JIŽNÍ MĚSTO ŽIJE ON-LINE



SOUTĚŽ O POUKAZY NA NÁKUP V LIDLU

ŘÍJEN 2023

Milí sousedé,
hned v úvodu říjnového čísla našeho časopisu mám na vás velkou prosbou. Nyní totiž více než kdy dříve potřebujeme vaši občanskou pomoc. Starostka Prahy 11 Šárka Zdeňková (Hnutí pro Prahu 11 - HPP11) totiž začala překračovat hranice slušné politiky. Její koalice nejen, že pohrdá opozicí, bere nám na jednáních zastupitelstva slovo a omezuje prostor našim výstupům. Nyní už dokonce zamítá i podněty od vás, občanů, a nepřipouští je na program. Jinými slovy, starostka si ve vedení naší městské části dělá jen to, co se jí zrovna hodí.

Pomozte nám, prosím, zastavit její řádění. Pište starostce a zastupitelům e-maily se svými názory, podepisujte petice za věci, na kterých vám záleží, choďte s námi na zastupitelstvo a dejte koalici vědět, že si to nenecháte líbit. Jedině společnými silami dokážeme na starostku vyvinout dostatečný tlak.

Možná, že pak s námi "ti nahoře" konečně začnou jednat o důležitých věcech: třeba o zřízení dětské pohotovosti v poliklinice Šustova, která nám tady už roky chybí a jíž HPP11 před volbami slibovalo, o kácení v Kunratickém lese nebo o bývalé ubytovně Sandra, do které starostka potichu poslala další miliony korun bez projednání ve finančním výboru.

Budeme moc vděční za vaši podporu. Děkujeme!

Váš Ondřej Prokop, zastupitel Prahy 11 a předseda hnutí ANO v Praze



CHCETE ČASOPIS JIŽNÍ MĚSTO ŽIJE DOSTÁVAT KAŽDÝ MĚSÍC E-MAILEM?
NAPIŠTE NÁM NA: INFO@JIZNIMESTOZIJE.CZ

PŘIJĎTE TAKY NA PIVO!

JSTE SRDEČNĚ ZVÁNI NA SOUSEDSKÉ POSEZENÍ U PIVA. NEFORMÁLNĚ A PŘÁTELSKY SE POBAVÍME O VŠEM, CO SE DĚJE NA JIŽŇÁKU A CO BYCHOM TŘEBA CHTĚLI JINAK. KDE JINDE KONEC KONCŮ ŘEŠIT POLITIKU, NEŽ PRÁVĚ V HOSPODĚ!

18. 10. 2023 OD 18:00
RESTAURACE ŠOLCOVNA
MATÚŠKOVA 831/1, PRAHA 11

NA PIVO A NEALKO JSTE ZVÁNI!





Radní Prahy 11 na občany kašlou!

MÍSTO ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ TVRDÁ CENZURA!

Taky vám přijde, že se předvolební sliby současných radních nenápadně rozplynuly? To bylo řečí o stavbě venkovního bazénu, boji proti betonování Jižního Města a zachování zeleně: od voleb uplynul rok a koalice starostky Zdeňkové na své sliby dočista zapomněla. Kromě nich navíc rezignovala i na podněty občanů, které předkládáme na každém zastupitelstvu. Výsledek je vždy stejný: ZAMÍTNUTO.

ZÁCHRANA STROMŮ V KUNRATICKÉM LESE

ZAMÍTNUTO

Po masivní těžbě dřeva v Krčském lese, které radnice i přes naše protesty jen tiše přihlížela, tady máme další likvidaci jihoměstské zeleně. O nesmyslném kácení stromů v Kunratickém lese nám psala řada z vás, a tak jsme na posledním zastupitelstvu navrhovali, aby se zde těžba dřeva omezila. Náš požadavek byl však smeten ze stolu. O omezení těžby tedy nyní jednáme přímo se zástupci správců lesa, s nimiž už proběhlo šetření na místě: dle očekávání bez radní pro životní prostředí paní Hovorkové (HPP11), která svou neúčastí dala jasně najevo, jak moc se o místní zeleň zajímá.



