

metro

Raper Kato předvede ve čtvrtek na koncertu jak hity Prago Union, tak novinky z projektu Rigor Mortiz. **STRANA 5**



INZERCE

Mýty císařského řezu chtějí zbořit

Břišní operace se provádí u **každého čtvrtého** porodu v Česku, je však rizikovější než přirozený. Nový projekt má za cíl **ženám** pomoci **STRANA 4**



Zahraniční štace

Soubor Cirk La Putyka vedle řady představení v českých městech a na domácích festivalech čekají důležitá zahraniční hostování. Od zítra do neděle jeho členové odehrají šestkrát na prestižním festivalu Completement Cirque v kanadském Montrealu pohybově-novocirkusovou inscenaci Runners, která bodovala již loni na přehlídce Fringe ve skotském Edinburghu. Hlavní část scénografie tvoří obrovský běžecký pás, který do zámoří putoval měsíc v kontejneru. Představení Runners po uvedení v Montrealu, který je díky místním slavným souborům jako Cirque Éloize, Les 7 doigts de la main nebo Cirque du Soleil považován za hlavní město nového cirkusu, bude pak pokračovat hned 22. července do divadla PS21 v americkém Chathamu nedaleko New Yorku. Loňská novinka Boom vol. 2 s ukrajinskými studenty se od 10. do 15. srpna ukáže šestkrát návštěvníkům maďarského festivalu Sziget v Budapešti. Obojí pak uvidí domácí diváci na podzim v Praze. **MET**



Pomáhejte

Vysoké teploty netrápí jen lidi, ale také zvířata. Tak například mláďata rorýsů jsou nyní často v záchraných stanicích, protože padají z hnízd pod střechami domů, kde je vedro. **STRANA 6**

Velká bitva

Ve finále tuzemské ligy amerického fotbalu se v neděli střetnou týmy Vysočina Gladiators a Ostrava Steelers. I když jsou favority neporažení Steelers, soupeř má zase výhodu domácího prostředí. **STRANA 11**

INZERCE

CENOVÉ OBJEV TÝDNE

LACALUT aktiv
zubní pasta 75 ml

Při koupi
2 ks

49⁹⁰
ZA 1 KS

1 role za 5,62 Kč

QSoft
Super jemný

16 rolí, 3-vrstvý

89⁹⁰

Q Soft toaletní papír
16 rolí, 3-vrstvý



Drogerie plná objevů

www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 18. 7. 2023 nebo do vyprodání zásob.

Některé spotřebiče končí u kontejnerů. Zbytečně

Kdyby za Jana Nerudy byly sběrné dvory, odvezl by slavník tam a fejeton Kam s ním? nepsal.

Už několik měsíců stojí mezi odpadovými kontejnery v Kloboukové ulici na pražských Roztylech pračka. „Já ji na smetišťe vozit nebudu,“ povzdychne muž, který má na starosti údržbu přílehlých domů.

Dejte obchodníkovi raději včas vědět

Ten, kdo se spotřebiče zbavil, ho přitom mohl odvézt do sběrného dvora nebo si při nákupu novějšího přístroje objednat odvoz u prodejce. „Prodávající má povinnost odebrat výrobky s ukončenou životností, samozřejmě podobného typu a použití, které

sám prodává,“ připomíná ředitelka spotřebitelské organizace dTest Eduarda Hekšová. Ideální je situace, kdy prodejce dopraví zákazníkovi domů nový výrobek a současně převzme ten starý. Je už pravidlem, že prodávající se předem informují, zda budou po dodání nové ledničky či pračky odebírat i starý spotřebič.

„Je vhodné, aby to zákazník předem sdělil, a to i v případě, že nakupuje přes e-shop. Některé internetové obchody nepoužívají ke svému vysloužilých elektrozařízení stejnou rozvážkovou službu,“ připomíná Hekšová.

Kamerou na lenochy

Co si ale počít, když se někdo spotřebiče jen zbavuje, a nechce kupovat další? Pokud ho odloží u kontejnerů, nemůže počítat s tím, že ho odpadové služby naloží a odvezou. Nepatří to k jejich povinnostem. „Občas se to u nás stáva-



Je lepší, když skončí ve sběrném dvoře než na ulici. MAFRA

lo, nakonec jsem to sám odvezl do sběrného dvora, nechtělo se mi platit navíc za odvezení u popelářů,“ říká předseda jednoho společenství vlastníků v Praze-Kunraticích, který si nepřál uvést jméno. „Pak jsme si ale do domu a ke vchodu pořídili kamery a na jedinou nebylo problém identifikovat obyvatele, který byl líný odvézt pračku nebo televizor do sběrného dvora. Od

NA CO MÁTE PRÁVO

Nenechte se odradit výmluvami.

- Pokud prodejce tvrdí, že starý elektrospotřebič odveze, ale jen za poplatek, není to pravda. Recyklační poplatek je totiž už zahrnutý v ceně výrobku.
- Menší výrobky do určitého rozměru můžete donést do prodejny elektro sami. Odezdnání není vázáno na nákup jiného zboží.

té doby si to nikdo z našich objektů už nedovolí,“ říká šéf esvějčeka. Chápe, že ne každý má auto, kam se vejde lednička. Existují ale služby, které odvezou vysloužilý přístroj na své náklady i bez pořízení nového. **PAVEL HRABICA**

INZERCE



SPA HOTEL DĚVÍN & MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

SVĚTOZNÁMÉ LÁZNĚ NABÍZEJÍCÍ NEJČISTŠÍ OVZDUŠÍ A POLOHU UPROSTŘED SLAVKOVSKÉHO LESA

Vyzkoušejte pobyt v Mariánských Lázních, věnujte se sami sobě a naslouchejte svému tělu. Zapomeňte na každodenní stres při Wellness & Relax pobytech v hotelu Spa Děvín, přímo v srdci Slavkovského lesa. Vyberte si některý z našich balíčků. Relaxovat můžete také na naší sluneční louce, můžete využít bezplatně naše lehátka & slunečníky a můžete ochutnat z naší letní nabídky nápojů. **Uvedené ceny jsou s 15 % slevou. Příspěvek pro zdravotníky až do výše 8.000 Kč lze také čerpat i u nás.**

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ KÚRA

8 dní / 7 nocí | od 10.360 Kč / 1 osoba*
8 dní / 7 nocí | od 13.450 Kč / 1 osoba**

Nabízíme jedinečnou kombinaci léčebného pobytu v Mariánských Lázních se zaměřením na prevenci, regeneraci a obnovu vitality. Balíček nabízí ubytování v komfortním pokoji, plnou penzi (oběd formou lehkého oběda – salát & polévka), konzultace s lékařem, 3 léčebné procedury denně (celkem 15 procedur – dle rozpisu lékaře), 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

SENIOR 60+

7 dní / 6 nocí | od 7.790 Kč / 1 osoba*
7 dní / 6 nocí | od 9.350 Kč / 1 osoba**

Je čas na zasloužený odpočinek! Relaxujte v lázních a zároveň přispějte k udržení či zlepšení své tělesné i psychické kondice. Program obsahuje ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzí, perličkovou koupelí, parafinový zábal, klasickou částečnou masáž, 2x plynovou obálku, 1x oxygenoterapii, 1x relaxační masáž hlavy, 2x inhalaci, 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, 2x zapůjčení Nordic Walking holf na 2 hod, Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

WELLNESS & RELAX PROGRAM

4 dny / 3 nocí | od 5.750 Kč / 1 osoba**
4 dny / 3 nocí | od 8.720 Kč / 1 osoba*

Odpočiňte si od starostí všedních dnů a přijďte načerpat novou energii do příjemné atmosféry našeho Spa Hotelu Děvín. Užijte si relax a pohodu v romantické prostředí světověznámého lázeňského města. Program zahrnuje: ubytování v pokoji De Luxe s přípitkem, polopenzí, klasickou částečnou masáž, minerální koupel s přísadou „Linola Fett Oilbad“, oxygenoterapii, perličkovou koupel, privátní saunu pro dva (60 min.), čajový a kávový set, 15% slevu na další procedury, župan a pantofle během pobytu.

