

Jediny
čtrnáctidenník
v Praze 8



NAŠE PRAHA 8

Bohnice • Karlín • Kobylisy • Libeň • Střížkov • Troja

26. 1. 2024

V Praze se nejčastěji bourá. Kde jsou nejrizikovější místa?

Naprosto přesvědčivě zaujímá Praha nechvalné první místo z hlediska počtu nehod v rámci České republiky. Bez ohledu na velikost krajů či jejich umístění naše metropole s průměrným počtem více než 19 tisíc nehod ročně za sebou s dalekým odstupem nechává všechna ostatní území. Naše Praha proto zjistila, kde v hlavním městě bývá nejvíce bouráček.

Více na straně 6

Herečka Martina Nováková: Hledám balanc mezi prací a osobním životem



nasepraha.cz

Foto: Lucie Nebeska

25
let jsme
s Vámi

Vyhrajte
přípravky
s chytrou
houbou

Rozhovor na stranách 8 a 9

INZERCE

PLYNAŘ INSTALATÉR TOPENÁŘ

MONTÁŽ A OPRAVA ROZVODŮ,
PLYNOSPOTŘEBIČŮ A PLYNOVÉ REVIZE
Vladimír Tymeš, tel.: 603 937 032

SC-502.301725

REKONSTRUKCE BYTŮ, BYTOVÝCH JADER A KUCHYNÍ

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

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

SC-502.317118

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



NEJLEVNĚJŠÍ ODTAHY
Tel.: 604 868 055

SC-502472.01

INZERCE

DOMÁČÍ ZÁPASY HC SPARTA PRAHA VÍCE NA HCSPARTA.CZ



4.2.



14.2.



18.2.



27.2.



3.3.

FORTUNA GENERALNÍ PARTNER
HC SPARTA PRAHA



O₂arena



SC-502484/01

ZÍSKEJTE NÍZKÉ CENY ENERGIÍ NA CELÝ ROK

Zajistěte si jedny z nejvýhodnějších cen energií v ČR.

Garantujeme vám nízké ceny na 1 rok a navíc bonus 2 500 Kč při sjednání online.



PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ

Zjistěte, kolik ušetříte, na www.ppas.cz
nebo na 267 175 333.

TAK SI MYSLÍM...



redaktor:

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

Také jste se po Novém roce srdečně zasmáli tomu, jak se především v supermarketech a hypermarketech vůbec, ale vůbec nezdražovalo? Já tedy ano, zvláště když jsem se dozvěděl, že někteří vykutálenci nejprve zdražili zboží už od Silvestra, aby se od 2. ledna mohli bit v prsa a chlubit se přes placené tiskové zprávy či na televizních obrazovkách, že o pár procent zlevnili.

Slevy samy o sobě jsou také kapitola k zasmání, ale spíše k pláči. Nedávno mne takhle dojali v Lidlu, kde na jedné ceduli stálo, že kilo čehosi stojí 47,90 Kč a pod tím tabulka hrdě hlásila, že po slevě 47,70 Kč. Tomu se zřejmě v obchodní branži říká prozákaznický přístup...

Jenže bohužel není úniku. Když půjdete nakupovat k malým živnostníkům, peněženka zapláče ještě více. Nemám jim to za zlé, ti se musí ohánět, aby svůj obchůdek udrželi při životě. Ale pokud nebydlíte u hranic s Německem či Polskem, jste odkázáni na libovůli tuzemských řetězců. A jejich nefér hru s cenami zboží a hlavně s námi, zákazníky, bychom si měli dlouho pamatovat...

Symbol Vánoc ucpává pražské popelnice

■ Do konce února svezou popeláři odhadem stovky tisíc vyhozených vánočních stromků z celé Prahy. I když pro jejich likvidaci platí jednoduchá pravidla, mnoho Pražanů stále chybuje.

Praha – V případě nepotřebných vánočních stromků záleží vždy na umístění nádob na směsný odpad. Živé jehličnany, ale ani ty umělé v žádném případě nepatří dovnitř nádob. Výrazně by se tím zmenšila jejich kapacita a prostor pro další odpad. Stromečky je nutné odložit vždy vedle popelnic. Pokud jsou veřejně přístupné na ulici, je možné stromeček volně odložit vedle nich. Jsou-li černé popelnice ve vnitrobloku, v zamčených klecích nebo za plotem u domu, měli by lidé stromek odnést k nejbližšímu veřejnému stanovišti tříděného odpadu ideálně den před svozem. Nezapomeňte je ovšem nejprve dobře odstrojit, aby z nich v rámci cirkularity mohla vzniknout štěpka nebo kompost.

Společnost Pražské služby ale zároveň apeluje na občany, aby se vánočních stromků nezba-



ZNEČIŠTĚNÉ nebo řádně neodstrojené stromky najdou využití ve spalovně ZEVO Malešice. Tady z nich vznikne světlo a teplo pro pražské domácnosti. Ilustrační foto: PS

vovali v přírodě. „Prosíme, v žádném případě je neodnášejte do lesa nebo městského parku, zapomenuté ozdoby a háčky by mohly ublížit drobným živočichům, ptákům i divoké zvěři,“

říká mluvčí Pražských služeb Alexandr Komarnický a dodává: „A nezapomeňte, že umělé stromečky, které dosloužily, pak patří pouze do sběrných dvorů!“ (red)

Probíhá test provozu největšího trolejbusu v ČR

Praha – Dopravní podnik hl. m. Prahy (DPP) a Škoda Electric zahájily zkušební provoz největšího trolejbusu v ČR Škoda – Solaris 24m s běžnými cestujícími. Jedná se o další fázi homologace tohoto vozidla pro provoz v České republice, v rámci které musí najezdit 15 tisíc kilometrů s cestujícími. Velkokapacitní tříčlankový bateriový trolejbus Škoda – Solaris 24m bude během ní jezdit jako vložený spoj na lince 58 v úseku Palmovka – Trutnovská, tj. po kruhový objezd u obchodního centra Globus v Čakovicích, protože v navazujícím úseku do centra Čakovic dochází ve špičkách

k dopravních zácpám. DPP tříčlankový trolejbus nasazuje na linku 58 denně od ranního výjezdu do skončení denního provozu s cílem najezdit maximální počet kilometrů požadovaných v rámci procesu homologace vozidla. V průměru se bude jednat o cca 340 kilometrů denně. Pokud by nájezd povinných kilometrů byl pouze na jediném vozidle, trvala by tato fáze minimálně 45 dnů. Proto v průběhu ledna DPP nasadí do zkušebního provozu s cestujícími na lince 58 i druhý trolejbus Škoda – Solaris 24m, přičemž nájezdy obou vozidel se budou počítat. (red)

KOMENTÁŘ

Malé zamyšlení nad pražskou dopravou

Přátelé, zní to neuvěřitelně, ale nedávno se mi podařil husarský kousek. Po osmi letech se mi podařilo v pravé poledne projet Jižní spojku bez jediné zácpy! Co Jižní spojku. Projel jsem z Malostranského náměstí až do Strašnic! Člověk si říká, tak super, doprava snad konečně v Praze začíná být v pořádku. Pak ale na člověka, jako studenta sprcha, dopadne informace z příslušného výboru na magistrátu, že radiály a Pražský okruh nepatří mezi priority města. Přesně takto se vyjádřila pirátka Gabriela Lněničková a odkazovala se na příslušnou

legislativu EU. Podle ní se mají radiály „humanizovat“, tedy omezit provoz. Doprovázena architekty a aktivisty ztropila na výboru pro územní rozvoj slušný rozruch.

Zvítězí zdravý rozum?

„Fungovat“ to má tak, že se máte dopravovat pouze v dochozí vzdálenosti od bydliště a dále pouze MHD. Podobně mluví také aktivisté v Praze 5. Nezpochybňují sice potřebu výstavby Radlické radiály, která už dávno měla ústit na Jižní spoje, ale opět ji chtějí „humanizovat“. Ano,

„humanizaci“ jsme viděli poslední dobou neustále, kdy byl Barrandovský most neprůjezdný. Kolony stály po celé Praze. Najednou vše jezdí bez omezení a kolony nejsou. Zajímavé. To by tak hrálo, abychom si takhle svobodně jezdili po Praze! Odvézt dceru k lékaři za osm minut ze Strašnic do centra!? Podle směrnic EU nemožné. Já vám nevím, ale já bych radši, aby se naši zastupitelé řídili zdravým rozumem a potřebami Pražanů než směrnicemi EU nějakého bruselského byrokrata, který třeba ani v Praze nikdy nebyl.



