

Jediny
čtrnáctidenník
v Praze 5



NAŠE PRAHA 5

Košíře • Smíchov • Stodůlky • Zličín

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

Stěhování - Autodoprava
Balení - Vyklízení
Dominik Císař
Mobil.: 724 104 991
www.stehovanicisar.cz
Na Vrstvách 23, Praha 4

Stěhujeme doma i ve světě

SC-5033204/05

**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-503176/38

**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, 776 883 161

zahradnictvi@lesy-praha.cz



www.zahradnictvidablice.cz

SC-503207/01

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-503271/06

RENAULT R5START DAYS



RENAULT 5 E-TECH ELEKTRICKÝ

car of the year 2025
dojezd až 410 km*
vyrobena 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



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 vydušené 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 neřekla! A moje dušička jásama až do doby, než se k nám o něco rychlejším tempem dovalil další pár. Chvilku jsme sestupovali skoro synchronně, když jsem najednou zaslechl hlas cizí paní, která do zad svému muži zafuněla: „Když uslyšíš dusot, raději uhní! Počkám pak na tebe dole...“

Game On: Stavění nezná mezi



AŽ DO 30. ČERVNA můžete v Ateliéru plánování a rozvoje MČ Praha 5 (Štefánikova 13 a 15) zavzpomínat na mládí a přijít si zahrát počítačové hry. Vydáte se na fascinující cestu časem od herních klasik 80. let (SimCity) až po současnost (Minecraft). Vstup zdarma. (md)

Pětice ředitelk a ředitelů škol potvrzena na další období

Praha 5 – Radní Prahy 5 potvrdili ve funkcích dosavadní ředitelky a ředitelé pěti mateřských a základních škol zřizovaných městskou částí, jimž v tomto roce končí šestileté jmenovací období. Zdejší školy, kterých se to týká, tak i nadále povedou Petra Solarová Prylová (MŠ Slunéčko), Pavla Vocelková (MŠ Nad Palatou), Veronika Urban Volfová (ZŠ a MŠ Barrandov), Jan Horkel (ZŠ Pod Žvahovem) a Pavel Seleši (ZŠ waldorfská). Nový mandát jim vyprší v roce 2031. (red)

Mezi Slivencem a Lochkovem se bude jezdit zkratkou

Lochkov/Sliveneč – Rada hl. m. Prahy schválila rozhodnutí o výběru dodavatele pro klíčovou dopravní stavbu – přeměnu bývalé staveništní komunikace mezi Lochkovem a Slivencem na plnohodnotnou veřejnou komunikaci. Zakázku za téměř 30 milionů korun (včetně DPH) uskuteční společnost SWIE-TELSKY stavební s.r.o., která nabídla nejvýhodnější cenu v otevřeném výběrovém řízení. Téměř 2,3 kilometru dlouhá komunikace vznikla původně jako součást výstavby Pražského okruhu, ale až nyní se dočká úprav a později oficiálního otevření pro veřejnost. Silnice zkrátí dojezdové časy mezi Lochkovem, Slivencem a částmi Prahy 5. (red)

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 návazných 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. Zaprvé je to jeho přímá politická konkurence (Motoristé) a zadruhé 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 kolony 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 motolském koupališti se kope i koupe



DO AREÁLU bude možné vstoupit ze Zahradničkovy ulice. Zdroj: MHMP

Motol – Praha vybrala zhotovitele na výstavbu nového zázemí koupaliště u Motolských rybníků. Nejvýhodnější nabídku podala společnost EKIS s cenou 43,4 milionu korun bez DPH. Komise vybírala celkem ze šesti nabídek, kde hodnotila nabídnutou cenu (80 % hodnocení) a dobu zhotovení (20 % hodnocení). Nové zázemí by mělo být hotové v první polovině příštího roku.

Staveniště bude po dobu výstavby ohrazeno a koupaliště tak bude i v letošní sezóně k dispozici pro návštěvníky, je však nutné počítat s určitými dílčími omezeními. Novinkou pouze pro letošní sezónu je posun vstupu do areálu koupaliště. Je situován asi 150 metrů východně od vstupu původního v ulici Zahradničkova. Původní již nevyhovující budovy toalet a převlékárny jsou nyní



VZHLED NOVÉ budovy koupaliště je inspirován vodními a námořními motivy. Křivka střechy evokuje zaoblení břehu rybníka a vlnění hladiny. Zdroj: MHMP

ohrazeny páskou a není možné je využívat. Právě havarijný stav bývalého zázemí spolu s přítomností azbestu, kterou loni potvrdily laboratorní testy, byl podnětem pro urychlení celé investice.

