

# LUMÍR OLŠOVSKÝ. „JSEM ŠÍLENEC V JEDNOM LETU“

Z KAŽDÉ SVÉ PROFESE SE RADUJI, ŘÍKÁ HEREC, DABÉR A REŽISÉR STRANA 12



# metro



Úterý, 13. září 2022

Č. 176, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Lubor

mojemetro | denikmetro

## Expremiér u soudu. „Nic jsem neukradl“

**Čapí hnízdo.** Babiš i Nagyová popírají vinu v kauze dotačního podvodu při projektu kongresového areálu. **Protest.** Před budovou soudu se objevila klec. **Obhajoba.** Mé stíhání je politické, řekl šéf hnutí ANO STRANA 2



### Zákonodárci

Britský král Karel III. včera poprvé po svém nástupu na trůn promluvil v parlamentu. Poděkoval zákonodárcům z obou komor za projevy soustrasti a řekl, že chce sloužit zemi po vzoru své matky, královny Alžběty II. Krále doprovázela manželka Camilla. Oba poté odletěli do Edinburghu, kde doprovodí rakev se zesnulou ve smutečním procesí do místní katedrály. „Když před vámi stojím, nemohu necítit váhu historie, která nás obklopuje a připomíná nám živoucí parlamentní tradici,“ řekl král. „Parlament je živoucím a dýchajícím nástrojem naší demokracie,“ dodal. Karel III. také ocenil projevy soustrasti, které na úvod setkání s novým monarchou přednesli předstevové obou komor parlamentu – Lindsay Hoyle a John McFall. „Náš žal je skutečně hluboký, ale víme, že váš žal je ještě větší,“ řekl králi jménem zákonodárců Hoyle. Ve Westminsterském sále, kde bude od zítřka uložena rakev s pozůstatky panovnice, král znovu ocenil i obětavost své matky, která vládla Británii 70 let. Královna Alžběta II. zemřela ve čtvrtek ve věku 96 let. AP



9 771211 781002 2 2176

## Krátké

## Špilas je i novou planetkou

Brněnský hrad Špilberk a zároveň specifická brněnská mluva hantec mají nově svůj otisk ve vesmíru. Objevitelé planetky dosud označované číslem 401820 z jihočeské Observatoře Klef ji pojmenovali Špilas. Certifikát o pojmenování předali zástup-

ci observatoře brněnské primátorce Markéty Vaňkové symbolicky právě na hradě Špilberk.

## Potíže s dýcháním

Příznaky idiopatické plicní fibrózy, která se projevuje potížemi s dýcháním, si mohou lidé podle lékařů plést s postcovidovým syndromem. Informovala o tom Česká pneumologič-

ká a fizeologická společnost České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. S nemocí se léčí stovky lidí, další o ní nevědí.

## Další nehoda na elektrokoloběžce

Na Českokrumlovsku srazilo auto ženu na elektrické koloběžce. Žena utrpěla vážná zranění a na místě

musel přistát vrtulník záchranné služby. Počet nehod, v nichž figurují elektrické koloběžky, na jihu Čech podle policie stoupá.

## Uprchlíků přibývá

Uprchlíků, kteří přicházejí z Ukrajiny do Plzeňského kraje, po letních měsících výrazně přibývá. Na rozdíl od jarní vlny nyní požadují ubytování mnohem více

uprchlíků. „Kapacity rychle mizí.“ řekl hejtman Rudolf Špoták. Dalším problémem podle něj je, že někteří ubytovatelé budou kvůli strmému růstu cen energií s poskytováním ubytování končit. Zatímco v červenci byly počty uprchlíků denně do stá lidí, nyní už Krajským asistenčním centrem pro uprchlíky projde denně na 350 zájemců. **ČTK**

## Hasiči

Premiér Petr Fiala ocenil zástupce hasičů a dalších složek, jež se podílely na záchraně požárem zasaženého Národního parku České Švýcarsko. Pamětní list a stříbrného lvíčka obdrželo od něj téměř pět desítek lidí. Požár v národním parku byl nejrozsáhlejší lesní požár v novodobé historii ČR. Podle policie vznikl pravděpodobně v Malinovém dole 24. července. Na místě se vystřídalo zhruba 6000 hasičů a 400 kusů techniky. Hasiči požár uhasili po 20 dnech, na místě je od začátku září pouze jedna dobrovolná jednotka. Po vinících policie pátrá. Hasiči a policisté dostanou odměny, Česko na ně vyčlenilo 100 milionů korun. **ČTK**



## Energie. Kolik Češi dostanou?

Vláda se včera po uzávěrce tohoto vydání deníku Metro mimořádně sešla, aby rozhodla o maximální ceně elektřiny pro domácnosti, veřejný sektor a firmy. Opatření má odběratele podřet v době strmého růstu cen energií. Ministr průmyslu a obchodu Josef Síkela v neděli řekl, že částka pro domácnosti musí být stanovena tak, aby měly pocit, že opravdu pomůže. V případě firem uvedl, že je situace složitější. Doufá v to, že jakákoli forma podpory velkým firmám bude i pro podnikatele, malé a střední firmy. Ministr financí Zbyněk Stanjura vládě doporučuje garantovat ceny proudu v průmyslu, ačkoli to nese rizika. Opatření by mohla platit nejdříve od listopadu. **ČTK**

# Babiš odmítl odpovídat na dotazy. Soud pokračuje dnes

**Expremiér se hájí – o podmínkách dotace nevěděl. Ani Nagyová si neuvědomuje chybu.**

Před budovou pražského soudu se objevila klec s kavalcem a obrazy Andreje Babiše. To organizace Milion chviliek pro demokracii uspořádala protest proti Andreji Babišovi, jehož kauzu dotačního podvodu při projektu kongresového areálu Čapí hnízdo začal řešit soud. Spolek považuje za bizarní, že by se boje o Hrad mohl zúčastnit člověk, který je podezřelý z podvodu. Babiše se zastal ministr spravedlnosti Pavel Blažek. „Demonstrace před soudem vypovídá málo o Andreji Babi-

šovi, avšak mnohé o jejich organizátorech. I politik má právo na nerušené soudní řízení. Vážení soudci, sudte prosím podle zákonné, nikoli „lidové“ či internetové spravedlnosti!“ napsal ministr.

Bývalý premiér Andrej Babiš i jeho někdejší poradkyně Jana Nagyová včera u soudu popřeli vinu. Babiš označil své stíhání za politické a obžaloba za nepravdivou, nereálnou a nepodloženou důkazy. Nagyová při podání žádosti o padesátimilionovou dotaci podle vlastních slov věřila, že společnost Farma Čapí hnízdo splňuje podmínky pro získání peněz.

Obžaloba tvrdí, že Babiš svým vlivem a činností podvodně zajistil vytvoření podmínek k tomu, aby Farma Čapí hnízdo navenek splňovala požadavky pro získání evropské dotace pro malé



Citát

**V životě jsem nic neukradl. Dotace byla vrácena, nikdo nekorumpoval, nikdo nic nevydělal.**

ANDREJ BABIŠ, ŠÉF HNUTÍ ANO

a střední podniky. Podle státního zástupce si byl přítom vedom toho, že společnost je propojená s firmami z jeho holdingu Agrofert. Úspěšnou žádost o dotaci podala místo předsedkyně představenstva

Farmy Čapí hnízdo Nagyová v únoru 2008. Oběma obžalovaným hrozí pět až deset let vězení.

„Žádný trestný čin jsem nespáchal, zásadně to odmítám,“ zdůraznil u pražského městského soudu Babiš. Obžaloba podle něj „nemá hlavu a patu“ a klade mu za vinu i kroky, které vůbec neudělal. „Výslovně vylučuji, že bych znal podmínky vyhlášené dotační výzvy a že bych věděl něco o problematice malého a středního podniku. O dotaci jsem se dověděl od paní Nagyové na sklonku 2007, a to velmi povrchně,“ řekl.

Babiš dále řekl, že kdyby nevstoupil do politiky, před soudem by neskončil. Kauza podle něj účelově ovlivnila nejméně dvoje parlamentní volby. Připomněl, že dozorový státní zástupce Jaroslav Šaroch nejprve jeho stíhání za-

stavil a že pokračovalo až poté, co se do věci vložil tehdejší nejvyšší státní zástupce Pavel Zeman. Svou výpověď stihl Babiš zhruba za půl hodiny, poté odmítl odpovídat na dotazy, které pro něj měl nachystané soud i státní zástupce. Vysvětlil, že se k tomu rozhodl po poradě s advokáty kvůli tomu, že jeho výpověď by mohla prostřednictvím přítomných médií ovlivnit výpovědi některých svědků. Nagyová poznamenala, že se oblasti dotací intenzivně věnuje přes 20 let. „Nic nepravdivého jsem nikdy neuvědomila, nic podstatného jsem nezamlčela. Vůbec nechápu, jak se mohlo stát, že se celý tento případ dostal až k soudu,“ vypověděla žena, která v senátních volbách kandiduje za ANO v jihlavském obvodu. Soud bude dnes pokračovat. **ČTK a IDNES.cz**

Číslo dne

100

Kopřivnická automobilka Tatra Trucks dodá během příštích dvou let hasičským jednotkám v České republice až 100 cisternových automobilových stříkaček CAS 20 na podvozku Tatra. Cena za kázkou může přesáhnout miliardu korun. Tatra uspěla ve výběrovém řízení Generálního ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR.

17,5

Meziroční tempo růstu spotřebitelských cen v srpnu zpomalilo na 17,2 procenta z červenových 17,5 procenta, když předtím 13 měsíců v řadě zrychlovalo. Zmírnil zejména růst cen pohonných hmot, naopak zdražování potravin mírně zrychlilo. Vliv mělo i dražší bydlení, zejména energie. Analytici kvůli rostoucím cenám energií další zmírnění inflace v následujících měsících nečekají, ale na obávanou dvacetiprocentní metu podle nich nedosáhne. ČTK

# Na mutaci omikron

**Češi sice řeší problémem s energiemi, zapomenout by ale neměli na covid.**

Česko získalo upravené vakcíny proti variantě covidu-19 omikron. Týdně by tak tuzemské ministerstvo zdravotnictví mohlo dostávat až 700 tisíc dávek, přičemž jakmile budou vakcíny na další aktuální mutace, měly by být automaticky zahrnuty do těchto dodávek. Informoval o tom náměstek ministerstva zdravotnictví Josef Pavlovic, spolu s hlavní hygieničkou Pavlou Svrčinovou pak vyzvali lidi k očkování. „Covid nás umí vždy překvapit. Očkování pomáhá v kterékoliv době. Jak přichází boosterové dávky, vyzýváme občany, aby se šli naočkovat. Neochrání je před ním, ale před těž-

kým průběhem,“ řekla hlavní hygienička Pavla Svrčinová. „Je potřeba hlavně očkovat. Největší důraz během přípravy na podzim bude na očkování,“ řekl Pavlovic. Více na webu Ockoreport.uzis.cz.

