

Jediny
čtrnáctidenník
v Praze 7



NAŠE PRAHA 7

Holešovice

2. 5. 2025

V Nuslích se svede bitva o průchod Prahou

8. května si městská část Praha 4 připomene 80. výročí Pražského povstání a konec 2. světové války akcí s názvem Barikáda 2025. Půjde o největší historickou ukázkou dobových bojů v hlavním městě, s nejrozsáhlejší scénou přímo v ulicích, kde se nejdůležitější boje obránců Prahy s vojáky wehrmachtu a SS v květnu 1945 odehrávaly.



Foto: MČ Praha 4

Více na straně 6

Herečka Barbora Mošnová: Tahle branže není pro bábovky!

25
let jsme
s Vámi

Rozhovor na stranách 8 a 9



nasepraha.cz

Foto: archiv BM

INZERCE



OL optika letná
milady horákové 31
170 00 praha 7
tel. 233 373 369
www.optikaletna.cz

SC-508393/03

• Výkup automobilů
a motocyklů
všech značek
• Ekologická
likvidace
vozidel



Nejlevnější odtahy
Tel.: 604 868 055

SC-503375/09

Vyhrajte vstup
na motýlí show
ve skleníku
Fata Morgana
strana 10



Podvodníci
telefonicky
útočí na lidi
ve věku 40+

STRANA 4



Proč ovčí
rouno
uklidňuje?

STRANA 12

Dálkové teplo od Pražské teplárenské ze skupiny Veolia

SPOLEHLIVOST A BEZPEČNOST

Představte si neviditelného hlídače, který bdí nad vaším domovem 24 hodin denně. Tak funguje naše dálkové teplo. Vyrábíme ho daleko od vašeho domu, můžete tak klidně spát bez obav z úniku plynu nebo požáru.

- Nepřetržitá dodávka tepla a teplé vody
- Záložní zdroje pro případ výpadku
- Výroba tepla mimo váš dům – žádné riziko, žádné imise

KOMFORT A POHODLÍ

Jsme jako dobří sousedé – když nás potřebujete, jsme vždy rychle po ruce. Naši odborníci jsou připraveni pomoci ve dne v noci, aniž byste o nich museli vědět.

- Vše zařídíme za vás – od výroby po dodávku
- Odborná péče a dispečink 24/7
- Žádné starosti s údržbou nebo opravami

FÉROVÁ A TRANSPARENTNÍ CENA

S naším systémem účtování je vaše tepelné hospodaření jako otevřená kniha. Každá položka je jasně vysvětlena, každý náklad opodstatněný.

- Vždy přesně víte, kolik a za co platíte
- Konkurenceschopná s jinými způsoby vytápění
- Cena je konečná, obsahuje všechny náklady včetně údržby a investic

PROFESIONÁLNÍ PODPORA

S dálkovým teplem získáváte spolehlivého partnera, který se o vše postará. Klid a teplo domova s námi není jen prázdná fráze.

- Zákaznický servis 24 hodin denně, 7 dní v týdnu
- Rychlá reakce na vaše požadavky a potřeby

ŠETRNOST K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ

Neustále modernizujeme naše technologie, abychom snižovali emise a zvyšovali účinnost. S každým dnem vytápění přispíváte k čistšímu ovzduší ve vašem městě.

- Využíváme moderní ekologické technologie
- Splňujeme přísné evropské a české normy
- Postupně přecházíme na čistší zdroje energie

S dálkovým teplem od Pražské teplárenské získáváte trojí výhru – komfort pro vás, bezpečí pro váš domov a ohleduplnost k našemu životnímu prostředí.

TAK SI MYSLÍM...



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

Těžký život mají někdy sekretářky starostů. U jedné jsem onehdy před sekretariátem čekal na domluvený rozhovor a odehrálo se následující minidrama.

