

metro **„Autismus je
naší součástí“**

Byla svědkem afektu chlapce s poruchou autistického spektra. „Byl to dost silný zážitek, přesto tato zkušenost ve mně zanechala pozitivní pocity. Dala jsem se do řeči s jeho rodiči a zjistila, co autismus je a jak náročné je s ním žít,“ svěřila se Martina deníku Metro. **STRANA 8**

**Mají v plánu
dobýt Valencii**

O postup do závěrečné fáze Davis Cupu, kterou v listopadu hostí španělská Málaga, zabojují ve skupině C finálového turnaje i čeští tenisté. Jiří Lehečka, Tomáš Macháč, Jakub Menšík a deblový specialista Adam Pavlásek už zítra v 15.00 vyzvou domácí Španělsko. **STRANA 19**



MAFRA

Zemřela zpěvačka Yvonne Přenosilová. Bylo jí 76 let

Bývalá redaktorka rádia **Svobodná Evropa** je považovaná za průkopnici českého rhythm and blues a rock and rollu. Proslavily ji hity **Boty proti lásce**, **Mně se líbí Bob** či **Roň slzy**.

INZERCE

**Snižujeme
ceny o 20 %
většině zákazníků**

I tuto zimu se o vás postaráme.

www.pre.cz



PRE

ZAVÍRAJÍ LÁVKY NA ŽELEZ

Protestující o víkend obsadili jižní lávku přemostění mezi Podskalím a Smíchovem. Na severní totiž probíhá již několikátá údržba.

Po některé ze dvou lávek na železničním mostě na Výtoni, který tu už půldruhého století slouží jako důležitá spojnice hlavních vlakových tratí, si každý den zkracuje cestu přes řeku nejméně jeden Pražan. Pendleři, kteří jsou po této spojnici zvyklí chodit pravidelně, ale dobře vědí, že se tyhle zkratky také každoročně uzavírají. Jinak tomu není ani v těchto dnech.

„Lávky na železničním mostě na Výtoni každý rok udržujeme a kontrolujeme. Od druhé poloviny roku 2021 máme smlouvu, která zajišťuje běžnou údržbu a kontrolu. Předmětem jsou například opravy, včetně kontroly a dotažení šroubů, úklid nečistot

MOST NA VÝTONI

Železniční most byl ve své původní podobě zprovozněn 15. srpna 1872.

- Na přelomu 19. a 20. století byl nahrazen mostem, který je tu dosud.
- Konstrukce je významnou technickou kulturní památkou. SŽ v minulosti dvakrát neúspěšně usilovala o odejmutí památkové ochrany mostu. **JAR**

na hlavních nosících mostu mezi lávkou a tratí, což má na starost Správa železnic, obnova protikorozního nátěru, údržba pochozích ploch a podobně. V letošním roce ale již zmiňované práce proběhly,“ říká pro deník Metro mluvčí Technické správy komunikací (TSK) Barbora Lišková.

Čidla od ČVUT

Za uzavření jednoho z mostů, ke kterému došlo před pár dny, tentokrát nemůže



Odborná komise Správy železnic vybrala loni na podzim návrh od společnosti 2T engineering. Ten počítá i s přífouknutím lávek. **SŽ**

TSK, ale zmiňovaná Správa železnic (SŽ). Důvodem je probíhající diagnostika hlavního mostu, kterou provádí SŽ. Podle magistrátu se jedná o první velkou údržbu od celkové rekonstrukce lávek v letech 2018 a 2019.

„Kvůli postupně se zhoršujícímu stavu mostu na Výtoni musíme pro zajištění maximální bezpečnosti dopravy rozšiřovat systém bezpečnostního monitoringu,“ uvedla SŽ na Facebooku. Nová čidla

podle SŽ nainstaluje tým pod vedením Fakulty stavební ČVUT, který zároveň uskuteční doplňkový diagnostický průzkum zaměřený na kritická místa konstrukce. Nyní se uzavření týká pouze severní lávky, po které lidé neprojdou až do 1. října. Poté bude od 2. října do 12. listopadu nepřístupná lávka jižní.

Drsná údržba

Při klasické každoroční údržbě lávek na železničním mos-

INZERCE





AMBER PLASMA

POMÁHEJTE. DARUJTE PLAZMU.

Máte to ve svých rukou.

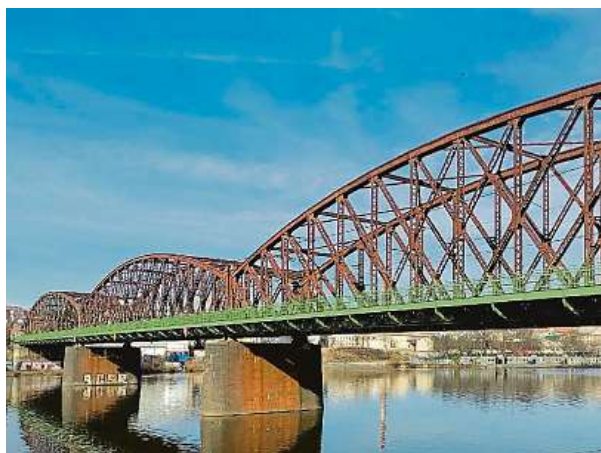



Finanční náhrada **800 Kč** za každý odběr krevní plazmy a možnost získat stylová sluchátka.
Více informací na www.amberplasma.com

NIČNÍM MOSTĚ. I KVŮLI ČIDLŮM



Lávky na železničním mostě se opravovaly hned několikrát. JAR



Lávky ve správě města se dočkaly celkové rekonstrukce v letech 2018 a 2019. TSK je udržuje na základě smlouvy s firmou Strabag. NPÚ



Jedno víme po víkendovém protestu již na sto procent. Lávka unese nejméně dvě stovky lidí a několik psů. FB ZACHRAŇME ŽELEZNIČNÍ MOST

tě se do toho lidé od TSK musejí často pořádně opřít. Schodiště a zábradlí se tu kupříkladu omývají tlakovou vodou od nečistot, a to pod tlakem dosahujícím až ke třem stovkám barů. Samostatnou kapitolou je pak odstraňování zavěšených zámků. Ty sem jako akt lásky umísťují nejčastěji turisté. Mnohdy netuší, že zábradlí pod tíhou želez-

ných zámků, takzvaných zámků lásky, trpí.

Špatný stav

Technický stav železničního mostu se v Praze řeší roky. V poslední době je debata intenzivní kvůli záměru SŽ zachovat jen spodní část s pilíři a památkově chráněnou nýtovanou konstrukci nahradit novou.

Proti tomu se zvedla vlna odporu mezi obyvateli, komunálními politiky i některými odborníky, kteří požadují zachování stávající podoby mostu. O víkend se na Výtoni sešly dvě stovky protestujících, kteří vytvořením řetězu na jižní neuzavřené lávce vyjádřili jasný názor. A to, že chtějí most zachovat. „Děkujeme strašně moc, jste neuvě-

řitelní! Stovky lidí přišly podpořit záchranu našeho mostu,“ napsali na svůj facebookový profil zástupci Iniciativy Zachraňme Železniční most, která bojuje proti zbourání památkově chráněného mostu.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

STŘIHÁNÍ ZÁMKŮ

Praha se zbavuje takzvaných zámeků lásky.

- Do dobrovolného odcvakávání zapojili před pár dny u Karlova mostu turisté také youtuber Janek Rubeš a Jan Mikulka. JAR

INZERCE

Bonus
až **1,1 mil. Kč**

pro byty dokončené letos

**CENTRAL
GROUP**



central-group.cz

Snížená DPH
12%

na nové byty již nyní

**Garantovaná
hypotéka**
2,99%

Konec výletů do Drážďan? Pražské trhy chtějí být hezčí

Nová koncepce, která se má nejprve zaměřit na podobu tržišť v centru hlavního města, má být hotová v prvním čtvrtletí příštího roku.

Skladba stánků, jejich umístění i podoba na tržištích Václavského a Staroměstského náměstí, náměstí Republiky a na Ovocném trhu mají již brzy dávat o něco větší smysl. Hlavní město totiž zadalo městské společnosti Prague City Tourism (PCT), aby vytvořila takzvanou Koncepci pražských trhů.

„Naše společnost zpracuje tuto koncepci v návaznosti na Koncepci příjezdového cestovního ruchu a Strategický plán. Na připravovaném dokumentu budeme spolu-

pracovat s relevantními aktéry v rámci pracovní skupiny. V koncepci se zaměříme jak na vizuální styl i design, tak na zásady doprovodného a kulturního programu. Součástí koncepce bude také rešerše trhů ve vybraných evropských a tuzemských městech,“ říká pro deník Metro mluvčí PCT Klára Janderová s tím, že by měl být dokument hotov v prvním čtvrtletí roku 2024.

Materiál má pojmut problematiku pražských trhů patřičně komplexně. Jednak podle zásad urbanistického uspořádání vymezí vhodné lokality, zaměří se na design, vizuální styl i skladbu prodávaného sortimentu. PCT navíc nechce vymýšlet vymyšlené. Plánuje proto rovněž vycházet z podrobného popisu stávajícího stavu i rešerší konceptů trhů v zahraničí, například ve Vídni, Drážďanech, Krakově nebo Bratislavě.

INSPIRACE NEJEN NA SLOVENSKU

Prague City Tourism bude mít při tvorbě koncepce hned několik partnerů.

- Například bude spolupracovat s Institutem plánování a rozvoje hlavního města Prahy, magistrátním odborem hospodaření s majetkem, odborem kultury a cestovního ruchu či městskou společností Trade Centre Praha.
- Koncepci městská firma vypracuje také s ohledem na

Uzemní studii Památkové rezervace hlavního města.

- Podle dat cestovních agentur na vánoční či velikonoční trhy řada Pražanů pravidelně vyráží do zahraničí. Nejčastěji do Drážďan či Vídne, oblíbenými se stávají i trhy v Paříži, Krakově nebo Záhřebu.
- Pořádání trhů je obrovský kšeft. Jen ve Vídni stánkaři každý den prodají přes půl tuny perníků a trdelníků. **JAR**

„Koncepce pražských trhů městu dlouhodobě chybí. V první fázi se chceme zaměřit na trhy v centru metropole a navrhujeme pro ně konkrétní řešení, a to na základě vypracovaných zásad a s přihlédnutím na daná specifika. Vznikne ale i obecný manuál,

který bude sloužit pro ostatní lokality,“ popisuje radní pro majetek, legislativu a transparentnost Adam Zábranský s tím, že se dokument zaměří také na možnosti kulturního a doprovodného programu. V neposlední řadě půjde Praze také o peníze. Budou se

řešit varianty možného obchodního vztahu s provozovateli a celkovým procesem jejich výběru.

