

Jediny
čtrnáctidenník
v Praze 4



NAŠE PRAHA

4
SEVER

Kamýk • Krč • Michle • Nusle • Podolí • Záběhlice

30. 5. 2025

Osvětlení na Karlově mostě už neoslňuje lodní kapitány



Více na straně 7

25
let jsme
s Vámi



nasepraha.cz

INZERCE

- Výkup automobilů
a motocyklů
všech značek
- Ekologická
likvidace
vozidel



Nejlevnější odtahy
Tel.: 604 868 055

SC-503375/10



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

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

www.zasklenalodzie.cz

SC-503229/12

REKONSTRUKCE BYTŮ, BYTOVÝCH JADER A KUCHYNÍ

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

Svoboda a Nejtek s.r.o.
604 203 243, 603 801 377
www.svobodaanejtek.wz.cz

SC-503176/19

**Herečka Katrin
Weitzenbauerová:
Na jevišti bych se
chtěla utrhnout!**

Rozhovor na stranách 8 a 9

**Vyhrajte vstupenky
do Dinosauria
Museum
Prague
strana 10**

Foto: Jana Jarolímová

INZERCE

Lesy hl. m. Prahy

Zahradnictví Ďáblice

Již 100 let pěstujeme zelen pro Prahu

OKRASNÉ A OVOCNÉ DŘEVINY, SUBSTRÁTY
A DALŠÍ ZAHRADNICKÝ MATERIÁL

K Zahradnictví 582, Praha 8
tel. 775 565 729, 778 883 161
zahradnictvi@lesy-praha.cz



www.zahradnictvidablice.cz

SC-50307/01

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

**Mytí a nátěry fasád
Čištění a nátěry střech**

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

**CENOVÁ KALKULACE ZDARMA
BEZ LEŠENÍ Z PRACOVNÍCH PLOŠIN**



SC-503271/05



**DÍKY TOBĚ
BUDU VĚDĚT,
KDO SE O MĚ STARAL**

ZIVOTVKUFRIKU.CZ



**ŽIVOT
V KUFŘÍKU**

CHARITATIVNÍ PROJEKT NA PODPORU DĚTÍ BEZ BIOLOGICKÝCH RODIN

Až **500 novorozenců ročně** je v ČR matkami po porodu odloženo či z různých důvodů odebráno.

Během prvních let života se často ocitnou na několika místech náhradní péče a informace o tomto období jsou nenávratně ztraceny. Díky projektu **Život v kufříku** mohou pěstouni, adoptivní rodiče a především samy děti **znát svůj příběh skutečně od samého začátku.**



**STAŇTE SE
DÁRCEM**



**Když nejste doma v bezpečí,
volejte linku
116 016.**



ROSA centrum pro ženy

**Linka pro ženy zažívající domácí násilí.
Bezplatně a nonstop.
Dovoláte se do ROSA – centrum pro ženy.
www.rosacentrum.cz**



116 016

TAK SI MYSLÍM...



šéfredaktor:

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

Víte, jak se pozná pravá láska? Podle věty: „Raději uhní!“ Chápu, že to musím vysvětlit, takže to bylo tak – vydali jsme se zcela neplánovaně s manželkou na výlet po turistické stezce, která vedla v mých očích někam do horských výšin. Vzhledem k tomu, že mne na vydušané lesní cestě a potom i na kamenitých přírodních schodech předbíhaly děti školou povinné, nebylo to zřejmě tak hrozný krpál, ale i tak jsme se nadřeli, abychom vystoupali k místu asi 276 metrů nad mořem. Zajásali jsme, že jsme to zvládli a že sestup dolů už bude hračka. Nebyl. Po kamenech to klouzalo, škvíry mezi nimi nám hoblovaly kotníky, žádná slast. Sestupoval jsem první a najednou za sebou slyším ženin hlas: „Kdyby něco, raději uhní!“ Pomyslel jsem si – je hodná, nechce mne „sestřelit“, kdyby se jí nepovedl krok. To by jen tak nějaká neřekl! A moje dušička jásala až do doby, než se k nám o něco rychlejším tempem dovalil další pár. Chvilí jsme sestupovali skoro synchronně, když jsem najednou zaslechl hlas cizí paní, kterák do zad svému muži zafuněla: „Když uslyšíš dusot, raději uhní! Počkám pak na tebe dole...“

Podívat se na svět seshora...

Brumlovka – V rámci festivalu Open House se v polovině května otevřela řada budov. Mirja Červenková navštívila Brumlovku a o svůj zážitek se podělila i s Naší Prahou: „Dívat se na svět shora mohou jen letci, ptáci a lidé pracující ve výškových budovách. Třeba v 70 metrů vysoké Filadelfii na Brumlovce. Ze 17. patra vše vypadá jako skládanka z Lega kostiček, vylepšená na střechách bujnou zelení. Objekt vpravo je nová část budovy Beta, na níž si můžete otestovat svou bystrozrakost. Oko velmi pozorného čtenáře najde na střechě čtyři lidi...“ (red), foto: Mirja Červenková



Ubytovali se v kolektoru

Michle – Během kontroly v Ohradní ulici, kde se pohybuje větší počet osob bez domova, strážníci zjistili, že se několik z nich ubytovalo v kolektoru teplovodu s technickou místností. Vchodové dveře měly vyměněný zámek a hlídce otevřela mladá žena s tím, že spolu s ní bydlí uvnitř ještě jeden muž. Při prohlídce prostor strážníci nakonec objevili mezi trubkami ještě dalšího muže, který nejprve předstíral, že spí. Lustrace odhalila, že má vyslovený zákaz pobytu v metropoli do března 2028. O stavu objektu hlídka vyrozuměla společnost Pražská teplárenská a případ předala k dořešení státní policii. Zdroj: MP Praha

Kulturní centrum rozezná filmová hudba

Novodvorská – Symfonický orchestr Dalibora Havlíčka vystoupí 13. 6. od 19.00 hod. v Kulturním centru Novodvorská s novým koncertem oblíbených filmových melodií. Diváky čekají další známé filmové soundtracky. Uslyší melodie z filmů jako James Bond, Forrest Gump nebo Pán prstenů. Nebude chybět ani hudba jednoho z největších autorů filmové hudby Ennia Morriconeho, tentokrát

z filmu Hodný, zlý a ošklivý. Malé posluchače zase jistě potěší melodie z Harryho Pottera nebo oblíbených českých pohádek. Těžiště celého večera však tentokrát bude tvořit muzikálová tvorba. Milovníci muzikálů se tak mohou těšit na melodie z Mamma Mia, Pomáda či Jesus Christ Superstar. Z českých muzikálů zase třeba na Noc na Karlštejně, Starci na chmelu nebo Limonádový Joe. (red)

Kapela Tři sestry dostala pivní dárek



PLZEŇSKÝ PIVOVAR Elektrárna a kapelu Tři sestry svedla dohromady láska k muzice a dobrému pivu. Výsledkem je nový ležák Tři sestry s neprehledným logem, stvořený na oslavu 40. výročí založení legendární skupiny. (red) Foto: Elektrárna

KOMENTÁŘ

Praha nebude nikdy cyklistická!

Nedávno jsem měl nepříjemný zážitek. Musel jsem se autem vrátit ze Zličína domů do Strašnic v Praze 10. Navigace mi ukázala hodinu a třináct minut. Nakonec jsem celou trasu jel asi jeden a půl hodiny. Praha je jedno velké parkoviště. Prakticky léta. Dříve nebyla doprava v Praze nic moc, ale teď je to na seriál. Když jsem psal tento článek, bylo v Praze 61 uzavírek! Jedna uzavírka se dodělá, další se otevře. Je to marast, absolutní zmar. Řidiči šílí. Opozice nyní navrhuje radikální řešení. Do doby dokončení výstavby Pražského okruhu

a návažných radiál zastavit veškeré uzavírky v centru Prahy. Prostě dát politikům a jejich developerům nůž na krk. Nepostavíte ani prd, jestli neuděláte svou práci. Chytré a já tleskám.

Kdo vyřeší dopravu?

Praha stále nemá koordinátora prací a uzavěr. Důvod je jednoduchý – šéfovi pražské dopravy Zdeňku Hřibovi (Piráti) je život motoristů ukradený. Zaprve je to jeho přímá politická konkurence (Motoristé) a zadrugé řekl jasně: jezdit se tu bude maximálně na kole. Tak jako

v jeho rodném Slavičíně (vesnice někde v hloubi Moravy – pozn. redakce). To už se nebudeme o neustálém ubírání dopravních pruhů, které koloňny aut opět jenom prodlužují. Preferované cyklopruhy přitom zejí prázdnotou, a když se tam náhodou nějaký odvážlivec opováží vjet, je to o život. Praha prostě nikdy nebude cyklistická! A to si mohou eurosoudruzi třeba postavit hlavu na stojku. Je na čase, aby na magistrátu chopil veslo někdo se zdravým rozumem, manažerskými schopnostmi a dopravu konečně vyřešil.



