právě pro nohy a nehty je určena řada přípravků **Biodeur**: koupele nohou **Biodeur 3x1g**, specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**, nebo pro prevenci **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent**, či zásyp do bot a na mezizprstí **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent foot powder**.

Přípravky s **chytrou houbou** mohou používat i lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

**Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně.**



**Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu:**

728 814 202, e-mail: [pythium@pythium.cz](mailto:pythium@pythium.cz), informace na: [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz), [www.pythium.eu](http://www.pythium.eu).

Výrobce: **Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.**

**B.A.R.D.**

# S hojením ran pomáhá pryskyřicový balzám. Hodí se na odřeniny i větší infikované rány

Léto je typickým obdobím, kdy si z výletů, sportovních aktivit nebo z pobytu na chatě přinášíme různé škrábance, odřeniny a další poranění. Každá rána bezpochyby potřebuje správnou péči, a proto se vyplatí před letní sezónou seznámit s pryskyřicovým balzámem na rány.



## Smrková pryskyřice je prověřená stáletými i moderní vědou

Naši předkové využívali pryskyřici k hojení ran již před stovkami let. V současnosti se tento přírodní materiál opět dostává do popředí a jeho unikátní vlastnosti při hojení různých typů ran potvrzují klinické studie i zkušenosti z praxe. Pryskyřice ze smrku ztepilého, která je obsažena v přípravku Abilar® balzám na rány, pomáhá vytvářet optimální prostředí pro hojení škrábančů, odřenin, menších popálenin i traumatických ran. Pryskyřicový balzám má výborný efekt i na zanícené rány.

### Kde ještě pryskyřicový balzám pomáhá?

- Ošetřovat se mohou nejen akutní, ale i chronické rány.
- Balzám využijí i lidé s cukrovkou na diabetické rány a bérčové vředy.
- Pryskyřicový balzám je možné aplikovat na komplikované chirurgické rány, které mnohdy nereagují na jinou léčbu.

### Jak přesně pryskyřicový balzám pomáhá?

Balzám se smrkovou pryskyřicí využívá kombinaci různých vlastností. V první řadě vytváří na povrchu rány ochrannou vrstvu, a zajišťuje tak bariéru proti bakteriím a kvasinkám. Právě tyto mikroorganismy totiž obvykle způsobují kožní infekce.

K ochranné funkci balzámu se přidávají hojivé, zvláčňující a antibakteriální účinky pryskyřice a vzniká optimální prostředí pro hojení ran.

- Smrková pryskyřice je účinná proti široké škále bakterií včetně MRSA<sup>1</sup> (metilicilin rezistentní *Staphylococcus aureus*) a VRE<sup>2</sup> (vankomycin rezistentní enterokoky).
- Pryskyřice má i protiplísňové účinky a působí mimo jiné proti kvasinkám *Candida albicans*.

<sup>1</sup> MRSA označuje kmeny bakterie zlatého stafylokoků, které jsou odolné vůči antibiotiku metilicilin.

<sup>2</sup> VRE je označení pro enterokoky, u nichž je léčba antibiotikem vankomycin neúčinná.

Léčba pomocí přípravku Abilar® balzám na rány trvá několik dní až několik měsíců – vždy záleží na typu, velikosti a původu rány. Účinnost balzámu potvrzují laboratorní testy i klinické studie, kterých se účastnili pacienti s různými typy ran.

### Smrky ze sebe vydají do balzámu to nejlepší

Pryskyřice, která se používá při výrobě přípravku Abilar® balzám na rány, pochází ze smrků rostoucích ve Finsku. Sběr pryskyřice je pečlivě kontrolován a probíhá tak, aby se při něm nepoškodily žádné stromy. Přírodní charakter balzámu je postaven na jedinečných vlastnostech pryskyřice, která chrání stromy před

mikroby a poškozením. Přípravek neobsahuje kortizon, parabeny, antibiotika ani konzervační prostředek EDTA.

### Použití balzámu je příjemné a jednoduché

Abilar® balzám na rány zvládne používat každý bez předchozích zkušeností s péčí o rány. Poraněné místo nejprve omyjete a očistíte. Balzám pak nanášíte z tuby v tenké vrstvě přímo na ránu a překryjete ji běžným obvazovým materiálem nebo náplastí. Přípravek se aplikuje dvakrát denně až do doby, než se odřenina, oděrka, prasklina nebo jiný defekt na kůži nezahojí.

- Balzám podporuje rychlé uzavírání rány a zmírňuje tvorbu jizev.
- Pokud používáte pryskyřicový balzám na rány, ze kterých odchází větší množství sekretu, můžete na překrytí postiženého místa použít tzv. absorpční krytí. Tento obvazový materiál je k dostání ve zdravotnických potřebách.
- Alergické reakce jsou u pryskyřicového balzámu vzácné a objevují se spíše při dlouhodobém užívání.

- Smrková pryskyřice se využívá i v dalších produktech určených k péči o tělo.

