



Městská
část
Praha 10



VRŠOVICKÝ PARČÍK DOSTÁVÁ NOVOU PODOBU

Radnice pokračuje v obnově veřejného prostranství v Rybalkově ulici. Parkové úpravy a nový mobiliář zde vytvoří důstojné předpolí Havlíčkových sadů.



PODPORA PRO KULTURNÍ A KOMUNITNÍ AKCE

Praha 10 vyčlenila ze svého rozpočtu 800 000 korun na soutěž „Zásobník projektů“. Využit je mohou organizátoři malých akcí a úprav veřejného prostoru.

PRAHA 10

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI | DUBEN 2021 | ZDARMA | WWW.PRAHA10.CZ



**TÝM DOCENTA DUŠKY ZÁPASÍ
VE VINOHRADSKÉ NEMOCNICI
O ŽIVOTY PACIENTŮ S COVIDEM**

ROZHOVOR NA STR. 10-12

MÁTE NÁPAD PRO DESÍTKU?

STRATEGIE PRO
DESÍTKU



místní Agenda 21

V březnovém čísle jsme vás na str. 2 podrobně informovali, jak se můžete zapojit do zkvalitňování života na Desítce. Pomocí jednoduchého formuláře nám můžete poslat tip na projekt, který by podle vás měla radnice v příštím roce realizovat.

Termín pro vaše nápady jsme prodloužili **do 30. dubna 2021**. Můžete je podávat elektronicky pomocí webového odkazu www.praha10.cz/strategie nebo prostřednictvím vyplněného formuláře, který je k vyzvednutí v Informační kanceláři na radnici (Vršovická 68).

Vaše nápady posoudí Odborná skupina pro strategii a s těmi nejlepšími budeme počítat při sestavování příštího rozpočtu Prahy 10. „Připravujeme Akční plán pro rok 2022, což znamená, že vytváříme seznam projektů, které chceme uskutečnit a pro něž potřebné peníze přímo vyhradíme v rozpočtu. Váš nápad na projekt může být jeho součástí, proto využijte tuto možnost a zapojte se,“ zve všechny občany Desítky starostka Renata Chmelová.

Pro více informací můžete kontaktovat oddělení strategického rozvoje a participace přes e-mailovou adresu strategie@praha10.cz.

SNIŽUJEME CENY ZA INZERCÍ!

Radnice se rozhodla pro další opatření, které má pomoci zejména podnikatelům a živnostníkům. Po zavedení bezplatné řádkové inzerce tentokrát snížila ceny plošné inzeryce v měsíčníku Praha 10 o téměř 50%! Výhodná nabídka platí do konce roku 2021. Podrobný ceník najdete na www.praha10.cz/mesicnikpraha10.

FORMÁT A CENA INZERCE

<p>1/1 210 x 297 20 000</p>	<p>1/2 ŠÍŘKA 210 x 146 10 000</p>	<p>1/2 VÝŠKA 102,5 x 297 10 000</p>
<p>1/3 ŠÍŘKA 210 x 96 7 000</p>	<p>1/3 VÝŠKA 67 x 297 7 000</p>	<p>2/3 ŠÍŘKA 210 x 196 14 000</p>
<p>2/3 VÝŠKA 140 x 297 14 000</p>	<p>1/4 VÝŠKA 102,5 x 146 5 000</p>	<p>1/4 ŠÍŘKA 210 x 70,5 5 000</p>
<p>1/8 ŠÍŘKA 210 x 33 2 500</p>	<p>Formát měsíčníku Praha 10 – 210 x 297mm (A4), formáty inzeryce jsou uvedeny v mm, ceny jsou uvedeny v Kč bez DPH.</p>	



STRATEGIE PRO
DESÍTKU

Mám nápad!

Napadají tě projekty, jak

zdokonalit péči o zeleň a kvalitu veřejného prostoru?

motivovat ostatní ke zdravému životnímu stylu?

zlepšit sousedské vztahy ve vašem okolí?

pořádat originální kulturní, komunitní či sportovní aktivity?

se vzájemně vzdělávat a sdílet zkušenosti?

představit zajímavá místa a unikátní podniky na Desítce veřejnosti?

prohlubovat spolupráci rodičů, škol a městské části?

PODEJ NÁPAD

NA PROJEKT DESÍTKY PRO ROK 2022

Nápady podávejte do 30. dubna 2021

Městská část Praha 10

místní Agenda 21

Strana města Prahy - regiony

praha10.cz/strategie
✉ strategie@praha10.cz

PODPORUJEME RODINY

Radnice v současnosti připravuje Konceptci rodinné politiky Prahy 10 na období dalších šesti let. Do konce dubna se můžete seznámit s její pracovní verzí na stránkách www.praha10.cz/strategie. „Záleží nám na tom, aby rodiny z Desítky cítily, že si jich městská část váží. Proto jsme s pracovní skupinou připravili dokument, ve kterém shrnujeme současný stav podpory zdejších rodin a navrhujeme opatření, která by měla jejich život ještě zkvalitnit,“ uvádí radní Michal Kočí, který má na starost sociální věci.

Základní cíle či vize připravované rodinné koncepce jsou přehledně uvedeny v Desateru pro Desítku. Pokud vás dané téma zajímá, určitě se podívejte na uvedenou webovou stránku, případně si pro více informací napište e-mailem paní Ivě Hájkové, vedoucí oddělení strategického rozvoje a participace (strategie@praha10.cz).





Zpočátku o ně byla velká nouze a i dnes existuje řada lidí, kteří mají například z finančních důvodů problém pořídit si dostatek ochranných prostředků. I zde se snažíme pomáhat.

Koncem února jsme přes naši Informační kancelář vydali potřebným z řad veřejnosti téměř 10 000 respirátorů a dalších 1 000 nechali rozvézt skrze Sousedský klub (se sídlem Vršovická 39) převážně mezi osamělé seniory a matky samoživitelky. Nezbyvá než opět poděkovat

VÁŽENÍ OBYVATELÉ NAŠÍ DESÍTKY,

asi nikdo z nás si loni na jaře nemyslel, že jako stát dnes budeme ve stejné – ne-li horší – situaci. Byli jsme plni naděje, že s trochou trpělivosti všechno přečkáme a celá koronavirová epidemie časem přejde. Tato naděje byla mylná. Při pohledu zpátky ale mohu s klidným srdcem říct, že jako městská část děláme pro zmírnění dopadů pandemie maximum možného. A co to konkrétně je?

Pomoc s očkováním. Zde aktivně spolupracujeme s Fakultní nemocnicí Královské Vinohrady, na jejíž očkovací centrum se mi donesla jen slova chvály. Chci aspoň takto tamnímu personálu ze srdce poděkovat a popřát jim hodně sil a pevné nervy do dalších měsíců. Až na mě s očkováním dojde řada, těším se na osobní setkání s nimi a na možnost poděkovat vinohradským lékařům, sestřám a zdravotním bratrům z očí do očí. Tedy pokud mě centrální registr náhodou nepozve na polikliniku v Malešicích. Podařilo se nám totiž spolu s jejím vedením zaregistrovat polikliniku v Plaňanské jako nové očkovací centrum, a celkově tak navýšit očkovací kapacity na Praze 10.

Respirátory pro potřebné. Kromě očkování se aktuálně musíme prát i s novými pravidly chování na veřejnosti. Bez respirátorů nemůžeme dnes do obchodů, tramvaj, autobusů.

a vzdát hold dámám z Informační kanceláře a paní Zuzaně Vránové, provozovatelce Sousedského klubu, za jejich nasazení. Pokud se s respirátory přece jen na někoho nedostalo, upozorňuji na možnost mimořádné finanční pomoci v hodnotě až 500 Kč na osobu (v případě rodiny až 2 000 Kč), kterou je možné vyjednat na Úřadu práce.

Zdravé školy. S ochranou zdraví myslíme i na naše školáky, kteří už přes rok spolu se svými rodiči bojují s domácí online výukou. Důkladně se připravujeme na návrat žáků základních a mateřských škol a na jejich testování. Učitelům a dalším školním zaměstnancům jsme doručili nezbytné ochranné prostředky od státu. Konkrétně šlo o 30 000 respirátorů, které zaměřily do škol, školek a školních jídelen. Bezpečné prostředí ve školách a školkách je naší prioritou.

Ačkoliv zdravotní riziko nepominulo a naděje na brzký konec pandemie se ukázala jako mylná, neopustila mě víra v dobré lidi, dobré sousedy a dobré vztahy. To vše mi dodává sílu a energii k tomu, abychom se všichni přičinili o dobrý konec, ačkoliv to zřejmě bude později, než jsme si všichni mysleli. Než se tak stane, přeji vám všem trpělivost, pevné zdraví a jen dobré lidi ve vašem okolí.

Vaše starostka
Renata Chmelová

Praha 10 / oficiální měsíčník městské části

Periodický tisk územního samosprávného celku



Městská
část
Praha 10

DUBEN
2021

Vydavatel Městská část Praha 10, Vršovická 1429/68, 101 38 Praha 10, IČ: 00063941

Registrace MK ČR E 11142

Redakce Marcel Pencák, tel.: 267 093 326, e-mail: redakce@praha10.cz

Redakční rada předsednictvo: Jiří Komrská, Pavel Mareš, Lukáš Tyl,

členové: Zuzana Freitas Lopesová, David Kašpar, Denisa Řezníčková

Náklad 75 000 výtisků / **Tisk** Z + M Logistics, spol. s r.o. / **Distribuce** Česká pošta, s.p.

Inzerce Eliška Čepová, e-mail: inzerce@praha10.cz, **ceník a objednávka** na <https://praha10.cz/mesicnikpraha10>

Vyšlo v Praze 2. dubna 2021 / **Uzávěrka** příštího čísla 13. dubna 2021 / **Vychází** 11x ročně

Texty neoznačené jménem autora jsou redakčním dílem. Veškeré náměty, připomínky či nabídky na spolupráci posílejte na výše uvedenou adresu redakce měsíčníku Praha 10.

2 MÁTE NÁPAD PRO DESÍTKU?

4 TÉMA – COVIDOVÁ SITUACE

6 MOJE STOPA



7 CYKLODOTAZNÍK

8 SLOUPEK PRO ZASTUPITELSKÉ KLUBY

9 ZÁSOBNÍK PROJEKTŮ

10 ROZHOVOR S DOCENTEM
FRANTIŠKEM DUŠKOU

13 KDYŽ ULICE PROMLUVÍ

14 VĚŽATÁ DESÍTKA

15 METODISTÉ VE STRAŠNICÍCH



16 TRENÉŘI PRAHY 10



18 PRO RODINY S DĚTI

19 JAK SE DNES PODNIKÁ NA DESÍTKE



19 JAK NA VÝSADBU STROMŮ

20 ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

22 ŘÁDKOVÁ INZERCE

23 DESÍTKOVÁ KŘÍŽOVKA

24 DUBEN BEZ ODPADŮ

DESÍTKA V COVIDU

Bohužel, pandemie onemocnění covid-19 představuje nadále hlavní společenskou otázku, která se nepřetržitě dotýká každého bez rozdílu, ať již z hlediska zdravotního, ekonomického, nebo sociálního. Podíl Prahy 10 na utlumování tohoto problému je patrný a v rámci svých možností se v některých ohledech významně angažuje také městská část.

Zcela zásadní role připadá na našem území Fakultní nemocnici Královské Vinohrady. Právě zde se týmy lékařů a sester na jednotkách intenzivní péče snaží zachránit pacienty v nejtěžších stádiích nemoci, jak se o tom dočtete na následujících stránkách v rozhovoru s docentem Františkem Duškou. Kromě kvalifikovaných a zapracovaných sester se zdejší systém péče opírá o služební zapojení posluchačů 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a žáků Střední zdravotnické školy, tedy dvou místních škol.

V areálu nemocnice se zároveň nacházejí dvě ze tří očkovačích center v Praze 10 (kromě pavilonu „O“ také ve Státním zdravotním ústavu), kde je průběžně registrováno zhruba 5 000 osob čekajících na vakcinaci. Nemocnice provozuje také mobilní očkovačím tým a spolu s městskou částí v lednu a únoru řešila očkování rizikových skupin a zástupců integrovaného záchranného systému. Dalším místem u nás, kde bylo v březnu otevřeno oficiální očkovačím centrum hl. m. Prahy, je EUC Klinika Malešice v Plaňanské ulici. V současnosti se k vakcinaci mohou registrovat osoby starší 70 let a mladší jedinci s chronickým onemocněním či zdravotním stavem s vysokým rizikem těžkého průběhu covidu-19.

Z hlediska potřebnosti v Praze 10 dostali jako první vakcínu proti koronaviru klienti a pracovníci domovů pro seniory. Očkování více než 130 osob probíhalo od pátku 8. do pondělí 11. ledna ve všech zařízeních, která spravuje zdejší Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci (CSOP). Stejně pomoci se dostalo i Léčebně dlouhodobě nemocných ve Vršovici a zdarma probíhá registrace zaměstnanců školních zařízení.

Městská část se v této obtížné situaci chová jako odpovědný zaměstnavatel. Pro úředníky již od podzimu zajišťuje respirátory a v březnu zavedla povinné testování. O minimalizaci onemocnění se snaží přechodem na směnný provoz a práci z domova.

RESPIRÁTORY POTŘEBNÝM

Vláda 19. února vyhlásila opatření, že lidé budou muset již od 25. února v obchodech, provozovnách služeb, na zastávkách či v prostředcích hromadné dopravy povinně nosit respirátory. Nařízení se týkalo také zdravotnických zařízení, kde se poskytuje ambulantní péče, a pobytových zařízení sociálních služeb. Na poměrně krátkou lhůtu zareagovala radnice Prahy 10 okamžitou nabídkou pomoci potřebným lidem.



Ještě ten samý den, kdy bylo nastávající opatření oznámeno, začala městská část organizovat výdej respirátorů obyvatelům Desítky, kteří jsou ve finanční tísní nebo by ochranné prostředky nedokázali sehnat v obchodech poblíž svého bydliště. Občané měli možnost ve dnech 22.–24. února získat z výdejního místa na rad-

nici respirátory zdarma. Přes okénko infocentra v budově B bylo celkem vydáno 9 290 těchto ochranných pomůcek.

Radnice rovněž nechala prostřednictvím svého Centra sociální a ošetrovatelské pomoci (CSOP) rozvézt tisícovku respirátorů mezi klienty této služby a další spoluobčany s omezenou možností pohybu. Dalších 1 000 respirátorů distribuoval mezi své klienty, převážně osaměle

seniory, Sousedský klub. Potřebné ochranné pomůcky pro své zaměstnance obdržela také všechna školská zařízení zřizovaná městskou částí Praha 10. V průběhu března se jednalo konkrétně o 11 330 kusů respirátorů pro mateřské školy, 16 161 kusů pro základní školy a 2 756 kusů pro příspěvkovou organizaci Školní jídelna.

DEZINFEKCE DĚTSKÝCH HŘIŠŤ

Praha 10 po zavedení lockdownu na počátku března rozšířila spektrum a četnost hygienických opatření na svém území. Kromě jiného zahájila pravidelnou dezinfekci všech 86 dětských hřišť, které má ve své správě. Důvodem byla snaha, aby zdejší hřiště zůstala pro děti a jejich doprovod trvale otevřená a bezpečná.

Návštěvníci samozřejmě musejí po celou dobu pobytu na hřišti dodržovat veškerá vládní nařízení, zejména dvoumetrové rozestupy a ochranu nosu a úst. Vzhledem k aktuální epidemické situaci v Česku se městská část domluvila s policií a strážníky, že budou na hřištích ve zvýšené míře kontrolovat dodržování platných opatření a upozorňovat na to jejich návštěvníky.

„Sama jsem v průběhu prvního březnového týdne několik hřišť obešla a byla jsem mile překvapená, jak jsou naši občané ukáznění. Věřím, že budou zodpovědní i nadále. Jsem přesvědčená o tom, že zkrátka není možné dětem zavřít



školy a nechat je několik týdnů pouze sedět doma bez možnosti vyjít venku,“ uvedla místostarostka Jana Komrsková, která v Praze 10 odpovídá za oblast životního prostředí a sportu.

Radnice v dezinfekci všech hřišť pokračuje v pravidelných týdenních intervalech. S městskou policií se dohodla na průběžném vyhodnocení provozu hřišť, na základě kterého bude stanoven další postup.

