

Jediny
čtrnáctidenník
v centru Prahy



NAŠE PRAHA

CENTRUM

Malá Strana • Staré a Nové Město • Nusle • Vinohrady • Vyšehrad • Žižkov 27. 9. 2024

Cyklisto: zapni světlo a nakřáplou helmu vyhod!



Bezpečnost na kole je nutné řešit celoročně, nejen během hlavní cyklistické sezony. Absolutním základem je samozřejmě kvalitní cyklistická helma. Aktuálním tématem je ale také denní svícení, které se v okolních státech stává běžným standardem.

Více na stranách 6 a 7

INZERCE

NAŠE PRAHA

časopis všech Pražanů

www.nasepraha.cz



www.nasepraha.cz

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



NEJLEVNĚJŠÍ ODTAHY
Tel.: 604 868 055

SC-502472/09

Vicemiss Michaela Macháčková: Mám slabost pro vyšší muže!



nasepraha.cz

25

let jsme
s Vámi

Rozhovor na stranách 8 a 9

Vyhrajte rodinné
vstupenky do
dinosauriího
muzea!
strana 10

Foto: MISS CZECH REPUBLIC



Kamínky
pomohou
opuštěným
zvířatům

STRANA 11



Porucha erekce
signalizuje
i problém
se srdcem

STRANA 13

www.epet.cz/zlevnujeme

Natůkejte si tu lepší energii!

Sjednejte si **elektřinu i plyn** za výhodnou cenu od stabilního dodavatele.

Nyní

elektřina již od
2 889 Kč*
bez DPH

*Cena bez DPH za dodávku 1 MWh elektřiny při fixaci na 24 měsíců u tarifu D02d (3 496 Kč je cena s DPH).



epet. Život s lepší energií

SC-500936003

NEJZÁBAVNĚJŠÍ MUZEUM V PRAZE!



Vodičkova 31, Praha 1



**MUZEUM
FANTASTICKÝCH
ILUZÍ**

SC-502576712

www.muzeumfantastickychiluzi.cz

TRIBUTE TO CLASSIC
**DEPECHE
MODE**

freelove
SYMPHONY SHOW

19.10. PRAHA,
Kongresové centrum Praha

WITH
ORCHESTRA

www.artpartner.cz | Ticket-Online.cz | ticketportal

SC-500873703

TAK SI MYSLÍM...



šéfredaktor:

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

Při sledování počínání pirátského vicepremiéra Ivana Bartoše, který čelí již několik týdnů ostré kritice kvůli zpackané digitalizaci stavebního řízení, jsem si vzpomněl na slova Ivana Mládky z jedné jeho scénky: demise jsou dobrovolné, nedobrovolné a kulometem. Nevím, co ještě by se muselo stát, aby si pirátský veřejný činitel, který je placený z našich daní a nyní zodpovědný za miliardové škody způsobené průtahy při vyřizování žádostí, sbalil kufříček, slušně se rozloučil a odešel někam do ústraní hrát si zase na harmoniku. Dobrovolně to určitě nebude, nedobrovolně jen za předpokladu, že by ho vládní koalice hodila přes palubu jako obětního beránka. No, a kulometem bychom se dostali na úroveň nějakých afrických států, což určitě tady nechceme. Tak že se dá předpokládat, že nám Ivan Bartoš zůstane ve vládě až do voleb. Inu, skutečně se „vyplátilo“, že někteří pomýlení voliči vyslyšeli pirátskou kampaň „Pusťte nás na ně!“ Teď už víme, že to byl útok na naše peněženky...

Praha 3 otevřela dobrodružné hřiště

Žižkov – Do 31. října je v ulici Jeseniova 98 otevřeno druhé dobrodružné hřiště v České republice. Tento výjimečný projekt je určen pro děti ve věku sedm až patnáct let, které si mohou vyzkoušet stavění bunkrů, domečků a další aktivity pod dohledem zkušených lektorů. Hřiště je otevřeno každý den kromě pondělí od 14.00 do 19.00 hodin a vstup je zdarma.

Adventure Playground je koncept, který dětem nabízí mnohem více než tradiční hřiště. Děti zde dostávají volnost tvořit a stavět vlastní herní prvky z dostupných materiálů, jako jsou prkna, trubky, kartony nebo provazy. Učí se pracovat s opravdovými nástroji a samostatně rozhodovat o tom, jak využít svůj čas. Cílem je podpořit jejich kreativitu, samostatnost a schopnost spolupracovat s ostatními dětmi. Děti jsou však plně zodpovědné za své projekty a mají možnost se samy rozhodnout, co budou dělat. **(red)**



DOBRODRUŽNÉ hřiště nabízí dětem prostor k učení hrou. Zdroj: MČ Praha 3

Signal Festival nabídne také Galerijní zónu

Praha – Signal Festival letos opět spolupracuje s předními kulturními institucemi a nabídne návštěvníkům příležitost vidět instalace na prestižních místech v Praze. Celkem představí 22 instalací na trasách Hradčany a Centrum, jejichž součástí je i sedm zastávek placené Galerijní zóny. Díla významných umělců a umělekyní budou k vidění v Jízdárně Pražského hradu, ve Šternberském a Schwarzenberském paláci, v Kunsthalle

Praha, Clam-Gallasově paláci s performancí Laterny magiky Národního divadla, Barokním refektáři dominikánského kláštera a v Centru architektury a městského plánování (CAMP). Galerijní zóna není na festivalu žádnou novinkou, už osm let podporují návštěvníci zakoupením vstupenek to, aby většína festivalu zůstala bezplatně přístupná pro všechny. Signal Festival 2024 se koná od 10. do 13. října. **(red)**

Sen o Boženě má v Praze derniéru

Žižkov – Flamenková tanečnice a choreografka Jana Drdácká uvede v neděli 29. září od 20.00 hod. v divadle PONEC reprízu autorské inscenace Sen o Boženě. Jde o poslední pražské uvedení, poté se autorka chystá seznámit se svým projektem diváky v celé republice, v regionálních divadlech. Obsahem představení je osobní výpověď ženy, která pro autorku ztělesňuje základní témata ženské povahy, intimity, role a síly. **(red)**

KOMENTÁŘ

Je po dešti, čas bilancovat

Je po dešti. Tak si pojďme říci, proč se to stalo. Proč dříve 14 dní v kuse pršelo a žádné záplavy nebyly? Proč dříve nebyly katastrofy a dnes jsou tak ničivé? Jako vždy, může za to politika. EU velmi připomíná Čínu v dobách Mao Ce-tunga. Připomeneme si trochu dějepisu. Mao prosazoval „ušlechtilé“ myšlenky jednoduchými řešeními. Mao řekl: vrabci žerou naši úrodu, zabíjejte vrabce: lidé vybilí vrabce, ale nebyl, kdo by žral hmyz, ten se přemnožil a rozpoutaly se epidemie. Mao řekl: potřebujeme železo, dělejte železo: lidé vykáceli stromy

na domácí hutě. Zemi sužovaly povodně a neúroda. Mao řekl: potřebujeme kulturní revoluci, pozabíjejte učitele starého pořádku: stalo se, kdo měl brýle, byl označen jako buržoazní živel a zabit. Čína se propadla na desítky let do hospodářského temna. Primitivní občané nebyli schopni cokoli vyrobit.

