

Jediny
čtrnáctidenník
v Praze 4



NAŠE PRAHA

4
SEVER

Kamýk • Krč • Michle • Nusle • Podolí • Záběhlice

28. 4. 2023

Inkontinence není jen problémem seniorů

Mnoho lidí považuje inkontinenci za problém zejména starších žen. Únik moči se ale týká až 25 % žen a 5 % mužů v produktivním věku, ve vyšším věku pak každé druhé ženy a každého pátého muže. Mnoho lidí se však za tento problém stydí, a nevyhledá proto lékaře. Ten jim přitom může s inkontinencí výrazně pomoci.

Více na str. 13

INZERCE



CHCETE VYMALOVAT?

volejte kdykoliv
+420 774 502 299



www.davidmalir.cz

REKONSTRUKCE BYTŮ, BYTOVÝCH JADER A KUCHYNÍ

práce obkladačské, zednické,
elektro, instalaterské, podlahářské,
malířské, výroba nábytku

Svoboda a Nejtek s.r.o.

604 203 243, 603 801 377

www.svobodaanejtekwz.cz

Herečka Simona Hába Zmrzlá: Školili nás kluci ze zásahovky

24
let jsme
s Vámi

Rozhovor na stranách 8 a 9

Foto: TV Nova

Vyhrajte deskové
party hry
od českého
výrobce!
strana 10

INZERCE

HousePro Volejte zdarma! **800 888 802**

Mytí a nátěry fasád
Čištění a nátěry střech

Vše provádíme z vlastních plošin bez lešení!

www.housepro.cz

AŽ 14LET ZÁRUKA*

CAPAROL

* 12 letá záruka výrobce proti novotvorbě řas a plísní při nátěru fasády systémovým lešením Caparol + 2 roky dodá firma HousePro

**ZASKLÍVÁNÍ LODŽÍ
ŽALUZIE - ROLETY
SÍTĚ PROTI HMYZU**

VENEGLAZ s.r.o.
Tel.: 272 931 863
Mob: 603 501 672
e-mail: veneglaz@seznam.cz
www.zasklenalodzie.cz

**- VÝKUP AUTOMOBILŮ,
MOTOCYKLŮ A VETERÁNŮ
VŠECH ZNAČEK**

**- ZÁSTAVY
VOZIDEL**

**- PENÍZE
IHNE!**

NEJLEVNĚJŠÍ ODTAHY
Tel.: 604 868 055

společný koncert

**JAVORY BEAT
&
HRADIŠŤAN**

PRAHA 24.5.2023
Rudolfinum od 19:30
Předprodej: www.topkoncerty.cz

Nabídky na změnu vytápění si vždy spočítejte dvakrát

■ Vytápění bytových domů tepelnými čerpadly není levné, a ještě se o ně budete muset starat.

Přestože ceny některých komodit, především elektřiny a plynu, rostly do zatím nevídaných výšin, v Praze se udržely ceny za teplo na rozumné úrovni. „Teplo vyrábíme kogenerací při výrobě elektřiny, z komunálního odpadu, plynu a do budoucna chceme využívat i odpadní teplo z čistíren odpadních vod. Systém dálkového vytápění navíc umožňuje vyrábět teplo centrálně ve vzdálených ekologizovaných zdrojích, a snižovat tak emisní zátěž ve městech,“ říká Martin Brůha, ředitel Veolia Energie region Čechy a Pražské teplárenské. Klíčem k úspěchu je zejména kvalitní palivový mix a domácí zdroje tepla. Veolia a Pražská teplárenská, připojily v metropoli za uplynulý rok rekordní počet bytů. Celkem 3,5 tisíce nových bytů a soudě podle dosavadního zájmu by měl tento trend pokračovat. Mezi nejvýznamnější projekty lze jmenovat bytový dům Fragment v Karlíně a obytný soubor Vysočanský mlýn.

Na co si dát pozor?

Informační letáky, kterých bývají plné schránky, často lákají k nahrazení stávajícího dálkového vytápění plynovým kotlem nebo tepelnými čerpadly. Tyto nabídky na vytápění si spočítejte vždy raději dvakrát. Některé firmy zamlčují část nákladů a záměrně neříkají plnou pravdu. Nejčastěji to bývají

zamlčené informace ohledně konečné ceny vytápění. Obsahují zpravidla jen náklady na elektrickou energii nutnou na provoz vlastního tepelného čerpadla nebo u plynových kotlen pouze na nákup plynu bez započtení všech dalších nákladů spojených s provozem.

Jaká je konečná cena za vytápění tepelným čerpadlem?

Podívejme se na modelový příklad bytového domu s 24 domácnostmi (tabulka), jejichž roční spotřeba tepla na vytápění a ohřev vody je 500 GJ (139 MWh), což znamená zhruba 21 GJ (5,8 MWh) na byt, a který kalkuluje cenu tepla vyrobeného tepelným čerpadlem. Jsou zde uvedeny i důležité položky, které vstupují do konečné ceny za GJ (kWh).

Konečná cena vytápění zatepleného domu tepelným čerpadlem se tak pohybuje kolem běžné hranice 1 165 Kč/GJ (4,19 Kč/kWh), což představuje téměř 25 tisíc korun na jeden takový byt ročně, což je cena obvyklá i u ostatních dodavatelů tepla. Je tedy zřejmé, že prostředky investované do tepelných čerpadel mohly být místo toho investovány do oprav a nových technologií v domě, a byly by tak využity mnohem efektivněji.

O všechno se stará dodavatel dálkového tepla

V případě vlastní kotleny se obyvatelé a správci domů



Bytový dům Fragment společnosti Trigema v pražském Karlíně.

musí zatěžovat pravidelnými revizemi kotlen a tepelných čerpadel, komínů, platit servisní výjezdy a řešit proškolenou obsluhu. Oproti tomu zákazníci připojení na tepny dálkového vytápění pouze otočí kohoutkem termostatického ventilu na radiátoru. Vše ostatní je na dodavateli tepla. Výroba dálkového tepla má řadu výhod a pomáhá zlepšovat životní prostředí. Uplatňuje principy šetrného využívání zdrojů i ochrany klimatu. Pražská teplárenská přivádí více jak 90 procent tepla z elektrárny v Mělníce a využívá i odpadního tepla ze ZEVO Malešice. Výroba tepla je nadále ekologizována, kontrolována, a navíc je umístěna mimo bytovou zástavbu.

Jak je to s plynem

Vytápění plynem ukázalo svoji fatální závislost na dovozu klíčové suroviny a není ideální ani z pohledu emitovaných oxidů dusíku. Úplným nahrazením sítě tepen dálkového vytápění domovními nebo blokovými plynovými kotelny by se totiž zhoršila emisní situace

téměř na polovině rozlohy Prahy. Uvnitř hlavního města by se tak vyprodukovalo až 207 tun emisí oxidů dusíku ročně a nízké komíny domovních kotlen by je nedokázaly dostatečně rozptýlit.

Firmy se vrací

Do sítě Pražské teplárenské se připojil Dopravní podnik hl. m. Prahy, který přehodnotil svoji energetickou situaci a po deseti letech se vrátil k dálkovému vytápění svých objektů. Depo Kačerov, Ústřední dílny Hostivař a Depo Hostivař jsou tak opět připojeny na teplárenské tepny od Pražské teplárenské, od kterých byly v roce 2012 odpojeny, a teplo si vyráběly výhradně prostřednictvím vlastních plynových kotlen. V současné době probíhají jednání i s dalšími zájemci napříč celou republikou, kteří se kdysi odpojili a nyní se chtějí znovu připojit do teplárenské sítě. Jedním z prvních, kteří se vrátili k dálkovému teple od společnosti Veolia, je také Obchodně podnikatelská fakulta Slezské univerzity v Karvině.

WWW.PRAHA-CISTA.CZ

Náklady na vytápění tepelným čerpadlem v bytovém domě	
24 bytových jednotek, spotřeba 500 GJ (139 MWh) /rok	Kč včetně DPH
Jednorázové náklady celkem	2 430 400
Dodávka a montáž zařízení	2 380 000
Posílení jističe (630 Kč/A) - správní poplatky	50 400
Provozní náklady, v přepočtu za jednu jednotku tepla v Kč na GJ (kWh)	1 165 (4,19)
Náklady na elektrickou energii	741 (2,67)
Promítnutí pořizovacích nákladů do ceny tepla	324 (1,17)
Servis, opravy, údržba, obsluha, revize (tepelné čerpadlo + topení + ohřev vody)	100 (0,36)
Shrnutí	
Odhad ročních nákladů za bytový dům celkem	582 680
Náklady za jednu jednotku tepla v Kč na GJ (kWh)	1 165 (4,19)
Náklady na 1 bytovou jednotku	24 278

Tabulka obsahuje modelové příklady s orientačními cenami a náklady.

TAK SI MYSLÍM...



redaktor:

Martin Dudek
tel.: 774 820 075
martin.dudek@-
ceskydomov.cz

Nedávno jsem měl co do činění se dvěma obchodními řetězci, konkrétně s Penny a Billou. V tom prvním jsem si koupil steak a při placení neodpovídala cena, na účtu byla samozřejmě vyšší než na etiketě zboží. Přivolaná obsluha mi to vysvětlila tak, že maso mezitím zdrazilo a že si musím kontrolovat ceny na regálu, nikoliv na zboží! Nové cenovky prý nelepí, a pokud se mi cena nelíbí, mám steak vrátit. Hodně mne to naštvlo, protože jde o jasné klamání spotřebitele, a poslal jsem do Penny stížnost. Vysvětlení či omluva mi nepřišly ani po více než osmi dnech. Tomu tedy říkám prozákaznický přístup... S Billou jsem řešil spíše administrativní záležitost a odpověď jsem měl v e-mailu druhý den. Vše jasné a věcně popsáno, i s radou, jak mám postupovat dále. A tak mi teď vrtá v hlavě – oba řetězce mají stejného majitele, předpokládá bych tedy stejné postupy a stejnou ochotu řešit problém. Rozdíl v přístupu k zákazníkovi je však diametrální. Že by tedy selhání lidského činitele? Nebo vnitřní inštrukce neodpovídá na stížnosti? Třeba se to jednou dozvím...

Proč se změnil koridor letového provozu?

