Jediný čtrnáctideník v Praze 5

NAŠE PRAHA 5

Košíře • Smíchov • Stodůlky • Zličín

28. 4. 2023

Uzavření poštovních poboček. Jednání probíhají, výsledkem je zklamání

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.

Více na straně 6

Vinohrady miluji! říká 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.

Více na str. 12

Herečka Simona Hába Zmrzlá: Školili nás kluci ze zásahovky

24 let jsme s Vámi

Foto: TV Nova

Vyhrajte deskové party hry od českého výrobce! Strana 10

Rozhovor na stranách 8 a 9

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
CAPAROL
AŽ 14 LET ZÁRUKA*
* 12 letá záruka výrobce proti novotvorbě řas a plísní při nátěru fasády systémovým řešením Caparol + 2 roky dodá firma HousePro
SC-5017789/04

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.svobodaanejtek.wz.cz
SC-5016242/54

- VÝKUP AUTOMOBILŮ, MOTOCYKLŮ A VETERÁNŮ VŠECH ZNAČEK
- ZÁSTAVY VOZIDEL
- PENÍZE IHNED
NEJLEVNĚJŠÍ ODTAHY
Tel.: 604 868 055
SC-5017728/04

společný koncert
Jiří Pavlica
Hana a Petr Ulrychovi
JAVORY BEAT & HRADIŠŤAN
PRAHA 24.5.2023
Rudolfinum od 19:30
Předprodej: www.topkoncerty.cz
SC-5016104/03

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 kotelen 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 kotelny se obyvatelé a správci domů musí zatěžovat pravidelnými revizemi kotelen 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.

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.

Bytový dům Fragment společnosti Trigema v pražském Karlíně.

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 kotelnami 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 kotelen by je nedokázaly dostatečně rozptýlit.

Firmy se vracejí
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 kotelen. 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 teplu od společnosti Veolia, je také Obchodně podnikatelská fakulta Slezské univerzity v Karviné.

WWW.PRAHA-CISTA.CZ

SC-5018T/03

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 stejk a při placení neodpovídala cena, na účtu byla samozřejmě vyšší než na etiketě zboží. Přivolaná obsluha mi to vysvětlila tak, že maso mezitím zdražilo a že si musím kontrolovat ceny na regálu, nikoliv na zboží! Nové cenovky prý nelepí, a pokud se mi cena nelíbí, mám stejk vrátit. Hodně mne to naštvalo, 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 jasně a věcně popsané, i s radou, jak mám postupovat dále.
A tak mi teď vrtá v hlavě – oba řetězce mají stejného majitele, předpokládal 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 instrukce neodpovídat na stížnosti? Třeba se to jednou dozvím...

Obnova vyhořelého chrámu se blíží

■ Chrám sv. archanděla Michaela v zahradě Kinských, který před více než dvěma lety vyhořel, může být znovu obnoven. Ve veřejné sbírce se vybralo přes 1,9 milionu korun. Tyto peníze nyní poputují na jeho rekonstrukci.

Smíchov – Požár postihl chrám sv. archanděla Michaela 28. října 2020. Hlavní město, v jehož majetku se historická památka nachází, zahájilo veřejnou sbírku na její obnovu 4. listopadu téhož roku. Jen v prvním měsíci lidé poslali více než jeden milion korun.

„Vybrané necelé dva miliony korun dokládají, kolika lidem obnova této sakrální památky, která je jedinečná nejen svou architekturou, ale i místem vzniku, leží na srdci. O to větší poděkování jim patří i z toho důvodu, že tzv. karpatský kostelík vyhořel v době, kdy se naše země ocitala v koronavirové krizi a obyvatelé zažívali své vlastní těžkosti," uvedl Jiří Pospíšil (TOP 09), náměstek primátora pro oblast kultury, cestovního ruchu a památkové péče, a dodal: „Ukázalo se, že lhostejnost a netečnost v naší společnosti nemá místo ani v takto složitých dobách. Upřímně si vážím každého jednotlivého dárce. I díky jejich štědrým příspěvkům může Praha po necelých třech letech od požáru konečně přikročit k dílu a chrám sv. archanděla Michaela obnovit. Za to jim patří neskonalý dík," říká