Hloupá a trnitá doba

A teď jak to funguje u nás. EU rekla: zakážeme hlubokou orbu, ochráníme sysla polního: zemědělci přestali hluboko orat: pole nesají vodu, ta steče a máme záplavy. EU rekla: ne-

budeme kácet lesy napadené kůrovcem: lesníci nechali lesy být svému osudu – lesy nejsou. Jsou slabé a nesají vodu. Ta stéká rychle do řek a máme záplavy. Vláda rekla: pusťte do země západní investory: začaly se stavět hektary skladových hal a kancelářských ploch. Všude beton místo zemědělské půdy. Voda se nevsakuje, ale rychle odtéká do řeky a máme záplavy. Komunisté a EU rekli: dělejte meliorace: sedláci odvodnili pole, udělali trubky všude: voda rychle stéká do řek a máme záplavy. „Ekologové“ rekli: přehrady škodí zemi: přehrady zablokovali. Voda se nemá jak zastavit. Opava, Ostrava a další města jsou tedy pod vodou.



A takto bychom mohli pokračovat do nekonečna. Že se dějí divné věci, to není samozřejmě náhoda. Jako vždy za to mohou hurá rozhodnutí hloupých politiků. Dříve je měli v Číně. Už nemají, poučili se. My jsme na začátku hloupé a trnité doby.

Jan Cízek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz

KRÁTCE Z CENTRA

V Obecním domě zazní Svatební košile

Staré Město – Smetanova síň Obecního domu bude dějištěm výjimečného koncertu ke 140. výročí kantáty „Svatební košile“ Antonína Dvořáka. Koncert se uskuteční 30. října v 19.30 hod., poté proběhne nahrávání tohoto díla. Projekt je jednou z významných iniciativ Roku české hudby, připomíná 140 let od vzniku díla a koná se také u příležitosti životního jubilea barytonisty Romana Janála. **(red)**

Hudební repríza po 300 letech

Vinohrady – V rámci cyklu MUSICA FLOREA BOHEMIA 2024 chystá náš přední orchestr Musica Florea premiéru koncertu „Jan Zach: Requiem d moll“, která proběhne 2. října ve 20.00 hodin v prostorách Plečnikova kostela Nejsvětějšího Srdce Páně na pražském náměstí Jiřího z Poděbrad. Zazní tak jedno z nejvýznamnějších děl českého skladatele Jana Zacha, a to po téměř 300 letech. **(red)**

Na blešáku můžete objevit zajímavé kousky

Vyšehrad – V neděli 6. října (13.00–17.00 hodin) proběhne ve vnitrobloku Pod Vyšehradem akce Živé vnitrobloky / Bleší trhy. Akce se uskuteční v rámci druhého ročníku série komunitních blešáků, které se konají během jednoho víkendu v celkem osmi pražských vnitroblocích. Vnitrobloky se na víkend stanou tržištěm sdílené ekonomiky a udržitelného nakupování. V každém ze zapojených vnitrobloků návštěvníky čeká také doplňkový program zaměřený na udržitelnost. Pro návštěvníky je vstup zdarma, prodejci zaplatí registrační poplatek 200 Kč. Pokud se chcete zúčastnit jako návštěvník či jako prodejce, najdete více informací o akci na www.vnitrobloky.cz/blesitrhy nebo na FB Události bit.ly/blesitrhy2024. **(red)**



MŮŽETE přijít prodávat, nakupovat, objevovat poklady, setkat se s lidmi z vašeho okolí i odjinud a v neposlední řadě nahlédnout do jedinečných vnitrobloků. Foto:

Divadelní podzim plný hudebních křtů a legend

Nové Město – Divadlo Bez zábradlí se na podzim rozezní i hudbou. Rovnou dvakrát po sobě (20. a 21.10.) zavítá do divadla český swingový král Jan Smigtmator, který vystoupí společně s jazzovou ikonou Scottem Hamiltonem. Při této příležitosti slavnostně pokřtí nové album „Two Tenors“, jehož

kmotři budou Štefan Margita & Petr Nekoranec. Mezi dalšími interprety, kteří ožíví podzimní hudební program, bude revivalová kapela THE BACKWARDS, která se vrací do Divadla Bez zábradlí poslední listopadový pátek (29. 11.). Nabídne to nejlepší z repertoáru legendárních Beatles. **(red)**

MOJE ČTVŘTĚ – MAREK DUSIL, HUDEBNÍK

„Žiji v centru Královských Vinohrad, nedaleko Grébovky. Přestěhoval jsem se sem z Dejvic, kde jsem musel opustit tehdejší bydlení. Dlouhá léta jsem bydlel ve Vršovicích, takže je mi tato část Prahy velmi blízká. Celá moje rodina pochází z Karlových Varů a musím říci, že jednou z věcí, které se mi na Vinohradech líbí, je, že jsou stylově velmi podobné s tímto městem. Moje maminka nyní bydlí za rohem a sestra nedaleko, takže jsme se opět sešli v sousedství. Paradoxně jsme do naší ulice jezdili, když jsem byl malý, k naší tetě, takže mi přijde vtipné, že jsem v ní nakonec zakotvil. Jsem zde šestým rokem a spokojen. Mám blízko do práce, je tu klid, spousta zeleně a potřebné služby dostupné chůzí. Mám rád Grébovku (Havlíčkovy sady), posezení v zahrádkách v parku Bratří Čapků, kino U Pilotů. Kousek je to do Vršovic na vlak i na hlavní nádraží. Koncerty jsou v Balbínce, ve Válcí a jiných menších



klubech v dosahu. Chceme vyzkoušet divadlo v Grébovce v Grottě, Vinohradské divadlo a D 21 jsou také příjemně blízko. Všude jsou malé krámky, takže cokoli zapomenete obstarat na větším nákupu například v Lidlu u Winstona Churchilla či pod Grébovkou, můžete doplnit pomalu v bačkorách. Co bych ve svojí čtvrti změnil? Kromě všudypřítomných koloběžek, o které občas zaspáváte na naprosto bizarních místech, kde byste je nečekali, nemám nějaké velké výhrady. Jen bych se místních politiků zeptal, zda tušili, že přestavbou Vinohradského dvora vznikne obrovský air b'n'b komplex, proti kterému tolik bojují...“ **(md)**, foto: archiv MD

Krizová pomoc našim dětem

Nové Město – Dům tří přání za podpory Magistrátu hl. m. Prahy a městské části Praha 2 otevřel Krizovou pomoc dětem. Nové centrum v Hálkově ulici výrazně rozšiřuje možnosti efektivní pomoci, a to včetně pobytové formy pro děti a dospívající od 10 do 18 let. Předností nové krizové pomoci je, že se jedná o službu dobrovolnou, založenou na motivaci samotných dětí a mladých lidí. I v pobytové formě se klient může rozhodnout, že mu stačila třeba i na jediný den. Služba může

fungovat jako prevence pobytu v nemocnici (na oddělení dětské psychiatrie) nebo jako následná péče po pobytu v nemocnici. Základem je laskavý, nehodnotící, respektující přístup. **(red)**



V CENTRU je pro děti hledající pomoc připraveno útulné prostředí. Foto: Dům tří přání

Nová galerie zve na první výstavu

Staré Město – Kdysi tam mívali textilní velkoobchod rodiče spisovatele Franze Kafky, nyní zde sídlí nová galerie současného umění a obchod s designem C12. Výstavní galerie ve zrestaurovaném prostoru barokního paláce Hrzánů z Harasova vznikla pod křídly majitelce Central Gallery na Staroměstském náměstí, kde vystavují jména jako Salvador Dalí, Alfons Mucha a Andy Warhol. První výstava s názvem Odlesky Záznamů představuje do 13. listopadu tvorbu Adély

Kostkanové. Pražská rodačka reflektuje v nejnovějších dílech proces osobní integrace do zdánlivě popisných záznamů míst. „Představuji plátina, která slouží pouze jako skici pro díla na pomězi malby a reliéfu. Pro mě je důležité, že médium malby může sloužit jako součást celku, který se vyvíjí v přítomné zkušenosti,“ vysvětlila Adéla Kostkanová, která studovala na Akademii výtvarných umění v Praze. Otevírací doba Galerie C12 v Celetné ulici je denně mezi 13. až 19. hodinou. **(red)**

Zákaz nočního vjezdu do centra už platí

■ Na základě dlouhodobých stížností obyvatel Prahy 1 na rušení nočního klidu a hlučný provoz na území centrální městské části iniciovala MČ Praha 1 opatření zakazující vjezd v nočních hodinách do ulic v části Starého Města. Jedná se o další z řady kroků radnice Prahy 1 za účelem zklidnění centra města.