Jan Čížek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz

V Nových Dvorech město plánuje nájemní bydlení i domovy pro seniory

■ Rada hl. m. Prahy schválila přípravu dalšího projektu městského developmentu v rozvojové lokalitě Nové Dvory. Jedná se o Projekt 6 v blízkosti budoucí stanice metra D Nové Dvory. Skládá se ze dvou nemovitostí: Projekt 6a zahrnuje městské nájemní byty, plochy pro maloobchod a občanskou vybavenost; Projekt 6b zahrnuje městské nájemní byty a plochy pro maloobchod. Oba bloky by měly nabídnout více než 500 městských bytů.

Praha – Nová čtvrť se nachází na rozhraní Prahy 4 a Prahy 12. V květnu 2024 byla Radou a Zastupitelstvem hl. m. Prahy schválena změna územního plánu, která umožňuje významně navýšit stavební kapacity tamějších městských pozemků okolo budoucí stanice metra D Nové Dvory. Díky tomu bude možné transformační území o rozloze 30 hektarů využít k výstavbě až 2 000 městských bytů a polyfunkčního domu nad stanicí metra, který nabídne prostory pro bydlení, administrativu, maloobchod a komunitní účely. V nové městské čtvrti najde svůj nový domov až pět tisíc lidí a vzniknou tu tisíce nových pracovních míst.

Podle urbanistické studie v Nových Dvorech vznikne optimální sociální mix, ať už jde o věk, či socioekonomický status



VE ZVÝRAZNĚNÝCH blocích vznikne více než pět stovek nových nájemních bytů. Zdroj: MHMP

budoucích obyvatel. Záměrem hl. m. Prahy je proto zde vybudovat kvalitní dostupné nájemní by-

dlení, které bude určeno především pro tzv. preferované profese (učitele, zdravotníky, policisty),

pro rodiče samoživitele a samotatně žijící seniory. Zároveň projekt myslí i na potřebné sociální zázemí. Se sociálními službami se počítá jak v rámci parteru budov, tak jsou do plánu zakomponovány i speciální budovy vyhrazené pro sociální účely, ať už domovy pro seniory, komunitní centra a další.

Součástí návrhu Nových Dvůrů je také řada kulturních a volnočasových prostor, ať už se jedná o mateřskou školu, základní školu i střední školy, kulturní centrum, sportovní halu, či venkovní hřiště. Nezanedbatelný význam budou mít také restaurace a kavárny, které budou otevřeny v komerční části projektu. Současní i budoucí obyvatelé již nebudou muset dojíždět často do jiných částí Prahy 4 (např. na Pankrác) nebo přímo do centra města. (red)

Darujte finance na nový signalizační systém

Michle – Signalizační systém už 20 let chrání ty nejstarší v domově pro seniory Sue Ryder. Má za sebou téměř čtyři miliony volání o pomoc. Teď ale selhává. Sám se vypíná, hlásí špatné pokoje a náhradní díly už neexistují. A když paní Zdeňka (88 let) nebo paní Marie (105 let) zmáčkou

tlačítko, ne vždy k nim přijde pomoc tak rychle, jak by si zasloužily. Domov proto prosí o finanční příspěvek na nový bezpečný signalizační systém a na péči, kterou zajišťují pečovatelé a zdravotní sestřičky, často v těch nejtěžších chvílích života. Více informací na darekprosue Ryder.cz. (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)



KRÁSŇNÝ SNÍMEK, za který samozřejmě děkujeme, nám do redakce zaslala Mirja Červenková s tímto popiskem: „Víte, co to je pseudaposematismus? Na „motýlí výstavě“ ve Fata Morganě jsme se poučili o tom, co u motýlů funguje jako odstrašení nepřítele. Příroda jde na to chytře, buď je to nápadné zbarvení, nebo „oči“ na křídlech, poněvadž přímý pohled vnímají všichni predátoři jako dominantní. Pak je ještě možnost být nenápadní – drobní světlí motýlci a také ti s průhlednými křídly jsou docela dobře chráněni. Tito dva okati krasavci se bez váhání pustili do občerstvení.“ (red)

KRÁTCE Z PRAHY 4

Jak zvládnout chytrý telefon?

Michle – V úterý 3. června (9.00–13.00 hod.) se uskuteční v knihovně Jezerka seminář Jak na chytrý telefon a tablet, určený osobám starším 65 let. Naučíte se, jak správně ovládat oba přístroje a jak se bezpečně pohybovat na internetu. Nutné s sebou přinést svůj chytrý telefon nebo tablet. Kapacita je omezena, je třeba si rezervovat místo osobně v pobočce, telefonicky na čísle 770 130 224 nebo e-mailem na jezerka@mlp.cz. (red)

Děti se vydovádějí před restaurací

Novodvorská – Dětský sportovní den si můžete užít v sobotu 14. června od 15.00 hod. před restaurací U Čtyř Bernardýnů. Připraveny jsou disciplíny pro malé i větší děti, fotbalový miniturnaj TEMPO, závody koloběžek (helmy a koloběžky s sebou), sladké odměny, tombola a dětská diskotéka – hraje DJ Tom. Vstup zdarma. (red)

Sportovní workshopy v parku

Pankrác – V místním parku probíhají až do 30. července sportovní workshopy pod názvem Action FUN DAYS. Vždy ve středu od 16.00 do 18.00 hod. se tu mládež může seznámit se streetdancem, parkourem, slacklinem, vyzkoušet si hakys či bubnování nebo se naučit sebeobranu. (red)

Pražští školáci. Trápí je úzkosti, deprese i nespavost

Praha – Třetina pražských žáků 2. stupně základních škol a středních škol vykazuje vážné příznaky úzkosti, 40 % žáků má příznaky deprese a více než polovina se potýká s problémy se spánkem. Celkem 21 % žáků by potřebovalo odbornou pomoc a podporu v oblasti duševního zdraví, protože mají velmi nízký wellbeing (životní spokojenost). Aktuální výzkum připravilo Centrum sociálních služeb Praha, které dlouhodobě sleduje stav duševního zdraví mladých lidí v hlavním městě. Data z listopadu a prosince loňského roku následně zpracovala výzkumná agentura Anreva Solution. „Zejména duševní nepohoda u dívek je dlouhodobě alarmující. Potřebujeme včasné intervence, cílenou podporu ve školách i širší společenskou debatu o schopnosti mladých lidí zvládat stres,“ uvedl Roman Petrenko, vedoucí výzkumu, do kterého se zapojilo přes 10 000 žáků z 2. stupňů základních škol, gymnázií a středních škol.

Smutná realita

„Výsledky výzkumu potvrzují to, o čem už dlouho mluvíme a s čím se snažíme něco dělat –



PODLE průzkumu verbální i fyzické napadání ve školách spíše klesá, ale stále zůstává problémem. Ilustrační foto: Pixabay

třetina pražských dětí se necítí dobře. Špatně spí, mají úzkosti, ztrácí důvěru ve své okolí. Každé páté dítě by dnes potřebovalo odbornou pomoc. To není jen varování do budoucna, to už je smutná realita, kterou musíme akutně řešit! V Praze proto stavíme prostřednictvím Zahra-

dy pro duši síť péče o duševní zdraví. Vznikají nová centra duševního zdraví, posilujeme prevenci ve školách, připravujeme destigmatizační a informační kampaň. Chceme, aby se děti nebály říct si o pomoc. A aby ji opravdu dostaly – včas, citlivě a bezpečně,“ uvedla náměstkyně

klíčová zjištění výzkumu

Wellbeing:

- 20,7 % žáků má velmi nízkou emoční pohodu
- Průměrné skóre je výrazně nižší u dívek

Deprese:

- 7,3 % žáků má příznaky těžké deprese
- Žáků s příznaky těžké deprese i těžké úzkosti mírně ubylo

Úzkost:

- Odborná intervence je doporučena u více než 30 % žáků
- 11,8 % žáků vykazuje příznaky těžké úzkosti

Poruchy spánku (insomnie):

- 27,3 % žáků trpí výraznými symptomy nespavosti
- Třetina žáků spí méně než 6,5 hodiny denně
- Zdravého množství spánku dosáhne jen 39,3 % žáků

Vztahy ve škole:

- Více než polovina žáků uvádí, že necítí ve škole k nikomu důvěru, aby se mu mohli svěřit se svými problémy

primátora pro oblast sociálních věcí a zdravotnictví Alexandra Udženija (ODS). **Zdroj: MHMP**

INZERCE



STOMATOLOGIE BUDĚJOVICKÁ

CO NABÍZÍME



**Odstranění
zubního kazu**



**Ošetření
kořenových
kanálků**



**Korunky
a můstky**



Implantáty



**Zubní
protézy**



**Extrakce
zubu**

Kde nás najdete?



Poliklinika Budějovická
Zelená budova
vchod č. 4, 2. patro



Kontakt



(+420) 222 300 500
(+420) 222 244 222



info@stomatologiebudejovicka.cz

Sledujte nás na Instagramu **@StomaBudejovicka**

Náboženství ochrany klimatu připomíná Velký skok předsedy Maa

■ Podle představ předsedy Maa měla kampaň „Velký skok vpřed“ udělat z Čínské lidové republiky během 15 let komunistickou velmoc. Stranické kádry nahnaly rolníky do komun, kde mj. museli hubit zemědělské škůdce, k nimž patřili nejen vrabci, ale třeba i tygři.

