

# V Braníku vzniká vodní biotop



Pohled na současnou lokalitu a vizualizace budoucí podoby branického biotopu.

**V polovině ledna byla oficiálně zahájena výstavba biotopu Braník na konci ulice Za Mlýnem. Dlouhodobě plánovaná investiční akce spočívá ve vybudování umělého vodního biotopu, jezera s plochou 240 m<sup>2</sup> a maximální hloubkou 1,8 m, s přirozenými společenstvy mokřadních rostlin a na ně vázaných živočichů ve vyvýšené nivě Kunratického potoka.**

„S myšlenkou vodního biotopu jsem přišel před více než čtyřmi lety po návštěvě obdobného vodního prvku v Lysolajích. Jsem rád, že se práce konečně daly do pohybu a do začátku léta, pokud nás nic v podzemí nepřekvapí a počasí bude přívětivé, snad bude hotovo,“ uvedl radní pro životní prostředí a místní Agendu 21 Tomáš Hrdinka (ANO 2011). S ohledem na měnící se klima a všeobecnou degradaci rostlinných a živočišných spole-

čenstev nebude na rozdíl od toho lhotského biotop sloužit ke koupání, ale naopak k posílení druhové diverzity ve městě a k edukativním účelům. Zároveň se vhodně prováže s plánovanou revitalizací Kunratického potoka v dolním Braníku, která je investiční akcí hlavního města s předpokladem realizace v roce 2024. V neposlední řadě biotop vizuálně i pocitově pozitivně ovlivní nejbližší okolí s možností odpočinku a oddechu občanů na jeho březích při procházce tamním parkem. Biotop bude doplněn edukačními panely pojednávajícími o adaptačních opatřeních v městské krajině s odkazem na klimatický závazek hlavního města Prahy.

## O hřiště místní nepřijdou

Biotop bude mít ve správě městská část Praha 4, provozní výdaje na jeho provoz a pravidelný

úklid okolí budou proto hrazeny z rozpočtu MČ Praha 4. Z investičních prostředků s využitím dotace z evropských fondů by měla být hrazena jak samotná výstavba, tak kopaná studna v nivě Kunratického potoka, která poslouží jako zdroj chladné vody pro biotop. Následně Praha 4 v rámci vegetačních úprav osadí biotop mokřadními a vodními rostlinami.

„Tyto rostliny podporují samočisticí schopnost vody a zároveň slouží jako útočiště pro živočichy vázané na vodu a vlhké prostředí. O zdejší oblíbené dětské hřiště přitom obyvatelé lokality nepřijdou, po realizaci biotopu se na místo vrátí. Biotop také doplníme o parkový mobiliář,“ upřesnil radní Hrdinka.

Více se o biotopu včetně vizualizace dozvíte na webu Pincity <https://praha4.pincity.cz/projekty/97-biotop-branik>. (red)

## Nemocem se dá předcházet pravidelným pohybem

Je začátek února a mnohá novoroční předsevzetí již vzala za své. Přesto má smysl na sobě pracovat, i když třeba to hlavní předsevzetí již nesplníme... Letošní poněkud teplejší Vánoce a první polovina ledna se mohly zdát velmi příjemné hlavně kvůli nižší spotřebě energie, pro naše zdraví to zcela optimální období nebylo. Vlhké a teplé období v zimě s sebou přináší množství respiračních infekcí, které nyní vystřídaly covidovou epidemií, ačkoliv i covid je stále mezi námi přítomen. Často nepomůžou ani vitamíny, protože náš imunitní systém je po třech letech poměrně oslaben, kdy jsme čelili nejprve velké covidové epidemií, v minulém roce pak zase inflaci a zdrazování a od koncem léta pak zvýšenému stresu z obavy ceny energií a nadcházející zimy. K tomu se ukázalo, že jsme jako populace mírně zvýšili svou váhu – již 2/3 z dospělé populace se pohybují v pásmu nadváhy a obezity u dětí je to 1/3. To vše přispívá k tomu, že jsme málo odolní, a tedy častěji nemocní. Jak tomu čelit?

### Co tedy udělat pro své zdraví?

Jak účinně bojovat proti nemocem, které nám komplikují život? Jak začít a jak to vydržet? K těmto otázkám je třeba najít odpovědi, abychom opět jen nezačínali. Klíčem ke zdraví je pohybová aktivita a fyzická zdatnost, která je v české populaci mnohem nižší než před 30 lety. Přestože se dožíváme mnohem vyššího věku, kvalita života není lepší. Jak ji zlepšit? Rozhodujícím orgánem pro kvalitu je sval.

Pokud ho máte, můžete chodit, můžete se o sebe postarat, můžete si rozhodovat o své budoucnosti. Sval se dá natrénovat prakticky v jakémkoliv věku. Hlavním cílem pro letošní rok by nemohlo být například zvýšit svou zdatnost. Nemusí se z vás stát zrovna sportovec, ale je prokázáno, že když ujdete za 6 minut o cca 50 metrů více, tento výsledek výrazně zlepšuje

vaši životní prognózu. To samozřejmě platí především pro ty nezdatné. Ti, co ujdou 450 metrů a více za 6 minut, jsou již zdatní dost. I pravidelné domácí cvičení 2 x 10 - 15 minut denně může mít velký vliv na uchování, nebo dokonce mírné zvýšení svalové hmoty a snížit pády v domácím prostředí. Možná začít právě domácím cvičením je pro únor optimální. V březnu pak pro vás připravíme testování v parku Na Pankráci, kde si vyzkoušíte tzv. test šestiminutové chůze. Hlavním cílem bude zjištění aktuální zdatnosti a následně pak příprava šestiměsíčního programu, který povede ke zlepšení do podzimu. Budete-li vstupovat do příští zimy zdatnější, skoro jistě budete méně nemocní. Na to naváže každý týden v Praze 4 trénink chůze, resp. procházka nordic walking s instruktory VŠTJ Medicina Praha. Prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., a tým VŠTJ Medicina Praha - [www.vstj.cz](http://www.vstj.cz)