Staré Město – Opatření k ochraně nočního klidu bylo projednááno od června minulého roku. Noční zákaz vjezdu do části centra už první městská část zavvedla loni v listopadu, ale odbor pozemních komunikací a drah hlavního města Prahy jej zrušil. Magistrát nechal opatření přezkoumat, zároveň se k němu od

letošního dubna mohla vyjádřit veřejnost.

„Na základě právního a technického rozboru jsme provedli potřebné úpravy,“ řekl radní pro dopravu Prahy 1 Vojtěch Ryvola (Naše Praha 1) a dodal: „Věřím, že tento krok významně přispěje ke zlepšení životních podmínek v centru města. Radnice musí

udělat takové kroky, abychom přestali být nočním barem Evropy.“

Dopravní značení je rozmístěno v ulicích Dlouhá, Královská, Soukenická, Kozí, Pařížská, Břehová, Revoluční a Dvořákovo nábřeží. Zákaz vjezdu platí každý den v době nočního klidu, tedy mezi 22.00 až 6.00 hodinou.

Výjimka se vztahuje na vozidla dopravní obsluhy, tedy rezidenty s trvalým pobytem v dané lokalitě, taxi a další vozidla určená zákonem. Kontrola dodržování opatření je v gesci policie. Projetí zákazem vjezdu je dle zákona spojeno se sankcemi: bloková pokuta až 2 000 Kč, pokuta ve správním řízení 1 500 až 2 500 Kč. (red)

Karlův most přišel dočasně o osvětlení



OBNOVA osvětlení, která si vyžádá investici téměř šesti milionů korun, potrvá do 30. listopadu. Ilustrační foto: Ivan Kuptik

Nové Město – Správce pražské soustavy veřejného osvětlení, městská společnost THMP zahájila plánovanou obnovu slavnostního osvětlení Karlova mostu. Kompletní revitalizace zahrnuje výměnu nefunkčních částí osvětlovacího systému, které byly zničeny bleskovým výbojem při lokální bouři v roce 2022. Současně budou demontovány a nahrazeny všechny původní prvky včetně zastara-

lých výbojkových svítidel, která osvětlují oblouky mostu a sochy na mostní promenádě. Nové architektonické osvětlení moderní generací světelných zdrojů na bázi LED bude úspornější, umožní individuální nastavení svítidel a současně vzdálenou detekci jejich případných závad. Od 23. září most osvětlují jen plynové lampy umístěné po celé jeho délce, mostní oblouky a sochy potemní. (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. Snímek, který zaujme naše redaktory, otiskneme ve čtrnáctideníku Naše Praha. (red)



„**PŘI MÝCH TOULKÁCH** po Praze 4 jsem došel až do nuselské ulice Kloboučnická. Pohlédl jsem vzhůru a zaujala mne kresba na domě. Od té doby se trápím otázkou – byl toto výtvarný záměr, nebo je to pouze část nějaké fresky, která časem zmizela?“ napsal nám Martin Š. z Krče. A my můžeme jen konstatovat – kdo to ví, ať na adresu naší redakce odpoví. (md)

INZERCE

MUSICA FLOREA BOHEMIA 2024

Jan Zach dirigent
Requiem d moll Marek Štryncel

2.10. 20:00 Kostel Nejsvětějšího Srdce Páně
PRAHA 3

www.musicaflorea.cz www.goout.net

Cyklisto: Nepodceň to, zapni světlo

■ Bezpečnost na kole je nutné řešit celoročně, nejen během hlavní cyklistické sezony. Absolutním základem je samozřejmě kvalitní cyklistická helma. Aktuálním tématem je ale také denní svícení, které se v okolních státech stává běžným standardem. Osvětlení cyklisty i během dne totiž snižuje riziko nehody a související zranění o 19 %. I na to upozorňuje projekt Zapni světlo.

Projekt Zapni světlo má za cíl akcentovat, že bezpečnost na kole není jen o nasazení cyklistické helmy. Neméně důležitým faktorem je i dobrá viditelnost cyklisty jak v silničním provozu, tak na cyklostezkách. „Nezáleží přitom na tom, v jakém ročním období se nacházíme. I během jarních a letních slunných dnů může být viditelnost bikerů snížena, například ve stínu. V průběhu právě přicházejícího podzimu pak samozřejmě rizikových situací nastává mnohem více. A není to jen o brzkém smrákání, špatná viditelnost je samozřejmě i při mrholení, mlhách, oslňujícím zapadajícím slunci atd. Vyjet bez blikáček je hazardování s vlastním zdravím. Ne vždy jsme v provozu totiž vidět tak, jak si myslíme,“ uvádí Jan Schindler, majitel společnosti Schindler s.r.o. Projekt Zapni světlo proto vyvrací všechny mýty s cílem upozornit cyklisty, že i denní svícení zásadně ovlivňuje bezpečnost nejen v silničním provozu. Více o projektu se dozvíte na www.zapnisvetlo.cz.

(Ne)osvětlení v dánském průzkumu

O tom, že osvětlený cyklista je lépe vidět, není pochyb. Nevratitelná fakta dokázal i dánský průzkum, který se zaměřil na to, jak celodenní svícení snižuje pravděpodobnost kolize například s autem. Expertní tým oslovil téměř 4 000 dobrovolných cyklistů, kteří se zapojili do výzkumu. Polovina z nich měla celoročně namontovaná světla a zapínala je při každé vyjízdce. Druhá polovina jezdila bez osvětlení. Výsledkem byl nevyvratitelný fakt, že osvětlená skupina cyklistů měla o 19 % nižší počet nehod. Trvalé používání světel tak jednoznačně snižuje riziko úrazu nebo fatálních důsledků například po střetu s autem.

Pod helmou čepice? NE!

Svítit celý den ale k pocitu bezpečí nestačí, důležitá je samozřejmě také nasazená helma. Zvláště u dětí, které jsou náchylnější k častějším pádům. Pokud kupujete novou cyklistickou přilbu, pak je dobré ji koupit



BEZ HELMY na hlavě by děti neměly na kolo usednout. Ilustrační foto: Pixabay

ve specializované prodejně (cykloprodejna, sportovní potřeby) a za účasti malého cyklisty. Pomyslnou třešničkou na dortu může být blikáčka v týlu, která může hrát důležitou roli právě při sychravém podzimním počasí.

Rodiče se při výběru a nákupu cyklistických přileb pro děti často dopouštějí chyb. Jednou z nich je neochota kupovat přilby často. Občas je pak možné zahlédnout děti, které mají přilbu posazenou na hlavě, nikoli kolem hlavy. Nebo naopak přilby příliš volné s tím, že argumentem rodičů bývá věta „Oni do toho přece dorostou“.

„Dokonce je možné vidět i přilby na první pohled po pádu, splepené, zastaralé. Rodiče by neměli ignorovat ani účel přilby a vždy by ji měli koupit podle využití,“ upozorňuje ředitel Týmu silniční bezpečnosti Jan Polák a dodává: „Podle toho, jestli používají přilbu pouze na kolo, na odraždělo, motoriku nebo koloběžku.“ Dalším prohrěškem je vrstvení čepic pod přilbou. Tady platí žádné kulichy, kšiltovky ani zapletené copánky, vynechat sponky, čelenky a další doplňky.