Už v minulém týdnu dorazil lék paxlovid, nyní jej naskládňují lékárny. Předepisovat jej mohou lékaři pacientům, kteří mají vysoké riziko vážného průběhu nemoci po nákaze koronavirem.

Šíření nového typu koronaviru zrychlilo sedmý den za sebou. V neděli přibylo 268 nových případů covidu-19, což je o 91 víc než před týdnem. Počet lidí, kteří s nálezem skončili v nemocnici, nicméně klesl ke konci víkendu na 614, minulou neděli bylo hospitalizovaných 651. Vyplývá to z údajů na webu ministerstva zdravotnictví. Od začátku epidemie v březnu 2020 zemřelo s covidem 40 910 lidí. IDNES.cz a ČTK

Krátko



Unikátní nález zbytku zlatem zdobené boty

ČTK

## Poklady v Třebíči

Město Třebíč má za sebou díky rekonstrukci Karlova náměstí nejrozsáhlejší archeologický průzkum svého historického centra. Jeho dosavadní závěry budou součástí nové expozice v zámeckém Předzámčí. Vystavená je v nich řada unikátních nálezů včetně zbytku zlatem zdobené boty nebo heraldický odznak dosud nezjištěného rodu. Už ve 12. století nebyla Třebíč běžnou vesnickou osadou. Soustředila se v ní řemesla

a obchod a vzhledem k nálezům v ní určitě žili i movitější lidé.

## Ústí nad Labem získá peníze z EU

Půl miliardy korun z fondů Evropské unie v programu Integrované územní investice získá Ústí nad Labem. Peníze půjdou na několik projektů. Například na učebny na základních školách, na revitalizaci Mánesových sadů nebo na nákup parciálních trolejbusů. ČTK

INZERCE

**Vše ohledně energií  
teď můžete se specialistou  
ČEZ vyřešit také na  
pobočkách České pošty.**

www.cez.cz/ceskaposta

**Jednoduše**

# Malým Tchajwancům pouštějí Dvořákovu hudbu ve školkách

Čeština zní na všech kontinentech. Nejen z úst krajanů. Jednou z těch, kteří náš jazyk vyučují prostřednictvím aktivít Domu zahraniční spolupráce v rámci Programu podpory českého kulturního dědictví v zahraničí, je i Helena Hrdličková. Na Tchaj-wanu.

## Co vás a češtinu zavedlo tak daleko?

Už při studiu na vysoké škole jsem pokoukala po čínštině, ale nakonec jsem si studium o další obor nerozšířila. Dalšími impulzy byla opakovaná setkávání s asijskými studenty a kulturně různorodým prostředím během mojí praxe tady v České republice. Jakmile jsem objevila možnost učit češtinu prostřednictvím Domu zahraniční spolupráce, vybírala jsem nejdříve působistě o něco blíže. Nakonec jsem se dostala do Brazílie, do Sao Paula. Tam jsem působila šest let jako učitelka češtiny jak v Česko-brazílské kulturní unii, což je jeden z nejstarších krajanových spolků, založili ho v roce 1895, tak na Universidade de Sao Paulo, která patří celosvětově k nejlépe hodnoceným univerzitám. Období šesti let je nejdelší možnost působení v jedné destinaci. Jsem více introvert, je mi proto asijská povaha bližší. Když se naskytla možnost vyučovat náš jazyk na Tchaj-wanu, byla to pro mě velká výzva. Vyšlo to.

## Odkdy tam jste?

Od začátku února 2021, tehdy tam ještě nebyl covid. Ale povinnou přísnou třítydenní karanténu jsem absolvovala po příletu. Izolace a uzavírky „první vlny“ začaly až koncem května.

## Jak se domlouváte?

Základním dorozumivacím jazykem v lekcích je čeština, v nouzi největší pak angličtina. Stejně tomu bylo i v Brazílii. Samozřejmě v osobním životě je angličtina na prvním místě, velmi často však při běžných mimopracovních aktivitách nestačí, a tak je potřeba buď místní překladatel, nebo aplikace v mobilu.

## Je o češtinu velký zájem?

Zájem je především kolísavý a možná i restriktive během semestrů nějakým způsobem tu krivku ovlivňují. Loni bylo v českém programu tchajwanské National Chengchi University přes padesát stu-

dentů, letos se zatím přihlásilo třiatřicet.

## To mi nepřipadá málo.

Začátečnicků v prvním semestru je vždycky nejvíce, naopak v nejpokročilejší skupině můžete mít například jen dva nebo tři studenty. O to je práce s nimi intenzivnější. Češtinu zde vyučuje moje tchajwanská kolegyně, ta vystudovala bohemistiku v Praze, a já jako rodilá mluvčí.

## Koho učíte?

Převážně jsou to studenti slovanských jazyků na katedře slovanských jazyků a literatur. Češtinu si vybírají jako druhý nebo třetí cizí jazyk. Jsou to mladí lidé od osmnácti do pětadvaceti let. Většinou je to jejich první kontakt s evropskou kulturou a současně velká exotika, ostatně jako pro nás jihovýchodní Asie. Občas je to roztomilé. Studenti jsou většinou už velice dobře jazykově vybavení, vedle mateřské čínštiny nebo tchajwanštiny či jiného tamního jazyka umí výborně anglicky a rusky, čeština nebo polština se jim proto už chvíli mnohem snadněji.

## Přece jenom mají mluvídla nastavená jinak.

To souhlasí. Výslovnost jim dělá problém. A to je právě u začátečnicků ten krásný moment, kdy pomocí mnoha různých technik a artikulačních cvičení začnou krásně vyslovovat, pokud tedy dostatečně překonají ostych před spolužáky.

## Narazila jste na někoho, kdo mluví česky tak, že to nepoznáte?

Zatím ne, ale občas se setkám s někým, kdo k tomu má blízko. Jsem v tomto směru optimistka. Jsou mezi nimi talenty.

## S čím se nejvíce potýkají?

Snaží se být co nejdokonalější, bojí se, že udělají chybu, zvláště na veřejnosti. Kultura na Tchaj-wanu je nastavená tak, že člověk nesmí ztratit tvář tím, že udělá chybu. To je ve výuce brzdí. Aby se student něco naučil, musí mluvit. I s chybami. To se snažíme společně překonávat. Ale není pro ně lehké rozumět mluvené češtině.

## Jak dlouho kurz trvá?

Český studijní program je rozvržen na tři roky, kdy dosáhnou úrovně B1. Je to dob-



Helena Hrdličková (uprostřed) a studentky češtiny ARCHIV H. H.

rý základ například pro pokračování v České republice.

## Co žáky ke studiu vede?

Častým důvodem je kultura. Znají knihy Bohumila Hrabala, Jaroslava Haška, Milana Kundery. Rádi by přeložili do čínštiny i ostatní české autory. Je to pro ně obrovská motivace. Znají hudbu Antonína Dvořáka, i když neznají skladatelské jméno. Na Tchaj-wanu slyšíte klasickou hudbu všude, v nákupních centrech, při večerním cvičení v parku. Dvořákovu známou melodii z Larga Novosvětské symfonie pouštějí dětem v mateřské škole jako znělku k usínání. Hudba má pro ně velký emoční náboj a to je také přivádí ke studiu jazyka. Jedním z impulzů je i touha navštívit Českou republiku a studovat tam nebo jen poznat krásná místa, o nichž se v lekcích dovídají.

## Jak jste se sžívala s prostředím?

Když jsem na Tchaj-wan přiletěla, dva měsíce vše probíhalo v běžném rytmu a pak přišel další obtížnější moment, jejich první covidová vlna. Všechno se zavřelo, výuka probíhala jen on-line. První mimopracovní i pracovní sociální kontakty se na tři měsíce přerušily. Člověk mohl být jen v bytě, nebo jít do kanceláře, vstup kamkoli jen po nactení QR a změření teploty. Mohli jste se venku s rouškami projít, ale na ulicích ani v parcích nikdo nebyl. Mě to nepřekvapilo, ve dvanáctimilionovém Sao Paulu to bylo obdobné. Jindy rušné město

bylo najednou prázdné. Rozdíl je i v počasí, v letních 45 stupních za tak vysoké vlhkosti se bez klimatizace neobejdete. Když byly v červnu a červenci zavřeny veškeré možnosti venkovních aktivit, bylo mé první léto na Tchaj-wanu opravdu neobvyklé.

## V čem je prostředí ostrova odlišné?

Tchaj-wan je jiný ve všem. Jak v porovnání s námi, tak s Brazílií. Na vysokou úroveň bezpečnosti a čistoty veřejných míst se velmi příjemně zvyká. Nikde nejsou odpadky, ale také téměř nikde nevidíte ani odpadkové koše. Parky a dlouhé udržované cyklostezky a sportoviště, turistické trasy nádhernou přírodou a respekt a soužití s původními obyvateli ostrova. To je opravdu vzácné.

## Tchajwanců je dvakrát víc než náš a ostrov má polovinu rozlohy České republiky. Netrpí předlidněm?

Určitě ne. V Tchaj-peji žije přes dva a půl milionu obyvatel, ve městě Sao Paulo přes dvanáct milionů. Provoz i během dopravní špičky v Tchaj-peji je mnohem plynulejší a svižnější. Už jen při používání dopravy můžete vidět, že tam vše funguje podle přesně daných pravidel a Tchajwanci je berou jako samozřejmost, nesnaží se je obcházet. Nepolemizují o nich, vždyť jsou pro jejich bezpečnost. Když se stane nehoda, všichni spolupracují na jejím odstranění. Nezaznamenala jsem ani kriminalitu.

## Co napětí, které vládne mezi Čínou a Tchaj-wanem? Je znát?

Mám zřejmě velké štěstí, ale já takovým pocit nemám. V permanentním ohrožení samozřejmě žijí ve smyslu časových zemětřesení a tajfunů. Tchajwanci jsou velice klidní, mírumilovní a nad věcí. Nenechají se vyprovokovat. Žijí si svůj život, jsou hodně pracovní vyžití.