■ Řepy, Nové Butovice, Barrandov či Braník. Obyvatelé těchto pražských částí musí až do 5. května počítat se zvýšeným ruchem nad svými hlavami. Jejich bydliště totiž leží v ose vedlejší letecké dráhy, na kterou kvůli údržbě nalétávají letadla.



ZVÝŠENÝ letecký provoz nad některými částmi Prahy potrvá do 5. května. Foto: LVH

Ruzyně – Letecký provoz na Letišti Václava Havla Praha je totiž na přelomu dubna a května v sekvencích převeden na vedlejší dráhu 12/30. Na hlavní vzletové a přistávací dráze 06/24 a souvisejících plochách probíhá do zmíněného 5. května plánovaná údržba a kalibrace radionavigačních zařízení. K převedení na vedlejší dráhu dochází dle

počasí a pouze v čase mezi osmou hodinou ráno a šestou hodinou večer. Směr provozu (odlet směr Praha nebo Kladno) je závislý na aktuálních meteorologických podmínkách, především větru. Preferovaný směr je ale přistání od Prahy a vzlet na Kladno.

Na hlavní dráze odborníci provádějí technické a stavební činnosti, které souvisí se

zvýšením bezpečnosti provozu. „Jsme si vědomi toho, že využití vedlejší dráhy opět zvýšilo provoz letadel nad hustě osídlenými částmi Prahy a Kladenska, ale rádi bychom zopakovali, že jediným systémovým řešením do budoucna je realizace projektu paralelní dráhy,” uvedl Jiří Pos, předseda představenstva Letiště Praha. **(red)**

Squat má zmizet

Podolí – Budova po bývalé mateřské škole Nad Ondřejovem dlouhodobě chátrá a obývají ji nepřizpůsobiví jedinci. Starosta MČ Praha 4 Ondřej Kubín (ODS) proto svolal další schůzku se zástupci majitelů objektu s cílem vymezit jasný postup, kte-

rým bude v co nejkratší době problémová situace vyřešena. „Nebudeme spokojeni, dokud nedojde k úplné nebo alespoň částečné demolici budovy, která dnes slouží jako úkryt různých živlů,” uvedl starosta Ondřej Kubín. **(red)**

KOMENTÁŘ

Chaos kolem nákupu ukrajinského obilí je groteska o EU

Současná hysterie kolem dovozu ukrajinského obilí je typickou ukázkou groteskního chování vedení EU. Je to jak z bláznivé italské komedie. Ještě v roce 2018 jsme v Evropě pesticidy běžně užívali. Geneticky modifikované plodiny (GMO) se používaly do roku 2015. Pak EU udělala ohromnou kampaň, kde obyvatelé vyděsila k smrti, že používání těchto zemědělských „pomůcek“ je velmi nebezpečné. Člověk měl pocit, že mu naroste třetí ucho, když nějakou podobně upravenou potravinu pozře. A tak se to zakázalo. Obilí roste dál i bez těchto chemikálií.

Na Ukrajině přísné regulace samozřejmě neplatí. Vzhledem k faktu, že tam většinu zemědělství ovládly americké kolosy jako Monsanto (Bayer), DuPont nebo Cargill, které pesticidy a GMO vyrábí, je jasné, že zakázané látky používají. A jejich produkty zakázané látky v sobě obsahují. To se také stalo, Slováci objevili několikanásobně překročené hodnoty pesticidu Chlórpyrifos a všechno ukrajinské obilí nechali spálit. Přidali se Poláci, Maďaři, Rumuni a Slováci. Jestli to je kvůli zdraví obyvatel nebo faktu, že neproclené ukrajinské obilí kazí našim sedlákům kšefty, neví-

me. Víme ale, jaký tlak vytváří vedení EU, abychom neproclené, pesticidy a GMO nadopované obilí hezky zkonsumovali.

Mezitím naše Agrární komora vydala varování, že obchodníci v Polsku a Slovensku melou z ukrajinského obilí mouku a pod hlavičkou státu EU ji přeprodávají dále do Evropy. Kaufland na to konto stáhl slovenskou mouku Vitaflora. Člověk by očekával, že jindy úzkostlivá EU vytáhne do boje a podezřelé ukrajinské obilí zakáže. A co se stalo? EU s celým aparátem vyrazila do boje, ale za jeho konzumaci, GMO a pesticidy už nevádí. Člověk neví, jestli se

má smát, nebo brečet. Když po mině zdravotní hlediska, tak je to ale ohromný podraz na naše zemědělce. Jak mají na volném trhu uspět, když mají ohromné regulace, které pro ukrajinsko-americké podniky neplatí? EU opět přispěchala s „řešením“ a východním státům nabídla kompenzace 100 milionů eur. Tedy další natištěné peníze, které opět prohloubí už tak velkou inflaci. Kocourkov? Ne, svět, ve kterém bohužel musíme žít.

Jan Čížek, pražský patriot
jan@czekjan.cz



Fidlovačka zve do divadla rodiče s pubertáky

Nusle – V pátek 2. května se v Divadle Na Fidlovačce uskuteční světová premiéra jedinečného divadelního autorského projektu s názvem Krajina 0. Představení, které vznikalo více než tři roky, má až troufalou ambici – přivést do divadla rodiče spolu s teenagery. „Chtěli jsme vytvořit divadlo, kde si ani jedna strana nebude připadat nepatřičně,“ popisuje smělý záměr režisérka Adéla Stodolová. „A to nešlo jinak, než že do procesu zapojíme samotné děti a také jejich idoly, jejichž řeči rozumí, a na kterých tzv. vyrůstaly,“ upřesňuje autorka scénáře Magdalena Frydrych Gregorová, proč se tvůrci rozhodli přizvat ke spolupráci známého youtubera KOVY-ho a také například rappera Kata z Prago Union.

V rolích sedmi teenagerů se budou alternovat dvě desítky dospívajících herců, kteří prošli ročním tréninkem scénického pohybu, herectví i parkouru a vzali si projekt za svůj. Jejich rodiče pak v představení ztvární herci Lenka Vlasáková, Jan Dolanský, Lenka Krobotová, Václav Vašák, Matouš Ruml, Tereza Rumlová, Daniel Šváb, Lukáš Rous, Anežka Hessonová a Andrea Marečková. Někteří z nich se tak na jevišti potkají se svými vlastními dětmi. „Je to rozhodně výzva pro obě strany a diváci toho budou součástí,“ slibuje Adéla Stodolová nevšední zážitek. (red)

Čarodějnice ve Žlutých lázních

Podolí – Ve Žlutých lázních začne 30. dubna od 11.00 hod. na velké louce Čarodějnický den pro celou rodinu. Pro děti je připravena čarodějnická bojovka a za splněné úkoly se mohou těšit na malé dárečky. Nebude chybět oblíbená soutěž o nejlepší čarodějnický kostým, tvořivé dílničky, opékání špekáčků, čarodějnický oheň, malování na obličej, cirkusové workshopy a mnoho dalších zábavných aktivit pro celou rodinu. Těšit se můžete i na kapelu So Fine, mladou talentovanou zpěvačku Chiaru nebo Báru Ladrovou s kamarády Bratry v triku. A večer to na čarodějnickém pódiu pořádně rozbíjí Vilém Čok & BYPASS. Celým dnem vás provede DJ a moderátor Jan Meruna. Nad akcí převzal záštitu starosta Prahy 4 Ondřej Kubín (ODS). (red)

Držitel Českého lva Michal Kern: Při filmování jsme se chránili česnekem!

■ Životní úspěchu dosáhl herec Michal Kern, obyvatel Podolí, na nedávném vyhlašování filmových cen Český lev. Za ztvárnění okultisty Arvéda Smíchovského získal ocenění nejlepší herec v hlavní roli!

Martin Důdek

Váhal jste přijmout nabídku zahrát si kontroverzní postavu černého mága, okultisty i spolupracovníka tajných služeb Arvéda Smíchovského?

Neváhal. Hlavní role ve filmu mi byla nabídnuta poprvé v životě a byla to od počátku pro mne především velká výzva. Pochybnosti se dostavily během příprav. Hned po prvním přečtení scénáře jsem cítil, že by to měl hrát někdo starší, herecky zkušenější a také někdo, kdo má i v životě takzvané víc temných zákoutí než já. Hrát postavu, která toho se mnou má jen velmi málo společného, tedy v podstatě protiúkol, bylo ale velmi lákavé. Provozovalo mě to. Byl to velký risk. Také jsem nejdřív nevěděl, koho bych měl vlastně hrát. Vrstvy a možnosti této komplikované postavy jsme rozkrývali velmi pomalu. Režisér Vojtěch Mašek mi byl v tomto směru velkou oporou.

Asi každý z nás zkoušel třeba na letním táboře vyvolávat duchy. Je to i váš případ, nebo jste se s „duchařinou“ poprvé setkal až při natáčení filmu?

V dětské partě jsme se samozřejmě o vyvolání ducha pokoušeli. V kruhu u stolu jsme proplekli vzájemně ruce a čekali na pohyby plamene hořící svíce, zda bude reagovat na naše otázky. Chtěli jsme tomu věřit, touha dotknout se nadpřirozena je v nás asi nějak zakódována. V pubertě jsem chvíli pokoušel tarot a knihu proměn. Během příprav na film jsem se okultismu věnoval, studoval ho, snažil jsem se do něj proniknout. Samostudium ale není úplně možné, je potřeba mít nějakého průvodce, zástěpce, který by vás nasměroval a vědou provedl. A to jsem neměl.

Na roli jste se připravoval dva roky, což mi přijde jako velice dlouhá doba. Co všechno jste si o Arvédovi nastudoval a jak byste ho jako člověka popsal?

Studoval jsem především historické materiály a vyhledával jsem dostupné informace o životě Arvéda Smíchovského. Zásadní pro mne byla kniha Novodobý český hermetismus od Milana Nakonečného a diplomová práce



MICHAL KERN a jeho nelichá radost ze zisku sošky Českého lva. Foto: ČFTA

Kristýny Bernardové. Dostaly se ke mně i osobní věci Arvéda, jeho deník, knihy, rodinné fotografie. Popsat Arvéda Smíchovského je velmi obtížné. Byl to neuchopitelný, nejednoznačný člověk. Charakter velmi proměnlivý, fluidní, roztržitý. Člověk s obrovským vnitřním konfliktem, dynamicky zmítaná povaha. Jidáš českého národa, kolaborant, donašeč. Dokázal být velmi laskavý a přátelský, ale v mžiku se proměnil v člověka velmi krutého, ve zrůdu. Velmi zranitelný, precitlivělý, osamocený, frustrovaný. Zneuznaný génius, nepřijímaný... Mohl bych pokračovat hodiny.