Sekretářka: „Víte o vás, ale není tu. Asi je ještě na obědě. Zavolám mu.“ (po chvíli), „Hm, tak má nedostupný mobil.“

(dívá se do počítače) „Ale měl by sedět na sociální komisi, potvrdil to. Já zavolám Novákové, ať tam někdo zaklepe a řekne mu, že tu jste.“

(volá telefonem) „Paní Nováková, prosím vás, mohla byste starostovi říci, že tu na něj čeká pan šéfredaktor? Jo, měl by tam sedět, děkuji.“

(asi za minutu zvoní sekretářce telefon, slyším její hlas) „Ne, nechtěla jsem z vás udělat blbku. Aha, tak on tam není. Dobře, děkuji.“

(v sekretariátu je chvíli ticho, po chvíli slyším hlas nešťastné ženy) „Tak já jsem ztratila starostu... Kde může být?“

(opět vytáčí starostův mobil) „Pořád nic, číslo je stále nedostupné. Že by přece jen byl na tom obědě?“

(náhle radostný výkřik) „Tak já ho už vidím oknem, už sem jde! Hurá, neztratil se!“ A oba jsme si úlevou vydechli...

Spartané převzali primátorský klíč



PRIMÁTOR hl. m. Prahy Bohuslav Svoboda (ODS) předal do rukou zástupců fotbalového klubu AC Sparta Praha symbolický Klíč primátora hlavního města Prahy. Ten je tradičním oceněním, které primátor pravidelně předává vítězi nejprestižnějšího fotbalového zápasu v Česku, pražského derby mezi Spartou a Slavií. Foto MHMP

Částí Holešovic projedete buď s omezením, nebo vůbec

Holešovice – Už od loňského června probíhá rozsáhlá rekonstrukce v ulicích Dukelských hrdinů a U Výstaviště. Letos na jaře navíc přibyla zásadní dopravní omezení právě v ulici U Výstaviště, kde se kompletně přestavuje tramvajová trať. „Tato komunikace je proto zcela uzavřena jak pro tramvajovou, tak pro individuální

automobilovou dopravu, a samozřejmě nějaká omezení pocitují i chodci. V místě jsou vyznačeny koridory, proto prosíme chodce a cyklisty, aby je z důvodu bezpečnosti respektovali,“ uvedla Barbora Lišková, tisková mluvčí Technické správy komunikací (TSK) hl. m. Prahy. Dopravní omezení v ulici Dukelských

hrdinů jsou pouze dílčí a řidiči ji mohou projet jednosměrně směrem od ulice Veletržní po viadukt. Práce by měly být ukončeny do konce roku, poté tu bude jinak uspořádaný automobilový provoz i tramvajová trať. Další stavební fázi bude úprava kolem vstupu do Výstaviště, kde vznikne velký bulvár. **Zdroj: POLAR televize Ostrava**

KOMENTÁŘ

Adamité jsou zase v Praze

„Moudřejší ustoupí“ vs. „Zlu se nemá ustupovat!“ – dilema této dekády.

Nedávno proběhl v Praze Pochod pro život. Akce křesťanů, při které si každý rok připomínáme, že tady jsou tradiční rodina a hodnoty: láska muže a ženy, jejich dětí, základ všeho bytí světa. Vyšší hodnota na světě neexistuje. Až vymizí, zmizíme i my.

Bohužel vznikají i jiná náboženství a sekty. Jejich souvěrci věří bludům svých kazatelů, kteří hodnotu rodiny popírají a vše spojené s tradiční rodinou nenávidí. V Praze nám tentokrát pochod maminek a tatínek

s kočárky svých ratolestí zablokovali. A ještě jim vyhrožovali fyzickým násilím. Křesťané se za ně pomodlili.