Jan Čížek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz

KRÁTCE Z OSMIČKY

Tramvaje nejezdí přes Libeňský most

Libeň – Z důvodu havarijní opravy části Libeňského soumostí je až do odvolání přerušen provoz tramvají v úseku Palmovka – Dělnická. Zavedena je náhradní doprava. (red)

Masopustní veselí v Karlíně

Karlín – Už 21. ročník Karlínského masopustu začne 27. ledna od 13.00 hodin průvodem z Kaizlových sadů, od 14.00 hodin je naplánován program na Karlínském náměstí. (red)

Přednášky o dalekých cestách

Libeň – Ve Velkém mlýně, U Českých loděnic 40, se v únoru uskuteční dvě cestopisné přednášky. Ve čtvrtek 1. 2. o putování po Kanadě a ve čtvrtek 29. 2. o cestě po Austrálii. Vstup je vždy zdarma. (red)

V Praze 8 nově jezdí senior taxi

■ Od Nového roku mohou senioři v Praze 8 využít speciální dopravu. Vyškolený personál navíc pomůže s nástupem a v cíli. Služba je tak pro seniory, kteří využívají například chodítko, pohodlná a bezpečná.

Praha 8 – „O spuštění podporované dopravy jsem usilovala již delší čas, v podstatě od covidové pandemie, kdy jsme podobnou pomoc dočasně zavedli. Doprava ale není jen o pořízení upravených vozů, dokonce to je ta menší komplikace. Je třeba zvážit udržitelnost služby a její financování,“ vysvětluje vznik služby místostarostka Praha 8 Vladimíra Ludková (ODS).

Podporovaná doprava je spolu s pečovatelskou službou, centry aktivizačních programů a odlehčovací službou v DSS S. K. Neumannova a jeslemi další součástí osmičkové příspěvkové organi-

zace SOS Praha 8 (www.sospraha8.cz), která dlouhodobě spadá do kompetence místostarostky Vladimíry Ludkové. „Zařazení dopravy mi dávalo smysl jen jako součást pečovatelské služby, protože se nejedná o klasickou taxislužbu, přidanou hodnotou je dopomoc při zvládnutí cesty, včetně nástupu, a doprovodu například do ordinace. Proto před první jízdou zájemce absolvuje rozhovor se sociální pracovnící. Ten je pro samotné seniory velkým přínosem, protože mnohdy vyplynou další důležité věci k řešení,“ doplňuje místostarostka. Senioři, kteří si chtějí službu



MÍSTOSTAROSTKA Vladimíra Ludková.

Foto: archiv

objednat, musí zavolat alespoň pět dní dopředu v čase od 7.00 do 9.00 hod. a od 12.00 do 14.30 hod. na telefon 724 226 259. (red)

Studie skatepark Glowackého schválena

Bohnice – Rada městské části Praha 8 schválila studii skateparku Glowackého. Ten tvoří více propojených ploch, které kombinují streetové překážky bazénové nebo rádiusové překážky. Plochy jsou propojeny cestami s menšími flatovými překážkami. Obtížnost překážek je nastavená jak pro začínající, tak pro pokročilé jezdce. „Design skateparku, jeho charakter a parametry navrže-

ných překážek vychází z jednání s místními budoucími uživateli a situace s inženýrskými sítěmi v místě stavby. Letos bude studie rozpracována do podrobného projektu a zažádáme o stavební povolení. Finance na projekt v řádech milionů jsme získali v rámci vyjednávání s developery,“ uvedl místostarosta pro strategický rozvoj Prahy 8 Tomáš Hřebík (STAN). (red)

Ládví má opět odpočinkovou zónu



Ládví – Po rekonstrukci historické fontány v centru Ládví se otevřela také odpočinková zóna v jejím okolí. Městská část Praha 8 investovala do kompletní výměny povrchu, který je nyní tvořen světlou žulou. Rozšířil se i bezbariérový přístup a přidalo se osm designových laviček. „Lavičky ze sibiřského modřínu, které navrhl architekt Viktor Tuček, krásně proměnily celé prostředí odpočinkové zóny. Na jednom místě se tak spojuje historický prvek fontány s moderním mobiliárem,

za což chci panu architektovi poděkovat,“ uvedl místostarosta Praha 8 pro strategický rozvoj Tomáš Hřebík (TOP 09 a STAN).

V první polovině letošního roku začne poslední etapa revitalizace, kdy projde terénními a sadovými úpravami okolní zeleň. Umístí se v ní nové koše a další drobné doplňky. Městská část bude také usilovat o zvýšení bezpečnosti odpočinkové zóny. Počítá se i s umístěním bezpečnostní kamery jako prevence proti vandalismu. (red), foto: MČ Praha 8

Smí se v hlavním městě topit uhlím?

Troja – Obyvatelka Prahy 8 si postěžovala na několik domů kolem zastávky Nad Trojou v ulici Trojská, kde topí uhlím, a pokud nefouká vítr, je kvůli kouři v údolí nedýchately. Může obyvatelům domů úřad zakázat přikládat do kotlů brikety či koks?

Vyhlaska hl. m. Prahy zakazuje topit uhlím, uhelnými briketami a koksem v kamnech a kotlích ve stacionárních zdrojích, které nedosahují emisních parametrů 3. emisní třídy. Zákaz spalování vybraných druhů paliv se nevztahuje na spalovací stacionární zdroje, které slouží jako zdroj tepla pro teplovodní soustavu ústředního vytápění a které nejsou zároveň navrženy rovněž pro přímé vytápění místa

instalace a zároveň splňují minimální emisní požadavky stanovené pro jednotlivé druhy paliv.

„Na základě upozornění provedeme opakované místní šetření v dotčené ulici za účelem zjištění, zda provozovatel zdroje znečišťování ovzduší dodržuje povinnosti dané zákonem o ochraně ovzduší. V případě, že zjistíme, že provozovatel porušuje základní povinnosti při vytápění domácnosti pevnými palivy, zašleme mu upozornění na dodržování zákona o ochraně ovzduší a vyžádáme si příslušné doklady,“ uvedla Dana Balcárová, která je pověřena vedením oddělení kontroly ovzduší, odpadů a správních činností MČ Praha 8. (red)

NAŠE PRAHA

Máte doma přebytečné staré časopisy, noviny či fotografie s pražskou tematikou, které pro vás nemají už žádnou hodnotu? Rádi se jich výměnou za sladkou pozornost ujmete! Nabídky zašlete na e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz či zavolejte na telefonní číslo 774 820 075.

Ulici Primátorská a její okolí čekají dopravní změny

Libeň – MČ Praha 8 uspořádala tři plánovací setkání, na kterých obyvatelé ulice Primátorská a jejího nejbližšího okolí diskutovali spolu se zástupci radnice o budoucnosti této dopravně velmi vytížené lokality. „Nejen ulice Primátorská, ale i Braunerova a další jsou neúměrně zatíženy automobilovou dopravou. To je způsobeno zejména tím, že stále není dokončený Městský okruh a řidiči si zde zkracují cestu ulicemi rezidenční oblasti, které nejsou na takový objem dopravy stavěné,“ říká Tomáš Slabihoudek (TOP 09), radní Prahy 8 pro dopravu.

Z plánovacích setkání napříkld vyplynulo, že za nejproblematičtější místa z hlediska dopravní bezpečnosti považují místní obyvatelé zejména křižovatky propojující řešené území s ulicí Zenklova. Nejhuře hodnoceným místem je křižovatka Zenklova/Krejčího/Primátorská/Nad Košinkou, obzvláště z pohledu bezpečnosti chodců. Negativně byl hodnocen i stav povrchů v ulicích. Například v horní části ulice Primátorská si místní stěžovali na nerovný a hlučný povrch vozovky z žulových kostek a převážně by přivítali nahrazení žuly

asfaltem. Většina dotázaných na veřejných setkáních uvítala informaci o brzkém zavedení zón placeného stání, které by měly být v této oblasti vyznačeny v polovině roku.

Praha 8 nyní zadala zpracování dopravně-urbanistické studie, která přinese doporučení, jak dopravu v řešené oblasti lépe usměrnit, zhodnotí kvalitu a vhodnost použitých povrchů na silnicích i chodnících, a prověří kapacitu parkování. Studie se zaměří i na bezpečnost křižovatek, případně přinese návrhy na nové přechody nebo bezbariérové úpravy. (red)

Zachránit životy pomohou školní defibrilátory

Praha 8 – Základní školy na území městské části se dočkají zásadního zlepšení v oblasti první pomoci. Vedení Prahy 8 rozhodlo, že v průběhu letošního roku vybaví všechny své základní školy automatickými externími defibrilátory (AED). Tento krok je reakcí na narůstající potřebu zvyšování bezpečnosti dětí a školního personálu v případě náhlé zástavy srdce. Místostarosta Jiří Vítek (PATRIOTI PRO PRAHU 8), iniciátor projektu, zdůrazňuje důležitost rychlého zásahu při srdeč-

ních příhodách: „Kvalitně prováděná neodkladná resuscitace je klíčová. S defibrilátorem AED se zvyšují šance na přežití až čtyřnásobně, pokud je použit v prvních minutách po kolapsu.“ Pokud je defibrilátor použit okamžitě, udává se přežití až v 94 % případů. Provedení defibrilace za pět minut po náhlé zástavě krevního oběhu znamená přežití na 50 % a za 12 minut po náhlé zástavě oběhu už jen 25 %. Proto je včasné provedení defibrilace tak důležitá. (red)

Myška nebo výr, záchranné stanice pomáhají všem divokým zvířatům

■ Počet zvířat v nouzi v roce 2023 opět narostl. Národní síť záchranných stanic (NSZS), která sdružuje 34 akreditovaných zařízení, jich přijala přes 32 000. Kromě toho vyřídily stanice tisíce dalších hovorů s nálezci, díky kterým mohly stovky zvířat zůstat ve svém přirozeném prostředí.