## Co o nás reálně vědí?

To opravdu nevím, nejsou zvyklí vyjadřovat se otevřeně před učitelem nebo starším člověkem. Bývají velmi překvapeni, když se dozvědí, že prioritou Čecha není trávit čas v práci, ale naopak s rodinou a s přáteli. Je pro ně divné, že se rádi opalujeme, že dokonce chodíme v zimě do solárka. Na Tchaj-wanu se naopak používají bělicí krémy a deštníky před sluncem. Kdo je opálený, ten je z venkova. Samozřejmě stolování je velmi odlišné a obvykle se nečecká, až číšník přinese jídlo všem, aby začali jíst společně, na to prý není čas.

## Co si cizinec nesmí dovolit v osobním styku?

Pohybují se v prostředí mladých lidí, kteří jsou mnohem otevřenější a méně tradiční Tchajwanci. Mí kolegové jsou z různých zemí nebo studovali či pracovali v zahraničí, a tak nenarážím na nějaké velké kulturní tabu. O to víc je však citlivé téma politického dění ve světě, protože se vždycky najde někdo, koho to osobně zasahuje.

## Kdy si vás Tchajwanec pusťte do soukromí?

To záleží na situaci. Samozřejmě ne při prvním kontaktu. Záleží také, odkud se znáte, jak často jste v kontaktu, jaké máte zájmy. Tchajwanci mají cizince rádi a rádi je seznamují se svým prostředím. Avšak první pozvání do soukromí, a to na pravou brazilskou kávu, jsem provedla já. Také velmi záhy po mém příjezdu přišlo pozvání od mojí tchajwanské kolegyně. Další kontakty byly z pracovního prostředí. Pobývali jsme s některými pravidelně za doby karantény v kanceláři, když jsme netrpělivě sledovali každou změnu v restriktivních, až bude povoleno vyjet z města. Hned v půlce srpna se jelo na výlet. Tchajwancům záleží na tom, abyste se mezi nimi cítil dobře. PAVEL HRABICA

George  
**CLOONEY** Julia  
**ROBERTS**



**VSTUPENKA**  
*do*  
**RAJE**

*V kinech od 15. září*

WORKING TITLE

UNIVERSAL  
© 2022 UNIVERSAL STUDIOS

Frekvence 1

INPUBLIC  
group

OFD.cz  
Cesko-Slovenská Filmová Distribuce

tvstar

BLESK  
pro  
ženy






PSYCHOLOGIE

TOTALFILM

NAFILMU.cz

CinemArt

## Rakousko-americký herec Arnold Schwarzenegger: „Můžete mít buď výmluvy, (tajenka).“

	KARETNÍ HRA	OBEHNAT VALEM	STARĚNA (EXPRES.)	TROJZVUK (HUD.)		ČASTO OBÝVAT	HLAVNÍ MĚSTO PORTUGALSKA	KELT	ANETA (DOM.)		VÝMĚŠEK (BIOL.)	CHRLIT	DLOUHÝ POVZDECH	DEJ (SLOVEN.)	ÚVĚR (ÚČET.)	POMSTA	
KOBKA (ZASTAR.)					JMÉNO ZPĚVAČKY BLECHOVÉ					MENŠÍ STÁDO (ZAST.)							
A POTOM					FABIÁN (DOMÁC.) PLAVIDLA Z KLÁD					MUŽSKÉ JMÉNO (8.1.) 24 HODIN							
ZAČÁTEK TAJENKY													ÚKAZ INDIÁNSKÝ KŮL				
KOČOVNÍKOVA							LETŮVSKO NA JADRANU MILÁNSKÝ FOTB. KLUB							NĚMECKO (KÓD) BATERIE (ZN.)			
CÍN (CHEM. ZN.)			BIŘICI NEŠTÁTNÁ PŘÍHODA						NESEKAT AEROBNÍ ORGANIS-MUS								
ANGLICKÉ PLATIDLO				JM. IVONA (VARIANTA) OBCHODNÍ PŘÍRUČÍ (ZA						CITOSLOVCE STŘELBY PORÁŽET STROMY							
ATANAS (DOMÁC.) -EK					ANTAL (DOMÁC.) VEŠTIČKA (NÁREČ.)						TENHLE CIGARETA (ZAST.)				CHOBOTNATCI	AFRICKÝ STÁT	
	ZNAČKA LYŽÍ	ZKRÁTKA (HOVOR.) VYMEZENÉ OKRUHY					STÁTNÍ SPRÁVA PODRUČÍ (ZAST.)					OBSAH VĚDOMÍ VOJEN. PAKT (NÁZEV)					
LIBÁ VŮŇ						POCHOD OBLAST							OLIVER (DOMÁC.) ULPÍVAT				
RÁDIO (EXPR. ZDROB.)							INDICKÉ ŽVÝKADLO SPRÁVNÍ JEDNOTKA							PŘES INDIE (ANGL.)			
OPAK "SVĚTLO"				ČÁST TKALCOVSKÉHO STAVU ULICE				TKANÉ LÁTKY EIDAMSKÉ SÝRY (OB.)									
INTERCITY (OZN.)			AUTOR (ARTHUR. C.) ČESKÁ OB. INSPEKCE (Z							ZTRÁTA SVALOV. NAPĚTÍ JM. MODER. VOLDÁNOVÉ							
BOJE (ZASTAR.)					JMÉNO GAGARINA CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO						ÚD (NÁREČ.) VYZYVÁVÁ ŽENA				TROJNÁSOBNÁ	ODSEKÁVAT	
	NAMĚŠT DOVNITŘ	SYMETRÁLA NORICKÝ KŮŇ				ČESKÁ CESTOVKA UNIKÁT						TIHLE PRORYVA, PRŮRYV (ZAST.)					
UVNITŘ (ZAST.)							ŠÁTEK (ZASTAR.) OBRAZY SVATÝCH						NĚMECKÁ TV STANICE OPLOCENÝ LES				
MOST (ST. SPZ)			STAROŘEKOVÉ SYN JUDŮV					SÍŤ VELKOPRODEJEN CVIČEBNÍ ÚBOR						OTEC (KNIŽ.) ZNAČKA CIZÍCH AUT			
LETADLO				KONEC TAJENKY CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ													
SINALÁ (NÁREČ.)					ZVLÁŠT (NÁREČ.) OSMIUM (CHEM. ZN.)				JED Z RULÍKU KLADNO (ST. SPZ)								
TKALOUN (ZDROB.)										OSTRÁ MALÁ LŽÍČKA (MED.)							
POMŮCKA: ARD, ATROPIN, BETEL, KOR, RETKA, SEATO, TERST		CO NEMÁ SMYSL								SMĚNEČNÝ DLUŽNÍK							

# Inspirujte se s dmLIVE, živým vysíláním společnosti dm

„Aplikace Moje dm promění nakupování v živou událost“



Seznamte se s nejnovějšími produkty, využijte živý chat s odborníky a získajte exkluzivní eKupony.

14. 09. 2022 18 hod. pleťová séra  
29. 09. 2022 18 hod. nápady na rychlé večere s dmBio

dmLIVE, nyní exkluzivně v aplikaci Moje dm



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



**Livestream shopping představuje interaktivní formát nakupování během živého vysílání, ve kterém jsou prezentovány konkrétní produkty a zároveň je nabízeno poradenství při výběru těchto produktů.**

Nákupní formát, který se poprvé objevil v Asii v roce 2017, si postupně našel cestu i na americký trh. V Evropě se jedná o formát, se kterým se zákazníci teprve seznamují. Mezi průkopníky tohoto interaktivního způsobu nakupování a poradenství patří také dm drogerie markt. V Německu a Rakousku spustila oblíbená drogerie živé vysílání před půl rokem. Interaktivní nákupní zážitek si nyní budou moci dopřát i čeští zákazníci. Vysílání bude dostupné pouze v mobilní aplikaci Moje dm.

### 3, 2, 1... Start!


Po půl roce od spuštění mobilní aplikace Moje dm uvádí společnost dm drogerie markt její novou funkcionalitu. Pravidelné živé vysílání dmLIVE budou moci diváci poprvé sledovat zítra, tedy ve středu 14. září od 18 hodin. Mohou se v něm těšit na podrobné představení vy-

braných drogistických produktů a rady a tipy, jak je správně používat. „Nakupování na různých digitálních kanálech a během živých přenosů se stává stále silnějším trendem. Živá vysílání jsou navíc skvělým způsobem, jak napřímo komunikovat se zákazníky. Ti se totiž v reálném čase mohou ptát na konkrétní věci, které je zajímají,“ komentuje zavedení nového nástroje Jiří Peroutka, manažer komunikace dm drogerie markt.

### V hlavní roli produkty a odborné poradenství

Živým vysíláním bude diváky provázet moderátorka Lenka Binterová spolu s vybranými hosty. Pozváni budou kvalifikovaní odborníci na jednotlivá témata nebo známí in-

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“



Moje dm-app

fluenceři. „Každý díl se věnuje jinému tématu a představíme v něm jak dodavatelské produkty, tak produkty dm značek. Živé přenosy dmLIVE budou vysílány vždy dvakrát do měsíce, zpravidla ve středu od 18 hodin, a trvat budou zhruba půl hodiny. Každou epizodu bude možné přehrát i zpětně,“ upřesňuje Peroutka. Hned v zítřejším prvním díle se moderátorka společně s MUDr. Lucií Rajskou, Ph.D., primářkou Kliniky preventiv-

ní dermatologie, a s influencerkou Karolínou Rejmontovou alias Skincare s Karol zaměří na pleťová séra nejen ze sortimentu dm značek.

Následné vysílání, které v aplikaci poběží 29. září, bude patřit produktům značky dmBio a typům na rychlé, zdravé a chutné večere.

Diváci se mohou do vysílání aktivně zapojit a klást hostům konkrétní dotazy k produktům a nechat se inspirovat zkušenostmi s jejich po-

užíváním. Na základě doporučení si také budou moci představené produkty jedním kliknutím vložit do košíku a objednat.

### Exkluzivní eKupony

Na sledující bude čekat odměna v podobě exkluzivních eKuponů, například na padesátinásobné body na určité skupiny produktů. eKupon se objeví v kuponovém centru aplikace Moje dm pouze těm, kteří si živé vysílání zapnou v přímém přenosu, nikoli ze záznamu. Tyto eKupony zákazníci budou moci uplatnit ihned v aplikaci Moje dm, na on-line shopu dm.cz nebo v prodejnách při načtení své zákaznické karty z aplikace Moje dm. Na uplatnění eKuponů mají sedm dní od vysílání.