Kdy je čas na novou přilbu? Po každém pádu a není tím myšlený pád přilby z botníku,

ale pád cyklisty v přilbě. I když nedojde ke zranění dítěte nebo k viditelnému poškození přilby, není jisté, zda nejsou uvnitř materiálu mikrotrhliny. Samozřejmě je nutné koupit novou, když z ní dítě vyrostne. Novou cyklistickou přilbu pořizujeme i podle toho, jak často ji používáme, jak ji skladujeme, jak ji ošetřujeme. „Rekreační cyklisté by měli obměňovat přilbu přibližně jednou za pět let, nadšení cyklisté s častější intenzitou ježdění pak zhruba jednou za tři roky. Cyklisté jezdící denně, profíci alespoň jednou za rok,“ upřesňuje Markéta Novotná, metodik dopravní výchovy Týmu silniční

9 NEJČASTĚJŠÍCH MÝTŮ, PROČ CYKLISTÉ NEVYUŽÍVAJÍ CELODENNÍ OSVĚTLENÍ

V české společnosti panuje řada mýtů, proč není osvětlení cyklisty důležité.

Cyklisté se často mylně domnívají, že jsou vidět i v pološeru nebo že postačí odrazky na kole.

- Nejezdím v noci
- Světla jsou drahá
- Jezdím jen po cyklostezkách
- Dávám si velký pozor, nic se mi nemůže stát
- Ve městě je přece městské osvětlení
- Stačí, že mám výrazné oblečení s odrazkami
- Mám přece odrazky a to stačí
- Nikdo z mých kamarádů cyklistů ve dne nesvítil
- Nebaví mě pořád kupovat do světel baterky

a nakřáplou helmu vyhod'!

bezpečnosti. Důvodem je únava materiálu způsobená tím, že se v přilbě potíme, svítí na ni slunce a materiál zatěžuje UV záření, ale i déšť má svůj vliv, stejně jako skladování mimo obal, v místech, kde může být vlhko. I ošetření správnými chemickými prostředky materiál časem poznamená.

I na bruslích bezpečně

Z pohledu legislativy, konkrétně zákona č. 361/2000 Sb., o silničním provozu, se jízdám kolem rozumí i koloběžka. Tedy je zde povinnost přilbu do 18 let používat jak při jízdě na jízdám kolem, tak i na koloběžce.

„Je nutná i na elektrokole a elektrokoloběžce, tedy pokud splňují technické podmínky, aby nebyly považovány za motocykl nebo zvláštní vozidlo,“ vysvětluje Jan Polák a pokračuje „S odborníky BESIP se shodujeme, že jízdám kolem rozumíme také odrážedlo, je to prostě kolo bez šlapek, kde dítě vyvine často vyšší rychlost i než na prvním kole.“ Jakou přilbu

budeme používat záleží na činnosti. Pro brusle a skateboard je to rozhodně měla být freestylová přilba, protože více chrání týl. Takové přilby jsou vhodné i pro jezdce na kole či koloběžce, pokud jezdí ve skateparku nebo na pumptracku. Právě pro výhody vyšší ochrany týlu, před hranami překážek. Nevýhodou freestylových přileb je nižší množství větracích otvorů. Proto se nehodí na dlouhý cyklistický výlet. U nejmenších dětí se doporučuje používat freestylovou přilbu co nejlépe.

Cyklistické bezpečnostní přilby s integrovanými světly nebo reflexními prvky jsou výrazně bezpečnější. Už jen proto, že je cyklista pro ostatní účastníky silničního provozu lépe viditelný. Dánský výzkum již v letech 2004 a 2005 potvrdil mnohem nižší riziko dopravní nehody a souvisejících zranění, pokud cyklista bliká i ve dne. Základ pro chodce a cyklisty je Vidět a být viděn! Nezapomeňme, jak proměnlivé počasí už na podzim může být... (red)



POUZE svítit ve dne nestačí, policejní statistiky totiž říkají, že až 30 procent dopravních nehod zavini opilí cyklisté... Ilustrační foto: Pixabay

INZERCE



PRAHA TV

vaše metropolitní televize

500 TISÍC PRAVIDELNÝCH DIVÁKŮ



Vicemiss Michaela Macháčková: Mám

■ Ve finále Miss Czech Republic byla už před dvěma lety, ale nakonec na pomyslný stupeň vítězů nevstoupila. Michaela Macháčková (23) to však nevzdala a letos se jí podařilo získat ve stejné soutěži titul Miss Supranational Czech Republic.

Martin Dudek

Máte svoji korunku ze soutěže Miss Czech Republic vystavenou doma na čestném místě, nebo už jste ji uklidila do krabice?

Z korunky mám obrovskou radost, takže nejdřív jsem ji měla vystavenou na poličce v pokojí, ale teď už ji mám bezpečně uloženou v boxu, aby byla stále v perfektním stavu.

Byla jste už od dětství soutěživý typ a ve všem, co jste dělala, jste chtěla být nejlepší?

Myslím, že když se pro něco rozhodnu, vždy se snažím být nejlepší a dát do toho maximum. Jinak bych neřekla, že jsem typický soutěživý typ, alespoň ne ve všem. Miss byl sen, na kterém mi opravdu záleželo, takže do soutěže jsem šla s radostí a odhodláním.

Jaká jste byla studentka? Prolézala jste jednotlivými ročníky a dostávala třeba poznámky za používání mobilu v hodině?

Ve škole jsem byla tak trochu šprt. Vzdělání pro mě bylo důležité, chtěla jsem v něm excelovat, a to především kvůli sobě. Skvělé výsledky mě dělaly šťastnou, takže na poznámky nebo potíže s kázní opravdu nedošlo.

Jako Miss Supranational pojedete příští rok reprezentovat naši vlast do Polska. Už jste u našich sousedů někdy byla soukromě, třeba u moře?

Reprezentovat rodnou vlast v Polsku je pro mě velká čest a už teď se na to moc těším. Dokonce jsem navštívila Polsko kvůli letošnímu finále Miss Supranational, kde budu příští rok soutěžit i já, takže to pro mě bylo až trochu symbolické. Soukromě do Polska ráda jezdím na wellness pobyty, ale u moře jsem zatím nebyla.

Co si na soutěž připravujete – například nějaké vystoupení, zpěv, kroj atd.?

Přípravy jsou zatím teprve na začátku, jelikož na soutěž odlétám až za více než půl roku. Momentálně se zaměřuji hlavně na to, abych zapracovala na svých nedostatcích a zlepšovala se ve všech směrech. Kromě toho také připravujeme charitativní projekt, na který se moc těším.



MISS Supranational Czech Republic se pyšní mirami 78–61–90. Foto: Miss Czech Republic



Na sjezdovce mě určitě nevidíte!

Mezi vaše záliby patří grafický design, fotografování, kresba a jóga. Uplatníte něco z toho také na soutěži v Polsku?

Věřím, že každá z mých zálib se bude hodit. Fotografování a grafický design využiju například

při tvorbě obsahu na sociálních sítích a při představení sebe sama divákům.

V budoucnu chcete prorazit v modelingu, což bývá občas trnitá cesta. Jste psychicky připravena

na případné potíže a třeba i neúspěchy?

V modelingovém světě se pohybují osm let, takže jsem se s neúspěchy už párkrát setkala a naučila se s nimi vyrovnávat. Dříve mě stresovalo každé drobné zklamání, ale zkušenosti mi pomohly se s tím lépe vyrovnat. Jsem si vědoma, že cesta v modelingu může být občas náročná, ale nyní jsem na případné potíže připravena a zvládám je s větší odolností.