RODINNÝ MARIÁNSKOLÁZEŇSKÝ POBYT

3 dny / 2 nocí | od 3.520 Kč / 1 osoba* / Superior
3 dny / 2 nocí | od 5.110 Kč / 1 osoba** / Superior

Dopřejte si společné chvíle plné pohody, zábavy a poznání. Spolu s námi navštívíte Miniaturpark Boheminium v Mariánských Lázních, který můžete spojit s návštěvou dančí obory Hvazd. Pobyt obsahuje: Ubytování v komfortním pokoji, přípitek, polopenzí, pro každého malého návštěvníka čeká malé překvapení na pokoji, rodinné vstupné do Miniaturparku, 1x naplněný piknikový koš na váš společný výlet, 1x klasickou částečnou masáž (pro rodiče), 1x 2-hodinový vstup do městského bazénu v Mariánských Lázních, Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob) | **v jednolůžkovém pokoji

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ

Příkrá 618/2a, 353 01 Mariánské Lázně | +420 354 470 400 | +420 354 621 692 | info@spahoteldevin.cz



Měří otřesy země z celého světa

V Kašperských Horách v bývalé zlatonosné štole je ukryta zajímavost světového významu.

Jedná se o jednu z nejcitlivějších světových stanic, která denně zaznamenává otřesy země z celého světa, naposledy například silnější otřesy z nedělní noci na Islandu. Od roku 1961 je umístěna v bývalé zlatonosné štole Kristýna z roku 1805.

Stanice dosud nabízela prohlídky pro veřejnost jednou měsíčně, nově je tu otevřeno návštěvnické centrum s přednáškovým sálem i nově upraveným muzeem přístrojů k měření seismické aktivity. Otevřel ji Geofyzikální ústav Akademie věd ČR. Vědci by chtěli svou práci veřejnosti přibližovat častěji, alespoň

ULOŽENÉ HLUBOKO V HORÁCH JSOU V BAVLNCE

Muzeum ukazuje desítky starých seismometrů a seismoskopů. Ty byly od 50. let zapojeny do měření pohybů zemského povrchu.

• Lidé se od vědců dozvědí nejen podrobnosti o tom, jak stanice zaznamenává dozvuky světových zemětřesení, ale podívají se i dovnitř štole, kde jsou měřicí přístroje uloženy 100 metrů od ústí štole, asi 40 metrů pod povrchem svahu. „Přístroje tam jsou jako v bavlnce. Našimi pozorováními vidíme do středu Země,“ říká Špičák s tím,

že seismické vlny z Japonska do Kašperských Hor dorazí za 12 minut a z Nového Zélandu kolem půl hodiny.

• Velmi citlivé přístroje dokážou registrovat i velice slabé jevy z celého světa od síly zhruba 4,5 magnituda a také i velmi malé otřesy v Česku. Díky hlubokému uložení ve staré štole v pevném rulovém masivu jsou přístroje v dokonalém klidu, nerušené zvuky velkoměsta, průmyslu, železnice či dálnice, ale ani například přenosem ruchů z kořenů stromů. **ČTK**

o prázdninách každý víkend. „Otevírací hodiny se zatím ladí,“ říká ředitel Geofyzikálního ústavu Aleš Špičák.

Projekt dotovaný evropskými penězi Geofyzikální ústav

uskutečnil díky přeshraniční spolupráci s Centrem žuly v bavorském Hauzenbergu. Spolupracuje i s novým národním geoparkem Královská Šumava. **ČTK**



Tvoří v chladných chlívech

V kulturním centru na statku v Řehlovicích na Ústecku se koná česko-německé výtvarné sympozium Proudění – Strömungen. Vernisáž děl, vznikajících v chladu hospodářských budov, se uskuteční v sobotu. Tématy jsou nálady ve společnosti, válka nebo klimatická krize. **ČTK**



KRÁTCE

Miss Nizozemska je transgenderová žena

Nizozemskou soutěž krásy Miss Nederland poprvé v její 94leté historii vyhrála transgenderová žena. Dvaadvacetiletá modelka Rikkie Valerie Kolléová si korunku odnesla v sobotu, letos ji čeká ještě světová soutěž krásy Miss Universe, kde bude teprve druhou transgenderovou soutěžící. Porota uvedla, že na ni zapůsobil silný příběh soutěžící a „jasná mise“. V prosinci tak Kolléovou čeká světová soutěž krásy v Salvadoru. Transgenderové lidé se mohou soutěže krásy Miss Universe účastnit od roku 2012.

Úmrtí pod kopyty býků jsou vzácná

Tradiční oslavy svátku svatého Fermína, jejichž součástí jsou běhy s býky v ulicích města, v baskické Pamploně pokračují. Do věřejšího odpoledne bez úmrtí účastníků této události. Akce, která začala v pátek, si opět vyžádala jen zraněné. Úmrtí jsou relativně vzácná. Poslední bylo zaznamenáno v roce 2009. Ranní běhy s býky ulicemi historického města potrvají do soboty. Akce, již proslavil americký spisovatel Ernest Hemingway v románu I slunce vychází, se účastní velký počet lidí ze zahraničí. **ČTK**



Při tradiční akci jsou účastníci většinou pohmoždění. Běhy s býky jsou populární také u Američanů, kteří se jich s oblibou čím dál častěji účastní. **AP**

INZERCE

TENTO KUPÓN SLOUŽÍ JAKO SLEVA Z PLNÉHO VSTUPNÉHO PŘI PŘEDLOŽENÍ.

**VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM
A ČESKÝ ZAHRÁDKÁŘSKÝ SVAZ POŘADAJÍ**

13.-16.7.2023

KVĚTY

27. ROČNÍK CELOSTÁTNÍ VÝSTAVY

KVĚTINOVÉ TRHY | PORADNA PRO PĚSTITELE | PRODEJ BYLIN

součástí veletrhu

FESTIVAL UMĚNÍ

VÝSTAVA ČESKÉHO UMĚNÍ

**SLEVA
NA VSTUPNÉM**

METRO

Čeští plavci míří k cíli

Česká námořní expedice Monoxyton IV je u konce, včera měli před sebou ještě 35 kilometrů dlouhou cestu z celkových 500 kilometrů Egejským mořem. Cílem experimentálních archeologů z Archeoparku Všešary na Hradecku je v replice pravěkého člunu doplnout do Argolského zálivu na Peloponésu v pevninském Řecku. Tam je významná archeologická lokalita, jeskyně Franchthi s nálezy z období neolitu. Cílem expedice je udělat si lepší představu o tom, jak před 9000 lety ve Středomoří vypadala zemědělská kolonizace. Téměř tři tuny vážící člun má délku 11,5 metru a široký je až 120 centimetrů. Předlohou expedičního plavidla je 8000 let staré neolitické plavidlo s plochým dnem objevené v roce 1994 v jezeře Bracciano u Říma.