# Domácí mazlíci škodí planetě, vyrovnají se obřím esúvéčku

**Petr nevlastní řidičák a používá výhradně veřejnou dopravu. Přesto škodí planetě, jako by měl velký automobil. Je totiž majitelem velkého psa.**

Před devíti lety vydali novozélandští vědci a současně manželé Robert a Brenda Valeovi knihu s provokativním názvem Čas sníst psa? – skutečný průvodce trvale udržitelným životem. Ve svém díle například spočítali, že vlastnictví jednoho velkého psa zanechá za sebou takovou ekoškodou, jako kdybyste za rok ujeli velkým SUV deset tisíc kilometrů.

## Malá kočka je větší zátěž pro planetu než malý pes

Co „škodlivost“ domácího zvířete vlastně určuje? Hlavním měřítkem je množství krmiva, které dotyčné zvíře ročně spotřebuje. Vypočítává se, kolik energie je třeba k vypěstování a výrobě tohoto krmiva, odkud se dováží a další náklady převedené na produkci CO<sub>2</sub>.

Uhlíková stopa velkého psa, který váží více než třicet kilogramů, odpovídá necelým 700 kilogramům oxidu uhličitého. Pes do deseti kilogramů za sebou ročně zanechá ve spotřebovaném krmivu „jen“ devadesát kilo CO<sub>2</sub>. Stejně jako kočka. Ta je sice většinou váhově menší, ale



Velké SUV a středně velký pes. V uhlíkové stopě má v tomto případě navrch auto. MAIRA

na rozdíl od psa je pouze masožravá.

Argumentem, jímž ekologové upozorňují na zátěž životního prostředí, je plocha, na které se chovají zvířata, jejichž maso je určené z výroby krmiva pro psy a kočky (viz box). A která by mohla sloužit k výrobě potravin pro hladovějící oblasti světa.

Je ale třeba brát v úvahu i to, že část produkce masa pro lidi se využije i pro domácí mazlíčky. „Kelly Swansonová, profesorka v oblasti nutriční výživy zvířat z univerzity v Illinois, například upozornila na to, že většina masa pro krmení zvířat má svůj původ v odpadech po zpracování masa a masných produktů pro lidskou výživu. Takže se

zvířecí krmiva po environmentální stránce nejeví být „zhoršováním problému, ale jeho částečným řešením“, protože ve své podstatě snižují množství vznikajícího odpadu,“ připomíná skutečnost Radomír Dohnal, spolupracovník Ekolistu, neziskového webu zaměřeného na životní prostředí.

## Oběžní mazlíčci

Nicméně i v Česku jsou výrobci krmiv, kteří do svých produktů odebírají ty nejlepší suroviny a v žádném případě se nejedná o odpad, pro který už nemají využití obchodníci nebo gastronomie. Někteří zdůrazňují vysokou biologickou hodnotu svých výrobků. „Konzervy nabízí

me dohromady v šesti různých chutích, z nichž všechny jsou vyrobeny ze zvířat z lokálních farem, luk nebo lesů. Výjimkou je pouze losos, kterého dovážíme ze severu Evropy,“ uvádí nejméně známý český výrobce přírodních krmiv. Využívá i zvířinu, tu dodávají myslivci jak z Česka, tak ze Slovenska.

Protože majitelé domácích zvířat svým miláčkům dopřávají, stává se obezita psů a koček stejným problémem jako obezita lidská. „Nadváha a obezita zvířat má stejné důsledky jako lidská – a to včetně vyšších finančních nákladů na lékařskou péči,“ upozorňuje Renata Placková z Ekologického institutu Veterinária. PAVEL HRABICA

## Masožravý zvířecí stát

# 25

Tolik kilogramů oxidu uhličitého (CO<sub>2</sub>) vyprodukuje ročně akvarijní rybička. Vyplyvá to alespoň z údajů, které spočítal anglický výzkumník Mike Berners-Lee. EKOLIST

# 30

Tolika procenty se na celostátní spotřebě masa podílejí kočky a psi ve Spojených státech. Pokud by si jen tyto američtí mazlíčci založili vlastní stát, co do spotřeby masa by byl pátý na světě. Za Ruskem, Brazílií, USA a Čínou. UCLA


# 279

Téměř tolik tisíc tun krmiva pro kočky a psy se předloni vyrobilo v České republice. Tržby výrobci se během covidového období zvýšily o dvacet až čtyřicet procent. V porovnání s rokem předtím vyrobily firmy o téměř 19 tisíc tun krmiva víc. MZE ČR

# 2



V Česku jsou přibližně dva miliony psů přímo v rodinách. Jeden a půl milionu domácích má kočku. Nějaké domácí zvíře má více než polovina domácností. GFK



INZERCE



## Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VSTUPENKY

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

## Cestování - nabídka

**RELAX V TERMÁLNÍCH LÁZNÍCH**  
 Madarsko – Sárvár - Hotel Park Inn\*\*\*\*  
 all inclusive  
 Termín: 24.09. - 28.09.2022 Cena: 10.490 Kč/os.  
 Zahnuje: dopravu, 4x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, stravu all inclusive, neomezený vstup do termálních lázní, delegáta  
 Nástupní místa: Plzeň, Beroun, Praha, Příbram, Tábor  
 KONTAKT: CK A.Sa s.r.o. Příbram,  
 tel.: 318 63 99 99 a 603 864 519  
 po-pá 9.00 – 17.00 hod. • www.ckasa.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

**metro**

## Potravinová čísla

**Kilo masa, či kilo brambor? Maso zabere při výrobě násobně víc metrů čtverečních.**

- Kilogram jehněčího a skopového potřebuje 370 metrů čtverečních plochy. Kilogram brambor si vystačí s ncelým metrem čtverečním.

- Vepřovému stačí necelých osmnáct čtverečních metrů.

- Obilniny, které se využívají k výrobě krmiv pro psy a kočky, zabírají celosvětově plochu 49 milionů hektarů. Je to plocha, která by stačila k nasycení asi 700 milionů podvyživených a hladovějících obyvatel. MET



# AUDIO-POSILOVAČE ZDARMA ROZDÁVÁME 1000 KUSŮ

## Miniaturních zařízení, které posilují zvuky z okolí už za 4 minuty

### NENÍ TO OMYL - ČTETE DOBŘE

**Jestli ses narodil v letech 1920 - 1990 a také:**

- Stále se Ti zdá, že jiní nemluví zřetelně,
- Nestíháš sledovat rozhovor několika osob,
- Máš problém se slyšením hlasů žen a dětí,
- Stále hlasitěji nastavuješ TV nebo rádio,
- Slyšíš šumění, syčení nebo pískot v uchu,
- Stále častěji prosíš, aby se někdo opakoval,

...vyzvedni audio zesilovač, na který máš nárok, audio posilovač je doporučován na všechny problémy se sluchem. Odborníci to považují za skutečný hit. Zařízení zcela padne do ucha a za pouhé 4 minuty 12x zesílí přirozené zvuky z okolí.

Právě jsme zabalili 100 miniaturních sluchových zesilovačů ze skladu. Každý z nich je malé diskrétní zařízení, které vám z ucha nikdo neuvídí ani zblízka a vy díky němu všechno slyšíte. Audio-zesilovač se velmi snadno používá, takže jej můžete použít okamžitě, bez předchozí přípravy. Tato zařízení dáváme ZCELA ZDARMA - kdo dřív přijde, je dřív na řadě - každému, kdo zavolá do **30.09.2022**. Jediné, co musíte udělat, je potvrdit své datum narození ústně po telefonu. Nemusíte předkládat žádná písemná prohlášení.

Miniaturní audio zesilovač má vestavěnou funkci pro selektivní zachycení a zvýšení skutečných okolních zvuků. Vložte si ho do ucha, zapnete a po 4 minutách můžete zapomenout na problémy s rozlišováním hlasů nebo na dojem mumlavého projevu u ostatních. Místo toho si začnete užívat celou škálu čistých venkovních zvuků. V uchu uslyšíte jak zpěv ptáků za oknem, tak i šeptání vašich vnoučat.

Důsledné nošení miniaturního audio-ekvalizéru vám přinese další změny k lepšímu: 1. Přestanete být frustrováni, že neslyšíte jasně. Tento efekt potvrzuje celých 86 % uživatelů. 2. Zlepší se kvalita vašeho odpočinku. Spánek v noci bude také hlubší a více regenerační. Lepší sluch během dne totiž zvýší váš pocit bezpečí a celkové pohodlí. Specializovaný tisk uvádí, že nošení tohoto sluchadla je nejjistější způsob, jak se vyhnout zhoršení sluchových problémů. Jejich dlouhodobé ignorování může vést k situaci, kdy si mozek... zvykne na hluk. Riziko těchto komplikací je díky audio-zesilovačům sníženo 180krát.

Miniaturní audio-zesilovač od samého začátku zesiluje skutečné zvuky z okolí, což má zase pozitivní vliv na vaši pohodu a schopnost užívat si života. Konečně se budete moci soustředit na mluvení, poslech rádia nebo sledování televize. Každá z těchto malých činností vám začne přinášet skutečné potěšení. Mnoho uživatelů miniaturních audiozesilovačů s dojetím popisuje, jak po jejich prvním zapnutí po mnoha letech zřetelně slyšeli hlasy svých dětí nebo vnoučat!

A už víte, co pro vás bude největší odměnou? Přemýšlejte, jak se zlepší vaše kontakty s lidmi. Konečně nebudete žádat druhou stranu, aby řekla něco hlasitějšího. Nikdo na vás nebude křičet, že se díváte na televizi moc nahlas. V kanceláři nebo na poště si se vším bez problémů poradíte a zařídíte si své záležitosti. Uděláte to rychle, efektivně a bez nedorozumění. Musíte vědět: Pravidelné mluvení tváří v tvář nebo po telefonu je zásadní pro zablokování rozvoje sluchových problémů. A tento miniaturní audio-zesilovač vám to umožní na 100 %.

K vytvoření miniaturního audio zesilovače byla použita jedna z nejkročilejších technologií dostupných na trhu. Zařízení zcela padne do ucha a má decentní tělovou barvu. Nikdo vůbec nepozná, že je máte v uchu. Po 4 minutách na to také můžete zapomenout. Zařízení je velmi lehké a je k dispozici se 3 velikostmi nástavců, z nichž každý je anatomicky profilován. Díky tomu bezpečně sedí v uchu a zároveň ho nemastí. Tento audio zesilovač neztratíte ani při běhu nebo sklonu hlavy. A pokud si budete chtít lehnout na bok nebo někoho obejmout, nic vás nebude bolet.