V dějinách to není nic nového. Speciálně v našich krajích jsme na podobné sektáře experty. Měli jsme chiliasty. Ti věřili v Apokalypsu sv. Jana. Vše staré se zničí a vznikne nové království nebeské. Nemělo tedy smysl plodit děti a pracovat. Stejně všechno lehne popelem. Ještě dále šli adamité. Ti žili nazí, večer pořádali orgie, ženy byly volně k dispozici. Volná láska. Nepracovali. Tak si jídlo kradli. Napadali okolní vesnice. Manželství neuznávali. Neuznávali světské instituce. Jak po-

dobné dnešku. Jan Žižka s nimi udělal krátký proces. Pochytil je, nahnal do stodoly a zaživa upálil. Byl konec. Neměli žádné politické, mocenské krytí.

Objeví se novodobý Žižka?

Adamité dneška se jmenují Antifa, Socsol, Piráti, Zelení a podobná uskupení... Pod křídla je vzal jejich velekněz George Soros. Krytí mají absolutní. Tedy místo, aby tuto nebezpečnou sektu bezpečnostní složky rozprášily, mají jejich ochranu. Mají nekonečné financování. O každém financování jejich „neziskovek“ nás bohatě informuje nová americká administ-

rativa. A tak nás beztržně terorizují.

Vše má jediný cíl. Zcela rozvrátit náš tradiční evropský systém. Jak prohlásila předsdkyně EU von Leyenová: „Západ, jak jste jej znali, skončil.“ No, jak pro koho, chtělo by se říci. Nemyslím si, že bychom se našeho tradičního života jen tak lehce vzdali. A doufám, že až bude ten pochod za rok, že už ty adamity nějaký novodobý Žižka dávno rozpráší.



Jan Čížek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz

KRÁTCE ZE SEDMIČKY

Vodáckou zavřou kvůli závodům

Troja – Ve dnech 27. až 29. června se v Troji pojede závod Světového poháru ve vodním slalomu. Z tohoto důvodu bude uzavřena ulice Vodácká a nahrazena objízdou trasou. (red)

Parkoviště má ještě rok života

Holešovice – Parkoviště u supermarketu BILLA na nároží ulic Dělnická a Argentinská budou moci zákazníci využívat do 30. června 2026. Pak se z plochy stane staveniště a vyrostě zde nový bytový dům. (red)

Areál7 zve na koncerty i hokejové MS

Holešovice – Pražanům a návštěvníkům metropole začne sloužit nový víceúčelový venkovní prostor Areál7 – v srdci Holešovic, v ulici Za Elektrárnu, 8 minut pěšky od metra Nádraží Holešovice. Sezona v Areálu7, která nabídne mimo jiné 27 koncertů – od kapel přes zahraniční rap, Seana Paula a Empire of the Sun – odstartuje v pátek 2. a sobotu 3. května velkoryse pojatým otevřením zdejšího Beer Gardenu. Od 17.00 do 20.00 hodin budou k dispozici drinky a pivo, celý večer zprjemní DJs. Vstup je zdarma! A od 9. do 25. května bude Beer Garden v Areálu7 žít hokejovým mistrovstvím světa. (red)

Komplexní údržba komunikací se blíží

Praha 7 – Pravidelné čištění ulic je nezbytné pro udržení čistoty a bezpečnosti města. Odstraňuje se zejména prach a nečistoty, které se v průběhu roku usadí na komunikacích. Jarní úklid je pro Prahu 7 naplánován v termínu od 15. května do 2. června v době od 8.00 až do 15.00 hod. Na čištění řidiče upozorní dopravní značení, které se v ulicích objeví vždy v týdenním předstihu. Jedná se o přenosné značky „Zákaz zastavení“. V některých blocích se používá i přenosné dopravní značení „Zóna s dopravním omezením“ a „Konec zóny s dopravním omezením“, které v některých místech nahradí

velkou řadu přenosných dopravních značek „Zákaz zastavení“ s dodatkovou tabulkou.