Po rekonstrukci budou v prvním nadzemním podlaží návštěvníkům k dispozici toalety, převlékárny a sprchy, dále pak občerstvení s jídelní částí

a gastro-zázemím, součástí podlaží bude i zázemí pro zaměstnance areálu, ošetrovna, dílna a garáž se skladem pro servisní techniku. Ve druhém nadzemním podlaží s přímým vstupem z ulice Zahradničkova pak budou celoročně provozované prostory – kavárna a wellness se saunami. Budoucího provozovatele město vybere příští rok. **(red)**

KRÁTCE Z PĚTKY

Dopravní den potěší hlavně děti

Radotín – V sobotu 31. května si na radotínském nádraží užijete zábavu nejen na kolejích. V programu Pražského dopravního dne dětí samozřejmě nemohou chybět jízdy zvláštních vlaků. Největším lákadlem budou jízdy v čele s parní lokomotivou Rosničkou (464.202), která je ze sbírky Národního technického muzea, a to v trase Praha-Radotín – Karlštejn a zpět. Parní vlak skutečně během dne tři jízdy oběma směry. Kromě něho se můžete svézt také historickou patrovou jednotkou s elektrickými lokomotivami. Na odstavné koleji s přístupem z ulice Vrážská se mohou zájemci projet na pákové drezině a po okolí Radotína se budou konat jízdy historickými autobusy, které pojedou ze zastávky před železniční stanicí. Chybět nebudou dílničky pro tvořivé děti. Na nejmenší čeká na radotínském nádraží také skákací hrad a potkají i slona Elfka. Bez zájmu určitě nezůstanou ukázky práce uměleckého kováře nebo prezentace hasičů Správy železnic. Zdroj: PID

Místo vápenky speciální dráha pro kola

Hlubočepy – Nová pumptracková dráha by v budoucnu mohla vzniknout v Hlubočepích. Radní Prahy 5 na svojí poslední schůzi schválili uzavření smlouvy o výpůjčce pozemků s Českými drahami. Jedná se o uzavřený okruh pro jízdu na kole či koloběžce tvořený vlnami a klopenými zatáčkami, které umožňují udržovat a zvyšovat rychlost. Pumptrack by měl stát v místě bývalé hlubočepské

vápenky. Při projednávání v minulém volebním období se ukázal, vzhledem k lokalitě i platnému územnímu plánu, jako nejvhodnější koncept v hliněného variantě. „Vzhledem k tomu, že se naší městské části do současné doby nepodařilo uvesti stavbu zrealizovat, požádali jsme o uzavření nové smlouvy za stejných podmínek,“ vysvětlil na sociální síti místostarosta Prahy 5 Martin Damašek (TOP 09). **(red)**

Stacionář ulehčí život pečujícím rodičům

Lahovice – Nový denní stacionář Dobromysl poskytuje zázemí lidem od 15 let s mentálním a kombinovaným postižením. Zařízení vzniklo díky spolupráci hlavního města Prahy a poskytovatele sociálních služeb Dobromysl. O potřebnosti podobných zařízení svědčí i fakt, že kapacita zařízení byla naplněna během několika dnů a další zájemci jsou

na čekací listině. „Když za mnou přišli rodiče dětí s žádostí o pomoc s hledáním této služby, okamžitě jsem začala konat. Nedostatek denních stacionářů, obzvláště v této části Prahy, je dlouhodobý problém, který moji předchůdci v podstatě neřešili a jen o něm mluvili. Naplnili jsme veškeré síly, našli vhodnou nemovitost ve vlastnictví města,

zajistili její opravu a v rámci doplňkové sítě jsme poskytli podporu ve výši 3,47 milionu korun na provozní náklady. Tento stacionář je důkazem, že když se spojí město, rodiče i odborníci, dokážeme opravdu něco změnit,“ uvedla náměstkyně primátora hl. m. Prahy pro sociální oblast a zdravotnictví Alexandra Udženija (ODS). **(red)**