Dipl. Ing. Pavel Krivka

Výsledkem šílené kampaně byl Velký čínský hladomor (1959–1961) s kanibalismem nevídaných rozměrů a počtem obětí v řádu desítek milionů. Dnešní kampaň „ochrany klimatu“ čínský Velký skok silně připomíná. Škůdcem je oxid uhličitý, který prý nepřipustně ohřívá klima. Místo střílení vrabců nastupují emisní povolenky a místo výroby železa v polních pecích auta na baterky. Desítky milionů mrtvých z toho nebudou, ale hrozí nastolení „klimatické“ diktatury (v EU tzv. gryndýl) a všeobecné zchudnutí. Obrovské finanční prostředky a úsilí lidí tady opět směřují do maozedon-govského iracionálna.

Životodárný a užitečný oxid uhličitý

Každý atom uhlíku v těle Greta Thunbergové pochází z oxidu uhličitého a po její smrti se součástí molekuly CO₂ znovu stane. Je tomu tak proto, že oxid uhličitý (CO₂) a voda (H₂O) jsou dva základní stavební kameny živé hmoty. Zelené rostliny v procesu zvaném fotosyntéza z těchto dvou anorganických látek vytváří za světla organické látky, např. cukry a tuky. Odpadním produktem je kyslík (O₂). Opakem fotosyntézy je dýchání, kde se kyslík (O₂) a organické látky spotřebovávají a vylučuje se oxid uhličitý (CO₂). Dýchají, a tudíž CO₂ produkují živočichové i rostliny, zatímco fotosyntézu (vázání CO₂) umí jen rostliny. Oxid uhličitý je tedy zdrojem uhlíku pro vše živé a považovat tento plyn za škodlivinu a sledovat či počítat jeho „emise“ je naprosto absurdní. Čím více je v ovzduší životodárného CO₂, tím více rostliny prospívají. Zvyšuje se přírůstek dřeva v lesích, rostou výnosy polních plodin. Vliv na oteplování podnebí je zanedbatelný.

Vítané a užitečné oteplování podnebí

Oteplování klimatu v souběhu s vyšším obsahem CO₂ má blahodárný vliv na rostlinstvo po celé Zemi. Je to vidět i na publikovaných snímcích z vesmíru, kde se planeta jeví jako stále zelenější. Snižuje se rozloha mrazových pustin a ledovců. Je to vítězství života nad smrtí, protože pod bodem mrazu není žádný život možný. V našich zeměpisných šířkách se prodlužuje vegetační a letní rekreační

sezona a zkracuje se topná sezona. Máme snad protestovat proti tomu, že spotřebujeme méně uhlí, dřeva a plynu na vytápění? A že se tím pádem sníží i ony obávané emise? Že nám na zahradě dozrají lilky a papriky, že můžeme pěstovat fíky, kaki nebo kiwi? Blahodárné vlivy oteplování vysoce převyšují možné nepříznivé dopady včetně případného zvýšení hladiny moří. Daleko větším problémem by totiž bylo, kdyby se podnebí ochlazovalo a blížila by se další doba ledová.

Snad každý si všiml, že v místech s oblačností je v zimě slabší mráz než v místech s jasnou oblohou. Podobně v létě je větší vedro tam, kde nejsou mraky. Na množství vodní páry v ovzduší však lidé nemohou mít žádný vliv.

Oxid uhličitý jsou v ovzduší pouhé desetitisíciny, konkrétně asi 4 deci v jednom krychlovém metru vzduchu. Z tohoto objemu je většina oxidu uhličitého z přírodních zdrojů (dýchání organismů, sopky apod.) a ze zbývajících objemu, který představuje CO₂ coby „emise“ z lidských činností, po-

převládá hlas „vědců-grantožroutů“, kteří jsou kvůli získání grantu schopni odříkat jakoukoli dezinformaci oblečenou do grafů a laikoví nesrozumitelných výpočtů. Hlas těch, kteří na nesmyslnost klimatické hysterie upozorňují, je umlčován. Jejich petice (např. Oregonská petice 1998 a 2007, Italská petice 2019) jsou odmítány s tím, že signatářů je málo nebo ti nejsou profesionály v oboru klimatologie. Jenže na rozpoznání lži o klimatické krizi není žádná vědecká erudice třeba, stačí znát základní fakta o fungování biosféry.

Co dělat?

Stažení podpisu USA pod domýšlivou Pařížskou dohodou o klimatu je nadějí i pro Evropu, kde ovšem strašení změnami podnebí už proniklo i do zákonů. Mnoho jednotlivců i firem s tím svázalo své kariéry a zisky. Je proto třeba se důsledně ohrazovat proti používání slov a spojení, jako je dekarbonizace, ochrana klimatu, klimatická neutralita, skleníkové plyny apod. Kategoricky tvrdit, že oxid uhličitý jako základní stavební kámen živé hmoty nemůže být škodlivinou a že oteplování klimatu je prospěšné. Důsledně označovat lži klimatických alarmistů za dezinformace. Nebát se úplatných akademických grantůžroutů, úslužných a líných politiků či prodejních a hloupých novinářů. Zakládat spolky, podávat petice, požadovat referendum o vystoupení z EU, pokud Evropská komise s dekarbonizačními nesmysly nepřestane. Požadovat zrušení zbytečného Ústavu pro výzkum globální změny AV ČR. Bojkotovat firmy, které se k „ochraně klimatu“ hlásí v reklamě na své výrobky nebo služby. Dělat se dá mnohé. Pasivita však povede k brzkému nastolení klimatické diktatury, tedy k další (poCOVIDové inscenaci) evropské variantě Maova Velkého skoku.



Ilustrační foto: Pixabay

Člověk nemůže měnit podnebí

Lidé se musí změnám klimatu přizpůsobit a vždycky tomu tak v minulosti bylo. Nemohou měnit sklon zemské osy, vzdálenost Země od Slunce, aktivitu Slunce, intenzitu kosmického záření nebo třeba organizovat sopečnou činnost. To jsou jen některé důležité faktory, které mají na zemské podnebí vliv. Jakékoli mezinárodní úmluvy (Rámcová úmluva o klimatu, Pařížská dohoda) jsou projevem domýšlivosti a pošetilosti. Je to jako kdyby se sešli mravenci a rozhodli, že sníží počet hrochů a krokodýlů. Takovéto konference a úmluvy slouží jen akademickým grantůžroutům a úředníkům, kteří jezdí rádi na zahraniční služební cesty.

Klimatický vliv oxidu uhličitého se blíží nule

Pojem skleníkové plyny byl zřejmě vytvořen schválně, aby se každý, kdo ho uslyší, lekl upocením v horkém skleníku. Zemská atmosféra není žádný skleník, pouze její některé složky chrání povrch planety před extrémními teplotami. Nejdůležitější takovou izolační složkou je vodní pára.

cháží většina ze zemí mimo EU. To pak znamená, že celé úsilí evropské byrokracie směřuje ke změně ve složení pozemského ovzduší v řádu pouhých miliontin (ppm)! Jinými slovy máme věřit, že když se díky emisním povolenkám, vodíkovým motorům a dalším nesmyslům, a to pouze na území EU, podaří pranepatrně změnit obsah jedné jediné složky v ovzduší, tak dojde ke změně průměrné teploty v celoplanetárním měřítku! A to v situaci, kdy dvě třetiny povrchu planety pokrývá voda a nad oceány teplotu vzduchu nikdo neměří. Tady by možná dal klobouk dolů i předseda Mao.

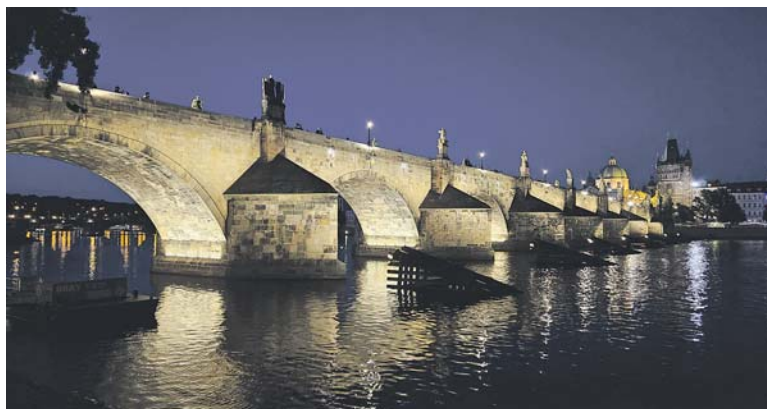
Proč tak dlouhé mlčení

Skleníková propaganda se celá desetiletí nesetkávala s významným odporem. Svou roli jistě hrají obrovské prostředky, které dekarbonizační zájmová skupina do tohoto gejezu lží nalila. Dalšími faktory jsou nízká vzdělanost obyvatelstva v chemii a biologii a prodejnost vědců. Fyziologie rostlin je odtazitý předmět ze zemědělských a zahradnických fakult a pojmy jako fotosyntéza nebo koloběh uhlíku většině lidí nic neříkají. V závislých médiích

tři lži o klimatu

- 1. lež:** Oxid uhličitý je škodlivý.
Skutečnost: Oxid uhličitý je životodárný plyn. Zvyšování jeho množství v ovzduší je prospěšné.
- 2. lež:** Oteplování klimatu je třeba zabránit.
Skutečnost: Oteplování klimatu je užitečné a vítané, přínosy převládají nad případnými problémy.
- 3. lež:** Lidé mohou měnit klima.
Skutečnost: Lidé se musí změnám klimatu přizpůsobit, nemohou klima měnit, nemají vliv na aktivitu Slunce apod.