Na Letné zaparkujete zdarma

Stejně jako v předchozích letech zajistila MČ Praha 7 po dohodě se společností ACTON náhradní bezplatné parkování na Letenské pláni. Parkování je pouze pro rezidenty a nevztahuje se na firemní vozy. Parkování zdarma platí pouze pro obyvatele aktuálně čištěného bloku ulic a pouze pro konkrétní den, kdy se v bloku uklízí. Parkování je možné od 6.30 hodin po celý den. Bezplatné parkování bude umožněno na základě povolení vydaného

odborem dopravy ÚMČ Praha 7. Žadatel se pak musí prokázat obsluze parkoviště povolením (při vjezdu i při následném výjezdu z parkoviště). Povolení k bezplatnému parkování na Letenské pláni lze osobně vyzvednout na Odboru dopravy ÚMČ Praha 7, U Průhonu 1338/38 (4. patro, č. dv. 4.15, 4.16), kdykoli v úřední dny úřadu (pondělí a středa od 8.00 do 12.00 a od 13.00 do 18.00 hodin). Vydání povolení je možné také online na e-mailu: hallym@praha7.cz. Žadatel doloží ke své žádosti RZ (dříve SPZ) vozidla, adresu trvalého bydliště a kopii dokladu o zaplacení parkovacího oprávnění. (red, Praha 7)

Praha zrekonstruuje cesty v severní části Letenských sadů

Letná – Hlavní město vysoutěžilo dodavatele komplexních oprav parkových cest v severní části Letenských sadů. Dodavatelem se stala společnost PSS Bohemia s.r.o., nikdo se proti výběru dodavatele neodvolal. Práce tak začnou po podpisu smlouvy, hodnota zakázky je 15,9 milionu korun. Rekonstrukce by měla být hotova v červenci.

Stávající cesty v severní části sadů vykazují množství kazů a jsou již nevyhovující. Povrch tvoří velmi starý a značně poškozený asfalt, dešťová voda neodtéká do přilehlých trávníků. V minulosti došlo v lokalitě k opravám většiny parkových cest, nyní opravovaná část je jednou z nejdůležitějších dosud netknutých promenád. Povrchy nově zre-

konstruovaných cest budou v souladu s celkovou koncepcí parkových cest. Na části budou dlážděné, část bude tvořit povrch z mechanicky zpevněného kameniva a část zůstane asfaltová. Součástí projektu je i obnova mobiliáře, včetně vytvoření zálivů pro nové lavičky, vegetační úpravy včetně výsadby stromů, a v části také nové veřejné osvětlení.

Nejde o jedinou akci, která v Letenských sadech probíhá. Nedávno byla dokončena celková revitalizace mlatových ploch dětského hřiště Pod kaštaný. Velmi blízko dokončení je také výstavba dvou vodních prvků v blízkosti bývalého Stalínova pomníku. Zároveň se soutěží zakázka na obnovu herních prvků na místním dětském hřišti U Hrocha. (red)

Chcete pohlednici z Izraele?

Praha – Ten pocit, když ze schránky vylovíte pohled, vám žádný e-mail nemůže nahradit. Proto izraelské velvyslanectví přišlo v rámci letošního 35. výročí od znovunavázání diplomatických vztahů mezi Českou

republikou (respektive Československem) a Izraelem se zajímavou nabídkou – pokud zašlete pohled na adresu Velvyslanectví Státu Izrael, Badeniho 2, 170 00, Praha 7, na oplátku vám pracovníci ambasády zašlou pohlednici



ze speciální edice. Samozřejmě pouze těm pisatelům, kteří připsají svoji poštovní adresu. (md), foto: VSI

Pozor, podvodníci telefonicky útočí na lidi ve věku 40+

ČR – Policisté varují před promyšlenějšími postupy podvodníků. Konkrétně jde například o telefonát falešného policisty a pracovníka České národní banky (ČNB), kteří se snaží oběť vystrašit legendou, že si na ni někdo chce vzít úvěr a že je nutné přeposlát finanční prostředky na „bezpečný bankovní účet“ či předat kurýrovi, který si přijede pro peníze a vystaví falešné potvrzení. Pachatelé jsou velmi manipulativní, až agresivní. Své tvrzení doprovází zasláním falešných dokumentů a průkazů, včetně policejního průkazu. Falešný pracovník ČNB s obětmi hovoří přes videohovor, kdy má obličej elektronicky pozměněn. Policie



FOTOGRAFIE osob, které jsou na falešných průkazech, podvodníci stáhli z internetu. Zdroj: Policie ČR

ČR eviduje více než 220 případů v celkové částce přes 37 mil. Kč. Průměrná škoda na jednoho poškozeného je 458 000 Kč a průměrný ročník narození oběti je 1983.