ČTK



RADOMÍR TICHÝ

Projekt Císařovnáám vyvrací mýty a matkám hojí tělo i duši

Císařským řezem se rodí v Česku každé čtvrté dítě.

Na jedné straně umí zachránit život, na straně druhé způsobit nepříjemné komplikace. Česko se v počtu císařských řezů při porodu drží pod evropským průměrem, odborníci se však shodují, že je tento trend potřeba držet i do budoucna. Stoupající věk rodiček a jejich klesající fyzická kondice mohou čísla postupně zvyšovat. Císařský řez je velká břišní operace, u které je potřeba vždy pečlivě zvážit, zda je opravdu nutná. „Slouží k záchraně života rodiček a dětí a ke snížení jejich nemocnosti, doprovázet ho ale může i řada komplikací. Proto by se měl používat s rozvahou a měly by k němu vést opodstatněné důvody,“ popisuje lékař Ondřej Šimetka z Fakultní nemocnice Ostava (FNO).

Komplikace se mohou objevit nejenom během prováděné operace. Dětem, které se rodí císařským řezem, hrozí vyšší riziko rozvoje astmatu, intolerance složek potravy, autoimunitních onemocnění,

obezity nebo diabetu. Dlouhodobé dopady má i na matky, ať už se jedná o sníženou plodnost, nebo například o špatné zahánění placenty v dalším těhotenství. „Císařský řez je ve srovnání s normálním porodem až čtyřikrát rizikovější,“ zdůrazňuje přednostka gynekologické kliniky FNO Šimetka. Jak ale dodává, v případech, kdy je nutné ho provést, dramaticky snižuje úmrtnost a nemocnost dětí i matek. Má i své ochranné efekty, zejména na pánevní dno.

Velkou roli v četnosti takto provedených porodů podle něj hraje zvyšující se věk žen v době jejich prvního těhotenství, který v Česku překročil třicetku. Problémem je také stoupající obezita rodiček. „Tyto faktory, které mají na provádění císařského řezu velký vliv, je potřeba neustále připomínat. Už teď se u nás rodí císařským řezem každé čtvrté dítě a my bychom byli velmi neradi, kdyby jich v budoucnu přibývalo,“ dodává Šimetka.

Mýtů už bylo dost

S císařským řezem se pojí také řada předsudků a mýtů.



S císařským řezem se pojí i řada předsudků a mýtů. EVA ZUBEC

Že nebolí, že je za každou cenu bezpečnější, jednou císař znamená vždycky císař nebo že se jizva hezky zhojí, proto není potřeba jí věnovat dostatečnou péči. Tyto a další mýty se snaží vyvracet projekt Císařovnáám, který vznikl s cílem šířit osvětu okolo tohoto způsobu porodu.

Cílem projektu je povědomí o tom, že císařský řez je porod, který je po všech stránkách náročnou zkušeností. Přesto ale může proběhnout v respektu a laskavosti. „Chceme podpořit ženy, aby se nebály říkat si o péči, kterou

UŽ JEN CÍSAŘEM?

26

„Jedním z mýtů je přesvědčení, že po císaři musí ženy родit už jen císařem. Úspěšnost vaginálního porodu po císaři je dle světových studií až 75 procent, u nás se to podaří jen u 26 procent žen,“ říká zakladatelka iniciativy Císařovnáám Eva Zubec.

chtějí a potřebují. Ať už jde o adekvátní a objektivní informace ze strany lékařů před samotným porodem, o fyzioterapii jizvy, či třeba podporu rozhodnutí, že další miminko chtějí porodit vaginálně,“ říká zakladatelka iniciativy Císařovnáám Eva Zubec.

Z vlastní zkušenosti

I Zubec si prošla císařským řezem s nehezkou vzpomínkou, a právě proto se rozhodla projekt Císařovnáám založit. „Když jsem si představila, kolik žen podobnou zkušeností každý rok prochází,

bylo mi z toho úzko,“ přiznává. V rámci komunikace na sociálních sítích a propojování odborníků napříč obory se snaží otevřít témata spojená s císařem a poukázat na to, že nastavený systém zdravotní péče nemyslí na vše.

Změna by byla těžší, než se může zdát. „Musela by přijít nějaká systémová změna, zákon, metodika, a stejně je otázka, jak dlouho by trvalo, než by se tím všechna pracoviště začala řídit,“ dodává Zubec. Podle ní neexistuje jediný postup, na kterém by se všichni zdravotníci shodli. „Například před pár lety většina žen odcházela z porodnice s návodem na tlakovou masáž, nyní je považovaná za nebezpečnou. Přesto ji v některých porodnicích stále doporučují. Nejde se v tom vyznat,“ říká Zubec.

Iniciativa se proto snaží, aby ženy měly o císařském řezu relevantní informace a mohly se během těhotenství, porodu a po něm rozhodovat sebejistě a s klidem na duši. „Přeju si, aby nebyl tabu a aby všechny císařovny měly přístup k laskavé péči, kterou si zaslouží,“ uzavírá Eva Zubec. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

KULTURA



Křest desky

Anna Julie Slováčková vydá v září novou desku *Osudová 4*. Října ji pokřtí na koncertě v Lucerna Music Baru. Návštěvníky čeká show, při které Annu Julii na pódiu podpoří hned několik kolegů z branže, Prodej vstupenek je v síti GoOut. **MET**

Hity od Prago, ale i nový Rigor Mortiz

Nevšední představení uvidíte ve čtvrtek v pražských Ledárnách Braník.

Legendární hiphopová formace Prago Union v loňském roce oslavila dvacet let na scéně. Na počest tohoto jubilea objela na podzim kluby po celé republice po boku hostující dechové sekce, kterou Kato překřtil na Krotitele Dechů. Tato kolaborace se osvědčila natolik, že se obě partičky domluvily na jejím pokračování.

O tom, že jim to spolu skvěle šlape, se fanoušci budou moci na vlastní kůži přesvědčit ve čtvrtek 13. července v pražských Ledárnách Braník, kde se uskuteční show Prago Union za doprovodu dechové sekce, ve které nechybí trumpetka, saxofon, trombon ani tuba.

A aby toho nebylo málo, proslýchá se, že dorazí i Pohřební Hlídkka. Kato totiž pokřtí album svého znovuzrozeného projektu Rigor Mortiz, který ožije po šestadvaceti letech.

Prago Union po boku Krotitelů Dechů fanouškům v Ledárnách Braník zahrají průřez celou historií, včetně velkého množství skladeb, které dosud při živém hraní nedostaly prostor.



Prago Union zahrají ve čtvrtek v Praze průřez tvorby kapely. Připojí se také Krotitelé Dechů. **ROMAN ČERNÝ**

Chybět samozřejmě budou ani nejnovější písně z loni vydané desky s všerhájícím názvem *Příduhned...*, která se dostala do finálových bojů v anketě Žebřík i Cenách Anděl.