Nové osvětlení na Karlově mostě hlídá řídicí centrum



SVÍTIDLA, která osvětlují sochy, jsou doplněna o clony, které eliminují oslnění projíždějících lodí a jejich cestujících a pomáhají vytvářet intimnější noční atmosféru. Zdroj: THMP

Praha – Správce pražské soustavy veřejného osvětlení, městská společnost Technologie hlavního města Prahy (THMP), završil projekt kompletní revitalizace slavnostního osvětlení Karlova mostu a instalaci řídicí jednotky, která nyní umožňuje vzdálené ovládání, monitoring a detekci případných závad osvětlení této nejznámější pražské památky. Osvětlení mostu lze díky tomu po 23. hodině utlu-

mit, což pomáhá snižovat světelný smog a také respektuje noční prostředí historického centra. Investice ve výši 6,3 milionu korun zahrnovala výměnu 182 zastaralých a zčásti i nefunkčních výbojkových svítidel za nové architektonické LED osvětlení moderní generace. Plynové lampy umístěné na mostní promenádě zůstaly beze změny a nadále svítí tradičním teplým světlem. (red)

Příležitost pro řezníky—uzenáře získat profesní kvalifikaci

Hloubětín – Ministerstvo zemědělství ČR poskytlo Střední škole podnikání a gastronomie, Za Černým mostem 3/362, autorizaci pro profesní kvalifikace v oboru řezník—uzenář. Konkrétně jde o pozice pracovníci porážky a konečné úpravy těl jatečných zvířat, bouchače masa a řezníky/řeznice—uzenáře pro výrobu masných a drůbežích masných výrobků. Profesní kvalifikaci získá zájemce kvali-

fikaci, která ho opravňuje nejen k plnohodnotnému výkonu řemesla Řezník—uzenář, která je dnes velice žádaná, ale stává se také z hlediska legislativy plnohodnotným řemeslníkem, což je vyžadováno hlavně ze strany Státní veterinární správy. Důvodem rozšířit si své portfolio dovedností může být, že zaměstnání v oboru člověk získá vždy, protože na trhu práce chybí více než 5 000 řezníků—uzenářů. (rk)

Setkání milovníků psů

Uhřetěves – V sobotu 31. května (9.00–18.00 hod.) se v Pesoparku uskuteční první ročník akce pro veřejnost – PetExpert den. Tento celodenní zážitkový program je určen pro všechny milovníky psů, jejich psy i rodiny s dětmi. Akce je zdarma a nabídne praktické ukázky práce se psy, přednášky, odborné konzultace, soutěže, stánky se sortimentem pro psy i jejich majitele, ale také psí restauraci a tombolu s cenami v hodnotě přes půl milionu korun. (red)



Ilustrační foto: Pixabay

INZERCE

Rozlučte se s plísní
na nohou a nehtech!

Sbohem plísní,
sbohem zápachu, sbohem
nepříjemnému svědění!



Patentovaná česká biotechnologie Biodeur
- sbohem plísním bez bolesti!

K dostání v každé dobré lékárně a na internetu. B•A•R•D•

 **Lentiamo**

50% SLEVA
NA SLUNEČNÍ DIOPTRICKÁ SKLA

Akce platí v optice Lentiamo a je časově omezená. Sleva se vztahuje na brýlové čočky Essilor při nákupu kompletních brýlí.

Optika Lentiamo
Křemencova 176/6,
110 00 Praha 1

Po - Pá: 10 - 18
+420 608 302 409
kremencova@lentiamo.cz

Herečka Katrin Weitzenbauerová: Na

■ Karlovarská rodačka Katrin Weitzenbauerová (23) vystudovala hudebně dramatický obor na Pražské konzervatoři, kde jí vyučovala mimo jiné i herečka Kateřina Macháčková. Kromě současného účinkování v Divadle Kolowrat ji můžete potkat i s vysokoškolskými skripty, studuje totiž na Karlově univerzitě obor Filosofie a etika.

Martin Dudek

Když jste poprvé doma oznámila, že se chcete vydat na hereckou dráhu, propukl v interiéru smích, nebo pláč?

Řekněme, že se spíš objevil shovívavý úsměv. Herectví bylo vnímáno jako dětský sen, který „přejde“, takže jsem se naučila říkat, že chci být lékařka nebo advokátka. Uvnitř jsem ale vždycky věděla, že mě to táhne na jeviště nebo před kameru.

Máte ve svém rodě předky, kteří se, třeba byť ochotnický, pravidelně vyskytovali na jevišti?

Vlastně ano, i když ne pokaždé na jevišti. Mamka krásně recitovala, často vystupovala na školních i rodinných akcích a nám je pak v dětství říkala taky. Babička zpívala ve sboru a do dnes se zajímá o kulturu a miluje ji je mou největší podporovatelkou (jen zpívat bych podle ní už neměla – smích). Umění bylo kolem mě spíš jako doplněk života, a ne hlavní náplní.

Co vás více formovalo jako herečku – hudebně dramatická výchova na konzervatoři, nebo vaše záliba v psychologii a filozofii?

Obojí pro mě bylo důležité v daný moment. Konzervatoř mi dala základy řemesla, prostor zkoušet a skvělé lidi. Psychologie a filozofie zase hloubku a kontext. Díky tomu spojení si mohu klást otázky, proč postava jedná tak, jak jedná, jak bych naopak jednala já, čeho se bojí a jakou má ráda kávu. Herectví je pro mě spojení tělesnosti, vnitřní pravdy a vztah s divákem.

Proč jste si v Praze za svoji domovskou scénu vybrala právě Divadlo Kolowrat?

Divadlo Kolowrat nebo také Artway není moje domovská scéna v pravém slova smyslu, protože funguje na bázi hostování. Ale byla to vlastně náhoda. Šla jsem tehdy se spolužačkou na konkurz a přišla nabídka spolupráce, která mi dávala smysl. Je to místo, kde se dělá divadlo s láskou a kde jsem zatím měla velké štěstí na inspirativní kolegy a režiséry.

V divadle účinkujete ve dvou představeních, Ženitba a Idiot.



V DRAMATIZACI Dostojevského románu *Idiot* ztvárňuje hlavní hrdinku Nastasju Filippovnu. Foto: Divadlo Kolowrat

V čem jsou vám vaše role blízké a v čem naprosto cizí?

Obě postavy mě baví právě v tom, jak rozdílně hledají lásku, uznání a smysl života. A právě v tom jsou lidské a zajímavé a také miluju ruskou literaturu.

Nechte doma rozum a vezměte s sebou srdce a možná i ten kapesníček.

Kdybyste si mohla vybrat jakoukoliv roli bez omezení věku, pohybu nebo typu inscenace, kterou byste chtěla hrát?

Naštěstí máme zadní výťah! Ale možná bych teď před létem ty schody měla začít víc využívat. Aspoň občas. (úsměv)

Studujete na Karlově univerzitě obor Filosofie a etika. Jaká otázka z filozofie vás osobně nejvíc fascinuje nebo provokuje k zamyšlení? Často se zastavím u utilitarismu, fascinují mě jeho provokativní scénáře a otázky, co je vlastně „dobré“. Láká mě etika, hledání dobra i tam, kde není hned jednoznačné. A baví mě sledovat, jak se mění hranice morálky podle okolností a doby.

Máte oblíbený psychologický poznatek nebo teorii, kterou si v hlavě nosíte i při tvorbě postavy na jevišti? To ani ne, ale pomáhá mi myšlenka, že každý člověk věří, že jedná správně, i když jeho činy působí opačně. Vždycky hledám, čemu postava věří, co je pro ni „správné“, kde má morální kompas. A někdy mi emoci přinese až gesto nebo fyzická akce, i to funguje obráceně.

Netajíte se tím, že jste ve volném čase vášnivou čtenářkou. Když

Baví mě sledovat, jak se mění hranice morálky podle okolností a doby

Zkuste stručně, čtyřmi větami, popsat své pocity při čtení Dostojevského Idioty.

Bylo to jako čist duši člověka, kterého bolí život, ale i tak chce dál žít, a ještě k tomu správně. Kniha je plná absurdit, vnitřního pnutí, lásky i krutosti. Člověk si udělá obrázek na dané lidi v příběhu, ale pak se zastydí a dlouho se dívá do zrcadla s tím, co by dělal on.

Kdybyste mohla divákům při zmíněných představeních dát jen jednu jedinou instrukci, aby si z inscenací odnesli co nejvíc, co by to bylo?