Byla by zmíněná jóga právě v takových nepříznivých situacích vaší únikovou cestou, abyste se psychicky nesložila? Nebo máte jiné triky, jak se z ran osud nezbláznit a jít si za svým snem?

Když se mi něco nezdaří, situaci si zrekapituluju a zjistím, co se dalo udělat lépe. Dávám si chvíli, maximálně pět minut, na to se trochu zhroutit, ale poté následuje hluboký nádech, výdech a jdeme dál. Co se stalo, stalo se. Příště to zvládnou lépe. Klíčem je pro mě spíše schopnost být k sobě upřímná, rychle se poučit a nezapomínat na svoje cíle.

Pocházíte z podkrkonošské Rtně, maloměsta, které má necelé tři tisíce obyvatel. Jste dobrá lyžařka?

Pocházím z podhůří Krkonoš, kde jsou hory doslova za rohem, a přestože mám k nim blízko, tak sport, včetně lyžování, nikdy nebyl mou nejsilnější stránkou. Vždy mě to více táhlo k umění. Na sjezdovce mě mezi nejlepšími lyžaři určitě nevidíte.

Je ve vašem rodišti či v jeho okolí něco zajímavého ke zhlédnutí či k návštěvě?

Okolí nabízí krásnou přírodu, ideální pro výlety, naučné stezky a blízko jsou i Babiččino údolí a Adršpašské skály. Takže by se tu pár zajímavostí našlo.

Jak jste se po přestěhování do Prahy srovnávala s tempem a ruchem velkoměsta? Už všude trefíte a víte, kde je třeba Petřín?

Orientovat se v Praze mi už nedělá problém, a i když občas bloudím, ikonická místa, jako je Petřín, vždy najdu. Chvíli mi trvalo zvyknout si na ruch velkoměsta, ale Praha mě opravdu okouzila.

V jaké části Prahy bydlíte?

Bydlím přímo v centru, což má své kouzlo i výzvy. Zbožňuju, že

slabost pro vyšší muže!



JEJÍ SVŮDNĚ křivky nenechávají muže chladnými, ale Michaela je zatím nezadaná. Foto: Instagram MM

se tu neustále něco děje a památky i různé akce jsou doslova na dosah ruky.

Stále platí, že jste nezadaná a že váš případný přítel musí mít více než 173 centimetrů?

Ano, žádná změna se nekoná, stále to platí. A co se výšky týče, mám zkrátka slabost pro vyšší muže. Ideálně by tedy mohl být alespoň o trochu vyšší než já, tedy vysoký více než 173 cm.

Zajímáte se o politiku či dění ve světě, nebo nedopřáváte sluchu vesměs nepřilíš optimistické zprávy?

Politiku a dění ve světě sleduji spíše okrajově. Snažím se být informovaná, ale často dávám přednost zprávám, které mě inspirují nebo přinášejí pozitivnější pohled. Vzhledem k neustálému přivalu negativních informací je potřeba si vybrat, čemu věnujete svou pozornost.

Co vám v životě vždy zvedne náladu?

Když můžu být ve společnosti lidí, se kterými si opravdu rozu-



V EGYPTĚ si vyzkoušela adrenalinovou jízdu v písku. Foto: Instagram MM

mím, a také mě potěší dobré jídlo – to je pro mě spolehlivý způsob, jak si udělat radost.

Vy jste takový „missí“ unikát, protože v soutěži Miss Czech Republic jste byla už dvakrát a dvakrát jste se dostala do finálové desítky. Zkusíte štěstí i potřetí?

To je pravda, dvakrát jsem se dostala do finálové desítky, ale tentokrát se mi podařilo stát se i jednou z vítězek, což považuji za skvělý úspěch. Znovu se přihlásit už neplánuji.

INZERCE

Praha 2 oslavila 145. výročí povýšení Královských Vinohrad na město skvělým koncertem

■ Slavnostním koncertem, který nadchl stovky posluchačů, oslavila městská část Praha 2 povýšení Královských Vinohrad na město před 145 lety.

Koncert, na němž zazněly slavné melodie z oper a muzikálů i známé hity, se kvůli nepříznivému počasí konal v bazilice sv. Ludmily na náměstí Míru, která byla symbolicky nasvícena do červené a žluté – barev Prahy 2. Dění uvnitř chrámu přenášela velkoplošná obrazovka v prostoru před bazilikou. I tam mohli lidé sledovat sólová vystoupení zpěváků Terezy Mátlové, Aničky Slováčkové, Daniela Hůlky, Michala Braggagnola (který na poslední chvíli nahradil Martina Chodúra). Umělce doprovázel Big Band Felixe Slováčka, virtuózního klarinetisty, který se několikrát i blýskl sólem na svůj nástroj. Osvěžením byl zpěv dětského pěveckého sboru ze ZŠ Vratislavova pod vedením Evy Kleinové a s klavírním doprovodem Richarda Mašaty. Posluchači nadšeně tleskali, po některých áriích dokon-

ce vestoje, a dávali najevo, že zážitek, umocněný dechberoucí atmosférou baziliky, je skutečně hluboký.

Slavnostní večer zahájil starosta Prahy 2 Jan Korseska. „Hudba je vzácný lék v této prazvláštní době,“ řekl v úvodu. Vzpomněl také na lidi, do jejichž životů v tu samou chvíli zasáhly ničivé povodně. Deklaroval, že městská část Praha 2 je připravena poskytnout finanční dar postiženým oblastem na odstranění škod.

„Byl to fantastický večer, který důstojně oslavil historii Královských Vinohrad. Účinkující podali úžasné výkony a jsme rádi, že jsme mohli společně s našimi občany toto výročí oslavit. Věřím, že každý, kdo byl na koncertě přítomný, si ho moc užil,“ okomentoval starosta závěr koncertu, když utichly poslední ovace.

V pondělí 16. září, den po koncertě, se v bazilice sv. Ludmily konala slavnostní mše, která připomněla 140. výročí svatoludmilské farnosti. Oslavy pokračují panelovou výstavou na náměstí Míru o historii

Královských Vinohrad, která bude zahájena 26. září. Ve stejný den začne nová trasa poznávací hry Královské Vinohrady, jedné z těch, které městská část Praha 2 pořádá pod společným názvem Putování Prahou 2.



Foto: Archiv Úřadu městské části Praha 2

Vyhrajte rodinné vstupenky do dinosaurího muzea!

■ Skutečné dinosaurí kostry jsou vám na dosah. V Dinosauria Museum Prague najdete na ploše 4000 m² až 154 milionů let staré kostry dinosaurů, věrné modely v životní velikosti a unikátní sbírku minerálů, která zahrnuje neuvěřitelných 6000 exponátů.

Dinosauria navíc slaví třetí narozeniny a slibuje zajímavý program. Od 4. do 6. října nabízí zvýhodněné vstupné pro všechny za 199 korun, 3D vytištěnou dinosaurí lebku ke každé VR hře a také komentované prohlídky s paleontologem. Můžete si také užít workshop Dinosaurů svět s LEGO WeDo, během kterého si zahrajete s programovatelnou stavebnicí nebo postavíte LEGO Dinopark jen za 150 korun.

V muzeu najdete mezi exponáty třeba Edmontosaura Eda, jehož kostra je dlouhá devět metrů a na výšku měří tři metry. Ed přicestoval v březnu do Prahy přes půl světa. Z Hell Creek v Montaně, kde byl nalezen, putoval nejprve do přístavu ve Philadelphii. Odtud

pak lodí přes Atlantik do Marseille ve Francii, odkud nákladním autem cestoval zhruba 100 km do dílny zkušeného francouzského preparátora Nicolase Tourmenta. Ten kostru očistil a doplnil o chybějící kousky.