PSI VYHLEDÁVAJÍ COVID

Napadlo by vás, že psi jsou schopni odhalit covid? Celní správa ČR postoupila do závěrečné fáze výcviku čtyřnohých pomocníků právě na objevování osob pozitivních na toto onemocnění. Na této záslužné činnosti spolupracoval také zdejší Domov seniorů Vršovický zámeček. Všichni klienti i zaměstnanci testovaní tímto způsobem byli negativní.

Kynologie Celní správy České republiky rozhodla o rozšíření aktivit psů o vyhledávání covidu-19 u lidí už vloni. Vršovický domov seniorů byl pro zkoušení metody vybrán na základě žádosti Hygienické stanice hl. m. Prahy. Tu vyřizovalo Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci (CSOP) v Praze 10, příspěvková organizace městské části, která domov provozuje.

„CSOP je první sociální organizací, v níž se tato metoda vyzkoušela. Jsem rád, že jsme se mohli zapojit do výcviku psích profesionálů a pomoci k rozvoji inovativní testovací metody,“ zhodnotil spolupráci Michal Kočí, radní pro sociální oblast, zdravotnictví a bezpečnost.

Vybraní zaměstnanci a klienti podstoupili nejprve ráno pravidelné testování PCR metodou. *„Odpoledne pak dorazili čtyřnozí celníci, kteří dostali vzorky sterilní gázy ořené do pokožky a roušky podrobené několikaminutovému dýchání. Během deseti vteřin rozpoznali, zda je přítomný virus SARS-CoV-2,“* popisuje Eva Lexová, pověřená řízením CSOP Praha 10. Výsledky se shodovaly s dříve provedenými testy.

Návštěva členů Celní správy navíc pro seniory, kteří mají už téměř rok omezené možnosti sociálních kontaktů, představovala vítané zpestření. *„Samotnou ‚psí‘ metodu by upřednostnili před současným, ne vždy příjemným stěrem z nosu,“* konstatovala Eva Lexová.



ZDROJ: CELNÍ SPRÁVA ČR

VÝUKA SESTER V ČASE PANDEMIE

V minulém čísle jsme vám představili naši Střední zdravotnickou školu, která sídlí v Ruské ulici v areálu Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. V pavilonu S1, který se nachází hned vedle školní budovy, bojují nyní lékaři a sestry o záchranu životů pacientů nakažených covidem, a to těch v nejvážnějším stavu. Kvalifikované a zapracované sestřičky jsou přítom základní stavební jednotkou, na níž celý systém intenzivní péče stojí a funguje. A jak se v těchto časech připravují nové zájemkyně o toto náročné povolání? Zeptali jsme se Mgr. Gabriely Anisové, odborné učitelky SZŠ.

Praktická výuka je ve školním vzdělávacím programu sester zařazena do třetího a čtvrtého ročníku v předmětu Ošetřování nemocných. V letošním roce probíhá převážně ve zdravotnických zařízeních na Vinohradech (FNKV), v Podolí (ÚPMD), ve Střešovicích (ÚVN) a v Motole (FNM). Cílem profesní přípravy je snaha předat budoucím sestřím veškeré dovednosti, které budou potřebovat při zvládnutí všech odborných výkonů, včetně dokonalého přístupu k pacientům. To samé platí také o vědomostech a poznacích z oblastí moderní medicíny. Zvláště dnes je praktická sestra neodmyslitelným pomocníkem lékaře. Musí zvládat mnoho odborných výkonů, pohotově reagovat na nepředvídatelné situace, zachovat trpělivost za všech okolností, ale především vždy upřednostnit lidský přístup. Právě ona je tou, která věnuje nemocnému úsměv, pohlázení i pochopení.

Období pandemie vyžaduje od práce praktických sester zvýšené nároky na důslednost, soustředěnost a vzájemnou spolupráci. Důležitou roli ovšem hraje též vlastní iniciativa, schopnost se rychle zapojit do týmové práce a adaptovat se na náhlé změny. Je nutné, aby se studenti naučili správně jednat s pacienty, a tím pochopili jejich reakce, které mohou být i důsledkem strachu z nemoci. Často se nyní setkáváme se sociální izolací seniorů, a proto v rámci praxe využíváme i jednoduché aktivizační činnosti, například cvičení paměti, tvořivé výtvarné činnosti a zooterapie. Přízeň pacientů a pochvala personálu je mnohdy tou největší odměnou za naši práci.

Aplikovat léky a odebírat krev se žáci na distanční výuce bohužel nenaučí, a proto v letošním roce velmi oceňujeme návrat praktické výuky do zdravotnických zařízení. Odpovědnost na pracovištích za ně mají především odborní učitelé, kteří souběžně musejí zajistit kvalitní ošetrovatelskou péči u vybraných pacientů. Učitel má tak mnohdy na starost až 25 žáků a pacientů, což bývá organizačně dost náročné.



Zároveň je nutné přizpůsobit se harmonogramu práce na jednotlivých odděleních, kde výuka začíná již v brzkých ranních hodinách.

Někteří žáci pracují ve svém volném čase i na jiných odděleních, kde jsou navíc ohodnoceni finančně. Tento druh výpomoci je v době pandemie potřebný a záslužný, ale při získávání odborných kompetencí nemůže zcela nahradit úlohu školy. Sestry v nemocnicích se nyní často nacházejí na pomezí svých psychických i fyzických sil a nemohou se žákům dostatečně věnovat. Kromě sester absolvují praktickou výuku ve zdravotnických a sociálních zařízeních i další naši žáci, zejména z oborů Ošetřovatel a Sociální činnost.

Samotní žáci považují praxi za velmi důležitou a odpovědnou, neboť ulehčují situaci unaveným sestřím, které jejich pomoc velmi oceňují. Kvůli povinnému nošení respirátorů a ochranných pomůcek se žákům hůře dýchá a pacienti, zejména senioři, jim někdy špatně rozumějí. To jim však nebrání vykonávat svou práci dobře a svědomitě. Praktická výuka je velmi důležitá také proto, aby úspěšně zvládli maturitní zkoušky a přípravu na budoucí povolání. Dny strávené na praxích jsou navíc ojedinělou příležitostí, kdy mohou navázat sociální kontakt se svými vrstevníky, což má nepochybně velmi příznivý vliv na jejich psychiku. Naproti tomu nemožnost procvičovat odborné výkony v učebnách školy je nyní velký handicap pro žáky prvních a druhých ročníků.

DĚKUJEME ZA VÁŠ OTISK DO DESÍTKY!

Přestože je 5. ročník projektu Moje stopa kvůli epidemiologické situaci pozastaven, radnice ani v těchto obtížných časech nezhálí. Právě nyní probíhá dokončování návrhů, které sice zvítězily již v minulých letech, ale jejich realizace byla náročná na přípravu.

Před Vánocemi bylo podle návrhu dvou bohdaleckých obyvatelk – Renaty Potůčkové a Jolany Adamčkové – završeno budování „Dětského mraveniště“ v prostoru lesního hřiště na konci ulice Pod Sychrovem II. Původní jednoduché vybavení zdejšího hřiště bylo rozšířeno o několik atypických prvků, které umožňují rozvíjet pohybové schopnosti dětí. A přibily také naučné panely s environmentální tematikou.



Dalším z úspěšných návrhů na vylepšení veřejného prostoru Prahy 10 je odpočinkové místo v Brázdově parku před Základní školou Jakutská. Nápad na zvelebení tohoto místa vzešel přímo od zdejšího žákovského parlamentu. Jeho členové totiž nebyli spokojeni s tím, že před školou není k dispozici vhodné místo pro posezení. Realizace tohoto nápadu sice musela být odložena kvůli výměně teplovodu v Jakutské ulici, ale i tohle čekání stálo za to! Prostranství před školou teď ožívuje sestava laviček se stoly, které barevně korespondují s fasádou a oplocením školy. Instalace nového mobiliáře stála necelých 550 tisíc korun, za něž se pořídily prvky,



Životní prostředí a jeho ochrana představuje pro autorky záměru velké téma, a proto si přály, aby pro výrobu prvků byly použity přírodní materiály. Další důležitou myšlenkou bylo odstranění původního „černého“ biokompostu a jeho nahrazení legálním kompostérem.

Nově vybudovaný prostor nabízí na základě návrhu autorky více možností využití. Dřevěná palisáda může sloužit i jako posezení při pořádání venkovního divadla a kvůli komfortnějšímu pořádání společenských akcí místních obyvatel, například pikniků, byl rozšířen prostor pro zázemí. Celkové náklady na vybudování Dětského mraveniště dosáhly částky 990 tisíc korun a instalací kompostéru se realizace tohoto návrhu uzavře.

kteří jsou z hlediska designu na území Desítky jedinečné.

Škoda jen, že samotná škola v současnosti zeje prázdnotou a děti, které ve 4. ročníku projektu Moje stopa s nápadem přišly, nemohou posezení využívat. Přejme jim i všem ostatním občanům, aby se život vrátil do starých známých kolejí, v nichž bude možno nejen chodit do školy, ale i trávit čas venku a potkávat se s přáteli a sousedy. Teprve tehdy budeme moci pokračovat v projektu Moje stopa a uskutečňovat další nápady našich občanů, které pomohou měnit mapu Prahy 10 prospěšným a oku lahodícím způsobem. Těšíme se!

ZELENÁ BRÁNA DO HAVLÍČKOVÝCH SADŮ

Parčík v Rybalkově ulici představuje takřka nejzápadnější výspu Vršovic a zároveň vytváří předpolí reprezentativních Havlíčkových sadů, které již spadají pod Prahu 2. Po zimní přestávce pokračuje radnice Prahy 10 ve výrazné obnově tohoto veřejného prostranství, aby zkrášlilo vstupní část do vyhledávaného odpočinkového území. Revitalizace bude probíhat do letních prázdnin a celkové náklady dosáhnou 7 milionů korun.



Parčík by se měl stát jakousi komorní bránou, místem setkávání a dějištěm drobných volnočasových aktivit. Dochází zde k revitalizaci zeleně, výsadbě nových stromů, vznikne nová parková cesta a obmění se mobiliář. Dominantou se stanou žulové jezdecké schody vložené do plochy trávníku. Vytvoří se tak stezka zvýrazňující vstup



do sadů obklopujících nádhernou Gröbeho vilu v novorenesančním stylu.

Tu nechal vybudovat v letech 1870–1874 podle návrhu architekta Antonína Barvitia židovský podnikatel Moritz Gröbe. A právě jemu bude v parčíku věnováno pítko s vodním prvem, který bude mít na dně vytačený motiv kolejí. „Ty kolemjdoucím připomenou činnost Gröbeho firmy, která se zabývala stavbou železničních tratí,“ vysvětluje Jana Komrsková, místostarostka pro oblast životního prostředí. Nově instalovaný mobiliář bude jednoduchý, trochu v kontrastu s bujným vybavením v Grébovce. Parkové dřevěné lavičky, rozmístěné podél cest, budou doplněny o solitér kruhové lavice kolem vzrostlého stromu u vstupu do sadů. Počítá se samozřejmě také s dalšími prvky – stojany na kola, odpadkovými koši a zábradlím.



Při údržbě stávající vzrostlé zeleně se u každého stromu provádějí nezbytná arboristická opatření. Obyvatelé byli s předstihem upozorněni na plánované kácení dvou akátů. Důvodem byl špatný zdravotní stav obou stromů – rozvinutá hniloba profilu kmene zasáhla do kořenového systému i do dutiny kmene. Místo těchto stromů budou vysazeny čtyři jertlíny japonské, tedy druh, který je v parčíku již zastoupen.

O pojetí parkových úprav diskutovali zástupci radnice také s místními obyvateli. Na základě zohledněných připomínek se projekt v některých bodech upravil, aby vyhovoval představám vršovických sousedů, kteří jej budou nejvíce využívat. „Jsem ráda za skutečnou spolupráci. Domluvili jsme se například na výběru vhodných textů do připravovaného poeziomatu, který bude rovněž součástí prostoru,“ doplňuje místostarostka Komrsková. Děti si zase budou moci popovídat s kamarády díky podzemním trubkám, jež povedou zvuk na vzdálenost 25 metrů.

CHCETE LEPŠÍ DESÍTKU PRO KOLA A KOLOBĚŽKY?

Naše městská část je sice členitá, ale nesporně má mnoho krásných míst, kam se dostanete pohodlně na kole, na koloběžce nebo pomocí jiného bezmotorového prostředku. A na ty ostatní určitě přijde řada v blízké budoucnosti. Rádi bychom věděli, jak po Desítce jezdíte vy, na jaké narážíte překážky, kterým místům se raději zdaleka vyhýbáte nebo kde vám chybí potřebná infrastruktura.

Dejte nám vědět prostřednictvím dotazníku, který můžete vyplnit do **30. dubna 2021** na stránkách www.praha10.cz/strategie. Získaná data nám budou sloužit jako podklad pro aktualizaci Cyklogenerelu MČ Praha 10, pro žádosti na správce komunikací a přípravu osvětových kampaní. Pro bližší informace můžete kontaktovat oddělení strategického rozvoje a participace přes e-mailovou adresu strategie@praha10.cz.

A jak hodnotí zdejší podmínky pro cyklisty Stanislav Pfeifer, obyvatel Vršovic a zaměstnanec Technické správy komunikací hl. m. Prahy?

Co přesně máte v TSK na starost?

Pracuji na oddělení přípravy a realizace bezmotorové dopravy, zároveň se vyjadřuji k různým stavebním záměrům na území hlavního města z hlediska cyklistické infrastruktury, bezbariérového řešení a bezpečnosti silničního provozu (BESIP).

Jak aktivní jste cyklista?

Nadšený cyklista jsem už od dětství. Pokud to jde, přijedu vždy na kole.

Jak se žije cyklistům v Praze 10?

Určitě je co zlepšovat. Třeba aby jízda na kole mohla být co nejplynulejší, bez zbytečných zastavení, nebo dokonce vedení kola, což je pro mě jako pro cyklistu největší „zlo“.

Jaké má naše městská část pro cyklisty přednosti, nebo naopak nevýhody?

Je zde celkem hustá síť potřebných cykloopatření na komunikacích. Nicméně poslední dobou se mi zdá, že není zájem o jejich obnovu a logický rozvoj. Jako by se nevytvářela infrastruktura pro cyklisty, ale proti nim.

Nakolik pomůže rozvoji zdejší cyklistiky vybudování Drážní promenády?

Promenáda bude v principu jistě záslužná věc. Doufám, že při jejím projektování budou tvůrci

STRATEGIE PRO
DESÍTKU



místní Agenda 21



STANISLAV PFEIFER

myslet i na to, aby se na ni dalo dojet legálně na kole, bez nutnosti kolo vést. Zároveň je důležité, aby promenáda umožnila plynulou jízdu i v případě, že bude vytižená dalšími uživateli. Jinými slovy – snad nedejde později k tomu, že se zde jízda na kole zakáže, jako to hrozí u Vysočanské cyklostezky.

Může v Praze 10 vzniknout kvalitní systém sdílení bezmotorových prostředků?

Určitě může. Já sám čekám každé jaro, že začnu i v Praze 10 potkávat v hojnější míře místa pro sdílená vozítka. Čas od času by se mi hodilo využít těchto služeb, nicméně zatím moc možností půjčit si kolo není. Trochu se také obávám, aby všechna místa vhodná pro sdílená vozítka neobsadila nabíjecí infrastruktura pro elektromobily. Snad se na vyváženost nabídky bude myslet.

Je podle vás péče o rozvoj cyklistiky v Praze potřebná?

Automobilismus vzal za pouhých sto let lidem v našem městě většinu veřejného prostoru, proto každá drobná snaha o podporu jiného způsobu dopravy je vlastně pokus o návrat k normálnímu stavu. Ostatně většina obyvatel města by vám asi potvrdila, že budou raději bydlet u maximálně frekventované cyklostezky než v sousedství přetížené silnice.



[HTTPS://PRUZKUMY.STRATEGIEPRODESITKU.CZ/INDEX.PHP/484316](https://pruzkumy.strategieprodesitku.cz/index.php/484316)

V TÉTO RUBRICE VYJADŘUJÍ SVÉ NÁZORY JEDNOTLIVÉ KLUBY ČLENŮ ZASTUPITELSTVA MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 10. ZASTUPITELÉ MOHOU PSÁT NA VOLNÉ TÉMA DLE SVÉHO VLASTNÍHO UVÁŽENÍ. REDAKCE DO PŘÍSPĚVKŮ NEZASAHUJE.