Prý jste zjistil, že Arvéd nalezl dokumenty usvědčující prezidenta Edvarda Beneše z protistátní činnosti...

Ano, vlastnil je. Po válce je předal nastupující moci, komunistům, a tím si zachránil život. Ty dokumenty zmizely neznámým kam. Nikdo dnes již nedohledá, co v nich skutečně bylo.

Máte nějakou nikoliv zábavnou, ale tajuplnou historku z natáčení? Během příprav mě jednou v noci, v polospánku, navštívila stínová

postava. Přešla ke mě a sedla mi na hrudník. Nemohl jsem se nadechnout ani pohnout. Arvéd, pomyslel jsem si. Bylo to děsivé. Zpětně ale tento jev přisuzuji spánkové paralýze, což je spánková porucha. Jinak jsme se na place během natáčení preventivně chránili. Vzájemně jsme si ve štábu půjčovali česneky a krystaly. Měli jsme z takových věcí zkrátka respekt.

Doma vám stojí soška Českého lva za hlavní roli v Arvédovi, pomyslných 15 minut slávy pominulo. Jaké další herecké výzvy máte před sebou?

Začal jsem natáčet komediální roli vědce v seriálu pro Českou televizi. Režuruje ho dvojice Michal Samir a Matěj Chlupáček a scénář je moc zábavný. Druhá role je v pokračování detektivní série Radima Špačka Stíny v mlze. A Jan Prušinovský nám s Danielou Špinar a ještě jednou kolegyní nabídl takovou zábavnou partičku v seriálu Dobrá ráno, Brno. V polovině dubna jsem měl divadelní premiéru Slaměného klobouku v režii Václava Knopa v Divadle Lucie Bílé. A brzy začnu zkoušet další dva divadelní projekty.

Praha 4 má nového radního pro kulturu

■ Dubnové Zastupitelstvo MČ Praha 4 odsouhlasilo změny v radě městské části. Dosavadní místostarosta Michal Hroza rezignoval na tuto funkci, protože se chce jako radní hl. m. Prahy naplno věnovat práci na magistrátu. Novým místostarostou se stal Filip Vácha a radním pro kulturu Petr Tomáš Opletal (všichni TOP 09). A právě posledně jmenovaného Naše Praha 4 vyzpovídala.



RADNÍ Petr Tomáš Opletal. Foto: MČ Praha 4

Na co se chcete jako nově zvolený radní pro kulturu nejvíce zaměřit? Samozřejmě mostí bude navázat na práci mého předchůdce Michala Hrozu. A jelikož

jsem také předsedou komise pro školství a mládež, nabízí se toto propojení při plánování akcí, protože naše děti jsou naší budoucností.

Chybí podle vás v Praze 4 nějaká kulturní, sportovní či společenská akce, která má třeba úspěch v jiné městské části, například radniční ples?

Radniční ples je zajímavý podnik, uvidíme. Někaké nápady již mám, ale momentálně nebudu více konkrétní. Mohu zmínit zatím jeden příklad, že se bude jednat o novou akci pro děti. Ty tradičně patří k nejoblíbenějším, protože je navštěvují tři generace našich občanů.

Na jaké akce se mohou obyvatelé Prahy 4 letos těšit?

Naši občané se mohou těšit například na koncerty v Nuselské radnici, akademii seniorů, dětský den, Nuselské pivní slavnosti, Svatováclavské velebení, adventní koncerty a mnoho dalších.

Nebude potřeba napláňované akce „osekat“, protože se všechno zdrazilo a inflace se také zatím neumoudřila?

Logická otázka a rovnou říkám, že budu bedlivě sledovat rozpočet. Nicméně zatím neplánujeme

rušit připravované kulturní akce v Praze 4.

Co vás osobně z oblasti kultury nejvíce baví – jste třeba knihomol, nebo nejraději chodíte na výstavy? S rodinou nejčastěji navštěvujeme dětské akce, které syn zbožňuje, ale také různé výstavy i muzea a pořádáme také výlety do přírody. (md)

akce

Jednou ze zajímavých sportovních akcí v Praze 4 bude Action Fun Days. Ty budou pravidelně probíhat od 3. 5. do 26. 7. každou středu (16.00 až 18.00 hodin) v parku Na Pančákách. Přípraveny jsou workshopy streetdance, sebeobranu, parkouru či slackline, hakys a bubnování. (red)



Pietní akty vzdají hold hrdinům i obětem



PIETNÍ AKT bude například u Národního hřbitova na Roztylském náměstí. Foto: Martin Dudek

Praha 4 – Městská část opět připomene na několika místech květnové události roku 1945 a události spojené s koncem druhé světové války. Pietní akty budou ve čtvrtek 4. května od 10.30 hod. na Roztylském náměstí na památku obětí 2. světové války a od 14.00 hod. Na Jezerce u pomníku zpravodajské brigády Toledo. V úterý 9. května od 12.00 hod. na nám. Generála Kutlvašra u Pomníku tří odbojů a v pátek 12. května od 10.00 hod. na hřbitově v Motole v Praze 5 k uctění památky obětí komunismu. (red)

Český vynález poráží sucho

■ Pokud pěstujete zeleninu, pokládáte nový trávník nebo se chystáte na dovolenou a nemá vám kdo zalévat květiny, pak vám může pomoci unikátní půdní látka Mr.AQUA. Na to, jak bránit rostliny před půdním suchem, jsme se zeptali původce vynálezu RNDr. Jana Schulmanna ze společnosti MAINPORT.

K čemu slouží váš vynález?

Především k zadržování vody v půdě přímo u kořenů rostlin. Díky komplexu látek s vysokým obsahem organického uhlíku umí Mr.AQUA „uzdravit“ erozi postiženou půdu, a dokonce i písčitou půdu saharského typu. Pomáhá zdravému životu rostlin a má tzv. auxinový efekt, kdy podporuje růst bohatších a hlubších kořenů. Přitom stačí nízké dávkování – jeden litr Mr.AQUA na 30 až 40 litrů substrátu.

Takže je to něco jako dešťovka?

U dešťovky sbíráte do nádob vodu ze střechy domu, Mr.AQUA zadržuje srážky přímo v půdě. V kombinaci se zavlažovacím systémem je ideálním řešením. Šetří spotřebu vody a snižuje frekvenci zalévání. Ale používání Mr.AQUA má smysl i tam, kde zavlažovací systém chybí. Navíc je za dobrou cenu a snižuje i spotřebu hnojiv, a to až o pětinu.

Jak dlouho dokáže zadržet vodu v půdě?

Při 20 °C v kořenové hloubce zadrží Mr.AQUA vodu 7 až 9 dnů, při už extrémních 40 °C v kořenové hloubce, kdy je tedy teplota na povrchu ještě vyšší, až 48 hodin.

Z čeho je vyroben?

Z rostlinné biomasy zcela bez chemických přísad.

Jak se používá?

Mr.AQUA je třeba smíchat se substrátem a zapravit co nejbližší ke kořenům či kolem kořenového balu.

A co v případě suchého trávníku?

Ideální je zapravit Mr.AQUA už při jeho založení. U existujícího trávníku lze využít tzv. aerifikaci, tedy provzdušnění. Za pomoci hrotů dostanete Mr.AQUA ke kořenům.



Jaký význam má organický uhlík v půdě?

Při ukládání organického uhlíku do půdy a následném růstu rostlin vzniká negativní uhlíková bilance. Každý tak může s Mr.AQUA prospět nejen své zahradě, ale současně i ke snižování CO₂ v ovzduší.

Půjdete i cestou uhlíkových certifikátů?

Máme svůj vlastní koncept, na jehož přípravě pracujeme s Českou zemědělskou univerzitou. Nechceme si na ekologii jen

hrát ani fiktivně „přehazovat“ tuny CO₂. Chceme skutečný přínos pro životní prostředí.

Čím se zásadně odlišuje Mr.AQUA od běžných hydrosorbentů?

Je zcela bez chemie. Většina hydrosorbentů naopak obsahuje polyakrylát draselný známý též jako hydrogel. Lidé pak často ani netuší, že si dávají na zahrádce – třeba pod rajčata – chemii. S Mr.AQUA se to ale nikomu opravdu nestane. To mohu zaručit. (md)

Uzavření poštovních poboček. Jednání

■ Doslova tsunami nevole se prohnala napříč republikou po oznámení České pošty, že uzavře desítky svých poboček. V Praze je na seznamu 35 pošt a téměř všichni starostové a starostky dotčených městských částí žádali vysvětlení, proč právě u nich má omezení poštovních služeb způsobit komplikace například seniorům či osobám se sníženou mobilitou.

Martin Dudek

Praha – Po zveřejnění seznamu škrtnutých poboček proto následovala individuální vyjednávání s managementem České pošty, ale výsledek oběma příliš nepotěší. Státní podnik, který svoje přepážkové zesíťování ospravedlňuje úsporou finančních prostředků a vlastně i svou další existencí, až na pár výjimek ze svých požadavků necouvl a lidé se musí od 1. července, kdy se vytipované pobočky uzavřou, připravit třeba na delší fronty na zbývajících poštách.

Jak to tedy na začátku letních prázdnin bude s poštovními pobočkami vypadat? A nakolik kde byla úspěšná vyjednávání? Na to se časopis Naše Praha zeptal několika starostů a starostek.

V nejlidnatější pražské části, v **Praze 4**, obyvatelé přijdou o pět z deseti poboček. „Při jednání projevili představitelé pošty ochotu zrušit jinou než plánovanou pobočku, ale to není řešení. Záměr snížit počet poboček České pošty o 300 míst už schválila vláda, takže žádnou pobočku nad pět, které mají být v Praze 4 zachovány, zachránit nelze,“ uvedl starosta Prahy 4 Ondřej Kubín (ODS). Městská část ani neuvažuje o tom, že by například seniorům či handicapovaným pomáhala s dopravou do pošt vzdálenějších od jejich bydliště. „O ničem takovém jsme zatím nejednali. Vzhledem k tomu, že jsme počtem obyvatel největší městskou částí v Praze, rozlohou druhou největší a žije tu nejvíce seniorů, je něco takového obtížně realizovatelné,“ dodal starosta.

