

Jediny
čtrnáctidenník
v Praze 9



NAŠE PRAHA 9

Černý Most • Hloubětín • Libeň • Prosek • Střížkov • Vysočany

28. 4. 2023

INZERCE

**- VÝKUP AUTOMOBILŮ,
MOTOCYKLŮ A VETERÁNŮ
VŠECH ZNAČEK
- ZÁSTAVY
VOZIDEL
- PENÍZE
IHNEDE**



**NEJLEVNĚJŠÍ ODTAHY
Tel.: 604 868 055**

SC-501728/04

společný koncert



Jiří Paulica
Hana a Petr Ulrychovi

**JAVORY BEAT
&
HRADIŠŤAN**

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

SC-501604/03

NAŠE PRAHA
časopis všech Pražanů www.nasepraha.cz



www.nasepraha.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

SC-501642/99

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



Cukrárna Apricot

Nově otevřená cukrárna na Proseku
Otevírací doba 9:00-19:00 každý den
Chlebičky, káva, dorty, vše možné i na
objednávku pro vaše oslavy.

Instagram - @cukrarna_apricot
Facebook - Cukrarna Apricot
Adresa - Veltruská 559/31



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 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 kotlen 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 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 zdražilo 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 naštválo, 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, předpokládám 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 neodpovídá na stížnosti? Třeba se to jednou dozvím...

Stavba nového mostu omezuje provoz na D11

Horní Počernice – Technická správa komunikací zahájila po zimní přestávce práce na výstavbě silničního mostu (nadjezdu) přes dálnici D11 a dalších souvisejících staveb v ulici Božanovská. Nový most nahradí původní na stejném místě, který musel být kvůli špatnému stavu v roce 2021 zdemolován. Ohrožoval totiž provoz na dálnici D11, když z něj odpadávaly kusy betonu na projíždějící vozidla. Při výstavbě nového mostu budou odstraněny části původních opěr. Masivní součásti zbývajících budou ale použity při výstavbě opěr nových. Vlastní stavba mostu začala jeho spodní částí, nad kterou se pak postaví nová nosná ocelová konstrukce.



ZDE vyroste nový silniční most přes dálnici. Foto: TSK Praha

Práce pro osazení nosné konstrukce budou probíhat za omezení provozu na dálnici D11. Motoristé proto musí

počítat s částečnou uzavírkou zpevněné krajnice do 5. srpna, plánované zprovoznění mostu je 17. 1. 2024. (red)

Hotel hostí turnaj v go, zahrát si může celá rodina

■ Nevšední spojení dvou tradic nabídne turnaj ve strategické hře go, která si v České republice získává čím dál větší oblibu. Ve střížkovském hotelu Duo se na přelomu dubna a května utkají jeho hráči o lákavou finanční odměnu.

Střížkov – Propojení gentlemanství, promyšlených tahů a whisky přinese pražské klání v asijské strategické hře go. To se již po 51. stane součástí prestižního evropského turnaje European Grand Prix, a to od 29. dubna do 1. května. Soupeři se v několika kolech utkají nejen o Pohár korejského velvyslance, ale také o Pohár Staré žitné myslivecké z Palírny U Zeleného stromu, která se stala oficiálním nápojem turnaje. Součástí bude také vedlejší turnaj pro děti nebo pro rychlé hráče, a tak si poslední dubnový víkend může zpestřit

celá rodina. Info na https://www.prague-go-tournament.cz/index_cz.html.

Sofistikovaná hra s historií

Dle taoistické filozofie patří go do balíčku tří velkých her spolu s japonskými šachy – šógi – a vrhcáby. Mezi předpoklady hráče go se řadí zejména vytrvalost, trpělivost, vrozená inteligence a schopnost strategického uvažování. Hra je nástrojem, jak poznat sebe sama. Charakterizuje ji budování, vzestupy a pády, dočasné prohry i vítězství. Postupným objevováním svého



KOŘENY deskové hry go sice sahají až do 2. tisíciletí př. n. l., její popularita však neklesá. Foto: Jaroslav Kotowski

já by člověk měl nakonec porazit hněv, chamtivost a hloupost. (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 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, 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 prodávají 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 neváhá. 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@cizekjan.cz



Výtvarnice Alice Neugebauerová: Ráda maluje pocity a emoce okamžiku

■ Malířka a grafička Alice Neugebauerová vystudovala obor propagační grafiky na Střední umělecké škole v Praze a dosud se jí věnuje. Kromě toho ovšem maluje obrazy, a jak sama říká, tyto dva výtvarné světy se jí často prolínají.