Dva roky vládnutí koalice VLASTA s Pirátskou stranou a ODS na Praze 10. Předvolební sliby a programové prohlášení versus realita. V roce 2013 se představitelé této koalice spolupodíleli na kampani „Stop miliardové radnici“. Tuto petici podepsalo přes deset tisíc občanů. Ano, stavbě nové moderní budovy se podařilo zabránit. Místo toho se bude rekonstruovat stará budova úřadu, kde náklady na rekonstrukci, stěhování a pronájem náhradních prostor tuto miliardu vysoce přesáhnu.

Dalším bodem programu je zlepšení úklidu ulic a nepořádku okolo popelnic. Plnění tohoto bodu si může zkontrolovat každý sám. Stačí se projít okolo přeplněných kontejnerů, u kterých vznikají černé skládky. Ani úklid chodníků neodpovídá částce přes 26 milionů Kč, která je na tuto činnost vyčleněna v rozpočtu městské části.

Dalším bodem je doprava na Praze 10. Došlo k zavedení modrých zón, což zlepšilo odtah vraků z ulic, ale nedostatek parkovacích míst to vyřešilo jen částečně. Zlepšení by přinesla výstavba parkovacích domů. Ta je ale stále jen v přípravné fázi.

V oblasti školství se počítá se zahájením rekonstrukce školy V Olšínách a MŠ Bajkalská. Tyto akce započnou, stejně jako rekonstrukce radnice a výstavba parkovacích domů, nejdříve v příštím roce. Takže dojde k tomu, co vládnoucí koalice kritizovala – velké investice se zahájí na konci volebního období a realizovat je bude muset až nové vedení.

Zvýšila se o 100 % daň z nemovitostí a tyto peníze měly být použity na opravu škol. Místo toho se z nich financuje také PRAHA 10 – Recreace, a.s., a ztrátový Horský hotel. Proč mají občané Prahy 10 platit z daní tuto ztrátovou akciovou společnost?

V sociální a zdravotní oblasti je bod: udržíme kvalitní zdravotní a sociální péči. Realita: zrušení pohotovosti a dopravy hendikepovaných a seniorů. Pokud se podívám i na další body programového prohlášení, napadá mne jedině: „Slibem nezarmoutíš.“



Martin Kostka
zastupitel, ANO 2011

Je to přesně rok od prvního případu koronaviru v Česku. Už dva měsíce před prvním pacientem na nebezpečí viru upozorňoval můj kamarád, známý lékař doc. Svoboda, tehdejšího ministra zdravotnictví Vojtěcha. Tázal se, jestli jsme připraveni, zda máme potřebné zdravotnické materiály, kapacity v nemocnicích a ucelené informace ze zahraničí. Odpověď na své dotazy dostal záhy – od viru samotného.

Situace ani nyní není o moc lepší. Jedno z hlavních témat, které mě osobně tíží, je online výuka. Žáci a studenti už rok navštěvují online hodiny, se svými učiteli a přáteli se už téměř rok neviděli. Sám moderním technologiím fandím, rád vidím, když jsou při výuce využívány jako interaktivní doplněk, ale běžnou výuku počítač nenahradí. Současná situace postihne především praktické obory, kde online výuka opravdu nestačí. Cením si snahy každého učitele a soucím s žáky, jako vystudovaný pedagog o to víc.

Jako otec, jehož nejmladší děti do školy chodí, si nejsem jistý, jak mé děti zvládnou opětovný nástup do školy po roce stráveném před obrazovkou. Samozřejmě si přeji, aby mé dcery měly dobré známky, ale také bych byl rád, aby měly pevný rozvrh, oporu v přátelích a možnost osobního kontaktu s učiteli. Přece škola svým žákům dává do života jistý řád.

Je polovina března a studenti, učitelé ani ředitelé nevědí, jak budou vypadat maturity nebo kdy se budou konat. Skutečně doufám, že zmatek, který v posledních dnech pan premiér svými výroky o maturitě vytvořil, není jen další předvolební snahou získat hlasy své straně. Rád bych věřil tomu, že vláda si uvědomí, že je třeba konat, a to rychle, nechá své malicherné potyčky stranou a dodá občanům jistotu a naději, kterou v dnešní době potřebujeme.



PaedDr. Martin Sekal
místostarosta, ODS

Tunel jako umělecké dílo. Nejdřív se billboard v parku u vršovického nádraží za téměř 5 milionů, umělecké dílo, jevil jen jako drahý špás v chudých časech. Po měsíci, kdy jsme zkoumali všechny dokumenty, už připomíná spíš tunel. Důkazů je tolik, že jsme se jako TOP 09 i s účastníky soutěže obrátili například i na Úřad pro ochranu hospodářské soutěže.

A cože na celé akci nesedí? Výčet by byl tak dlouhý, že by překročil délku textu, kterou nám současná koalice dovoluje v těchto novinách. Proto ve zkratce: Vítěze soutěže, kterou Praha 10 pořádala, znala ještě dřív, než městská část zveřejnila smlouvu s firmou, která tu soutěž měla organizovat. To nejde, soutěžit lze až po řádném uveřejnění smlouvy.

V materiálu pro hlavní město už je předem uváděna firma, která by měla soutěž řídit, ačkoliv to bylo nejméně 2 měsíce předtím, než městská část vůbec nějaké poptávkové řízení na tuto činnost zahájila. Celé je to velmi podivné, což potvrzuje další kiks. Celá soutěž může být pravděpodobně neplatná, protože političtí břídilové z Prahy 10 nebyli schopni splnit ani vlastní podmínky soutěže, když účastníci soutěže neměli možnost podat na nepochopitelnou soutěž námítky, protože městská část v povinné lhůtě nezveřejnila výsledky soutěže, a to ani opakovaně.

Celá záležitost s billboardem, který má „zkrášlovat“ park Jindřicha Chaloupeckého, zavání tak silně, že se jí věnují už nejen na hlavním městě, ale také na ÚOHS. Nezávisle na výsledcích jejich šetření je evidentní, že radnice je netransparentní a ohýbá nebo porušuje vlastní pravidla.



Mgr. Ondřej Počarovský
zastupitel, TOP 09

NAPLNĚTE ZÁSObNÍK PROJEKTŮ!

Stále vás neopustila chuť uspořádat letos nějakou malou kulturní nebo komunitní akci, uskutečnit drobnou úpravu veřejného prostoru nebo máte jiné nápady na zlepšení života místních obyvatel? Přihlaste se do každoroční soutěže „Zásobník projektů – partnerství pro Prahu 10“, v níž je na tyto aktivity vyčleněno celkem 800 000 korun!



Hlásit se mohou jednotlivci i organizace, a to jak s dlouhodobějšími aktivitami, tak s jednorázovými akcemi. Finanční podporu do maximální výše 50 000 korun na úhradu materiálových a nemateriálových nákladů (s výjimkou odměn příjemce) mohou získat například projekty na ochranu přírody, umělecké počiny, nápady na tvorbu outdoorových prvků a mnohé jiné. Nárok na příspěvek mají i pořadatelé, kteří nejsou sdružení v oficiálních organizacích či spolcích. Akce se musejí konat do konce listopadu letošního roku a podmínkou je, že budou přístupné veřejnosti nebo v případě komunitních a sousedských akcí každému z této komunity.

Myšlenka soutěže vychází z předpokladu, že lidé, kteří se podílejí na vzhledu svého okolí a společenském dění v lokalitě, si k tomuto místu vytvoří užší osobní vztah a následně pak o toto místa více pečují a chrání si je. „Podpora komunity, sousedství a dění ve veřejném prostoru je jednou z našich priorit. Myslím, že městská část by měla být do jisté míry koordinátorem místních organizací, měla by jim pomáhat a efektivně využívat a doplňovat jejich potenciál,“ doplňuje David Kašpar, místostarosta pro školství a kulturu, který má Zásobník projektů v kompetenci.

ZÁSObNÍK PROJEKTŮ 2021

Informace a přihlášky:

www.praha10.cz/zasobnik-projektu

Příjem přihlášek: od 26. dubna

Uzávěrka přihlášek: 3. května

Vyhlášení výsledků: 3. června

Konání akcí a vyúčtování: do 30. listopadu



U nás na Desítce žije téměř 200 rodin s dětmi s handicapem. V hlavním městě však citelně chybí pobytové odlehčovací služby, které by pečujícím rodinám umožnily poskytnout podporu, možnost odpočinku a regenerace. Třeba přes víkend nebo v čase dovolené. Absence této služby jsem si jako radní pro sociální oblast dobře vědom. Nejbližší možnost takové služby je třeba až v Mladé Boleslavi nebo v Náchodě. Kapacitně bývají tyto služby značně vytížené, jelikož poptávka výrazně převyšuje nabídku.

Jsem však na prahu změny. V současné době dokončujeme jednání s magistrátní organizací DC Paprsek o zavedení této služby v části budovy U Vršovického nádraží 30/30. Již se zpracovává projektová dokumentace na úpravu předmětných prostor. Jsem přesvědčen, že se během letošního roku podaří pobytovou odlehčovací službu zprovoznit, a usnadnit tak mnoha rodinám péči o jejich blízké.

I další prostory budovy na výše uvedené adrese jsou či budou koncipovány jako prostor pro pomoc potřebným. Vedle již fungujícího patientského centra Ministerstva zdravotnictví (www.patientskyhub.cz), zaměřeného na podporu patientských organizací, spolupráci a setkávání pacientů, expertů i veřejnosti v oblasti zdraví, hodláme v budově zřídit další poradenské a terapeutické služby.

Další novinkou na Desítce je zařízení pro děti a mládež v ulici K Botiči, které, pokud to epidemická situace umožní, začne fungovat do letních prázdnin. Začali jsme jej „budovat“ ihned po volbách v roce 2018 a doslova za pět minut dvanáct „zachránili“ účelovou dotací na jeho zřízení.

Praktické informace o sociálních a návazných službách v Praze 10 zájemci naleznou na portálu www.desitkapolomaha.cz.

Veřejná soutěž o návrh výtvarného díla neprobíhá v Praze každý den. Jsem přesvědčen, že je to škoda, že umění do veřejného prostoru patří. A myslí si to naštěstí i Rada hl. m. Prahy, která pro tento účel vypsalala dotační program. Jeho podmínky připravila Galerie hl. m. Prahy ve spolupráci s Institutem plánování a rozvoje hl. m. Prahy a odsouhlasila jej Rada hlavního města. Byla ustanovena odborná porota, složená z umělců, historiků umění či architektů, která jednotlivé záměry posuzuje a doporučuje jejich podporu. A tato hodnotící porota odsouhlasila i záměr Prahy 10 zrealizovat soutěž o návrh památníku pro uměleckou dvojici Jindřicha Chalupického a Jiřiny Haukové v parku, který je po nich pojmenován.

Soutěž administrovala společnost, která dle pravidel schválených Komorou architektů jmenovala odbornou porotu, ve které již byli vedle odborníků zastoupeni i radní Prahy 10. Ale odborníci měli početní převahu. Předsedou této poroty byl rektor AVU Tomáš Vaněk. A tato porota se jednoznačně shodla na vítězném návrhu díla.

Tento návrh putoval zpět na komisi dotačního programu, aby i oni měli možnost se vyjádřit k vítěznému návrhu. Je to určitá pojistka, dvojí posouzení kvality. I toto doporučení bylo kladné. A tak bylo Praze 10 doporučeno přidělit dotaci. Je to velký úspěch – Prahu 10 byla první městská část, která podporu odborné komise získala.

O to víc mě zaráží, jaký odpor celý proces vzbuzuje u našich opozičních zastupitelů. Dílo se jim nelíbí, do parku prý nepatří a jsou to podle nich vyhozené veřejné prostředky. Tak na tom se tedy opravdu neshodneme!



Mgr. Michal Kočí
radní, Piráti



Mgr. A. David Kašpar
místostarosta, VLASTA



VYTVOŘIT MÝTUS JE TISÍCKRÁT SNAŽŠÍ NEŽ HO VYVRÁTIT

Docent František Duška je přednostou Kliniky anesteziologie a resuscitace ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady. Jeho špičkové pracoviště má v této době na starost boj o záchranu životů pacientů, kteří se ocitli v nejtěžších fázích onemocnění covidem. Pro tyto účely vybudoval se svým kolektivem doktorů a sester tři oddělení intenzivní péče. Společně se nyní snaží zvládnout dosud největší vlnu přijímaných pacientů. Mnohé z nich se bohužel zachránit nepodaří, osud jiných visí na vlásku. „Je to trochu lepší, ale vyhráno ještě nemá,“ informuje příbuzné pacienta, zatímco nás provádí jednotkou první linie. Je po noční, a než jsme se setkali, pracoval ještě celé dopoledne. „Jít domů před vizitami není výsadou vedoucího,“ říká František. Jsme spoluzáci ze základní školy, a tak v rozhovoru, pořádaném 12. března, nebudeme předstírat vykáni...

Nedávno jsi v jednom rozhovoru uvedl, že kvůli narůstajícímu počtu hospitalizovaných se z velkého průřezu řítime do katastrofy. Nastala katastrofa?

Asi všichni vidí, že to formát katastrofy je. Současná vlna pacientů, kteří jsou k nám přiváženi, je obrovská, a navíc spojená s jejich nadúmrtností. Nikdo z nás to dosud nezažil – od morových epidimií, španělské chřipky

a epidemie poliomyelitidy v padesátých letech nemáme pro takovou situaci precedens. Alespoň jsme měli výhodu proti Italům, že jsme o problému věděli dopředu. Mohli jsme se připravit a na maximum rozšířit kapacity intenzivní péče. Proto jsme dnes schopni zajistit až trojnásobnou „průtočnost“.

A když to převedeš do konkrétních čísel?

Jako klinika normálně přijímáme 800 pacientů ročně, a teď jsme nad rámec běžných akutních příjmů měli za tři a půl měsíce ještě 300 pacientů s covidem v tom nejtěžším stavu. A to opravdu nemluvíme o obecné intenzivní péči, ale o jejím nejvyšším stupni. Naše nemocnice zřídila oddělení, která jsou schopna pacienty monitorovat a dávat jim vysokoprůtokový kyslík. Už tohle má charakter intenzivní péče, ale o ni se starají kolegové z interních oborů. Zatímco na nás intenzivistech je zajištění kapacity pro pacienty, kteří potřebují umělou plicní ventilaci, tedy uspání a napojení na dýchací přístroj, nebo pro ty ještě těžší případy, kdy se podporuje mimořádně obtížný oběh se zcela nahrazenou funkcí plic. To jsou ty tři stovky případů navíc.

Jak úspěšná je léčba vašich pacientů?

Dramatická je závislost na věku. Měli jsme například 88 pacientů mladších šedesáti let a u nich byla mortalita pouze 15%. Pro ně

byly dosud dostupné všechny zdroje a jejich léčba přináší dobré výsledky. Nicméně smrtelnost dramaticky stoupá v populaci starších a nemocných lidí, kde překračuje polovinu. V poslední době už v jejich případě musí nemocnice selektovat, protože kapacita intenzivní péče není neomezená. Lidé křehcí a nemocní mají jen velmi malou šanci získat z přijetí u nás prospěch. Jinými slovy – mají jen nepatrnou naději, že jim intenzivní péče pomůže jejich těžký stav přežít. Proto část těchto pacientů na oddělení resuscitační péče nepřijímáme a poskytuje se jim tzv. zastropovaná péče. Vezmou si je tedy na oborovou intenzivní péči, mají nazální vysokoprůtokový kyslík, ale v případě selhání tohoto postupu se na ventilátor již nenapojují, protože by jim to nepomohlo. Potom musíme bohužel změnit cíl ze záchranu života na důstojné a bezbolestné umírání a staráme se, aby na konci své cesty netrpěli.

Jak často k takovému rozhodování dochází?

Závisí to na spektru pacientů, kteří přicházejí a jsou nám hlášeni. Když už se nás některý z kolegů internistů zeptá, zda konkrétní pacient patří do intenzivní péče, tak je to z důvodu, že on se domnívá, že ano. V takovém případě většinou vyhovíme. Jinak ale triáž (třídění) pacientů probíhá na té úrovni, že my už se o těch v beznadějném stavu ani nedozvíme. Máme na to rámcová kritéria, která zahrnují pacientův funkční stav, počet selhaných orgánů, věk a výskyt dalších onemocnění, která zásadně zkracují jeho život, jako je zhoubný nádor nebo konečné stádium cirhózy. Podle toho se snažíme pacienty co

nejobjektivněji posoudit, aby naše rozhodování bylo co nejspravedlivější.