ČR – Stanice pomáhají bez rozdílu všem volně žijícím živočichům v nouzi. Do své péče přijímají od těch nejmenších až po ty největší, majestátní dravce i drobné pěvce, mazané šelmy i plaché lasičky, běžné divoké kachny nebo křehké ledňáčky. Většina z nich se do péče záchranných stanic dostala vlivem člověka, jeho činností nebo přímým střetem. Těmi nejmenšími pacienty bývají většinou netopýři a drobní pěvci, v menší míře pak drobní hlodavci.

Omylem vhozena do ohně

Jednoho takového přijali v záchranné stanici Velký Chlumeč. Dokonce se jednalo o nejmenšího pacienta v historii této stanice. Myška drobná, která byla omylem spolu se dřevem vhozena do kamene, měla štěstí, že si jí nálezcé okamžitě všiml a stihl ji vytáhnout. Do stanice se dostala s popálenými tlapkami a přiotrávená kouřem. Naštěstí se díky kvalitní péči rychle zotavila. „Popálené



MYŠKA drobná obývá vlhké louky, rákosiny a podobné porosty okolo vodních ploch. Foto: ČSOP

tlapky jsem mazal Višněvského masť a následně Sudocremem. Dostávala jablčko s hroznovým cukrem pro větší příjem energie a mražené cvrčky pro zpestření jídelníčku. Možná si někteří říkáte, že je to jen myš, tak proč ji zachránovat, ale je to neobyčejná myška. Myška drobná je nejmenší hlodavec, který se v České republice vyskytuje. Staví si kulovitá hnízda v obilí, rákosí a vysokých trávách a pochutnává si na mšicích. A také

je to taková moje srdcovka,“ komentuje příjem Petr Procházka ze záchranné stanice Velký Chlumeč. Myška drobná na rozdíl od myši domácí nevyužívá lidská sídla jako spížírnu. Živí se zelenými částmi rostlin, semeny, ale podstatnou část její potravy tvoří hmyz.

Popálený letec

Jedním z našich velikánů je výr velký, kterého přijali v záchranné stanici Pasička. Výr měl při příjmu vážně poraněné pravé křídlo a byl značně vysílen. Příčinou poranění byl pravděpodobně elektrický ohradník u výběhu, pod kterým byl nalezen. Prvních šest týdnů musel být umístěn na intenzivní péči, a to z důvodu ošetřování poraněného křídla a špatného přijímání potravy. „Stav výra poukazoval na delší pobyt v ohradníku, který byl navíc pod proudem. Podobné poškození křídel, ovšem bez popálení, jsme evidovali i u dalších nalezených

KRÁTCE Z OSMIČKY

Trh pro dobrou věc

Ládvi – Přijďte si vybrat hračku či oblečení pro své ratolesti od neděle 4. do úterý 6. února (10.00–18.00 hod.) do Kulturního domu Ládvi (velký sál a předsálí), Binarova 1661. Vstup zdarma. Vybrané peníze půjdou na konto Společnosti pro ranou péči, která nabízí odborné služby rané péče, podporu a pomoc rodinám, ve kterých se narodilo dítě se zrakovým nebo s kombinovaným či jiným postižením. (red)

Chaberský masopust je tady

Chabry – Oprašte masky a připravte se. V sobotu 27. ledna se koná tradiční Chaberský masopust. Sraz bude ve 14.00 hodin v parku U Václava pod základní školou. Odtud maskovaný průvod v čele s principálem a kapelou Pralínka poputuje Dolními Chabry. (red)



PŘES VEŠKEROU vynaloženou péči ještě není jisté, zda se výr opět vrátí na oblohu, protože křídlo se těžce a dlouho hojilo. Foto: ČSOP

výrů z drátěných lesnických oplocenek, které se stávají téměř pravidelnou pastí pro volně žijící zvířata. Momentálně je umístěn ve venkovní léčebné hale, kde mu dělají společnost další poranění výři právě ze zmiňovaných oplocenek. Pokud se zdravotní stav křídla bude i nadále zlepšovat, přesuneme ho do rozletové haly k rehabilitaci a nabrání kondice před vypuštěním zpět do přírody,“ dodává Milan Oppa ze záchranné stanice Pasička.

Každé zvíře má na uzdravení jiné nároky. Pomozte je uzdravit a zrehabilitovat všechna, například prostřednictvím stále probíhající akce Ježíšek pro zvířata. Více informací na www.jezisekprozvirata.cz. Zdroj: ČSOP

V Praze se nejčastěji bourá. Kde jsou nejrizikovější místa?

■ Naprosto přesvědčivě zaujímá Praha nechvalné první místo z hlediska počtu nehod v rámci České republiky. Bez ohledu na velikost krajů či jejich umístění Praha s průměrným počtem více než 19 tisíc nehod ročně za sebou s dalekým odstupem nechává všechny ostatní kraje České republiky. Například Středočeský kraj, který je po hlavním městě druhý nejhorší z hlediska počtu nehod, jich má ročně o celou třetinu méně.

Praha – Ve srovnání s „nejlepším“ Karlovarským krajem je Praha z hlediska počtu nehod horší téměř 10×. Absolutní většinu, 69,8 procenta nehod, přitom způsobí řidiči svou nezpůsobnou jízdou. Dalších 20,7 % nehod pak vznikne nedáním přednosti v jízdě a 6 % je způsobeno nepřiměřenou rychlostí. Na rozdíl od ostatních krajů podíl nehod, které vzniknou tak, že jejich viníkem není řidič, je minimální – pouhých 3 %. Vyplyvá to z údajů Portálu nehod (www.portalnehod.cz), který již více než dva roky napomáhá v bezpečnosti silničního provozu a pravidelně hodnotí rizikovost jednotlivých lokalit častých dopravních nehod v České republice.

Místem nejvyšší míry rizika vzniku dopravní nehody v naší metropoli jsou křižovatky. Ty jsou často komplikované, s obrovskou frekvencí provozu, s dálkovou i místní dopravou, tramvajemi a dalšími záležitostmi, které mohou často řidiče zaskočit. Zvláště když řada z nich se ve velkoměstském provozu pohybuje pouze příležitostně.

„Doprava v Praze je velmi specifická, ukazují to všechny statistiky nehodovosti, které máme k dispozici. Nehody velmi často souvisí s velkou intenzitou dopravy, jejich příčinou jsou dlouhé kolony nebo náhlá změna plynulosti provozu. I z tohoto důvodu se chystáme při výpočtu rizikovosti vybraných pražských míst zohledňovat počet vozidel, která daným úsekem projíždí. Dokážeme tak zjistit nejen absolutní, ale také relativní



JÍZDA na oranžovo-červenou může skončit i převrácením vozu... Foto: Martin Dudek

nehodovost, která nám poskytne další informace o výši rizika pro řidiče,“ komentuje Jan Chalas ze společnosti DataFriends, která provozuje Portál nehod, a dodává: „Některá nehodová místa ale z mapy rizikových míst nezmizí, pokud řidiči v daném úseku nezmění své chování.“

Nejhorší je Praha 4, na Žižkově řidiči tápou

Oblastí s největším počtem dopravních nehod je obvod Praha 4 (pozn. red.: jde o policejní obvod, který je širší než městská část, Praha má čtyři policejní obvody). Ročně se zde stane průměrně 5 531 nehod – tedy téměř 30 % všech nehod na území metropole. Je to poměrně logické – Praha 4 je oblastí, kterou protíná magistrála navazující na příjezd-

ský okruh a tzv. Jižní spojka. Je zde silná tranzitní a dálková příjezdová doprava, kdy veškerá doprava, která směřuje do Prahy po D1, se ocitne nejprve v Pra-

ze 4. Zde se zároveň setkává se silnou pražskou dopravou – ať už individuální, nebo městskou – obsluhující hustě obydlené rezidenční oblasti na jihovýchodě hlavního města.