„Chceme problematiku trhů řešit systémově. Dnešní přístup města k pořádání trhů má několik slabých stránek. To, kde se trhy mohou konat, je stanoveno v tržním řádu. Někde město provozovatele vysoutěžilo, jinde uzavírá ad hoc nájemní smlouvy s žadateli, kteří o ně každý rok žádají, ale nehlídají přitom na kvalitu. Někde probíhají trhy i bez opory v tržním řádu, protože provozovatelé se tváří, že jde o kulturní akci. Naším cílem je nastavit transparentní pravidla pro pořádání trhů a kultivovat je, aby nesnižovaly kvalitu veřejného prostoru v centru Prahy,“ uzavírá Zábranský.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

CENA VEŘEJNOSTI OPERA PRAGENSIA

za architekturu a památkovou péči
hlavního města Prahy

Vyberte nejlepší
projekt v Praze



operapragensia.cz

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

PŘIBYLO OBYVATEL

46

Tolik tisíc obyvatel Česka přibýlo v prvním pololetí. Za nárůstem je migrace, zejména z Ukrajiny. Podle Českého statistického úřadu žije v ČR 10,87 milionu lidí. Nejlidnatějším regionem zůstávají i nadále střední Čechy. Nejméně obyvatel má Karlovarský kraj. **ČTK**

KRÁTCE

Trhlina v tunelu

Silničáři ve Švýcarsku uzavřeli pro automobilovou dopravu Gotthardský tunel, protože v jeho stropu se objevila prasklina dlouhá 25 metrů. Není jasné, kdy se auta do tohoto tunelu, který patří v Alpách ke klíčovým dopravním stavbám, budou moci vrátit. Nejdaleko severního vjezdu do tunelu se zároveň ze zatím neznámých příčin uvolnily

kusy betonu a spadly na vozovku. Nikomu se nic nestalo. Tunel spojuje německojazyčnou část Švýcarska s italskojazyčným kantonem Ticino a vede skrz něj důležitá dopravní tepna mezi Německem a Itálií.

Skvělý Hopkins!

První recenze na britský snímek One Life (Jeden život) o Nicholasi Wintonovi, který před začátkem druhé

světové války z okupovaného Československa zachránil stovky převážně židovských dětí, oceňují herecké výkony hlavních představitelů, zejména Anthonyho Hopkinse v roli Wintona. Kritičtější hodnotí celkovou kvalitu snímku. „Dvojnásobný držitel Oscara Hopkins přesvědčivě usiluje o třetí oscarovou sošku v silném příběhu Nicholase Wintona,“ uvedl recenzent listu. **ČTK**

V obchodě s lahví na ex

Ostravská policie řeší případy, kdy zákazník odchází opilý.

Padesátiletý muž v ostravské prodejně potravin mezi regály na ex vypil lahev alkoholu. Pak se podle městské policie pokusil obchod opustit bez zaplacení. Podobných přípa-

dů strážníci ve městě řešili v posledních letech více.

Poslední případ se stal koncem minulého týdne v Ostravě – Mariánských Horách. „Muž si z regálu s alkoholem vzal lahev griotky. Tu si na prodejně otevřel a vypil téměř na ex. Prázdnou lahev vrátil zpět do regálu a pokusil se projít přes pokladny bez zaplacení,“ uvedl mluvčí ostravských strážníků Jin-

drich Machů. Na místě byl zadržén. Protože nebyl schopen chůze, putoval na záchytnou stanici.

„Obdobné způsoby krádeží jsme řešili v minulosti. Jeden z případů se udál v květnu 2021. Tehdy osmačtyřicetiletý muž vypil v obchodě lahev ostružinové vodky a poté usnul na prodejně mezi regály,“ říká Machů. Loni v červnu o čtyři roky mladší žena

v prodejně vypila dvě lahve vodky. Nadýchala přes čtyři promile a přivolání zdravotníků ji museli převézt do nemocnice. „V září loňského roku pak měli strážníci co do činění s devěťadvacetiletým mužem, který v obchodě vypil půllitrovou lahev rumu rovněž na ex. Skončil s otravou alkoholem v nemocnici,“ dodal mluvčí ostravských strážníků Machů. **ČTK**

INZERCE

Držíme pro vás nízké ceny! Luxusní ošetření pleti

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI
OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT!

JEDNO OŠETŘENÍ OBSA HUJE:

1. Odlíčení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabrazie
3. Zklidňující kaolinová maska Syncare
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PO DRÁŽDĚNÍ

Běžná cena ~~1700Kč~~

Akce trvá do 31. 10. 2023

nyní jen
699Kč

MedelaDerma

Na vaší návštěvu se těší studio MEDELA DERMA, Bratří Dohalských 131, PRAHA 9 - VYSOČANY
Objednávky přijímáme na tel.: 283 923 186, mob.: 605 035 519 | www.medeladerma.cz



Aby chleba a rohlíky nekončily v koši. Myslete na skladování

Rodina o dvou dospělých a dvou dětech zbytečným plýtváním utratí zhruba 14 tisíc korun ročně.

Tuzemské domácnosti se snaží neplýtvat potravinami. Vyplývá to z letošní studie společnosti Ipsos, podle které 81 procent Čechů zřídka nebo nikdy nevyhazuje nakoupené jídlo. Dvě třetiny obyvatel by citily vinu kvůli zbytečně promrhaným penězům, za které jídlo nakoupili, dalším důležitým aspektem je pak ohled na životní prostředí.

Jde to do tisíců

Rodina o dvou dospělých a dvou dětech utratí zbytečným plýtváním potravin

zhruba 14 tisíc korun ročně. Průměrná domácnost, kterou dle Českého statistického úřadu tvoří 2,33 osoby, by tak mohla ročně ušetřit až 8199 korun. Čísla vychází z výpočtů provedených Vysokou školou ekonomickou v Praze ve spolupráci s Mendelovou univerzitou v Brně a spolkem Zachraň Jídlo. Do výpočtu finanční sumy muselo být zahrnuto mnoho proměnných.

„Mysleli jsme i na jejich složení, s dražšími potravinami se totiž plýtvá méně, s rychle se kazícími zase více. Díky kvalifikovanému odhadu založenému na datech Mendelovy univerzity bylo možno do výpočtu zohlednit i potraviny, jež vyléváme do dřezu či toalety. Výpočet dále pracuje s inflací včetně predikce České národní banky na rok 2023 a i s kvalifikovaným odhadem vlivu skutečnosti, že již v průběhu loňského roku k nějakému poklesu plýtvání

potravinami v domácnostech vlivem ekonomické krize došlo,“ vysvětluje Veronika Mokrejšová z Vysoké školy ekonomické v Praze.

Strouhanka nebo mrazák

Jednou z potravin, která i přes snahy o šetření končí velmi často v odpadkovém koši, je chleba a pečivo obecně. Existuje přitom hned několik postupů, jak tomu plýtvání zabránit. Základem je myslet na jeho správné skladování. Nechá-li se pečivo v plastovém sáčku, v němž bylo původně koupeno, brzy ztratí svou křupavost a začne gumovat.

„V plastovém sáčku nedochází k proudění vzduchu. Pečivo ovšem neustále produkuje je určitou vlhkost, po pár hodinách v něm tedy může docházet k tvorbě plísní. Nejlepší je dát pečivo rovnou v obchodě do papírového sáčku, které jsou většinou už u pečiva

automaticky,“ prozradil Pavel Tušek, pekařský technolog ze společnosti Zeelandia. Poté, co se pečivo donese domů, je potřeba zabalit jej do plátýnka, menší kusy do plátěného pytlíku, a uložit na tmavé místo. Tím se zaručí, že pečivo bude dýchat a neoschne. Vyplatí se také nákup chlebníku, ideálně vyrobeného ze dřeva.

Kváskový to jíst

Některé druhy chleba navíc vydrží mnohem déle než jiné. Tou nejlepší volbou je v případě trvanlivosti kváskový chléb. Vydrží déle měkký, a navíc je o něco kyselejší než běžné druhy chleba, díky čemuž je méně náchylný k napadení plísní a bakteriemi. Chléb z obchodu, ať už se jedná o vícezrnný, celozrnný, či bílý, vydrží ve spíži přibližně pět až sedm dní.

A co když už pečivo ztvrdne? Z rohlíků, housek, baget

i toastového chleba je možné po důkladném vysušení udělat strouhanku. V případě nadbytku lze čerstvé pečivo také zamrazit. Dle odborníků je však jeho maximální doba skladování v mrazničce asi tři měsíce. **IVETA BENÁKOVÁ**

ZERO WASTE

Až do této neděle probíhá Týden bez odpadu (Zero Waste Week).

- V letošním 7. ročníku kampaně v Česku se mohou lidé zapojit do řady bezodpadových aktivit, jako jsou swapy (výměna kus za kus – pozn. redakce), pikniky, promítání, přednášky či Celosvětový úklidový den. Nebo se třeba přidat on-line z pohodlí domova a přihlásit se k zero waste výzvě. **MET**

INZERCE

8. - 19. 9. 2023



**DNY
MARIMEX**

Dny, kdy se nákupy opravdu vyplatí






SLEVA 500 Kč
při nákupu nad 6 000 Kč
Kód: 2023DM500



SLEVA 3 000 Kč
na infrasaunu
Kód: DM2023INF



SLEVA 5 000 Kč
na finské sauny
Kód: DM2023FIN



DOPRAVA ZDARMA
nad 499 Kč

Ještě více slev najdete na www.marimex.cz.

Produkty Marimex zakoupíte na www.marimex.cz a v prodejně Libušská 221/264, Praha 4. Akční nabídka platí od 8. do 19. 9. 2023 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny. Všechny fotografie jsou pouze ilustracní.

 **MARIMEX**
Moře zábavy

30 let
u vás doma

Kdo může za inflaci? Kromě Kalouska dovolenkáři i Rusko

Premiér Petr Fiala to hází na Andreje Babiše. Ten to házel na exministra financí Miroslava Kalouska. Kdo je tedy viník?

Všichni se k inflaci vyjadřují a málokdy se shodnou. V roce 2020 jsme měli mít znehodnocení pod dvě procenta, jenže potom přišel náhle covid. V roce 2022 napadlo Rusko Ukrajinu. Po čtvrtstoletí jsme si najednou vychutnali dvoucifernou inflaci.

Koho vytahat za uši, že nám už třetím rokem ujíždá z talíře? Všechno házet na Kalouska už nestačí. Týden co týden nám chodí e-maily od bank i dalších příspěvatelů, jasno z nich ale asi mít nebudete. Co hodnotitel, to jiný pohled.

Celý rok jedenáct, na konci sedm?

Například hlavní ekonom společnosti Cyrrus vidí viníka například v dovolenkářích. „Počítat šlo s růstem cen u rekreace, kultury, stravování a ubytování, kterým svědčí dovolenková sezona,“ hodnotí jako jedny z viníků Vít Hradil z Cyrrusu. On sám předpovídá, že letošní průměrná inflace bude v Česku na jedenácti procentech a na konci roku se dočkáme sedmi procent.