OPRAVA LÁVKY V MENDELOVĚ ULICI

ZAMÍTNUTO



Už více než čtvrt roku čekají obyvatelé z okolí Mendelovy ulice na opravu lávky, která si pod pirátským vedením prošla pěkně odfláknutou rekonstrukcí. Opravu lávky, která je dobrá tak akorát na zlomení nohy, jsme několikrát urgovali u radního pro dopravu Vrkoče (HPP11), ten však problém i nadále přehlíží. Jediné, čeho byl za svůj statisícový plat zatím schopen, bylo přeposlání e-mailu s nahlášením tohoto problému pražské Technické správě komunikací. Fakt, že se od červnového nahlášení problému nic neděje a lávka tak dále chátrá, už nicméně neřeší.

ZASTAVENÍ PROJEKTU UBYTOVNY VOJTÍŠKOVA

ZAMÍTNUTO

Přestože před volbami patřilo koaliční Hnutí pro Prahu 11 starostky Zdeňkové k největším kritikům projektu výstavby ubytovny ve Vojtíškově ulici, se získáním křesel na radnici rychle změnilo názor. Za místní obyvatele, kteří zde ubytovnu nechtějí, jsme měsíce bojovali a opakovaně na zastupitelstvu navrhovali, aby Praha 11 stavební pozemky vykoupila, čímž by se stavbě zabránilo. Všechny naše návrhy koalice zamítla. Dopustila tím, že je dnes k projektu ubytovny vydané platné stavební povolení, proti němuž se lze bránit už jen stěží…



ZLEPŠENÍ PARKOVÁNÍ NA JIŽNÍM MĚSTĚ

ZAMÍTNUTO

Není žádným tajemstvím, že je na Jižním Městě nedostatek parkovacích míst. Na většině parkovacích ploch přitom nejsou vyznačeny dělicí čáry mezi jednotlivými místy, takže mohou lidé parkovat, jak chtějí. Někteří řidiči nechávají velký rozestup mezi svým a sousedním autem, někteří naopak menší a parkoviště jsou tím pádem využita neefektivně, se zbytečnými mezerami. Na zastupitelstvu jsme proto navrhovali namalování dělicích čar na všech jihoměstských parkovacích plochách, kde to bude vhodné, aby se kapacita parkovacích míst zvýšila. Výsledek? Zamítnuto!



DĚTSKÁ POHOTOVOST PRO JIŽNÍ MĚSTO

ZAMÍTNUTO

Trvalo to skoro rok, ale nakonec starostka Zdeňková podlehla našemu nátlaku a vypsala výběrové řízení na prodloužení provozu pohotovosti v Šustově ulici. Výrazně tomu pomohly i vaše podpisy na petici za záchranu pohotovosti, za které vám moc děkujeme! O slibované dětské pohotovosti se však už nikde nepíše, a tak se jí asi nedočkáme. I zde ale můžete přispět k tomu, abychom společně donutili radnici ke splnění předvolebního slibu a dětskou pohotovost pro Jižní Město získali!



PETICE ZA ZACHOVÁNÍ POHOTOVOSTI A JEJÍ ROZŠÍŘENÍ O DĚTSKOU ČÁST

Občané Prahy 11 musí nyní v akutních případech jezdit s dětmi až do nemocnice v Krči, kde na ošetření často čekají i několik hodin, než na ně přijde řada. Chceme, aby zdraví občanů, i těch nejmenších, bylo konečně na prvním místě. Požadujeme proto, aby vedení městské části Praha 11 sjednalo s provozovatelem pohotovosti v Šustově ulici její rozšíření o oddělení pro děti, které zde zatím chybí.

WWW.PETICE.COM/ZACHRANMEPOHOTOVOST

NELÍBÍ SE VÁM, JAK RADNÍ PRAHY 11 KAŠLOU NA OBČANY?

PŘIJĎTE JE POHNAT K ODPOVĚDNOSTI!

KDY?