Následují Praha 3 s průměrně 4 670 nehodami ročně, Praha 2 se 4 478 a Praha 1 s průměrně 4 356 nehodami ročně. Zajímavostí je, že u Prahy 3 je oproti ostatním částem poněkud vyčylen podíl jednotlivých příčin nehod, kdy způsob jízdy řidičů je příčinou 66,6 % dopravních nehod a nedání přednosti v jízdě 23,7 % nehod, zatímco u ostatních městských částí má nedání přednosti v jízdě podíl kolem 20 % a naopak nesprávný způsob jízdy zavíní více než 70 % nehod. Městské uličky v rezidenční zástavbě Žižkova zřejmě řidičům přinášejí řadu rébusů z hlediska toho, kdo má přednost a jak správně uplatňovat pravidlo přednosti zprava. **Zdroj: Portál nehod**



NEVĚNOVÁNÍ se plně řízení či alkohol v krvi zpravidla patří k nejčastějším příčinám nehod. Ilustrační foto: MP Praha

Top 10 rizikových křižovatek za posledních pět let

- Mimoúrovňová křižovatka ulic Kbelská a Novopacká poblíž letiště Kbely zaznamenala 128 nehod se 14 zraněnými. Nejčastější příčinou bylo nedání přednosti při přejíždění z pruhu do pruhu a škody podle policie dosáhly téměř 11,5 milionu Kč.
- S 93 nehodami a 15 zraněnými byla křižovatka ulic Klárov a Valdštejnská dalším místem mnoha incidentů. Nejčastější příčinou bylo nedání přednosti při odbočování vlevo a škody podle policie činily téměř 12 milionů Kč.
- Křižovatka ulic M. Horákové a Korunovační u Letenského náměstí evidovala 89 nehod se 14 zraněnými, přičemž nesprávný způsob jízdy byl nejčastější příčinou. Škody podle policie téměř dosáhly 6,5 milionu Kč.
- S 86 nehodami a 21 zraněnými je problematickým místem i křižovatka ulic Svatovítská a Gen. Píky. Nejčastější příčinou bylo nedání přednosti při odbočování vlevo a škody podle policie přesáhly 10 milionů Kč.
- Křižovatka ulic Povltavská a Bulovka byla svědkem 82 nehod s 12 zraněnými. Nejčastější příčinou bylo nedodržení bezpečné vzdálenosti za vozidlem a škody podle policie činily bezmála 8 milionů Kč.
- Okružní křižovatka u obchodního centra Chodov evidovala 80 nehod s 13 zraněnými, přičemž nedodržení bezpečné vzdálenosti za vozidlem bylo hlavním problémem. Škody podle policie přesáhly 5 milionů Kč.
- Na výjezdu z OVM a McDonald's v ulici Cinovecká došlo k 75 nehodám s 9 zraněnými. Nedání přednosti při přejíždění z pruhu do pruhu bylo nejčastější příčinou a škody podle policie přesáhly 11 milionů Kč.
- Křižovatka ulic Františka Diviše a Podleská evidovala 41 nehod s 8 zraněnými, přičemž porušení příkazu Dej přednost v jízdě bylo hlavní příčinou. Škody podle policie nebyly vyčísleny.
- Křižovatka ulic Chuchelská a Modřanská zaznamenala 35 nehod s 5 zraněnými. Porušení příkazu Dej přednost v jízdě bylo nejčastější příčinou a škody podle policie nebyly vyčísleny.
- Křižovatka ulic Sokolovská a Za Invalidovnou byla místem 27 nehod s 9 zraněnými, přičemž porušení příkazu Stůj, dej přednost v jízdě bylo hlavní příčinou.

Zbytky svíček pomáhají ukrajinským vojákům

■ Jakékoliv staré svíčky či jejich zbytky (kromě hřbitovních s olejovou náplní) pomáhají ukrajinským vojákům v boji proti ruským okupantům.

Michle – „Z nepotřebného vosku vyrábíme zákopové svíčky. Pokud si vojáci v zákopu utěsní prostor igelitem, zvedne se jim díky svíčkám teplota o několik stupňů. Na svíčkách si také ohřejí jídlo, usuší oblečení, uvaří čaj a kávu,“ vysvětluje Jan Riedl z iniciativy www.pomahameukrajine.cz, která podporuje deset bojových jednotek na východní Ukrajině. „Dodáváme nejen zákopové svíčky, ale i offroad auta, jídlo, spacáky, vyhřívací polštářky, zdravotnický materiál, věci osobní potřeby až po taktické vybavení vyjma zbraní. Nyní v zimním období snad budeme mít dost svíček pro více jednotek, teď je tepla hodně potřeba.“

Práce pro dobrovolníky

Na adrese U Plynárny 71, kde je i sběrné místo vosku, probíhá sériová výroba zákopových svíček. Za pomoci dobrovolníků jich tu týdně vznikne 700 až 900 kusů. „Máme unifikovaný rozměr plechovky z výroby, což je základní předpoklad toho, aby to



PLECHOVKY s kartonem spojují na veřejných akcích dobrovolníci.

Foto: www.pomahameukrajine.cz



PRO VÝROBU zákopových svíček je potřeba sehnat mnoho vosku.

Foto: www.pomahameukrajine.cz

šlo rychle. Aktuálně jsme dokončili dva rozměry a čeká nás 5 800 kusů plechovky nového rozměru, na který jsme si našli kartony. Kompletace je potom hodně rychlá, svoláváme každý týden veřejnou akci a necelá desítka lidí spojuje plechovky s kartonem. Následně roztavíme vosk a jím zalijeme plechovky. Používáme zavařovací hrnce, ale je to zatím nejpomalejší část procesu, za tři hodiny zvládneme 150 kusů. Takže zalití 900 svíček vyrobených na veřejné akci mi po práci zabere několik večerů, abychom další týden začali nanovo,“ říká Jan Riedl.

Pokud vám tedy z vánočních svátků doma zbyly nevyhořelé svíčky, nevyhazujte je. Můžete je přinést na uvedené sběrné místo, případně vosk vhodit do speciální popelnice. Lze nabídnout i větší množství vosku, v takovém případě zavolejte Kateřinu Riedlovou na telefon 605 836 187 a výrobci svíček si ho osobně vyzvednou. **Převzato z časopisu Tučňák, měsíčníku MČ Praha 4**

Konec bezplatného parkování elektromobilů

■ Výjimka, která umožňuje parkování elektromobilů v metropoli v zónách placeného stání zdarma, bude k 31. prosinci zrušena. Ke stejnému datu skončí také tzv. přenosná parkovací oprávnění.

Praha – „Elektromobil zabírá prostorově stejné místo jako auto se spalovacím motorem a s ohledem na jejich očekávaný nárůst není dlouhodobě udržitelné jejich jednostranné zvýhodnění s parkováním zdarma na místech rezidentů. Město nicméně bude elektromobilitu podporovat i nadále, ale jinými cestami,“ řekl náměstek primátora pro dopravu Zdeněk Hřib (Piráti) a dodal: „V nově připravované reformě zón placeného stání by měly také mít elektromobily zvýhodněnou cenu některých celoměstských parkovacích oprávnění, u kterých se předpokládá intenzivní nájezd ve městě, a vyhrazená místa se zvláštním režimem u elektronabíječek.“

Další změnou je zrušení tzv. přenosných parkovacích oprávnění také k 31. prosinci 2024. Ta jsou nyní v rozporu s jejich původním zamýšleným účelem, kterým mělo být zajištění dopravní obsluhy firem, velmi často přeprodávána na komerční bázi. Slouží tak spíše ke spekulaci na úkor rezidentů



OD LEDNA 2025 musí majitelé elektromobilů platit za parkování v zónách. Ilustrační foto: archiv

města. V novém systému se předpokládá zavedení speciálních parkovacích oprávnění pro zásobovací služby. Obě změny tak souvisí s aktuálně připravovanou rozsáhlou reformou

parkovacího systému, která by měla vstoupit v platnost v říjnu. O její přesné podobě v současné době probíhají intenzivní jednání s jednotlivými městskými částmi. **(red)**

Kam odevzdat vysloužilé pneumatiky?

ČR – Pneumatiky lze bezplatně odevzdat v nej-



blížším místě zpětného odběru pneumatik bez ohledu na to, kde jste předtím danou pneumatiku koupili. Za likvidaci pneumatiky už jste totiž zaplatili při jejím nákupu. A toho by bylo škoda nevyužít. S vyhledáním nejbližšího místa pro odevzdání pneumatik vám pomůže web kamsnim.cz. Najdete v něm mapu s cca 1 000 místy zpětného odběru, která v České republice odpadní pneumatiky přebírají. Díky spolupráci s provozovatelem míst zpětného odběru pneumatik, firmou GREEN Logistics CZ s.r.o., je většina z nich doplněna o otevřací dobu a dokonce i fotografii odběrného místa, což odevzdání vysloužilých pneumatik usnadní. Jen počítejte s tím, že použité cyklistické pneumatiky, pásy ze stavebních strojů a minibagrů tu odevzdat nemůžete. **(red)**

Herečka Martina Nováková: Hledám

■ Hraje, zpívá a vyučuje. Herečka Martina Nováková si skutečně na nudu v životě nemůže stěžovat, zvláště když působí na několika divadelních scénách, které od sebe dělí stovky kilometrů...