Psí den s Prahou 13 nabídne také populární soutěže

Lužiny – V sobotu 31. května (10.00 – 17.00 hod.) bude Centrální park Stodůlky patřit psům, jejich lidským parťákům a příznivcům. Uskuteční se tu již devátý ročník akce Psí den s Prahou 13 pod záštitou Davida Vodrážky (ODS), starosty městské části Praha 13. V programu nebudou chybět

pódiová vystoupení známých osobností i odborníků, ukázky kynologických aktivit se psy, a v neposlední řadě populární soutěže, během nichž se psi závodníci pokusí překonat rekordy z minulých ročníků zapsané do České knihy rekordů. Jmenovitě půjde o psí dostih a skok do výšky. Součástí letošního

ročníku bude již tradičně Zóna pomoci se stánky útulků, azylů a depozit a chovatelskou poradnou Nadace na ochranu zvířat. Pro návštěvníky jsou připraveny také stánky s psími dobrotami a chovatelskými potřebami. Vstup na akci, která se uskuteční za jakéhokoliv počasí, je zdarma. **(red)**

Losování o místa ve školách se už nebude opakovat

■ Kritický nedostatek míst ve školních lavicích trápí už několik let celou metropoli. V Praze 5 se problém týká zejména Košíř, které v posledních letech patří k nejdynamičtěji se rozvíjejícím lokalitám páté části. Situaci vyřeší nová základní škola Na Výši, kterou plánuje smíchovská radnice. Prvostupňové zařízení pojme 300 dětí, hotové by mělo být v roce 2027.

Praha 5 – Chybějící místa ve třídách ale s sebou tento rok bohužel přinesla nepopulární losování budoucích prvňáčků. Dotklo se přibližně čtyřiceti dětí, které se přihlásily do ZŠ Nepomucká a ZŠ Podbělohorská. „Situace nás netěší a mrzí, pro rodiče je to smutná věc,“ chápe rozzlobené rodiče starosta Prahy 5 Lukáš Herold (ODS) s tím, že problém současná koalice zdědila po předchozím vedení, které vládlo do loňského prosince. „Za dva, tři měsíce to ale nevyřešíte,“ podotkl. Rodiče i jejich potomky ujišťuje, že pro všechny se místa najdou. Radnice pro nadcházející školní rok zajistila další třídu v ZŠ Drtinova. Aby se nepřijemná situace neopakovala v dalších letech, než začne sloužit ZŠ Na Výši, současná koalice začala neprodleně po svém nástupu věc řešit. „Okamžitě, co jsme na radnici přišli, jsme začali hledat možnosti, jak vyřešit další dva překlenovací roky, aby se příští a přes příští rok losovat nemuselo,“ připomněl místostarosta Martin Damašek (TOP 09), který má v gesci školství.



POKUD půjde vše hladce, práce na výstavbě ZŠ Na Výši by se mohly rozběhnout už o letních prázdninách. Zdroj: MČ Praha 5

Vzniknou dočasně třídy

Radnice hledá možnosti, kde vybudovat dočasné třídy, zřejmě formou kontejnerů. V úvahu přicházejí například ulice Beniškové na pomezí Jinonic a Košíř nebo lokalita Poštovka. Právě tam provizorní třídy už vznikly. „V minulém volebním období jsme připravili projekt na čtyři nové třídy v bývalém kulturním centru Poštovka, protože jsme věděli, že

situace je vážná. Předchozí koalice je zaplnila a dál se tím nezabývala, i když věděla, že problém vyřeší až otevření nové školy,“ konstatoval starosta. Problém vidí také v dodatku nájemní smlouvy, který v roce 2023 uzavřelo předchozí vedení městské části v čele s Prahou 5. Sobě se soukromým Gymnázium mezinárodních a veřejných vztahů Praha, které sídlí v obecních prostorách v Košířích. „Případně

uvolnění tříd pro potřeby městské části může nastat až od roku 2029,“ upozornil. Navíc ve stejnou dobu Praha 5 pronajala další prázdný školský objekt na Smíchově, který mohl být využitý pro potřeby základního školství, Gymnázium Paměti národa. „Žádné jiné řešení tehdejší vedení nenabídlo, a z toho důvodu teď budeme muset hledat další prostory, aby se už nemuselo losovat,“ dodal starosta.

ZŠ Na Výši, kterou radnice chystá několik let, rozšíří kapacitu ZŠ Nepomucká s více než šesti stovkami školáků, která praská ve švech. Po přesunu prvního stupně do nové budovy se tak rozšíří kapacita původního objektu. V budoucnu má u ZŠ Na Výši přibýt ještě další budova s druhým stupněm. „Dál budeme pracovat na dalším rozšíření nové základní školy. Ale nemůžeme to udělat teď, protože bychom ohrozili zahájení výstavby,“ vysvětlil. „Čekáme na vydání stavebního povolení, věříme, že jej získáme v nejbližších týdnech,“ dodal Lukáš Herold. **(red)**

INZERCE



Křehký Mikulov DISPLAY
GALERIE PORTHEIMKA
12. 6. – 27. 7. 2025

křehký
MIKULOV

PRAHA 5

GALERIE
PORTHEIMKA

The
Chemistry
Gallery

Pracujte pro Prahu 5!