19. ŘÍJNA OD 9:00

NA ZASEDÁNÍ ZASTUPITELSTVA MČ PRAHA 11

Zasedání zastupitelstva Prahy 11 můžete sledovat také online na webu **www.praha11.cz** , YouTube kanále či facebookové stránce městské části.

KDE?

KC ZAHRADA MALENICKÁ 1748, PRAHA 11

ŠTĚDRÉ PLATY ZA NIČENÍ JIŽNÍHO MĚSTA

Jak je vidět, radní naší městské části pracovitostí opravdu netrpí a když už se do nějaké práce pustí, spolehlivě ji zkazí. Přesto jsou za své výkony štědře placeni z veřejných peněz, a to až statisícovými odměnami!



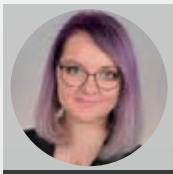
PhDr. Šárka ZDEŇKOVÁ (HPP 11)
starostka
územní rozvoj, bezpečnost
zdenkovas@praha11.cz
102 308 Kč



PhDr. Jan JAROŠ (PRAHA 11 SOBĚ)
místostarosta
sociální věci a zdravotnictví
jarosj@praha11.cz
90 032 Kč



Mgr. Ivana HOVORKOVÁ (HPP 11)
místostarostka
životní prostředí
hovorkovai@praha11.cz
90 032 Kč



Mgr. Zuzana BÖHMOVÁ (Piráti)
neuvolněná místostarostka
sport a kultura, digitalizace
bohmovaz@praha11.cz
55 246 Kč
navíc přijmy ze školy, ve které učí (průměrný plat pedagoga v Praze: 45-50 tis. Kč)



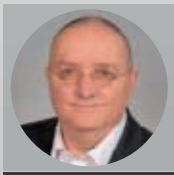
Marek MILABERSKÝ (HPP 11)
uvolněný člen rady
finance
milaberskym@praha11.cz
79 800 Kč
navíc pravděpodobně i příjmy ze živnosti, kterou dosud nepozastavil



Bc. Libor VRKOČ (HPP 11)
uvolněný člen rady
doprava
vrkocl@praha11.cz
79 800 Kč



Bc. Michal VESELSKÝ (PRAHA 11 SOBĚ)
uvolněný člen rady
školství
veselskym@praha11.cz
79 800 Kč



Josef KOCOUREK (Piráti)
uvolněný člen rady
bydlení, otevřená radnice
kocourekj@praha11.cz
79 800 Kč



CO VŠECHNO UŽ SE RADNÍM PRAHY 11 PODAŘILO ZKAZIT?



Tak to by byl pěkně dlouhý výčet! Zůstaneme proto jen u perliček z posledních měsíců.

DEVELOPERSKÉ ŘÁDĚNÍ POD ZÁSTĚRKOU "OCHRANY" OBČANŮ



V září zahájilo Ředitelství silnic a dálnic ČR výstavbu protihlukové stěny u někdejší části dálnice D1 v Praze – Šeberově. Ta má údajně chránit obyvatele z přilehlého okolí, včetně těch z Prahy 11, před hlukem způsobeným projíždějícími vozidly. Realita je však trochu jiná. Podle stávajících odhadů se bude hluk od stěny naopak odrážet, a to právě do Jižního Města. Koho má tedy ve skutečnosti protihluková stěna ochránit? No přece developery, kteří díky ní budou moci zahájit novou výstavbu mezi Šeberovem a dálnicí.

ZRUŠENÍ POBOČEK ČESKÉ POŠTY



Koncem června přišla Praha 11 o dvě pobočky České pošty. Za jejich zachování jsme až do poslední chvíle bojovali, a to i peticí, kterou podpořily stovky z vás. Ne už však starostka Zdeňková, která pro záchranu poboček nehnula prstem, i když mohla. Přitom například Praha 1, kde je hnutí ANO v radě, zřídila na své náklady pro občany pobočku novou - to samé pak pro občany plánuje udělat i Praha 6, kde je hnutí ANO na radnici.