Jak je léčba pacientů ve vinohradské nemocnici organizačně zabezpečena?

Pro covid máme tři oddělení intenzivní péče s celkovou kapacitou 35 lůžek a ještě se staráme o čtvrté oddělení s 11 lůžky, kde jsou pacienti, kteří covid nemají. Bojujeme o každé lůžko, ale vždy musíme mít pro příchozí nějaké volné. V poslední době přijímáme denně pět i více pacientů v nejtěžším stavu. Za stejnou dobu musíme dostatek lidí uzdravit, aby se lůžka uvolnila, s tím, že jiní pacienti také zemřou. Uzdravit u nás znamená, když pacienty vylepšíme natolik, že mohou jít na interní JIP, nebo dokonce na standardní oddělení.

Jak to zvládá váš pracovní kolektiv?

Měli jsme obrovské štěstí, že jsme jako jedno z mála pracovišť měli v začátcích epidemie plný stav sester. Jinde na tom byli hůř. Na štěstí jsme pracoviště nejvyššího vzdělávacího typu, které má prestižní charakter, takže o sestry zde nebývá taková nouze. Další výhodou bylo, že jsme měli k dispozici studentky ze dvou ročníků magisterského studia intenzivní péče. To jsou sestry s bakalářským titulem a plnou kvalifikací k výkonu povolání, které mají zájem o další vzdělání v oboru intenzivní péče. V krizi jsme jim školu přebudovali na večerní přednášky po internetu a nasadili jsme je do plného provozu v nemocnici, byť nebyly zapracované. Třetí zdroj představovaly sestry z oborových jednotek intenzivní péče různé po nemocnici, připravené starat se o pacienty po velkých operacích, které ale byly v covidové době zrušeny. Takže i tímto způsobem se nějaký personál uvolnil. A konečně ze studentů medicíny jsme udělali sanitáře. Následně jsme museli celý systém sladit, aby dobře fungoval. Když totiž přijde někdo nezpracovaný, neumí s ventilátorem nebo nastavit dialýzu, zkrátka není ještě plně kvalifikovaný pro danou práci. Systém se tedy změnil tak, že jedna sestra se nestarala o jednoho pacienta jako za běžné situace, ale dostala jich do péče více a k ruce směl pomocníků v různém stádiu připravenosti. Křivka učení šla prudce nahoru, a navíc jsme zavedli ještě doškolovací cvičení. Jak pacientů přibývalo, dařilo se nám personální kapacitu podstatně zvětšit. Lékaři nejsou to úzké hrdlo – to, co rozhoduje o přežití pacienta, jsou kvalifikované sestry, které u nás vykonávají skvělou práci.

Dá se kromě celkové situace pojmenovat nějaký konkrétní problém, který by vás nyní trápil?

Začíná se znovu objevovat to, co bylo problémem na jaře, tedy nedostatek materiálu. Vypadávají třeba dodávky léků. Ale věřím, že tohle zásadní potíží nebude, neboť jsme ve středu Evropy a v okolí není situace tak hrozná. Netrpíme nedostatkem přístrojů ani lůžek, těch by se dalo zapojit i více. Celé to je znovu o kvalifikovaných sestřích.



PACIENTI S NEJTĚŽŠÍMI FORMAMI COVIDU-19 JSOU OŠETŘOVÁNI V IZOLAČNÍCH BOXECH S NEGATIVNÍM TLAKEM

Když už to zmiňuješ, tak proč je situace u nás horší než v sousedních zemích?

Včera mi tuhle otázku položili z BBC World News, tak jsem měl možnost si to trochu rozmyslet. Znáš teorii švýcarského syra? Když nakrájíš emental s dírami a plátky náhodně přerovnáš, tak už je pak většinou baterkou neprosvítiš, protože otvory se nesrovnají za sebou. A to se stalo u nás – prolulo se několik bariér. První byla paradoxně ta, že jsme včasným lockdownem perfektně zvládli loňskou jarní vlnu. Veřejnost pocítila nepříjemné důsledky vládních opatření, ale ani trochu nepocítila nepříjemné důsledky koronaviru. Nikdo neznal někoho, kdo by onemocněl, ne-dej bože zemřel, a v televizi se ukazoval jeden taxikář na ECMO (mimotělní podpora funkce plic), který nakonec dostal remdesivir a uzdravil se. Takový byl mediální obraz covidu. Tím se trochu nahlodala důvěra veřejnosti, zda jsou nějaká epidemiologická opatření vůbec potřeba. Potom přišlo léto, jedna velká party a následně i druhý plátek syra. Mám na mysli populistickou vládu, která neposlouchala varování epidemiologů, že přítomnost viru je znovu na vzestupu. Tehdy se to ještě mohlo včasným zavedením opatření zachránit. Lidé by je možná dodržovali méně zodpovědně, ale čísla by to ještě stačilo dostat pod kontrolu. Vláda se ale řídila veřejným míněním, zvláště před volbami, takže to nabíralo na síle. Pak už jí nezbývalo než ten trend přiznat, ale dál se tvrdilo, že čísla v nemocnicích jsou dobrá, takže není potřeba nic dělat. To byla katastrofální chyba. Posledním plátkem bylo, že důvěra lidí a ochota dodržovat opatření se zlomila v okamžiku, když představitelé státu papalášsky nedodržovali to, co sami vyhlašovali. Proto jsme tam, kde jsme.

Reakce na první loňskou vlnu tedy byla trochu přehnaná?

Viděno zpětně jsme si tehdy vyčerpali důvěru

veřejnosti, ale i já jsem s tím tehdy hluboce souhlasil. Mně tady loni 1. března jeden můj postgraduální student ukazoval přes skype, jak se zaplňují chodby v nemocnicích v Miláně, a já pochopil, že to je průšvih. Proto jsem ta opatření u nás vítal. Dnes víme, že se k tomu mělo přistupovat jinak, ale to absolutně nelze nikomu vyčítat.

DOC. MUDR. FRANTIŠEK DUŠKA, PH.D., AFICM, EDIC.



Pochází z Hradce Králové, kde také absolvoval gymnázium J. K. Tyla. Následně vystudoval medicínu na Univerzitě Karlově v Praze. Pracoval ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady, ale v roce 2011 přijal místo v Queens Medical Centre v Nottinghamu. O pět let později se do nemocnice v Praze 10 vrátil a byl jmenován přednostou zdejší Kliniky anesteziologie a resuscitace. Zároveň působí jako proděkan pro podporu a evaluaci výzkumu 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a garant nástavbového magisterského programu Intenzivní péče. Ve volném čase věluje a v horském okolí své chalupy vysazuje původní druhy ovocných stromů.



SESTRY PŘEDSTAVUJÍ ÚZKÉ HRDLO SYSTÉMU INTENZIVNÍ PÉČE. JEJICH POČET BYLO POTŘEBA ZVÝŠIT NA VÍCE NEŽ DVOJNÁSOBEK

A co s tím teď? Někteří jste uvedli, že by pomohl tvrdý lockdown na dva týdny.

Princip tvrdého lockdownu spočívá v tom, že když všechny lidi zavřete na nějaký čas doma, aby nikoho nenakazili, tak se epidemie dramaticky a skokově dostane do nižších čísel. Celkově nakažených výrazně ubude, a i když pak zůstane reprodukční číslo kolem jedné, tak zdravotnictví dostane čas se nadechnout. A nejen to, nadechnou se i trasovací služby a další kapacita podchytávání případů, aby se nešířily bez kontroly. Nevím ale, zda toho ještě lze dosáhnout. Podle mě se neměl nechávat průmysl v provozu a ve finále ho právě tohle rozhodnutí nejvíce poškodí. Na čtrnáct dní se to mohlo uzavřít, dělá se to v Evropě i při letních závodních dovolených. Tohle bychom bývali potřebovali.

To se nestalo a asi ani nestane, tak co dělat?

Já nevím, jestli se to nestane. Teď je to celé na rozhodovacím zlomu, pokud čísla nepůjdou dolů a pacientů bude dál přibývat. Zdravotnický systém se nepoloží ze dne na den, ale bude postupně selhávat a bude umírat stále více lidí. Samozřejmě bych si ale moc přál, aby tvrdý lockdown nebyl potřeba. Snad až se objeví první sluneční paprsky, tak začne epidemie ustupovat, počasí může pomoci. Navíc když sečteme pacienty, kteří už covid měli, s těmi očkovánými, tak se to brzy přiblíží 50 % populace a začne fungovat tzv. „státní imunita“. Pokud se tedy neobjeví nějaká další mutace, která by se tomu dokázala vyhnout.

Co je potřeba, aby to celé dobře dopadlo?

Jedinou realistickou cestou je, že každou vakcínu, která k nám přijde, dáme co nejrychleji do nějakého ramene. Jestli nastane zlom, tak v okamžiku, kdy se proočkuje populace mezi

60 a 70 lety. Právě těchto pacientů máme u nás na odděleních nejvíce. Díky očkování se nám může podařit dostat epidemii v průběhu roku pod kontrolu tak, aby nebyla globální katastrofou. Nicméně virus nezmezie, bude s námi žít dál a my se nejspíš budeme muset vakcinovat každý rok, jako je to u chřipky. Jedná se totiž o virus s nestabilním genomem, který je náchylný k mutacím.

Ty jsi před deseti lety v rámci protestní akce „Děkujeme, odcházíme“ zamířil pracovat do anglického Nottinghamu. Proč konkrétně?

Na to už dávno padl prach, ale tehdy byl opravdu velký problém v nedocení naší profese. Strašně dlouho slibovali, že se naše životní úroveň zlepší, ale pořád se nic nedělo. Takže tahle odborářská forma protestu, k níž se přidalo velké množství lékařů, měla charakter bouchnutí do stolu. Tlak na vládu se skutečně vytvořil, ale výsledek byl nicméně nejistý a já nechtěl skončit na dlažbě. Tak jsem to rozkolísání pojal jako příležitost, našel jsem si na internetu inzeráty a v Nottinghamu zrovna hledali v mém oboru konzultanta. Přihlásil jsem se na pohovor a vzali mě, tak už jsem doma výpověď nestáhl. Myslel jsem si, že půjdu na ostrovy na rok, na dva na zkušenou, ale nakonec jsem tam zůstal pět let.

Jsou mezi tamním a českým zdravotnickým systémem rozdíly?

Ty systémy jsou jiné, a v něčem je lepší ten britský, v jiných ohledech zase ten český. Oni mají třeba propracovanější péči po velkých operacích, více než u nás se dbá na důstojnost a názor pacienta, v nemocnicích dobře vaří. Některé segmenty péče jsou výrazně lepší v českém zdravotnictví, typicky napří-

klad léčba infarktu myokardu nebo dostupnost expertů. Co se týče intenzivní péče, tak u nás je třeba 16 lůžek ze 100 vybaveno ventilátorem, zatímco v Británii 3,7, tedy zhruba čtvrtina oproti našemu stavu. Tamní péče je mnohem koncentrovanější, a ne každý na ni dosáhne, mnohem více selektují. Nemají ani zařízení dlouhodobé intenzivní péče, což podstatně mění charakter našeho oboru.

Jak je to dnes u nás se vztahem mezi doktorem a pacientem?

Doba paternalistického přístupu, a teď mluvím za naši kliniku, je definitivně pryč. Už není žádný problém akceptovat přání pacienta, být pro něj partnerem a mluvit s ním nebo s jeho rodinou zcela otevřeně o prognóze. A v našem oboru, kde se hodně umírá, je dobrá komunikace zásadní hodnotou.

Ty léčíš, učíš, ale také se snažíš lékařskou vědu popularizovat. Dnešní doba je pro to docela příhodná, ne?

Teď je trochu krize zdravého rozumu, řekl bych. Medicína není exaktní obor. Není to matematika, kdy dáme něco do rovnice a vyjde to, co má vyjít. My když dáváme do rovnice stejné věci, tak pokaždé dostaneme trochu jiný výsledek. Ke klinickému rozhodování, koho a jak budeme léčit, musíme přistupovat s velkou pokorou k nejistotě, jak to dopadne. Tím spíše ale musíme zakládat své rozhodnutí na dostupných datech, která kriticky analyzujeme. Nemůžeme je dělat intuitivně, to by byla cesta do pekel. To je přesně příklad toho, co se nyní děje třeba při záměru podávat nějaké nevyzkoušené léky, jen tak je rozhodit mezi lidi, a tím zvrátit epidemii. Existuje řada důvodů a fenoménů, proč to takhle nelze dělat. Člověk má například tendenci pomáhat, aniž by věděl, zda svým konáním skutečně pomůže. Snaží se ale dělat aspoň něco, aby jen nestál a nedělal nic. Efekt toho zásahu, třeba podání experimentálního léku, není mezi nulou a prospěchem pro pacienta, ale je mezi poškozením, nulou a prospěchem. A my bez dat nevíme, jak se to na té škále může pohybovat. Druhou šalbou je, když řekneme, že něco podle našich zkušeností funguje. Když ale máte nemoc s cyklickým průběhem, občas vás bolí záda víc a jindy zase méně, ve které fázi si spíš vezmete tabletu? A potom nevíte, jestli se to zlepšilo samo, nebo kvůli tomu léku. Pozitivní efekt většinou připíšete tabletě, ale mohlo to být kvůli něčemu jinému. Proto potřebujeme adekvátní sběr dat a na něm založené klinické studie. Ty jsou postavené tak, aby se většine klasických chyb subjektivního pozorování vyhnuly. Myšlení bolí, všechno je to strašně moc práce, ale bez toho se neobejdeme. Ne nadarmo se říká, že k vytvoření mýtu je potřeba tisíckrát menší úsilí než k jeho vyvrácení. To je příběh i některých léků proti covidu, a to mě hodně trápí. Proto je třeba neustávat v obhajobě zdravého rozumu. ✖

KDYŽ ULICE PROMLUVÍ



V minulém článku jsem zmínil, že Zahradní Město se může v rámci metropole pochlubit jedním z nejucelenějších uličních systémů, který vychází z pojmenování rostlin. Ale i Malešice mají specifické názvoslovné schéma, do něhož je začleněno zhruba 30 procent zdejších ulic. Začalo se utvářet již v roce 1931 a zvolená pojmenování se vztahují k bývalému majiteli Malešic, kterým byla pražská Univerzita Karlova.

Ta 27. března 1727 požádala českou komoru, aby jí umožnila vyměnit univerzitní vesnice Drahelčice, Dolánky a Nenačovice za Malešice a Štěrboholy, které v té době vlastnil Karel Jáchym hrabě z Bredy. Hrabě měl navíc ještě doplatit 14 tisíc zlatých. Jistou zajímavostí bylo, že správce hlavní univerzitní pokladny Václav Xaver Neumann z Pucholtze ve stejném roce udělal „náhodou“ s hrabětem Bredou soukromý obchod, když od něj koupil vesnici

Suchdol. Ke směně Malešic nakonec došlo a pražská univerzita novou državu připojila ke svému univerzitnímu statku v Michli. Získala tak vesnici s vrchnostenským dvorem či záměčkem, čtyřmi selskými staveními, třemi chalupami, kovárnou a hospodou.

Ulice v Malešicích tedy už devadesát let nesou názvy podle určitého vztahu k univerzitě. Nalezneme zde ulici Na Universitním statku, která se původně jmenovala Libeňská. Začíná na Malešickém náměstí a končí za Domo-
vem pro seniory Malešice, jehož areál vznikl v letech 1974–1985. Pod jeho projektem jsou podepsáni architekti Jan Línek a Vlado Milunić, který je známý jako spoluautor slavného Tančícího domu na Rašínově nábřeží. Domov, jehož provozovatelem je hlavní město Praha, sídlí na adrese Rektorská 577. Jedná se o další ulici odkazující k univerzitnímu prostředí, neboť pojem rektor označuje nejvyššího představitele vysoké školy.