Už dlouho mě láká role Emmy ze hry *People, Places and Things*. Ale kdybych se neměla na nic ohlížet, chtěla bych si zahrát něco, kde se můžu úplně utrhnout a neřešit vlastní tělo a hlas. Něco, kde bude víc pohybu než textu. Ráda bych zkoumala hranice, co všechno se dá vyjádřit a co u toho budu já i diváci cítit.

Do divadelního sálu Kolowratu se stoupá po schodech téměř až k nebesům. Nezlepšila se vám od té doby, co tu účinkujete, fyzická?

jevišti bych se chtěla utrhnout!

se ponoříte do nové knihy, co vás nejvíc přitáhne – příběh, jazyk, nebo způsob, jakým vás autor nutí přemýšlet?

Kniha mě musí zaujmout hned na začátku. Nedokážu číst něco, co mě hned nevtáhne. Potřebuji, aby se ve mně něco probudilo, ať už je to díky smíchu, pláči, nebo neodbytné myšlence. Čtení vnímám jako mentální výživu, a když to necítím hned, jdu dál.

O vás se také ví, že jste velká milovnice čokolády. Preferujete nyní módní dubajskou čokoládu, nebo jste věrná svým oblíbeným příchutím a značkám?

Dubajskou čokoládu bych asi nedala, protože pistácie opravdu nemusím. Ale jinak ráda zkouším nové druhy, zvlášť když mají příběh nebo něčím překvapí. I tak ale u mě pořád vede česká značka Jordis a jejich hořká čokoláda TOP s kousky kakaových bobů.

Představte si, že byste mohla vytvořit vlastní divadelní inscenaci od nuly – o čem by byla a kte-

rou čokoládu byste na premiéru přinesla?

Bylo by to o ženách a jejich tělech a o tom, co si v sobě nesou, jak je společnost vidí a jak se vidí ony samy. Fyzické, syrové, intenzivní. A na premiéru bych přinesla právě Jordis čokoládu s fialkou nebo bych upekla vlastní brownies.

Ve které pražské části žijete a jak se vám v ní žije? Co se vám v ní líbí a co už méně?

Bydlím kousek od centra, takže mám blízko do divadla i do kaváren, které miluju. Líbí se mi rozmanitost a dostupnost Prahy a také to, že každá čtvrť má jinou atmosféru. Často mi však chybí víc klidu, sluníčka a zeleně. Poslední dobou se snažím do svého poznámkového listu psát i povinnou procházku za dne, protože mám sklony prožít den v budovách a tmavých sálech.

Pomalu se blíží léto i herecké prázdniny. Prozradíte, kam vyrazíte za odpočinkem?



„DIVADLO Kolowrat je místo, kde se dělá divadlo s láskou a kde jsem zatím měla velké štěstí na inspirativní kolegy a režiséry,“ svěřila se Katrin. Foto: Divadlo Kolowrat

V tom nejlepším případě bych celé prázdniny trávila někde u moře, s možností poznávat a cestovat. Snažím se jezdit alespoň na týden a letos to bude holčíčí jízda někde v Chorvat-

sku. Ráda střídám odpočinek se sportovní aktivitou, ideálně když u toho i dobře jím. Léto také využívám pro různé taneční a herecké workshopy a kurzy, a to nejlépe na Moravě. (úsměv)

INZERCE

PPF GENERÁLNÍ PARTNER UVÁDÍ

LETNÍ SHAKESPEAROVSKÉ SLAVNOSTI 25. 6. – 6. 9. 2025

shakepeare.cz

Premiéra
OTHELLO

generální partner: PPF
hlavní partner: HOME CREDIT
partneři: CETIN, PRAVO, Frekvence 1, nova, mediální partneri: Novinky.cz, Kikoo, vlasta, sceno.cz, spolupodatelé: Správa Pražského hradu, předprodávající: ticketmaster, pořadatel: HOFFMANN / ŽIDÁK, LAURENTO LAND

foto: Pavel Mára
SC-503398/03

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.primetimedmedia.cz

Primetime Media Unique Connection

SC-503399/07

Objevte prehistorický svět plný dinosaurů!

■ Dinosauria Museum Prague se pyšní největší evropskou sbírkou opravdových koster pravěkých titánů. Na 4000 m² mohou návštěvníci v POP Airportu obdivovat až 154 milionů let staré skelety dinosaurů, věrné modely v životní velikosti nebo unikátní expozici Geosvět, která zahrnuje neuvěřitelných 6000 exponátů. Díky naší soutěži se o všem můžete přesvědčit osobně!

Každá z originálních koster triceratopse, diplodoka, mosasaurů či allosaura je zachována v neuvěřitelné kvalitě. Pouhým okem lze rozpoznat řadu detailů, které prozradí mnohé o pradávném životě těchto obrů. Návštěvníci mohou zažít i tajuplnou noc s dinosaury. S paleontologem se vydají za největšími giganty naší planety, užijí si promítání legendárního filmu Cesta do pravěku s komentářem a mnohem víc. Dinosauria nabízí rovněž vzdělávací programy pro školy. Informace jsou vysvětleny názornou a edukativní formou pomocí nejmodernějších technologií.

Staňte se hrdinou!

Součástí Dinosaurie je i moderní virtuální herna. Svět dinosaurů si tak návštěvníci užijí díky špičkové virtuální hře Dinosauri VR. Vydají se 80 milionů let zpět do druhohor, setkají se tváří v tvář s největším predátorem tehdejší doby Tyrannosaurom rexem a díky nejmodernější technologii 5D reálných smyslových efektů zažijí pocity hrdinů dobrodružných filmů Cesta do pravěku nebo Jurský park. Pobaví se ale i u dalších her The Lost Lab a Last Stand, kdy například budou zachraňovat svět před krvežíznivými zombíky.

Aktuálně lze do 31. května využít akční nabídku 2+2 ZDARMA na půlhodiny trvající hru The Lost Lab!, kdy návštěvníci získají čtyři vstupenky za cenu dvou. A kdo by chtěl ušetřit ještě více, konkrétně za vstup do muzea, využije ve všedních dnech Happy Hours (16.00–20.00 hod.) a zaplatí jen 199 Kč! Všechny informace jsou na www.dinosauria.cz.

Zábava i nákupy

Kromě Dinosaurie se v POP Airport pobavíte i v Majalandu Praha. V největší krytém zábavním parku v Čechách s plochou 9000 m²

si s dětmi užijete impozantní atrakce včetně 220 metrů dlouhé horské dráhy s převýšením devět metrů, při příznivém počasí lze až do října využít také sedm venkovních atrakcí. Milovníky automobilů v POP Airport ohromí jedinečná expozice Engine Classic Cars Gallery s více než 200 vozy a motocykly ikonických značek. Kromě zábavy nabízí POP Airport samozřejmě rovněž nakupování. V outletu najdete více než 80 obchodů se stovkami světových značek, kde každý den nakoupíte se slevami 30 až 80 %! (red)

Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku do 14. června 2025 na e-mail: soutez@ceskydomov.cz. Dvacet výherců získá rodinnou vstupenku do Dinosauria Museum Prague a do světa virtuální reality. O výhře budou informováni e-mailem.



IMPOZANTNÍ model Tyrannosauruse rexe se tyčí do výšky čtyř metrů. Foto: Dinosauria

soutěžní otázka

Napište alespoň jedno domácí jméno, které se používá pro některou z koster v Dinosauria Museum Prague.

Napovědu najdete na www.dinosauria.cz.

INZERCE



GUARANAPLUS

BYLINKY, KTERÉ NAHRADÍ MODROU PILULKU

Problémy s nedostatkem energie, se slabou erekcí a sníženým libidem nejsou nijak neobvyklé, muže už trápí po tisíciletí. V současnosti se odhaduje se, že je u nás téměř milion mladíků a pánů, kteří i vinou chronického stresu mají v párovém soužití intimní problémy. Pomoc je však na dosah ruky v podobné rostlinných stimulantů! Ty nejlepší obsahují například tyto tři látky.

Guarana. Přírodní povzbuzovač, který je v amazonské medicíně používán po staletí. Její vysoký obsah kofeinu zlepšuje kardiovaskulární činnost, čímž dochází k lepšímu prokrvení intimních partií, dodává energii a posiluje libido. Na rozdíl od kávy nedráždí žaludek.

Kotvičník zemní. Je známý svými účinky na zvýšení produkce testosteronu a posílení potence. Pomáhá také při léčbě mužské neplodnosti a zvětšené prostaty.

Ašvaganda. Přezdívaná indický ženšen, po staletí používána pro zlepšení tělesné kondice a podporu silné vášně a touhy v ájurvédské medicíně. Má omlazující účinky a podporuje fyzickou i psychickou kondici. Přírodní bylinné přípravky v kapslích jsou tedy vítaným řešením pro všechny, kteří chtějí zlepšit své sexuální zdraví bez rizika vedlejších účinků. A kde je nakoupit? Ideální volbou je e-shop GUARANAPLUS, u české firmy s více než 15letou tradicí na našem trhu.



www.guaranaplus.cz

SC-503321/05

Nepříjemné zprávy o instantních dětských kaších

■ Testy potravin stabilně patří u čtenářů spotřebitelského časopisu dTest k nejžádanějším, v případě potravin pro malé děti je zájem ještě větší. dTest se proto rozhodl otestovat instantní mléčné kaše se sušeným ovocem.