Jedná se o nejuniverzálnější a nejdražší model, který kdy výrobce v odvětví audio zesilovačů do uší vytvořil. Tento miniaturní model je univerzální: sedí na pravé i levé ucho, mohou jej nosit ženy i muži. Díky svému solidnímu zpracování vám bude sloužit roky.

## Proč rozdáváme miniaturní audio-posilovače na problémy se sluchem ZDARMA?

Nejsme charita. Jako profesionálové nabízíme produkt nejvyšší kvality a jsme si jisti: jakmile se o této refundační akci rozkřikne, objednávky od zákazníků k nám budou proudit z celé země.

**Poznámka:** Nyní je na trhu mnoho padělků miniaturních audio zesilovačů. Nesmí se zaměňovat s naším originálním zařízením, které inteligentně rozjasňuje skutečné okolní zvuky. Požadovaného výsledku reverzních sluchových problémů lze dosáhnout pouze použitím originálních miniaturních audio zesilovačů.

**NEČEKEJTE! Tuto příležitost jde využít jenom  
do 30.09.2022 roku**

Miniaturní audio zesilovače, které pomáhají v boji se sluchovými problémy, nebudou k dispozici v žádném stacionárním obchodě. ROZHODUJE PRINCIP „KDO JE PRVNÍ, VYHRAJE“. Doporučujeme vám rychle zavolat na číslo: **296 183 104**, abyste byli včas před vyprodáním zásob ZDARMA.

**DŮLEŽITÉ!** Limit je jeden miniaturní audio-posilovač na domácnost.

## Krátko

## Zase ten lockdown

Desítky milionů lidí v nejméně 30 oblastech Číny nasmějí v současné době opouštět své domovy nebo mají omezený pohyb kvůli uzávěrám, které vyhlásily čínské úřady v souvislosti s výskytem nákazy koronavirem. Podle zpravodajského serveru BBC

News si stále více obyvatel těchto lokalit stěžuje, že trpí nedostatkem potravin a léků.

## Republika? Kdepak

Novozélandská premiérka Jacinda Ardernová včera prohlásila, že její vláda nebude po smrti britské královně Alžběty II. usilovat

o to, aby se Nový Zéland stal republikou. Zéland je jednou ze 14 zemí mimo Spojené království, kde je britský monarcha oficiální hlavou státu.

## Afghánistán trpí

Za obnovené vlády hnutí Tálibán se stav lidských práv v Afghánistánu zhor-

šil a země směřuje k autoritářskému režimu. Na zasedání Rady OSN pro lidská práva to řekl zvláštní zpravodaj OSN pro Afghánistán Richard Bennett.

## Nebe nad Berlínem

Německo chce s Izraelem spolupracovat na budování své protivzdušné obra-

ny. Včera to po jednání s izraelským premiérem Jairem Lapidem prohlásil spolkový kancléř Olaf Scholz, který výslovně zmínil izraelský protiraketový systém Arrow 3. Dovede zachytit balistické střely, dokud jsou stále mimo zemskou atmosféru, a zlikvidovat jejich jaderné, biologické i konvenční hlavice. **ČTK**

## Krutá pochoutka. Mizí z francouzských pultů

Oblíbená delikatesa foie gras, tedy ztučnělá játra hus a kachen, je ve Francii tradičně součástí většiny vánočních a novoročních jídel. Letos ale hrozí, že lahůdky bude málo a že se její cena výrazně zvýší. S odvoláním na sdružení producentů foie gras to napsal deník Le Parisien. Podle sdružení se loni produkce ve Francii snížila na 11 674 ze 14 593 tun v roce 2020.

Hlavní příčinou poklesu jsou vedle vyšších nákladů na zkrmované obilí a na energii také vyšší ceny za dopravu a balení. Už na jaře sdružení varovalo před poklesem pro-

dukce. Kvůli výskytu ptačí chřipky se v různých částech země přerušil chov hus a kachen.

Výkrmování ptáků pro foie gras vyvolává kontroverze. Při „výrobě“ ztučnělých jatek je ptákům zavedena několikrát denně do volete či přímo do žaludku sonda, kterou je jim vpravována krmná směs, většinou předvařená kukuřice, a to v množství výrazně větším, než je potřebná denní nutriční dávka pro daný druh ptáka.

Ve Francii se proti produkci foie gras stále častěji protestuje, upozornila agentura DPA. **HAL a ČTK**

## Cíl nesplní

Ukrajinská protiofenziva u Charkova válku neukončí, tvrdí americký Institut pro studium války (ISW). Rusům se zřejmě podaří obnovit obrannou linii a možná i provést lokální protiútoky, doplňuje ISW. „Ukrajina bude muset zahájit následně protiofenzivní operace, aby dokončila osvobození Ruskem okupovaného území. Válka se asi protáhne do roku 2023,“ pokračuje institut ve své analýze. Podle ní však aktuální osvobození města Izjum znamená konec nadějí Moskvy na splnění jednoho z cílů invaze na Ukrajinu, a sice dobytí celé Donečké oblasti. **AP**



## „Kněz v krajních případech vyhrožuje nezletilým dívkám“

Potrat je pro Polky obzvláště komplikovaný. Řešení nabízí jeden štetínský svatostánek.



T. Kancelarczyk FACEBOOK

Již 29 let. Tak dlouho jsou u našeho severního souseda bezvýhradně zakázány interrupce. To ale neznamená, že ženy zákrok nevyhledají. „Přidělávají tím spoustu práce štetínskému knězi Tomaszovi Kancelarczykovi,“ píše americký list New York Times, podle kterého Polsko může být jakousi „výzkumnou laboratoří“ třeba pro americký stát Texas, který interrupce začal před rokem fakticky zakazovat.

## Pomáhá i děsí

Pomocná ruka kněze Kancelarczyka má dvojí podobu. Jednak během kázání pouští z reproduktorů poněkud drastickou nahrávku, případ-

ně veřejně kárá muže, kteří hodlají opustit své těhotné ženy. „V nejzazších případech vyhrožuje nezletilým dívkám, že to řekne jejich rodičům, pokud půjdou na potrat,“ uvádí New York Times.

Kancelarczykův nejúčinnější nástroj se nicméně nachází tam, kde supluje polský stát. Kněz totiž také pomáhá osamělým matkám obstarat bydlení, výbavu pro děti a v případě potřeby i právníky, aby začalovali

agresivní partnery. „Občas jsem zdrcen množstvím takových případů,“ uvedl čtyřiapadesátiletý kněz během návštěvy azylového domu pro osamělé matky, jež vede v blízké vsi. Některé ženy jsou těhotné, některé s dítětem, ale všechny v problémě. „Mělo by být 200 či 300 takových domů v Polsku. Je tu ale pusto,“ doplnil.

## Ide také o postižené děti

V Polsku je zjevné, že stát nesmiřitelně bojující s potraty neřeší to, co po donošeném těhotenství následuje – děti, které potřebují pomoc a podporu.

Polská vláda dává sice jedny z nejtěžších rodinných přídatků v regionu, ale poskytuje minimální podporu samoživitelkám a rodinám s postiženým dítětem, podobně jako ty části USA, které zakázaly interrupce. „Stále mluví, že jsou pro život, ale zajímají se o ženu, jen dokud neporodí,“ říká Krystyna Kacpurová, která

ve Varšavě vede spolek stavějící se proti vládním zákazům. „Neexistuje žádná systematická podpora pro svobodné matky v Polsku, zejména pro matky s postiženými dětmi,“ poznamenává. To je jeden z důvodů, proč zřejmě počet interrupcí neklesá – zákazy je prostě vytlačily buď do ilegality, nebo mimo Polsko.

## Obrovské číslo

Zatímco počet legálních interrupcí loni klesl na tisíc za rok, aktivistky bojující za právo na potrat odhadují, že každý rok si přes všechny zákazy nechá přerušit těhotenství okolo 150 tisíc Polek: buď si vezmou „potratovou“ pilulku, nebo odjedou na potrat do ciziny.

V současnosti na jednu Polku připadá 1,3 dítěte, což je jedno z nejnižších čísel v Evropě a asi polovička toho, co bývalo za komunismu, kdy země měla jedny z nejliberalnějších potratových předpisů na světě. **HAL a ČTK**

## Situace v Česku se lepší

Interrupce v České republice je legální až do 12. týdne těhotenství, s lékařským doporučením až do 24. týdne těhotenství, v případě závažných problémů s plodem kdykoli.

- Celkový počet potratů v Československu či v Česku nikdy nepřesáhl počet porodů. Prudký nárůst umělých potratů byl však zaznamenán v polovině osmdesátých let, kdy byla miniinterrupce (do 8. týdne těhotenství) povolena ženám zdarma za pokračující nedostupnosti jiné antikoncepce. Maxima bylo dosaženo mezi lety 1988 a 1990 (97,1; 98,2 a 96,2 potratu na sto porodů).

- K úbytku došlo po roce 1990, tento trend se už nezačal. Příčinou poklesu je v Česku široce dostupná antikoncepce a lepší sexuální výchova. **WIKIPEDIA**



## Zázračný přípravek špitálních bratří léčí klouby už za 76 h!

### Postaví na nohy i beznadějně případy.

Výjimečný přípravek, který vytvořil otec Albert z Jeruzaléma, zachraňuje před pokročilou bolestí kolen, zad, ramen a loktu. Nenahraditelná při zlomeninách, jedinečná na degenerativní změny - silný mix v kapslích už po 3 dnech zlepšuje klouby, svaly a šlachy dokonce i u lidí, které zklamaly všechny ostatní metody. Chcete získat pohyblivost bez berlí, injekcí proti bolesti a stabilizátoru? Jen vy můžete vyzkoušet tento nezvyklý přípravek ZDARMA.



### Zázrak, který okamžitě zmírní nejhorší bolest

Skvělá novina: po 108 letech byl znovu vyroben přípravek podle tohoto nezvyklého receptu, který funguje lépe než všechny současné prostředky proti bolesti, regeneruje páteř a obnovuje plnou sílu rukou a nohou. Výjimečný přípravek na klouby, který vyrobil špitální bratr Albert z Jeruzaléma, zkusilo už víc než 1,5 milionu lidí! Každý z nich hovoří o skutečném zázraku:

- Loupaní v kolenou zmizí beze stopy za 24 minut
- Nohy a ruce se opět stanou pružné a pohyblivé
- Žáda se narovnat a jsou silná jako u 20letého člověka
- Příznaky ischiasu ustupují po 3 dnech

**Klouby získávají pohyblivost, i když byly zničeny z více než 90 %.**

### Účinnost tohoto přípravku šokuje lékaře

Dokonce i ti největší skeptici přiznávají, že už 1 dávka denně je může zachránit před invalidním vozíkem. Postižení z celého světa, kteří už si dali bezplatnou porci řádového receptu, posílají díky za znovu získanou sílu v končetinách, za možnost chodit bez bolesti po těžkých nehodách, za výrazné zbavení se artritidy a mnohaletých degenerativních změn.