V této ulici se navíc nacházejí dvě významné malešické památky. Jednou je výklenková kaplička, která podobou připomíná kaple na staroboleslavské poutní cestě. Její výstavba se datuje přibližně k roku 1760 a na fresce je zobrazeno Ukřížování Ježíše Krista. I přes opravy v roce 1902 a restaurátorské práce v roce 1984 nebyla freska ještě nedávno v dobrém stavu. Proto byla na podzim 2019 zrestaurována. V rámci participativního rozpočtu Prahy 10 má dojít ke zkulturnění okolí kapličky. V posledních letech se zde konají



pietní akce při výročí bitvy u Štěrbohol, která se uskutečnila 6. května 1757.

Naproti se nachází Miličova kaple, které dokonce hrozilo, že bude kvůli špatnému stavu zbořena. Modlitebna byla postavena v letech 1950–1952 podle návrhu architekta Bohumila Bareše, který se věnoval úpravám a výstavbě evangelických sakrálních staveb. V provozu zůstala do začátku 80. let minulého století a potom postupně chátrala. Dnes ji vlastní Ochranný sbor Českobratrské církve evangelické a po vydařené rekonstrukci opět slouží svému účelu.

Až sem zamíříte, možná projdete Akademickou, Bakalářskou, Mistrovskou či Prorektorskou ulicí, kde vám bude zdejší symbolika jasná. Nebo zabloudíte do Bacháčkovy, Kampanovy či Dubského a třeba si potom vygooglíte něco více o těchto rektorech Univerzity Karlovy z 16. a 17. století, jejichž jména zůstávají nejen v malešické paměti...

— Michal Ezechel, kronikář MČ Praha 10

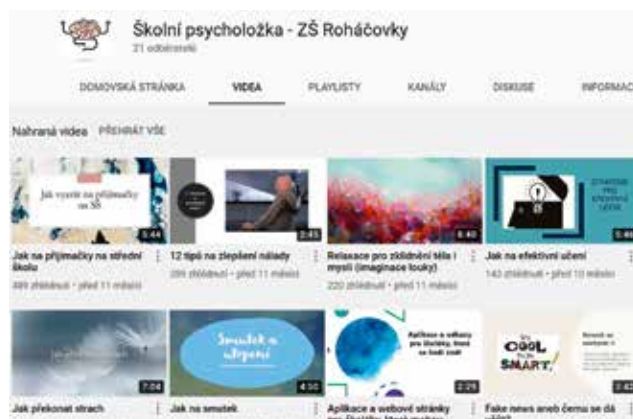
PANDEMIE OČIMA ŠKOLNÍ PSYCHOLOŽKY

Pandemie koronaviru nám přichystala po všech stránkách náročné období. Její důsledky se nevyhýbají ani školám – ve velkém je zakoušejí přetížení žáci i jejich vystresovaní rodiče a učitelé. Práce školní psycholožky mi umožňuje důkladněji nahlédnout do životů všech aktérů. A musím říct, že opravdu dělají, co mohou! Děti procvičují vlastní samostatnost a zároveň zkoušejí i trpělivost svých rodičů a učitelů. Všichni se něčemu učí.

V některých případech však učení a po-
učení se není jediným výsledkem, s nímž se setkávám. Žáci si stěžují na konflikty s rodiči či sourozenci, jsou demotivovaní z množství úkolů, chybí jim sociální kontakt, mají potíže se spánkem a doma postrádají soukromí. Prohlubuje se také jejich závislost na počítačích a nevyhýbají se jim ani úzkostné a depresivní stavy.

Rodiče se kromě častých existenčních a partnerských problémů potýkají se ztíženými podmínkami pro výchovu i distanční vzdělávání svých potomků. Učitelé, kteří jsou mnohdy sami rodiče, věnují hodiny přípravám na online výuku, při níž pak běžně zažívají interakci pouze s „černými obrazovkami“. Kdo by v takové chvíli nezažíval frustraci, když navíc tyhle elektronické duchy bere tak trochu jako své vlastní děti.

Na ZŠ U Roháčových kasáren jsme si vědomi složitosti současné situace a snažíme se zá-
kům toto obtížné období alespoň trochu ulehčit. Učitelé i přes minimum volného času, který jim zbývá, vymýšlejí pro děti netradiční akce, jako byla například Noc literatury, nebo různé úkoly a čtenářské, přírodovědné či výtvarné soutěže. Já pro žáky vedu kroužek relaxací a skupinu osobnostního rozvoje. Vytvořila jsem také YouTube kanál, kam přidávám různá videa, která mohou v této době přijít žákům vhod. Touto cestou se třeba dozvědí, jak se připravit na přijímací zkoušky na střední školu.



Dětem i rodičům poskytuji individuální konzultace a snažím se vymýšlet infografiky či online hodiny na různá témata.

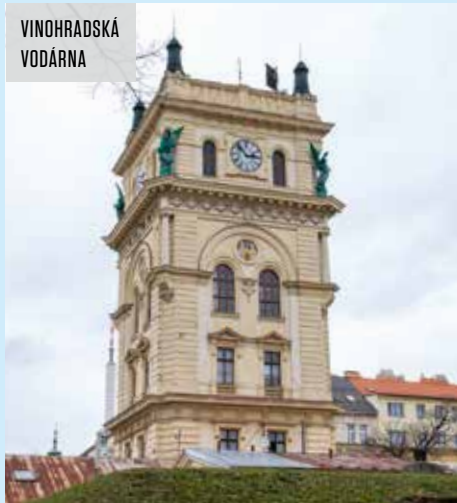
Co dodat na závěr? Zdá se, že pandemie s sebou přes mnohé obtíže přináší i nové výzvy, které nás všechny nutí posouvat se dál. Pokud vytrváme, můžeme mnohé získat. Pokud však někdo už nemá sílu vytrvat, může se obrátit třeba právě na školního psychologa.

— Mgr. Tereza Tetourová, školní psycholožka ZŠ U Roháčových kasáren

VĚŽATÁ DESÍTKA

Již více než dvě století se pro romantické označení Prahy užívá přívlastek „stověžatá“. Začalo to tím, že slavný matematik a filozof Bernard Bolzano spočítal ze země všechny věže tehdejšího města a dospěl k číslu 103. Výsledek jeho bádání potom zpopularizoval historik a spisovatel Josef Hormayer. Od počátku 18. století se metropole významně rozšířila a zastavěla, takže do sbírky přibýly další stovky věží. Někde se uvádí, že dnes už jich je 500, jinde zase odhadují tisícovku. Záleží i na kritériích, co všechno lze považovat za věž. Bolzano třeba nebral v potaz vodárenské věže, ale to by v rámci příspěvku Desítky k pražskému panoramatu byla škoda.

VINOHRADSKÁ
VODÁRNA



HUSŮV SBOR
NA VINOHRADĚCH



HUSŮV SBOR
VE VRŠOVICÍCH



VRŠOVICKÁ ZÁLOŽNA



VRŠOVICKÝ ZÁMEČEK



KOSTEL SV. VÁCLAVA



KOSTEL SV. MIKULÁŠE



ČIŇZOVNÍ DŮM
V MOSKEVSKÉ UL.



KOSTEL NAROZENÍ
PANNY MARIE



KAPLE NA VRŠOVICKÉM
HŘBITOVĚ



KAPLE BĚT-EL VE STRAŠNICÍCH



MILÍČOVA MODLITEBNA



MIRAMARE
VE STRAŠNICÍCH



METODISTÉ VE STRAŠNICÍCH

Jsem zde v Praze 10 nový. V průběhu 22 let své kazatelské služby jsem působil v Plzni, Tachově a Jihlavě a letos v lednu jsem se s rodinou přestěhoval do Vilové ulice ve Strašnicích. V zadní části naší metodistické kaple se nachází také farní byt, v němž žijeme. Překvapilo mě, jak je místní část Prahy klidná a příjemná k bydlení. Když jsem začínal jako kazatel v Plzni, působil jsem také jako kaplan ve věznici na Borech. Naučil jsem se, že za každým člověkem je příběh. Není dobré někoho odsuzovat, ale vyplatí se naslouchat a doprovázet. Je mi to pomoci i pro práci faráře. Každý člověk má svůj jedinečný příběh a nejlepší je, i v církvi, když můžeme být druhému v jeho příběhu nápomocní.

Nedávno jsme oslavili Velikonoce. Po neděli se připojí Ježíš ke dvěma učedníkům na cestě do Emaus a naslouchá. Oni ho nepoznají. Ježíš projevuje zájem a klade otázky. Nakonec se nechá poznat a učedníci si uvědomí, jak jim bylo dobře, když Ježíš vysvětloval, co se vlastně před pár dny stalo. Že byl ukřižován podle předpovědi a že vstal z mrtvých, aby lidem dal naději a obohatil jejich příběhy.

Z HISTORIE KAPLE

Metodistický sbor ve Strašnicích má také svůj příběh. Na začátku bylo velké nadšení. Ve 20. letech minulého století byli lidé velmi otevření pro opravdové následování Boha. Nově nabytá svoboda po vzniku republiky vedla také k otevřenosti pro evangelické církve. Od dubna 1921 zde působil sbor a v roce 1924 byla dokončena kaple s pozdně kubistickými prvky podle návrhu Rudolfa Sandholze. V architektuře stavby je patrný také vliv tehdy módního stylu art deco. Původně dostala kaple název Betlémská, protože v té době ještě nebyla obnovena Betlémská kaple v centru Prahy, kde kázal Jan Hus. Rekonstrukce proběhla až v průběhu padesátých let a později se stávalo, že si lidé naši strašnickou kapli s touto historickou památkou pletli. Proto se naše kaple v devadesátých letech přejmenovala na Bét-el, což znamená Dům Boží. Nápis můžete spatřit nad vchodem do kostelíka.

BOHOSLUŽBA

Odvážíte-li se vstoupit do naší kaple v neděli lehce před desátou dopoledne, budete moci prožít hodinku a půl společně s ostatními, kteří přišli na bohoslužbu. Její začátek oznámí kazatel zvonkem a mile přivítá všechny přítomné v sále. V průběhu kytara doprovodí několik písní, kterým říkáme „chvály“, neboť v nich vyjadřujeme různými způsoby svou chválu Bohu. Uslyšíte vybrané texty z Bible, jimiž se pak kazatel bude zabývat při promluvě čili kázání. Při jeho poslechu se snažíme zamýšlet nad tím, jak uvádět Boží rady do života.



HISTORICKÉ OZNAČENÍ KAPLE NA SNÍMKU Z ROKU 1947

Když farář domluví, někteří vysloví to, co si při něm uvědomili, nahlas v modlitbách. Modlitby zazní i v závěru bohoslužby, když se u Boha přimlouváme za ty, kteří prožívají těžké životní etapy. Na závěr obdržíte „slovo na cestu“, jakési shrnutí tématu kázání do jedné věty či verše, a farář pronese požehnání, které vám dodá sílu a odvahu čelit dalším dnům. Po bohoslužbě nemusíte spěchat domů, ale můžete se zdržet na kávu a popovídat si s ostatními. Jednou za měsíc pořádáme sborové obědy.

V současné době je scházení omezené, a tak vysíláme bohoslužby přes svůj kanál na YouTube. Kaple je otevřena pro modlitbu každou středu mezi 14.00–18.00 hod. Při dodržení vládních hygienických nařízení může každý přijít, posedět a ztišit se před Bohem. Těšíme se, až se budeme moci zase potkávat všichni najednou. Za normálního stavu se během týdne scházíme také v menších skupinkách, kdy společně čteme Bibli a povídáme si o životě.

KOSTEL OTEVŘENÝ LIDEM

Na Štědrý den večer slavíme slavnostní půlnoční bohoslužbu, kterou ale začínáme už ve 22.00 hod. Je to možnost, kterou využívají lidé z okolí, aby se do kaple alespoň jednou za čas podívali. Podobnou příležitost nabízí také Noc kostelů na konci května, ke které se pravidelně připojujeme s programem a komentovanou prohlídkou.



Tradiční akcí pro děti, která se koná vždy v únoru, je karneval. Lavice se částečně odsunou na stranu a nastane rej masek, v němž se pobaví malí i velcí. Až situace dovolí, plánujeme obnovit některé z dalších aktivit, které obyvatelé Strašnic a blízkého okolí mohli dříve navštěvovat. Platí to například pro cvičení pro ženy nebo patchworkové dílny.

Již přes 20 let rozvíjíme kontakty se sborem Decatur z USA. Někdy se vypravíme my na návštěvu do Texasu, jindy zase přijíždí skupina Američanů sem k nám; společně jsme například vyrazili na dovolenou do jižních Čech. Se zámožnými přáteli jsme také pro veřejnost pořádali English Camp s výukou angličtiny.

— Milan Mrázek, kazatel

KONTAKTY

Evangelická církev metodistická Strašnice
Vilová 280/10
100 00 Praha 10

kazatel Milan Mrázek
tel.: 606 754 025
e-mail: strasnice@umc.cz
www.umc.cz/strasnice
bohoslužby: v neděli od 10.00 hod.
nyní přes YouTube – kanál ECM Strašnice

TRENÉŘI PRAHY 10

V minulém čísle jsme vás informovali o výsledcích ankety, v níž jsme hledali naše nejlepší sportovní trenéry, kteří se věnují práci s dětmi a mládeží. Z celkového počtu 23 nominací byla nakonec za svou obětavou činnost oceněna šestice koučů. Rádi bychom vám je blíže představili, a proto jsme jim položili několik společných otázek.



KATEŘINA KRAJČOVÁ / JAN FIALA
(TJ Astra Zahradní Město)
BADMINTON



1) Každý trénujeme jinak staré svěřence. Kačka trénuje především děti od 6 do 15 let a Honza od 13 až po dospělé. V této sezoně máme na starost šest tréninkových skupin po 6 až 16 hráčích. Trénování se věnujeme přes osm let.

2) Od stavu, na který jsme byli až doposud zvyklí, se současná příprava liší úplně ve všem. Badminton je halový sport a kdekoli jinde než na kurtu se badmintonové tréninky dělají těžko.

Dokud to šlo, brali jsme děti na venkovní kondiční tréninky. Momentálně jsou jedinou možnou formou online tréninky, které se osvědčily už na jaře.

3) Hlavní problém představuje komunikace se svěřenci, bez osobního kontaktu je velmi náročná. Další problém je upadající motivace hráčů.

4) Rozhodně! Hráči se naučili sportovat samostatně, začali více běhat a zlepšují si fyzickou. Myslím, že si díky současné situaci uvědomili, co pro ně badminton znamená, že sport není pouze o trénincích a turnajích, ale i o kamarádech a kolektivu, který jim v této době chybí asi nejvíce.

1) Kolik mladých svěřenců a v jakých kategoriích máte na starost? Jak dlouho se trenéřině věnujete?

2) Jak je nyní trénujete? V čem se to liší od „normálního“ stavu?

3) Co je nyní v souvislosti s tréninky největší problém?

4) Změnil se nějak v posledním roce vztah mladých k tréninku či ke sportu vůbec?

5) Máte nějaké netradiční metody, kterými své svěřence speciálně motivujete?

6) Co si pro letošní sportovní rok přejete, případně na co se těšíte?

5) Od jara jsme pro naše hráče připravili v rámci oddílu již několik „Covid výzev“. Ať už to bylo týmové zaběhnutí maratonu, sbírání QR kódů, či aktuální „AntiCovid plán“, kde si děti vybarvují splněné aktivity.

6) Přejeme si, aby se situace co nejdříve uklidnila. Abychom se vrátili na kurty a aby mohla proběhnout letní soustředění, k nimž se upínáme my trenéři i hráči.



DAGMAR BANSZELOVÁ
(TJ Sokol Praha Vršovice)
JUDO



1) Náš oddíl má v současné době přes 400 členů. Pořádáme kurzy již pro děti od 3 let, z nichž si vybíráme do přípravy, a dál trénujeme mláďata (do 10 let), mladší a starší žáky. Já se věnuji náboru dětí do kurzů, případně je i trénuji a pomáhám s tréninky přípravy a žáků. V současné době tvoří moji hlavní skupinu mláďata, s nimiž jsme v posledních dvou letech patřili k nejlepším v Česku. Kromě tréninků se podílím i na přípravě závodů a soustředění. Profesionální trenérkou Sportovní základny mládeže ČOS jsem od roku 1992 a za tu dobu jsem naučila základy juda mnoho dětí. Některé ho dělaly jen pro radost, ale povedlo se mi připravit i dva budoucí olympioniky – Jaromíra Ježka a Jaromíra Musila. Vychovala jsem i některé další reprezentanty a spoustu medailistů z národního šampionátu.