STŘET ZÁJMŮ RADNÍHO VRKOČE

Radní Prahy 11 pro dopravu Libor Vrkoč (HPP11), který se letos na jaře proslavil výrokem o Rákosnících na adresu vietnamské menšiny, má další ostudu. Coby statutární zástupce tzv. Chodovského spolku, který měl ve správě dvě místní hřiště, dětské a sportovní, se dostal do závažného střetu zájmů. Protože byla hřiště v havarijním stavu, nechal spolek hřiště převést do správy naší městské části, která pak na jejich rekonstrukci vydala pořádné množství peněz. Co je na tom divného? Radní Vrkoč tuhle nevýhodnou transakci vlastně uzavřel sám se sebou - coby zástupce spolku jako dárce hřišť na jedné straně a coby radní městské části, která tenhle danajský dar přijala, na straně druhé. Evidentní střet zájmů, který Vrkoč při hlasování rady nenahlásil, tak nyní řeší pražský Magistrát.

ČERNÁ DÍRA SANDRA: MÍSTO DOSTUPNÉHO BYDLENÍ NOVÉ GHETTO



Sen, že v bývalé ubytovně Sandra najdou domov senioři, rodiče samoživitelé, mladé rodiny, hasiči nebo zdravotní sestřičky, se s nástupem současné koalice na radnici rychle rozplynul. Místo dostupného bydlení má být nyní část bytů v Sandře pronajímána za tržní nájemné a část věnovaná pražskému magistrátu. Tyto byty bude následně moci magistrát obsazovat nájemníky podle svého výběru, a to i nepřizpůsobivými občany. Hrozí tak zhoršení bezpečnosti v okolí a ghettizace celé lokality! To ale starostce Zdeňkové nebrání v tom, aby po stovkách prošustrovaných milionů posílala do ztraceného projektu potichu dál miliony z veřejných peněz, které by jinak mohly posloužit potřebným občanům.

ZACHRAŇTE SANDRU



CHCETE ZABRÁNIT TOMU, ABY SE DO SANDRY NASTĚHOVALI LIDÉ BEZ DOMOVA A NEPŘIZPŮSOBIVÍ? PODEPIŠTE PETICI PROTI GHETTIZACI SANDRY! NAJDETE JI NA WEBU:

WWW.PETICE.COM/BYTYVSANDRENEDAME

LIKVIDACE JIHOMĚSTSKÉ KULTURY

Pirátská radní pro kulturu Zuzana Böhmová předvedla obdivuhodný výkon, když se jí za pouhých pár měsíců ve funkci podařilo rozložit jihoměstskou kulturu. Nejprve z Kulturního Jižního Města o.p.s. vyštípala dlouholetou ředitelku, která stála za úspěšnými Dny Prahy 11, Tóny Chodovské tvrze a dalším pestrým kulturním programem, který pro občany Prahy 11 organizace zajišťovala. Paní Böhmová už ale zjevně nepřemýšlela nad tím, že bude po paní ředitelce muset najít jiného vhodného kandidáta, který organizaci povede. Nakonec se tak ve velmi krátké době vystřídali ve vedení Kulturního Jižního Města hned tři kandidáti, přičemž ten poslední, předseda KDU v Praze 11, je povoláním "celní deklarant".



KOZEL ZAHRADNÍKEM: PROČ RADNÍ NECHTĚJÍ ZVEŘEJNIT SVÉ ŽIVOTOPISY?

Možná si říkáte, čím to je, že už radní stihli udělat v Praze 11 takovou paseku. Odpověď je snadná, nikdo z nich nemá pro oblasti, za něž odpovídá, dostatečnou kvalifikaci. Proto také radní odmítají zveřejnit své profesní životopisy: stačí však, co o jejich původních profesích víme, aby bylo jasné, že se zde sešlo hned několik kozlů s ambicí stát se zahradníky.