RODICE považují za samozřejmé, že prodávaná výživa pro malé děti vyhovuje těm nejprísnejším požadavkům na zdravotní nezávadnost... Ilustrační foto: AM

ČR – Jsou určeny pro zhruba půlroční děti a pomáhají jim s přechodem z mléčné stravy na tuhou. Protože se jedná o výrobky z kategorie zvláštní dětské výživy, vztahují se na ně velmi přísná pravidla regulující jejich složení i přítomnost nežádoucích látek. Právě na dodržení těchto pravidel se test kaší zaměřil. Výsledky ukázaly, že ne všechny výrobky těmto povinnostem dostaly.

Recepty podle předpisů

S kaší se téměř každé dítě dříve nebo později setká při večeři, snídani nebo svačině. „Pro tuto kategorii výrobků upravuje směrnice složení, například limituje maximální obsah tuku nebo přidaného cukru. Samozřejmě jsou pak výrazně striktnější limity pro veškeré nežádoucí látky včetně prakticky úplného zákazu výskytu reziduí pesticidů,“ vysvětluje šéfredaktorka časopisu dTest Hana Hoffmannová.

V první části testovacího programu zkoumala laboratoř výživové hodnoty, konkrétně obsah cukru a tuku. Největší podíl cukrů v jedné misce dodaly Sunar Mléčná kaše 8 cereálií příchutí švestka jablko (17,2 g na porci) a Sunar Mléčná kaše rýžová příchutí banán (17,1 g na porci) – v obou případech

se jednalo pouze o laktózu, tedy mléčný cukr, nikoli o cukr přidaný. Nejvyšší podíl tuku v porci pak nabídla Hami Kaše na dobré ráno se 7 obilninami s jablkem a švestkami mléčná (4,7 g). Podobné hodnoty předvedly i kaše značek Hipp (4,6 g) a Gerber (4,5 g).

Nejzajímavější částí testu ovšem nebylo měření nutričních hodnot, ale analýza nežádoucích látek. „Zaměřili jsme se na čtyři skupiny chemikálií, jimiž jsme chtěli ověřit bezpečnost hlavních složek testovaných výrobků,“ objasňuje Hoffmannová z dTestu a dodává: „Zkoumali jsme nezávadnost sušeného mléka, přesněji v něm obsažených olejů. Sušené ovoce jsme podrobili analýze na rezidua pesticidů. Cereální část výrobků zkontrolovalo měření mykotoxinů. U rýžových kaší jsme ještě nechali prověřit obsah arzenů. Poslední bezpečnostní kontrolou bylo mikrobiologické vyšetření přítomnosti plísní a kvasinek.“

Arzen ničí dětský mozek!

Laboratoř ve vzorcích nenašla žádné pesticidy, mykotoxiny ani nežádoucí mikroorganismy. Tím ale dobré zprávy z měření nežádoucích látek končí. Hipp Mléčná kaše vícezrnná se švestkami i po zohlednění

nejistoty měření překročila maximální povolený limit látky monochlorproandiolu (3-MCPD) pro práškovou směs, který je 80 µg/kg. „Pro jistotu jsme spočítali, jak by se látka naředila po přípravě kaše ke konzumaci, ale i v tomto případě se koncentrace pohybovala nad přípustnou mezí,“ vysvětluje šéfredaktorka dTestu. 3-MCPD vzniká při rafinaci rostlinných olejů a může způsobovat poškození ledvin a reprodukčních orgánů.

Rýžové kaše zase zklamaly kvůli arzenu. Ten může být příčinou kožních ekzémů, srdečních chorob nebo neurologických potíží. Malé děti do čtyř let věku jsou vůči účinkům arzenů zvláště citlivé, protože se u nich toxická látka rozkládá v menším těle, a zasahuje tak do vývoje mozku. „Je proto politováníhodné, že dva testované výrobky obsahovaly v sypkém stavu více arzenů, než dovoluje nová legislativa z roku 2023. Jistým uklidněním může být, že po přípravě kaše by se arzen naředil a vyhověl by limitům pro tekutou stravu. Nejhuře dopadly značky Hami a Sunar, které by legislativním požadavkům pro sypkou formu výživy nevyhověly,“ uzavírá za dTest Hana Hoffmannová.

Zdroj: dTest

Revoluční cesta k léčbě obezity bez jizev

Motol – Fakultní nemocnice v Motole přináší pacientům s nadváhou a obezitou zcela novou možnost, jak bezpečně a efektivně snížit svou tělesnou hmotnost. Metoda endoskopické remodelace žaludku nabízí šetrnou alternativu k bariatrickým operacím bez viditelných jizev a s rychlým návratem do běžného života.

Tento miniinvasivní výkon, který se provádí pomocí specializovaného endoskopického systému, umožňuje zmenšit žaludek

bez chirurgického zásahu. Metoda spočívá v zavedení endoskopu do žaludku pacienta v celkové anestezii. Pomocí stehů se žaludek zmenší, což snižuje jeho kapacitu a tím i příjem potravy. Zákrok trvá přibližně 60 až 90 minut a pacienti mohou již druhý den odejít domů. Následně přecházejí z tekuté stravy na kašovitou, přičemž návrat k běžné tuhé stravě probíhá zhruba po osmi týdnech.

Podle dosavadních studií dosahuje průměrný úbytek tělesné hmotnosti 15–19 % během šesti měsíců a dlouhodobě (po pěti letech) si pacienti udržují přibližně 15 % pokles váhy. Výkon se doporučuje pacientům s indexem tělesné hmotnosti (BMI) vyšším než 30 kg/m² nebo těm, kteří trpí nadváhou v kombinaci s dalšími zdravotními komplikacemi, jako je vysoký krevní tlak, diabetes 2. typu či jiné metabolické poruchy. **Zdroj: FN Motol**



Ilustrační foto: Pixabay

Generace Z trpí – nenávidí rozhovory prostřednictvím telefonů

ČR – Mladí lidé z generace Z čelí stále většímu problému – strachu z telefonování, známému jako telefobie. Tento jev roste v posledních letech a podle nedávného výzkumu ve věkové skupině 18 až 34 let až 70 % mladých lidí preferuje textovou komunikaci před telefonními hovory. Zmíněný trend má dalekosáhlé důsledky nejen pro osobní život, ale i pro pracovní výkonnost. Zejména v oblastech, kde telefonní komunikace hraje klíčovou roli, jako jsou kontaktní centra a zákaznické služby.

„Telefobie mezi mladými lidmi je reálný problém, který ovlivňuje jejich schopnost komunikovat v pracovním prostředí. Sociální izolace, pandemie a změny v komunikačních návycích tento problém jen prohloubily. Většina generace Z preferuje chatování, textové a hlasové zprávy místo telefonování, což vytváří tlak na firmy, které stále spoléhají na telefonní hovory ve svých

kontaktních centrech,“ uvedl Petr Studnička, ředitel společnosti Conectart. I když chatboti mohou pomoci zmírnit stres spojený s telefonováním, klíčovým řešením pro generaci Z je práce se samotným strachem. Některé vysoké školy, například University of Houston, již zahájily kurzy zaměřené na překonání telefobie. Tyto programy pomáhají mladým lidem získat důvěru v telefonickou komunikaci a zlepšit jejich schopnosti. (red)



Ilustrační foto: Pixabay

Podle studie existují čtyři typy milenců. Poznáte se?

■ Lidi v partnerských vztazích lze rozdělit do čtyř typů, tvrdí nová australská studie. Nejpočetnější skupinou jsou tzv. umírnění romantici, druhý nejčastější typ představují intenzivní romantici, poté následují vlažní romantici a nejméně početný typ jsou libidinózní romantici (10 %).

ČR – Přestože se sexu a lásce věnovala již celá řada průzkumů a odborných studií, přímý empirický výzkum psychologických projevů romantické lásky zůstával až donedávna bez větší vědecké pozornosti. To se rozhodl změnit tým australských vědců z Australian National University, který si na pomoc přizval více než 800 dobrovolníků ve věku 18–25 let žijících v partnerském vztahu.

Nejpočetnější zastoupeným typem jsou takzvaní „umírnění romantici“, jimž v populaci patří zhruba 41% podíl. Charakterizováni jsou relativně nízkou intenzitou lásky, relativně nízkou mírou obsedantního myšlení, relativně vysokou partnerskou oddaností a relativně nízkou frekvencí sexu. Milování si tento typ užívá průměrně 2,5krát týdně. Umírnění romantici jsou častěji muži (asi 58 % z nich) a současně je u této skupiny



VŠECHNA zjištění podle autorů studie naznačují, že je možné, že romantická láska stále podléhá evolučnímu výběru. Ilustrační foto: Pixabay

nejméně pravděpodobné, že budou mít děti. Kromě toho bylo u tohoto typu nejméně pravděpodobné, že její zástupci budou užívat antidepresiva.