I vy se můžete připojit do okruhu vyvolených a ZDARMA obdržet zázračný přípravek na klouby otce Alberta z Jeruzaléma. Vrátil pohyblivost stovkám tisíc lidí a jeho příběh je stejně neobvyklý jako jeho působení.

### „Jedná se o přípravek, který vyhání z kostí choroby“



Otec Alberto

Píše se rok 1911, úpatí hory Skopus v Jeruzalémě. Otec Albert, který tam bydlí, je špitální bratr, který proslulý bylinář. Dokáže nalézt léčivé byliny dokonce i v neúrodné, pouštní oblasti.

Jednoho dne, při velmi vroucí modlitbě má otec Albert nezvyklé vidění. Ukáže se mu postava, z níž vyzařuje láska a dobro, a přikáže mu, aby si vzal všechny svoje lékařské knihy a vrátil se do Evropy.

„Najdeš tam rostliny, jejichž sílu 100krát zvýšíš a ony a tvoje budoucí mučednictví zachrání zdraví celých generací,“ řekne

Otec Alberto pochopí, že uslyšel hlas Páně a neodkladně se vydá na cestu. Po cestě učiní další objevy a na jejich základě nasbírá zvláštní druhy rostlin z 9 evropských zemí. Vytvoří z nich směs, která okamžitě odstraňuje drásavou, pálivou a bořavou bolest. Každý, kdo ji užije, se už po 3 dnech může volně pohybovat, i když roky chodil jenom holi nebo se nemohl narovnat!

### Láskyplný dar otce Alberta z Jeruzaléma

Zvěsti o zázračné směsi se šíří stále dál, počty uzdravených lidí jdou do stovek. Ale pak vypukla válka. Poslední zprávy o otci Albertovi pocházejí z polní nemocnice na území dnešního Rumunska. Ranění vojáci a místní obyvatelé vzpomínají na velké nasazení a vynikající lékařské znalosti

obětavého mnicha. Ale po něm samotném zmizí jakékoliv stopy. Zmizí také směs, kterou léčil potřebné. Neobvyklý přípravek na klouby se vrací v roce 2022.

Předpis na nezvyklý přípravek, který obnovuje kloubní mazivo a obnovuje chrupavky se zázrakem našel při opravě kapličky v Karpatech. Ukázalo se, že přípravek, který byl na základě těch zápisů vyrobený, je 60x silnější než současné přípravky proti bolesti a přitom neomamuje, nedráždí žaludek, a co je nejdůležitější - účinně působí zánětlivé stavy v kloubech. A to bez ohledu na jejich příčinu!

### I vy se můžete zbavit výrazné bolesti

Špitální mniši, kteří považují otce Alberta za svého patrona, na začátku roku 2022 obnovili výrobu přípravku. Potvrzují, že tento přípravek postaví na nohy 20 lidí denně a neúčinnější je v případě těch, kteří trpí nejvíc. Podle vůle otce Alberta chce řád vrátit funkční páteř a končetiny co největšímu počtu lidí. Do naší země byl poslán balík se 100 bezplatných balení přípravku na obnovu kloubů. Pokud chcete obdržet jedno z nich, dole na stránce naleznete kontakt:

### Svědectví uzdravených směsí otce Alberta z Jeruzaléma

#### Vstal jsem z vozíku a zase můžu chodit!

Určitě vím, že to byl přípravek otce Alberta, který mi vrátil pohyblivost. Už po 1. dávce jsem zapomněl na to, co je to bolest, a po 3 dnech jsem zase mohl hýbat nohama. RTG vyšetření potvrdilo, že kyčel mám silnější než před nehodou. Jiří, 57 let, Praha



#### Ruce pokroucené revmatismem se mi vrátily do normálu

Jednoho dne, jsem si začala povídat se sousedkou, co udělala, že už nemusí chodit o holi. Tehdy jsem se dozvěděla o směsi otce Alberta! Taky jsem ji užila a teď mám pocit, jako bych dostala nové ruce. Zdravé, šikovné, spolehlivé. Už navždy za to budu vděčná. Marie, 69 let, Brno



### Kúra otce Alberta z Jeruzaléma zachrání vaše klouby - zavolejte si pro ni!

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 30.09.2022 obdrží 100% náhradu výrobce!



**Zavolejte: 296 183 106**

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

Letos na podzim zapomeň na nemoci a špatnou náladu!



INZERCE



Krátké

## O alkoholismu

Brněnské nezávislé profesionální Divadlo Feste uvede v nadcházející sezoně dvě nové inscenace. První hra s názvem Alkoholický bude mít premiéru 14. prosince a zaměří se na problematiku alkoholismu u žen. Druhá hra Falešní přátelé obyčejných lidí poukáže na populismus v politice. Premiéra se uskuteční na začátku příštího roku. **ČTK**

## Vodní svět

Dnes v Hluboké nad Vltavou začíná Mezinárodní filmový festival Voda Moře Oceány. Filmy, které z různých úhlů představují tematiku prostředí slaných i sladkých vod, mohou diváci zhlédnout zdarma v kině Panorama. Cílem akce je vzdělávání veřejnosti o ekologii a vodě. Probíhat budou také besedy s tvůrci, vědci a umělci. **MET**

# „Divadlo pomůže zapomenout na běžné každodenní starosti“

Český herec, dabér a režisér Lumír Olšovský všemi rolemi hladce proplová. „Buď jsem tři ryby, nebo nějaká divná užovka. Z každé profese se zatím raduji a těší mě, že má slušné výsledky,“ říká v rozhovoru pro deník Metro.

## Jak vše zvládáte, kde berete energii?

Energie je prazvláštní veličina – někdy se dá daleko líp nabírat, když ji vydávám, než když odpočívám. A že odpočívám fakt hodně rád! Třeba taková sauna nebo spánek do půl desáté... Naštěstí jsem si zkomplikoval život spoustou cílů s přílišným optimismem, že toho zvládnu hodně, takže je pořád z čeho dobíjet. Většinu roku jsem jako sílenec v jednom letu. Mám to rád, ačkoli žít se mnou dokáže jenom člověk výjimečně trpělivý a tolerantní. Toho jsem naštěstí dávno našel.

## V plzeňském Divadle Josefa Kajetána Tyla šéfuje muzikálům. Co vás na nich baví?

Emoce. Muzikál, jaký miluju, není jenom sled líbivé hudby, nejlépe dávno známých hitů, a přehlídka seriálových tváří i pokud možno blýskavých kostýmů. Pořádný muzikál je před premiérou pro herce těžká dřina a pro diváky pohlcující mimořádný zážitek. Setkání s postavami, které naplno žijí svůj příběh, aniž si uvědomíte, že někdy zpívají nebo tancují. Propadnete ději, cítíte euforii, když je postava šťastná, a bolí vás u srdce, když se trápí. To by měl být muzikál.

## Může mít představení i hojivý účinek?

Tohle přesně divadlo dokáže. Mám spoustu přátel, kteří

mi neustále připomínají, jak je pro ně naše práce léčivá. Jednoduše řečeno dá divadlo zapomenout na běžné starosti, složitěji řečeno díky prožitku získáte na každý osobní problém jiný úhel pohledu, pak snáze nacházíte řešení. Dobré divadlo vám uvízne v hlavě nebo v duši na dlouhý čas a hojí o to déle. A to vůbec nemluvím o tom, jaký ozdravný účinek má na herce – uděláte krok z portálu na jeviště a přestává bolet hlava, noha, záda, cokoli. Není čas si ani všimnout, když si ukopnete palec. Doma nacházím modřiny na svém těle a hádám, kdy jsem k nim asi přišel.

## Na co se mohou diváci těšit v nové sezoně?

Kromě jedné větší novinky a několika menších premiér se soustředíme na poslední reprízy starších muzikálů. Trhá nám to srdce, ale takové je divadlo. Nemůže se hrát věčně. Chystaná velká listopadová premiéra se jmenuje Koží válka. S nostalgickou poetikou se vrátíme na konec druhé světové války, do vesnice na Plzeňsku, kde klukovská parta malého Vaška střelila z praku kozí bobky na partu kluků z druhého konce vesnice. Přišlo osvobození, zleva Američani, zprava Rudá armáda, a opravdu si vesnici rozdělili napůl demarkační linií. Co všechno v těch dobách zažíval onen malý chlapec, dnes autor předlohy Václav Bárta starší, to librettem a vynikající hudbou převyprávěl jeho synovec Dalibor Bárta. Další zbrusu nové české muzikály přijdou na naše jeviště v březnu a v květnu.

## S čím se loučíte?

Rozhodně bych vám doporučil, abyste u nás ještě stihli



Lumír Olšovský MILAN JUNEK

vidět naši srdcovku Billyho Elliota, Elisabeth o rakouské císařovně Sissi a ďábelského londýnského holiče Sweeneyho Todda. Tyto tituly nás opustí v roce 2023, čas letí a byla by škoda je nezažít.

## Která představení jsou nejoblíbenější?

Pyšně říkám, že všechna. I ty brzy končící inscenace Billyho Elliota, Elisabeth nebo Sweeneyho Todda jsou výjimečné. Zkrátka když k nám



Z představení o talentovaném chlapci Billym Elliotovi DJKT

přijdete na muzikál, neuděláte chybu.