Své favority, kteří táhnou inflaci, má také Česká bankovní asociace (ČBA). „Hlavní příčinou meziměsíčního růstu byly pohonné hmoty, které v srpnu poskočily o 7,7 procenta,“ konstatuje Jakub Seidler, hlavní ekonom ČBA. K vyšší meziměsíční inflaci podle Jakuba Seidlera přispěly vedle paliv i vyšší ceny tabáku, dovolených a mírně rovněž nájemné.

NA VRCHOLU

18

Taková byla procentní míra české inflace v září 2022.

Potraviny se drží na uzdě

Pokud se někde setkávají spotřebitelé s ústupem inflace, jsou to podle většiny ekonomů potraviny. Brambory teď meziměsíčně zlevnily o více než 13 procent, zelenina o téměř sedm procent. Také ekonomové z Raiffeisenbank (RB) „obviňují“ především zdražující ropu a s ní spojený návrat spotřební daně u nafty. „Naopak klesly ceny poloúčinného mléka, drůbežního masa či vajec,“ připomíná brzdící faktory Martin Kron, analytik RB.

K inflaci se však nevyjadřují výhradně jen peněžní experti. Komentují ji například také někteří developéři. S nezlevňováním potravin na rozdíl od finančníků naopak neseouhlasí třeba Evžen Korec, majitel Ekospolu. „Rodinné rozpočty zatěžují hlavně nákupy potravin. I přes dvouciferné zdražování v minulosti nezlevňují. Ceny masa vzrostly v srpnu proti stejnému měsíci loňska o 2,7 procenta, vajec o 16,9 procenta a zeleniny o 24,5 procenta,“ vzkazuje Korec, který ale nehovoří o srovnání meziměsíčním, ale meziročním. Korec ale přiznává například meziroční zlevnění mouky nebo másla.

Odhali výrobci účetnictví?

Více faktorů inflace vidí hlavní ekonom České spořitelny Michal Skořepa. „Za dominantního původce pokládám Rusko, jehož chování vedlo k prudkému zdražení evrop-

ských energií, silně pocítovanému zejména v zemích s vyšším podílem energií na celkovém spotřebitelském koši, jako je například Česko,“ shrnuje základního viníka Skořepa.

Svou roli podle Skořepy sehrála i rozhazovačná rozpočtová politika nynější a předchozí české vlády a možná i ze zpětného pohledu až příliš uvolněná měnová politika ČNB. Dalším faktorem je rozhodnutí Evropské unie posouvat se zeleným směrem, a to mimo jiné i zdražováním uhlíkových povolenek. „Nebylo by překvapivé, kdyby nastalého cenového zmatku využili i někteří výrobci a prodejci služeb a zboží k přechodnému navýšení cen nad rámec dopadu cen energií. S jistotou se také nenápadně navýšení marží bez nahlédnutí do účetnictví firem zjistit nedá,“ uzavírá Skořepa. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

BENU 

Vaše zdraví si bereme na starost!

Jít s receptem k nám se vyplatí!

Ušetřete v BENU lékárnách za doplatek na recept s kartou BENU PLUS u více než **3000 vybraných léků** na předpis.

BEZ DOPLATKU NA RECEPT VĚTŠINA LÉKŮ z vybraných kategorií



Zeptejte se na bližší informace přímo vašeho lékárníka nebo si vyžádejte ukázkový ceník. Informace naleznete také na www.benu.cz.

FRANJEER

„Tolerance je důležitá. Autismus je naše součást“



Martininou motivací k zapojení do projektu byl hlavně apel na společnost, aby autismus začala vnímat jinak – především lépe.

4x MARTINA R., SE SVOLENÍM RODINY ROBINA



Projekt Homesharing. Martina se zapojila loni v dubnu.

Jedna jízda vlakem ji změnila život. V současnosti se snaží šířit osvětu o tom, že je autismus součástí společnosti.

Zaměstnankyně korejského korporátu Martina R. měla před lety nevšední zážitek z vlaku. „Byla jsem svědkem afektu chlapče s poruchou autistického spektra (PAS). Byl to dost silný zážitek, afekt byl těžký a ošklivý, ale ve výsledku ve mně tato zkušenost zanechala velmi pozitivní pocity. Dala jsem se do řeči s rodiči hendikepovaného, díky kterým jsem zjistila, co vlastně autismus je a jak náročné je s ním žít,“ svěčila se Martina deníku Metro.

tuace. Školitelé hodně apelují na to, aby hostitelé děti nevychovali. Jejich hlavní úloha je, být tam pro ně, ať se děje cokoli. Stát se jejich kamarády, partáky,“ vysvětlila Martina.

Robin má nejradši metro C

Když jsou po skončení kurzu všichni připraveni, následuje párování, které funguje na základě přísuzování. „Na konci probíhá pohovor jeden na jednoho, kde se nás (hostitelů) ptají, jaké máme preference. Mně to bylo úplně jedno, hlavně jsem chtěla pomoci,“ vyličila hostitelka. Každý podle ní měl jinou motivaci, ta její byla ale naprosto jednoduchá. „Chtěla jsem, aby se o autismu společnost dozvěděla víc. Aby si uvědomila, že je tato vývojová porucha součástí společnosti a že není správné, když před ní budou lidé zavírat oči,“ řekla. Po úspěšném spárování jí byl přidělen desetiletý chlapec Robin. Martina ho deníku Metro popsala velmi jasně. „Je to řízek. Je hodně akční, což je někdy náročnější, ale dost projevuje emoce. Když se raduje, tak pořádně, což pro společnost je

někdy nezvyklé. Miluje dopravní prostředky, tramvaje, autobusy i metro, hlavně červenou linku C. Je neverbální, říká jen pár slov, projevuje se ale hlavně znakováním nebo slabikami,“ popsala hostitelka. Tráví spolu čas dvakrát měsíčně, vždy odpoledne. Podle jejích slov je rodina Robina navíc úžasná a je s nimi super komunikace. „Když už s Robinem jsme spolu, trávíme hodně čas v přírodě. Má rád chození venku, takže i v zimě jsme pět hodin trávili tam. Tím, že má rád i vlaky, tak se dá procházka hezky spojit s jízdou, někdy jedyne, projdeme se a pak nasedneme na vlak zpátky. Má to rád,“ zmínila Martina.

Přiznala, že se nejdříve ze začátku bála, jaké hostelství vůbec bude. Na školení je totiž připravovali velmi intenzivně a často s dost černými scénáři. „Zpětně si myslím, že je to jediné dobře, člověk si alespoň hrábne do svého nitra a zjistí, jestli na to fakt má a jestli to chce podstupovat. Hostitel má dokonce právo říct třikrát ne, například když mu párování nebude vyhovovat. Neziskovka se na to

konto pak bude snažit najít jiné dítě. Ale když i poté třikrát odmítne, už je dle mého názoru potřeba se zamyslet nad tím, zda je pro něho projekt Homesharing stvořený,“ vyličila Martina. Prozradila, že hostitel a rodina dítěte uzavírají smlouvu, která funguje na dobu neurčitou a dá se kdykoliv po dohodě zrušit. Projekt je tvořený na dlouhodobou spolupráci, aby rodina i dítě nemusely řešit a zvykat si na nové hostitele.

Martina by projekt doporučila úplně všem. „Chtěla bych, aby společnost byla tolerantní a nesoudila, když neví, o co jde. Občas to může vypadat, že je dítě nevychované, ale opak může být pravdou. Mnohdy je v tom něco hlubšího. Bohužel je však naše společnost zvyklá soudit hrozně rychle, dělat závěry a komentovat. To, že je dítě jiné, neznamená, že je špatné. Autismus je součástí nás všech a měli bychom to přijmout. Proto by společnost mohla být více tolerantní. Nechci se s Robinem schovávat jen proto, aby lidi nesoudili. A ani nebudu,“ uzavřela Martina.

TEREZA ŠIMURDOVÁ



Martina R. s Robinem tráví hodně času v přírodě.

PROJEKT PRO LAIKY

Homesharing je přirozený způsob podpory rodin dětí s mentálním postižením.

- Rodina či jednotlivci si berou dítě pravidelně do péče na domluvenou dobu. Společně tráví čas, jdou na procházku, uvaří si oběd, hrají si.
- Dítě s mentálním postižením získává nové sociální kontakty, dovednosti a zkušenosti, zatímco jeho rodina si může vydechnout a nabrat nové síly.
- Hostitelem se může stát každý, kdo má chuť pomáhat, může nabídnout část svého času, energie a prostoru.

TES



Homesharing se snaží o to, aby párování dítěte s hostitelem fungovalo dlouhodobě.

„Chtěla jsem, aby se společnost o autismu dozvěděla víc. Aby si byla vědoma toho, že je tato vývojová porucha součástí společnosti a soudící výrazy nejsou správné.“

MARTINA R.
HOSTITELKA

NÁPRAVU chrupavek ZDARMA pro lidi, kteří se nemohou hýbat

12 minut a zapomenete, že vás kdy bolely klouby, páteř nebo svaly.

MOHU VÁM POSLAT

VZOREK ZDARMA

přípravek, který obnovuje celou kostru, a obnovuje kondici, chcete se o tom přesvědčit?

Jmenuji se profesor Thomas Edgar Adamsky. Rozhodl jsem se zveřejnit tuto zprávu, protože už nemohu skrývat pravdu. Vytvořil jsem a nechal si patentovat revoluční recepturu, která zachraňuje i těžce trpící lidi před invaliditou a o 98 % zvrátí mnohaletou degeneraci kloubů. To vše se děje mimo nemocnici, bezpečně a bez horentních nákladů.

Jsem přesvědčen, že jen s mým receptem budou artritida, ischias nebo vyhrězlá ploténka vyškrt-nuty ze seznamu nemocí do konce roku 2030. Jednoduše zmizí! A vy můžete být jedni z prvních, kteří tyto a další neduhy překonají jednou provždy. A nemusí vás to stát ani korunu. → Právě teď se s vámi chci podělit o svůj **všelélek na bolest a degeneraci zcela ZDARMA**.

Jako vědec s více než 30letou ortopedickou praxí mohu s jistotou přiznat: můj přípravek na regeneraci chrupavky **předčí všechny konkurenční** kolagenové nebo steroidní přípravky. A léky proti bolesti se mu prostě nemohou rovnat!

Domácí a BEZPLATNÁ náprava páteře a kloubů

Bolí vás klouby? Vrzají vám kolena? Trápí vás ischias? V důsledku artritidy se vám krotí páteř? Věnujte mému receptu 12 minut a pak navždy zapomeňte na praskání, křupání a „rachocení“ v kostech. Dáte také sbohem otokům, nepříjemnému teplu na ohýbačích prstů a svalové ztuhlosti. Revmatické nádory se u vás vstřebají přesně tak, jako u **45 722 lidí, kteří tento prostředek již vyzkoušeli**.

V lidském těle je téměř 200 kloubů a já jsem na svém objevu pracoval téměř 10 let, aby dokázal obnovit a posílit úplně všechny vazy, pouzdra, ploténky nebo kosti. Výsledkem je, že právě teď můžete získat zpět 100% pohybový komfort a zachránit se před nemohoucností. S mou léčbou toho dosáhnete za pro vás nejlepších možných podmínek – doma.