Z UNIKÁTNÍ PAMÁTKY zůstalo po činu neznámého žháře jen smutné ohořelé torzo.
Foto: HZS Praha

Rekonstrukce začne příští rok

Peníze ze sbírky se použijí na vybavení interiéru nového kostela. Samotná stavba si podle odhadů vyžádá celkem částku ve výši 30 až 40 milionů korun. Konečná cena ještě stanovena nebyla. Nyní jsou činěny veškeré úkony spojené s vydáním stavebního povolení na obnovu objektu. Předpoklad vydání povolení je květen. Zároveň pokračuje příprava zadávacího řízení na výběr zhotovitele, které by ještě měla schválit Rada hl. m. Prahy. Tesařské postupy nicméně vyžadují, aby stromy na stavbu chrámu byly pokáceny v zimě, kdy mají méně mízy a se dřevem se lépe pracuje. Pokud vše bude postupovat podle plánu, stavět by se mohlo začít nejdříve příští rok. **(red)**

chrám sv. archanděla Michaela

Chrám sv. archanděla Michaela, nebo také karpatský kostelík sv. Michala, byl celodřevěný pravoslavný chrám z druhé poloviny 17. století, přenesený v roce 1929 z Podkarpatské Rusi do pražské zahrady Kinských pod Petřínem. Kostel byl postaven v takzvaném bojkovském stavebním slohu s prvky lidového baroka. Byl asi 14 metrů dlouhý a 8 metrů široký, věž sahala do výšky asi 17 metrů. Roubené části kostela pokrývala šindelová střecha. Jednalo se o dar Rusínů svému tehdejšímu hlavnímu městu, Praze, jako jejich typické lidové stavby. Náklady spojené s touto operací hradilo Národní muzeum za podpory Ministerstva školství a osvěty Československé republiky. Chrám se stal součástí sbírek národopisného oddělení Národního muzea v Praze.

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 obyvatele 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 Chlorpyrifos a všechno ukrajinské obilí nechali spálit. Přidali se Poláci, Maďaři, Rumuni a Slovinci. Jestli to je kvůli zdraví obyvatel nebo faktu, že neproclené ukrajinské obilí kazí našim sedlákům kšefty, nevíme. Víme ale, jaký tlak vytváří vedení EU, abychom neproclené, pesticidy a GMO nadopované obilí hezky zkonzumovali.

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 nevadí. Člověk neví, jestli se má smát, nebo brečet. Když pominu 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@cizekjan.cz

KRÁTCE Z PĚTKY

Musoleum Davida Černého

Smíchov – V budově bývalého lihovaru vzniklo muzeum výtvarníka Davida Černého. Prostor o rozloze 1200 metrů čtverečních, rozložený na pěti podlažích, je plný nejnovějších artefaktů, ale návštěvníky také zavede zpět k počátkům umělcovy tvorby. Mezi díly najdou i instalace, které veřejnost nikdy neviděla, ale také vystavené Černého návrhy a architektonické projekty. **(red)**

Bytový dům vyroste nedaleko školy

Jinonice – Rada hl. m. Prahy schválila zahájení investiční přípravy projektu Pražské developerské společnosti (PDS) městského nájemního bydlení v lokalitě U Tyršovy školy v Jinonicích. Bytový projekt vznikne na městském pozemku o rozloze 2 815 m². Počítá se zde s výstavbou bytového domu s až 80 nájemními jednotkami. Po zpracování zadání i ve spolupráci s městskou částí Praha 5 PDS vyhlásí pro tento projekt v letošním roce zadávací řízení na dodavatele architektonických a projektových prací. **(red)**

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 využívání 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)**

OČIMA POLITIKA

Zneužívání Subutexu lze řešit

■ V posledních letech v souvislosti s větším počtem uživatelů návykových látek v centrálních městských částech, zejména na smíchovském Andělu, vyvstává otázka, co vlastně je onou látkou (či látkami) užívanou závislými osobami především v Praze 5.

Zjišťoval jsem, jaké drogy se šíří, jaké drogy se v Praze 5 prodávají, a k mému překvapení to nebyl (a není) ani heroin, ani pervitin, ale substituční přípravek Subutex (obsahující látku buprenorfin). Tento přípravek, který je pouze na lékařský předpis, zaplavoval a nadále zaplavuje černý trh s návykovými látkami nejen v Praze 5.