„Zase určitě zazní spousta skladeb, které při koncertech vytrvale ignorujeme. Za doprovodu Krotitelů Dechů navíc všechno dostane úplně jiný rozměr. Můžete se těšit na staré pecky i novější songy za extra zvuků trumpetky, saxofonu, trombonu a tuby. Bude to řáholec,“ vzkazuje Kato.

Jak už je u něj v posledních letech zvykem, novou desku vydává jednou ročně. A tak brzy do světa vyšle další dílo. Tentokrát ale půjde o sólový

počin, v rámci nějž po dvaceti šesti letech obživne jeho alter ego, známé jako Rigor Mortiz.

Pod tímto legendárním pseudonymem vyšlo 7. července pod hlavičkou labelu Ty Nikdy album s názvem *Pohřební Hlídkka*. Návštěvníci budou mít v Ledárnách jedinečnou možnost slyšet novou tvorbu Rigor Mortiz live a na místě si navíc budou moci v omezeném počtu exkluzivně zakoupit ještě čerstvé CD *Pohřební Hlídkka*, více než čtvrtstoletí po kultovním debutu *Až Na Věky...*

Pokud u toho nechcete chybět, dorazte ve čtvrtek do Ledáren Braník. Vstupenky jsou k zakoupení na webu pragueopenair.cz. **MET**

KRÁTCE

Krampol slaví 85

Ve filmu debutoval herec Jiří Krampol v roce 1958 epizodní rolí v komedii *Tři přání*. Postupně se z něj stal jeden z nejoblíbenějších filmových i divadelních herců a bavičů. Zla-

tu éru zažil v 80. letech, kdy v divadle Semafor vytvořil populární dvojici s Miloslavem Šimkem. Proslul zejména rolemi tvrdých mužů nebo policistů, například v seriálu *Malý pítaval z velkého města*. Prosadil se i jako dabér. **ČTK**

INZERCE

Podíl na nemovitosti můžete prodat, je to jednoduché

Největší komplikací při prodeji podílu na nemovitosti bývalo předkupní právo. To bylo 1. 7. 2020 novelou občanského zákoníku **fakticky zrušeno**. I přes to mnozí majitelé podílů netuší, že se svým majetkem mohou konečně volně nakládat.

Jednou z příčin vzniku podílového spoluvlastnictví je dědictví. „Je to bohu-

žel smutné, ale rozdělení nemovitosti z důvodu řešení pozůstalosti velmi často do rodin vnáší sváry, které nelze úplně jednoduše překonat“ říká Jan Mašek ze společnosti Skayo Capital, která se na výkupy podílů na nemovitostech specializuje. „Těch situací, jak podílové spoluvlastnictví vznikne, je ale celá řada. Již zmiňované řešení pozůstalosti, rozvod, rozpad podnikání.“

Mnoho majitelů o možnosti prodat podíl na nemovitosti bohužel vůbec neví. „Lidé mají majetek a vůbec netuší, že jej mohou prodat. My od nich podíl vykoupíme, rychle a za férovou cenu. Obratem tak získají peníze, o kterých ani netuší, že je mohou mít.“

Se spolujednateli není řeč?

||ji Skayo CAPITAL



774 301 409

Vykoupíme váš podíl na nemovitosti

- ✓ Za víc, než myslíte
- ✓ Nemusíte se už dál dohadovat
- ✓ Diskrétně, nepotřebujete souhlas spolujednatelů

skayocapital.cz

FRAJER

Máte miskou? Zvířata ve městech umírají vedrem

Tropické počasí působí i na živočichy. Největší pohromou je pro malé rorýsy. Ochránáři apelují, aby jim lidé umožnili přístup k vodě.

Pokud je vedro mně nebo vám, v lepším případě si zalezeme do stínu a dáme si něco k pití. Zvířata však takovou možnost někdy nemají. Obzvláště ve městech, kde se asfaltové plochy, beton či dutiny v domech mění v rozpálené smrtící pasti. Ochránci přírody proto v těchto dnech prosí, aby lidé poskytovali živočichům pití zdarma.

„Tropické počasí působí nejen na živočichy, které ve městech najdete ve vnitroblocích, zahrádkách, v parcích a podobně. Trpí nedostatkem vody! Apelujeme tedy na všechny příznivce, aby mysleli na své zvířecí spoluobyvatele a umožnili jim přístup k vodě. Ježci, zajáci, kosové, čmeláci, včely a další vám to zcela jistě vrátí zpět. Třeba tím, že budou požírat nepřijemný hmyz, a to přece není zrovna málo,“ vysvětluje pro deník Metro Alžběta Čechová z Českého svazu ochránců přírody (ČSOP).

Alespoň jedenkrát denně

Jestliže jste majitelem bazénku, jezírka nebo něčeho podobného, stačí podle ochránců jen umožnit ptákům přístup k vodě. A to úplně jednoduše za pomoci plovoucího



Jedno či více rorýsích mláďat lze zachránit buďto prostřednictvím webu daruj.zvirevnouzi.cz, či darovací SMS zprávou.

3x ČSOP



Pro úspěšný odchov ptáčat je důležitý pobyt v inkubátoru.

prkna, aby se ptáci pohodlně napili a neutopili se. „Domácí kutilové a nejen oni si určitě budou vědět rady. Ale postačí i postavit mělkou miskou s vodou na zem tak, aby se nepřevrhla a ptáci i třeba ježci a veverka tak měli jednoduchý přístup k vodě. Tu je v misce třeba jedenkrát denně vyměňovat,“ dodává pro Metro Čechová s tím, že je ale nutné dát pozor na jezírka a bazény s kolmými stěnami. „Také dávejte pozor na konve nebo kbelíky. Nouze o vodu nutí ptáky pít i z těchto zdrojů a hrozí jim utopení,“ doplňuje Čechová.

Palčivý problém

Nejen nedostatek vody je příčinou stávajících problémů divokých zvířat. Denně přijímají záchranné stanice po celém Česku desítky ptáčat, která v důsledku rozžhavených hnízdních dutin předčasně opustila hnízdo. Nejvíce trpí

rorýsi v dutinách pod rozpálenými střechami domů. Když vedro nemohou vydržet, tlačí se u vletového otvoru a často vypadnou ven.

„Takových rorýsů záchranné stanice přijaly za poslední týden více než padesát! A to jsou jen ti zranění. Stovky dalších mláďat pád z hnízda nepřežily. Spolu s nimi desítky stejně postižených mláďat vlaštovek, jiřiček, vrabců, veverka a netopýrů,“ vypočítává Petr Stýblo z ČSOP.

Péče je drahý špás

Rorýs obecný už dávno vyměnil šterbiny ve skalách za dutiny ve stěnách panelových domů. Ve městech se mu daří dobře. Dokud nenastanou vedra. Pak se dutiny v domech rozpalují tak, že mladí rorýsi radši vyskakují ven, než by se přehřáli. Pokud mají štěstí, přežijí pád na zem a skončí v záchranných stanicích.