2) V současné době se musíme přizpůsobit vládním nařízením. Na podzim jsem organizovala skupinové tréninky venku, chvíli jsme po skupinách mohli trénovat i v tělocvičně. Od Nového roku vedu ve venkovním prostředí individuální tréninky. Bohužel to je možné pouze s pokročilejšími judisty-závodníky. Strávili jsme mnoho hodin v zimním počasí, takže se těším na větší teplo a hlavně zpátky

do tělocvičny. Při normálním stavu trénuje najednou asi 20–40 dětí.

3) Dětem chybí kontakt s vrstevníky, takové to společné „vyblbnutí“ a společné zážitky. Nejen z tréninků, ale i ze závodů.

4) Děti, které sportovaly již déle a sport je bavil, už mají ve sportu kamarády. Proto se nemohou dočkat, až začnou trénovat a závodit jako dříve. Ale bojím se, co ta dlouhá pauza udělá s mladšími dětmi, které se se sportem teprve seznamovaly. Jsem zvědavá, kolik se jich vrátí. Jakmile budou povoleny tréninky skupin alespoň venku, ráda bych zapojila i je.

5) Jako motivaci jsem v současné době vyhlásila soutěž – kdo uběhne nebo ujde za měsíc nejvíce km. Zapojit se mohou i rodiče. Na podzim se děti zúčastnily i soutěže Mezinárodní unie juda.

6) Myslím, že to, co všichni aktivní sportovci. Těším se na normální tréninky v tělocvičně, na závody a společná soustředění.



ANTONÍN POKORNÝ
(HC Lokomotiva Vršovice)
HÁZENÁ



1) Trénuji již osmnáctým rokem. Jako hlavní trenér vedu v našem klubu ke sportu 28 dětí v kategorii mladších žáků a současně sportovně připravuji 22 starších dorostenců.

2) Je pro mne těžké mluvit o trénování, protože si pod tím slovem představuji úplně něco jiného, než nyní děláme. S „normálním“ stavem to absolutně nejde porovnávat. Házená je kolektivní míčový sport. Pro hráče týmových sportů je tohle období příšerné. Dorostenci mají již téměř rok pouze kondiční přípravu. Vytváříme pro ně tréninkové

plány. Každý hráč si vede tréninkový deník. S mladšími žáky kombinujeme online tréninky s dovednostními výzvami. I když se snažíme při přípravě být kreativní, skutečný trénink to není. Spíše je to snaha zůstat s dětmi v kontaktu a nabídnout jim náplň volného času.

3) Můj způsob trénování dětí vychází z herního pojetí a ze vzájemné interakce mezi trenérem a hráči. Prostředí tréninku přes počítač je pro mne absolutně nepřírozené, nedokážu být sám sebou. Soutěžní a herní charakter se zde úplně vytrácí. Ale nejvíce postrádám zmíněnou interakci. Chybí mi společné prožití úspěchu, motivační podpora při nezdařených pokusech. Ta upřímná dětská radost z toho, že daly gól nebo se jim něco povedlo.

4) Vztah dětí ke sportu, které přirozeně rády sportují, se nezměnil, jen se omezily možnosti. Horší to je s dětmi, které byly ke sportu nuceny. Až bude dovoleno sportovat, tak se teprve ukáže, které z nich sport skutečně baví. Věřím, že u nás v hale bude zase plno.

5) Na speciální motivace trvá zákaz trénování už moc dlouho. Pro mladší žáky jsme připravili určitou modifikaci „sbírání bobříků“. Vymezili jsme několik kategorií dovedností a za splnění každé kategorie obdrží hráč „lokotika“.

6) Těším se, až se opět bez omezení sejdem na hřišti. Na opravdové tréninky, emoce a ne skutečné zážitky, které sport přináší.

 **KAREL TRPKA**
(SK Slavia Praha)
SKOKY DO VODY



1) Trénuji úplně ty nejmenší, začínající děti, kterým je většinou 5–6 let, někdy jsou ještě mladší. Za normální situace se jich na tréninku scházelo kolem deseti, holek i kluků. Skákali jsme na Slavii i třikrát týdně, z metrového a třímetrového prkna. Trenérem jsem přes padesát let. Kdysi jsme se s dcerou chodili dívat na závody do Podolí a jí se skákání zalíbilo tak, že ho začala dělat. Tamní trenér později dostal infarkt a nebyl nikdo, kdo by ho nahradil, tak jsem se do toho pustil. Kromě koučování jsem působil i jako rozhodčí nebo předseda oddílu.

2+3) Už rok prakticky netrénujeme vůbec. Na rozdíl od fotbalistů, kteří si kopou venku, my nesmíme do bazénu ani do tělocvičny, kde máme trampolínu. Když bylo na podzim uvol-

nění, tak jsme tam mohli alespoň skákat, dělat gymnastiku a balet, do vody jsme chodili jen chvilku.

4) Myslím, že v našem sportu je situace opravdu krizová a mnohé děti mohou se skákáním skončit nebo si najdou něco jiného. Ani bych se nedivil, protože mají dobrou všeobecnou průpravu, odrazovou techniku a dokážou se ovládat v krizových situacích. A kdo se vrátí, ten bude po tak dlouhé době nečinnosti začínat prakticky znovu. Jedna moje svěřenkyně kdysi spadla ze skály, půl roku nemohla skákat a potom se také všechno učila podruhé.

5) Tyhle malé děti není nikdy potřeba nějak zvlášť motivovat, ony mají radost vždy, když překonají samy sebe a zase se o něco víc zocelí.

6) Moc se těším na děti, protože kontakt s nimi člověku zpomaluje stárnutí. Jejich trénování mi také dává dobrý pocit, že tu po mně něco zůstane.



MICHAL JEDLIČKA
(FbŠ Bohemians Praha)
FLORBAL



1) Podílím se na trénování celé mládežnické složky v Bohemce, takže počet svěřenců je opravdu velký. Trenérině se věnuji 20 let.

2) Mládež je nyní možné trénovat pouze online a pomocí individuálních tréninků. Odlišné je to hlavně v tom, že pro kolektivní sport tato doba není ideální a děti se nemohou potkávat a společně mohou trénovat maximálně v online světě.

3) To, že nemůžu být se svými svěřenci na hřišti.

4) Určitě jejich zájem opadá i přes snahu trenérů jim jejich tréninky doma stále zpestřovat. To platí jak pro florbal, tak pro sport obecně. Samozřejmě strašně moc záleží i na rodičích.

5) Netradiční bych neřekl, ale nyní se snažím hráče motivovat tím, že trénuji přes video s nimi. Pro naše svěřence děláme online tréninky s extraligovými hráči a trenéry.

6) Přeji si, aby se děti mohly vrátit do škol a ke sportu. Těším se na čas strávený s nimi.

Z DOTAZŮ KLIENTŮ SOCIÁLNÍHO ODBORU

Všimla jsem si, že soused (72 let) má za oknem auta modrou kartičku, která ho opravňuje zastavit a parkovat téměř kdekoliv. Taktéž jsem, vzhledem ke zdravotnímu stavu, omezena v mobilitě a tento průkaz by mi velmi ulehčil život. Kde ho mohu získat?

Parkovací průkaz, který označuje vozidlo přepravující osobu těžce zdravotně postiženou, mohou získat pouze držitelé průkazu mimořádných výhod ZTP či ZTP/P (s výjimkou osob postižených úplnou nebo praktickou hluchotou). Lze si o něj požádat na radnici (Úřad MČ Praha 10, Vršovická 68) na Odboru sociálním, oddělení sociální práce v 1. patře budovy B, a to v kancelářích 122, 124 a 126. S sebou je třeba přinést průkaz ZTP nebo ZTP/P, občanský průkaz a průkazovou fotografii. Při výměně starého průkazu za nový je třeba odevzdat původní průkaz. Vydání či výměna výše uvedeného průkazu se provádí na počkání a bezplatně.

Parkovací průkaz usnadňuje mobilitu osobám se zdravotním postižením – zlepšuje jim dostupnost úřadů, obchodů a zdravotních služeb. Opravňuje je totiž stát či parkovat na vymezených místech a vjíždět do vymezených oblastí. Například řidiči motorového vozidla označeného tímto parkovacím průkazem nemusejí po dobu nezbytně potřebnou dodržovat zákaz stání.

Příslušný parkovací průkaz ovšem neopravňuje parkovat v zónách placeného stání. V tomto případě je nutné požádat o tzv. parkovací oprávnění. Výdej oprávnění probíhá ve výdejně parkovacích oprávnění, rovněž na radnici v 1. patře. Pro komunikaci využijte telefonní číslo 267 093 800 nebo kontaktní e-mailovou adresu zony@praha10.cz.

Ohledně získání průkazu mimořádných výhod (ZTP či ZTP/P) Vám doporučujeme obrátit se na Úřad práce ČR. Žádost se podává na kontaktním pracovišti příslušné krajské pobočky. V případě trvalého bydliště na území naší městské části se jedná o kontaktní pracoviště Praha 10, které se také nachází v objektu radnice (tel. 950 178 111).

KONTAKT

Další informace k parkovacímu průkazu vám poskytne Ing. Lucie Tiefenbachová, vedoucí referátu sociální práce (UMČ Praha 10, Vršovická 68, Praha 10, tel.: 267 093 293, e-mail: lucie.tiefenbachova@praha10.cz).

DĚTI SE ZDRAVOTNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM VÍTÁNY!

Již téměř dvacet let nabízíme v Rodinném a komunitním centru Jablíčkov služby pro rodiny s dětmi. Máme skvělé lektory a s dětmi pracujeme v malých skupinách, a tak pro nás byl individuální přístup k dětem vždycky samozřejmostí. Naši lektori mají hlavy i srdce otevřené a lecky do svých kurzů začleňují i děti s nějakým zdravotním nebo vývojovým problémem, které potřebují větší pomoc či specializaci. Tu jsme do této chvíle nemohli nabídnout, ale rozhodli jsme se to změnit.



Hledali jsme způsob, jak znevýhodněným dětem umožnit, aby chodily do našich kroužků a setkávaly se s vrstevníky, i jak podpořit jejich rodiče a pomoci jim předejít syndromu vyhoření. Několik měsíců jsme vše probírali s rodiči, lektory i terapeuty, vymýšleli jsme služby, hledali lidi, sháněli finance... A díky na-

sazení všech zúčastněných a finanční podpoře od společnosti Elektrotrans a.s. a městské části Praha 10 je nový projekt na světě!

Prvním krokem bude vždy setkání s rodičem a dítětem, na kterém si upřesníme zájem rodiny a možnosti integrace či zařazení do vybraného kroužku. Integrace do běžných kroužků Jablíčkova (např. keramiky, jógy, hudebních apod.) bude možná u dětí, které mají specifické potřeby, ale s větší podporou to zvládnou. Lektorovi bude v těchto případech k dispozici asistent, který pomůže s integrací dítěte do skupinky a zajistí, že bude mít dítě dostatek pozornosti a podpory.

Pro děti, které potřebují, aby jim byla přizpůsobena i náplň kurzu, otevřeme specializované kroužky. Budou dvouhodinové (12.45–14.45 hod.) a jejich náplň bude vždy odpovídat věku (zpravidla 5–11 let) a možností dětí. Kapacita kroužků bude omezena na čtyři děti, kterým se bude věnovat zkušený lektor. Ještě na jaře vám nabídneme Keramický kroužek s hudebními aktivitami, vedený naší dlouholetou lektorkou a absolventkou oboru Rehabilitační psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory. Kroužek speciální dětské jógy, kombinovaný s tvořením, povede také ještě letos na jaře naše zkušená lektorka jógy pro děti i dospělé. Třetí specializovaný kroužek pak přidáme od září. Půjde o kombinovaný program, ve kterém

se budou střídát aktivity pohybové, taneční, výtvarné i hudební.

Lektorům i asistentům pracujícím se zdravotně postiženými dětmi bude k dispozici také odborný garant celého projektu – zkušená ergoterapeutka Zdeňka Hyttichová, která se 15 let věnuje dětské ergoterapii a zaměřuje se na senzorickou integraci. Bude navštěvovat kroužky a pozorovat děti, lektory i asistenty, aby pak lektorům poskytla zpětnou vazbu a případně tipy na aktivity s dítětem, které odpovídají jeho možnostem a budou jej rozvíjet.

Významnou součástí projektu tvoří komunikace s rodiči dětí se zdravotním znevýhodněním. Po celou dobu, kdy bude dítě do našeho kroužku docházet, budeme rodičům poskytovat pravidelné individuální konzultace. Rodiče budou mít také možnost účastnit se Seminářů o komunikaci a respektujícím přístupu k dětem se speciálními potřebami, které budou i o nutnosti nepřehlížet potřeby vlastní (6 setkání, od 12. 4. online, přihlášení na jablickov.webooker.eu).

Kroužky pro děti zahájíme, jakmile to bude z epidemiologického hlediska možné, vstupní konzultace budou moci začít pravděpodobně v dubnu. Více informací naleznete na stránkách www.jablickov.cz nebo nám o ně napište na rcjablickov@gmail.com.

— Lucie Scharnaglová, lektorka RC Jablíčkov

CO PLÁNUJE ŠKOLKA K2?

Březnové vládní restrikce uzavřely všechny základní a mateřské školy a dětské skupiny, tedy i Školku K2. Rozhodli jsme se proto využít tento čas mimo jiné k přípravě pestrého programu pro děti v Letní školce K2, kterou otevřeme o prázdninách. S dětmi si letos budeme hrát na piráty, prožijeme zajímavá dobrodružství v čarodějnické domácnosti, s Ferdou Mravencem nebo dráčkem Fráčkem. Do letní školky můžete děti přihlašovat již nyní prostřednictvím našich webových stránek, kde jsme také spustili zápis do Školky K2 na nový školní rok 2021/22.

Ve Školce K2 pečujeme o děti od dvou do pěti let ve dvou dětských skupinách. Máme rádi přírodu, a proto jsou pojmenované podle barev, které vidíme v naší zahradě nejčastěji – modrá a zelená. V rozlehlé a pestré zahradě se snažíme trávit maximum času, protože dětem poskytujeme spoustu podnětů a příležitostí nejen ke hře, ale také k poznávání rostlin, živočichů a zákonitostí přírody.

Přírodu s dětmi nejen poznáváme, ale také o ni pečujeme. V sezoně pěstujeme bylinky

a zeleninu, staráme se o motýlí loučku, hmyzí domeček a plníme pítka. Na podzim nás naše jablonoň odmění spoustou jablek, která si děti mohou trhat přímo ze stromu. V zimě zase pravidelně doplňujeme krmítka.

Moc rádi tvoříme. Preferujeme společná díla a velké formáty, které jsou pro děti v mladším věku výhodnější, umožňují dětem více se rozmáchnout. Samostatné práce zase promítají individualitu dětí a jsou i v tomto věku často velice osobité a originální. K výtvarným činnostem využíváme nejrůznější výtvarné techniky, recyklujeme a zpracováváme různorodé materiály a předměty, inspirujeme se přírodou. Za příznivého počasí je naším ateliérem i zahrada, zastřešený altán uprostřed ní nás ochrání před deštěm i sluncem. Na zahradě se spontánně stává výtvarným materiálem písek, bláto, tráva, sníh...

Pravidelně do svého programu zařazujeme dětskou jógu, zkusíme hrát na hudební nástroje. Nejoblíbenější jsou zvonky s jednotlivými tóny stupnice C dur a dešťové hůlky. Také hrajeme divadlo.



Školku K2 v Olešské ulici poznáte snadno, na našem plotě a v jeho blízkosti se pořád něco děje. O Vánocích jsme tu měli krásný betlém a teď o masopustu zase hrající plakáty. Plot je plný obrázků zvířat, která jsme na naší zahradě viděli. Při jarní procházce si tedy můžete vyzkoušet, zda je umíte všechny pojmenovat.

— Julie Blábolová, Školka K2 (www.klubk2.cz)

VE STRAŠNICÍCH, TO JE MASO

Řeznictví a uzenářství Jakub Kubín patří ke zlatému živnostenskému dědictví Prahy 10. Svoji prodejnu má už přes dvacet let v přízemí činžovního domu na rohu ulice V Olšinách a Průběžné a ve Strašnicích byste museli dlouho hledat milovníka masných výrobků, který se tu ještě nezastavil. Není se čemu divit, zkuste někdy přijít brzy po ranním závozu masa a váš zrak, čich i chuť dostanou pěkně zabrat. Poctivé řemeslo, bohatá nabídka, vstřícnost k zákazníkům – to jsou skutečné hodnoty, které tady spolehlivě prověřil čas.