- Výborné výsledky má při hojení plísňové infekce nehtů.

- Pryskyřici najdete také v šamponu proti lupům.

- Krém pro aknézní pleť se zklidňujícími složkami smrkové pryskyřice pomáhá obnovit poškozenou pleť.

### Balzám je populární v celé Evropě

Maximální spokojenost s průběhem hojení při používání pryskyřicového balzámu vyjadřují pacienti z mnoha evropských států. Pryskyřicový balzám se využívá v domácí péči, v ambulancích i ve velkých nemocnicích. Hodnocení 9 a 10, tedy nejlepší možné známky, se objevují u 66 % dotázaných v průzkumu spokojenosti s léčbou. Ve prospěch pryskyřicového balzámu na rány hovoří také jeho cenová dostupnost – ve srovnání s jinými hojícími a krycími materiály je tento způsob péče o rány levnější.



## Efektivní pomoc s hojením ran

Vyzkoušejte léčivou sílu pryskyřice

- dezinfikuje a chrání poranění
- hojí rány, popáleniny, štipance a další



### Dostupné v lékárnách

Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání.

www.repolar.cz

# V exhibici se proti sobě postaví Pasta s Vorasem

**Zápas hvězd se koná koncem srpna v Praze.**

Hokejoví fanoušci, zapiště si do diáře: V sobotu 31. srpna se v pražské O2 areně odehraje exhibiční utkání mezi týmy Davida Pastrňáka a Jakuba Voráčka. Zápas nazvaný Souboj hvězd pro Kluka Puka bude připomínkou květnového triumfu národního týmu na mistrovství světa v Praze. Část výtěžku poputuje do Nadace Jakuba Voráčka a pomůže pacientům s roztroušenou sklerózou.

Fanoušci se mohou těšit na mistry světa, olympijské medailisty i vítěze Stanley Cupu. V souboji Tým Voras vs. Tým Pasta by se měli představit například Dominik Kubalík, Roman Červenka, Robert Reichel, David Výborný, Martin Nečas, Jan Rutta, Filip Hro-

nek, Ondřej Pavelec, Petr Mrázek, Tomáš Kunderátek, Michal Kempný, Jakub Krejčík, Jakub Nakládal, Ondřej Kaše, Jiří Tlustý, Martin Růžička, Tomáš Plekanec, Jan Hlaváč, Jáchym Kondelík, Jakub Klepiš, Jiří Novotný, Tomáš Vlasák, Ondřej Němec a další.

„Těším se, že se letos ještě jednou vrátím do pražské arény, kde s dalšími kluky z týmu zavzpomínáme na zlato z domácího květnového mistrovství a společně s fanoušky vše ještě jednou oslavíme. Bude to utkání plné emocí a skvělého hokeje. Navíc hrát proti Vorasovi bude velká výzva. Domluvili jsme se, že pojedeme naplno. Kluky si do týmu budeme draftovat. I toto chceme ukázat všem fanouškům, ať vidí, jak to chodí v NHL. Má právo první volby, to je jasné, je o chvíli starší,“ uvedl Pastrňák, autor vítězného gólu z finále MS proti Švýcarsku.

„Mám si sestavit svůj tým, tak jsem se začal připravovat a taky oslovil kluky z MS 2010 i 2024. Všichni se moc těší. Každý exhibiční zápas je něčím unikátní. Budu hrát po opravdu dlouhé přestávce, vyměním mikrofon a sluchátka zase za hokejku, poprvé a snad i naposled budu hrát proti Pastovi, protože na našich nadačních akcích běžně hrajeme spolu. Pojedeme naplno, my to jinak ani neumíme. Jsme rádi, že můžeme pomoci naší nadaci a pacientům,“ řekl Voráček, jenž je mistrem světa z roku 2010 a letos působil v roli televizního experta.

Vedle sportovního programu pořadatelé připravují před zápasem a mezi třetinami také ten doprovodný, jehož součástí bude předzápasová autogramiáda hráčů ve fanzóně před halou. „Jsme nadšeni, že se nám podařilo dát dohromady tolik skvě-

lých hráčů. Těší mě, že se po zápase v Bratislavě, vyprodané O2 areně a tradiční hokejové baště v Litvinově znovu vracíme do Prahy,“ připomněla nedávné exhibiční duely Andrea Barsony z pořádající agentury Eniva.