Užijte si cestu do pravěku

Svět dinosaurů si užijete i díky špičkovým digitálním technologiím nebo 5D virtuální realitě. Stačí si nasadit VR brýle a vydáte se 80 milionů let zpět do druhohor nebo hluboko do temného podzemního labyrintu. V Dinosaurii si

totož vyberete ze tří interaktivních VR her, které vás doslova pohltí: hra Dinosaurů VR díky nejmodernější technologii 5D vjemových efektů přináší pocity hrdinů dobrodružných filmů jako Cesta do pravěku nebo Jurský park. Ve hře The Lost Lab zase získáte vícesmyslový zážitek podobný unikové místnosti. Přenesete vás do temného strašidelného podzemí a prověří vaše schopnosti i týmovou spolupráci při prozkoumávání prostor ztracené laboratoře. A hra Last Strand vás zavede do světa zamořeného zombies, které ovlá-

dají svět a vy jste jedinou šancí na jeho záchranu! Zážitek z hry nebude jedinou odměnou - pokud si některou z VR her zahrajete během narozenin Dinosaurie, dostanete 3D vytištěnou dinosaurí lebku podle skutečné předlohy!

Na své si v Dinosaurii přijdou i milovníci minerálů. V takzvaném Geosvětě najdete 6000 exponátů, které pochází z 25 výprav do 20 různých zemí světa. Jsou mezi nimi zkameněliny trilobitů, meteority různých velikostí nebo také zkamenělá dřeva z doby karbonu a permu. (red)



ERU dinosaurů můžete zažít téměř všemi smysly. Foto: Dinosauria Museum Prague

Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku do 2. října 2024 na e-mail: soutez@ceskydomov.cz a do předmětu e-mailu napište DINO. Dvacet výherců získá rodinné vstupné, o výhře budou informováni e-mailem.

soutěžní otázka

Kde najdete Dinosauria Museum Prague?

- na letišti v Letňanech
- na Václavském náměstí
- v centru POP Airport nedaleko Letiště Václava Havla

INZERCE

WWW.CESKYDOMOV.CZ



HLEDÁME OSTRÍLENÉ OBCHODNÍKY!

Nabízíme:

- nadstandardní finance – možnost výděлку více než 80 000 Kč
- školení obchodních dovedností
- teambuildingové akce
 - práce na ŽL
 - práce v regionu Praha

Požadujeme:

- zkušenosti s obchodem
- SŠ vzdělání s maturitou
- smysl pro zodpovědnost

 **Český Domov**
Media House s.r.o.



Pokud vás nabídka zaujala, pošlete životopis na: kancelar@ceskydomov.cz

CHCETE TELEVIZNÍ REKLAMU?



efektivní



regionalizovanou



cenově dostupnou

MÁME ŘEŠENÍ

REGIO TV 1

UNIKÁTNÍ SÍŤ 11 NEJSILNĚJŠÍCH
KRAJSKÝCH TELEVIZÍ



11
regionálních televizí



100%
pokrytí v ČR



2 487 250+
diváků týdně

www.primetimemedia.cz

PrímetimeMedia
Unique Connection

O mentální zdraví Pražanů se postará Zahrada pro duši

Praha - Náměstkyně primátora hlavního města Prahy pro oblast zdravotnictví a sociálních věcí Alexandra Udženija (ODS) představila název a činnost nové organizace, která bude garantem sítě duševního zdraví v Praze. Transformace příspěvkové organizace Metropolitní zdravotnický servis a neziskové organizace Dům tří přání začala na jaře, nová organizace se bude jmenovat Zahrada pro duši a bude fungovat od 1. ledna 2025. Bude pod ní spadat strategie, ale hlavně činnost a služby v oblasti péče o duševní zdraví Pražanů.

„Název Zahrada pro duši jsme vybrali proto, že v každém z nás slovo zahrada evokuje příjemné pocity, pohodu a klid. A věříme, že právě to u nás najdou všichni klienti. V Zahradě pro duši nebude žádné duševní onemocnění ostuda nebo stigma. Lidé s bolestí duše v ní najdou zázemí, podporující prostředí a respekt,“ vysvětlila Alexandra Udženija.

Děti upadají do depresí

Přestože ještě transformace pokračuje, jsou už v budování sítě duševního zdraví pro Pražany vidět první výsledky. Dům tří přání za podpory hlavního města Prahy a městské části Praha 2 otevřel novou Krizovou pomoc

dětem v centru Prahy a 9. října bude otevřeno další zařízení. „Jedná se o Centrum perinatální duševní péče, kterou otevřeme v Poliklinice Zelený pruh. Je to unikátní a v naší republice první komplexní zařízení tohoto druhu, které bude poskytovat péči ženám v nejkřehčím období jejich života,“ doplnila náměstkyně primátora.

Co je však alarmující, je fakt, že duševních obtíží u dětí a dospívajících dramatičtěji přibývá. Národní monitoring duševního zdraví dětí, který v loňském roce realizoval Národní ústav duševního zdraví, ukázal, že 40 % oslovených žáků reportuje známky střední až těžké deprese, 30 % uvádí příznaky úzkosti. Více než 50 % žáků devátých tříd v Česku projevuje známky zhoršené životní pohody. To potvrzují i data z Linky bezpečí, která je jednou z hlavních krizových linek pro děti. V roce 2023 zaznamenali její pracovníci výrazný nárůst u všech témat, s nimiž se na ně děti obracely, nárůst u psychických potíží meziročně stoupl o 28 %. Meziroční nárůst byl zaznamenán také u tematiky sebevražd – o 33 %, nebo sebepoškození – 54 %. Důležitá je tak včasná pomoc a podpora. **(red)**

Divadelní sedadla budou stát miliony korun

Praha - Hlavní město vydá desítky milionů korun na rekonstrukce divadel a muzeí. Desfourský palác má od roku 2020 ve správě Muzeum města Prahy, kterému hlavní město přispěje na jeho rekonstrukci částkou 751 300 000 Kč. Palác je v havarijním stavu a na základě vyjádření statika je do něj zákaz vstupu. Rekonstrukce je pro muzeum absolutní prioritou. Dále Praha přispěje Městským divadlům pražským, které tvoří tři divadelní scény, na modernizaci částkou 20 000 000 Kč. Nejdůležitější změnou bude přechod na LED technologie, ty se při scénickém osvětlení dosud

osvědčily: mají větší výkonnost, významně nižší spotřebu energie, delší životnost a levnější servis. Modernizace se uskuteční v letech 2025 až 2028.

Hlavní město také podpoří Divadlo Spejbla a Hurvínka, kterému na výměnu sedadel v hlavním sále poskytne 2 300 000 Kč. Nové sedáčky potřebuje i hlediště Divadla v Dlouhé, které od města obdrží za tento projekt 8 800 000 Kč. Galerie hl. m. Prahy dostane 1 800 000 Kč na restaurátorskou obnovu malířské výzdoby stropů ve dvou patrech postranních altánových věžic zámku Troja a restaurování dochované štukové výzdoby stěn u západní věže. **(red)**

Malované kamínky pomohou opuštěným zvířatům



LONI se v rámci kamínkové výzvy podařilo vybrat 552 700 Kč. Bude to letos více?