1 dávka odstraňuje bolest - plná kúra zajistí nezničitelné klouby

Už žádné fronty v ordinaci. Už žádné tisíce korun měsíčně v lékárně. Od nynějška už žádné otařování se chemikáliemi nebo bolestive opichování jehličkami od felřarů, abyste si až čtyřikrát zvětšili rozsah pohybu. Bylo vám řečeno, že váš problém je příliš pokročilý? Že se „v tomto věku“ musíte smířit s opotřebením svých kloubů? U mého vzorce je to úplně jedno!

Od první dávky tlumí zánět v kloubech, který pocítíte jako ústup bolesti. Celý tento proces by neměl trvat déle než 12 minut. Pokud podstoupíte celou kúru, získáte výhodu, která vám zůstane po celý život – **fit, dobře promazané a hladce se pohybující klouby a silnou páteř**.

Regenerátor chrupavek - záchrana pro vaši kondici

Každý dobrý ortoped vám řekne: pro zdraví kloubů je chrupavka naprosto zásadní. Rozhoduje o tom, zda všechny „panty“, „tlumiče“ a „páky“ budou fungovat tak, jak mají. Chrupavka se bohužel nedokáže sama obnovovat. Její poškození dosud znamenalo nevratnou ztrátu pohyblivosti a narůstající bolest v celém pohybovém aparátu. Zde se můj vzorec ukázal být spásou, na kterou medicína čekala velmi dlouho. Během pouhých 24 hodin vyčistí kloubní chrupavku od toxinů a těžkých kovů a **vyplní defekty v chrupavce jako přírodní, fyziologické lepidlo**.

Při mém specializovaném ošetření bude oprava kloubů probíhat takto:

Rozsah pohybu +40 %		■ Tradiční příprava
Pohodlí při chůzi +50 %		■ Adamského brilantní vzorec
Hustota chrupavky +35 %		



Prof. Thomas Edgar Adamsky, tvůrce dvoustupňové léčby pro zotavení kloubů, páteře a svalů.

Vítěz prestižní ceny Medical Prometheus Award, udělované hlasy pacientů a čtenářů vědeckého časopisu MedicReporters.

BEZ RISKANTNÍCH ZÁKROKŮ A BEZ ZÁSAHU CHIRURGA.

Napravte si klouby a páteř, aniž byste opustili svůj domov.

Pouhých 12 minut stačí k tomu, abyste nadobro překonali bolest kloubů a znovu získali radost z pohybu. Jako vědec jsem o tom hluboce přesvědčen, ale **ne musíte mě brát za slovo!** Neuvěřitelnou účinnost mého receptu si můžete vyzkoušet sami. Stačí, když mi zavoláte na uvedené telefonní číslo a požádáte o vzorek kúry ZDARMA. Nehrozí vám žádné riziko. Distributorovi vzorce plně důvěřujeme!

Nic za to od vás neočekávám. Stačí, když o mém objevu řeknete všem, kterým přejete, aby se měli dobře. To také umožní našim blízkým konečně normálně fungovat - bez bolesti, kloubních blokády a omezení pohybu. Přesně jako vy. Souhlasíte? **Defekty chrupavky zmizí do 24 hodin.**



ČEKÁ NA VÁS VZOREK ZDARMA – ZAVOLEJTE

Zavolejte mému distributorovi a požádejte ho, aby vám ZDARMA poslal vzorek **brilantního kloubního přípravku profesora Adamského**.

Zásoby bezplatných vzorků léčby jsou dostatečné pouze pro dalších 100 osob. Kdo dřív přijde, ten dřív mele.

VOLEJTE ihned:

296 330 554

Nabídka platí do 26.09.2023

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

Praha za 14 dní přivítá záporňáka slavných sci-fi



Michael Ironside ve filmu Hvězdná pěchota

FALCON

Filmová legenda Michael Ironside přijede na festival Future Gate.

Fanoušci slavných sci-fi filmů se ještě párkrát vyspí a vyrazí na svátek tohoto žánru. Za dva týdny se v Praze uskuteční 10. ročník největšího

středoevropského filmového festivalu sci-fi filmů a kultury Future Gate. Jeho hostem bude známý představitel záporných rolí těchto filmů Michael Ironside. Ten si na festivalu převezme cenu za přínos žánru sci-fi. Festival uvede Ironsidovy filmy Hvězdná pěchota (1997, režie Paul Verhoeven) a Scanners (1981, režie David Cronenberg). „Jako

herec a dabér se objevil v desítkách světově známých a v současnosti již kultovních filmů, svůj hlas propůjčil mnoha filmovým a herním postavám. Spolupracoval s režiséry a herci, jako je Paul Verhoeven, David Cronenberg nebo Matthew Vaughn. Na festivalu uvedeme dva Ironsidovy filmy, a to Hvězdná pěchota a Scanners. Po projekcích v Praze i Brně bude následovat s hercem beseda, kde i diváci budou mít příležitost položit Michaelovi otázky. Na festival přiletí představit svůj nový film Astronaut i francouzský režisér Nicolas Giraud,“ říká pořadatel festivalu Filip Schauer.

Ještě před samotným zahájením festivalu proběhne beseda se dvěma Čechy, z nichž se minimálně jeden podívá již brzy do vesmíru. Stíhací pilot Aleš Svoboda a český umělec Yemi A.D. se setkají v besedě s názvem Česko ve vesmí-

ru, kterou bude moderovat Martin Veselovský. Festival rovněž přivítá řadu dalších českých hostů z oblasti filmu i vědy, kteří zpestří bohatý doprovodný program. **MET**

SLAVNÉ ROLE

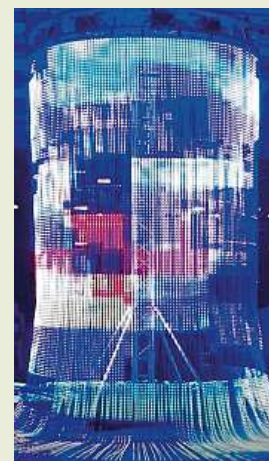
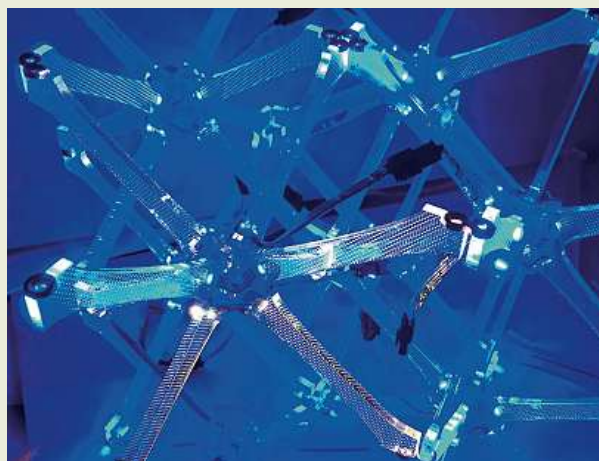
Michael Ironside udělal silný a nesmazatelný dojem svými často neuvěřitelně intenzivními a výbušnými ztvárněními padouchů.

- Uznání se mu dostalo díky roli Darryla Revoka ve filmu **Scanners**. Hrál také třeba ve snímku **Top Gun**, jako zlý Richter v **Total Recall** a jako drsný poručík Jean Rasczak ve **Hvězdné pěchotě**. Zahrál si ve velkém množství seriálů. Svůj hluboký hlas propůjčil televizním reklamám a videohram. **MET**



Za měsíc se tma rozzáří

V Praze se ve dnech 12. až 15. října uskuteční jedenáctý ročník festivalu světla a barev Signal Festival. Jsou připraveny videomappingy nebo galerijní zóna a 17 instalací, které rozsvítí Prahu. Do hlavního města se svými instalacemi přijedou tvůrci z celého světa. Z Česka svou vizuální show představí Jan Kaláb, jeden z nejznámějších, nejspěšnějších a nejrespektovanějších street art tvůrců (vizualizace dole). Mezi dalšími bude například Lukáš Dřevjaný a Luboš Zbranek, kteří se představí v Kasárnách Karlín, polský vizuální umělec Ksawery Kirklewski (vpravo), který bude u Invalidovny, anebo kanadský tým Iregular, který pracuje se světly a vodou (nahore). Instalace bude na Ovocném trhu. Většina akcí bude zdarma. **MET**



Dítě diabetik se může díky technologii dobře začlenit

Doma, do školky a do školy v doprovodu cukrovky – jak pečovat o dítě s diabetem?

S diabetem 1. typu se v Česku léčí okolo 3600 dětí, čísla však neustále roste. První příznaky cukrovky bývají plíživé, a i sebezpozornější rodič je u dítěte může snadno přehlédnout. Dítě má třeba „prostě jen žízeň“, častěji chodí na záchod, ale to zvlášť v letních měsících není nic neobvyklého. Jenže časem začne hubnout a je čím dál unavenější. To už je pro většinu rodičů impulz k tomu, aby se obrátili na lékaře.

Varovné signály

Příznaky diabetu 1. typu se projeví ve chvíli, kdy tělo začne ztrácet schopnost vytvářet inzulín. Je to jeden z klíčových hormonů, který řídí procesy látkové výměny v těle. Inzulín vyrábí slinivka břišní, a právě její nedostatečná funkce může vést až k fatálnímu poškození buněk, které životně důležitý hormon tvoří. Pak je nutné jej tělu dodávat uměle, prostřednictvím injekcí, per nebo inzulinových pump, a to i několikrát denně.

Mezi šest nejčastějších příznaků diabetu 1. typu patří časté močení, které u malých dětí může znamenat i návrat k plenám. Nadměrné močení vyvolává neustálou žízeň, kterou někdy doprovází také nadměrný hlad. Dítě bývá neobvykle spavé, unavené, bez energie a bez nálady. Dalším příznakem je i hubnutí, energii si tak tělo musí brát ze zásob. Malého neléčeného diabetika občas pobolívá břicho, což někdy může doprovázet i zvracení. V pokročilejší fázi neléčeného onemocnění se v některých případech také objeví problémy se zrakem – například dvojité nebo rozostřené vidění. Všechny tyto příznaky s časnou léčbou postupně vymizí nebo se výrazně zlepší.

První kroky po diagnóze

Diabetes od začátku ovlivňuje každý aspekt rodinného života. Potvrzují to samotní rodiče, psychologové a lékaři, kteří jsou s rodinami téměř v denním kontaktu.

Po stanovení diagnózy přichází náročné, avšak klíčové

období. Rodiče se musí seznámit s tím, jak onemocnění probíhá a na co přesně si musí dávat pozor. Na začátku je samozřejmě nejdůležitější stabilizovat hladinu inzulínu, aby se dítě dostalo z bezprostředního ohrožení života. Dále se musí rodiče naučit, co a kdy má dítě jíst či jak měřit hodnotu glykémie.