Martin Dudek

Stát se herečkou bývá snem mnoha mladých dívek. Byl to i váš případ?

U mne to byla dlouhá cesta, ale prvopočátek lze takto nazvat. Herečkou jsem se chtěla stát asi ve 12 letech, když jsem pochopila, že Legolase v trilogii Pán prstenů představuje herec (smích). Chtěla jsem si také zahrát elfku nebo trpaslici. Svěřila jsem se s tím mámě, která se mému přání moc divila, protože jsme neherecká rodina. Ale sama jsem si našla dramatický obor v ZUŠ v Krnově a začala do něj pilně dojíždět. Měla jsem skvělou učitelku Markétu Juroškovou Bezručovou, výborně mě připravila na recitační soutěže a už za rok jsem se dostala do celostátního kola.

Takže další vaše cesta byla jasná, šla jste studovat konzervatoř?

Nešla. Vystudovala jsem Střední odbornou školu cestovního ruchu, praxi jsem si odbyla na brněnském letišti, odbavovala jsem cestující (úsměv). Ale pak mi začalo herectví chybět a udělala jsem životní krok. Ve středu jsem se rozhodla a v neděli už jela s přenosnou šatní skříň a kufrem do Prahy s vizí, že začnu studovat herectví. Sehnala jsem si tu byt. Pokoj měl zhruba 15 metrů čtverečních a o prostor jsem se ještě dělila se spolubydliči.

Tak to bylo opravdu „husté“... A vyšel vám plán?

Vyšel. Našla jsem si učitele, kteří mne začali připravovat pěvecky, pohybově i herecky. Nakonec jsem se dostala na Konzervatoř Jaroslava Ježka, obor muzikál, kde jsem studovala do 5. ročníku. Měla jsem úžasného kantora herectví a doporučil mi, zda nechci zkusit ještě pražskou konzervatoř. Ze bych přestoupila do 6. ročníku. Přestupové zkoušky jsem udělala a nakonec mne ocenili i cenou Zuzany Navarové (*Cena se uděluje za výrazné a tvůrčí úspěchy studenta a studentky herectví dosahované v průběhu celého studia hudebně dramatického oddělení Pražské konzervatoře* – pozn. red.)

Z čeho jste ale jako studentka v Praze žila?

Při studiu jsem téměř všechny víkendy strávila za barem.



VE HŘE Hodina lásky je Martina jednou ze tří ústředních postav milostného příběhu. Foto: Vojtěch Pavelčík

Než se mi pak přetočil režim do denního, byla už středa, takže to bylo hodně náročné. Ale díky této práci mám v sobě hodně šuplíčků, protože za barem toho zažijete a vyslechnete mnoho. Po studiu jsem však byla tak vyčerpaná, že jsem potřebovala pauzu. Navíc jsem

zvládla. Zvedlo mi to sebevědomí a nebála jsem se jít na další, do Jihočeského divadla. Byl pro mne také úspěšný, i když úplně do jiné role, než byl záměr (úsměv). A teď na jihu Čech zpívám ve dvou představeních a v kladenském divadle mám malou roli.

zda dokážu obsáhnout všechny její polohy a zda někde vlivem emocí nezapomenu text. Mám ale úžasně kolegy Jakuba Kropáčka a Martinu Balázovou a jen díky nim si roli každou reprízou víc a víc užívám. A 29. února „odpremiérujeme“ Dona Juana v režii Petra Smyczka. Přijďte!

„Ráda se vracím k Vetřelcům či k Predátorovi

nikdy neměla tak zvané ostré lokty, a měla jsem problém chodit na castingy a konkurzy. Potřebovala jsem tohle v sobě zpracovat, abych si uvědomila, co musím udělat.

Kdo vám podal pomocnou ruku? Kamarád Daniel Svoboda mi doporučil casting do Divadla Kolowrat a já ho před pěti lety

Ale pražští diváci vás stále mohou vidět v Divadle Kolowrat?

Ano, hrají ve třech představeních – Macbeth, Ženitba a v nedávno uvedeném hře Hodina lásky, kterou režíroval Josef Kačmarčík. Text je jen o třech hercích o 64 stranách. Více než týden jsme strávili jenom jeho čtením. Role Ely pro mě byla velkou výzvou. Měla jsem strach,

Film či televizní natáčení vás neláká?

Zahrála jsem si epizodní roli v seriálu Modrý kód a menší roličku jsem měla i v ZOO. Ale mám radši divadlo, protože v něm je interakce s diváky.

Už jste sice zmínila, že zpíváte. Ale naši čtenáři a čtenářky asi netuší, že se umíte vžít do role Anni-Frid ze slavné kapely ABBA... To je pravda (smích). Zpívám ve dvou kapelách. S projektem ABBACZ jezdíme po celé Evropě a vystupujeme někdy i před

balanc mezi prací a osobním životem

tisíci posluchačů. Je to stoprocentně živé vystoupení, bez jakýchkoliv podtáček či základů. A druhá kapela se jmenuje Kohoutí stopa. Lidé název dost pletou, říkají nám Krutí pařát nebo Slepíčí noha (smích). Jsem s nimi už pět let, hrajeme převzaté písničky na svatbách a podobně. Máme čtyřhodinový repertoár, a když k tomu přičtete, že většinou hrajeme mimo Prahu, je to se spánkem trochu složitější. (smích)

Jenže tím výčet vašich aktivit nekončí. Ještě jste také slečna učitelka...

Učím na SZUŠ DR. Lidinské děti hudební výuku a zpěv. Baví mne, že moje práce je hodně kreativní. Ale o to víc se potřebuje soustředit. Musím hodně kontrolovat kalendář a někdy se budím propocená, zda mám všechno správně zapsané.

Zbývá vám vůbec volný čas na nějaké koníčky?

Ano, mám ráda výšlapy do hor, v létě paddleboard a cestování. Také četbu a filmy. Ráda se vra-



S HUDEBNÍM projektem ABBACZ už navštívila řadu evropských zemí. Foto: archiv MN

cím k Predátorovi a Vetřelcům. Dvojka byla nejlepší.

S tím naprosto souhlasím!

Hlavně závěrečný soubor mezi vetřelčí královnou a Ripleyovou je jedna z nejlepších scén, co jsem jako dítě viděla. Byla

mou ženskou hrdinkou. Nejvíce se mi ale na filmech líbí, když mají atmosféru. Pamatuji si, že jsem Predátora zhlédla asi v pěti letech, protože maminka omylem usnula u televize. Týden jsem pak nemohla spát a budila se strachem. A dodnes, když

se na Predátora dívám a přijde scéna z pralesa, kde stojí Billy, drží si amulet na krku a říká – V těch stromech něco je... – mi najede husí kůže. Mám také ráda dramata, detektivky a doháním českou kinematografii, protože jsem dlouhou dobu inklinovala spíše ke snímkům ze zahraniční produkce.

Elfku si asi nezahrajete, ale určitě máte nějakou vysněnou roli...

Ráda bych si zahrála Arkadinu z Čechovova Racka. Zkoušela jsem ji ve třetáku, byla mým absolutním protipólem. Nikdy bych druhé neprosila o zájem či dokonce lásku.

Trochu věštecká otázka na závěr – kde se vidíte za pět let?

Teď hledám životní balanc mezi prací a osobním životem. Podle mne je nejdůležitější, aby ho člověk našel a byl spokojený v obou směrech. A také bych si chtěla najít místo poblíž Prahy, kde bych měla zahrádku, pěstovala zeleninu i bylinky a měla větší kontakt s přírodou.

INZERCE

KODL – TRADICE OD ROKU 1885

KODL
G A L E R I E

**RENOMOVANÁ
AUKČNÍ SÍŇ
PŘIJÍMÁ OBRAZY
DO AUKCE**

Národní 7, Praha 1
galerie@galeriekodl.cz
Tel.: +420 251 512 728, +420 602 117 440
www.galeriekodl.cz

KAMIL LHOŤÁK: SVIT MĚSÍCE
komb. tech. (olej, kvaš) na papíře, 1947, 19 x 24 cm
vyvolávací cena: 150 000 Kč, dosažená cena: 840 000 Kč

Soutěž Naší Prahy o přípravky s chytrou houbou

■ Mikrobiologická kontaminace v uzavřených prostorách je stálou součástí vzduchu a obsahuje bakterie, plísně a viry. Pokud chcete mít svoje domácí či kancelářské prostředí co nejzdravější, měli byste vyzkoušet tuzemský přípravek firmy Biopreparáty.

Možná o tom ještě nevíte, ale zvýšený výskyt kontaminace vzduchu může vyvolat mnoho nežádoucích zdravotních problémů, od nevolnosti a alergií až po záněty či dýchací potíže. Tím se přetěžuje náš organismus a oslabuje imunitní systém, který pak nemusí mít dostatečnou sílu na boj se závažnějším onemocněním, zvláště nyní v době chřipek.