V jejich čele stojí starostka Zdeňková (HPP11) s gescí územního rozvoje, jemuž coby socioložka zjevně vůbec nerozumí. Víme, že její kolegyně z téhož hnutí, místostarostka pro životní prostředí Ivana Hovorková, je knihovnice a kolega radní pro finance Marek Milaberský zase bývalý řidič a pekař. Poslední z Hnutí pro Prahu 11, radní pro dopravu Vrkoč, byl magistrátním investičním technikem. Radní pro bydlení a otevřenou radnici Josef Kocourek (Piráti) je bývalý údržbář. Pirátská radní pro sport, kulturu a digitalizaci Zuzana Böhmová učí na střední škole a třetí Pirát, radní pro finance Jiří Dohnal, je bývalý zaměstnanec ambasády ve Vietnamu.

Radní Jaroš (Praha 11 Sobě) s gescí sociálních věcí a zdravotnictví pracoval v knižním nakladatelství a jeho stranický kolega, radní pro školství Michal Veselský, zase působil v neziskovkách. S takovou odborností by byl skoro zázrak, kdyby někdo z radních vykonával svou funkci kvalitně.



Tomáš Bříza,
zastupitel Prahy 11 za hnutí ANO



PRACUJEME PRO JIŽNÍ MĚSTO



Nechceme nechat Jižní Město v rozkladu kvůli neschopnosti současného vedení, proto i z opozice stále hledáme cesty, jak život v naší městské části zlepšit. Vedle snahy prosadit, co jsme vám slíbili ve volebním programu, tak bojujeme i o další změny.

NOVÉ ODPADKOVÉ KOŠE



Každý týden od vás dostávám zprávy o tom, kde všude chybí odpadkové koše. O jejich náhradu se radnice nestará, a tak na různých místech v Praze 11 často vídám jen prázdné stojany. Díky vašim podnětům a mnoha urgencím na odboru životního prostředí se nám však daří postupně vracet koše na svá místa. Teď by ještě radnice mohla zařídit, aby se koše neztrácely v množství plevelu…

Jan Dohnálek, zastupitel Prahy 11 za hnutí ANO



POTRAVINOVÁ POMOC PRO POTŘEBNÉ OBČANY Z PRAHY 11



Jste z Prahy 11 a potřebujete potravinovou pomoc? Díky spolupráci se Spolkem Filantropie z.s. a zapůjčení pozemku od společnosti FINEP nyní bude výdej z Potravinové banky ČR probíhat i v Praze 11! Využít ho mohou občané v tíživé finanční situaci, např. matky samoživitelky, lidé bez domova, senioři zasažení chudobou apod.

KDE: **u metra C Opatov**
KDY: **každou sudou středu od 14:00 do 15:30 hod.**

v roce 2023:
4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11., 13.12. a 27.12.
v roce 2024:
10.1, 24.1.,7.2., 21.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 1.5., 15.5., 29.5. a 12.6.

Prosíme, předejte tuto informaci každému, kdo by mohl potravinovou pomoc potřebovat. Děkujeme!

Mgr. Blanka Hrudková,
zastupitelka Prahy 11 za hnutí ANO

MILOSTIVÝ PODZIM JE TADY, POMŮŽE VÁM S DLUHY

Po tzv. Milostivém létě, které lidem pomáhalo s oddlužením, přichází z iniciativy našeho poslance a předsedy pražského zastupitelského klubu hnutí ANO Patrika Nachera také Milostivý podzim. Možnost požádat o odpuštění dlužného příslušenství k nejrůznějším poplatkům (např. za psa) můžete využít až do konce listopadu. Více informací najdete na stránkách www.milostiveleto.cz .

PŘIDEJTE SE DO SKUPINY

UŽ JSOU NÁS 2000!

JIŽNÍ MĚSTO ŽIJE

Chcete také přispět k tomu, aby se nám na Jižním Městě lépe žilo? Přidejte se do facebookové skupiny pro sousedy z Jižňáku!

Facebooková skupina je určena jak pro všechny obyvatele Prahy 11, tak pro zastupitele naší městské části. Můžete zde tím pádem přímo komunikovat s politiky, kteří dokážou vaše nápady realizovat a podněty k nápravě vyřešit.