Prvotní šok z neznámého se jim může postarat o řadu bezesných nocí. Nemocnice se tomu snaží předcházet aspoň tím, že rodinu do problematiky uvede hned během prvních týdnů. Rodiče školí například v tom, jak aplikovat inzulín či jak postupovat v případě akutních komplikací.

V Čechách rodičům pomáhají diabetologická centra, edukační pracoviště a také neziskové organizace. Celorepublikově působí například Sdružení rodičů a přátel diabetických dětí. Jeho členové dostanou přístup k edukačním materiálům a odborným publikacím pro malé pacienty i jejich příbuzné. A cenným pomocníkem bývají i facebookové skupiny, ve kterých můžou rodiče sdílet své zkušenosti. Příkladem je Klub maminek diabetických dětí (KMDD).

S cukrovkou do školy

Rodiče a děti si ale musí zvyknout na poměrně striktní režim, který bude dítě dodržovat po zbytek svého života. I pokud je diabetes diagnostikován v útlém věku, mělo by dítě v ideálním případě projít celou předškolní docházkou. Nástup do školy bývá náročnější pro malé pacienty i jejich rodiče. Na aplikaci inzulínu u diabetických dětí si musí zvyknout nejen vyučující, ale i spolužáci pacienta. Ale i díky moderním technologiím se může diabetik velmi dobře začlenit do kolektivu. Rodiče by měli nejprve pečlivě vysvětlit vyučujícím, co obnáší zdravotní stav jejich dítěte. Ne vždy učitelé přesně vědí, co diabetes mellitus je, a právě z neznalosti pramení jejich obavy z toho, jak péči o nemocné dítě zvládnou. Důležité je, aby vyučující věděli, jak rozpoznat hypoglykémii, která může občas nastat u každého diabetika, a dokázali správně zasáhnout. K příznakům hypoglykémie patří slabost, studený pot, bušení srdce nebo třes rukou. Možné jsou i navenek nezvyklé změny jako bezdůvod-



Doc. MUDr. Denisa Janíčková Žďárská, Ph.D., radí rodičům, jak se vypořádat s diabetem u dětí.

2x ABBOTT

ný smích, pláč či agresivita. Starší děti už příznaky obvykle samy poznají a vědí, že si v tu chvíli musí doplnit cukr, třeba tak, že vypijí sladký nápoj nebo sni hroznový cukr. Učitelé tak v předstihu vědí, že malý diabetik smí jíst a pít i během vyučování. Vyučující by také měli mít pro dítě zásobu hroznového cukru nebo například ovocný džus.

Podle údajů ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy roste ve školách počet dětí s nějakým zdravotním omezením. Část z nich pak potřebuje různé zdravotní úkony i během vyučování. Netýká se to jen diabetiků, ale právě aplikace inzulínu je často spojena s obavou. Mnohdy je to neprávem, protože řada diabetiků má zavedenou inzulinovou pumpu, díky které odpadá nutnost píchat si inzulín, diabetik si prostě dávkou „posílá“ sám.

Kontrolu mohou díky současnému technologickému pokroku provádět i rodiče na dálku přes aplikaci v mobil-

ním telefonu. I to je však nutné vyučujícím vysvětlit.

Nápomocné technologie

Vhodné je vést děti k samostatnosti už od začátku diagnózy. Musí umět pracovat s inzulinem i diabetickými pomůckami. Moderní doba našťastí nabízí technologie, které výrazně usnadňují management nemoci. Měřit hodnoty glykémie lze jak klasickými glukometry, tak i podkožními senzory, které v pravidelném intervalu kontrolují hladinu cukru v krvi. Na českém trhu je momentálně dostupných několik druhů senzorů – například značky Dexcom nebo Freestyle Libre, který dokonce můžou používat děti už od čtyř let.

Senzor si v klidu a nepozorovaně dělá svou práci a měří glukózu při sportu i o přestávkách, před jídlem i po něm. A také ve dne i v noci, což je výhoda pro děti i dospělé. Upozorňuje za pomoci alarmů na náhlé výkyvy hodnot a nabízí i další vychytávky.



Vhodné je vést děti k samostatnosti už od začátku diagnózy. Musí umět pracovat s inzulinem i diabetickými pomůckami.

ZDRAVÍ

PŘÍZNAKY DIABETU

Jak lze poznat, že vy či vaše dítě trpíte cukrovkou? Přinášíme seznam nejčastějších příznaků. Ty mohou mít samozřejmě i jinou příčinu, než je diabetes.

- Žízeň, ale opravdu velká žízeň, nestačí jen jeden hrníček, žízeň budí člověka i v noci.
- Polyurie, tedy časté močení, noční močení, často u malých dětí, jež už na noc nepotřebovaly plenu, nyní se opět začaly počůrávat, moč je lepkavá, což znamená, že je sladká.
- Hubnutí s normální chutí k jídlu, během krátké doby to může být i několik kilogramů.
- Únavnost, malátnost.
- Přechodné poruchy zrakové ostrosti.
- Poruchy vědomí až bezvědomí.
- Dech páchnoucí po acetonu, prohloubené dýchání.
- Opakované infekce močových cest. MET



FreeStyle
Libre 2

Novinka

6,2[↑]
mmol/L

FreeStyle Libre 2 s volitelnými alarmy

Diabetikům 1. typu hraří pojišťovna.

Zeptejte se svého diabetologa
na **BEZPLATNÉ VYZKOUŠENÍ**

Více na www.FreeStyleLibre.cz

Bezplatná infolinka | **800 189 564**



 **Abbott**
life. to the fullest.®

Aplikace FreeStyle LibreLink a Systém pro okamžité monitorování glukózy FreeStyle Libre 2 (Senzor) jsou zdravotnickými prostředky. Aplikace FreeStyle LibreLink se používá společně s kompatibilním senzorem FreeStyle Libre 2 pro okamžité monitorování glukózy, je indikována pro měření hladiny glukózy v tkáňovém moku u osob s diabetem mellitus (ve věku od 4 let), včetně těhotných žen. **Výstraha:** Pacienti by se měli vždy nejdříve poradit se svým lékařem, než provedou jakoukoliv zdravotní interpretaci a úpravu léčby na základě informací z měření. **Čtěte pečlivě uživatelskou příručku a informace o bezpečném používání.**

Ochranný kryt senzoru, FreeStyle, Libre a související obchodní značky jsou značky společnosti Abbott. © 2023 Abbott. ADC-74318 v1.0 09/23

Cesta za zdravým a spokojeným životem začíná ve střevech

Je nesmírně důležité bedlivě naslouchat signálům svého těla. Pokud se cítíte často unavení a zdaleka již nezvládáte to, co dříve, hledejte příčinu ve střevech. Právě tam se totiž dle nejnovějších výzkumů ukrývá tajemství zdravého a spokojeného života. Když si začnete hýčkat střevní mikrobiom, kvalita všech vašich prožitků se může výrazně zlepšit. Jak na to? Zeptali jsme se Zuzany Juskové z mladé české firmy SimpleBiotix.



jsme začali vyrábět doplněk stravy SimpleBiotix, kde kombinujeme kvalitní probiotika s prebiotiky (krmení pro probiotika) a ostatními blahodárnými látkami. Probiotika mají funkci takového "čističe" střev a ty další látky v SimpleBiotix obsažené, jako je hořčík, kyselina listová, kolostrum, extrakt ze zeleného čaje a chmele, se pak mohou do organismu lépe vstřebat.

Máte nějaké konkrétní příběhy lidí, kteří mají se SimpleBiotix zkušenosti?

Těch příběhů je už celkem dost. Někdo si SimpleBiotix pochvaluje, že má více energie a ráno se mu lépe vstává. Starší lidé nám volají, objednávají SimpleBiotix znovu, protože jim ulehčuje zažívání, trávení a vyprazdňování. Cestovatelé si SimpleBiotix berou s sebou na cesty, aby se cítili komfortně. Zpětná vazba od zákazníků je pro nás hlavním motorem, který nás pohání v hledání těch nejlepších přátelských bakterií a snaze vyvíjet udržitelný a kvalitní produkt.

Zuzko, jak jste se dostala k nápadu vyrábět vlastní potravinový doplněk?

V mládí jsem reprezentovala Českou republiku ve snowboardingu. Mám ráda aktivní životní styl a zde je základem tělo, které vás nezradí a funguje. Postupem času, když jsem založila rodinu a zažívala stres v práci, jsem najednou pocítila, že mé tělo stárne, vytrácí se energie a ubývají síly. Právě v té době jsem poznala mikrobiologa RNDr. Petra Ryšávků a ten mi osvětlil, že tajemství zdravého a spokojeného života se ukrývá ve střevech. Tehdy poprvé mi byl vyvrácen mýtus, že probiotika se užívají jen při antibiotické léčbě.

A není to tak? Vždyť každý lékař nám probiotika k an-

tibiotikům doporučí.

Antibiotická léčba je vlastně poprava přátelských bakterií v našem břiše. Je tedy úplně na místě a v podstatě nutné souběžně s antibiotiky nasadit vhodná probiotika. Ale probiotika dokážou odvést skvělou práci i ve zdravém těle. Naše potrava už dávno není tak bohatá na živiny jako to bylo za dob našich babiček. Jíme spoustu průmyslově zpracovaných jídel, čerstvost a lokálnost kvalitních potravin nám chybí. Šidíme naše tělo o dodávku těch správných přátelských bakterií a také krmení pro ně. Jen dostatek fermentovaných potravin nestačí. Musíme zajistit i odpovídající množství vlákniny, aby bakterie v těle mohly pracovat a množit se.

Jak se takový nedostatek přátelských bakterií může projevit?

To je právě u každého člověka různé – například u mě to byla celková únava a problémy s trávením. Když správně nepracují střeva, může se to odrazit i na náladě a duševním zdraví, zvýšenou náchylností ke stresu, a samozřejmě vším, co je spojené s cestou potravin od úst až do záchodové mísy – takže trávení, zažívání i vylučování, nadměrná plynatost. Špatná činnost střev může

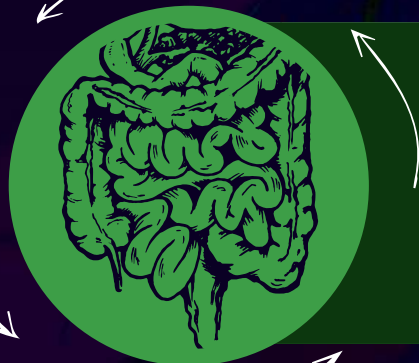
souviset i třeba s kožními problémy nebo nepříjemným nafouknutím břicha, což trápí zejména dámy. Nesmíme zapomínat na to, že střeva hrají velmi důležitou roli v budování imunity. Ve střevech se skrývá 70% naší imunity.

Takže když si dám do pořádku střeva, budu se cítit dobře?