Dle mých informací se Subutex užívá (resp. spíše zneužívá) v řadě případů jako primární droga a valná část uživatelů návykových látek pobývajících v Praze 5 žádnou jinou drogu neužívala a ani neužívá. Bohužel se z něj stala nelegálně obchodovaná návyková látka, často užívaná jako primární droga.

V ČR se pro substituční léčbu osob závislých na opiátech používají dvě látky, a to metadon a buprenorfin. Léčba metadonem je vázána na centra substituční terapie. Pokud jde o léčbu buprenorfinem, pak je nyní na trhu nejdéle dostupný právě Subutex, a to od roku 2001, a Suboxone od roku 2008. Pokud je z dostupných informací patrné, tak Subutex je poměrně často zneužíván, a to i injekčně. Jinak je tomu s přípravkem Subuxone, který obsahuje kombinaci látek – buprenorfinu a naloxonu.

Kdo pomůže obyvatelům Prahy 5?

Je jistě zvláštní, že problém zneužívání Subutexu se vyskytuje zejména v Praze a ve Středočeském kraji. Lze se domnívat, že se zde nacházejí lékaři, kteří při léčbě Subutexem nepostupují v souladu se Standardem substituční léčby.

Vzhledem k tomu, že již delší dobu existuje léčivo s účinnou látkou buprenorfin, která je vázaná na naloxon (přípravek Suboxone) a při jejím zneužívání nedochází k navození stavu jako při nelegálním užití Subutexu, je s podivem, proč nedochází k postupné výměně užití pro substituční léčbu přípravku Subutex za Suboxone. Suboxone je ještě ve svém důsledku i částečně hrazený z veřejného zdravotního pojištění, a tím pádem je i pro pacienty levnější.

Ptám se tedy, jak se k problémům zneužití Subutexu staví vláda, ministerstvo zdravotnictví a Společnost pro návykové nemoci? Pomohou občanům Prahy 5 sužovaným problematikou drog (a to především Subutexem)? Proč nezamezí zbytečnému předepisování Subutexu, který je primární drogou nejen v Praze 5?

JUDr. Petr Lachnit (ANO 2011), zastupitel MČ Praha 5

Vzpomenete si na „divného“ policajta?

Praha 5 – Žil byl na přelomu 50. a 60. let chlapík, který v okolí Anděla chodil středem ulice ve staré uniformě s šavlí, někdy i v rajtkách.

Řídil dopravu šavlí

„Zastavil se uprostřed křižovatky, policajt mu uhnul a on tou šavlí řídil dopravu. Bylo to jako divadlo. Pátral jsem po téhle zajímavé postavičce všude možně. Hledal jsem aspoň malou zmínku v různých knihách, kronikách... Marně. Teprve vloni jsem se domluvil s jedním vrstevníkem z Mrázovky, že si na něho také pamatuje. Pořád se mi nezdá, že by to někdo někam nezaznamenal,“ říká obyvatel Prahy 5 Antonín V. A proto společně s pamětníkem Naše Praha 5 vyhlašuje pátrání – pamatujete si na tuto osobu? Můžete k ní sdělit něco bližšího? Pokud ano, předem děkujeme za informace na e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz nebo na telefonní číslo 774 820 075. **(md)**

Stanoviště velkoobjemových kontejnerů v Praze 5

28. 4. – 29. 4.	Na Homolce – u č. 17 U Šalamounky x K Měchurce	Kontejnery budou přistavovány vždy v pátek od 16.00 do 20.00 hod. a v sobotu od 10.00 do 14.00 hod.
5. 5. – 6. 5.	U Vojanky – u č. 30 Souběžná II x Na Vidouli	

Seznam stanovišť hrazených z magistrátního rozpočtu

28. 4.	V Klukovicích x Bublavská	16:00 – 20:00 hod.
	U železničního mostu x Nádražní	16:00 – 20:00 hod.
3. 5.	Renoirova – vedle domu č. 2a	16:00 – 20:00 hod.
4. 5.	U Nesypky x U Plátenice	16:00 – 20:00 hod.
5. 5.	Vrchlického x Starokošířská	16:00 – 20:00 hod.
	Karlštejnská x U Dětského hřiště	16:00 – 20:00 hod.