Martin Dudek



Alice Neugebauerová

Do 31. května si lze v galerii Nora v Praze 2 prohlédnout vaše obrazy vystavené pod názvem Krajinou mého srdce. Jde o malířský průřez vašich vzpomínek?

Výstava zachycuje můj imaginární prostor, ve kterém se prolíná minulost se současností, sny se skutečností. Byla bych ráda, kdyby mé obrazy přinášely radost, náladu okamžiku a pohodu. Lidé mají snít, aby kompenzovali každodenní střet s realitou.

Proč malujete nejraději pastelem?

Vyzkoušela jsem mnoho technik, ale pastel mne zaujal tím, že jím lze dle nálady kreslit, ale i malovat. Malujete prsty, jde o spontánní kontakt a blízkost bez nějakých štětců. Obraz zachytí náladu motivu i mou. Kresba pastelem je rychlá, impulzivní a nelze ji moc opravovat. Při malbě lze využít velkou škálu odstínů barev. A možná i proto, že technika pastelů je spjata s obdobím impresionismu, mým oblíbeným obdobím.

Váš prapředeek byl významným portrétistou u vídeňského dvora. Nelákalo i vás portrétovat známé osobnosti z kulturního či politického prostředí?

To ani ne. Nejsem portrétista, maluji spíše pocity, nálady a emoce okamžiku. Portrét lze namalovat technicky dobře, ale bez trocha poznání (psychologie) to bude jen obrázek nebudící emoce.

Co pro vás bývá hlavním impulsem k tvorbě – zážitek, vzpomínka, procházka po metropoli nebo něco jiného?

Tvořím kdekoli a kdykoli. Inspiraci lze objevit každý den při běžném cestování městem. Praha nabízí spousta inspirativních míst: různé průchody na Starém

lákovicích. Prahu jsem začala objevovat za středoškolských studií, a to přes bohémský Žižkov. Mnoho let jsem žila v centru za Národním divadlem v Křemencově ulici s výhledem na melounovou zahradu, nedaleko hospody U Fleků. A nyní žiji ve Vysočanech, které vnímám od dětství, kdy cesta do Prahy vedla přes Vysočanské nádraží, které vlastně dnes již neexistuje. Je zajímavé sledovat, jak se průmyslová periférie mění v příjemnou městskou čtvrť s cyklostezkami, zelení a kulturou.

„Obraz potřebuje duši a některé nepřesnosti dodávají dílům poezii a přitažlivost“

Městě, Nový Svět, Vyšehrad... Inspirujeme mne nálada a světlo místa. Mám ráda divadlo, které je také velkou inspirací. Součástí mé kabelky je skicák a různé tužky, abych si mohla zachytit okamžik a pak se k němu vrátit později. A výsledek je prolínání reality s vnitřním světem, který můžete zhlédnout v mých dílech na zmíněné výstavě v galerii Nora či na www.neugebauerova.cz.

Jste rodilá Pražanka. V jaké části hlavního města jste se narodila a jste jí dosud věrná?

Sice jsem „křtěná Vltavou“, narodila jsem se u Apolináře, ale vyrůstala jsem v Polabí v Če-

Civilním povoláním jste kreativní grafik. Nemáte obavu, že i grafiky jednou nahradí kreativní umělá inteligence?

Člověk má mozek rozdělený na dvě části: levá, která pracuje na základě logiky, analyzuje a je systematická. A pravou, která je kreativní, ovlivňuje emoce, je spontánní a kreativita je nevysvětlitelný proces. Umělá inteligence pracuje s danými vzorci, aby dosáhla konkrétního výsledku. Určitě by mohla být dobrý pomocník, který dokáže rychle vyhledat dané segmenty a možná je pospojovat jako generátor nápadů. Umělecké dílo je výsledkem tvořivého



NÁZVY jejich obrazů, například tento Vinná či nevinná, nás směřují ze skutečna do neskutečna. Foto: archiv AN



OBRAZ pojmenovaný Lví brána. Foto: archiv AN

procesu, a proto si myslím, že umělá inteligence bude v tomto oboru méně využitelná.