„V loňském roce přijaly tyto stanice 436 mláďat chráněných rorýsů. Letos je to tedy poměrně smrt! Pokud najdete na zemi malého rorýsa, vždy ihned volejte záchrannou stanici zvirevnouzi.cz či dispečink Národní sítě záchranných stanic – 774 155 155,“ vyjmenovává Stýblo.

Je důležité vždy ověřit, že jde zrovna o rorýsa. Na rozdíl od jiných ptáčat totiž jeho mláďata, i když už jsou opeřená, vždy potřebují pomoc záchranné stanice. Proto je užitečné pořídit a záchranným rovnou poslat jeho fotografii. „Mnoho rorýsů skončí na zemi i v době, kdy se učí létat. I tehdy je nutné volat záchrannou stanici a konat podle jejich pokynů,“ radí členům Metra Stýblo.

Malí rorýsi jsou v záchranných stanicích jedni z nejnáročnějších pacientů. Péče o jednoho vyjde v průměru na necelé dva tisíce korun. Coby výhradní hmyzožravci totiž potřebují pestrou stravu v podobě speciálních směsí. Těmi se krmí zhruba sedm dní. Pak mohou přejít na dracené červy, cvrčky, kuřecí srdíčka a další podobné laskominy. „Délka odchovu rorýsa od úplného mimina bývá 40 až 45 dní, protože se však do stanic dostávají většinou už vzrostlá mláďata, délka pobytu v zajetí je necelých deset dní. Pro úspěšný odchov malých ptáčat je extrémně důležitý pobyt ve speciálním inkubátoru. Úspěšnost se s jeho pomocí zvýší až o polovinu. Pro řadu stanic je však pořízení inkubátoru v ceně okolo patnácti tisíc korun ne-reálné,“ uzavírá Stýblo.



Péče o malé rorýsy je nákladná a náročná.

INZERCE



Portmonka
ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

VĚRNOSTNÍ KARTY POD PALCEM




PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

www.mojeportmonka.cz

Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže vše do r. 1990.
Tel. 734843403

Nemovitosti - nabídka

Se spolumajiteli není řeč?



774 301 409

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolumajitelů.
skayocapital.cz



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

ZRALÝ SEX = DOKONALÝ SEX!

DOSÁHNĚTE PEVNÉ EREKCE JIŽ PO 1. DÁVCE a natrvalo +7 CM NA DÉLKU



HIT pro muže ve věku 50-85 let prodlužuje úd, zvyšuje jeho objem a tvrdost. Získejte bioaktivní EROgel ZDARMA.

Říká se, že Italové jsou skvělí milenci. Avšak temperament a silná erekce mohou postupem času „ochabnout“ i u nich. Proto se Fabio Ricci, který se již deset let zabývá výzkumem sexuality mužů ve věku 50-85 let, rozhodl vyvinout přípravek, který umožní i zralým Italům uchovat si pověst **perfektního milence**. Takto vznikl inovativní EROgel, z kterého se po úspěchu v Itálii stal HIT v celé Evropě. Jak ho vyzkoušet zdarma?

Rozhovor s tvůrcem erotického HITU

Evropský trh je plný různých druhů přípravků pro muže: na zvětšení penisu, posílení libida a erekce. Avšak bioaktivní gel vytvořený týmem odborníků pod vedením Itala Fabia Ricciho rozhodně vyniká. Je neuvěřitelně účinný a všestranný: zlepšení sexuálních funkcí (erekce, velikost, chuť na sex) potvrzuje 10 z 10 mužů. Kromě toho EROgel působí velmi rychle - tvrdší a větší úd můžete zaznamenat už po jednom dni kúry. A nejdůležitější je, že přináší skvělé výsledky u mužů v každém věku. Proto slaví úspěch už v 11 zemích Evropy, zejména u uživatelů ve věku 50 až 85 let. Přečtěte si rozhovor s Riccím a zjistěte, **jak můžete získat přípravek dokonce ZDARMA!**

Redakce MedicReporters:

Kde se zrodila myšlenka vytvořit „posilovač mužství“ v podobě gelu?



Fabio Ricci:

Gelové složení, které jsme vyvinuli, umožňuje velmi přesně lokálně „zacílit“ působení přípravku na tkáň penisu a obějit trávicí trakt. Díky tomu lze první účinek preparátu zaznamenat rychleji: účinné látky pronikají přes kůži do tkáň penisu 2-3 vteřiny po nanesení. Za druhé, působení je přesnější: prostředek nepůsobí na celé tělo, ale přesně v oblasti intimních partií - mužských a také ženských během pohlavního styku, což oběma partnerům zajišťuje 100% stimulaci. A za třetí, forma bioaktivního gelu vetřené dvakrát denně do penisu má oproti tabletám tu výhodu, že nezatěžuje játra a neskončí v krevním oběhu. Díky tomu si mohou muži používat gelový přípravek bez stresu dát večer drink. Tento gel přináší obrovské potěšení a zajišťuje skvělou účinnost bez vedlejších účinků.

Při použití EROgelu se nemusíte vzdávat vína při romantické večeři.



Eva 71 let a Lumír 75 let



Danuše 55 let a Felix 56 let

Byla zahájena akce vrácení peněz! Pokud vám je 50-85 let, zavolejte a ZDARMA vyzkoušejte POSILOVAČ MUŽSTVÍ.

Redakce MedicReporters:

Účinek gelu potvrzují tisíce mužů. Závěr?

Fabio Ricci:

Účinnost a bezpečnost tohoto inovativního intimního gelu byly potvrzeny mnoha způsoby. Analýzy provedené odborníky, rozhovory s uživateli a osobní hodnocení mužů, kteří používali přípravek, jasně ukazují mimo jiné, že: EROgel funguje u lidí různých věkových kategorií, nezpůsobuje podráždění a alergie. Optimálně zvolené účinné látky obsažené v testovaném přípravku zvyšují citlivost erogenních zón u mužů i žen, jejichž pokožka se při styku zvlhčuje gelem. U mužů redukuje potíže s potencí, výrazně zvyšují sexuální výkonnost, stimulují krevní oběh a čistí cévy. Celou kúru lze provést pohodlně a bezpečně: v pohodlí doma, bez bolestivých a riskantních zákroků a polykání „chemie“.

ONI SI JIŽ UŽÍVAJÍ SKVĚLÝ SEX!



Sofia 68 let a Lorenzo 66 let



Kristýna 52 let a Alexej 59 let

Redakce MedicReporters:

Co to pro muže znamená v praxi?

Fabio Ricci:

Může to znamenat, že konečně máme 100% bezpečné a účinné řešení mužských potíží, např. malý penis nebo nízké libido. Již v první fázi používání přípravku se kavernózní tělíska

NEJLEPŠÍ SEX ZAČÍNÁ PO PĚDESÁTCE.

Vyzkoušejte italské řešení přinášející 100% spokojenost.



ZDARMA PRODUKT

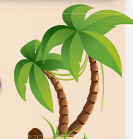
Léto je v plném proudu! Začni pečovat o své zdraví a užívat krás života.

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 25.07.2023

obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

Zavolejte: **538 755 682**

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



přirozeně a bezpečně roztáhnou, penis zesílí, prodlouží se až o 7 cm, styk bude v průměru 3x delší (i 5x za sebou!), penis zcela ztvrdne asi 5 vteřin po aplikaci gelu - a to i u mužů, kteří již řadu let neměli silnou erekci.