PRIMITIVOVÉ se opět činili a informační panel v parku Malvazinky podél hřbitova poničili sprejovým nesmyslem. Škoda, že nebyli přichyceni při tomto trestném činu a náležitě finančně potrestáni. Foto: Karel Bogner

KRÁTCE Z PĚTKY

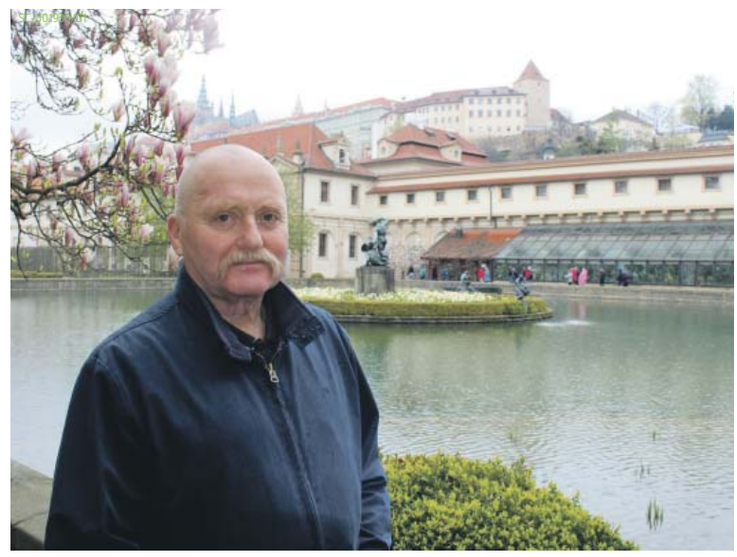
Získejte finanční příspěvek na letní tábor

Praha 5 – Prostřednictvím projektu „Aktivní město“ poskytne MČ Praha 5 příspěvek 800 Kč na letní pobytové či příměstské tábory pro děti do věku 18 let, které mají trvalý pobyt na území městské části. Rodiče mohou žádat o příspěvek v podobě elektronických voucherů do srpna. Platnost voucherů je nově dva měsíce, aby se umožnilo většímu počtu rodičů uplatnit příspěvek. Registrace uživatelů probíhá online na webovém portálu www.aktivnimesto.cz.

Její součástí je zadání osobních údajů, které jsou následně ověřeny v registru obyvatel. Celý proces ověření trvá zhruba tři až šest pracovních dnů. Po dokončení registrace si rodiče požádají o příspěvek, pokud je schválený, získají kredity na svůj účet. Ty následně využijí za nabízené aktivity, podobně jako například na e-shopu. **(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“ erozí 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 sníží 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 nejblíže 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 CO_2 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 CO_2. 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 občany příliš nepotěší. Státní podnik, který svoje přepážkové zeštíhlení 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 nejvíc 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 něž 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 škrtacích analýzách. Nabídli jsme navíc poště prostor za symbolickou jednu korunu místo současného standardního nájmu," sdělila starostka Prahy 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

Objednejte se na:
296 231 155 zlicin@europlasma.cz
www.europlasma.cz

EUROPLASMA

SC-50934/01

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 on-line 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 poboček 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 vzhledem 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 desítce 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 zvrátit. **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 Dědině. 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 zvrátit 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).

které 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 Hrdlořezská 69/2, Hrdlořezy
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 plynárny 757/6, Michle
U Trezorky 921/2, Jinonice
U třešňovky 492/1, Kobylisy
Vaníčkova 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 Odznak Vysočiny hraje nekompromisní kriminalistku Vlčkovou. Foto: Richard Hodonický

V seriálu TV Nova Odznak Vysočina hrajete kapitánku Vlčkovou. Připomeňte čtenářům, jak jste se k této roli dostala? Proběhl klasický 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 kriminálky 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 profíci.

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 pídit 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.

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?

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 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**

Snila jste jako malá dívenka 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 naštěstí 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 týdenní 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 rozmazlují?
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 beru 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.

alza.cz

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.