Čarodějnice vystřídají disko hity

Prosek – Plzeňka U Brabců připravila na 30. dubna od 15.00 hodin pálení čarodějnic (opékání buřtů a grilování). Od 15.30 do 17.30 hodin proběhne dětská čarodějnická diskotéka s DJ Honzou, od 19.00 hod. zve stejný diskžokej dospělé na Disco party s českými hity z 80. a 90. let. **(red)**



Drťí vás cena energie? Požádejte si o příspěvek

Praha – Sociální nadační fond hl. m. Prahy poskytuje letos Příspěvek na úsporu energií, který je součástí energetického balíčku Pomoci Pražanům. Jedná se o jednorázovou částku ve výši 3 000 korun, jejíž cílem je usnadnit překlenutí současné energetické krize domácnostem s nejnižšími příjmy. Příspěvek mohou žadatelé využít třeba na vytvoření finanční rezervy nebo na zařízení drobných úprav v domácnosti, díky kterým mohou snížit své náklady na energii do budoucna.

O příspěvek na úsporu energií mohou žádat tři cílové skupiny:

- domácnosti vdov a vdovců, kteří pobírají starobní a vdovský/vdovecký důchod v součtu do 17 tisíc korun
 - domácnosti, které pobírají či pobíraly v posledním roce přídavek na dítě
 - domácnosti, které pobírají či pobíraly v posledním roce příspěvek na bydlení nižší než 4800 korun (medián v roce 2022 na území Prahy).
- Žádost se podává online prostřednictvím webových stránek

podani.socialnadinadacni-fond.cz. Pokud máte dotazy, můžete napsat e-mail na prispivek.na.energie@praha.eu nebo zavolat na infolinku na telefonní číslo 603 382 335, která je v provozu v pondělí a ve středu od 9.00 do 11.00 hodin a ve čtvrtek od 14.00 do 16.00 hodin. Podrobné informace najdete na www.socialnadinadacnifond.praha.eu. **(red)**



Nové byty a základní škola obohatí Dolní Počernice

Dolní Počernice – Rada hl. m. Prahy schválila zahájení investiční přípravy projektu základní školy a občanské vybavenosti v Dolních Počernicích. Pozemky v Dolních Počernicích o celkové rozloze 18,5 ha jsou jedním z největších rozvojových území hl. m. Prahy, které je možné využít pro rezidenční výstavbu. Celé svěření

území Pražská developerská společnost rozdělila na čtyři projektové části. Projekt 1 zahrnuje výstavbu cca 250 bytů, Projekt 2 zahrnuje cca 550 bytů, Projekt 3 se týká infrastruktury (sítě, kanalizace, odpad, dopravní napojení apod.) a Projekt 4 se týká školy, jejíž příprava je nutná pro realizaci druhé etapy bytové výstavby.

V horizontu 10 až 12 let v Dolních Počernicích tedy ze strany města vznikne asi 800 bytových jednotek v rodinných, řadových a nízkopodlažních bytových domech se společnými zahradami a vnitrobloky, které citlivě naváží na okolní rezidenční zástavbu. Součástí budou i menší komerční prostory pro maloobchodní

prodeje, provozovny drobných služeb či lékařské ordinace, malé náměstí s okrasnou zelení a sportoviště pro děti i dospělé. V rámci projektové části bude komplexně řešena dopravní situace a napojení na MHD a PID. Celý projekt by měl být realizován postupně v letech 2025 až 2034. (red)

STAŇTE SE FOTOGRAFEM NAŠÍ PRAHY!

VYFOŤTE, CO VÁS V METROPOLI ZAUJALO, a fotografii pošlete s krátkým popiskem na e-mail martin.dudek@ceskydomov.cz. Do předmětu e-mailu uveďte: Staňte se fotografem. Fotografie, která zaujme naše redaktory, otiskneme ve čtrnáctideníku *Naše Praha*. (red)



„PŘI PROCHÁZCE v okolí Budějovické v Praze 4 mne upoutala reklama na výloze. Chápu, když se nějaký překlep stane třeba v dlouhém textu, ale nechat nesmyslné slovo jako upoutávku na svoje služby, to právě nesvědčí o kvalitě podniku,“ napsal nám čtenář Petr Š. Za snímek děkujeme a na obranu místních podnikatelů můžeme snad jen podotknout, že i vzhledem k chybějící čarce nad íčkem zřejmě nemají na „češtin“ konzultanta...