JAKÉ VÝSLEDKY MŮŽETE OČEKÁVAT?

- ✓ Maximální erekce přibližně po 5 sekundách
- ✓ Tlustší a delší penis dokonce o 7 cm
- ✓ 3x delší styk (až 5x za sebou)
- ✓ Až o 83 % silnější prožitok u mužů i žen
- ✓ Chuť na sex 7 dní v týdnu
- ✓ Hydratace intimních partií a péče o ně

Redakce MedicReporters:

Co o tomto „afrodiziaku XXI. století“ říkají muži?

Fabio Ricci:

Během studií, rozhovorů a konzultací uživatelé uvádějí velkou spokojenost pramenící z používání tohoto gelového přípravku. Zvýšení kvality sexuálního života zaznamenalo 10 z 10 mužů. Uvedme názory z Čech a Itálie: „V mládí jsme to s Alenou dělali neustále. S věkem se u mě objevily problémy s prostatou a erekcí. A v důchodu jsem na tyto věci přestal mít chuť. Manželka byla také stále více utlumena. Jako jeden z prvních lidí v Čechách jsem vyzkoušel přípravek od Ricciho a už po 2 týdnech jsme se s Alenou milovali jako za mlada, 3krát za noc. A výbavu mám teď o 5 cm delší“ - říká hrdě Lumír (foto č. 1). Se stejným nadšením mluví o EROgelu i Ital - pan Lorenzo (foto č. 2): „Mazal jsem se tím přípravkem 2krát denně a teď má můj úd až 18 cm! Nikdy předtím nebyl tak dlouhý a tlustý. A konečně jsem přestal mít problémy s erekcí a vyvrcholením. Pánové, to je život!“

Italové vědí, co znamená žhavý sex. Je čas na vás.

Rychlá a silná erekce, žádné ochabování během akce, úd dokonce o 7 cm delší po 10-14 dnech a 100% potěšení pro vás a vaši partnerku - můžete to brzy zažít, i když je vám 80 let a měli jste v sexu dlouhou pauzu. Dnes vám toho věda, technologie a genialita Ricciho, tvůrce gelového přípravku, pomohou dosáhnout. Zavolejte a objednejte si EROgel.

PLAY

Manželství

V zájmu zdraví národa a státu se toho semlelo už hodně, od pálení rodokapsů po likvidaci společenských minorit, jejichž geny se nezdály být dostatečně národotvornými. Nyní přichází otevřený dopis zástupců některých církví, kteří opět chtějí chránit stát, tentokrát před zhoubným rizikem, že by spolu mohli dva muži či dvě ženy uzavřít manželství. Logika onoho prohlášení je poněkud vachrlatá: Manželství přece může být podle Bible jen mezi mužem a ženou, a jelikož manželství je základ rodiny a rodina je základem státu, narušením „komplementarity mužského a ženského prvku“ hrozí zánik státu.

” O co tady vlastně jde? O manželství jako symbol, nebo jako právní vztah?

Pane jo. Už ne tedy migranti, Evropská unie, globalismus nebo stárnutí populace, ale úřední svazek dvou milujících se lidí je hrozbou pro náš křehký, jen o málo víc než stoletý státní útvar. Je pravda, že v Bibli se výslovně hovoří o manželství (či spíše svazku) muže a ženy, ale také

se tam hovoří o tom, že žena má muže poslouchat a poddávat se mu, zatímco u muže stačí, když bude svou ženu milovat. Časy se zkrátka mění. O co tady nakonec vlastně jde? O manželství více jako symbol, nebo jako právní vztah? Občanský zákoník opravdu zatím nezná manželství osob stejného pohlaví, ale to se právě možná změní. Proč by neměl mít jakýkoliv pár stejné šance před úřadem? Pakliže věřícím leží na srdci manželství více jako symbol, není nic snadnějšího než jít příkladem a do stejnopohlavního manželství nevstupovat. A dopřát ho s láskou těm, kteří právě po takovém svazku touží.

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



@mojemetro



Bohužel paní Svatava O., která nám fotku tohoto obrázku poslala, už nepřipojila, kdo je jeho autorem a kam měl zmiňovaný táta jít. Vzhledem k venkovním teplotám odhadujeme, že bychom měli jít všichni k vodě, pokud můžeme! Užijte sluníčka a pošlete nám své výtvary. #metrotag #mojemetro

#METROTAG

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: BOLEK

LUŠTĚNKA

L	E	B	I	B			
1							
L	O	V	R	U	P		
			2				
L	Y	M	O	I	B		
				3			
S	T	E	Š	K	A		
	4						
C	E	C	H	R	Á	N	O
				5			

Přeházejte písmena a vyjdu vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



SUDOKU

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

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



POČASÍ



29/33 °C



29/33 °C



26/30 °C



27/31 °C

Teplotní rekordy: ↓ 8,4 °C (1978) ↑ 36,0 °C (2010) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Dobrodružství kriminalistiky (11/26)
Modus operandi. Krimisériál (ČR/N/Fr., 1991). Hrají: M. Vávra, P. Rímský, I. Vyskočil, L. Kostelka

21.00 Vyprávěj
Žijí Markovi rodiče? Sériál (ČR, 2009-2013). Hrají: L. Hampl, Z. Čapková, Z. Piškula

21.55 Stůj, nebo se netrefím
Komédie (ČR/SR, 1998)

23.30 Balthazar IV
Krimisériál (Fr., 2021)

00.20 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Smolař
Komédie (Fr., 1964). Malý obchodník a vykutálený podvodník. Tak kdo komu asi naletí? Hrají: Bourvil, L. de Funés, V. Venantiniy

21.55 Pyramida hrůzy
Dobrodružný film (USA, 1985). Mladý Sherlock Holmes řeší tajemství smrti ukryté v staroegyptské svatyni. Hrají: N. Rowe, A. Cox, S. Wardová

23.45 Království pirátů (1/6)
Vývěte černou vlnku. Působí jako výplod mýtů a legend

00.35 Láska a sex v USA

NOVA



20.20 Policie Modrava (7)
Kovbojův návrat. Krimisériál (ČR, 2013). V Hotelu Srní je nalezen na pokoji mrtvý muž. Hrají: S. Norisová, J. Satoranský, F. Tomsa, Z. Palusga

21.30 Kameňák (4)
Kalhotkový fantom. Komedijní seriál (ČR, 2019). Hrají: V. Vydra, M. Dejdar, V. Žilková, L. Županič

22.45 Námořní vyšetřovací služba XIX (14)
První krůčky. Krimisériál (USA, 2021-2022)

23.40 Mentalista IV (4, 5)

PRIMA



20.15 Slunce, seno a pár facek
Filmová komedie (ČR, 1989). I v idylických jihočeských Hoštčicích může kvůli chybané svatbě dojít k ruční výměně názorů. Hrají: H. Růžicková, S. Tříška, V. Kánská, B. Černý

22.35 7 pádů Honzy Dědka – to nejlepší z roku 2022
To nejlepší z talk show Honzy Dědka

23.55 Ano, šéfe!
Spolumajitelé Tomáš a Jaromír vybudovali v Rožnově pod Radhoštěm restaurační komplex

01.10 Policie v akci

ÓČKO



14.35 Óčko hity

15.00 Mixxer Live

17.00 Óčko hity

18.30 Festivalové léto
Největší elektronický taneční festival v srdci Evropy

18.35 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction
Seznamka na tělo

22.30 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

Správně čištěné zuby se nekazí, ušetříte si starosti

Oko je oknem do duše, opečovávaný chrup je vizitkou, jak o sebe dbáte.