VEDOUcí PRODEJNY RUDOLF GÁBOR

Firmu kdysi zakládal pan Jaroslav Kubín st., který ji před časem předal svému synovi Jaroslavu Kubínovi ml. Kdysi měli ještě pobočku na Palmovce, ale tamní záměr odnesly v roce 2002 povodně. Růst podniku to však nijak dramaticky neovlivnilo. Postupně začal dodávat maso do mnoha restaurací, škol a dalších zařízení, takže bylo nutné vybudovat prostorné zázemí, pro něž se našlo místo v Michli. Od roku 2018 byl provoz rozšířen o bourání zejména vepřového masa, které se rozrostlo až na zhruba 15–20 kamionů týdně. Firma pro tento objem práce zaměstnává asi 80 lidí včetně řidičů, zásobuje prakticky všechny masokombináty v Česku a dosahuje téměř miliardového obrátu. A s další expanzí přichází i výstavba nového závodu...

Ale vraťme se zpátky do lokálního světa strašnické prodejny, která se specializuje na vepřové, hovězí, kuřecí a krutí maso a uzeniny. Nabízí také doplňkový prodej dalších surovin potřebných k vaření, jako jsou těstoviny, rýže, zavařeniny, přísady nebo pečivo. „V dnešní covidové době totiž zákazníci moc nechťejí chodit po obchodech, ale rádi si na jednom místě nakoupí co nejvíce zboží,“ vysvětluje tento praktický přístup vedoucí prodejny Rudolf Gábor. Ke „Kubínům“ je prý láká libové maso vlastní produkce, které se každé ráno ve čtyři hodiny přiváží čerstvé přímo z bourárny. Kvůli záruce kvality zde ne najdete maso z jiných dovozů, ani v balíčcích.

Okruh nakupujících je údajně ze 70 % tvořen stálými zákazníky, z nichž mnozí opakovaně přijíždějí i z Malešic nebo Vršovic. Podle pana vedoucího má prodejna velkou výhodu ve skvělé dostupnosti – hned naproti je tramvajová zastávka, kousek dál stanice metra a po zavedení zón se zlepšila možnost zaparkování automobilu. Nestěžuje si ani na současnou situaci: „Řekl bych, že lidé pracující v home officech si už tolik nechodí pro krabičky do restauračních okének, ale začali si více vařit, a proto

více nakupují u nás. Důvodem je i to, že jim docházejí peníze, takže se shánějí po levnějších věcech.“

Rudolf Gábor nevzpomíná dobře snad jen na jaro loňského roku, kdy se při opatřeních v první vlně epidemie výrazně propadly tržby. Tehdy řeznictví muselo zkracovat pracovní dobu, byť naštěstí nebylo nutné propustit nikoho z pětičlenného kolektivu zaměstnanců. Dnes už by se prodejně dokonce hodily i další pracovní síly, ale vhodných uchazečů je jako šafránu. Zástupce firmy, pan René Konečný, aktuálně spatřuje hlavní problém v nejistotě, co bude dál: „Vláda večer vyhlásí nějaké opatření a my vůbec nevíme, jak na to ráno zareagují zákazníci, zda přijdou, nebo nepřijdou. A nejhůře jsou na tom důchodci, kteří se v neustálých změnách obtížně orientují. V byznysu musíte mít nějaký plán na měsíce dopředu, ale my nyní nevidíme žádné světlo na konci tunelu, k němuž bychom se mohli upnout.“

ŘEZNICTVÍ JAKUB KUBÍN

Průběžná 1/853, Strašnice
tel.: 777 955 698
e-mail: nas.reznik@reznictvi-online.cz
www.reznictvi-online.cz

JAK NA VÝSADBU STROMŮ

Plánujete sázet stromy? Ještě před výsadbou byste si měli ujasnit řadu věcí, například k čemu má daný pozemek sloužit a jak moc se budete moci starat o zeleň, kterou na něj umístíte. Zjistěte si pečlivě, nakolik strom v průběhu života vyrostle a jak může ovlivnit své okolí. Každá dřevina má totiž specifické nároky – některé preferují vyšší vlhkost, jiné jsou suchomilné či světlomilné. To vše byste měli při přípravě sázení zohlednit.

Pozor na některé druhy

Pokud se na pozemku budou pohybovat děti, neměli byste na něj vysazovat jedovaté druhy, konkrétně třeba tis. Zvýšenou pozornost výběru druhů by měli věnovat také alergici. Pyly lísky, břízy, olše či vrby představují silné alergeny a na jaře by si zahrady moc neužili. Zamyslet byste se měli i nad tím, zda se výsadba do daného místa hodí z širšího kontextu. Například akát, který pochází ze Severní Ameriky, se ve zdejších podmínkách velmi dobře šíří a důrazně vytlačuje domácí druhy. Sázet do krajiny nepůvodní dřeviny není vhodné.



Souhlas souseda (ne)třeba

Při plánování výsadby musíte dbát i na dodržení všech zákonných povinností. Občanský zákoník říká: „Nestanoví-li jiný právní předpis nebo neplyne-li z místních zvyklostí něco jiného, platí pro stromy dorůstající obvykle výšky přesahující 3 metry jako přípustná vzdálenost od společné hranice pozemků 3 metry a pro ostatní stromy 1,5 metru.“ To znamená, že musíte mít

ZIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

k dispozici dostatečně široký pozemek, abyste tuto povinnost neporušili. Případně si musíte zajistit souhlas vlastníků okolních pozemků.

Výsadba ve velkém

Příprava výsadby ve větším měřítku vyžaduje čas a peníze. Ucelené informace o tom, co organizace takové výsadby obnáší, včetně odkazů na finanční zdroje, najdete na webových stránkách sazimebudoucnost.cz. Můžete si tam stáhnout i podrobné manuály, jak stromy sázet a jak o ně po výsadbě pečovat, nebo informace o možnostech finanční podpory výsadby.

Každý strom se počítá

Vysazené stromy je dobré evidovat. K tomu slouží centrální registr stromů na zmíněném webu Sázíme budoucnost. Nové dřeviny do něj může zapsat každý, kdo od roku 2019 sázel mimo lesní porosty. Po zaregistrování se strom přidá na interaktivní mapu a započítá se mezi nové stromy vysazené v naší krajině a v obcích. Díky tomu vzniká unikátní přehled o druhích a počtech stromů vysazených v Česku a lze také prokazatelně měřit dopad společného úsilí všech, kdo sázejí stromy. Na celonárodní úrovni žádné jiné souhrnné přehledy o kácení a sázení stromů neexistují.

ÚKLID VOZOVEK

Ve čtvrtek 22. dubna začne jarní čištění komunikací, které bude pokračovat v jednotlivých uličních blocích až do poloviny června. Úklidové práce na území celého města zajišťuje Technická správa komunikací hl. m. Prahy (TSK).



Termíny čištění jednotlivých ulic jsou zveřejněny na internetových stránkách www.tsk-praha.cz, v sekci „Čištění komunikací“ nebo je najdete na stránkách městské části Praha 10 www.praha10.cz. V rámci jednotlivých termínů bude úklid probíhat vždy v době od 8.00 do 15.00 hod. Před jeho zahájením bude v lokalitě vždy instalováno dopravní značení s vymezením zákazu zastavení.

Bližší informace získáte přímo na pracovišti TSK – oblastní správa Východ, Krupská 28, Praha 10, tel. 257 015 364. V zájmu zajištění bezproblémového průběhu prací a kompletního vyčištění vozovek prosíme řidiče, aby svá vozidla v daném termínu včas přeparkovali.

KONTEJNERY NA BIOODPAD

Velkokapacitní kontejnery jsou určeny výhradně pro zahradní bioodpad (větve, tráva, listí, spadané ovoce, zbytky rostlin, případně jiné bioodpady ze zahrádek rodinných domů). V odkládání bioodpadů slouží také Sběrné dvory hlavního města Prahy nebo stabilní sběrné místo bioodpadu, které se nachází v Dřevčické ulici (cca 100 metrů od Černoskotelecké). Na stanoviště označené jako mobilní sběrný dvůr (MSD) je možné donést kromě bioodpadu také objemný odpad, dřevo a stavební suť (v množství 1 m³ na osobu za měsíc).

TERMÍNY PŘISTAVENÍ

katastr	místo	datum	čas
Strašnice	Nad Vodovodem x Slunečná	9. 4.	15.00–18.00
Záběhlice	Ostružinová x Jahodová	10. 4.	9.00–12.00
Strašnice	Dvoutletky x Solidarity	10. 4.	13.00–16.00
Michle	Za Sedmidomky x Pod Bohdalcem I	11. 4.	9.00–12.00
Strašnice	Královická x Hájecká	11. 4.	13.00–16.00
Záběhlice	nám. Mezi Zahradkami x Podlešková	16. 4.	15.00–18.00
Vinohrady	Na Šafrance x Estonská	17. 4.	9.00–12.00
Strašnice	U Trati x Na Spádu	17. 4.	13.00–16.00
Malešice	Rektorská x Bakalářská	18. 4.	9.00–12.00
Strašnice	V Úžlabině x Vykaňská	18. 4.	13.00–16.00
Michle	Na Slatinách x Nad Elektrárnou	23. 4.	15.00–18.00
Záběhlice	Kosatcová x Hvozdková	24. 4.	9.00–12.00
Strašnice	Středová x K Háječku	24. 4.	9.00–12.00
Strašnice	Vyžlovská	24. 4.	13.00–16.00
Strašnice	Brigádníků x U Kombinátu	25. 4.	9.00–12.00
Záběhlice	U Záběhlického zámku	25. 4.	13.00–16.00
Strašnice	Na Třebešíně x Nad Třebešínem II	25. 4.	13.00–16.00
Strašnice	Běchovická x Révová	1. 5.	9.00–12.00
Strašnice	Kounická x Malinská (MSD)	1. 5.	9.00–15.00
Strašnice	Dobročovická x Kružberská	1. 5.	13.00–16.00
Malešice	Vydrova x Strnadova	2. 5.	9.00–12.00
Strašnice	Dětská	3. 5.	13.00–16.00

VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY

Do kontejnerů lze odkládat výhradně domovní odpad objemného charakteru – nábytek, podlahové krytiny, kovové odpady, zdravotní keramika, zrcadla, lyže apod. Do kontejnerů nepatří nebezpečné odpady (včetně ledniček, monitorů, televizorů,

autobaterií apod.), pneumatiky, bioodpady a stavební odpad. Kontejnery je zakázáno používat k odkládání odpadů z podnikatelské činnosti. K bezplatnému předání objemného odpadu včetně nebezpečného lze využít sběrné dvory hlavního města Prahy, například v Teplárenské, Zakryté, Perucké či Malešické ulici. Ve sběrných dvorech je otevřeno v pondělí až pátek od 8.30 do 17.00 a v sobotu od 8.30 do 15.00 hod.

TERMÍNY PŘISTAVENÍ

katastr	místo	datum	čas
Záběhlice	U Záběhlického zámku	6. 4.	15.00–19.00
Strašnice	Kounická x Černická	7. 4.	14.00–18.00
Strašnice	Přetlucská x Vyžlovská, u MŠ	8. 4.	15.00–19.00
Strašnice	Ve Stínu x Na Výsluní	9. 4.	15.00–19.00
Strašnice	Běchovická x Révová	10. 4.	8.00–12.00
Vinohrady	Vilová x Pod Rapidem	10. 4.	10.00–14.00
Záběhlice	Ryšánkova x Ve Slatinách	12. 4.	15.00–19.00
Michle	Popovická (proti Brtnické)	13. 4.	15.00–19.00
Vršovice	Omská x Murmanská	14. 4.	14.00–18.00
Michle	Sedmidomky (u dětského hřiště)	15. 4.	15.00–19.00
Vinohrady	Vlašimská x Bratří Čapků	16. 4.	15.00–19.00
Strašnice	U Trati x Na Spádu	17. 4.	8.00–12.00
Vršovice	U Roháčových kasáren x Novorosijská	17. 4.	10.00–14.00
Záběhlice	Na Vinobraní x Oty Pavla	19. 4.	15.00–19.00
Strašnice	V Rybníčkách (proti Šibřinské)	20. 4.	15.00–19.00
Malešice	Janderova x Chládkova	21. 4.	14.00–18.00
Strašnice	Dobročovická x Slapská	22. 4.	15.00–19.00
Vinohrady	Chorvatská x Dykova	23. 4.	15.00–19.00
Záběhlice	Topolová x Jahodová	24. 4.	8.00–12.00
Záběhlice	Práčská 101 (parkoviště)	24. 4.	10.00–14.00
Vršovice	Ruská x Tolstého	26. 4.	15.00–19.00
Záběhlice	V Korytech x Jesenická	27. 4.	15.00–19.00
Záběhlice	Šafránová x Chrptová (okraj parku)	28. 4.	14.00–18.00
Vršovice	Kodaňská x Norská	29. 4.	15.00–19.00
Strašnice	Vrátkovská x Tuklatská	30. 4.	15.00–19.00
Strašnice	Přetlucská x Prusická	1. 5.	8.00–12.00
Strašnice	Kounická x Malinská (u trafostanice)	1. 5.	9.00–15.00
Vršovice	Rybalkova x Charkovská	1. 5.	10.00–14.00
Strašnice	Pod Strání (vedle č. o. 33)	2. 5.	15.00–19.00
Strašnice	Hostýnská (u školy)	3. 5.	15.00–19.00
Strašnice	Michelangelova (v proluce)	4. 5.	14.00–18.00
Strašnice	Mokřanská x Běžná	5. 5.	15.00–19.00
Vršovice	Dukelská x Volyňská	6. 5.	15.00–19.00
Záběhlice	Tulipánová x Želivecká	7. 5.	8.00–12.00
Záběhlice	Jesenická x Nad Trnkovem	8. 5.	10.00–14.00
Záběhlice	Ostružinová x Jahodová (parkoviště)	9. 5.	9.00–15.00

SOVZ NEBEZPEČNÝCH ODPADŮ



Při mobilním sběru lze zdarma odevzdat následující druhy odpadů: baterie, akumulátory, nespotřebované a staré léky, teploměry, barvy, lepidla, pryskyřice (včetně nádob od takových přípravků), nádoby od sprejů, mazací oleje a tuky (kromě jedlého), zářivky a jiné odpady s obsahem rtuti, domácí a zahradnické chemikálie, detergenty (odmašťovací přípravky), pesticidy (přípravky na hubení plevelu, hmyzu apod.), kyseliny, hydroxidy, ředidla, fotochemikálie. Odpady je nutné předat výhradně osádce svozového vozidla. Odebírají se také použité rostlinné oleje v uzavřených plastových nádobách, ideálně v petkách.