Foto: Super zoo

ČR - Malováním na kamínky můžete v rámci projektu Super zoo společně přispět na zvířecí útulky. Sběrka namalovaných kamínků probíhá ve všech prodejních chovatelských potřeb Super zoo, kam je můžete donést a kde si naopak jiní zákazníci mohou kamínek vybrat a koupit

si ho za jednotnou cenu 50 Kč (nebo případně i vyšší částku, pokud si ji sami zvolí). Akce vyvrcholí 25. října na Mezinárodní den domácích mazlíčků, kdy celá vybraná částka bude rozdělena mezi deset regionálních organizací, které se starají o opuštěné mazlíčky. **(red)**

Den architektury otevře nepřístupné budovy

ČR - V pořadí 14. ročník celorepublikového festivalu Den architektury pozve od pátku 27. září do čtvrtka 3. října na stovky akcí ve více než 120 městech a obcích po celé České republice i na Slovensku. Kompletní festivalový program je na www.denarchitektury.cz. V pestré programové mozaice

mohou zájemci vybírat z exkurzí do běžně nepřístupných budov, architektonických procházek s poutavým výkladem odborníků na dané téma, přednášek, filmových projekcí, workshopů pro děti a celé řady dalších akcí. Festival je tradičně zdarma, na některé akce je však potřeba předchozí registrace. **(red)**



ZÁKLADNÍM projevem depresivní poruchy je změna nálady spjatá se ztrátou zájmů a radosti. Ilustrační foto: Pixabay

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

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

Zdroj: sudoku.cz

Vtipy o sportu

Během pohřbu atletického trenéra se smuteční hosté snaží zjistit detaily o jeho předčasném odchodu z tohoto světa. Jeden z účastníků si nakonec dodá odvahy a zašeptá

opatrně vdově do ucha: „Prosím vás, jaká byla jeho poslední slova?“ Žena v černém se k němu obrátí a odvětví: „V průběhu tréninku zavolal na svoje svěřence – všechny ostěpy ke mně!“

Povzdech sportovního fanouška:

„Nechápu, jak může někdo skončit v biatlonu na druhém místě. Vždyť má přece pušku...“

Muž leží na lůžku u psychiatra a ten mu povídá:

„Opravdu mi věřte, nikdo vám neusiluje o život.“
„Tak proč po mně pořád střílejí?“
„Protože jste brankář.“

INZERCE

Pepo, ty ses zul? To je puch!

Nohou si začínáme všimnout až tehdy, když jsou cítit, svědí a pálí. Mezi prsty je kůže rozmáčená nebo rozpraskaná a o ztvrdlých do krve puklých patách ani nemluvíme.

Plíseň je infekce a mohli jsme se nakazit například ve společné sauně, bazénu, sprše, ale i při půjčování bačkor návštěvám...

Napadení nohou plísni si hned nevšimneme, ale plíseň začne postupně dráždit pokožku, ta se brání zvýšenou potivostí, což je příhodné prostředí pro růst plísni a s nimi v symbióze žijícími bakteriemi. Ty způsobují zápach.

Ignorujeme-li příznaky, může se infekce šířit na další části těla nebo nakazit naše blízké. Ochrana ale je. Použitím chytré houby – *Pythium oligandrum*.

Mikroorganismus *Pythium oligandrum* proniká svými vlákny do buněk parazita (plísně nebo kvasinky) a čerpá z něho pro svoji výživu potřebné látky. Tím eliminuje plísně přímým parazitismem. Zatím je ale asi jediný, který kromě plísni není schopen napadnout jiné buňky, proto mu můžeme právem říkat chytrá houba a je odborníky považován za nejbezpečnější technologii dostupnou na současném trhu.

Pod nehty s mykózou proroste chytrá houba z krajů nehtu a tam působí, dokud původce onemocnění zcela nevysaje. Tím nevznikají odolnější druhy ani rezistence (genetické mutace) patogenních plísni.

Po vyčerpání parazita ustává aktivita chytré houby a odrůstá z nehtem nebo pokožkou.

Chytrou houbu s mikroorganismem *Pythium oligandrum* dostanete v lékárnách.

Více informací na www.chytrahouba.cz nebo na infolince 728 814 202

www.chytrahouba.cz

B·A·R·D Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

Pro nohy a nehty náchylné k výskytu plísni jsou přípravky z řady Biodeur: **Biodeur 3x1g**, specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**, proti zápachu a potivosti nohou **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent Foot powder** a pro prevenci **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent**. Přípravek Biodeur se vyrábí i v biokvalitě **Chytrá houba Pythie Bio Biodeur**.

„Přehlušoval jsem zápach nohou voňavkami a ani mytí třikrát denně mi nepomáhalo“, přiznává pan Josef, který měl dlouhodobé problémy se ztvrdlými patami a pronikavým zápachem. „Teď preventivně používám **Biodeur 3x1g s chytrou houbou**. Ztvrdlá kůže z pat zjemněla a odpadla, na návštěvě se nestydím, kvůli zápachu vyzout boty a žena konečně nereptá.“



SC-502709/03

Porucha erekce signalizuje i problém se srdcem

■ Mnoho mužů odkládá návštěvu urologa z různých důvodů, ať už je to stud, strach z vyšetření, nebo pocit, že se jich tato problematika netýká. Prevence je přitom velmi důležitá, jelikož umožňuje včas odhalit a léčit závažná onemocnění, jako je rakovina prostaty, varlat, ledvin či močového měchýře.

Urologické problémy mohou výrazně ovlivnit kvalitu života. Mezi častá urologická onemocnění patří infekce močových cest, benigní hyperplazie prostaty, erektilní dysfunkce či rakovina prostaty, která v současnosti představuje jedno z nejčastějších onkologických onemocnění u mužů. Rada onemocnění, včetně rakoviny prostaty, však probíhá v počáteční fázi bezpříznakově nebo je lze lehce zaměnit s jiným onemocněním. Proto je důležité postupovat preventivní prohlídky, kde se díky vyšetření může na chorobu přijít v době, kdy je vyléčitelná. Navíc urologické potíže mohou souviset i s celkovým zdravotním stavem. Například poruchy erekce mohou signalizovat kardiovaskulární onemocnění. „Tepny penisu jsou mnohem užší než tepny srdce, ucpou se rychleji,“ vysvětluje MUDr. Josef Stolz, MBA, primář pražského urologického centra UroKlinikum. Urologa by měli začít navštěvovat muži po padesátce, i když nemají žádné problémy. U mužů, kde se v rodině vyskytla rakovina prostaty, se doporučená věková hranice preventivního vyšetření snižuje na 40 let. Aby mohl muž absolvovat preventivní urologickou

prohlídku, nemusí mít doporučení od obvodního lékaře. Vyšetření je rychlé a bezbolestné a ve většině případů není nutná žádná speciální příprava.

Důležitost prevence potvrzuje i pilotní program časného záchytu karcinomu prostaty, který byl spuštěn letos v lednu a je zaměřený na muže od 50 do 69 let. Jeho cílem je odhalit pacienty s lokalizovaným nádorem, který je možné dobře léčit, a tím snížit úmrtnost na toto onemocnění. „Děláte to pro sebe a budete klidnější, když budete vědět, že jste v pořádku,“ uvádí MUDr. Stolz.

Je lepší přijít desetkrát zbytečně než jednou pozdě

Mimo preventivní kontroly by měl urologa navštívit muž v případě, že se u něj objeví potíže či příznaky spojené s močením nebo s mužským pohlavním ústrojím. „Jen namátkou zmíním například přítomnost krve v moči, která může doprovázet řadu závažných onemocnění, výrazné změny v četnosti močení či nález hmatného ložiska ve varleti. Prohlídku by neměli odkládat ani ti, které trápí poruchy erekce, jakékoliv bolesti spojené s pohlavním ústrojím, nebo lidé, v jejichž rodině se objevilo



MEZI lidmi se traduje, že ke zdravé mužské prostatě napomáhají tři věci: pravidelný sex, rajčata a červené víno. Preventivní lékařská prohlídka je však sázka na jistotu.

Ilustrační foto: Pixabay

závažné urologické onemocnění, zejména nádory močového ústrojí a mužských pohlavních orgánů,“ dodává MUDr. Stolz.