## Na představení se k vám sjíždějí i přespolní diváci, z Prahy dokonce vypravujete autobus.

Projekt Na muzikál do Plzně nabízí zatím každý měsíc jeden náš titul, 21. října například Lloyd Webberův Sunset Boulevard s výkonem Stánie Topinkové, který byl v těchto dnech nominovaný na Cenu Thálie, pak úžasnou

broadwayskou komedii Něco shnilého! a další hity. Speciální vstupenka, kterou už teď koupíte na našem webu, zahrnuje i zpáteční jízdenku. Z pražského hlavního nádraží vás autobusem přivezeme na představení a po něm vás zase odvezeme zpátky. Za málo peněz hodné muziky. Velký živý orchestr, plné jeviště nádherně kostymovaných prvotřídních interpretů – kvalita do posledního detailu. **VERONIKA REICHELTOVÁ**

## Boj o Oscara

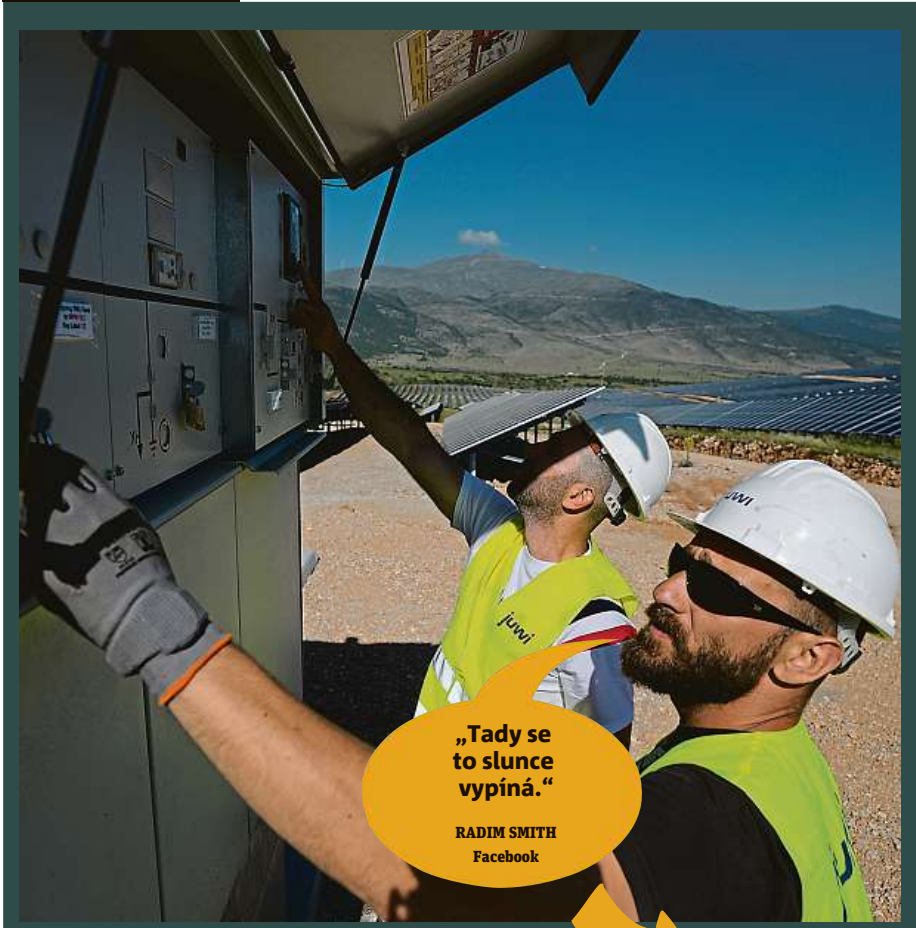
Česká filmová a televizní akademie vyšle do soutěže o Oscara v kategorii Nejlepší zahraniční film snímek režiséra a scenáristy Petra Václava (na snímku vlevo) Il Boemo o životě českého skladatele 18. století Josefa Myslivečka. Hlavní roli ztvárnil Vojtěch Dyk (uprostřed), dále se představí Barbara Ronchiová nebo Lana Vladyová. Do českých kin film vstoupí 20. října. **ČTK**



**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



**Luštěnka**

H	A	N	A	K		
1						
L	Í	K	H	O	B	
	2					
Z	Ý	V	M	A	N	
					3	
Z	Á	M	N	A	K	
		4				
K	O	B	Í	R	E	Ž
					5	

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

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

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
20/24 °C	17/21 °C	17/21 °C	15/19 °C

Teplotní rekordy: ↓ 5,8 °C (1960) ↑ 34,0 °C (1947) Bio: ❤️❤️❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Na krok od nebe II</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Každý milion dobrý Psychologické drama (ČR, 2016)</p> <p>21.45 Hercule Poirot XI</p> <p>23.20 Komisař Moulín</p> <p>00.55 AZ-kvíz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 13. komnata Tomáše Etzlera</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Kuchařská pohotovost</p>	<p>16.30 V jiném těle (2/6)</p> <p>17.10 Sto divů světa II (12/13)</p> <p>18.10 Afrikou letem světem (5/6)</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Hindenburg Katastrofický film (USA, 1975)</p> <p>22.10 Malé dějiny Žižkova</p> <p>23.05 Requiem pro panenku Drama (ČR, 1991)</p> <p>00.40 Fargo III (3/10)</p> <p>01.30 Letecké katastrofy</p> <p>02.15 Cesty víry</p> <p>02.40 Náš venkov</p> <p>03.10 Před půlnocí</p> <p>03.35 Rodinné křížovky</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>Na lovu II</p> <p>17.30 Ulice (4322)</p> <p>18.25 Soubor na talíři II</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>MasterChef Česko VI (5)</p> <p>20.20 Soubor na talíři II</p> <p>21.50 Víkend</p> <p>22.50 Dr. House IV (7)</p> <p>23.40 Ošklivec. Seriál (USA, 2007)</p> <p>00.35 Dr. House IV (8)</p> <p>Kdo ví, nepoví! Seriál (USA, 2007)</p> <p>01.30 Soubor na talíři II</p> <p>02.15 Víkend</p> <p>02.50 Na lovu II</p> <p>03.45 Pojišťovna štěstí (11)</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (48) Trable s ex. Rodinný seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.10 Policie v akci</p> <p>02.10 Rizzoli &amp; Isles: Vraždy na pitevňě III (7) Láska bez hranic. Krimiseriál (USA, 2011)</p> <p>03.15 Komisař Rex III (10) Anděl se čtyřmi tlapkami. Krimiseriál (N/Rak., 1996)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Number One</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>17.30 Smartmania Novinky ze světa technologií s Dominikem Vršanským</p> <p>17.35 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>21.30 Tattoo Fixers Extreme Krotitelé extrémně zřušovaných kérek</p> <p>22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt Proud klipů se vzkyazy diváků Óčka</p>



## JAKUB KOHÁK

TŘISTAPADESÁTNIK



### Sloupek

# SLADKÝCH 350

Je to k neuvěření, milý čtenáři, ale právě si čteš můj kulaťoučkový, třístý padesátý sloupek, jež jsem vytvořil pro deník Metro. Znamená to, že jsem zaslužitý sloupekař, a jako takový bych si jistě zasloužil nějaké ocenění. Při takových příležitostech se od zaměstnavatele dostávají například hodinky, ceněné pero, zájezd do cizokrajné země či poukaz na opulentní večeri. No, sám jsem zvědav, čím mě vedoucí redakce či snad samotný pan ředitel překvapí. Nemnoho na tom, takový moment v životě písmáka si jistě zaslouží malinkou bilancičku. V raném mládí by mě ani nenapadlo, že bych někdy psal něco, co by vycházelo v periodiku a lidé by si to četli. Vždy jsem obdivoval spisovatele a vůbec nechápal, jak někdo může pravidelně zasedávat za stůl a sepisovat knihu, která by jiné

bavila, či snad dokonce nadchla! Nešlo mi na rozum, odkud ti písmáci berou cit pro slovo, pro skladbu, jak poznají, zda už je něco moc košaté, nebo naopak co je ještě potřeba dopsat. A co netuším dodnes – jak někdo

### Citát

**Já dokážu psát jen o tom, co důvěrně znám či jsem toho byl svědkem.**

vytvoří román, aniž by to sám prožil. Třeba Karel May prý nikdy nebyl v Americe, a přesto má na svém kontě nesmrtelná díla, ve kterých vystupují indiáni, padouši, pistolníci a básníci prairie. Já dokážu psát jen o tom, co důvěrně znám či jsem toho byl svědkem. Anebo o úplných krávovinách. Ovšem zdá se, že si nepočínám úplně nejhůře, však mi také bylo vydáno trio knih, z nichž dvě jsou právě sebrané Metro sloupky. Právda, rekordy v prodeji to netrhá, ale to přičítám fenoménu, že skutečně jen málo čtenářů má vytříbený vkus. Věřím, že stejně jako Vincenta van Gogha, který za života neprodal ani jeden obraz, tak i mě lidé pochopí až po mé smrti. A to mi připomíná... příští sloupek bude „autoportrét“.

### Anketa

**f Volby se blíží. Co očekáváte?**



**Jan Tesař**  
Polarizaci společnosti. Bohužel.



**Ondra Schild**  
Konec Pirátů v Praze.



**Martin Dvořák**  
Očekávám stejnou bramboračku jako doteď.

## @mojemetro



„Jen pár kapek s tramvají.“ Tak svou působivou fotku pojmenoval **@petr.hammer**. Přihodil tagy **#prague #verejnadoprava #dpp #pidoficialni #prazskaintegrovanadoprava #mojemetro #tram #tramdriver #kt8d5rn2p #kt #tatra #mojeprace #transport #positivevibes #nice #rain #colour**

# #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](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

### Dopisy a vzkazy

#### Zázrak ticha

Chodívám v Brně na snídani do restaurace jednoho z neznámějších fastfoodových řetězců a stává se mi poslední dobou, že v něm po ránu nezní žádná hudba. Jde o úžasný a neobvyklý zážitek: slyšet chvílemi úplné ticho nebo jen hlasy hostů a výzvy k vyvednutí hotového jídla. Takový příjemný balzám pro uši, aniž by měl člověk nasazená sluchátka. Jen nevím, jestli jde o záměr, nebo technickou závadu, nebo prostě někdo ze zaměstnanců nestiskl potřebné tlačítko? Kdyby šlo o úmysl, přimlouvala bych se za vytrvání v něm. A třeba by se našli napodobitelé i jinde? Vždyť my už skoro vůbec nevíme, jak ticho chutná. Všude něco zní – v restauracích, obchodech, na různých veřejných akcích, i když třeba s hudbou nesouvisejících... Naše uši by nám byly vděčné.

JANA DVOŘÁKOVÁ, BRNO

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

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

KOMÁR

### Komiks

#### Stripoff.....Hrabě S.



honza-smolik.com

# Špatná životospráva a stres při jídle mají vliv na zdraví střev

**Problémy se zažíváním se v posledních letech stávají stále častějšími nejen u dospělých, ale posunují se i do mladších věkových skupin.**

Uspěchaná doba, v níž žijeme, klade stále větší důraz na výkonnost. To s sebou nese i snahu za co nejkratší časový interval toho co nejvíce udělat. Někdo je ale citlivý a pocítí, že neuvěřitelně uložené úkoly vykonat, vyvolává kromě jiných i zažívací obtíže.