Druhým nejpočetnější zastoupeným typem jsou „intenzivní romantici“, kteří podle výsledků průzkumu tvoří 29 % populace. „Pro tuto skupinu je typická intenzivní zamilovanost. Sex si intenzivní romantici užívají v průměru třikrát týdně a jsou ze všech skupin ve svých vztazích nejspokojenější,“ uvádí Lucie Slováčková, odbornice na zdravou sexualitu z e-shopu

Ruzovyslon.cz. V této skupině byl rovněž zaznamenán nejvyšší podíl lidí, kteří prožili zamilovanost i před současným vztahem (29 %), a nejnižší podíl neopětované lásky (4 %). Intenzivní romantici jsou zároveň jedinou skupinou, v níž mají převahu ženy (60 %), a vykázali také nejnižší podíl lidí, kteří riskují při řízení, pijí alkohol, berou drogy nebo kouří cigarety.

Milují často, ale jen chvíli

Zhruba pětina populace poté spadá do kategorie takzvaných „vlažných romantiků“.

Tento typ charakterizuje častá zamilovanost, která však ve srovnání s ostatními typy trvá nejkratší dobu. Sex má tato skupina průměrně dvakrát týdně. Co se sledovaných parametrů týče, právě tento typ u všech vykázal nejslabší hodnoty. Vlažní romantici jsou častěji muži (59 %) a introverti a měli nejméně uspokojivý vztah – vykázali dokonce nejnižší podíl respondentů, kteří si byli jisti, že je do nich jejich partner či partnerka určitě zamilovaný nebo zamilovaná. Vlažní romantici též nejčastěji uváděli rizikové řízení, pití alkoholu a užívání drog.

Nejméně početný typ představují „libidinózní romantici“, k nimž patří přibližně 10 % populace. Nejvýraznější charakteristikou tohoto typu je mimořádná frekvence sexu. Ten si libidinózní romantici dopřávají průměrně 10krát týdně. Kromě toho u nich vědci zjistili relativně vysokou intenzitu lásky, relativně vysokou míru obsedantního myšlení a relativně vysokou partnerskou oddanost. Zamilovanost u této skupiny trvá nejdéle, mírně v ní převažují muži a vědci u ní vyzorovali nejvyšší kvalitu života. U libidinózních romantiků se ze všech skupin nejméně často objevovala úzkost či deprese.

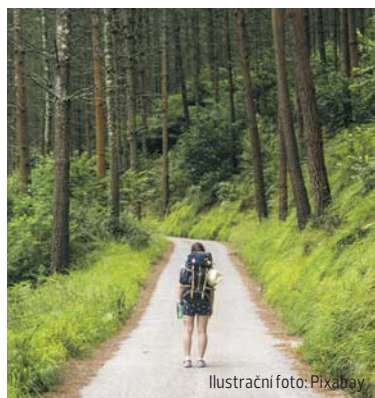
Pointa výzkumu? Podle vědců spočívá v tom, že všichni nemilujeme stejně... **Zdroj: RS**

Vyzkoušejte dvě nové poutní stezky

ČR – Vůbec poprvé se otevře Stezka sv. Ludmily dlouhá 132 kilometrů, která spojí kompletně všechna místa související s životem světice. Stezka propojuje nově Beroun, Tetín, Budeč, Levý Hradec, Karlštejn, Mělník a Srbsko, ale prochází

také městskými částmi Praha 1, 2, 5 a 6. Začátek stezky se otevře ve městě Mělník na Den poutníka 18. července. Konec naopak v rámci tradiční poutě na Tetíně 20. září v rámci oslav 1100 let od přenesení ostatků sv. Ludmily.

K dalšímu zajímavému putování může inspirovat otevření prodloužené poutní Stezky sv. Vintře z Blatné do Břevnovského kláštera. Trasa navazuje na původní stezku z bavorského Niederalteichu do Blatné. Slavnostní otevření tzv. Vintřovy stezky vinoucí se česko-německým pohraničím se bude konat ve Svatém Janu pod Skalou 21. června. Turisté teď mohou nově dojít historickými cestami až do Břevnovského kláštera, kde je někdejší diplomat, světce a první obyvatel Šumavy – sv. Vintř – pohřben. **(red)**



Ilustrační foto: Pixabay

Alarmující ústup dětí od sportu. Za čtyři roky jich přestalo sportovat 270 tisíc!

ČR – Podle exkluzivního dubnového průzkumu společnosti SANEP pro Sdružení sportovních svazů ČR dochází v České republice k dramatickému úbytku fyzicky aktivních dětí. Zatímco v roce 2021 nesportovalo 25,4 % dětí, letos už je to hrozivých 45,1 %. „Pokud tento trend nezastavíme, dočkáme se generace s vážnými zdravotními problémy a minimální fyzickou i psychickou odolností,“ tvrdí zástupci Sdružení sportovních svazů ČR. Už dnes varují odborníci, že nárůst duševních problémů u dětí a dospívajících úzce souvisí s nedostatkem přirozeného pohybu.

Průzkum zároveň ukázal, že hlavním důvodem, proč děti nesportují, je nezáměr – ten

vedlo šokujících 60,2 % rodičů. Na dalších místech, při výběru z více možností, se objevují ekonomické problémy rodiny (25,3 %), nedostupnost sportovišť v místě bydliště (22,4 %) nebo zdravotní problémy (21,7 %). Nezanedbatelný je i podíl dětí, které se sportu vyhýbají kvůli nadváze (15,2 %) nebo obavám o bezpečnost (3,8 %).

Rodiče a odborníci se proto shodují – stát se příliš soustředí na „viditelný“ sport a přehlíží širší populaci dětí, které se systematicky vytrácejí z jakékoli sportovní aktivity. Neexistuje totiž národní strategie podpory každodenního pohybu všech dětí bez ohledu na jejich talent nebo výkonnost. **Zdroj: Sdružení sportovních svazů ČR**

Maso z králíka patří k nejzdravějším na trhu

Oproti jiným masům totiž obsahuje nejméně cholesterolu, a je dokonce méně tučné než populární kuřecí. Vyzkoušejte recept Jana Albrechta, vítěze Masterchef 2023 a ambasadora značky Beko, na dokonalého králíka na česneku s bramborovou kaší. (red)

Králík na česneku s bramborovou kaší

Doba přípravy: 30 minut

Doba vaření: 2 hodiny 30 minut

Na 4 porce budete potřebovat:

Na přípravu králíka:

- 4 králíčí stehna
- kůra z jednoho citronu
- lžice másla
- lžice přepuštěného másla (ghi)
- 5 kuliček nového koření
- 3–4 palice česneku
- 2 snítky tymiánu
- bobkový list
- 2 snítky rozmarýny
- 0,5 l vývaru

Na přípravu kaše:

- 0,5 kg hrubé mořské soli
- 12 středních brambor
- 200 ml mléka a 80 g másla

Na dochucení:

- pepř
- sůl



POTŘEBNÉ ingredience pro dobrý oběd. Foto: Beko

Postup:

Králíčí stehna pořádně prosolte. Do hrnce dejte přepuštěné máslo a králíka na něm z obou stran nechte zatáhnout, aby se na něm vytvořila kůrčička. Maso vyndejte a do výpeku nakrájejte česnek na plátky. Přidejte nové koření, tymián, rozmarýn a stroužky neloupaného česneku. Do stehna vmasírujte nadrcený česnek a vraťte je zpět do hrnce. Přidejte trochu citronové kůry, lehce podlejte vývarem a opepřete. Přihodte bobkový list a mezi maso položte rozpůlený česnek. Dejte do trouby na 90 minut na parní program s horkovzduchem při 160 stupních. Na spodek pekáče rozprostřete silnou vrstvu hrubé mořské soli a na ni vyskládejte umyté brambory ve slupce. Do každé brambory udělejte z každé strany díru a dejte do trouby na 180 stupňů přibližně na hodinu, aby změkly. Brambory nechte vychladnout a oloupejte je. Slupky si dejte bokem do kastrůlku a zalijte mlékem. Jakmile mléko přivedete k varu, dejte kastrůlek stranou. Brambory si propasírujte, zahřejte je v hrnci a přidejte maso. Z mléka vyndejte slupky a nalijte ho do kaše, kterou následně vyšlehejte. Přidejte sůl a můžete podávat ozdobené například pažitkou.