Myslím si, že by péče o střeva měla být součástí našeho života – stejně jako třeba bereme vitamíny nebo se staráme o pleť. Právě proto

**Sleva 200 Kč
s kódem
METRO200**

Získejte dlouhodobou kontrolu nad svou váhou, náladou a zdravím.



Objednejte svoji SimpleBiotix kúru na www.simplebiotix.cz nebo na telefonu 777 150 678. Zadejte slevový kód METRO200 a dostanete slevu 200 Kč.



Dejte svá střeva do pořádku.

simplebiotix

www.simplebiotix.cz

I vstupní prohlídka u praktického lékaře může zachránit ledviny

Své dětství a většinu dospívání prožil pětadvacetiletý Vojtěch Růta v jižních Čechách. Zde také chodil na gymnázium a věnoval se svým oblíbeným sportům, jako je například lyžování, ale také poněkud méně rizikový badminton. Ve čtvrtém ročníku střední školy si podal přihlášku na vysokou školu v Praze, kde se dodnes usadil natrvalo. To ale nebyla největší změna, k jaké v jeho životě došlo. V rámci přechodu od dětského lékaře k praktickému lékaři pro dospělé absolvoval preventivní prohlídku, která ve vzorku jeho moči odhalila přítomnost krve a bílkoviny. Následovaly tedy ještě odběry krve, které se soustředily na funkce jeho ledvin.

Jako když se protrhne hlavní filtr v těle

„Přečtu vám svou diagnózu z mobilu, tahle aplikace je úplně skvělá,“ směje se dnes Vojtěch, když má mluvit o svém onemocnění. Po kliknutí na logo Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) naběhne aplikace, která pacientovi připomíná, kdy si má vzít léky a na kdy si domluvil příští návštěvu u svého lékaře. IKEM On-line dokáže dokonce vystavovat elektronické recepty, ale v neposlední řadě slouží jako kartotéka s vašimi lékařskými zprávami.

„Podle zprávy tedy trpím akutním nefritickým syndromem a difúzní vzrůstající glomerulonefritidou, častěji známou jako IgA nefropatie,“ předčítá Vojtěch svoje složitě znějící diagnózy z displeje telefonu. Zjednodušeně se jedná o chronické zánětlivé onemocnění ledvin, konkrétně jejich základních stavebních jednotek – glomerulů. Právě v těchto drobných cévních klubíčkách dochází k filtraci krve, a vzniká tak moč. Při jejich zánětu však dochází k takzvanému protržení tohoto filtru, takže důležitější složky krve, jako jsou bílkoviny a červené krvinky, unikají do moči.

„Dost to se mnou zamávalo,“ přiznává Vojtěch svoje bezprostřední pocity po stanovení diagnózy. Aby měl ošetřujícího nefrologa přímo v Praze, obrátil se proto na největší pracoviště svého druhu v Evropě. „Pochopitelně jsem chtěl mít co nejlepší péči, a tak jsem zkoušel svoje štěstí v IKEM. Vyšlo to možná proto, že jsem byl velmi mla-

dý, takže jsem pro ně byl zajímavý případ. Tamní lékaři později, v roce 2020, dokonce zvažovali, že by mě zařadili do výzkumu experimentální léčby – z toho ale nakonec šlo, když se můj stav těsně před začátkem výzkumu zlepšil.“

Nemoc, která si žije vlastním životem

Přestože výsledky rozboru krve ukázaly na závažné onemocnění, měl ještě Vojtěch čas v klidu odmaturovat. Jakmile ale zkoušku úspěšně složil, musel se nechat hospitalizovat. Lékaři se na základě výsledků biopsie rozhodli nasadit cyklofosfamid, velmi silnou látku, používanou kromě léčby ledvin také jako chemoterapie při některých onkologických onemocněních. Mezi nežádoucí účinky tohoto léku se ovšem řadí mimo jiné také neplodnost u mužů i žen, která – pokud léčba trvá dlouho – může být nevratná. Z toho důvodu se Vojtěch rozhodl si pro jistotu nechat zmrazit sperma. Pro mnoho lidí je cyklofosfamid spjat se silnými nevolnostmi, Vojtěch ho nicméně snášel bez větších obtíží, takže třetí a následná podání již probíhala ambulantně. Léčbu tedy rozhodně nepodcenil, ale co vlastně jeho nemoc způsobilo? „I když jsem se na ni samozřejmě ptal, přesná příčina se nedá spolehlivě určit,“ přemítá, i když v zájmu zachování vlastní duševní zdraví to nepovažuje za otázku, kvůli které by v noci nemohl spát. „Možná je lepší o tom nespokulovat, pak si aspoň nemusím vyčítat, že jsem možná mohl něco udělat jinak nebo lépe.“

Po šesti kapačkách cyklofosfamidu zahájil tým lékařů Vojtěchovu léčbu dalšími imunosupresivy, kortikoidy a několika dalšími doplňujícími léky, které měly především zabránit poškození zdravých orgánů. Po tomto silném koktejlu se jeho zdravotní stav postupně zlepšoval až do bodu, kdy bylo možné těměř všechny léky vysadit. Bohužel se zanedlouho ukázalo, že se Vojtěch potýká se skutečně nevyzpytatelným onemocněním. „Loni v létě jsem přišel na pravidelnou prohlídku a najednou jsem měl zvýšené hodnoty,“ krčí Vojtěch rameny a dodává, že nemá sebemenší tušení, co tento výkyv mohlo způsobit. „Dokonce ani doktoři nevědě-

li, proč to zase tak vyskočilo.“ A tak začalo druhé kolo léčby kortikoidy a stejně jako při tom prvním se abnormální hodnoty začaly opět srovnávat.

Pro čtenářovu představu: Zdravý člověk vylučuje v moči přibližně 0,1 gramu bílkovin denně, o velmi závažném zdravotním problému bychom se bavili, pokud by tato hodnota přesáhla deset gramů. Vojtěchovo nedávné měření ukázalo „pouhých“ 0,5 gramu za den, díky tomu může brát pouze udržovací dávku léků.

Onemocnění je opravdu nevyzpytatelné, ale dá se brzdit

„Zdálka nejtěžší pro mě byla nutnost vypít alespoň tři litry vody denně. Oproti tomu vyhýbat se přímému slunci opravdu nebyl problém,“ směje se Vojtěch, když má mluvit o tom, jak jeho život ovlivnila biopsie, která potvrdila jeho onemocnění, a následná léčba. Během prvních měsíců po biopsii musel výrazně omezit náročné fyzické aktivity a v jednu chvíli byl v ohrožení i nástup na vysokou školu na konci prázdnin. „Tehdý jsem trochu přibral, protože jsem se musel šetřit, ale částečně na vině mohla být i imunosupresiva.“ Ošetřující lékaři k Vojtěchovi vždy přistupovali naprosto profesionálně. Pečlivě s ním rozebrali veškeré podrobnosti léčby a trpělivě zodpověděli všechny jeho dotazy týkající se glomerulonefritidy.

Na jednu zásadní otázku nicméně odpovědět nedokážou: Jak se bude jeho onemocnění vyvíjet dál. Vojtěch svůj zdravotní stav hodnotí realisticky: „K úplnému vyléčení možná nikdy nedojde, zároveň to však v současné době nevyžaduje, že by se funkce mých ledvin zhoršovala.“ U difúzní vzrůstající glomerulonefritidy existuje šance na remisi, tedy alespoň zdlánlivé vyléčení, ale také stejně vysoká pravděpodobnost, že se onemocnění vyvine v chronické selhání ledvin, které může vyžadovat pravidelnou dialýzu nebo transplantaci ledvin. Proto se také lékaři v péči o Vojtěcha zaměřili na to, aby zpomalili pokles funkce ledvin a zároveň ochránili kardiovaskulární systém. Ten je snižšenou funkcí ledvin zatížen, což může vést až k srdečnímu selhání.



Mezi oblíbené sporty pětadvacetiletého Vojtěcha Růty patří lyžování nebo badminton. VYSETRILEDVINY.CZ

Nemá smysl sedět na zadku – žít se musí na maximum!

„Vyhovuje mi, že mám časově poměrně náročnou práci, občas se účastním i nějaké víkendové akce s přáteli,“ začíná Vojtěch vyjmenovávat aktivity, které mu pomáhají se vyrovnat s nejistou prognózou. „Když budu na svou nemoc neustále myslet, bude to jediné horší. Díky medicíně, která v posledních letech udělala obrovské kroky kupředu, o té nemoci skoro ani nevím,“ dodává ještě.

Všem lidem s ledvinami v ohrožení Vojtěch také radí, aby si nechali udělat alespoň tak důkladnou „rutinní“ prohlídku, jakou měl on, a nepřestávali aktivně prožívat svůj život.

„Základní vyšetření krve a moči není nijak časově náročné a může i zachránit život. Prohlídku, jejíž součástí je orientační vyšetření moči, hrají pojišťovna každé dva roky. Dále u pacientů ve věku nad 50 let, kteří trpí cukrovkou, vysokým krevním tlakem nebo kardiovaskulárními komplikacemi, je každé čtyři roky její součástí i vyšetření kreatininu v krvi a odhad glomerulární filtrace,“ vysvětluje MUDr. Silvie Rajnochová Bloudíčková, Ph.D., která vede Nefrologickou a Transplantační ambulanci IKEM.

Pokud váháte, zda jste právě vy ohrožení chronickým onemocněním ledvin, můžete si svoji pravděpodobnost snadno spočítat v on-line kalkulačce rizika.

UPOZORŇUJEME...

... že tento obsah a veškerá s ním související komunikace jsou součástí osvětové kampaně týkající se chronického onemocnění ledvin, kterou organizuje společnost AstraZeneca Czech Republic, s. r. o. Účelem textu a případné související komunikace a následného využití jakéhokoli poskytnutého obsahu není pobídka k doporučení a/nebo předepisování, nákupu, dodávce, prodeji či podávání konkrétních léčivých přípravků ani jakákoliv jiná forma propagace léčivých přípravků. V případě, že se tento text rozhodnete použít pro šíření vůči široké veřejnosti, ať už jeho převzetím, přetvořením do redakčního článku, či jiného výstupu, podmínkou je, že součástí konečného výstupu bude výslovné uvedení informace, že obsah vznikl v rámci osvětové kampaně zaměřené na chronické onemocnění ledvin (více na vysetriledviny.cz), a že jakýkoli výstup šířený vůči široké veřejnosti nebude obsahovat zmínku o konkrétním do redakčního článku či léčivých přípravcích, ať už vyobrazením, nebo jinou formou, ani žádné jiné propagační prvky. V opačném případě se vystavujete potenciálnímu riziku možného porušení platných právních předpisů a s tím související odpovědnosti.