Hygienický limit znečištění ovzduší vnitřního prostředí je podle evropské směrnice stanoven do 500 KTJ (kolonie tvořících jednotek)/m³. Větší kontaminace může ovlivnit zásadním způsobem zdraví u lidí s výrazně poškozeným imunitním systémem, případně rozhodovat i o jejich životě!

Firma Biopreparáty proto vyvinula biologický biocidní přípravek BIOREPEL® s chytrou houbou Pythium oligandrum. Jeho používání umožňuje předcházet zdravotním rizikům, která mají

na svědomí plísň v obytných prostorách. Plísně totiž vystřelují do ovzduší řádově miliony až miliardy spor, které jsou původcem nejrůznějších zdravotních potíží. V období růstu plísň uvolňují svými metabolickými procesy do okolí ketony, aldehydy, étery a další nebezpečné látky, které mohou způsobovat alergické reakce, bolesti hlavy, únavu, záněty průdušek, záněty spojivek a eventuálně jiné zdravotní potíže. A právě BIOREPEL® pomáhá snižovat zmíněnou kontaminaci ovzduší.

Prokazatelné výsledky stanovila laboratoř

Například při jednom testu odborníci z firmy Biopreparáty odebrali vzorky spadů v obytných místnostech a odvezli je do svojí laboratoře, aby zjistili kontaminaci ovzduší na jednom metru kubickém. Následně BIOREPEL® ve spreji preventivně aplikovali formou postřiku

na všechny zdi v místnostech. Laboratorní výsledky měření před aplikací stanovily rozmezí kontaminace 629 až 4718 mikroorganismů na m³. Další laboratorní měření spadů po sedmi dnech od aplikace, kdy místnosti byly běžně v provozu, stanovily rozmezí kontaminace 31 až 236 mikroorganismů na m³. Poslední měření spadů v ošetřených místnostech po dvanácti týdnech od aplikace ukázalo rozmezí kontaminace 8 až 47 mikroorganismů na m³.

Výhodou přípravku BIOREPEL® je, že jej lze používat v místnostech, kde aktivně bydlíme či pracujeme, a nemusíme odcházet, nebo dokonce v místnosti nějaký čas nebydlet nebo nepracovat.

Přípravek BIOREPEL® s chytrou houbou - Pythium oligandrum si můžete koupit v prodejnách barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo v drogeriích prodávajících barvy. Máte-li nějaké otázky či připomínky, můžete je zavolat na telefonní infolinku 728 814 202 a napsat na e-mail klimes@biopreparaty.eu. Více informací na www.biorepel.cz.



BIOREPEL je účinným bojovníkem proti plísním v obytných místnostech. Foto: BARD

Soutěž o balíčky

Odpovězte na soutěžní otázku do 10. 2. 2024 na e-mail: soutez@ceskydomov.cz a 10 výherců získá po balíčku obsahujícím BIO PLUS, Pythie Biogama olej a Pythie Biogama jemná mast. (red)

soutěžní otázka

Z čeho se hlavně skládá plíseň?
a) z hub b) z prachu

INZERCE

Tisk funguje!



www.tiskfunguje.cz

Český Domov
Media House s.r.o.

NAŠE PRAHA

časopis všech Pražanů

www.nasepraha.cz

člen profesní asociace



ČESKÁ UNIE VYDAVATELŮ
DIGITÁLNÍ A TISTĚNÁ MÉDIA



Zdroj: MEDIA PROJEKT – 4. čtvrtletí 2022 – 3. čtvrtletí 2023,
Realizátoři: MEDIAN a STEM/MARK, Zadavatelé: Česká unie vydavatelů a ASMEA

5C-50467/01

Za oponou práva: předmanželská smlouva a střídavá péče o dítě

■ Se zkušenou advokátkou JUDr. Jaroslavou Šafránkovou z pražské advokátní kanceláře Šafránková & Vrba se Naše Praha podívala bez jakýchkoliv příkras na právní problémy, které trápí mnoho Pražanů. V závěrečném díle si přiblížíme úskalí předmanželské smlouvy a střídavé péče o děti.



JUDr. Jaroslava Šafránková

Martin Dudek

Je předmanželská smlouva (PS) opravdu výhodná pro oba? Advokátka JUDr. Jaroslava Šafránková soudí, že nikoliv: „Nemohu o sobě říci, že bych byla příznivcem předmanželských smluv. Ty jsou sice báječné, že každý

dopředu ví, jak na tom v případě rozchodu bude, ale zároveň by měly být ekonomicky vyrovnané. A to se u nás neděje.“ V tuzemsku uzavírané PS totiž mají svůj rub a líc. Je skvělé ji mít v okamžiku rozvodu, protože odpadají jakékoliv spory ohledně rozdělení a vypořádání majetku. „Její velkou nevýhodou ovšem je, že smlouvu chce před vstupem do manželství zpravidla uzavřít jeden z partnerů, který už je buď bohatý, nebo očekává přísun zajímavých financí. Většinou to bývají muži, kteří potom z této smlouvy těží. Protože v praxi to probíhá následovně. Oba manželé jsou stejně situovaní, ale ve smlouvě mají zakotveno, že to, co si kdo vydělá a koupí, je jeho. Žena pak otěhotní, stará se o dítě a o domácnost, vytváří miláčkovi zázemí a její příjmy jsou minimální. Pak se rozvede a co jí zbyde? Jen oči pro pláč,“ říká JUDr. Šafránková. Podle ní totiž v tuzemských PS

chybí podstatná věc – pojistka pro každého z partnerů v případě rozvodu. „Mělo by jít o odbytné, tedy o částku, třeba i měsíční, kterou bude bohatší z páru platit po určité době svému bývalému manželovi. Nebo klauzule, že z majetku získaného za dobu manželství patří tomu druhému 40 % hodnoty. Díky této pojistce se ten či ta ekonomicky slabší může po rozvodu znovu postavit na vlastní nohy a důstojně existovat.“ I bez PS mají páry, které se rozvádějí, přece jen možnost domluvit se a společný majetek si rozdělit. Mnohem horší situace nastane, když pár spolu žil na „psí knížku“ a veškeré hmotné statky a finance má v držení muž. „Ty nebohé ženy se mne potom ptají, na co mají nárok, a já odpovídám, že vůbec na nic. To je pak velmi smutné...“ podotýká advokátka. Případné dotazy k PS můžete napsat na e-mail: safrankova@ak-safrankova.cz, info najdete i na webové stránce ak-safrankova.cz.

Jen ho nechte, ať se stará!

S rozvodem/rozchodem pak často souvisí i dohoda o výchově dětí. „Ústavní soud svého času

začal hlásat, že dítě má právo se vyjádřit, u kterého z rodičů chce být. Nedávno o tom JUDr. Rychetský mluvil v televizi a říkal, že pro něj bylo nejtěžší rozhodovat podobné spory. A já si uvědomila, že teprve zpětně si tento erudovaný právník, kterého si velice vážím, uvědomuje, jaký dopad může mít výslech dítěte na jeho psychiku,“ říká JUDr. Šafránková a pokračuje: „Dnes pracovnice sociálního odboru vyslýchá dítě, jestli chce žít s tátinkem, nebo s maminkou. Přitom dítě vůbec nechce, aby se rodiče rozváděli a v 95 % případů má rádo oba stejně. Za tento trend, který považují za absolutně nezdravý, mohou hlavně rodiče. Často nejsou schopni se vypořádat s tím, že druhý z páru nechce dál společně žít, a za každou cenu se domáhají střídavé výchovy. Matky se postaví na zadní a nechtějí to povolit – ta ostuda, že nebudu mít dítě ve svojí výchově! A já jim říkám – proboha, ať se týden stará, vy budete mít týden volna. A za půl roku se u pracovně vytížených mužů střídavka promění na víkendové návštěvy...“

INZERCE

Bezpečnostní informační služba



Hledá do pracovního poměru:

UKLÍZEČKU, ZÁMEČNÍKA, KUČAŘE, MALÍŘE, AUTOMECHANIKA, DOMOVNÍKA A ELEKTRIKÁŘE

Do služebního poměru dle zákona č. 361/2003 Sb.:
OSTRAHA OBJEKTŮ A PRACOVNÍK DOHLEDOVÉHO CENTRA, FINANČNÍ ÚČETNÍ, ADMINISTRATIVA

NABÍZÍME: 25 dnů dovolené, 4 dny zdravotního volna, v případě služebního poměru 30 dní dovolené, příspěvek na stravování a rekreaci, stabilní pracovní dobu, možnost ubytování

MÍSTO PRACOVNÍŠTĚ: Praha

KONTAKT: personal@bis.cz, tel. 224 235 496

SC-902363/01

Nadace Dobrý anděl posílá vaše příspěvky rodinám vážně nemocných



DO POSLEDNÍHO HALÉŘE

Elinka, 2 roky

Od narození se potýká s progresivní mišní svalovou atrofií. Díky terapiím a rehabilitacím, na které přispívají i Dobří andělé, nyní dokáže sedět a pohybovat se na vozíčku.