Ani v sousední **Praze 11** jednání nedopadla ve prospěch této městské části. „Přestože jsme přednesli veškeré relevantní argumenty pro zachování potřebné pobočky Opatovská, bylo nám řečeno, že proces rušení je nevratný. Zdůraznila jsem při jednání zejména podíl populace ve věku 65+ v Praze 11, pro nějž je opatovská pobočka potřebná a oblíbená. Opatovská má i výbornou související obslužnost, navíc nám hrozí extrémní nárůst počtu obyvatel v souvislosti s Metropolitním plánem. Upozornila jsem také na výrazně nesprávné demografické údaje, ze kterých Česká pošta vycházela při škrtačních analýzách. Nabídl jsem navíc poště prostor za symbolickou jednu korunu místo současného standardního nájmu,“ sdělila starostka Pra-

hy 11 Šárka Zdeňková (HPP 11), leč optimalizace v podobě zrušení dvou poboček je podle České pošty nezvratná. Malou útěchou pro seniory je fakt, že v MČ Praha 11 mohou využít služeb tzv. Senior taxi a na vzdálenou poštu si dojet. „V případě potřeby službu rozšíříme,“ slíbila Šárka Zdeňková.

„Z uzavření dvou poboček České pošty, a to v Bruselské a Italské ulici, nemám vůbec radost. Zavření se dotkne zejména našich seniorů, kteří byli dlouhá léta zvyklí na dostupnost služeb České pošty. Nyní budou muset své záležitosti vyřizovat na pobočce v Moravské ulici, která je věčně přetížená,“ uvedla starostka Prahy 2 Alexandra Udženija (ODS), kterou v době uzávěrky tohoto vydání Naší Prahy ještě vyjednávání

INZERCE



HLEDÁME ŠIKOVNÉ WEBEDITORY!

Jsmo ryze české vydavatelství Český Domov Media House s.r.o., které je na trhu již přes 23 let. Pro rozšíření pražského týmu aktuálně hledáme do svých řad sympatické a dynamické lidi na pozici webeditor www.nasepraha.cz.

JAKÝ BUDE VÁŠ PRACOVNÍ DEN V NAŠEM TÝMU:

- začínáme ranní kávičkou a krátkou poradou s týmem o úkolech dne
 - editujete zprávy dne a s redaktory řešíte aktualitu. Telefonujete a píšete/editujete zprávy na web.
- před odchodem z práce si připravíte vydání na následující den
 - vedete redakci, koordinujete externisty a podcasty

KOHO HLEDÁME:

- zkušenosti z vydavatelství nebo marketingu jsou podmínkou, máme systém zaškolení, vše naučíme
- smysl pro povinnost a systém, pracovitost, otevřenost, iniciativu, samostatnost a tah na branku
- reprezentativní vystupování. Úsměv vždy na tváři a pozitivní nálada by pro vás měla být samozřejmostí.
- ochotu se vzdělávat v oblasti marketingových a mediálních novinek. Prostě být in. Znalost online aplikací.

S ČÍM U NÁS MŮŽETE POČÍTAT:

- kompletní zaškolení, vše ochotně vysvětlíme, naučíme
- notebook, to je samozřejmost
- nejsme jen kolegové, setkáváme se i na mimopracovních aktivitách (bowling, laser game, večírky)
- sídlíme v Praze - Strašnicích, v duchu rodinných kanceláří - není problém si vzít do práce pejska, děti či jiné mazlíčky
- osobní přístup, pomoc, pochopení

HONOROVANÁ PRÁCE NA ŽL

Máte-li o uvedenou pozici zájem, napište na e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz a domluvíme si termín osobního pohovoru u nás v kanceláři.

TIP: PROJEĎTE SE DIVOKÝM I NEJDELŠÍM TOBOGÁNEM V ZEMI!



Čestlice – Oblíbená Divoká řeka v Aquapalace Praha, která je zároveň nejdelším tobogánem v České republice, byla po zimním odpočinku znovu otevřena a nabízí všem návštěvníkům pořádnou porci adrenalinu a zábavy.

Vnitřní tobogán Canyon a na něj navazující venkovní Divoká řeka společně zabezpečí čtvrt kilometrovou jízdu a nezapomenutelný zážitek všem jezdcům vodním korytem. Divoká jízda s nejméně 10 zákrutami, s různě silnými přejemi,

zpětnými proudy a s rozdílným sklonem dráhy promění váš pobyt ve venkovní zóně v bláznivě vodní dobrodružství.

Pokud se tedy chcete dobře pobavit, vyrazte do Vodního světla Aquapalace Praha v Čestlicích, kde si kromě Divoké řeky a nejdelšího tobogánu v zemi užijete také mořské vlnobití, virtuální realitu a mnoho dalších atrakcí. Více informací a otvírací doby všech atrakcí najdete na www.aquapalace.cz (red)

probíhají, výsledkem je zklamání

s Českou poštou čekalo. Cílem radnice Prahy 2 samozřejmě bylo vyjednat pokud možno co nejlepší podmínky poskytovaných služeb, zvláště pro starší osoby, pro které je obtížné docházet na vzdálenější poštu. MČ Praha 2 už nyní poskytuje prostřednictvím Centra sociálních služeb Prahy 2 asistence či doprovody seniorů například k lékaři nebo do obchodu a je možné, že senioři budou požadovat asistenci i při návštěvě zbylé poštovní pobočky. S čím ale radnice počítá je nárůst klientů na úřadě, zejména co se týče duplicitních služeb typu CzechPoint. A zvýšený zájem očekává i ze strany fyzických osob o datové schránky.

Dramatický pokles dostupnosti poštovních služeb pocítí obyvatelé **Prahy 3**. Česká pošta totiž v této městské části zruší pět ze šesti stávajících poboček! „Dopředu s námi tuto věc Česká pošta nijak nekonzultovala, což považuji za mimořádně nešťastné. Neprodleně jsme proto její zástupce požádali o osobní schůzku,“ říká starosta trojky Michal Vronský (TOP 09) a pokračuje: „Na setkání jsme poukazovali na to, že redukci pobočkové sítě nelze postavit jenom na základě docházkové vzdálenosti. Praha 3 patří mezi oblasti s nejvyšší hustotou zalidnění v hlavním městě, k tomu se připravuje velké rozvojové území Nákladového nádraží Žižkov, které k nám přivede další rezidenty. Po České poště jsme tedy požadovali, aby vedle pobočky v Olšanské ulici ponechala i pobočku na Jarově. To ale Česká pošta nakonec odmítla. Zůstane pouze pobočka v Olšanské, kde se – podle plánů České pošty – do konce roku navýší kapacita ze současných jedenácti na třináct přepážek.“ Jednání ovšem budou v květnu pokračovat,



V BRANÍKU v Praze 4 bydlí mnoho seniorů, pro které dojíždění za službami vzdálenější poštovní pobočky nebude jednoduchou záležitostí. Foto: Martin Dudek

protože Prahu 3 zajímá, jaké nástroje konkrétně pošta připraví, aby nedošlo k zahlcení Olšanské. „V úvahu přichází například online objednání na konkrétní čas či posílení doručovacích služeb domů. Stejně tak upozorňujeme na disproporci, která v případě jediné pobočky nastane. Podle statistik České pošty totiž občané v průměru využijí poštovní pobočku dvakrát do měsíce a na přepážce průměrně stráví tři minuty. Vezmeme-li v úvahu počet obyvatel Prahy 3 a současnou provozní dobu pobočky na Olšanské, vychází nám z toho, že místo plánovaných třinácti přepážek bude potřeba přibližně o deset více,“ dodává starosta, který chce s Českou poštou ještě vést jednání, jaké služby ve prospěch seniorů či handicapovaných je státní podnik schopen poskytnout.

V **Praze 10** bojují o zachování pošty v OC Eden. „Ta se vzhle-

dem ke svému umístění v obchodním centru nachází v přirozené spádové oblasti, je dobře dostupná MHD i vlakem a díky zázemí centra je u ní dobře vyřešeno i parkování a bezbariérový přístup. O bezbariérovosti jsme diskutovali i u zbývajících poboček, jelikož je to velice zásadní téma. V tuto chvíli nás čeká další kolo jednání a určitě se nenecháme odbýt. Budeme hledat kompromis, který na jedné straně umožní poště šetřit a na straně druhé drasticky nesníží dostupnost služeb pro naše obyvatele,“ uvedl starosta Martin Valovič (Společně pro Prahu 10). Na desítku navíc zvažují, že by se Úřad městské části Praha 10 mohl zapojit do programu Pošta Partner. „To znamená, že bychom buď přispívali na chod pobočky, nebo získali prostory pro pobočku menší, která by zajišťovala pouze listovní služby. Balíky dnes lidé řeší většinou

přes soukromé dopravce, boxy či odběrná místa. Z komunikace s ostatními starosty vím, že i oni by o podobný partnerský projekt měli zájem. Takové zapojení do programu Pošta Partner má ale jeden háček – Česká pošta by musela upravit pravidla tohoto programu,“ dodává starosta.

I v dalších městských částech se pokoušejí poštovní rozsudek ještě zvratit. **Praha 13** kategoricky nesouhlasila se zrušením dvou ze čtyř poboček. „Toto rozhodnutí padlo bez jakékoliv komunikace s radnicí. V těsné blízkosti pošty na Slunečním náměstí je také dům, kde bydlí zdravotně hendikepovaní občané. Je logické, že fronty na zbylých dvou pobočkách budou větší a pro mnohé občany bude komplikované se dopravovat na adresu jiné pobočky. Česká pošta je státní podnik a má primárně zajišťovat služby pro občany. Zrušení poboček je arogantní ignorace potřeb obyvatel!“ stojí v prohlášení radnice.

Velký poštovní „zářez“ čeká i **Prahu 6**, která má přijít o pět pošt. „Nesouhlasíme zejména se zrušením pobočky na Dědíně. Přednesli jsme alternativní návrh na zrušení pobočky v OC Šestka, který dle zástupců pošty ale není realizovatelný,“ uvedl starosta Jakub Stárek (ODS), který by chtěl rozhodnutí o rušení poboček zvratit v rámci stran vládní koalice.