TRASA D (STRAŠNICE) – ÚTERÝ 13. 4.	
místo přistavení	čas
Mokřanská x Běžná (u separace)	15.00–15.20
Rubensova x Přetlucká	15.30–15.50
Křenická x Olešská	16.00–16.20
Štíhlická x Tehovská x Doubravčická	16.30–16.50
Krupská x Voděradská	17.00–17.20
Pod Strání (u č. 24) x Nedvěžská	17.30–17.50
Slapská x Žermanická x Štěchovická	18.00–18.20
Ďábská x Brigádníků (u tříděného odpadu)	18.30–18.50
Dvouluky x U Kombinátu	19.00–19.20
Michelangelova x Raffaellova	19.30–19.50

TRASA A (ZÁBĚHLICE) – ÚTERÝ 27. 4.	
místo přistavení	čas
Záběhlická x Na Botiči	8.00–8.20
Na Vinobraní x Ve Slatinách (parkoviště)	8.30–8.50
Hyacintová x Břečťanová	9.00–9.20
Želivecká x Tulipánová	9.40–10.00
Mezi Zahradkami x Podléšková x Chrpová	10.10–10.30
Ostružinová x Jahodová (parkoviště)	10.40–11.00
Sněženková x Mládežnická	11.10–11.30
Topolová x Jablonoňová (u OD Cíl)	11.40–12.00
Jasmínová (pod č. 33) x Přesličková	12.10–12.30
Matioliho x Velenovského	12.40–13.00

TRASA B (VINOHRADY, VRŠOVICE, MICHLE) – ÚTERÝ 4. 5.	
místo přistavení	čas
Chorvatská x Dykova	15.00–15.20
Ruská x Na Mičánkách x Vlašimská	15.30–15.50
Kodaňská x Žitomířská	16.00–16.20
Moskevská (č. 66) x Minská	16.30–16.50
Moskevská x Krymská	17.00–17.20
Sámová x U Vršovického nádraží	17.40–18.00
Přípotoční x Oblouková	18.10–18.30
Magnitogorská x Uzbecká	18.40–19.00
Osnická x Na Křivce	19.10–19.30
Elektrárenská x Nad Vršovskou horou	19.40–20.00

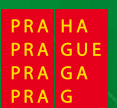
TRASA E (STRAŠNICE, MALEŠICE) – STŘEDA 5. KVĚTNA	
místo přistavení	čas
Na Třebešíně x Nad Kapličkou	15.00–15.20
Nad Vodovodem x Hostýnská	15.30–15.50
Počernická x Přistoupimská	16.00–16.20
Káranská x Bydžovského	16.30–16.50
Rektorská x Bakalářská	17.10–17.30
Janderova x Chládkova	17.40–18.00
Černická x Kounická	18.10–18.30
Vrátkovská x Tuklatská	18.40–19.00
Názovská x Na Palouku	19.10–19.30
Elektrárenská x Nad Vršovskou horou	19.40–20.00

PLACENÁ INZERCE – P10/04/21/OKP/0032

Dejte BIOodpadu druhou šanci

Už máte svou BIOpopelnicí?

➤ Informace a objednávky na
www.ave.cz/bioodpad-praha
☎ Zelená linka 800 118 800



ŘÁDKOVÁ INZERCE ZDARMA

- Podporujeme naše podnikatelské subjekty při odstraňování následků koronavirové pandemie formou poskytnutí bezplatné řádkové inzerce.



- Nabídky placené inzerce zdarma mohou využít firmy, podnikatelé a živnostníci se sídlem, provozovnou či poskytováním služeb v městské části Praha 10.
- U řádkové inzerce zdarma nelze nárokovat zveřejnění v konkrétním vydání měsíčníku Praha 10. Inzeráty budou na základě data objednání zařazovány do pořadníku a zveřejňovány podle kapacitních možností jednotlivých vydání.

ZLATNICTVÍ NAPOLI

Zlatnické opravy a zakázky. Výroba snubních a zásnubních prstenů. Prodej zlata, stříbra, oceli a hodinek. Zlatnické opravy možné po domluvě i na počkání. Průběžná 41, www.zlatnictvinapoli.cz, 602 680 628

REALITNÍ KONZULTACE A SLUŽBY

Odpovím na Vaše otázky ohledně pražského trhu s nemovitostmi. Zajistím hladký průběh prodeje Vaší nemovitosti, kde díky moderním technologiím a prodejní strategii na míru dosáhnou nejvyšší ceny na trhu. lukas.adam@fincentrum.com, 723 893 943

JONAS JENS

Kompletní rekonstrukce bytů, bytových jader a koupelen, domů i nebytových prostor v Praze. Kvalitně a za rozumné ceny. Umíme veškeré zednické práce, obklady, sádkokartony, podlahy, bourací práce, malby, elektro, instalatérské práce. Volejte nonstop. Korunní 2569/108, www.jonasjens.cz, 604 409 636

PEKLO II

Účetnictví, daně, mzdy. Rektorská 22, www.klo.cz, 603 426 895

EL KEFI KEBAB

V novém rychlém občerstvení nabízíme grilované maso v tortille a pita chlebu. Prodáváme také nápoje a domácí říčanské knedlíky. Otevřeno po-pá 11.00-20.00, so-ne 11.00-18.00. Jabloňová 11 (objekt Arnika), Zahradní Město, vin36@centrum.cz, 777 664 382

VYZDOBENO.CZ

Plánujete narozeninovou oslavu, svatbu nebo party? U nás najdete vše potřebné! A to není všechno: připravíme Vám (nejen) svatební květiny přesně podle Vašich představ, nafoukneme balonky heliem a realizujeme party včetně výzdoby! Těšíme se na Vás! Francouzská 70, vyzdobeno.cz

PIZZA RONDO

Prodáváme a rozvážíme vynikající, bohaté a šťavnaté pizzy, saláty, dezerty a nápoje, ve Vršovicích zdarma, v ostatních lokalitách +30 Kč. Všechny ceny jsou včetně obalů, platba hotově, kartou, stravenkami a stravenkovými kartami. Petrohradská 26, www.pizzarondo.cz, 222 984 366

DÁMY S LUXEM

Nabízíme kvalitní čištění koberců a sedaček profi strojem Kärcher Puzzi 100. Jedná se o nejučinnější metodu čištění. urbanova.p@email.cz, 732 212 022

ROMAN TUČEK - STAVEBNÍ PRÁCE

Zednické, obkladačské, elektrikářské, instalatérské, topenářské a podlahářské práce nabízí parta ryze českých řemeslníků s 30letou praxí. tucekroman62@seznam.cz, 603 878 746

AUTODOPRAVA RUDL

Autodoprava, nákladní taxi, odvoz po Praze i po ČR a EU dodávkou Ford Transit, 3,3 m délka / 1,8 m výška / 1,6 m šířka, stěhování, přeprava uměleckých předmětů a odvoz vašich věcí za rozumné ceny. 28. pluku 24, www.nakladnitaxi-rudl.cz, 602 376 478

UNIMOSERVIS

Poskytneme sídlo pro OSVČ, S. R. O., neziskovou organizaci atd. v rámci Prahy 10, od 149 Kč/ měsíc. www.sidloprofirmupraha.cz, 728 991 247

RŮŽOVÝ OSTROV

Fungujeme jako výdejní místo farmářských potravin, ale také poskytujeme službu výdeje a příjmu Vašich zásilek od přepravních společností DHL, DPD, GLS, PPL, UPS a WEDO. Záběhlická 108, www.ruzovyostrov.cz, 606 649 278

KREJČOVÁ V PRAZE

Opravy a úpravy oděvů, zakázkové krejčovství. Otevřeno ÚT, ST, ČT 8.00-17.00 hod. Schůzky lze telefonicky dohodnout i v jiné dny. Ostružinová 2181/24, www.krejcovavpraze.cz, 733 612 090

NAKLADATELSTVÍ LIKA KLUB

Knihy poštou bez poštovného. Vybrané knihy z www.likaklub.cz obratem zašleme bez poštovného. A nikam nemusíte! www.likaklub.cz, 604 912 114

PLACENÁ ŘÁDKOVÁ INZERCE

JANČI - OPRAVA ŽALUZII - VÝMĚNA VODICÍCH LANEK - NOVÉ ŽALUZIE - SEŘÍZENÍ PLASTOVÝCH OKEN A BALKONOVÝCH DVEŘÍ - ANTISMOGOVÉ SÍTĚ - SÍTĚ PROTI HMYZU. pavel.janci@email.cz, 733 720 950

P10/04/21/OKP/1735

AKADEMIE DOUČOVÁNÍ - Nabízíme pomoc s přípravou k přijímacím zkouškám na SŠ a víceletá gymnázia z matematiky a pravidelné doučování matematiky a fyziky pro ZŠ a SŠ, tel.: 607 570 747

P10/04/21/OKP/1334

GATO - Hledáme kolegy pro montáže žaluzií, rolet a sítí proti hmyzu. Volná pracovní doba, odměna dle počtu zakázek, rozsah práce dohodou. Vhodné i jako přivýdělek. Jednoduché montáže, zapracujeme. Kontakt písemně na gato@gato.cz, tel.: 777 038 000

P10/04/21/OKP/1736

HÁJEK - ZEDNICTVÍ/MALÍŘSTVÍ Kompletní rekonstrukce bytů, domů, nebytových prostorů. Veškeré zednické, malířské, obkladačské, podlahářské a bourací práce; odvoz sutí zajištěn, tel.: 606 125 116

P10/04/21/OKP/0023

JIROUT - ELEKTROMONTÁŽE - Provádíme opravy a rekonstrukce bytových a domovních rozvodů, odstranění revizních závad, zhotovení nové elektroinstalace včetně revize. tomas.jirut23@gmail.com, tel.: 777 867 550, 777 441 247

P10/04/21/OKP/0188

PLACENÁ INZERCE - P10/04/21/OKP/0197

Trápí vás počítač? Počítejte s námi!

- ✓ Výkup
- ✓ Obnova dat
- ✓ Konzultace
- ✓ Čištění
- ✓ Opravy
- ✓ Instalace
- ✓ Vzdálená pomoc
- ✓ Aktualizace

Renovace vašeho starého a pomalého počítače?
~~3 200 Kč~~ Již od 2 000 Kč!



+420 731 732 737

tym@itcan.cz

www.itcan.cz

Těšíme se na vás. Váš ITcan

FRANTIŠEK ALBERT LIBRA (1891–1958)



Naše městská část se může pyšnit privilegiem, že v ní žil a tvořil jeden z hlavních představitelů funkcionalistické architektury. Narodil se 8. dubna před 130 lety v Českém Herálci na Vysočině, absolvoval reálku v Jihlavě a poté studoval na české i německé technice v Praze. Od roku 1921 provozoval samostatnou praxi a hned na počátku své kariéry získal velkou zakázku na projektování tzv. „Kolonie svobody“ pro obecně prospěšné stavební družstvo Svěpomoc.

Na jižním vinohradském svahu mezi dnešními ulicemi Hradešínská a Na Šafránce vyrostl v letech 1921–1924 soubor šestnácti rodinných domů a sedmnácti dvojvil. V západní části se nacházejí domy s bohatší a těžkopádnější výzdobou, k níž Libru inspiroval dozrívající rondokubismus, zatímco v dalších fázích již uplatnil výrazovou střídmost a stylovou eleganci. V lokalitě, která je dodnes ozdobou Desítky, si postavil i svou vlastní vilu s ateliérem (Hradešínská 1823/32).

Zde vzniklo celé jeho rozsáhlé dílo, zahrnující široké spektrum tvorby od urbanismu přes obytné budovy, banky, léčebné ústavy, školy, koupaliště, průmyslové stavby až po návrhy interiérů. Významný místní otisk zanechal ještě v Bulharské ulici ve Vršovících, kde postavil několik nájemních domů pro státní zaměstnance (1928). K jeho největším funkcionalistickým skvostům patří Edisonova transformační stanice v Jeruzalémské ulici na Novém Městě z roku 1930 nebo o devět let mladší továrna pro (... dokončení v tajence).

Správné znění tajenky nám zašlete e-mailem (redakce@praha10.cz), nebo poštou (Praha 10, měsíčník městské části, Vršovická 68/1429, 101 38 Praha 10) do 20. dubna 2021. Nezapomeňte uvést svou adresu či jiný kontakt. Tři vylosovaní výherci od nás obdrží knihu. Tajenka z minulého čísla zní „folklorem moravského Slovácka“. Knihu za správnou odpověď od nás dostanou: Petr Šlégr, Strašnice; Jana Cancellaro, Podolí a Marta Veselá, Malešice.

POMŮCKA: BÁCHORKA, ELIAB, IBIS, KAO, PINE, TUSSIS	CESTOVNÍ ZAVAZADLO	SVĚTADÍL	ZAHNAT (NEPŘÍ- TELE)		PRVEK ZNAČKY F	NÁZEV NOSOVKY		KAŠEL	ZHOTOVIT TKANÍM		ÚŘEDNÍ PRŮKAZ NEBO OPRÁVNĚNÍ	RODINNÝ DŮM (ZKR.)	OPAK SLABÉ	SKORO
ČÍNSKÝ DRAMATIK A NOVE- LISTA (1940)				CHEM. ZNAČKA ŽELEZA			ZDE TYP SŠ			ČÁST RUKY				
AMERICKÝ DOLAR (ZKR.)				ULPÍVAT ODPLATA						SBOHEM OPERAČNÍ SYSTÉM (ZKR.)				
1. DÍL TAJENKY						STARO- RECKÝ DŽBÁN STRANOU						INIC. MODE- RÁTORA MAREŠE 3. DÍL TAJENKY		
ANGL. DŮVOD							OBYVATEL SASKA NE JINAK				VENKU FRAN- COUZSKÝ SPISOVA- TEL			
	PROTIKLAD	POZBYT ŠPANĚLSKY ALE								MLUVČÍ NEPRAVDY CHATOVACÍ ZKRATKA				
OMAMNÉ LÁTKY					NEJNIŽŠÍ MUŽSKÝ HLAS SEČNÁ ZBRAŇ			ŽAL OBEC U PARDUBIC					ANGL. BOROVICE	VÝTAŽEK Z LÉČIVÝCH BYLIN
DRUH LAHVÍ				NÁPOJ (KNIŽNĚ) PŘED- CHŮDKYNĚ POHÁDKY				POHANY ZMOCNĚNÝ ZÁSTUPCE						
100 M2		OBRÁNCE V KOPANĚ SLŮVKO OMLUVY				ŘÍMSKY 550 NÁRADÍ K OKOPÁ- VÁNÍ				AFRICKÝ PTÁK CHEM. ZNAČKA YTTERBIA				
DĚLNÍK PROVÁDĚ- JÍCÍ VÝKOPY						LESNÍ POROSTY ANGL. MIXÉR					ROMAN- TICKÝ FILM (USA, 2013) DOVED- NOST			
	KVAP	POVZDECH UKAZOVACÍ ZAJMENO			ŠATNÍ ŠKŮDCE HOVOROVÝ SOUHLAS				VYDÁVAT ZVUK JAKO KRÁVA HLE (NÁŘEČNĚ)					
PŘIPRA- VOVATEL										MISTROV- STVÍ EVROPY (ZKR.) ANEBO			HISTORICKÁ PLACHET- NICE	GIGANT
2. DÍL TAJENKY											INIC. BÁSNÍKA OVIDIA SOLMIZAČNÍ SLABIKA			
OPUCHLINA						JAKÁ, KTERÁ (NÁŘEČNĚ)			DAVIDŮV BRATR					
ŘÍMSKÁ BOHYNĚ OSUDU						NĚMECKY RADA			JEDEN Z ŽALUDKŮ U PŘEŽVY- KAVCŮ					

DUBEN BEZ ODPADŮ



Městská
část
Praha 10



UDRŽITELNÁ
PRAHA 10



místní Agenda 21

#dostbyloplastu



Odmítni zbytečnost! Předejdeš tak odpadu.

Šaty pořízené pouze proto, že byly ve slově. Není to sice můj styl, ale byly za babku!

400 Kč
2 nošení = 200 Kč

Šaty koupené s rozmyslem, a pak s radostí nošené dlouhá léta.

2 700 Kč
90 nošení = 30 Kč



odmítni

Chybí někde v Praze 10 kontejner na tříděný odpad?

Dejte nám vědět na bezodpadu @praha10.cz



redukuj



Sešlápní!

Je to balzám na nervy.

Nesešlápaný odpad zaplní kontejnery neuvěřitelně rychle. Odpady, které se tam už nevešly, se pak plazí po širokém okolí a kazí náladu.

Když odpad před vyhozením zmenšíme na minimum, protáhneme si tím tělo, a navíc kontejnery nebudou přetékát. Dvojitá krása!



Zas a znovu. A pak to pošli ještě dál!

Třeba taková kniha, ta většinou nechce ještě množit papírový odpad. Navíc se před odhozením do papíru většinou musí svléct z kůže. To by byla její smrt.

Knihka bude mnohem raději znovu čtena. Třeba si ji v knihobudce s nadšením najde ten, kdo ji už dlouho sháněl.



použij zas



recykluj



Recykluj! Dej odpadu nový život.

Tohle se do kontejneru prostě nevešlo! Tak se tím „vylepšilo“ okolí. A přitom je několik cest, jak s velkým odpadem naložit: umístit do velkokapacitního kontejneru, odvézt do sběrného dvora nebo do nábytkové banky.

Ze starých, nepotřených věcí se dají vyrobit velmi nápadité kousky!



Pěstuj! Kompost i dobré vztahy.

PĚSTUJ KOMPOST.
Poříd' si či vyrob vlastní kompostér.

PĚSTUJ DOBRÉ VZTAHY.
Přebytečné jídlo dej do potravinové banky.



pěstuj

A všichni na tom vyděláme. :)