SC-5018173/01

Vyhrajte 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 Martinem 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 vtipu. 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.

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

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)**

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

Český Domov
noviny do každé schránky...

HLEDÁME OSTŘÍLENÉ OBCHODNÍKY!

Český Domov, hledá do svých řad zkušené obchodníky na pozici Manažera inzerce pro celorepublikové sítě lokálních titulů.

Tvým úkolem bude prodej reklamního prostoru tištěné inzerce a nových online produktů stávajícím i novým zákazníkům z řad malých a středních podnikatelů ve Tvé lokalitě. Poslední volná místa v Praze!

Nabízíme:
· nadstandardní finance
– možnost výdělku více než 80 000 Kč
· školení obchodních dovedností
· tembuldingové akce
· práce na ŽL
· práce v regionu Praha

Požadujeme:
· zkušenosti s obchodem
· SŠ vzdělání s maturitou
· smysl pro zodpovědnost

Pokud Tě nabídka zaujala pošli nám životopis na mail: kancelar@ceskydomov.cz a my Tě pozveme na pohovor

Český Domov
Media House s.r.o.

HLEDÁME ŠIKOVNÉ WEBEDITORY!

Jsme 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 aktuality. 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.

O ČEM MLUVÍ PRAŽANÉ?

SLEDUJTE NÁŠ WEB NASEPRAHA.CZ

ÚPADEK HOLEŠOVICKÉ TRŽNICE. KDO ZA TO MŮŽE?

Pohled na holešovickou tržnici je tristní. Nedávno ještě plná stánků trhovců, 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.

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.

Čtěte na www.nasepraha.cz.

VÁLKA SOUSEDŮ S EXPRIMÁTOREM HŘIBEM

Pirátský exprimátor Zdeněk Hřib má problém se svým domem v Kyjích. Sousedi 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.

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 spojku, 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 spojku, 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 spojku. Pro vzdálenější cíle, jako jsou Modřany, Kamýk či Chodov, 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 Pražanům 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 kůži, 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 kůži. Člověk si při nich tzv. lítá na obláčcích, cítí tu opravdovou lásku, a to je krásné. Can to tak hraje v seriálech, jak je to ve skutečnosti samozřejmě netuším, 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 hlavní roli, který je možné zhlédnout na Prima+. Koho ve filmu hrajete?
Hraju zpravaře 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.

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

Momentálně jste obyvatelem Vinohrad. Vystřídal 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 Kulaťáku 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.

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

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.

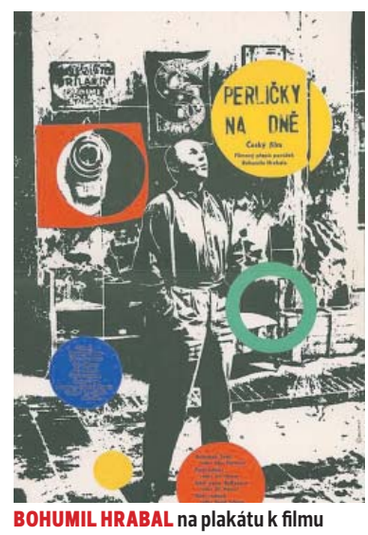
Zahrajete si někdy černé divadlo, kterému jste se věnoval po absolvování konzervatoře?
Černé divadlo jsem nehrál od doby, co jsem z něho zhruba před patnácti lety odešel (úsměv). Měl jsem ho moc rád, protože jeho zakladatel Jiří Srnec, který nedávno zemřel, byl tatínkem mého spolužáka Jiřího Srnce. Ten 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 předsálí pražských kin. V Biu Oko a kině Aero mohou návštěvníci vidět autorské plakáty k filmům Československé nové vlny a v kině Světozor díla Jaroslava Sůry.

Praha – Pražský rodák Jaroslav Sůra ilustroval a graficky upravil 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 Sůrovy 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 tvůrci 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 inkontinenci 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 Šédová, zakladatelka neziskové organizace Loono, která se inkontinenci věnuje v rámci kampaně Dole dobrý.