NOVINKY Z PRAHY

PODIVNÉ ČACHRY OHLEDNĚ STAVBY METRA D



Kauza Dozimetr zjevně dál otřásá hlavním městem. Podivné čachry se nyní dějí i v pražském dopravním podniku. Ten ve výběrovém řízení na dostavbu druhé etapy metra D vybral firmu, která je o celé 2,2 miliardy Kč dražší než nejlevnější nabídka a navíc podmínky výběrového řízení NESPLŇUJE.

Naopak levnější firmu, která všechny podmínky splňuje, Dopravní podnik z výběrového řízení vyloučil. Tato firma se teď chce bránit u soudu a není divu. Poté, co se událo minulý rok, kdy na pražské radnici a v Dopravním podniku zasahovalo protimafiánské komando, bych přitom očekával, že nové vedení hlavního města a obzvláště náměstek pro dopravu Zdeněk Hřib (Piráti), který má Dopravní podnik na starost, udělá vše pro to, aby se nic takového nemohlo opakovat. Jak se však zdá, kauza Dozimetr stále běží a prorůstá i Dopravním podnikem.

V rámci vyšetřování Dozimetru policie odtajnila, že obviněný Dovhomilja mluvil se svým pravděpodobným spolupachatelem z Dopravního podniku o metru D jako o "dortu v troubě, na který se všichni těší". Stavba metra D je totiž největší veřejnou zakázkou v historii České republiky, za níž Pražané zaplatí mnoho a mnoho desítek miliard Kč ze svých kapes. Tak proč si z toho trošku neuloupnout, že? Tento pán, jehož identita nebyla odtajněna, byl zároveň členem dozorčí rady podniku a dodnes nikdo neřekl, jestli v ní stále sedí nebo ne!

Takže, jak to doopravdy je? Dochází v Praze pořád k vykrádání či zneužívání veřejných zakázek?

Musím připomenout, že ještě nedávno psala na sociální sítě pražská zastupitelka za Piráty, paní Tylová, že Piráti na Magistrátu dodnes bojují na plný úvazek s mafií.

Pokud tedy Piráti vědí něco, co my ne, bylo by minimálně vhodné, aby o tom transparentně a veřejně promluvili. Jestli se pochybnosti potvrdí, je celá věc naprosto skandální a nepřijatelná. Hnutí ANO bude tlačit na vedení Prahy, aby celou věc prošetřilo.

Ing. Ondřej Prokop,
zastupitel hl. m. Prahy a předseda hnutí ANO v Praze



Každé pondělí vydává Ondřej Prokop svůj pořad Čau Praho!, ve kterém shrnuje nejaktuálnější dění v Praze 11 i na hlavním městě. Pořad si můžete pustit na Facebooku, YouTube, Instagramu a také v audio verzi na podcastových platformách, jako je Spotify, Apple nebo Google Podcasts.

Více informací najdete na webu
www.ondrejprokop.cz

Zveme vás na Valdštejnskou besedu

TÉMA:

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ V PRAZE

KDY:

PONDĚLÍ 23. ŘÍJNA
OD 17:00



KDE:

SLOVENSKÝ DŮM
SOUKENICKÁ 3
PRAHA 1

VSTUP VOLNÝ JIŽ OD 16:00, NA MÍSTĚ BUDE DROBNÉ OBČERSTVENÍ.

SOUTĚŽNÍ KVÍZ

Vyhrajte poukazy na nákup v Lidlu!

Kolik toho vlastně víte o Praze 11?

Vyzkoušejte své znalosti v kvízu a vyhrajte poukazy na nákup v Lidlu!

Pro zařazení do slosování o poukazy je potřeba poslat nám do konce října správné odpovědi na všechny tři otázky (každá otázka má pouze jednu správnou odpověď, nápovědu najdete v tomto čísle časopisu Jižní Město ŽIJE) na e-mail **info@jiznimestozije.cz** a do předmětu uvést heslo „KVÍZ“. Pro usnadnění předání výhry vás zároveň prosíme o uvedení vašeho celého jména a telefonického kontaktu.

Ze správných odpovědí vylosujeme 5 výherců, kteří získají poukaz na nákup v Lidlu v hodnotě 500 Kč. Výherce budeme kontaktovat e-mailem.