„S rušením poboček, které pošta do poslední chvíle tajila a na žádný předchozí dotaz neposkytla relevantní informace, zásadně nesouhlasíme. Rušení čtyř poboček v **Praze 8** je prostě neakceptovatelné, vedení MČ Praha 8 s ním nebylo předem seznámeno a nemůže s ním souhlasit,“ komentoval rozhodnutí České pošty starosta MČ Praha 8 Ondřej Gros (ODS).

keré poštovní pobočky se uzavřou?

Archeologická 2256/1, Stodůlky
Aviatická 1048/12, Ruzyně
Benkova 340/2, Chodov
Bruselská 519/18, Vinohrady
Čimická 780/61, Čimice
Horní Hrdlořežská 69/2, Hrdlořežy
Chrudimská 2526/2a, Vinohrady
Italská 384/3, Vinohrady
Jiskrova 750/5, Braník

Kaprova 40/12, Staré Město
Karlínské náměstí 145/1, Karlín
Karolinská 654/2, Karlín
Kladenská 538/18, Vokovice
Koněvova 2496/223, Žižkov
Kubelíkova 1155/44, Žižkov
Litevská 1282/1, Vršovice
Náměstí Jiřího z Poděbrad 848/17, Vinohrady

Na Florenci 2116/15, Nové Město
Opatovská 874/25, Háje
Parléřova 681/8, Střešovice
Plukovníka Mráze 1182/24, Hostivař
Počernická 518/55, Malešice
Poděbradská 489/116, Hloubětín
Podolská 322/21, Podolí
Rabasova 1081/1, Krč
Roháčova 263/23, Žižkov

Sluneční náměstí 2567/8, Stodůlky
Újezd 415/15, Malá Strana
U plynáreny 757/6, Michle
U Trezorky 921/2, Jinonice
U třešňovky 492/1, Kobylisy
Vaničková 1911/5, Břevnov
Vlastina 888/34, Ruzyně
Vršovická 1527/68b, Vršovice
Vyskočilova 1100/2, Michle

Pozn.: Seznam může být pozměněn na základě stále probíhajících jednání mezi Českou poštou a představiteli jednotlivých městských částí.

Herečka Simona Hába Zmrzlá: Školili

■ Jako malá často sledovala televizního poručíka Columba při práci. Nyní herečka Simona Hába Zmrzlá (33) jde v jeho fiktivních šlépějích a sama patří v oblíbeném detektivním seriálu *Odznak Vysočina* k ústředním postavám, které musí vypátrat a dopadnout pachatele zločinů.

Martin Dudek

V seriálu TV Nova Odznak Vysočina hrajete kapitánku Vlčkovou. Připomeňte čtenářům, jak jste se k této roli dostala? Proběhl klasičtý konkurz, nebo si vás režisér vybral přímo? A musela jste splnit nějaké předpoklady pro postavu Vlčkové?

Dělala jsem konkurz, ale protože tehdy byla tuším druhá vlna covidu a přísný lockdown, tak ten casting probíhal formou self tape. To znamená, že mi poslali texty, já se je doma naučila, natočila jsem se a pak jim to poslala. Nutno říct, že mi s tím tehdy pomáhali dva divadelní režiséři. Jedním z nich byl můj muž Michal Hába, ten mi nahrával repliky, a potom náš kamarád Šimon Spišák, ten mě natáčel. Sama bych to tak dobře určitě nenatočila.

Měla jste před natáčením seriálu školení od policejních odborníků nebo jste se byla společně s dalšími herci podívat, jak probíhá běžný den na policejní služebně?

Před natáčením první série nás školili profesionálové z kriminalky a ze zásahovky. Ti potom také často bývali na place a pomáhali v různých situacích, které v terénu reálně vznikají. Pokud v *Odznaku Vysočina 2* uvidíte forenzní techniky v bílých overalech, tak to jsou ti „naši“ policajti profici.

Jak si krátíte volný čas mezi natáčením jednotlivých obrazů?

Často se učím texty na další obraz. Vlastně musím říct, že jsem si kolikrát vzala s sebou knihu, ale nakonec na ni vůbec nebyl čas. A pokud se někdy stane, že je prodleva obrovská, ráda vyhledávám lidi a užívám si společnou srandu.

Dokázala byste si představit, že byste skutečně pracovala jako kriminalistka?

Tato otázka mě napadla mockrát. Na jednu stranu mě baví pít se a dostávat se věcem na kloub. Ale na druhou stranu jde vždycky o lidi, o závažné zločiny a myslím si, že s takovými nárazy kruté reality bych se asi nedokázala vyrovnat.



V SERIÁLU *Odznak Vysočina* hraje nekompromisní kriminalistku Vlčkovou. Foto: Richard Hodonický

*Diváci vás zaregistrovali ve filmech *Hastrman* a ve dvou snímcích *Princezna zakletá v čase*. Všechny mají fantasy námět. Je vám blízký tento žánr, vyhledáváte třeba sci-fi filmy či knihy?*

Vysočina je zase realistická kriminálka, i co se týká jednotlivých případů. Ve všech dílech jsou totiž případy založené na skutečných událostech. Takže já se prostě žánrů nebojím.

„Rozhodla jsem se být na volné noze a jsem zvědavá, co všechno mě v nové pražské životní etapě čeká“

To je pravda, tento žánr se mě drží. Pokud bych měla říct, jaký žánr mám ráda jako divačka, řekla bych komedie/parodie. Ale mě jako herečku baví hrát cokoliv. Každý nový projekt je pro mě nová zkušenost. *Princezna zakletá v čase* je fantasy, *Hastrman* je také fantasy, ale i historický film s lidovými prvky, *Odznak*

Snila jste jako malá dívčinka o profesi herečky či modelky?

Jako malá jsem byla vlastně docela bojácné dítě. Nikdo by do mě tenkrát neřekl, že jednou budu herečka.

Co rozhodlo, že jste se nakonec vydala na hereckou dráhu?

Po základce jsem se nedostala

na gymnázium v prvním kole a jako druhou školu jsem si zvolila gymnázium s uměleckou profilací, obor literárně-dramatický. Tam mě herectví a divadlo hrozně chytlo. A pak už bylo jasné, že to budu chtít zkoušet i na JAMU, kam mě našťástí vzali. Ale na počátku stojí vlastně náhoda.

Pocházíte z Brna a hrála jste v divadle Husa na provázku, kde jste se také seznámila s budoucím manželem. Byla to láska na první pohled?

My jsme se už nějakou dobu znali od vidění. Potom jsme spolu Na provázku zkoušeli scénické čtení, což bylo jen týdnenní zkoušení, ale za tu dobu jsme se spolu bavili trochu víc a pak už se ty emoce prostě nedaly zastavit.

Společně vychováváte dvě děti a kvůli práci se bez babiček neobejdete. Mají prarodiče stejný

nás kluci ze zásahovky



SIMONU můžete vidět také v divadelní inscenaci Kohlhaas. Foto: Michal Hančovský

pohled na výchovu dětí jako vy, nebo je více rozmazluji?

Jak už to tak bývá, tak babičky trochu rozmazlují. Ale v těch zásadnějších věcech se shodneme.

Považujete se za biomatku?

Slovo „biomatka“ se v poslední době používá spíš v negativním slova smyslu, což mi přijde škoda. A kdo to vlastně je ta

„biomatka“? Každý si pod tím představí něco jiného. Snažím se žít aspoň trochu udržitelně, ale kdo v dnešní době ne... Chtělo by to podnikat mnohem zásadnější

kroky k oddálení klimatické krize než třídění odpadu. K tomu ale naše vláda není úplně nakloněna.

A proč nemáte doma televizi?

Protože není potřeba. Na filmy nebo seriály se dívám na počítači. A vlastně máme internetovou televizi, takže si kdykoliv můžeme pustit jakýkoliv televizní program také na počítači.

Kvůli natáčení jste se v podstatě přestěhovala do Prahy. V jaké její části bydlíte?

Bydlíme v části Prahy, kde skoro nepotkáte žádné turisty a zároveň je to stále celkem blízko do centra. Pořád si ještě zvykám na větší vzdálenosti. Ale беру to jako výzvu, stejně jako celý náš přesun z Brna do Prahy. Rozhodla jsem se být na volné noze a jsem zvědavá, co všechno mě v nové pražské životní etapě čeká.

Mají Pražané možnost vidět vás na divadelních prknech?

Ano, zvu je na inscenaci Kohlhaas divadelní platformy Lachende Bestien, která hraje v divadle X10 na Národní třídě. Přijďte, je to i sranda.

INZERCE

5 snadných kroků, jak využít AlzaBox:

- Objednejte na Alze a v košíku si zvolte nejbližší AlzaBox.
- Zaplatit můžete rovnou na Alze, nebo při vyzvednutí v AlzaBoxu.
- Počkejte, až vám přijde SMS s instrukcemi k vyzvednutí.
- Zadejte 6místný kód z SMS zprávy na displeji AlzaBoxu.
- A je to! Zásilka je vaše.

3 výhody, které Vám AlzaBoxy přináší?

- Jsou na každém rohu! Nejbližší AlzaBox najdete na našem webu.*
- Zboží máte do druhého dne. To je nevídaná rychlost doručení, co říkáte?
- Reklamace či vrácení není problém. AlzaBoxy fungují obousměrně.



**Do půlnoci objednáš,
ráno v AlzaBoxu máš.**



Vztahuje se na objednávky do AlzaBoxu v Praze. Více na www.alza.cz/reklama.

*Seznam AlzaBoxů a jejich adresu najdete na www.alza.cz/seznam-prodejen-a-alzaboxu.

Vyhraje deskové party hry od českého výrobce

■ Společenské hry firmy EFKO-karton z Nového Veselí rozvíjí již téměř tři dekády zdravou soutěživost a rivalitu. Jejich hlavním benefitem není jen pocit z vítězství, ale také fakt, že při hře trávíme čas v rodinném kruhu nebo s přáteli, zažíváme pocit vzájemné sounáležitosti a blízkosti. Pokud se zapojíte do soutěže časopisu Naše Praha, můžete si některé z her sami doma vyzkoušet!

Nezanedbatelnou část sortimentu české firmy EFKO, která letos slaví 30 let existence, tvoří postřehové a party hry. Některé z nich jsou vhodnou alternativou pro společně strávený čas při zážitkových činnostech, které nemusí být jenom zdrojem zábavy, ale také rozvoje různých dovedností a schopností jak dětí, tak i dospělých. Mezi ně patří například netradiční hry Mish Mash nebo Nimble.