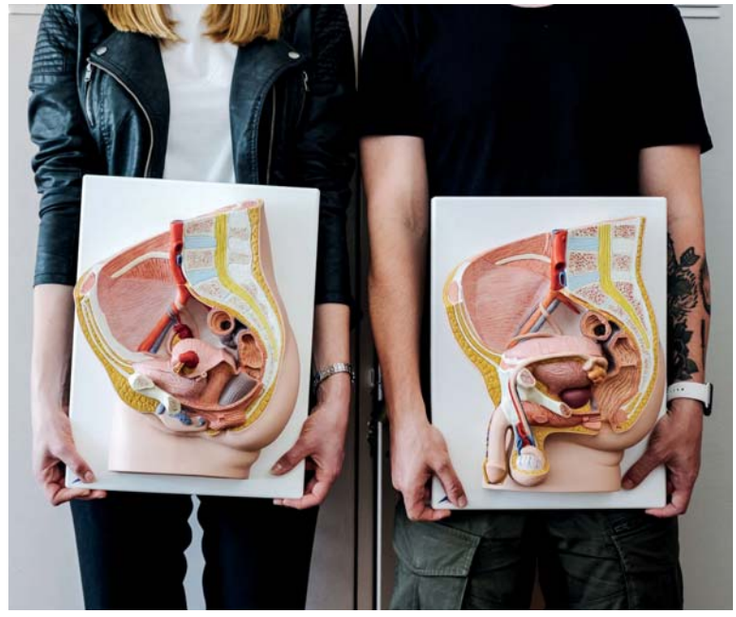
Inkontinence se může projevit náhlými úniky moči například během kašle, smíchu nebo pohybu, ale také nucením močit, které je tak silné, že člověk nestihne dojít včas na toaletu. Množství uniklé moči se může pohybovat od občasných nepatrných úniků několika kapek až k naprosté ztrátě kontroly a stálému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

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



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

„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 Šédová.

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.

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

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 příchuť motivující k dalšímu užívání. V jedné jednorázové cigaretě je možnost až pěti set potahů bez toho, že by mladistvý cigaretu musel jakkoliv nabít či počkal 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 příchuť. „Příchuť je již dnes v klasických cigaretách zakázaná. Mentolové či jiné aroma podporuje vznik závislosti a zvyšuje chuť na cigaretu. Jednorázová 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 abstinenční příznaky, které se mohou příkladem projevit jako podrážděnost, nesoustředěnost či nemožnost kvalitního spánku," říká Adéla Zenina. **Zdroj: MČ Praha 8**

Kdy říci prošlým potravinám bye-bye?

■ Všichni to můžeme zažít – moment překvapení, když vzadu ve spíži narazíme na oblíbenou krabici sušenek. A jsme zklamaní, když zjistíme, že potravina má několik měsíců po datu minimální trvanlivosti. Vyhodit, či sníst? A co vlastně znamená doba minimální trvanlivosti? A co datum spotřeby?

Na potravinách se můžeme setkat se dvěma snadno zaměnitelnými termíny: datem minimální trvanlivosti a datem spotřeby ve tvaru „Spotřebujte do". Datum minimální trvanlivosti je pouze doporučením a znázorňuje, do kdy si produkt zachová původní kvalitu. Ačkoliv tak třeba může potravina ztratit na své původní chuti, vůni či konzistenci, nemusí to vašemu zdraví nijak ublížit. Zejména v případech, kdy je výrobek skladovaný v doporučených podmínkách a nemá porušený ochranný obal. „I proto mohou spotřebitelé mnohdy narazit u některých prodejců na zlevněné potraviny, které mají po datu minimální trvanlivosti. Prodejce však musí takové zboží nabízet odděleně od ostatního a také musí spotřebitele na uplynutí data minimální trvanlivosti upozornit," zdůrazňuje Eduarda Hekšová, ředitelka spotřebitelské organizace dTest.

Po uplynutí data minimální trvanlivosti je spíše na vás, abyste daný výrobek otestovali – nejlépe pomocí smyslů. Potravinu si pozorně prohlédněte. Není obal nafouknutý? Nevykazuje výrobek příznaky plesnivění? Jakou má konzistenci? Jak voní? Jak chutná? Pokud se vše zdá být v pořádku, mělo by být bezpečné potravinu konzumovat.

Kdy se zkazí víno?