Trolejbusovo-autobusový den v Letňanech

Letňany – V sobotu 13. května se v autobusovém terminálu u stanice metra Letňany uskuteční již šestý ročník Autobusového dne Pražské integrované dopravy (PID), který bude letos nově obohacen i o historické trolejbusy, se kterými se budou moci návštěvníci svést na speciální lince mezi Letňany a Čakovicemi. Návštěvníci si opět prohlédnou výstavu autobusů PID jednotlivých dopravců nebo se zúčastní komentované prohlídky koordinačního dispečinku. Chybět nebudou ani nostalgické jízdy historickými autobusy, se kterými se zhruba v půlhodinových intervalech mezi 10. až 17. hodinou svezete na tradičních okružních linkách do



Bohnic, Dáblic či ke Chvalskému zámku. Doprovodný program pro všechny návštěvníky akce zajistí například speciální autobus přestavěný na mobilní interaktivní učebnu zaměřenou na bezpečnost silničního provozu, sanitka s prezentací poskytování první pomoci, dětské dopravní hřiště, stánky s občerstvením či atrakce pro děti. (red), foto: PID

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 poškozenou 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 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 občany příliš nepotěší. Státní podnik, který svoje přepážkové zestřihání 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 projevíli 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



WWW.BYTYSTARABOLES LAV.CZ



**2. ETAPA
VÝSTAVBY BYTŮ
09/2022 - 06/2024**

K BYTU 3+KK DRUHÉ GARÁŽOVÉ STÁNÍ ZDARMA



UNISTAV

+420 604 222 022
reality@unistav.cz

- 139 BYTŮ / VÝTAHY / PŘEDZAHŘÁDKY
- 6 NÍZKOPODLAŽNÍCH BYTOVÝCH DOMŮ
- MINIMÁLNĚ 1 GARÁŽOVÉ STÁNÍ
A SKLEPNÍ KÓJE V CENĚ BYTU

- DISPOZICE 1+KK - 3+KK | 31 - 87 m²
- S DOBRŮU DOSTUPNOSTÍ PRAHY
- KLIDNÁ A POHODOVÁ LOKALITA
- V KONTAKTU S PŘÍRODOU

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 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 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 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 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.

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-501873/01

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. Spoluprací 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 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>.

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?

- Cíl není vyhrát, ale být spolu.
- Výhra je být spolu.
- České hry pro všechny.

Nápověda: doprovodná videa najdete na YouTube.



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

INZERCE

CENTRUM JEDNODENNÍ CHIRURGIE

Každý si zaslouží mimořádnou péči

Specializujeme se na operace všech typů kýl, neakutní operace žlučníku a slepého střeva, komplexní léčbu hemoroidů a další malé chirurgické výkony.

- Chirurgické zákroky operujeme převážně laparoskopicky.
- Miniinvasivní výkony znamenají kratší dobu hospitalizace i následné rekonvalescence.
- Disponujeme špičkovým vybavením a moderním zázemím lůžkové péče.
- Poskytujeme **kvalitní péči hrazenou zdravotní pojišťovnou.**



Svěřte své zdraví do naší péče.

Objednejte se

- @ recepce@iscare.cz
- ☎ +420 234 770 900

Kde nás najdete

ISCARE a. s.

Českomoravská 2510/ 19
190 00 Praha 9



www.iscare.cz

O ČEM MLUVÍ PRAŽANÉ?

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.



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. Objízdna 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 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 obláčkách, 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 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?

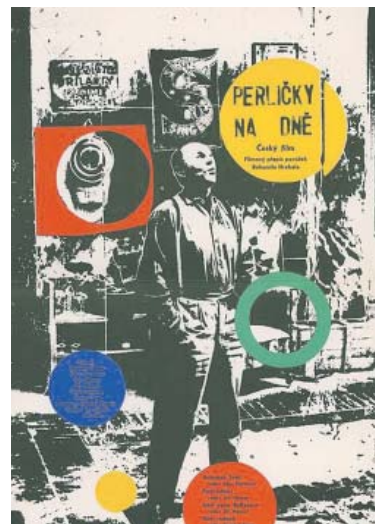
■ Filmová galerie Terryho ponožky opět obměnila výzdobu v pedsálí pražských kin. V Biu Oko a kině Aero mohou návštěvníci vidět autorské plakáty k filmům Československé nové vlny a v kině Světozor díla Jaroslava Šury.

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 knižtisku. 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 HRBAL 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.