PLAY

Old Firm

Druhé na světě! Tak si v žebříčku top 10 největších a nejdivočejších derby na planetě stojí zápas mezi glasgowskými týmy Celtic a Rangers. „Tam nesmíme chybět!“ prohlásil jsem a okamžitě začal shánět lístky, protože jsme zrovinka byli ve Skotsku. Tušil jsem, že dostat se na stadion bude prakticky nemožné, proto jsem samozřejmě nejdříve zkusil kamarády, kteří tam kopali. Jirka „Jedlička“ Jarošík hrál za Celtic a Libor Sionko za Rangers. Jelikož se zápas odehrával u Rangers, tak Jedli jsem ani nezkoušel – Rangers by mu raději zasekli sekýru do hlavy,

„Tušil jsem, že dostat se na stadion bude prakticky nemožné.“

než aby mu dali lupen, tak velká nenávisť mezi nimi údajně panuje. Sion ve svém bývalém klubu už nikoho neznal, ale nasměroval mě, takže jsme si to 3. září celá rodina pěkně maširovali na staďák. Žena měla mírné obavy... Konečně, já také! Čekal jsem bitky v ulicích, vodní děla a štekání vlčáků... Ovšem kromě dvou ozračných, kteří pokřikovali hesla v němčem, co vzdáleně připomínalo naše metro, se nic hrozného neodehrávalo. Stadion byl narvaný, všichni zpívali a nálada byla parádní až do závěru poločasu, kdy hosté dali gól. Od té doby nastaly neveselé časy, vzduchem létaly nadávky a citoslovce rozčarování. Pán vedle mě reagoval na každý nepovedený kousek domácích slovy: „You bloody donkey!“ Naštěstí se kluby před třemi lety dohodly, že na zápasech nebudou žádní fanoušci hostí, jinak by se to tam jistě semlelo. No a když můj syn poté, co domácí předvedli své choreo, prohlásil, že v Hradci mají lepší, už nebylo nač čekat a šlo se na párek.



JAKUB KOHÁK
KRVAVÝ OSEL

@mojemetro



„Tolik věží můžete spatřit pohledem z Karlova mostu směrem ke Křížovníckému náměstí. Staroměstská mostecká věž mi snad tentokrát promine, že je tak trochu ufiknutá. Zato průčelí kostela svatého Salvátora tu hraje prím. Za ním ovšem září Klementinum. Odtud se hlásí počasí!“ napsala @klara_has k této fotce a přidala hashtagy #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!

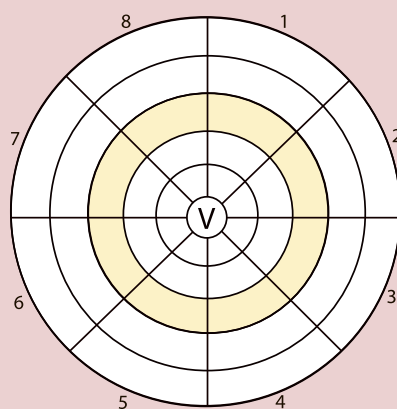
7	4	6	5	3	8	9	1	2	
3	1	8	2	9	6	4	5	7	
9	5	2	7	1	4	8	3	6	
1	6	4	3	7	5	2	8	9	
2	2	7	5	6	8	9	1	4	3
8	3	9	1	4	2	6	7	5	
4	2	7	9	5	1	3	6	8	
6	8	3	4	2	7	5	9	1	
5	9	1	8	6	3	7	2	4	
3	2	6	9	1	7	4	5	8	
8	1	4	6	5	3	7	9	2	
9	5	7	4	8	2	1	3	6	
6	3	1	7	9	5	8	2	4	
5	8	9	2	6	4	3	1	7	
4	7	2	1	3	8	9	6	5	
1	4	8	5	2	9	6	7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

LUŠTĚNKA: KRESLENI
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

Výrazy vpisujte od středového písmene V ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

- sopka
- ventilátor (hovor.)
- radostně
- armáda
- chovatel včel
- lokály
- hastrman
- pitím vyprázdniti



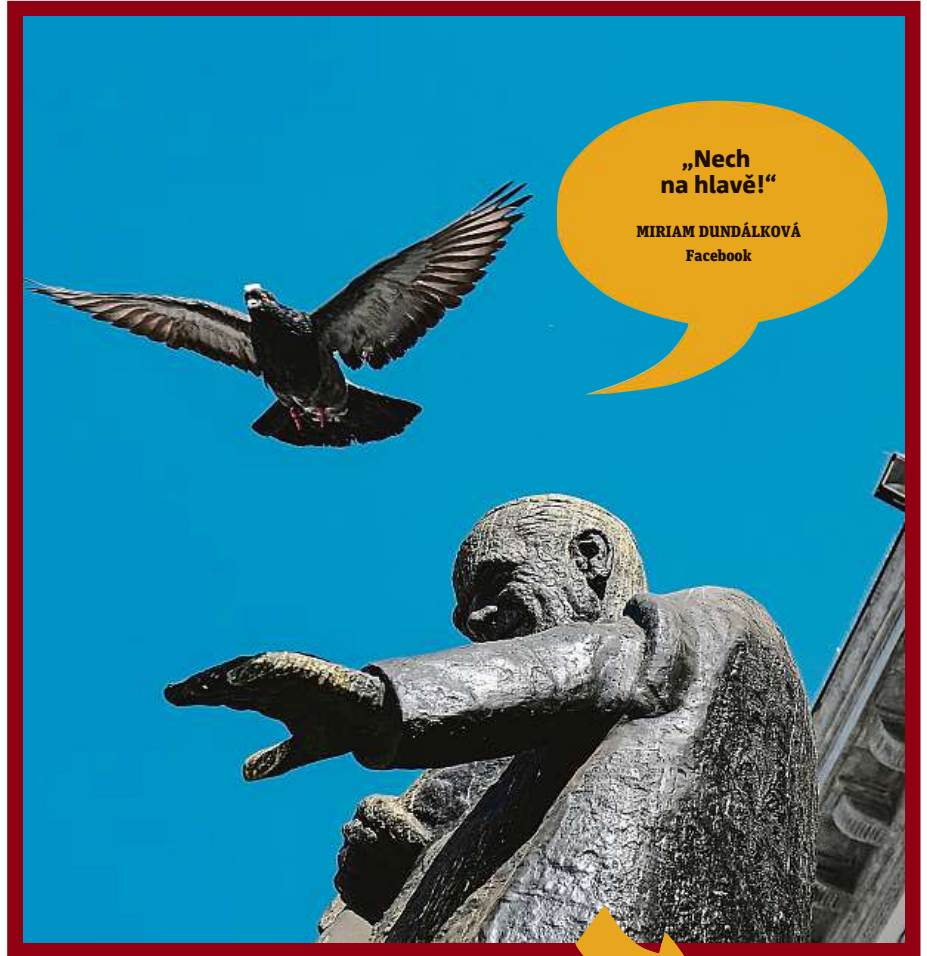
Stripoff.....ZCELANA H.



SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
27/31 °C	23/27 °C	19/23 °C	20/24 °C

Teplotní rekordy: ↓ 4,0 °C (1936) ↑ 30,3 °C (2016) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Vyprávěj
Černobyl. Seriál (ČR, 2009-2013). Ach, ta puberta! Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal

21.05 Kam k nám (2/9)
Zábavný cestopis plný inspirace a dobrodružství

22.00 Vražda v hotelu Excelsior
Krimikomédie (ČR, 1971). Hrají: J. Marvan, J. Bláha, J. Vinklář

23.30 Případy detektiva Murdocha XV
Detektivní seriál (VB/Kan., 2021)

00.15 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Revoluce! (2/2)
Vraťme se do období mezi lety 1789 a 1795 a staňme se očitémi svědky jedné z nejvýznamnějších etap světových dějin

21.00 Pátrání po borelióze
Příběhy pacientů i rady odborníků

22.00 V zajetí pornografie
Dokument o závislosti na pornografii

22.25 Svět podle Kašpara

22.55 Svéráz českého rybolovu

00.15 CIA vs. Usáma bin Ládín

NOVA



20.20 Jedna rodina (27)
Marmeladia.cz. Komedialní seriál (ČR, 2023). Kdo není na internetu, jako by nebyl. Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek

21.40 Comeback
Sliby chyby. Sitcom (ČR, 2008). Hrají: T. Maťonoha, M. Dejdar, K. Leichtová, D. Batulková

22.15 Comeback
Simonina volba

22.50 Námořní vyšetřovací služba XX (22)
Krimiseriál (USA, 2022-2023)

23.50 Dr. House (13, 14)

PRIMA



20.15 Zoo (131)
Jak získat důvěru? Rodinný seriál (ČR, 2023). Sid je vyděšená z Hadákových nočních můr. Hrají: M. Pecháčková, E. Burešová, Š. Bilina, V. Freimanová

21.35 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla

22.45 7 pádů Honzy Dědka

23.55 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

01.00 Policie v akci

ÓČKO



11.00 Óčko hity

15.00 Mixxxer Live

17.00 Óčko hity

17.30 Gamingmania
Novinky ze světa her s Bárou Hací

17.35 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction
Seznamka na tělo

22.30 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

NATIVE

ADVERTORIAL

Nosit, rozšmelcovat, opět utkat, prodat a zase nosit

Česká republika už zná ekologický projekt letošního roku.

Vítězem patnáctého ročníku soutěže E.ON Energy Globe, prestižního tuzemského ocenění v oblasti ekologie a udržitelnosti, se stala ostravská společnost NIL Textile.

Boj o vítězství na webu

Ta se svou výrobou textilu a oblečení, kdy sama obnošené oblečení recykluje a vytváří z něho nové látky. Mezi šesti finalisty rozhodlo o vítězi hlasování veřejnosti na webových stránkách soutěže. Od června do konce srpna přišlo přes 13 tisíc hlasů. Vítěz, kromě podpory půl milionu korun na další rozvoj od společnosti E.ON, získává i možnost účastnit se světového finále Energy Globe Award.

Do letošního ročníku E.ON Energy Globe se přihlásilo na 140 projektů, z nichž odborná porota vybrala pět finalistů, šestý vzešel z hlasování zaměstnanců společnosti E.ON. O prvenství se tak ucházely síť učeben Archimedes, rybí zahrada Lážovice, projekt revitalizace základní školy Českobrodská v Praze, digitální odpadové tržiště Cyrkl, strategická hra o záchraně planety Beecarbonize a právě vítězný projekt NIL Textile, který nejvíce zaujal veřejnost.



Mikuláš Hurta, jednatel vítězné firmy. Obnošené oblečení mohou lidé firmě vrátit a ona z nich speciální metodou vytvoří nové. E.ON

Textilní průmysl planetu zatěžuje, hledáme řešení

„Vítězství je pro mě obrovským překvapením, protože jen dostat se do finálové šestky z tolika skvělých projektů, které se do soutěže přihlásily, bylo obrovským úspěchem. Na jedné straně si vítězství užívám, na druhé straně ho bereme jako velkou zodpovědnost, abychom pokračovali v tvrdé práci a šli po cestě, na kterou jsme se vydali. A to je změnit textilní průmysl k lepšímu. Myslím si, že veřejnost jsme oslovili tím, že řešíme klíčový problém. Textilní průmysl je jedním z těch, co nejvíce zatěžu-

jí planetu, a bez jeho změny nejsme schopni čelit globálním výzvám, jako je globální oteplování, ztráta biodiverzity, nedostatek vody a další a další problémy. Změna je podmíněna i změnami v textilním průmyslu a myslím si, že lidé si to začínají víc a víc uvědomovat,“ vysvětluje Mikuláš Hurta, jednatel společnosti NIL Textile.