KUŘECÍ ŘÍZKY V BYLINKOVÉ STROUHANCE

Doba přípravy: 40 minut

Doba pečení: 30 minut

Na 4 porce budete potřebovat:

- 600 g kuřecích prsních řízků
- 150 g strouhanky
- 50 g mletých mandlí
- 100 g hladké mouky
- 50 g nastrouhaného parmazánu
- Hrst bylinek
- Sůl, pepř
- 2 vejce
- 150 ml piva
- Olej na smažení
- Tatarskou omáčku

Postup:

Maso nakrájejte na menší tenké plátky. Osolte a opepřete z obou stran. Do jedné misky dejte mouku, ve druhé rozšlehejte vejce s pivem, přidejte sůl a pepř. Ve třetí misce smíchejte strouhanku, mleté mandle, nastrouhaný sýr a nasekané bylinky. Maso nejdříve obalte v mouce, pak ve vejcích s pivem, a nakonec v bylinkové strouhance. V pánvi rozehejte olej. Řízky smažte na oleji z obou stran dozlatova. Skládejte je na papírové ubrousky, aby se z nich odsál přebytečný tuk. Podávejte s tatarskou. **Zdroj: SPÁK**



Užitečné tipy (nejen) do domácnosti

- Pokud se vám potí chodidla v botách a obuv pak nevábně zapáchá, zkuste si obě boty na noc vycpat libečkem. Ten by měl odér výrazně zneutralizovat.
- Chcete-li ušetřit doma co nejvíce vody, nekoupejte se, ale sprchujte se. Budete-li se sprchovat třeba jen tři minuty, průměrně snížíte vaši denní spotřebu pitné vody o 50 litrů. Sprchování můžete navíc zpestřit poslechem vaší oblíbené písničky, která má stopáž 180 sekund. A při omývání ovoce a zeleniny dejte pod cedník misku či jinou nádobu, zachycenou vodou pak můžete zalít třeba část záhonku nebo pokojové květiny.
- V období respiračních onemocnění by mohl být dobrou prevencí česnek v mléce. Prolisujete dva stroužky česneku a rozmícháte v teplém mléce. Nechte odstát přibližně deset minut a pijete buď rovnou, nebo po přecezení, tj. bez rozdrčeného česneku. Tento „lektvar“ se doporučuje také užívat hlavně při průduškovém kašli, chronickém zánětu průdušek a při vysokém krevním tlaku.
- Když vám med zcukernatí ve sklenici (což není známka jeho zkažení, spíše naopak), ponořte sklenici zpola do teplé vody a chvíli ji povařte. Opět získá svoji tekutou konzistenci.
- Pokud vám ze svíčky ukápl vosk třeba na ubrus, snažte se ho co nejdříve oddrolit. Pak na něj položte vlhký hadřík, překryjte z obou stran vrstvou savého papíru a přezehlejte žehličkou. Papír musíte měnit, dokud skvrna nezmizí.
- Víte o tom, že nejznámějším prostředkem k čištění stěn je starší chléb? Stačí jen odkrojit kůrku i s kouskem střídky, aby se při stírání nečistoty ze stěny mohla odrolovat. Před začátkem prací si dejte ke stěně staré noviny, aby do nich padalo oddrobené těsto s nečistotou, ušetříte si tak práci s úklidem.
- Hmyz nalepený na předním skle se dá většinou těžko odstranit, pokud se hned nesmyje. Ale zkuste tento trik – několik listů novinového papíru namočte do vody a přitiskněte na sklo. Po 10 až 15 minutách nalepený hmyz změkne a půjde pak snadno odstranit namočenou houbou. (red)



Foto: Pixabay

Absurditou roku je placení rozhlasových a televizních poplatků firmami

ČR – Veřejnost v online hlasování rozhodla, že největším letošním byrokratickým nesmyslem je placení rozhlasových a televizních poplatků firmami podle počtu zaměstnanců. Za nejprínosnější naopak veřejnost označila ukončení vstupních lékařských prohlídek u nerizikových profesí. Ankety jsou každoročně vyhlašovány v rámci podnikatelských soutěží Firma roku a Živnostník roku.

Poplatky pro všechny

System placení za Českou televizi a Český rozhlas je nově nastaven tak, že vyvolává silný nesouhlas nemalé části poplatníků. Například zatížení firem podle počtu zaměstnanců tele-

vizním poplatkem se zdůvodňuje skutečně těžko. Lesní dělník nebo pokladník v supermarketu asi těžko mohou při práci sledovat veřejnoprávní vysílání, které bude jejich zaměstnavatel za ně hradit. A nejde úplně o malé částky. Velká firma nad pět set zaměstnanců by měla zaplatit zhruba čtvrt milionu korun ročně. Navíc firmám se počty zaměstnanců mohou měnit. A hlídat, jestli nepřekročí nebo nepodkročí počet zaměstnanců, a tím i povinnost měnit výši násobku platby, to už je opravdu příliš. Dosud se dalo předpokládat, že lidé chodí do práce pracovat, ne sledovat televizi a rozhlas. Časy se ale asi mění... (red)

Probíhá celoplošná deratizace

Praha – Likvidace potkanů a dalších myšovitých hlodavců už probíhá a potrvá v režii Pražských vodovodů a kanalizací do konce října. V první vlně přišly na řadu Hradčany, Malá Strana, Nové Město, Vinohrady a petřínský kopec. Následovat budou další lokality, termíny lze nalézt na www.pvk.cz v sekci ostatní služby/deratizace. (red)

Kdo získá premiérovou cenu za jeskyně?



ČR – Osobnosti v oblasti výzkumu, ochrany a zpřístupňování jeskyní a krasového podzemí vyzdvihne Cena Správy jeskyní České republiky. Ta bude nově udělována jako každoroční ocenění osobnostem, které se svou prací, výkony či občanskými aktivitami významným způsobem zasloužily o poznání a udržitelné využití jeskyní a krasu v České republice nebo v zahraničí. Nominee lze zasílat do

15. června na e-mailovou adresu cena@caves.cz nebo písemně na adresu Správy jeskyně ČR, Květnové náměstí 3, 252 43 Průhonice s označením „Cena SJ ČR“. Nominace bude platná jen v případě, že z ní bude jednoznačně patrné, kdo nominuje (jméno příjmení, adresa, kontakt) a kdo je nominován – s celým jménem a krátkým zdůvodněním nominace. (red)

řádková inzerce

- **!ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU
NA SKLÁDKU!**

Vyklízíme sklepy, byty, pozůstatosti,
zahrady atd. Naložíme a odvezeme nepo-
třebné věci za rozumnou cenu.
STĚHOVÁNÍ. Volejte 773 484 056

- **KOUPÍM DO SBÍRKY STARÉ PIVNÍ**

LÁHVE s nápisy, sbírku i jednotlivé kusy.
Tel.: 732 170 454

- POSKYTNEME SÍDLO V PRAZE pro SRO.

OSVČ od 149 Kč/měsíc. www.sidloprofir-mupraha.cz. Tel.: 728 991 247"

- **ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ** a sedaček, úklidové práce. Profi přístup, nízké ceny. Mobil: 605 750 605.

• **DRAŽBA POZEMKŮ** Praha – Krč, 5 412 m²,

LV 652, KÚ Krč. Pozemky v zastavitel-
ném území, lokalita ulic Valtínovská, Nad
pískovnou a Kunžacká. Vyvolávací cena
25 400 000 Kč. Termín dražby: 17. 6. 2025.
www.exdražby.cz, č. 115DD 01/25.
Tel.: 261 222 658

Kupón pro podání řádkové inzerce do titulu NAŠE PRAHA

Cena za inzerát:

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

Seznam mutací titulu NAŠE PRAHA (zaškrtněte vybrané):

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

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

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

- ☐ 13. června ☐ 22. srpna ☐ 3. října
- ☐ 27. června ☐ 5. září ☐ 17. října
- ☐ 25. července ☐ 19. září ☐ 31. října

Následující informace nebudou zveřejněny, ale vyžaduje je tiskový zákon:

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

Uvedené ceny jsou s DPH. Platí obchodní podmínky. Vyplněný kupón zašlete spolu s dokladem o zaplacení (poštovní poukázka A, výpis z účtu nebo příkaz k úhradě) e-mailem nebo poštou na adresu: **Český Domov Média House, s. r. o., řádková inzerce, Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 Strašnice**, tel.: 734 580 087, e-mail: podklady@ceskydomov.cz. V požadovaném termínu otiiskneme váš inzerát pouze v případě, pokud obdržíme kupón a doklad o zaplacení nejpozději 7 dnů před datem vydání. V opačném případě otiiskneme inzerát v dalším vydání titulu. Způsob úhrady: Poštovní poukázka typu A nebo převodem na účet: 2110626628/2700, variabilní symbol – vaše IČ nebo telefonní číslo. Fakturační adresa: Český Domov Média House, s. r. o., Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 – Strašnice

NAŠE PRAHA

NOVÝ
OPEL

FRONTERA

JIŽ ZA
499 990 Kč

SUV PŘESNĚ
PRO VÁS



SKLADOVÉ VOZY



Kombinovaná spotřeba 5,2–5,5 l/100 km; emise CO₂ 118–123 g/km (WLTP). Zobrazený model je pouze ilustrativní.

TUkas

TUkas Malešice
Černokostelecká 122,
Praha 10

opel.tukas.cz

RENAULT R5START DAYS



RENAULT 5 E-TECH ELEKTRICKÝ

car of the year 2025
dojezd až 410 km*
vyrobeno v Evropě

prožijte **RENAULT R5START** v dealerstvích Renault

Renault 5 E-Tech elektrický: spotřeba 14,5–14,9 kWh/100 km, emise CO₂ 0 g/km. uvedená spotřeba paliva a emise CO₂ jsou měřeny podle metodiky stanovené platnou legislativou, která je vyžadována pro homologaci vozidla. vyobrazení vozidla je pouze ilustrativní. nabídka je pouze orientační a nepředstavuje návrh na uzavření smlouvy. *podle WLTP



TUkas Strašnice
Černokostelecká 565/114
108 00 Praha 10

renault.tukas.cz