Pokud chcete, aby byly vaše zuby pěkné a zdravé, nestačí jen dvakrát ročně chodit k zubnímu lékaři, ale měli byste zavítat i na dentální hygienu. Dá se tak nejen udržet krásný, zdravý chrup, ale hlavně předejít spoustě problémů.

Hlavní součástí ošetření je odstranění zubního plaku z povrchu zubů. Plak je zodpovědný za vznik zubního kamene, způsobuje též kazivost zubů a zánětlivé stavy dásní. I když si zuby čistíte správně a dlouho, a dokonce používáte i správné zubní kartáčky, stejně se vám nepodaří plak ze zubů odstranit úplně. Obecně platí, že správně vy-

čištěné zuby se nekazí a nejsou ohroženy ztrátou z důvodu parodontózy.

Proč chodit pravidelně na dentální hygienu?

„Musíme proto dosáhnout skutečně dokonalé hygieny, což převážně nejsme schopni zvládnout bez odborného vedení zubního lékaře a hygienistky a bez pravidelného, periodického dohledu specialistů. Platí, že zubní lékaři mají na skutečně systematickou výuku a kontrolu hygieny méně času, protože v péči chrup plní širší rozsah úkolů v situacích, kdy zubní hygiena selhala,“ říká Libor Zdařil z České stomatologické komory.

Na řadu pak přichází ošetření u zubní hygienistky. Ale pozor – ty nemohou nahradit zubního lékaře a mnohé z nich se soustředí spíše na kosmetickou zubní hygienu bez návčiku správné techni-

ky čištění zubů. „Aby byla zubní hygiena efektivní, musí probíhat kvalitní komunikace mezi zubní hygienistkou, zubním lékařem a pacientem. Skutečně fungující instruktáž by měla dávat pacientovi měřitelnou a názornou zpětnou vazbu v podobě zlepšení hodnot zubních hygienických indexů a měla by individuálně nastavit čištění zubů tak, aby vedla k zastavení tvorby nových zubních kazů, zubního kamene a pigmentací a aby zcela zmizel zánět dásní a následná parodontitida,“ doporučuje lékař Zdražil.

Domácí péče je důležitá

Hygienu musí být navíc nastavena tak šetrně, aby si pacient neublížoval a zároveň ho hygiena příliš neobtěžovala. Navíc správně nastaveno musí být i stravování, s ohledem na potraviny a pití, které výrazně zvyšují kazivost

zubů. Stěžejní je ale starat se o chrup doma, pravidelně a pečlivě. Dostatečně a dobře si čistit zuby, ideálně po každém jídle, což však není vždy možné. Pravidelnou ústní hygienu je třeba provádět nejméně dvakrát denně, ráno po snídani a večer před spaním (a poté už nic nejst a pít jen vodu). Zejména večer nezapomínat na mezizubní prostory. Tedy používat mezizubní nitě jednosvazkové či mezizubní kartáček, ústa si vyplachovat ústní vodou.

Zuby čistíte mechanicky po celém povrchu, nezapomínejte na méně dostupná místa vzadu kolem stoliček. Prostor mezi zuby pečlivě dočistíte mezizubním kartáčkem a dentální nití. Zubní pasta je také důležitá, ale jen jako pomůcka. Pokud kartáčkem neodstraníte ze zubů plak, fluordy se ke sklovině nedostanou. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Nateklé dásně a zuby bolí a bolí

V dnešní době překotného zdravotování odsouváme péči o sebe do pozadí. Pak nás může nemile překvapit vyúčtování u stomatologa.

Bolest pod zubem, krvácení dásní, hnisavý váček, zubní kámen, afty, popraskané koutky, povlak na jazyku nebo ústní kandidózu většina z nás alespoň jednou zažila. Nejen, že tyto potíže jsou nepříjemné, ale různé záněty mohou oddálit plánované operace, nehledě na to, že mohou oslabit imunitu, poškodit důležité vnitřní orgány nebo vyvolat závažnější onemocnění například srdce, plic a dalších.

Periodontální onemocnění je zánětlivé onemocnění podpůrných tkání zubů. Předpokládá se, že bývají nejčastěji způsobeno invazí bakterií ukrytých v zubním biofilmu. Parodontóza není jen onemocněním závěsného aparátu zubu, jde o závažné infekční onemocnění, které může ve své chronické formě ohrožovat celý organismus. Bakterie žijící v parodontálním chobotu se mohou pomocí krevního oběhu dostat do celého těla, v důsledku toho mohou kromě nepříjemné ztráty zubů hrozit i srdeční a cévní onemocnění včetně zvýšeného rizika infarktu. Prvým stádiem periodontálního onemocnění bývá zánět dásní (gingivitida) projevující se zčervenáním, krvácivostí, otoky a bolestmi.

Výsledkem popisovaných výzkumů je závěr, že na dentální plak je třeba pohlížet jako na komunitu mikrobiálního biofilmu a naopak periodontální

onemocnění není ničím jiným, než onemocněním spojeným s přenosem vlivů patogenů ukrytých v biofilmu na sousední tkáň v dásni.

Působení chytré houby *Pythium oligandrum* je pří-
mý mykoparazitismus (likvidace plísní a kvasinek),



ktej se může uplatnit u periodontálních onemocnění způsobovaných plísněmi. Významnější je produkce enzymů chytré houby, které vytvářejí nepříznivé prostředí pro růst bakterií. Je zdokumentováno, že řasovka *Pythium oligandrum* dokáže rozrušovat biofilm. Tím napomáhá k odstraňování zubního plaku a bakterie se nemají kde schovávat a následně napadat okolní tkáň. Svým působením přispívá chytrá houba k obnovení normální ústní mikroflóry. Inhibitory vylučované mikroorganismem *Pythium oligandrum* mohou inaktivovat klíčovou proteinázu gingipain, vylučovanou *Porphyromonas*

gingivalis, která kromě jiných funkcí degraduje cytokeriny, a tím snižuje odezvu hostitele ve formě snížení zánětu.

Pro řešení problémů periodontálního onemocnění vyvinula firma Bio Agens Research and Development – BARD s.r.o. přípravek pro péči o dutinu ústní notifikovaný pro celou Evropskou unii. Výplachová ústní voda Chytrá houba Pythie BIO PLUS obsahuje unikátní složení mikroflóry, které příznivě pů-

sobí v ústní dutině při sklonu k zánětům dásní. Je vhodným doplňkem při péči o chrup a dásně. Přípravek obsahuje 5 šumivých tablet aktivního přípravku. Tableta se rozpustí v 0,1 L vlažné vody a nechá se 30 min aktivovat. S takto připraveným roztokem je možno provádět výplachy dutiny ústní, nejlépe večer před spaním po čištění zubů. Pro intenzivnější působení po dobu noci je dobré alespoň 30 minut od aplikace nejst a nepít.