Policisté a pracovníci bank vás nikdy nebudou nutit k převodům finančních prostředků či předávání hotovosti kurýrovi. Policisté se v rámci telefonátů nikdy neprokazují zasláním služebních průkazů. V případě, že vám podvodníci zavolají, nepodléhejte panice a okamžitě zavěste. A pokud jim skočíte na „lep“ a přijedete o finanční prostředky, okamžitě kontaktujte svou banku, zaznamenejte důkazy a předejte je Policii ČR. (red, Policie ČR)

MOJE ČTVŘT'

„Náš holešovický byt na dohled od Vltavy jsme s manželem (hercem a pedagogem DAMU Tomášem Pavelkou – pozn. redakce) objevili před šestnácti lety a hned se nám zalíbil: je plný slunce, s výhledem na řeku. K této čtvrti nás pak ještě víc připoutaly naše děti, které tu začaly chodit do školky a do školy, a my tak poznali spoustu nových kamarádů a známých. S některými z nich jsme pak v rámci našich komunitních aktivit založili spolek Dolní Holešovice. Od roku 2016 organizujeme populární Holešovický ples, na kterém spolu s místními obyvateli vždycky ‚vytančíme‘ nějaké peníze a ty pak věnujeme na zvelebování našeho okolí. Díky spolupráci s městskou částí tak vzniklo třeba nové sportoviště u ZŠ T.G. Masaryka, kam může chodit i veřejnost. V ulici U Průhonu jsme vysázeli stromy, zmíněná škola na Ortenově náměstí získala novou venkovní učebnu, přispěli jsme Azylovému domu Prahy 7 nebo seniorům na sociální nákupy... Právě aktivní,

■ Klára Cibulková, ředitelka divadla Viola, dramaturgyně a herečka, předsedkyně spolku Dolní Holešovice



PLESOVÝ tým spolku Dolní Holešovice. Foto: archiv K. Cibulkové

fajn lidi a dobří sousedé je to, co mi na životě v Holešovicích vyhovuje asi nejvíc.

Z konkrétních míst mám ráda třeba park U Vody a lávku Holka propojující nás s ostrovem Štvanice a Karlínem. Oblíbe-

nou mám samozřejmě i Střemovku a Holešovickou tržnici. Tam chodím i proto, že tu sídlí Cirk La Putyka s jejich skvělým studiem pro děti. Tím, že v Holešovicích už bydlím nějaký pátek, si uvědomuju, jak razant-



HEREČKA a ředitelka divadla Viola Klára Cibulková. Foto: René Volfík

ně šla tato čtvrt' nahoru. Dřív to byla trochu zaprášená periferie s opuštěnými továrnami, sklady a ploty z vlnitého plechu. Dnes je to přitažlivé místo se spoustou kaváren, restaurací a rozmanitými možnostmi nákupů. Baví mě taky místní kultura: sídlí tu Veletržní palác i galerie DOX, divadla LaFabrika, Jatka78... Přála bych si jen, aby se povedlo Holešovice víc zazelenit a ochladit. Na teplotní mapě Prahy svítí tato část města tou nejhorší, tmavočervenou barvou a v létě tu bývá čím dál větší vedro. Pokud bych mohla něco Holešovickým do budoucna přát, je to zeleň, zeleň a zeleň!“ (md)

INZERCE

Nechte se vtáhnout do světa příběhů!

www.hybernia.eu

Tanky a vojáci. V Nuslích se svede bitva o průchod Prahou

■ V květnu si městská část Praha 4 připomene 80. výročí Pražského povstání a konec 2. světové války. Nejvýznamnější součástí květnových dnů bude v Praze 4 akce s názvem Barikáda 2025. Půjde o největší historickou ukázkou dobových bojů v hlavním městě, s nejrozsáhlejší scénou přímo v ulicích, kde se nejdůležitější boje obránců Prahy s vojáky wehrmachtu a SS v květnu 1945 odehrávaly.