Pomáhejte dětem i rodičům s vážným onemocněním.

www.dobryandel.cz

Kapela Ludens: Chceme pomoci lidem najít sebevědomí

■ Tříčlenná rocková skupina Ludens, zakládající si na svém energetickém a syrovém zvuku, si dala nelehký úkol. „Chceme hudbou pomáhat osobám s psychickými neduhy, aby věděly, že nejsou se svými životními svízely osamoceny,“ říká frontman kapely Lukáš Kratochvíl (na snímku uprostřed).

Martin Dudek

Prostřednictvím hudby se snažíte bojovat s osamělostí jedince a pomáhat s psychickými problémy. To asi máte dost práce, protože psychické neduhy má dnes snad každý druhý člověk... V čem vaše pomoc tedy konkrétně spočívá? Hlavním cílem naší muziky je nastínit, že člověk nemusí být v těžké situaci nutně sám. I když se to poslední dobou lepší, stále je v naší společnosti vyhledávání psychické pomoci docela tabu a lidé se celkově bojí promluvit o svých psychických problémech. Chceme prostřednictvím hudby na dané problémy poukázat a motivovat ostatní k tomu, aby se svěřili, stejně tak jako se já svěřuji ve svých textech. A i kdyby se někdo svěřit nechtěl, mít nějakého „parťáka“, který chápe tvé trápení, je často k nezaplacení. Aktuální singl Prey je právě o emocích a pocitech někoho, kdo si zrovna ve své etapě života prožíval těžké období.

Ve vašem novém klipu Prey hraje žena oblečená v latexovém sado-maso oblečku a s hadem na krku. Nějak si nedokážu představit, že by mi tento song měl pomoci s psychickými problémy... Naše texty mají jasnou myšlenku: Buď svůj, je to sexy! I s touto motivací vznikl singl s názvem Prey, který nastiňuje myšlenkové pochody lidí - obětí domácího násilí. Neustálé ponižování a týrání vás nepřetržitě nutí přemýšlet, jestli nejste ten, kdo

je tu vlastně viníkem, a že chyba je vlastně ve vás samotných. Sám jsem byl v dětství obětí domácího násilí, takže vypovídám ze svých zkušeností. Chceme o tom jako kapela mluvit, pomoci lidem najít ztracené sebevědomí a předejít strachu promluvit. Nebát se svěřit!

Co se týče zpracování klipu samotného, tak poukazuje na problém domácího násilí netradičním stylem. Chtěli jsme, aby klip co nejvíce vyvolal pocity, se kterými se člověk může setkat v toxickém vztahu. K tomu bylo využito například jedovatě sytých barev, oprýskaného retro nábytku nebo nepříjemného blikání světel. Hlavní herečka v latexovém oblečku znázorňuje a spojuje neodolatelnou, avšak toxickou krásu. V klipu se objevuje také had, který evokuje stejný škrtící pocit, jako ten, se kterým se oběti domácího násilí mnohokrát potýkají. Také má znázorňovat hada ze Starého zákona, který láká Evu, aby si utrhla jablko. V tomto případě něco zakázaného a nebezpečného, avšak mysticky lákavého, což právě znázorňuje i slečna v BDSM latexu.

Iste tříčlenná rocková skupina z Prahy. Jste všichni opravdu ryzí Pražané, narodili jste se v hlavním městě?

Ano, všichni tři jsme rodilí Pražané. Honza Blažíček, náš bubeník, se narodil na Barrandově. Sice vystudoval střední školu zaměřenou na technický obor, ale vždy ho to k hudbě



PRAŽSKÁ hudební skupina Ludens se nebojí otevírat ožehavá společenská témata.

Foto: archiv Ludens

a posleze k bubnům táhlo. Jak sám říká: „Bicí jsem si nevybral, bicí si vybraly mě.“ Jeho práce je důkazem, že bicí už nejsou jen koníček. Opustil školu a v Holešovicích rozdává rady a úsměvy v nejlepší obchodě s bicími nástroji Bicioutlet.cz.

David Dvořák, náš basák, je zbraslavský rodák. Děláme si společně srandu, že už je to spíše vesnice, ale na „vesnici u Prahy“ odtud pochází mnoho známých a historických osobností, jako například Vladislav Vančura nebo Jaromír Vejvoda. Zbraslav je vlastně takový pražský Hollywood (smích).

A já jsem vyrůstal v Hostivaři. Můj životní příběh se přímo otiskl do naší tvorby a jako grafik

stojím za naprostou většinou všeho, co od nás můžete slyšet i vidět. Je velká výhoda mít grafika přímo v kapele, protože vás pak nic nestojí (smích).

A co nového chystáte v letošním roce?

Letošní rok zahájíme novým singlem, o kterém ještě nic neprozradíme, ale máte se rozhodně na co těšit. V plánu jsou pak další singly, které budeme vydávat postupně v průběhu roku. Mezi nahrávaním máme naplánovány koncerty po celé České republice. Letošní rok bude opravdu nabitý, tak buďte v obraze, ať vám něco neuteče! Sledovat nás můžete na facebooku i instagramu.

Prohlédněte si kabinety, mistrovská díla 16. a 17. století

Josefov - Malý svět tajných zásuvek a bohatého dekoru představuje výstava dvou desítek vzácných kabinetů, schrán pro uchování vzácných předmětů, v Uměleckoprůmyslovém muzeu v Praze. Poprvé v historii se tyto kabinety setkávají na jednom místě, některé z nich dokonce vůbec poprvé opustily svou domovskou lokaci. „Kabinety 16. a 17. století patří k nejzajímavějším realizacím v historii uměleckého řemesla. Už prvotním poslá-

ním jako schrána pro uschování drahocenných předmětů a svým výrazně uměleckým charakterem se kabinet vždy vymykal běžným kategoriím nábytkové tvorby,“ uvedl Jiří Froněk, kurátor výstavy, který zve na komentovanou prohlídku 12. 3. od 18.00 hodin. Součástí expozice bude také v úterý 27. 2. od 18.00 hodin přednáška PhDr. Jiřího Fronka na téma „Kabinety. Parvus Mundus“. Výstavu je možné si prohlédnout do 17. března. (red)



ŘADA nejvzácnějších kusů byla vytvořena pro účely vysoké diplomacie jako dary panovníků a šlechticů. Zdroj: UPM

Chcete lepší sex? Dýchejte pravidelně nosem!

■ Dýchání nosem je v mnoha ohledech zdravější než dýchání ústy. Nosní sliznice funguje jako přirozený filtr, krev je při nazálním dýchání okysličenější, snižuje se stres i vysoký krevní tlak. Přínosy má však další: díky stimulaci správných obličejových svalů může vést k atraktivnějšímu vzhledu tváře, zapojením bránice a tím i svalů pánevního dna zase přispěje k lepšímu sexu.

ČR - Přestože bychom měli správně dýchat pouze nosem, existuje nemalé procento lidí, kteří častěji dýchají ústy, případně se drží mýtu, že správné dýchání se skládá z nádechu nosem a výdechu ústy. Dle odhadů expertů alespoň po část dne dýchá ústy 30 až 50 % lidí. Často se tak stává ve spánku i během fyzické aktivity. Dýchání výhradně nosem však přináší velké benefity.

1. Atraktivnější vzhled

Například podle Madse Tömörkényi, dánského vědce zabývajícího se dlouhodobostí a biomechanikou, může dýchání nosem změnit strukturu svalů v obličejí, což vede k atraktivnějšímu vzhledu. „Dýchání ústy naopak způsobuje nedostatečnou stimulaci dolní čelisti a nadměrnou stimulaci lícních svalů,

takže obličej vypadá delší a neatraktivních změn může doznat i nos,“ tvrdí vědec.

Dýchání ústy rovněž negativně působí na ústní dutinu.



KDO chce mít kvalitní sex, měl by dbát na správnou funkci svého nosu. Ilustrační foto: Pixabay

Nejenže zhoršuje stav zubů, ale také dásní, vede k častějšímu praskání rtů a ústa vysychají. To vše může vyústit v chronický zápach z úst, který člověku značně ubírá sebevědomí.

2. Kvalitnější sexuální život

Dýchání nosem může také výrazně zlepšit sexuální život. Při nazálním dýchání je prostor pro přívod vzduchu menší, a proto se do něj zapojuje také bránice. Její vyšší aktivita pak posiluje další

součásti takzvaného hlubokého stabilizačního systému, k němuž patří i svaly pánevního dna.

„Posílené svaly pánevního dna prokazatelně zlepšují sexuální prožitky, a to nejen u žen, ale i mužů. Oslabení těchto svalů se u mužů pojí například s problémy s erekcí, u žen může způsobovat bolest při penetraci. Naopak posílené pánevní dno vede k lepšímu sexu a častějšímu i snazšímu dosažení orgasmu,“ popisuje Veronika Kubičková ze společnosti Ruzovyslon.cz, která prodává erotické pomůcky a zabývá se zdravou sexualitou.