Přípravek Chytrá houba Pythie Bio Plus dostanete ve své lékárně, případně u své dentální hygieničky. Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: 728 814 202, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz, www.pythium.eu.

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



O Czech Bowl se utkají Gladiators a Steelers

Finále domácí ligy amerického fotbalu se odehraje v neděli od 18.00 v Jihlavě.

Hráči Vysočina Gladiators a Ostrava Steelers se střetnou ve finále jubilejního 30. ročníku Snapbacks ligy amerického fotbalu. Favority Czech Bowlu jsou v sezoně neporažení Steelers, Gladiators ale budou mít výhodu domácího prostředí. Již s předstihem bylo rozhodnuto, že finále play-off bude právě v Jihlavě.

„Máme za sebou zábavnou a napínavou základní část, ve které se nám podařilo rozšířit počet adeptů na titul. K finalistům se přidala navíc Nitra a zejména tyto tři týmy předváděly po celou dobu skvělé výkony,“ uvedl předseda České asociace amerického fotbalu Filip Hobza.



Kouč Vysočina Gladiators Matěj Večes, hráči Jan Dundáček (Gladiators) a Jan Telnar a generální manažer Ostrava Steelers Michal Trajkov ČTK

Slovenský klub prohrál v semifinále s Vysočinou 28:38, Ostrava prošla do finále po výhře 35:0 nad Znojmo Knights. Oba kluby tak budou usilovat o druhý titul v historii. Ostrava poprvé a zatím naposledy vyhrála v roce 1997, Vysočina byla nejlepší před dvěma lety.

„Očekávám tuhou bitvu. V základní části se ukázalo, že v soubojích nejlepších šlo o vyrovnané bitvy, které často rozhodovaly maličkosti a závěry,“ podotkl Hobza.

Steelers v základní části dokázali Gladiators doma porazit 34:26. V Jihlavě ale s Vysočinou, chystající se na třetí fi-

nále za sebou, čtyřikrát v řadě prohráli. „Doufám, že tuhle tradici zlomíme a v Jihlavě vyhráme,“ burcoval generální manažer Steelers Michal Trajkov. Jihlavští to logicky vidí jinak. „Neradi prohráváme a v této sezoně se nám to už dvakrát stalo. V Ostravě to byl ale krásný zápas. Teď to ale bereme pozitivně. Není na nás takový tlak, nemáme za sebou perfect season. Navíc Steelers u nás historicky vyhrávat neumí,“ řekl hlavní kouč Gladiators Matěj Večes.

Finále bude soubojem týmu s nejlepším útokem proti nejlepší obraně. Gladiators nasbírali v základní části 349 bodů, Steelers jich v sezoně inkasovali jen 78. První čtyři zápasy odehráli s nulou. „Stěžejní akce si necháváme do finále, není to jen o sezoně,“ pousmál se Večes. „I náš trenér má nějaká esa v rukávu a věřím, že něco vytáhne,“ kontroval Trajkov. ČTK

KRÁTCE

Dvě změny dresů

Sedmadvacetiletý hokejový útočník Dominik Kubalík se v NHL stěhuje do Ottawy. Detroit ho vymění do týmu Senators za americké křídlo Alexe DeBrincata. Obránce Andrej Šustr se po dvou letech vrací ze zámoří do Evropy. Dvaatřicetiletý hráč s reprezentativními zkušenostmi, který v roce 2021 startoval na MS, bude hrát v německém Kolíně nad Rýnem.

Zastavená činnost

Disciplinární komise hokejové extraligy zastavila činnost hráčům Hradce Králové Martinu Štohanzlovi, Kevinu Klímovi a Graemu McCormackovi, kteří během semifinálové série play-off proti Vítkovicím porušili pravidla o doping. Šlo o látku patřící mezi stimulanty, ne o drogy. Konečné rozhodnutí vynese Antidopingový výbor ČR.

Cavendish na MS?

Navzdory zlomené klíční kosti je hvězdný Mark Cavendish v nominaci na mistrovství světa v silniční cyklistice, které se ve Skotsku uskuteční za necelý měsíc. Britský svaz zařadil osmatřicetiletého spurtera do týmu, byť jeho šance na start jsou minimální. Vedení britského svazu čeká na kompletní lékařskou zprávu stále Astana.

Lehečka skrečoval

Český tenista Jiří Lehečka se do čtvrtfinále Wimbledonu neprobojoval. Utkání s nasaženou trojkou Rusem Daniilem Medveděvem za stavu 4:6, 2:6 skrečoval. Jelena Rybakinová stále může pomýšlet na obhajobu titulu. Kazáská tenistka postoupila do čtvrtfinále poté, co Brazílka Beatriz Haddadová Maiaová po pěti gamech zápas kvůli zranění vzdala.

Juve bez pohárů

Juventus Turín se kvůli kauze falšování účetnictví dohodl s Unii evropských fotbalových asociací (UEFA) na odstoupení z evropských pohárů pro sezonu 2023/24. „Stará dáma“ tak přijde o účast v nadcházejícím ročníku Evropské konferenční ligy, díky tomu ale nehrozí další sankce pro sezonu 2024/25. Informoval sportovní deník Corriere dello Sport. ČTK

Velká prémie

První titul na okruhu LPGA a navrch nejtědřejší odměnu v historii majorů vybojovala americká golfistka Allisen Corpuzová (na snímku) na US Open. Na tradičním hřišti v Pebble Beach se pětadvacetiletá hráčka dostala jako jediná ve všech čtyřech kolech pod par a dominovala se skóre -9. Dostala prémii dva miliony dolarů. Rakouský golfista Sepp Straka se rok a pět měsíců po prvním triumfu dočkal druhého titulu na PGA Tour, a to na John Deere Classic v Illinois. ČTK



Tři MS brzy po sobě. Nyní s deseti Čechy

Ačkoli normálně se mistrovství světa v plaveckých sportech koná jednou za dva roky, nyní se během zhruba roku a půl uskuteční hned tři šampionáty. Po loňském MS v Budapešti a nadcházejícím ve Fukuoce budou mít plavci další vrchol už příští rok v únoru v Dauhá. I vzhledem k přípravě na olympijské hry 2024 v Paříži je to velká komplikace pro sportovce, trenéry i funkcionáře.

Dosud posledním šampionátem v regulérním termínu bylo v roce 2019 Kwangdžu,

koncem roku se ještě konalo ME v krátkém bazénu v Glasgow. Potom se kvůli pandemii koronaviru zrušily všechny velké akce a olympijské hry v Tokiu se posunuly o rok. Tím se rozpadl klasický kalendář, navíc další vlna covidu odložila MS ve Fukuoce až na letošek.

Do Japonska, kde šampionát začne už v pátek, míří deset českých reprezentantů. Čtveřici bazénových plavců v čele s Barborou Seemanovou doplní čtyři dálková plavci a také dvě akvabely. ČTK



**MOBIL
.CZ**

Letní akce

3 GB

a 30 min. volání

**K aktivaci
SIM karty
za 150 Kč**

Při aktivaci nové SIM za 150 Kč do 31. 8. 2023
získáte navíc 2 GB dat na 30 dní. Celkem tak získáte
3 GB a 30 minut volání. Více na www.mobil.cz