Praha 4 – „Chceme důstojně připomenout osmdesáté výročí konce druhé světové války v Evropě, představit Pražanům a návštěvníkům hlavního města boje v ulicích Prahy, a především vzpomenout na ty, kteří se vzepřeli nacistické tyranii,“ uvedl starosta Prahy 4 Ondřej Kubín (ODS). „Živou připomínkou událostí z května 1945 chceme vzdát hold nejen padlým bojovníkům z Pražského povstání, ale i zavražděným civilistům, mužům, ženám i dětem, a připomenout nám všem, že jejich oběť v boji za svobodu nebyla a nesmí být zbytečná,“ dodal. Akce se uskuteční 8. května v ulicích Tábořská, Petra Rezka, na náměstí Generála Kutlvašra a Na Květnici. Začne v 8.00 hodin a skončí přibližně v 18.00 hodin. Vstup bude zdarma.

Boje uvidíte na obrazkách

Vrcholem dne bude zinscenovaný boj o barikádu, která je typickou scénou evokující květnové povstání. Veřejnosti nabídne mimořádnou možnost vidět přímo v ulicích města v akci originální vojenskou techniku, ale především bude důstojnou vzpomínkou na ty, kteří se postavili nacistům v boji za svobodu. Velkolepou podívanou umocní dobové uniformy téměř čtyř set



AKCE BARIKÁDA 2025 opět připomene dramatické události z Pražského povstání. Foto: MČ Praha 4

účinkujících, členů vojensko-historických klubů, a expozice historické vojenské techniky. Bojové scény budou promítány na velkoplošných obrazkách, součástí historické ukázky bude zasvěcený komentář. Jedna z největších ukázek bojů druhé

světové války na území Prahy se v nuselských ulicích bude konat po 25 letech. Poslední takto rozsáhlou ukázkou byla akce Barikáda 2005 v Braníku a dříve Barikáda 2000 právě v Nuslích. Na základě zkušeností z let 2000 a 2005 očekává Praha 4 velký

zájem veřejnosti všech věkových kategorií, například v roce 2005 akci navštívilo dle odhadu bezpečnostních složek a médií více než 45 tisíc návštěvníků z celé republiky a ze zahraničí. Bližší informace na www.praha4.cz. (red)

Srdce pražské záchranky. V novém prostředí a s uvítací hláškou

■ Operátorky a operátoři Zdravotnické záchrané služby hl. m. Prahy poskytují nově pomoc volajícím na tísňové linky z dispečinku, který patří k nejmodernějším v republice i v Evropě. Zdravotnické operační středisko pražské záchranky v Korunní ulici bylo po více než 25 letech kompletně rekonstruováno a dočkalo se modernizace techniky i zázemí.

Vinohrady – Díky stavebním úpravám se podařilo zvýšit o třetinu počet dispečerských míst, celkem je zde nyní 12 plnohodnotných pracovišť. Dispečerské stoly jsou polohovatelné a každý pracovník si je může upravit podle své výšky, případně během směny libovolně střídát práci vsedě a vestoje. U desky stolu pak lze zapnout i vyhřívání pro větší komfort i jako prevenci vzniku syndromu karpálního tunelu. Dispečeri pracují také nově s bezdrátovými komunikačními sítěmi, které usnadňují pohyb. Dominantou zdravotnického operačního střediska je nástěnná zobrazovací plocha, na kterou lze přenášet například záběry z městských kamer pro zvýšení povědomí

o situaci na místě událostí. Volající na tísňovou linku 155 v Praze také zcela prvně uslyší před spojením s dispečerem informační hlášku. Ta volající jednak ujistí, že se skutečně dovolali na záchranou službu, a jednak může předcházet hovorům, kdy člověk vytočí tísňovou linku nedopatřením. Volající může díky upozornění hovor zavěsit ještě předtím, než zaměstná operátora.