Nejbystřejší hráč se stane vítězem v postřehové hře s názvem Mish Mash, ve které triumfuje ten, kdo nejrychleji najde správný obrázek v záplavě ostatních. Stačí určit obtížnost hry a překvapit protihráče bleskovou reakcí. Mish Mash je určen pro dva a více hráčů a je vhodný pro děti od šesti let. Spolupráci s dánským tvůrcem her Mar-

tinem N. Andersenem zúročila firma EFKO i při návrhu právě této hry.

Úspěšný dánský koncept nevyzpytatelné zábavy řadí EFKO mezi významné hráče také na specifickém poli party her, jako je například Nimble. Jde o společenskou party hru, která vychází z trendů dnešní doby. Nabídne pohotovou, rychlou a hlavně jednoduchou akci, kde nikdo na nikoho nečeká, všichni hrají najednou. O rychlosti hry vypovídá čas potřebný pro odehrání jednoho kola, je

to pouhých 20 sekund. Nimble navíc díky více než 300 tématům a neočekávaným kombinacím neomrzí. A je to právě překvapivost, která dodává hře se 14 dřevěnými kostkami, 50 kartami a přesýpacími hodinami na vtípu. Existují dvě varianty Nimble (pro všechny od 12 let) a Nimble Junior (pro děti od 6 let) a uvedené i další hry je možné zakoupit přímo na stránkách výrobce <https://eshop.efko.cz>.

Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku do 5. května 2023 na e-mail: soutez@ceskydomov.cz, připište svou poštovní adresu a do předmětu e-mailu napište EFKO. Dvacet výherců získá buď hru Nimble, nebo Mish Mash. (red)



SVĚT společenských her zažívá velký boom a těší se stále větší oblíbenosti při rodinných a přátelských setkáních. Foto: EFKO

soutěžní otázka

Jaký slogan je umístěn v závěru videa nad logem firmy EFKO?

- a) Cíl není vyhrát, ale být spolu.
- b) Výhra je být spolu.
- c) České hry pro všechny.

Nápověda: doprovodná videa najdete na YouTube.

INZERCE



MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D.



BREAST UNIT
PRAGUE

Screeningové centrum
pro diagnostiku a léčbu
onemocnění prsu

Objednejte se na preventivní vyšetření včas.

**Vyšetřujeme všechny ženy bez ohledu
na věk, bydliště, pojištění a národnost.**

- + Objednací termíny nabídneme dle Vašich potřeb.
- + Přístupujeme ke každé klientce individuálně a s citlivou péčí.
- + Využíváme nejmodernější diagnostické vybavení.
- + Předáme Vám zprávu ihned po vyšetření.

MAMMA CENTRUM OPATOV
Líbalova 2348/1
Praha 4 – Chodov

MAMMA CENTRUM HRADČANSKÁ
Bubenečská 284/12
Praha 6 – Dejvice

Objednání + 420 775 13 11 11
online na www.buprague.cz
f buprague @ breastunitprague

O ČEM MLUVÍ PRAŽANÉ?

ÚPADEK HOLEŠOVICKÉ TRŽNICE. KDO ZA TO MŮŽE?

Pohled na holešovickou tržnici je tristní. Nedávno ještě plná stánků trhvců, dnes zeje prázdnotou. Na slavnou Halu 22 je smutný pohled. Nedávno se ještě pyšnila nejlepší a nejlevnější zeleninou v Praze. Dnes? Petržel za 70 Kč, mrkev za 40 Kč či kuře za 290 korun. Pusto, prázdno. Tým redakce Naše Praha proto zapátral po důvodech úpadku kdysi oblíbeného prodejního místa.

Více na www.nasepraha.cz.



VÁLKA SOUSEDŮ S EXPRIMÁTOREM HŘIBEM

Pirátský exprimátor Zdeněk Hřib má problém se svým domem v Kyjích. Sousedí si stěžují na hluk a ničení přístupové cesty od stavební firmy, která mu zajišťuje demolici domu na jeho pozemku.

Kauzu sledujte na www.nasepraha.cz.

SLEDUJTE NÁŠ WEB NASEPRAHA.CZ

BLOKÁDY DOPRAVY V PRAZE. PROTESTY MAJÍ TEMNÉ POZADÍ

Prahu už více než měsíc sužují dopravní kolapsy, které má na starosti skupinka aktivistů z Poslední generace. Ti, za nečinného přihlížení policie, pravidelně blokují pražské hlavní tahy. Podařilo se nám rozklíčovat pozadí demonstrací, které je naprosto šokující.

Čtete na www.nasepraha.cz.



Oprava Barrandovského mostu znovu zkomplikuje dopravu

Praha – V polovině května odstartují hlavní práce na druhé etapě rekonstrukce Barrandovského mostu. Největším dopravním omezením bude uzavření rampy od Barrandova ve směru z ulice K Barrandovu na Jižní spojkou, a to současně s dopravním omezením přímo na mostě. Právě letošní etapa je nejtěžší z celé opravy. Uzavření barrandovské

rampy, tj. nájezdu od Barrandova ve směru z ulice K Barrandovu na Jižní spojkou, zkomplikuje život všem motoristům, kteří například bydlí na barrandovském sídlišti. Objízdná trasa povede po D0 (Pražský okruh) Lochkovským tunelem a po Strakonické ulici zpět na Barrandovský most a Jižní spojkou. Pro vzdálenější cíle, jako jsou Modřany, Kamýk či Cho-

dov, bude možné pokračovat po okruhu D0 na sjezd Písnice, který se plánuje v době rekonstrukce mostu otevřít, a poté do centra po Libušské ulici či jet dál po D0 na sjezd Vestec. Možností je také dojet až k dálnici D1 a odtud zamířit do centra po ulicích Brněnská a 5. května.

Proto řidiči, kteří opravdu tímto směrem na most jet

nemusí, by se mu i kvůli svému vlastnímu pohodlí měli raději vyhnout. Z modelů dopravy je už nyní patrné, že složité budou nejen příjezdy do Prahy z jihu a západu, ale aktuální etapa ovlivní život mnoha Pražanů i v jiných částech metropole, kde se mohou příkladně negativně projevit regulace v tunelech Městského okruhu. **Zdroj: TSK Praha**

Jsem romantická duše milující situace, které nahánějí husí kůže, říká o sobě herec Michal Holán

■ Jeho hlasem k nám promlouvají seriálové hvězdy či výrazné zahraniční herecké osobnosti, jeho tvář je známá z tuzemských filmů i seriálů. Michal Holán (39) ovšem bude prvního května i průvodcem dalšího ročníku oblíbené společenské akce v Grébovce.

Martin Dudek

Přes 20 let se věnujete filmovému dabingu. Kterou z dabovaných postav jste si nejvíce zamiloval? Hlavní náplní mého života je dabing zhruba 27 let, dabovat jsem začal už v 16 letech, což je před neuvěřitelně dlouhou dobou, letí to strašně rychle. Jednou z mých nejoblíbenějších filmových postav je určitě doktor „JD“ (John Dorian) v seriálu Scrubs: Doktůrci, Ratatouille (postava Alfreda Linguiniho) a pak také Jesse v seriálu Perníkový táta (Breaking bad). To jsou role, které úplně miluju, ale celkově je jich opravdu hromada. A poslední dobou dabing tureckého herce Cana Yamana. To je jeden z top herců a moc mě to baví.

Vy už jste s hlasem aktuálně nejpopulárnějšího tureckého herce Cana Yamana neodmyslitelně spjat. Ten se objevil hned v několika seriálech na Prima LOVE. Máte s ním něco společného?

Řekl bych, že mám. Jsem romantická duše a mám rád životní situace, které vlastně nahánějí husí kůže. Člověk si při nich tzv. lítá na obláčkách, cítí tu opravdovou lásku, a to je krásné. Can to tak hraje v seriálech, jak je to ve skutečnosti samozřejmě ne-
tuším, ale myslím si, že je borec.

Kromě dabingu také hrajete a váš hlas je slyšet i ve filmech a seriálech. Aktuálně třeba ve snímku Promlčeno s Karlem Rodenem



V KLIPU písničkáře Pokáče si Michal Holán zahrál trestance. Foto: archiv MH

v hlavní roli, který je možné zhlédnout na Prima+. Koho ve filmu hrajete?

Hraju zprávaře v Českém rozhlasu. Promlčeno je takové krimi nebo thriller v režii Roberta Sedláčka, kde se kromě již zmíněného Karla Rodena objevili třeba Barbora Bočková, Igor Bareš nebo Vilma Cibulková. Byl jsem samozřejmě na premiéře filmu a moc se mi líbil. Navíc sklízí pozitivní reakce, z čehož mám radost.

Momentálně jste obyvatelem Vinohrad. Vystrídali jste v Praze více adres?

Původně jsem ze Slaného, což je kousek od Prahy. V hlavním městě jsem bydlel půl roku na intru na Želivského, potom tři a půl roku na Dejvické u Kula-



TURECKÉHO HERCE Cana Yamana milují české divačky i díky hlasu známého dabéra. Foto: TV Prima

ťáku ve Studentské ulici, také na intru, kde to bylo absolutně úžasné. A od doby, co jsem se osamostatnil, stále bydlím v okolí Vinohrad a na kraji Vršovic. Musím říct, že Vinohrady jsou asi moje úplně nejoblíbenější pražská lokalita. Mám to tady moc rád. Jak lidi, tak energii i takovou tu pohodu.

Co se vám tu konkrétně nejvíce líbí?

Určitě park Grébovka, od ulice Americká „kulaťák“ s kašnou a hlavně již zmíněná energie lidí, kteří tady bydlí. I architektura a to, jak je tu prostor členitý. Pro

mě je to naprosto jedinečná část Prahy. Přesně tak, jak je to v názvu – Královské Vinohrady – tak takhle to tady cítím.

V Grébovce vás vaši fanoušci co nevidět mohou potkat i na akci Dermacol Love Day...

Bydlím hned vedle Grébovky a tím pádem je park pro mě takovým domovem, jsem v něm z domu za pár vteřin. Na Dermacol Love Day jsem byl loni i s dětmi a musím říct, že mě akce moc potěšila, protože se děti skvěle bavily, o manželce ani nemluvě. Myslím si, že televize Prima to vymyslela naprosto skvěle – na Prvního máje krásná akce v krásném parku. Určitě bych všechny rád pozval, na místě se budu také pohybovat, a to konkrétně u provizorního dabingového studia v zóně Prima LOVE, kde si lidé mohou dabing vyzkoušet. Na všechny se budu těšit prvního května, bude to určitě velké a pojďme si všichni přát, ať je krásné počasí.