Úřad městské části Praha 5 hledá nové kolegyně a kolegy:

referent/ka pro pozemní komunikace
technický pracovník/technická pracovníce
referent/ka stavebního a vodoprávního úřadu
referent/ka životního prostředí



praha5.cz

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 nahaly 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 nevidaných 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 střelení 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 fotosyntéza (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.



Ilustrační foto: Pixabay

Člověk nemůže měnit podnebí

Lidé se musí změně klimatu přizpůsobit a vřdycky 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 grantožroutům 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.

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-

prevládá 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?

Stážení podpisu USA pod domýšlivou Pařížskou dohodou o klimatu je nadějí 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 uplatnění akademických grantožroutů, 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.

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.

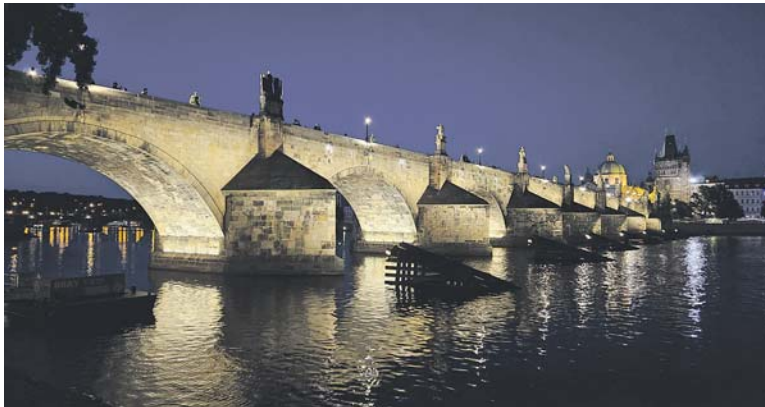
Proč tak dlouhé mlčení

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

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, povolání 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 nejvíce 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. Nezapomněla jste na to, když jste účinkovala, fyzická?

jevišti bych se chtěla utrhnout!

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

Knihy 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, zvláště 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

shakespeare.cz

Premiéra
OTHELLO

generální partner PPF

hlavní partneři HOME CREDIT, CETIN

partneři HOFMANN, ŽIŽAK, LAUNDRYLAND

hlavní mediální partneři PRAVO, Frekvence 1, NOVA

mediální partneři Novinky.cz, Křivo, vltava, scena.cz

spolupořadatelé Správa Pražského hradu, PRAHA

předprodávající ticketmaster

pořadatelé

Foto: Pavel Měra

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.primetimemedia.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.



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

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 www.dinosauria.cz.

Zábava i nákup

Kromě Dinosaurie se v POP Airportu 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 Airportu 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.

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 podobně 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.



RODIČE považují za samozřejmé, že prodávaná výživa pro malé děti vyhovuje těm nej přísnějším 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 příchuť švestka jablko (17,2 g na porci) a Sunar Mléčná kaše rýžová příchuť 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 nařadila 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. Nejhůře 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, klíčovými řešeními 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.

Nejpočetněji 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 mírnou 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 nejpočetněji 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 vykazovali 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 – vykazovali 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.

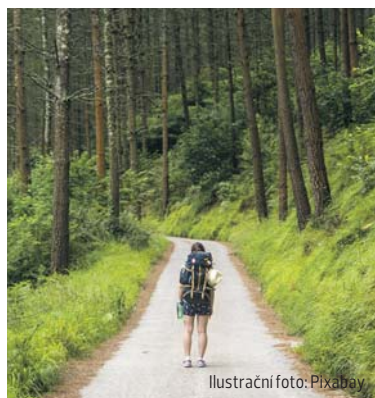
Pointa výzkumu? Podle vědců spočívá v tom, že všichni nemilujeme stejně... **Zdroj: RS**

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 i 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**

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
Černokostecká 122,
Praha 10

opel.tukas.cz

Dokončení Q1 2027

PENTA
REAL ESTATE



Otevřete svůj obchod na Nové Waltrovce!



Nabízíme k pronájmu
obchodní jednotky od 75 m².

Pro více informací
nás kontaktujte



Nová Waltrovka