Vedle celkového vítěze si ocenění odnesl také projekt rybí zahrady v Lážovicích, který dostal Cenu sympatie a s ní i odměnu padesát tisíc korun. O vítězi Ceny sympatie rozhodovali návštěvníci E.ON Ekofestivalu.

KAŽDÝ MÁ ŠANCI

O uznání, že jeho podnikání nebo chování vůči planetě vůbec je udržitelné, může zabojovat každý.

- Mezi vítěze minulých ročníků patří například i vlastnoručně postavený pasivní dům ze slámy.
- Letošní vítěz z Ostravy vykazuje 98procentní úsporu vody v porovnání při výrobě bavlněných textilií.
- Metodu chce vítězná firma poskytnout i dalším výrobcům oblečení a textilu ve světě. PH

OD ROKU 2008

3

Tolik tisíc projektů spojených s ekologií a šetřením energie přihlásilo do soutěže jednotlivci, obce i firmy nebo školy za dobu konání soutěže. Poprvé se účastníci o titul utkali před 15 lety, v roce 2008. Koncept funguje ve 187 zemích celého světa. Do loňského roku se vyhlášovalo pět kategorií.

Kupte si původní české odrůdy česneku

Velkoobchod makro ČR podporuje v rámci Iniciativy ČESKÉ POLE návrat pravého českého česneku do tuzemské gastronomie.

Dejte si tedy k tataráku s topinkou čerstvý, voňavý a chutí silný český česnek. Na pultech v prodejnách nově najdete původní české odrůdy Bjetin a Slavin. České odrůdy z polabské produkce mají při přípravě pokrmů výhodu v tom, že pro dosažení obdobné chuťové intenzity stačí použít až o polovinu méně stroužků ve srovnání s česnekem z dovozu. Oproti klasickému česneku navíc nemají po kuchyňském zpracování tendenci hořknout. V makru na pultech již od konce srpna.



ČESKÉ
POLE
INICIATIVA makro

„Nepřijeli jsme se pouze zúčastnit!“

Startuje finálový turnaj Davis Cupu, čeští tenisté cítí šanci na postup.

Ve čtyřech evropských měsících dnes startuje finálový turnaj Davisova poháru. Prestižní soutěže se zúčastní po dvou letech také čeští tenisté, kteří ve skupině C ve Valencii narazí na Srbsko, Jižní Koreu a domácí Španělsko, hrající bez hvězdného Carlose Alcaraze. Skupinová fáze se hraje do neděle 17. září. Do vyřazovacích bojů, které se uskuteční od 21. do 26. listopadu v Málaze, postoupí ze čtyř skupin vždy dva týmy.

Češi se do elitní společnosti probouvali díky úspěšné únorové kvalifikaci, v níž zvítězili 3:1 v Portugalsku. Ve Valencii bude hrát kvarteto Jiří Lehečka, Tomáš Macháč, Ja-

ČEŠI V AKCI

Tým kapitána Jaroslava Navrátila vstoupí do turnaje zítra proti Španělsku, o den později narazí na Jižní Koreu a v sobotu uzavře skupinu proti Srbsku.

- Balkánskému celku by touto dobou neměl chybět ani čerstvý vítěz US Open a světová jednička Novak Djokovič.

kub Menšík a Adam Pavlásek. „Kluci jsou mladí a všichni postupují na žebříčku dopředu, o čemž jsme se přesvědčili v letošní sezoně. Je tam Jirka Lehečka, teď se tam dostává Kuba Menšík a doufám, že do konce roku neřekl poslední slovo ani Tomáš Macháč. Dnes už všichni vědí, že se Česká republika nepřijela jen zúčastnit, ale je konkurence-

schopná. I zde můžeme překvapit,“ řekl Navrátil. Za klíčový označil úvodní duel s oslabeným Španělskem.

Španělé dostali pro účast ve finálovém turnaji divokou kartu a v turnaji je povede 25. hráč světa Alejandro Davidovich. Ve výběru kapitána Davida Ferrera jsou také Roberto Bautista (42.), Albert Ramos (95.) a deblový specialista Marcel Granollers.

Srbové uspěli v kvalifikaci v Norsku, kde zvítězili jasně 4:0. Vedle Djokoviče by měli mít v týmu Lasla Djereho (37.), Miomira Kecmanoviče (48.) a Dušana Lajoviče (52.). Korejci nečekaně postoupili po vítězství 3:2 nad Belgií.

Češi zasáhli do nového formátu Davis Cupu naposledy před dvěma lety, kdy nestačili v základní skupině v Innsbrucku na Velkou Británii a Francii. V letech 2012 a 2013 soutěž ještě v odlišném formátu ovládli. **ČTK**

ČÍSLA DNE

2

Taneční pár Natálie a Filip Taschlerovi vstoupil do sezony druhým místem na Lombardia Trophy. Čeští krasobruslaři v Bergamu nestačili jen na úřadující mistry Evropy a vicemistry světa Charlene Guignardovou a Marca Fabbriho. Juniortní mistři světa Kateřina a Daniel Mrázekovi obsadili při prvním seniorském závodě pátou příčku.

3:1

České stolní tenistky porazily ve svém úvodním duelu na ME družstev v Malmö 3:1 Slovensko a udělaly důležitý krok k postupu do osmifinále z 1. místa tříčlenné skupiny. Dnes se výběr trenérky Renáty Štrbíkové setrétne s Nizozemskem. Muži podlehlí 1:3 favorizovanému Švédsku. **ČTK**

KRÁTCE

Žádná panika

Trenér reprezentace Jaroslav Šilhavý má po čtvrté domácí remíze 1:1 s Albánií v kvalifikaci mistrovství Evropy nadále důvěru předsedy Fotbalové asociace České republiky Petra Fouska. Ten si uvědomuje, že národní mužstvo mělo mít po polovině skupiny více bodů, zároveň ale nepochybuje o tom, že už v říjnových zápasech ukáže, že na šampionát do Německa patří.

Úvod. Lvíčata proti Islandu

Čeští fotbalisté do 21 let dnes zahájí nový kvalifikační cyklus o postup na mistrovství Evropy 2025 na Slovensku. Svěření kouče Jana Sucho-párka na úvod vyzvou Island, přes který přešli v baráži při cestě na poslední šampionát v Gruzii a Rumunsku. Duel v Reykjavíku má výkop v 18.30. **ČTK**



Djokovič vyhrál US Open, je opět jedničkou

Srbský tenista Novak Djokovič (na snímku) vyhrál počtvrté v kariéře US Open a získal už 24. grandslamový titul. Vyrovnal tak absolutní rekord Australanky Margaret Courtové. Ve finále porazil na newyorském betonu Rusa Daniila Medvěděva za tři hodiny a 17 minut 6:3, 7:6, 6:3. Šestatřicetiletý rodák z Bělehradu se stal také nejstarším vítězem dvouhry na US Open v takzvané open éře. Navíc se nově usadil v čele světového tenisového žebříčku. Zatímco Srb včera načal 390. týden na prvním místě, nová ženská jednička kraluje pořadí WTA poprvé. Je jí pětadvacetiletá Běloruska Aryna Sabalenková, jež ve finále amerického grandslamu podlehla domácí Coco Gauffové 6:2, 3:6 a 2:6. Nová maxima mají i nejlepší Češky: Markéta Vondroušová je na šesté příčce a Karolína Muchová osmá. **ČTK**

Paříž. Brutálně speciální oděvy navrhne Černý

Olympijskou kolekci pro nástup české výpravy na hrách v Paříži navrhuje Jan Černý. Jméno autora, který na projektu pracuje už rok, zveřejnil Český olympijský výbor. Konkrétní podoba modelů pro slavnostní zahájení a zakončení OH 2024 bude odhalena až příští rok, ale návrhář už slíbil, že se budou vymykat všemu, co bylo dosud k vidění. Svou kolekci označil jako „brutálně speciální“. Tvorbu oblečení konzultuje se zdravými i hendikepovanými sportovci, protože nástupová kolekce se v Paříži využije i na paralympiádě. Chce, aby jeho modely zaujaly. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - nabídka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

LÉČEBNÁ KÚRA BONUS

Využijte jedinečné nabídky zvýhodněných termínů

Františkovy Lázně

7 nocí již od 14 140 Kč

TIP

na vánoční dárek

DARUJTE ZDRAVÍ
SVÝM BLÍZKÝM



7 nebo 14 NOCÍ
(možnost prodloužení)

PLNÁ PENZE
(snídaně, oběd a večeře)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE
neomezená konzumace
vybraných alkoholických, nealko-
holických, teplých a studených
nápojů během obědů a večerů

LÉKAŘSKÁ PROHLÍDKA
7 nocí = vstupní, 14 nocí = vstupní a výstupní



18 LÉČEBNÝCH PROCEDUR
TÝDNĚ (kombinaci procedur
určuje ošetřující lékař
při vstupní prohlídce)

BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC:

- VSTUP DO AKVAPARKU
A@UAFORUM
Spa Resort Pawlik - Aquaforum:
pondělí - neděle, Belvedere, Tři lilie,
Dr. Adler, Luisa a Metropol: pondělí - pátek
- JÍZDENKA NA VLAK
za zvýhodněné jízdné z celé ČR

Lázeňský hotel	LÉTO 2023		ZIMA 2023		ZVÝHODNĚNÉ TERMÍNY 2023/2024		
	20.08. - 07.10.		08.10. - 03.12.		03.12.-17.12.	07.01.-21.01.	21.01.-04.02.
	7 nocí	14 nocí	7 nocí	14 nocí	14 nocí	14 nocí	14 nocí
Lázeňský hotel METROPOL ***	17 220	34 440	14 140	28 820	21 210	•	•
Lázeňský hotel LUISA ***	18 340	36 680	14 840	29 680	22 260	23 744	25 228
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	18 340	36 680	14 840	29 680	22 260	23 744	25 228
Lázeňský hotel TŘI LILIE	19 390	38 780	16 310	32 620	•	•	•
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	19 950	39 900	16 660	33 320	24 990	26 656	28 322
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** - budova B	23 800	47 600	19 950	39 900	29 925	31 920	33 915
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** - budova A	25 200	50 400	21 770	43 540	32 655	34 832	37 009

Uvedené ceny se vztahují na osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji kat. Standard (u hotelu Tři lilie kat. Komfort), ceny ostatních kategorií na www.frantiskovylazne.cz. Ceny ve zvýhodněných termínech není možné kombinovat s jinými slevami, včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně. Pobyt začíná v den příjezdu večerů a končí snídaní v den odjezdu. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE

351 012 345

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uveďte prosím kód:

217549