Zahrajete si někdy černé divadlo, kterému jste se věnoval po absolvování konzervatoře?

Černé divadlo jsem nehrál od doby, co jsem z něho zhruba před patnácti lety odešel (úsměv). Měl jsem ho moc rád, protože jeho zakladatel Jiří Srenek, který nedávno zemřel, byl tatínkem mého spolužáka Jiřího Srnce. Ten se o divadlo stará dodnes. Byla tam úžasná parta lidí a byla to vesměs zábava.

Kde visí plakát z Hrabalovy kadibudky?

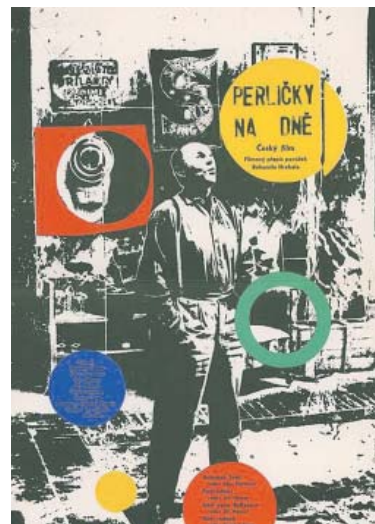
■ Filmová galerie Terryho ponožky opět obměnila výzdobu v pedsálí pražských kin. V Biu Oko a kině Aero mohou návštěvníci vidět autorské plakáty k filmům Československé nové vlny a v kině Světozor díla Jaroslava Šury.

Praha – Pražský rodák Jaroslav Šura ilustroval a graficky upravit více než 250 knižních titulů a navrhl přes 650 plakátů. V 60. letech začal tvořit plakáty pro Národní divadlo v Praze, a to nejčastěji technikou linorytu, poté se tiskly technologií barevného knihtisku. A právě tyto originály najdete do 8. června v kině ve Vodičkově ulici. Zajímavostí a současně i důkazem Šurovy pečlivosti byl jeho osobní dohled nad vlastním

tiskem v tiskárně v Nové Pace. Výsledek musel ve všech parametrech plně odpovídat jeho představám.

Za vidění rozhodně stojí také výstavy v žižkovském kině Aero a letenském Biu Oko (oboje do 30. května). Obě se věnují Československé nové vlně, jež byla fenoménem nejen v dějinách československé kinematografie, ale proslavila filmy i jejich tvůrce po celém světě. Stěžejní tvůrce jako Miloš Forman, Věra

Chytilová, Jan Němec, Juraj Jakubisko i další spolupracovali při navrhování plakátů pro své snímky s generačně spřízněnými výtvarníky. Malou perličkou je, že plakátem k povídkovému filmu Perličky na dně, který vytvořil Jiří Balcar, prý vyzdobil svou kadibudku v Kersku autor předlohy Bohumil Hrabal, jenž je na samotném plakátu zobrazen. To, v jakém kině aktuálně visí, už musí návštěvníci zjistit sami. (red)



BOHUMIL HRABAL na plakátu k filmu Perličky na dně. Zdroj: Terryho ponožky

Inkontinence není jen problémem seniorů

■ Mnoho lidí považuje inkontinenci za problém zejména starších žen. Únik moči se ale týká až 25 % žen a 5 % mužů v produktivním věku, ve vyšším věku pak každé druhé ženy a každého pátého muže. Mnoho lidí se však za tento problém stydí, a nevyhledá proto lékaře. Ten jim přitom může s inkontinencí výrazně pomoci.

„Únik moči je bohužel stále tabu téma, o kterém se příliš nemluví. I to je důvodem, proč se za inkontinencí mnoho lidí stydí, přestože není vůbec neobvyklou diagnózou. Za svůj život má s únikem moči potíže až 50 % žen, řeší ho jen asi 10 % z nich. Přitom výrazně snižuje kvalitu života a týká se i velmi mladých žen a mužů,“ vysvětluje doktorka Kateřina Šedová, zakladatelka neziskové organizace Loono, která se inkontinencí věnuje v rámci kampaně Dole dobrý.

Inkontinence se může projevit náhlými úniky moči například během kašle, smíchu nebo pohybu, ale také nucením močit, které je tak silné, že člověk nestihne dojet včas na toaletu. Množství uniklé moči se může pohybovat od občasných nepatrných úniků několika kapek až k naprosté ztrátě kontroly a stálému nekontrolovatelnému pomocování.

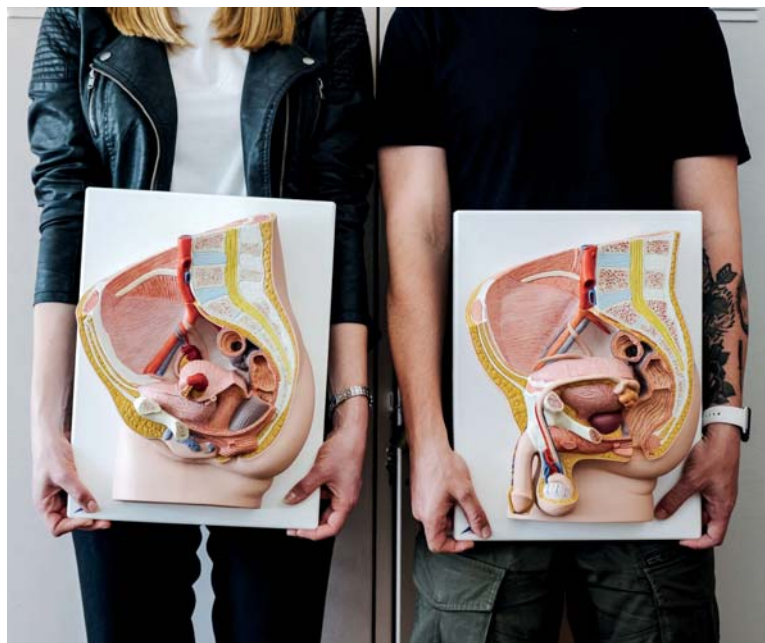
Na inkontinenci má vliv hned několik faktorů. Věk je pouze jedním z nich. Se zvyšujícím se věkem se snižuje pružnost svalů pánevního dna, svou roli hrají také hormonální změny v menopauze. Únik moči může způsobit také operace v oblasti malé pánve, dlouhodobé zvýšení

nitrobrříšního tlaku například při kašli nebo těžké fyzické práci, nadváha, kouření, změny na prostatě, infekce močových cest, onemocnění nervové soustavy, některé druhy léků a jiná onemocnění, jako je například cukrovka.

Inkontinenci může způsobit také těhotenství. Únik moči postihuje až třetinu těhotných žen, mívá však přechodný charakter. A svůj vliv má také vaginální porod, během kterého může dojít k poškození struktury pánevního dna. Každá žena by proto měla po šestinedělí navštívit fyzioterapeuta. Únik moči může zesílit také alkohol, kofein, bublinková voda, čokoláda, chilli papričky, vysoký příjem cukru i vysoké dávky vitamínu C.

Jak úniku moči předcházet?

Základem je dodržování zdravého životního stylu, tedy udržování adekvátní tělesné hmotnosti, nekouření, omezení kofeinu a alkoholu, jezení více vlákniny. Důležité je také dodržování zásad správného vyprazdňování. Při močení nikdy netlačit a nespěchat, nikdy vědomě nepřerušovat proud moči, významně omezit takzvané preventivní moče-



TÝM mladých lékařů, studentů medicíny a dalších profesionálů z organizace Loono informuje veřejnost například o reprodukčním zdraví. Foto: Pert Vagner

ní (například před odchodem z domu), při kterém močový měchýř ztrácí svou jímací funkci.

„Důležité je nestydět se a při mimovolných únicích moči včas vyhledat pomoc u praktického lékaře, urologa nebo gynekologa, poradit se s nimi o možnostech podpůrné či chirurgické terapie a začít svou situaci řešit. Často je inkontinence dočasná a dá se s ní pracovat. Navíc se může jednat o jeden z příznaků jiného závažnějšího onemocnění, jehož diagnózu může pacient

díky překonání studu z úniků moči výrazně zpomalit,“ dodává Kateřina Šedová.

V rámci kampaně Dole dobrý nezisková organizace Loono učí, jak předcházet sexuálně přenosným onemocněním a včas je rozpoznat. Věnuje se také prevenci a léčbě neplodnosti i dosud tabuizovaným tématům, jako je právě únik moči či poruchy s erekcí. Veškeré informace ke kampani najdete na webových stránkách nebo v aplikaci Preventivka. (red)

eCigarety jsou pro dospívající velkým rizikem

U teenagerů roste obliba tzv. eCigaret. O užívání nikotinových výrobků dospívajícími poslední dobou diskutují odborníci i rodiče. Mladé lidi láká nejen možnost být „IN“, ale také atraktivní balení a příchutě této formy novodobé závislosti.

Jak říká Markéta Čermáková z terapeutické kliniky NEO Centrum, rozhodně se nejedná o méně rizikovou variantu užívání nikotinu, a to hned z několika důvodů. „Z psychologického hlediska se jedná o možná nebezpečnější variantu, než jsou běžné cigarety.

Jejich škodlivost totiž není na první pohled zřejmá a o jejich užívání se okolí nedozví. U dítěte či mladistvého tedy může snadněji vzniknout návyk cigarety užívat, aniž by to někdo zaznamenal,“ upřesňuje závažnost této formy kouření.

Z adiktologického hlediska je riziková zejména nekontrolovatelnost množství užívání účinné látky (nikotinu) a příchutí motivující k dalšímu užívání. V jedné jednorázové cigaretě je možnost až pěti set potahů bez toho, že by mladistvý cigaretu musel jakkoliv nabít či počkat nějakou dobu, aby opět mohl kouřit. Lehce tak může podle odborníků dojít k předávkování nikotinem, jelikož uživatel neví, kolik toho vlastně vykouřil. Dalším důvodem je příchut. „Příchut je již dnes v klasických cigaretách zakázána. Mentolové či jiné aroma podporuje vznik závislosti a zvyšuje chuť na cigaretu. Jed-

norázová cigareta je pouze jedna z dalších alternativ kouření, jedná se pouze o méně rizikovou alternativu ke vztahu k pasivním kuřákům,“ doplňuje kolegyni adiktoložka Adéla Zenina.