Samozřejmě je zapotřebí si uvědomit, že každá potravina může mít odlišné datum minimální trvanlivosti. „Ovesné vločky nedoporučujeme skladovat déle než dva měsíce po uplynutí data minimální trvanlivosti. Naopak těstoviny, mouka či rýže vydrží bez rizik pro vaše zdraví až rok po uplynutí doby minimální trvanlivosti," komentuje Eduarda Hekšová. Datum minimální trvanlivosti se týká i chlazených produktů. Pokud tak zapomenete na jogurt v lednici, můžete jej bez obav o zdravotní závadnost sníst i pět dní po uplynutí data.

S označením data spotřeby neboli použitelnosti, které často bývá na potravinách vyznačeno jako „Spotřebujte do", je to jiné. Toto datum nám totiž stanovuje dobu, do kdy je u potravin rychle se kazících zaručena jejich zdravotní nezávadnost. Typicky na takové označení narazíte u ryb, masa a výrobků z chladicích pultů. Jedná se také o výrobky, které se po uplynutí data spotřeby nesmí dále prodávat. A to ani se slevou či s upozorněním.

Na některých potravinách datum spotřeby či minimální trvanlivosti budete hledat jen marně. Jedná se hlavně o čerstvou zeleninu a ovoce, ale také víno, sůl či ocet. „U těchto potravin nemá výrobce povinnost časově datum použitelnosti ohraničit. To však samozřejmě neznamená, že se taková potravina či výrobek nezkazí, na místě je proto kontrola vašimi vlastními smysly," uzavírá Eduarda Hekšová. **Zdroj: dTest**.

Tip na výlet: vystoupejte s rodinou na horu Říp

Říp – Spolek Cesta Česka pořádá za podpory obce Ctiněves sedmý ročník Poutě Českého Anděla. Celodenní akce s mottem „Poznej českou zemi a sám sebe" se uskuteční v sobotu 20. května. Pouť bude zahájena jako obvykle v 10.00 hodin ve Ctiněvsi pod kostelem, odkud se poté účastníci vydají na horu Říp a zpět. V obci je následně připraven bohatý doprovodný program. Akce je určena široké veřejnosti a je vhodná i pro rodiny s dětmi. Místem setkání vede závěrečná etapa Poutní cesty Blaník-Říp a zároveň zde lze začít putování po nedávno otevřené druhé Poutní cestě Říp-Blaník. Více informací naleznete na www.cestaceska.cz. **(red)**

Klíšťata. Lidé nad 50 let mají očkování zdarma

Praha – Lidé starší 50 let mají plně hrazeno nepovinné očkování proti klíšťové encefalitidě, tzn. hrazeny jsou všechny dávky v rámci očkovacího schématu – jak základní vakcinace, tak i následné posilovací dávky. Z veřejného zdravotního pojištění je hrazena tzv. ekonomicky nejméně náročná varianta očkovací látky i její aplikace. Zdravotní pojišťovna vakcínu i její aplikaci uhradí přímo příslušnému poskytovateli zdravotní péče. Pokud si ale vyberete dražší variantu vakcíny, musíte uhradit rozdíl v ceně (doplatek) jako samoplátce. Tento doplatek zaplatíte přímo smluvnímu poskytovateli, který očkování provede, například svému praktickému lékaři. Naočkovat se samozřejmě můžete nechat, i když je vám méně než 50 let, v tomto případě však počítejte s finanční spoluúčastí. **Zdroj: VZP**

Anketa Strom roku s novinkami

ČR – Až do konce května mohou lidé opět posílat své nominace na nejzajímavější strom České republiky. U příležitosti nového ročníku organizátoři z Nadace Partnerství připravili řadu změn. Hlasování je nezpoplatněné, veřejnost může na stromy přispívat jen podle svého uvážení. Anketa chce letos akcentovat důležitost péče o vzrostlé stromy, část otázek při podání nominace se zaměří právě na zdravotní stav přihlašovaných stromů. Na vítěze čeká arboristické ošetření na míru, konkurence ale bude letos větší, do finále postoupí jen deset stromů namísto původních dvanácti. Nominace mohou lidé podávat na www.stromroku.cz. **(red)**

Snažíme se chránit přírodu a být šetrní k planetě. Proto i naše noviny jsou tištěny na **100% recyklovaný papír** a není třeba kácet stromy. Přidejte 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.