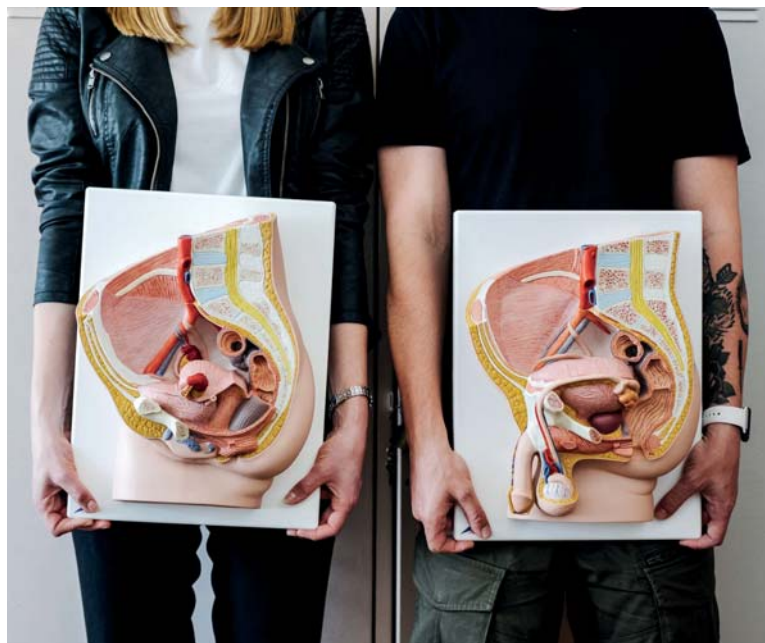
Na inkontinenci má vliv hned několik faktorů. Věk je pouze jedním z nich. Se zvyšujícím se věkem se snižuje pružnost svalů pánevního dna, svou roli hrají také hormonální změny v menopauze. Únik moči může způsobit také operace v oblasti malé pánve, dlouhodobé zvýšení

nitrobrášího 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

ni (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



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



čtvrť
emila
kolbena

Váš osobní „Park & Ride“
Pohodlně zaparkujete pár kroků od metra.

K pronájmu garážová stání
jen 50 m od metra Kolbenova
Ul. Pechmanových 1031



Kontaktujte nás: 739 501 647

SKANSKA

SC-50789/04

www.ceskydomov.cz

řádková inzerce

• **!!Odvoz starého nábytku na skládku!!**
Vyklizení sklepů, bytů, pozůstatostí atd. Naložíme a odvezeme cokoli. 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 pozůstatost po hodinářích, hodinky, součástky, nářadí, sklíčka 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 SÍDLO** v Praze pro SRO, OSVČ od 149 Kč/měsíc. www.sidlopro-firmupraha.cz, Tel.: 728 991 247

• **Koupím sklo, porcelán, knihy a další.**
Žároveň vyklidím a vystěhuji. Tel.: 608 203 342

• **Vyklizení pozůstatostí ZDARMA** za staré věci. Tel.: 773 995 221

• **KADEŘNICE.** Nabízím levné kadeřnické služby, vhodné pro důchodce (muži 150 Kč, ženy 400 – 500 Kč). Tel.: 724 909 592

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 14 LET ZÁRUKA*

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

CAPAROL

SC-50789/04



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 pomozte planetě společně. Zapojit se může každý. Neleží někde Naše Praha zbytečně na zemi?

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

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 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 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 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.

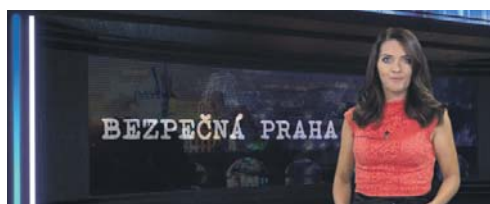
SC-501779/05



PRAHA TV

vaše metropolitní televize

500 TISÍC PRAVIDELNÝCH DIVÁKŮ



SC-501781/04

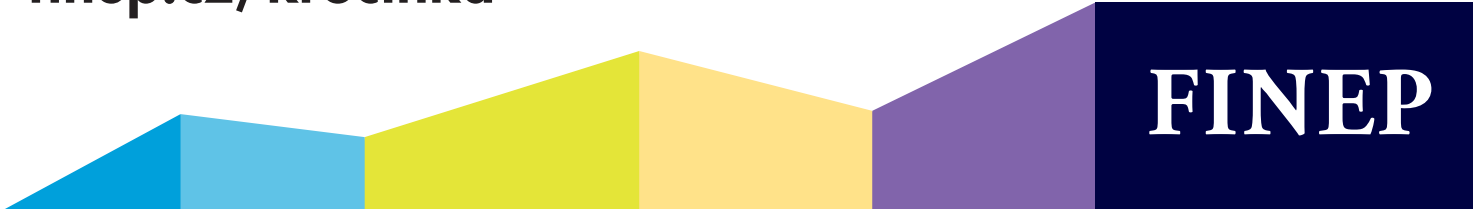


STAVBA ZAHÁJENA

PROSEK NAD KROCÍNKOU

NOVÉ BYTY V LOKALITĚ,
KTEROU MÁTE RÁDI

finep.cz/krocinka



FINEP