Praxe v klinice NEO Centrum v Praze 8 ukazuje, že mladistvé tato forma kouření láká. Teenageři tam často přicházejí s duševními potížemi a stává se, že závislost na nikotinu nebo jeho škodlivé užívání bývají jedním z přidružených problémů. „Nikotin vyplavuje dopamin v mozku do tak zvaných center odměny, což přináší příjemný pocit v momentech, kdy člověk cigaretu kouří. Následně si mozek na pravidelný přísun nikotinu zvykne, a když jej nemá, tak se dostaví abstinenci příznaky, které se mohou příkladem projevit jako podrážděnost, nesoustředěnost či nemožnost kvalitního spánku,“ říká Adéla Zenina. Zdroj: MČ Praha 8



ODBOŘNÍCI varují před snadným návykem na kouření elektronických cigaret. Ilustrační foto: Pixabay



Kupón pro podání řádkové inzerce do titulu NAŠE PRAHA

Cena za inzerát:

Cena 350 Kč je vždy za každých započatých 90 znaků. Řádkový inzerát si můžete podat v jedné i více mutacích titulu NAŠE PRAHA. Potom se cena násobí počtem zvolených mutací. Zvýhodněná cena 6x 350 Kč (6x 700 Kč nebo 6x 1050 Kč) platí jen pro zveřejnění inzerátu ve všech mutacích titulu NAŠE PRAHA najednou. V případě, že zvolíte opakování inzerátu ve více termínech, násobí se cena inzerátu počtem vydání (opakovací slevu neposkytujeme).

Seznam mutací titulu NAŠE PRAHA (zaškrtněte vybrané):

- ☐ NAŠE PRAHA CENTRUM ☐ NAŠE PRAHA 6 ☐ NAŠE PRAHA 9
☐ NAŠE PRAHA 4 ☐ NAŠE PRAHA 7 ☐ NAŠE PRAHA 10
☐ NAŠE PRAHA 5 ☐ NAŠE PRAHA 8
☐ všechny mutace NAŠE PRAHA (zvýhodněná cena)

Text inzerátu: Text vypište tak, aby písmena, interpunkce i mezery měly vždy svá okna.

[illegible]**Požadované datum otisku (zaškrtněte vybrané):**

- ☐ 12. května ☐ 23. června ☐ 8. září
- ☐ 26. května ☐ 28. července ☐ 22. září
- ☐ 9. června ☐ 18. srpna ☐ 6. října

Následující informace nebudou zveřejněny, ale vyžaduje je tiskový zákon:

Firma/jméno: Tel.:
Adresa: Způsob úhrady:
IČ: E-mail: Podpis:

Uvedené ceny jsou s DPH. Platí obchodní podmínky. Vyplněný kupón zašlete spolu s dokladem o zaplacení (poštovní poukázka A, výpis z účtu nebo příkaz k úhradě) e-mailem nebo poštou na adresu: **Český Domov Média House, s. r. o., řádková inzerce, Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 Strašnice**, tel.: 734 580 087, e-mail: podklady@ceskydomov.cz. V požadovaném termínu otiiskneme váš inzerát pouze v případě, pokud obdržíme kupón a doklad o zaplacení nejpozději 7 dnů před datem vydání. V opačném případě otiiskneme inzerát v dalším vydání titulu. Způsob poukázky typu A nebo převodem na účet: 211062628/2700, variabilní symbol = vaše IČ nebo telefonní číslo. Fakturační adresa: Český Domov Média House, s. r. o., Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 - Strašnice

NAŠE PRAHA

NAŠE PRAHA

www.ceskydomov.cz

řádková inzerce

- **!!Odvoz starého nábytku na skládku!!**
Vykližení sklepů, bytů, pozůstalostí atd.
Naložíme a odvezeme cokoliv. Vše za
rozmumnou cenu. Stěhování–doprava.
Volejte: 773 484 056
- **„Hodinář sběratel koupí** veškeré hodin-
ky, budíky, mechanické natahovací
nefunkční a poškozené náramkové i
kapesní, české, ruské i světové. PRI-
M, OMEGA, LONGINES, ORLIK, TISSOT,
ULYSSE NARDIN, VACHERON CONSTAN-
TIN, JAEGER COULTRE, SPARTAK, SCHA-
FFHAUSEN, ETERNA, ZENITH, ROLEX,
LEMANIA, MOVADO, HELVETIA, CER-
TINA, SEIKO, HEUER, GUB, PATEK PHI-
LIPPE, GLASHUTTEI a jiné. Koupím též

drahé zlaté hodinky v jakémkoliv stavu. Koupím i celou pozůstalost po hodináři, hodinky, součástky, nářadí, sklička plastová i skleněná, soustruh apod. Po telefonické dohodě s Vámi, přijedu kamkoliv nebo můžete Vy ke mě. Slušné a seriózní jednání. Tel.: 777 311 101"

- **POSKYTNEME SÍDLU** v Praze pro SRO, OSVČ od 149 Kč/měsíc. www.sidlupro-firmupraha.cz, Tel: 728 991247
- **Koupím sklo, porcelán, knihy a další.** Zároveň vyklidím a vystěhuji. Tel.: 608 203 342
- **Vyklizení pozůstatosti ZDARMA** za staré věci. Tel.: 773 995 221

PRODEJ + SERVIS ZAHRADNÍ TECHNIKY



RETOS Praha s.r.o.
Modřanská 86
Praha 4, 147 00
www.egner-retos.cz
egner-retos@post.cz
728 761 039. 602 338 488



Snažíme se chránit přírodu a být šetrní k planetě. Proto i naše noviny jsou tištěny 100% recyklovaný

papír a není třeba kácet stromy. Přijďte se k nám a pomozme planetě společně. Zapojit se může každý. Neleží někde Naše Praha zbytečně na zemi?

Zvedněte noviny a dejte je sousedům do schránky. Uvidíte-li noviny někde na ulici, udělejte prosím to samé. **Přečtené výtisky nevyhazujte, ale dejte je přečíst i známým a sousedům.** Jde nám všem o společný cíl, abychom se na této planetě cítili komfortně a bezpečně.

CC-501930/06

Zprávy · Kultura · Zdraví · Rozhovory · Soutěže · Tipy

www.nasepraha.cz

Zápach z úst ohlašuje parodontózu

Parodontitida představuje zánětlivé onemocnění dásní a závěšného aparátu, které nás po zubním kazu trápí nejvíce. Onemocnění vzniká působením bakterií, které produkují agresivní kyseliny, ty rozpouštějí tvrdou vápníkovou a fosfátovou minerální matici zubní skloviny a přitom uvolňují sirovodík, jenž zapříčiňuje zápach z úst. Bakterie mají za následek vznik zánětu, který se nejprve usadí na dásních, později však i na systému, který plní funkci pevného ukotvení zubů. Zánět se rozvíjí a způsobuje bolest, pocit tlaku a brnění. Mezi zubem a dásní se vytvářejí prostory, vačky, které mohou být naplněné hnisem. Krčky zubů se odhalují, zuby se rozestupují a ztrácejí pevnost ukotvení.

Dlouhodobý zánět oslabuje imunitní systém, který pak hůře odolává závažnějším onemocněním. Podle statistik mají pacienti s parodontitidou dvojnásobně větší riziko onemocnění srdce a čtyřnásobné nebezpečí srdečního infarktu. Obzvláště ohroženi jsou, podle odborníků, pacienti s cukrovkou, osteoporózou nebo plicními onemocněními. Experti odhadují, že záněty dásní by mohly být zodpovědné za 18,2 % všech předčasných porodů.

Bakterie si na běžné chemické přípravky dokáží vybudovat odolnost nebo zmutovat a pak udržet přirozenou mikroflóru v dutině ústní není snadné. Významným pomocníkem v udržení přirozeného mikrobiomu je **Chytrá houba – Pythium oligandrum**.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „**Chytrá houba Pythie Bio Plus** se řadí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní. Tam **Chytrá houba** příznivě působí, pokud má člověk sklony k zánětům dásní. Přípravek se aplikuje tři dny za sebou a dále podle potřeby, a nebo až za měsíc. Běžné uplatnění je vhodné v souvislosti

i s používáním zubních náhrad, či rovnátek. Uplatnění přípravků **Chytrá houba Pythie Bio Plus** se osvědčilo i u lidí po chemoterapii, u mladistvých, kdy docházelo v ústech k přemnožení kvasinek nebo trpěli na afy, či opary.“



Přípravky s **Chytrou houbou – Pythium oligandrum** dostanete ve své lékárně.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: **728 814 202**
e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz

B•A•R•D•

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

SC-501779/05

SPORT | OPTIC

**PŘOČ K NÁM?
KÁČ VIDÍME
DO BRÝLÍ!**

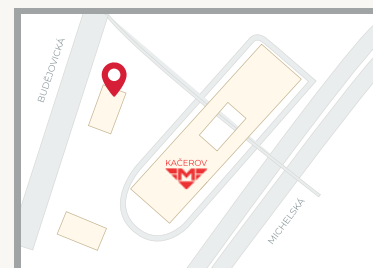
OBJEDNAT ONLINE

NOVÁ OPTIKA NA **KAČEROVĚ**



**DIOPTRICKÉ
BRÝLE ZA
999 Kč**

🏠 sportandstyle.cz
☎ +420 771 280 299
📍 Budějovická 615/47
140 00 Praha
🕒 Po-Pá 09.30-18:00



KUPÓN NA SLEVU 25 % | KOD: INZSAS25

Kupón předložte obsluze v prodejně Sport and style Kačerov.

SC-501947/01

NAŠE PRAHA

**TITUL S NEJVĚTŠÍM
ZÁSAHEM V PRAZE**

časopis všech Pražanů
**350 000 výtisků do poštovních
schránek v Praze**

**Možnost oslovení cílové skupiny v devíti
lokálních vydáních dle městských obvodů**



**Máte-li zájem o umístění inzerce,
volejte nebo pište na uvedený kontakt.**

734 580 087
kancelar@ceskydomov.cz
www.nasepraha.cz



PRAHA TV

vaše metropolitní televize

500 TISÍC PRAVIDELNÝCH DIVÁKŮ