Zápas začne v 17 hodin. Předprodej vstupenek odstartoval včera. **ČTK**

## MÍŘÍ DO DYNAMA

**Kapitán hokejové reprezentace Roman Červenka se po osmi letech vrací do Česka.**

- Jako novou posilu na dva roky představily 38letého útočníka Pardubice. Dvojnásobný mistr světa měl přitom ještě na příští sezonu smlouvu ve švýcarském týmu Rapperswil-Jona, kde byl také kapitánem. **ČTK**

INZERCE

### Práce - nabídka

• Česká stavební společnost FIRESTA-Fišer, rekonstrukce, stavby hledá zaměstnance na PPÚ na pozice: zedník, tesař, železář, zámečnick, svářeč pro oblast Čechy. Požadujeme: ukončené střední vzdělání, praxe v oboru výhodou, ochota pracovat na stavbách po celé ČR, dobrý zdravotní stav. Nabízíme: odpovídající platové podmínky a zájem velké stabilní firmy, prémie, příplatky, stravné, cestovné, příspěvek na penz. přípojištění, dopravu služebními vozidly, ubytování na stavbách, 5 týdnů dovolené a další benefity, možnost odborného růstu, příjemné pracovní prostředí. Info: 702201005, smidova@firesta.cz

• Česká stavební společnost FIRESTA-Fišer, rekonstrukce, stavby hledá zaměstnance na PPÚ na pozice: stavbyvedoucí / stavební mistr pro oblast Čechy. Stanete se součástí odborného týmu, který realizuje krásné a náročné zakázky v oblasti dopravního stavitelství. Budete řídit svěřené stavby, vlastní zaměstnance, koordinovat subdodavatelé firmy, kontrolovat dodávky materiálů i práci. Požadujeme: VŠ/SS stavebního směru, řídicí průkaz sk. B, organizační schopnosti, znalost práce na PC, ochota pracovat po celém území Čech, dobrý zdravotní stav, výborná znalost českého jazyka slovem i písmem. Nabízíme: Příjemný pracovní kolektiv, zájem české stabilní společnosti, odpovídající mzdové podmínky, prémiový systém, služební automobil, mobilní telefon, stravné, týden vánoční dovolené navíc, příspěvek na penzijní pojištění, další zaměstnanecké benefity. Info: 702201005, smidova@firesta.cz

## ČÍSLA DNE

# 45

Tolik různých titulů nasbíral Lionel Messi. Osmínásobným držitel ceny Zlatý míč svůj zatím poslední titul získal, když včera Argentina ve finále turnaje Copa América porazila Kolumbii. Messi ale finále nedohrál. Kvůli zranění kotníku střídal v 66. minutě.

# 3

Po výhře 2:1 nad mistryněmi světa ze Španělska zakončí české fotbalistky kvalifikační skupinu evropského šampionátu dnešním zápasem v Dánsku. Tým trenéra Karla Rady zkouší ve Vejle zabojuvat o třetí místo tabulky, které by mu zajistilo udržení v Lize národů A. Zápas v Dánsku začne v 19 hodin. **ČTK**

### Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, dily, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403

## Euro? Drahota, zpožděné vlaky, ale spokojení fanoušci

Pochybnosti o kvalitě trávníku, zpoždění na dráze, plno stavebních uzavírek či nestálé počasí – přesto jsou fanoušci i Evropská fotbalová unie s evropským šampionátem v Německu spokojeni. Shodují se na tom německá média.

Deník Frankfurter Allgemeine Zeitung ve své bilanci rovněž zmínil i pobouření kvůli takzvanému vlčímu pozdravu. Symbol extrémně pravicového hnutí Šedí vlci použil turecký obránce Merih Demiral k oslavě gólu v osmifinále s Rakouskem, což mu vyneslo stopku na dva zápasy. Přišel tak o čtvrtfinále proti Nizozemsku, ve kterém turecký tým prohrál.

Bavorský deník Münchner Merkur se pozastavil nad tím, že vedle fotbalového nadšení vyvolal šampionát mezi Němci také ostudnou vlnu nenávisti. „Bylo napočítáno více než 1000 nenávistných komentářů proti německé fotbalové jedenáctce, z nichž přes 800 bylo klasifikováno jako trestně relevantní,“ dodal deník.

Deník Bild, který je nejprodávanějším listem v Německu, zase kritizoval vysoké ceny. Ty podle něj fanoušky doslova oškubaly. **ČTK**

## NEJLEPŠÍM HRÁČEM BYL ŠPANĚL RODRÍ



Rodrigo Hernández Cascante, známý jako Rodri, hraje anglickou Premier League za Manchester City. **AP**

Individuální ocenění na mistrovství Evropy vybral tým 12 technických pozorovatelů UEFA. Mezi ně patřili převážně současní či bývalí trenéři.

• Nejlepším hráčem byl vyhlášen španělský záložník **Rodrí**. Ocenění pro nejlepšího mladého hráče získal jeho spoluhráč **Lamine Yamal**, který v sobotu oslavil teprve 17. narozeniny.

• **Nejlepších střelců bylo hned několik**. Tři branky

totiž vstřelili Mikautadze (Gruzie), Schranz (Slovensko), Gakpo (Nizozemsko), Olmo (Španělsko), Kane (Anglie) i Musiala (Německo).

• Euro bylo zajímavé i s pohledu sázek. Například u společnosti Tipsport byla nejvyšší sázkou částka **1 239 000 korun**. Sázkář třetí vítěze finále a vyhrál 3 075 000 korun. Zklamáný byl naopak sázkář, který vsadil **500 tisíc** na to, že se mistr Evropy stanou Němci. **MET**