3. Pevnější zdraví

V neposlední řadě se díky dýchání nosem mohou lidé těšit lepšímu zdraví. Zvyšuje totiž příjem kyslíku a zlepšuje krevní oběh, zvětšuje plicní kapacitu a zvyšuje průtok krve do tepen, žil i nervů. Řasinkový epitel nosní sliznice funguje rovněž jako filtr prachu, nečistot, mikrobů, virů i alergenů, takže se celkově redukuje nemocnost i riziko alergií a senné rýmy. Techniky pomalého dýchání nosem také prokazatelně snižují stres a vysoký krevní tlak. Zdroj: RS

INZERCE

Český Domov
noviny do každé schránky...

HLEDÁME OSTŘÍLENÉ OBCHODNÍKY!

Český Domov, hledá do svých řad zkušené obchodníky na pozici Manažera inzerce pro celorepublikové síť lokálních titulů.

Tvým úkolem bude prodej reklamního prostoru tištěné inzerce a nových online produktů stávajícím i novým zákazníkům z řad malých a středních podnikatelů ve Tvé lokalitě. Poslední volná místa v Praze!



Nabízíme:

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

Požadujeme:

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

Pokud Tě nabídka zaujala pošli nám životopis na mail: kancelar@ceskydomov.cz a my Tě pozveme na pohovor

Český Domov
Media House s.r.o.

HLEDÁME ŠIKOVNÉ WEBEDITORY!

Jsme ryze české vydavatelství Český Domov Media House s.r.o., které je na trhu již přes 23 let. Pro rozšíření pražského týmu aktuálně hledáme do svých řad sympatické a dynamické lidi na pozici webeditor www.nasepraha.cz.

JAKÝ BUDE VÁŠ PRACOVNÍ DEN V NAŠEM TÝMU:

- začínáme ranní kávičkou a krátkou poradou s týmem o úkolech dne
 - editujete zprávy dne a s redaktory řešíte aktualitu. Telefonujete a píšete/editujete zprávy na web.
- před odchodem z práce si připravíte vydání na následující den
 - vedete redakci, koordinujete externisty a podcasty

KOHO HLEDÁME:

- zkušenosti z vydavatelství nebo marketingu jsou podmínkou, máme systém zaškolení, vše naučíme
- smysl pro povinnost a systém, pracovitost, otevřenost, iniciativu, samostatnost a tah na branku
- reprezentativní vystupování. Úsměv vždy na tváři a pozitivní nálada by pro vás měla být samozřejmostí.
- ochotu se vzdělávat v oblasti marketingových a mediálních novinek. Prostě být in. Znalost online aplikací.

S ČÍM U NÁS MŮŽETE POČÍTAT:

- kompletní zaškolení, vše ochotně vysvětlíme, naučíme
- notebook, to je samozřejmost
- nejsme jen kolegové, setkáváme se i na mimopracovních aktivitách (bowling, laser game, večírky)
- sídlíme v Praze - Strašnicích, v duchu rodinných kanceláří - není problém si vzít do práce pejska, děti či jiné mazlíčky
- osobní přístup, pomoc, pochopení

HONOROVANÁ PRÁCE NA ŽL

Máte-li o uvedenou pozici zájem, napište na e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz a domluvíme si termín osobního pohovoru u nás v kanceláři.

Novinky v přijímačkách na střední školy

ČR – Ve školním roce 2023/2024 se mění systém přijímacího řízení na střední školy a konzervatoře. Termín pro podání přihlášky v 1. kole do maturitních i nematuritních oborů je od 1. do 20. 2. Současně jsou připraveny tři novinky: možné je podat přihláš-

ku prostřednictvím digitálního přihlašovacího systému (DIPSY), který je dostupný přes www.prihlaskynastredni.cz, nebo bez přihlášení v podobě vytištěného výpisu. Zůstává i možnost podat přihlášku tiskopisem. Nově si lze zvolit až tři obory bez talentové

zkoušky, pokud byly podány přihlášky na obory s talentovou zkouškou (v termínu k 30. 11. 2023), tak až pět oborů. Nově budou uchazeči přiřazeni na střední školy na základě výsledků přijímacího řízení a priorit, už se tedy nepoužívají zápisové lístky. **(red)**



Snažíme se chránit přírodu a být šetříci k planetě. Proto i naše noviny jsou tištěny na **100% recyklovaný papír** a není třeba kácet stromy. Přidejte se k nám a pomozme planetě společně. Zapojit se může každý. Neleží někde Naše Praha zbytečně na zemi?

Zvedněte noviny a dejte je souseďům do schránky. Uvidíte-li noviny někde na ulici, udělejte prosím to samé. **Přečtené výtisky nevyhazujte, ale dejte je přečíst i známým a souseďům.** Jde nám všem o společný cíl, abychom se na této planetě cítili komfortně a bezpečně.

Platnost karet Lítačka se automaticky prodlužuje

Praha – Letos končí platnost dopravních karet Lítačka, které se začaly vydávat převážně v roce 2020. Pražská městská společnost OICT, jako provozovatel Lítačky, se společně s Magistrátem hlavního města Prahy rozhodly platnost karet automaticky prodloužit o další tři roky. Všichni, kterým

karta letos propadá, tak mohou cestovat s Lítačkou po Praze a Středočeském kraji až do roku 2027. Cestujícím, kterých se původní konec platnosti bude týkat, budou rozesílány informační e-maily a SMS zprávy podle toho, jaký kontakt uvedli při pořízení karty. Další informace najdete na pidlitacka.cz. **(red)**

řádková inzerce

- **!!Odvoz starého nábytku na skládku!!** Vyklizení sklepů, bytů, pozůstalostí atd. Naložíme a odvezeme cokoliv. Vše za rozumnou cenu. Stěhování-doprava. Volejte: 773 484 056
- **POSKYTNEME SÍDLA** v Praze pro SRO, OSVČ od 149 Kč/měsíc. Tel.: 728 991 247 www.sidloprofirmupraha.cz
- **VÝKUP VOZIDEL**, pojízdných, nepojízdných a havarovaných, Tel.: 739 665 455 [autodoprava. Tel.: 739 665 455, www.top-vyklizeni.cz](http://autodoprava.Tel.:739665455, www.top-vyklizeni.cz)
- **VÝKUP BYTŮ**, chat, chalup, pozemků. Možnost nemovitost nadále užívat. TEL.: 739 665 455
- **PRODÁM** vykrmené králíky, vejčička, vynesené slepice, brambory, ořechy. Tel.: 776 172 530
- **STĚHOVÁNÍ**, vyklizení domů, bytů, sklepů, likvidace odpadu, pozůstalostí, **KOUPÍM** poštovní známky a pohledy, tel.: 606 286 629.



nasepraha.cz

Kupón pro podání řádkové inzerce do titulu NAŠE PRAHA

Cena za inzerát:

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

Seznam mutací titulu NAŠE PRAHA (zaškrtněte vybrané):

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

Text inzerátu:

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

350 Kč																			
700 Kč																			
1050 Kč																			

Požadované datum otisku (zaškrtněte vybrané):

- 12. února
- 12. dubna
- 31. května
- 8. března
- 26. dubna
- 14. června
- 22. března
- 17. května
- 28. června

Následující informace nebudou zveřejněny, ale vyžaduje je tiskový zákon:

Firma/jméno: Tel.:

Adresa: Způsob úhrady:

IČ: E-mail: Podpis:

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



CHCETE TELEVIZNÍ REKLAMU?



efektivní



regionalizovanou



cenově dostupnou

MÁME ŘEŠENÍ

REGIOTV 1

UNIKÁTNÍ SÍŤ 11 NEJSILNĚJŠÍCH
KRAJSKÝCH TELEVIZÍ



11

regionálních televizí



100%

pokrytí v ČR



2 487 250+

diváků týdně

www.primetimemedia.cz

PrimetimeMedia
Unique Connection

CO JE TO?

- Svoboda
- Názor
- Komentář
- Nadsázka
- Pravda

KDO JE TO?

- Osobnosti,
které se nebojí
říct a napsat, jak TO je



www.denik.to



PRAHA TV

vaše metropolitní televize

500 TISÍC PRAVIDELNÝCH DIVÁKŮ



HIT
MĚSÍCE

OPEL ASTRA SPORTS TOURER / KOMBI ZA CENU HATCHBACKU

- /// Zavazadlový prostor až 1634 l
- /// Všechny druhy pohonu – benzín, nafta nebo elektřina
- /// Ergonomická sedadla AGR



5 let
záruka

Kombinovaná spotřeba 1,0–6,0 l/100km; emise CO₂ 23–135 g/km (WLTP). Značková pětiletá záruka se skládá z dvouleté výrobní záruky a dále tříleté smluvní záruky Opel.

TUKAS Malešice

Černokostelecká 122, Praha 10
tukas.cz

TUkas