řádková inzerce

- **!!Odvoz starého nábytku na skládku!!** Vyklízení sklepů, bytů, pozůstalostí atd. Naložíme a odvezeme cokoliv. Vše za rozumnou cenu. Stěhování-doprava. Volejte: 773 484 056
- **„Hodinář sběratel koupí** veškeré hodinky, budíky,mechanické natahovací i nefunkční a poškozené náramkové i kapesní, české, ruské i světové. PRIM,OMEGA, LONGINES, ORLIK, TISSOT, ULYSSE NARDIN, VACHERON CONSTANTIN, JAEGER COULTRE, SPARTAK, SCHAFFHAUSEN, ETERNA, ZENITH, ROLEX, LEMANIA, MOVADO, HELVETIA, CERTINA, SEIKO, HEUER, GUB, PATEK PHILIPPE, GLASHUTTEI a jiné. Koupím též drahé zlaté hodinky v jakémkoliv stavu. Koupím i celou pozůstalost po hodináři, hodinky, součástky, nářadí, sklíčka plastová i skleněná, soustruh apod. Po telefonické dohodě s Vámi, přijedu kamkoliv nebo můžete Vy ke mě. Slušné a seriozní jednání. Tel.: 777 311 101"
- **POSKYTNEME SÍDLO** v Praze pro SRO, OSVČ od 149 Kč/měsíc. www.sidloprofirmupraha.cz, Tel.: 728 991 247
- **Koupím sklo,** porcelán, knihy a další. Zároveň vyklidím a vystěhuji. Tel.: 608 203 342
- **Vyklizení pozůstalostí** ZDARMA za staré věci. Tel.: 773 995 221

Titul NAŠE PRAHA 5 vydává Český domov Media House, s. r. o., IČ 257 929 20 • šéfredaktor Martin Dudek, e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz • Manažeři inzerce: Jaroslav Harviš, tel.: 734 505 923, e-mail: jaroslav.harvis@ceskydomov.cz • Adresa vydavatele, redakce a distribuce: Pod Altánem 99/103, Praha 10 – Strašnice, tel.: 224 816 821 • Stížnosti a podněty k distribuci: tel. 224 816 821, e-mail: kancelar@ceskydomov.cz • náklad 58 000 výtisků • Fotografie bez uvedení zdroje pocházejí z redakčního archivu • MK ČR E 21855 • Vychází 28. 4. 2023

VYDAVATEL ČASOPISU JE ČLENEM SDRUŽENÍ CLPR

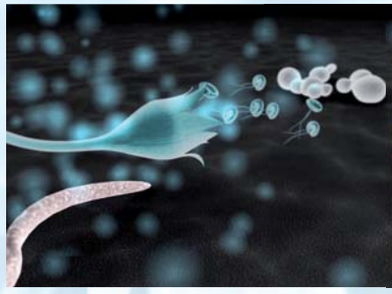
Zápach z úst ohlašuje parodontózu

Parodontitida představuje zánětlivé onemocnění dásní a závěsného aparátu, které nás po zubním kazu trápí nejvíce. Onemocnění vzniká působením bakterií, které produkují agresivní kyseliny, ty rozpouštějí tvrdou vápníkovou a fosfátovou minerální matrici 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 byt 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. Obzvlášť 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 ředí 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 afty, 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▪

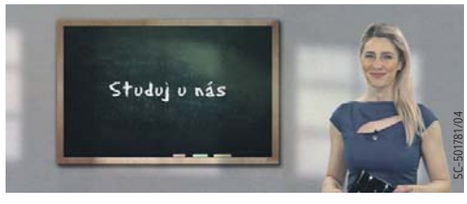
Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

SC-501779/05

PRAHATV

vaše metropolitní televize

500 TISÍC PRAVIDELNÝCH DIVÁKŮ



SC-501781/04

Otevíráme Butky Park

27. KVĚTNA

TATA BOJS

Bohatý doprovodný program

galerie-butovice.cz

BUTKY PARK

G3 GALERIE BUTOVICE

SC-5018'19/02