1. Kolik poboček České pošty nechala letos v Praze 11 zavřít starostka Zdeňková?

a) 1
b) žádnou
c) 2

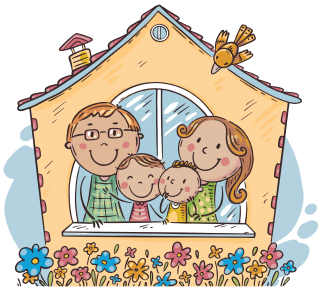
2. Jaké je původní povolání místostarostky Prahy 11 pro životní prostředí Ivany Hovorkové?

a) matematička
b) knihovnice
c) ekoložka

3. Kolik ředitelů se pod vedením pirátské radní pro kulturu Böhmové vystřídalo ve vedení Kulturního Jižního Města?

a) 4
b) 2
c) 10

SOUSEDSKÉ OKÉNKO



Chcete se podělit o zajímavý názor? Hledáte nové přátele? Máte na Jižním Městě kavárnu, truhlářství, lahůdky nebo jiný podnik a rádi byste na něj upozornili sousedy? Dejte nám o tom vědět!

Příspěvky i inzeráty nám můžete posílat na e-mail **info@jiznimestozije.cz**, rádi je zveřejníme právě na této stránce. Uzávěrka je vždy 10 dní před koncem měsíce.

JIŘINA KARBALOVÁ Z BYTOVÉHO DRUŽSTVA BENKOVA 1696 A 1697 NÁM POSLALA KRÁSNÉ FOTKY PŘEDZAHRÁDKY, KTERÁ DÍKY JEJÍ PÉČI ZDOBÍ JIŽNÍ MĚSTO.







SÁM SOBĚ DOKTOREM ANEB JAK NA CUKROVKU

Vyslechnout si z úst lékaře „máte cukrovku 2. typu“ není jistě to, co bychom chtěli slyšet. Diabetes mellitus je závažné metabolické onemocnění, které poškozuje krevní cévy, nervy a řadu dalších orgánů. Srdečně-cévní onemocnění, zejména pak infarkt myokardu, bývají nejčastější příčinou předčasného úmrtí právě diabetiků.

Neúprosná statistika naznačuje, že se blížíme k situaci, kdy každý 10. občan republiky cukrovkou onemocní. Dá se s tím něco dělat? Odpověď zní ANO. Řada studií vědců a lékařů z celého světa to prokazuje. Klíč k úspěchu spočívá v radikální změně stravovacích návyků a životního stylu.

Bylo zjištěno, že medikamentózní léčbou spolu s úpravou životosprávy lze cukrovku velmi dobře kompenzovat už během 1-8 týdnů. Co to znamená v praxi, jak by měl vypadat jídelníček diabetika, jak dosáhnout zdravé hmotnosti atd., v tom by vám měl pomoct odborník na výživu. Sestaví vám dietu respektující vaši biochemickou identitu, která přispěje ke snížení hladiny krevní glukózy a obnovení citlivosti tkání na inzulin. Zcela zásadní bude společná snaha o redukci hmotnosti. Bylo totiž prokázáno, že na výrazné snížení následků cukrovky stačí pokles hmotnosti o 5-10%.

Je ale třeba začít okamžitě, na nic nečekat. Prediabetes totiž vzniká dávno před manifestací cukrovky. Projevuje se hypertenzí, vyšší hladinou glukózy na lačno, nízkým



HDL-cholesterolem, zvýšenými hodnotami krevních tuků a postihuje zejména obézní jedince s dědičnou rodinnou zátěží. Bohužel tyto příznaky bývají často přehlíženy. Přitom je dnes už nade vším pochybnost, že podmínkou úspěšné léčby je kromě antidiabetik radikální změna životosprávy. Vhodná strava a změna životního stylu jsou mnohdy účinnější než léky. Takže nic neodkládejte a věřte si. Odpovědnost za své zdraví je především ve vašich rukou.

Jarmila Mastejová
MARIJA-výživová poradna
www.hubnutimarija.cz