Nejčastějším zhoubným onemocněním v oblasti urologie je rakovina prostaty, časté jsou také nádory ledvin, běžně se lékaři setkávají i s nádory močového měchýře, jejichž přítomnost může signalizovat krev v moči či spermatu. Mezi časté nádory u mužů patří také nádory varlat, které se nevyhýbají již velmi mladým mužům ve věku kolem dvaceti let. Zde

patří k důležitým preventivním opatřením pravidelné samovyšetření genitálu, které by si měl muž každý měsíc provádět. Pokud si při něm nahmatá bulku na varleti, měl by upozornět. „Rozhodně ne za vším stojí rakovina. Ale je důležité se objednat na urologii a maximálně do týdne zajít na vyšetření,“ doporučuje primář Stolz a dodává, že laik nedokáže stav bulky správně vyhodnotit. „Je lepší přijít desetkrát zbytečně než jednou pozdě,“ uzavírá MUDr. Josef Stolz. (red)

Šok! S mobilem si vytvarujete podbradek...

Příčin druhé brady může být celá řada. Jedním z rozšířených mýtů je ten, že podbradek mají zejména lidé s nadváhou.

„Významnou roli hraje genetická dispozice, pokud mají rodiče nebo jiní blízcí příbuzní sklon k podbradku, je pravděpodobné, že ho budou mít i jejich děti. Vznik podbradku může souviset i s přibývajícím věkem, kdy se kůže stává méně pružnou a svaly ztrácejí svou pevnost, tím dochází k ochabování. Vliv na vznik druhé brady má i držení těla, kdy špatné držení může oslabit svaly krku a brady. Další příčinou často bývají hormonální změny, například během menopauzy, mohou ovlivnit ukládání tělesného tuku a přispět k tvorbě podbradku. Vliv na jeho vznik mohou mít i různá onemocnění, například

snížená funkce štítné žlázy nebo Cushingův syndrom. V neposlední řadě druhá brada vzniká

velmi často v důsledku nadměrné tělesné hmotnosti, která vede k hromadění tuku v různých

částech těla. Druhá brada ale trápí mnohdy i štíhlé nebo mladé lidi, často právě vlivem zmíněné genetiky,“ vyjmenoval možné příčiny Petr Šuk, plastický chirurg Medicom Clinic.

Podbradek si ale mohou „vymodelovat“ i lidé, kteří by k druhé bradě vůbec neměli předpoklady. Lékaři čím dál tím častěji skloňují termín „mobilní brada“. „Takzvaná mobilní brada popisuje stav, kdy lidé tráví dlouhou dobu s hlavou skloněnou nad mobilními telefony nebo jinými elektronickými zařízeními. Tento sklon hlavy dopředu a dolů může skutečně přispět k tvorbě podbradku a dalším estetickým problémům v oblasti krku a brady, jako je například ochabování svalů, natahování kůže nebo hromadění tuku,“ dodal Petr Šuk. (red)



DLOUHÉ divání do mobilu neprospívá očím ani krásě. Ilustrační foto: Pixabay

RECEPT: ŠŤAVNATÉ ŠPÍZY S KREVEŤAMI A PANCETTOU

Doba přípravy: 30 minut
Doba pečení: 10 minut
Na 4 porce budete potřebovat:

- 600 g krevet
- 4 stroužky česneku
- sůl, pepř
- 1 snítku rozmarýnu
- 100 g pancetty
- olej

Na salát:

- 200 g listového salátu
- 200 g rajčat
- 1 cibuli
- 1 lžička červeného vinného octa
- olivový olej

Na dohotovení dresinky – stře-domořský či bylinkový.

Postup: Salát dejte do mísy,



přidejte na kolečka nakrájená rajčata a cibuli. Dochuťte jej solí, pepřem a zakápněte olejem a octem. Krevety jemně osolte a opepřete. Na špejle napichujte střídavě krevety a pancettu. Česnek nakrájejte na plátky. V pánvi zahřejte trochu oleje a opečte na něm špízy z obou stran. Na poslední chvíli přidejte lístky rozmarýnu a plátky česneku. Vše ještě krátce opečte a vyjměte. Salát rozdělte na talíře, přidejte špízy a podávejte s dresinky.
Tip: Špízy podávejte s opečenými plátky bagety, které předtím potřete česnekem a pokapete olejem.

Zdroj: Spak



Snažíme se chránit přírodu a být šetrní k planetě. Proto i naše noviny jsou tiš-

těny 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 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.

Poradenská linka pro nevléčitelně nemocné

ČR – Někdy se cítíme ztraceni, bezradní a nedokážeme se vyrovnat s těžkými životními situacemi. V takových okamžicích je důležité mít možnost získat odbornou podporu a poradenství, které nám pomohou nalézt co nejlepší řešení v obtížné situaci. A právě k tomu slouží různé poradenské linky.

Jednou z nich je i linka, kterou provozuje Nadační fond Umění doprovázet. Ta pomáhá již jede-

náctým rokem lidem, kteří trpí nevléčitelným onemocněním, jejich rodinám a blízkým. Na telefonním čísle 604 414 346 poskytují sociální pracovníci podporu a informace o službách v oblasti hospicové, sociální i zdravotní. Linku mohou využít také zdravotníci a sociální pracovníci, kteří o těžce nemocné pečují. Poradenství je poskytováno bezplatně a anonymně uživatelům z celé České republiky. (red)

NAŠE PRAHA

Máte doma nepotřebné fotografie či alba se snímky Prahy?

Rádi je převezmeme.

Kontakt:

martin.dudek@ceskydomov.cz
tel. 774 820 075

INZERCE

HousePro.cz Volejte zdarma! **800 888 802**

Mytí a nátěry fasád
Čištění a nátěry střech

NOVINKA !!!
FASÁDNÍ BARVA SHIELD
NA NÁTĚR FAŠÁD POSKYTUJEME
ZÁRUKU AŽ 15LET PROTI
NOVOTVORBĚ ŘAS A PLÍSNÍ

HousePro SHIELD
ZÁRUKA 15LET

CENOVÁ KALKULACE ZDARMA
BEZ LEŠENÍ Z PRACOVNÍCH PLOŠIN

SC-502459/12

řádková inzerce

- **!!Odvoz starého nábytku na skládku!!**
Vyklizení sklepů, bytů, pozůstalostí atd. Naložíme a odvezeme cokoliv. Vše za rozumnou cenu. Stěhování-doprava. Volejte: 773 484 056
- **POSKYTNEME SÍDLO V PRAZE** pro SRO, OSVČ od CZK 149 Kč/měsíc. www.sidloprofirmupraha.cz. Tel.: 728 991247
- **Přímý zájemce** - investiční společnost koupí byt 2kk-3+1. Ideálně před rekonstrukcí. Platba v hotovosti do týdne. Vyplatíme provizi za tip. UNGELT INVEST s.r.o., tel.: 776 672 943
- **VÝKUP VOZIDEL**, pojízdných, nepojízdných a havarovaných, Tel.: 739 665 455
- **VÝKUP BYTŮ**, chat, chalup, pozemků. Možnost nemovitost nadále užívat. TEL.: 739 665 455
- **STĚHOVÁNÍ**, vyklizení domů, bytů, sklepů, likvidace odpadu, pozůstalostí, autodoprava. Tel.: 739 665 455, www.top-vyklizeni.cz
- **ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ** a sedaček, úklidové práce. Profi přístup, nízké ceny. Mobil: 605 750 605.

Zprávy · Kultura · Zdraví · Rozhovory · Soutěže · Tipy

www.nasepraha.cz

NOVÝ PLYNOVÝ KOTEL
RYCHLE A SPOLEHLIVĚ

NOVĚ
PO CELÉ
ČR



VÝMĚNA,
REVIZE,
i spuštění
V JEDNOM DNI



PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ

www.ppas.cz/kotel

RÁDA SE POSTARÁ