„Ruku v ruce se připojuje nedostatek času na jídlo a nepravidelná životospráva. O kvalitě a úpravě jídla během pracovního procesu ani nemluvíme,“ říká doktorka Zdeňka Hradecká, primářka interního oddělení Nemocnice Mělník. „Připojují se další nešvary nebo případně i závislosti, například kouření nebo velké množství černé kávy či alkoholu,“ pokračuje Hradecká.

Člověk podle ní potřebuje každé tři hodiny něco sníst a vypít. „My to ale našimi návyky ve stylu ‚nemám na jídlo čas‘ neustále kazíme,“ upozorňuje Hradecká.

## Raději méně a častěji

Stravovat se dvakrát denně, nebo dokonce jen jednou, a to nejlépe večer, což někteří jedinci praktikují, rozhodně zdravé není.

Kalorický přísun, který by měl být rozložený do vícero jídel, pak „ztlaskáme“ najednou. Přejíme se a není nám dobře.

„To je ten nepříjemný pocit plnosti, tíhy v žaludku, kde často zvracení vyvolá úlevu,“ popisuje primářka. Avšak zvracení není tou nejlepší metodou, jak se s problémem vypořádat.

„Pokud nám jen něco jak se říká nesedne, ať už složením, nebo úpravou pokrmu, pak si s tím organismus obvykle poradí sám, člověk několik hodin trpí celkovou nevolí, bolestmi bři-



Skladba jídelníčku by měla být vyvážená.

PROFIMEDIA

cha či pocitem na zvracení, ale obvykle po lačnění a tekutinách dojde k úlevě bez poškození trávicích orgánů,“ vysvětluje Hradecká.

## Pozor na skladbu jídelníčku

To, co jíme, má velký vliv na to, jak se budeme cítit. „Je zřejmé, že pokud sníme ve větším objemu nadýmavou zeleninu a ovoce, nadměrná plynatost nás nemine,“ uvádí Hradecká.

„Stejně tak tučná a mastná jídla vytváří nedokonalým trávením větší množství plynů ve střevech a nadměrná hlasitost (borborygmy) střevních pohybů je ve společnosti mírně řečeno nepříjemná,“ myslí si primářka.

Mnohem horší dopad však mohou mít nesprávné návyky související s přípravou pokrmů.

„A to nemluvíme o tom, že si někdy pro úsporu času ohříváme polotovary nebo předpřipravená jídla, která by měla projít dostatečnou tepelnou úpravou. V lepším případě následuje zvracení, bolesti břicha, nadýmání, průjemy a v horším gastroenteritis, tedy zánět žaludku a střeva s horečkami a s nutností vyhledání lékařského ošetření,“ varuje Hradecká.

## Pálí vás záha?

Mezi časté zažívací problémy patří také pálení žáhy spojené s říháním, pachtutí v ústech, tlaku v nadbříšku, pocitu plnosti či nechutenství.

INZERCE

## Nadýmání? Křeče? Bolesti?

Cíleně se uvolňuje až ve střevě



**Gaspan® – silný a šetrný při zažívacích potížích**

✓ ulevuje při **nadýmání, křečích, bolestech a diskomfortu** v oblasti břicha

✓ enterosolventní tobolky jsou **šetrné k žaludku** a zajišťují přímý účinek tam, kde potíže vznikají, tedy ve střevě

✓ kombinuje osvědčené a vědecky ověřené přírodní látky ve vysokých dávkách: **silice máty peprné a kmínu**

Gaspan® enterosolventní měkké tobolky je lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Schwabe Czech s.r.o.  
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov  
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz  
www.gaspan.cz

**Schwabe Czech**  
From Nature. For Health.

## Přírodní cestou

Zažívání umějí ovlivnit i bylinky. Na co se která hodí?

- **Iberka** – působí protizánětlivě, ovlivňuje peristaltiku trávicí soustavy
- **Vlaštovičník větší** – uvolňuje křečovitě bolesti, má cholekinetický účinek
- **Lékořice lysá** – potlačuje zánět, normalizuje motilitu střev
- **Ostropestřec mariánský** – chrání žaludeční a jaterní buňky, zabraňuje nadýmání
- **Máta peprná** – dezinfikuje, působí anesteticky

- **Meduňka lékařská** – snižuje bolest, má uklidňující účinek
- **Kmín** – brání množení bakterií, působí spazmolyticky
- **Heřmáněk pravý** – stimuluje žaludeční sekreci
- **Andělíka lékařská** – inhibuje sekreci kyselin, podporuje trávení
- **Pelyněk** – podporuje trávení, ulevuje od bolesti, snižuje nadýmání
- **Fenykl** – působí proti křečím a nadýmání

BENU

# Doma se Viktorii daří, chce odčinit španělský debakl

**Plzeňští fotbalisté v evropských soutěžích na vlastním stadionu prohráli naposledy před 46 měsíci.**

Fotbalisté Plzně ve druhém utkání hlavní fáze Ligy mistrů v úterý přivítají Inter Milán. Oba týmy minulou středu odstartovaly skupinu C porážkou. Úřadující čeští šampioni si z Barcelony odvezli debakl 1:5, italské mužstvo doma podlehl Bayernu Mnichov 0:2. Zápas ve vyprodané Doosan Areně začne v 18.45.

Plzeň by proti Interu chtěla potvrdit výtečnou domácí formu. Západočesí před svými fanoušky v evropských soutěžích neprohráli od výprasku 0:5 s Realem Madrid ve skupině Ligy mistrů v listopadu 2018 a z posledních 11 pohárových duelů v Doosan Areně desetkrát zvítězili.

„Doma neprohráváme. Věříme, že jsme schopní proti Interu odehrát dobrý zápas s lepším výsledkem než v Barceloně,“ řekl plzeňský trenér Michal Bílek, jemuž budou znovu chybět zranění útočník Jan Kliment a krajní záložník Jan Kopic.



Plzeň minulý týden prohrála 1:5 na hřišti Barcelony. AP

Inter Milán v italské lize drží páté místo se ztrátou dvou bodů na vedoucí Neapol. V sobotu Nerazzurri na svém stadionu udolali FC Turín 1:0 až brankou Marcela Brozoviče z 89. minuty.

„Tahle výhra nám dodá sebevědomí, rosteme týmově i individuálně. Nabitý kalendář nás dostává pod tlak a v Plzni to pro nás bude další těžký zápas. Ale uděláme všechno pro to, abychom byli připraveni,“ řekl kouč Interu Simone Inzaghi.

Víkendovou generálku zvládla i Plzeň. V Olomouci zvítězila 3:2 a v tabulce je o skóre druhá za Slavií. **ČTK**

## Edin Džeko

Plzeň je oblíbeným soupeřem tohoto útočníka Interu.

- Šestatřicetiletý bosenský reprezentant Teplic, Manchesteru City a AS Řím nastřelil Viktorii devět gólů v osmi zápasech.
- V dresu AS Řím se dvakrát blýskl hatrickem.
- Džeko by v základní sestavě Interu Milán mohl nahradit zraněného belgického kanonýra Romelua Lukakua.

## Čísla dne

# 7

Seven prvoligových týmů vstoupí do domácího fotbalového poháru. Olomouc se ve 2. kole MOL Cupu dnes představí v Uničově, zítra pak budou roli favorita proti soupeřům z nižších soutěží potvrdovat Teplice, Liberec, Jablonec, Pardubice, Zlín a Brno. Další čtyři prvoligisté – Ostrava, Hradec Králové, Bohemians Praha 1905 a České Budějovice – zasáhnou do hry v příštím týdnu. Volný los mají Plzeň, Slavia, Sparta, Slovácko a Mladá Boleslav.

# 13

Fotbalisty Jablonce posílil maľajský reprezentant Dion Cools. Šestadvacetiletý pravý obránce nebo záložník naposledy působil v Midtjyllandu, do 13. týmu ligové tabulky přišel jako volný hráč. **ČTK**



## Odpočinek

Vodnímu slalomáři Jiřímu Prskavcovi se v letošní sezoně osvědčil trénink v nižší intenzitě, kterým chtěl dopřát odpočinek tělu unavenému náročnou olympijskou přípravou. Na zlato z Tokia elitní český kajakář navázal titulem mistra Evropy a celkovým triumfem ve Světovém poháru. Cení si stabilní výkonnosti v sezoně, v níž se mu nevydařilo jen MS, kde při triumfu Víta Přindiše skončil pátý. **ČTK**

# Račice. „Medaile je asi z říše snů“

Téměř 950 veslařů z 65 zemí se od neděle během osmi dnů představí na mistrovství světa v Račicích. Na české území se šampionát vrací po 29 letech, mezitím Labe Aréna hostila rovněž MS juniorů nebo mistrovství Evropy.

Do bojů o 20 medailových sad se zapojí také 13 českých loď. Podle předsedy veslařského svazu Ondřeje Šebka i sportovního ředitele Ondře-

je Synka budou úspěchem umístění do desáté příčky.

„Pro české veslování je to obrovská příležitost i zodpovědnost. Můžeme ukázat veslování širšímu publiku. Chtěli bychom, aby na finálový program byly tribuny plné,“ řekl na včerejší tiskové konferenci Šebek. „Medaile je asi z říše snů, finále je skvělé a umístění do desítek se počítá,“ dodal. **ČTK**

## Safety car

Vedení formule 1 bude opět řešit možné úpravy pravidel týkajících se safety caru. Důvodem je závěr nedělní Velké ceny Itálie, v níž se posledních šest kol jelo za zpomalovacím vozem. Opět se kvůli tomu vynořily nepříjemné vzpomínky na loňskou Grand Prix v Abú Zabí, kde tehdejší ředitel závodu Michael Masi chybným výkladem pravidel prakticky daroval titul Maxi Verstappenovi z Red Bullu. V Monze už byla pravidla dodržena a poté, co Daniel Ricciardo z McLarenu odstavil vůz na trati, se zbytek závodu dojel za zpomalovacím vozem. Nezáživný finiš se však u fanoušků nesetkal s pozitivním ohlasem. **AP**



## Krátce

### Extrémní vítěz

Kajakář Lukáš Kubričan vyhrál popáté za sebou extrémní štafetový závod Dolomitenmann. Byl součástí česko-keňsko-švýcarsko-kolumbijského kvarteta Kolland Topsport.

### Potíže s dechem

Bývalá světová tenisová jednička Simona Halepová podstoupila operaci nosu a bude v příštích týdnech na tenisových kurtech chybět. Tricetiletá dvojnásobná grandslamová šampionka se rozhodla absolvovat chirurgický zákrok kvůli potížím s dýcháním. **ČTK**