Budete pomáhat druhým?

Byť na pracovním trhu přetrvává nedostatek profesionálních zdravotníků, kteří splňují požadavky pro práci ve zdravotnickém operačním středisku záchrané služby, podařilo se pražské záchraně v loňském roce rozšířit



NA DISPEČINKU pražské záchrané služby slouží ve 12hodinových směnách 7–10 operátorek a operátorů. Foto: MHMP

řady dispečerů a své klíčové pracoviště personálně stabilizovat. Noví zájemci o tuto náročnou, ale zároveň mimořádně pestrou

a naplňující práci mají dveře otevřené i nadále. Bližší informace ohledně pracovních pozic jsou na zachranujpraze.cz. (red)

Rána pro elektrokoběžky. Nebudou mít kde parkovat

Praha – Hlavní město připravuje zásadní změnu v regulaci provozu sdílené mobility. Městská společnost Technická správa komunikací (TSK) připravila návrh, podle kterého umístění sdílených dopravních prostředků do parkovacích míst bude povoleno pouze pro jízdní kola a elektrokola. Sdílené elektrokoběžky tuto možnost mít ne-

budou. O tomto návrhu řešení by měla Rada hl. m. Prahy hlasovat v květnu.

Cílem opatření je podpořit ekologicky udržitelnou městskou mobilitu, nikoli neřízený provoz sdílených elektrických koloběžek, které reálně fungují jako turistická atrakce. Navíc dlouhodobě přinášejí ve městě problémy v podobě vyšší neho-

dovosti, porušování dopravních předpisů a narušování veřejného pořádku.

Navržená smluvní úprava stanoví přísná pravidla: kola a elektrokola smí být odstavena pouze na předem určených stanovištích, provozovatelé budou platit městu úplatu, která umožní samofinancování tohoto regulačního nástroje,

budou povinni dodržovat právní předpisy i smluvní pravidla a předávat městu anonymizovaná data o provozu. TSK bude mít pravomoc kontrolovat dodržování podmínek a odstraňovat neoprávněně umístěná vozidla, která porušují pravidla smlouvy nebo jsou vlastněna poskytovateli zcela bez smlouvy s městem. (red)

Pilotní projekt „Nábytek v oběhu“ byl spuštěn. Zapojíte se?

ČR – Po řadě diskuzí a jednání byl na evropské úrovni definován koncept rozšířená odpovědnost výrobců (Extended Producer Responsibility – „EPR“). Ve zkratce jde o systém, v němž výrobce nese odpovědnost za svůj produkt od jeho výroby až po konečnou fázi, kdy se stává odpadem. Cílem „EPR“ systému také je, aby občané a obce neplatili tolik za odpady, ale naopak se odpovědnost přenesla na výrobce. Právě proto skupina šesti výrobců a prodejců nábytku (Hornbach, IKEA, Jysk, Kinnarps, Řešeto a XXXLutz) iniciovala spuštění pilotního



ODEVZDÁVAT lze téměř všechny kategorie nábytku, včetně koberců a matrací.

Foto: MD

projektu na podporu vzniku EPR systému pro „nábytek v oběhu“. Jeho účelem je zmapovat, co se děje s nábytkem, když doslouží. Na deseti sběrných místech v Praze (sběrný dvůr Zakrytá, re-use centrum Sto.re a Libeňské re-use a komunitní centrum), Brně, Českých Budějovicích, Jihlavě a v Jindřichově Hradci je možné do konce května odevzdávat použitý nábytek a umožnit tak jeho zaevidování do sběru dat. Projekt je omezen na kategorie nábytku uvedené na www.nabytekvobehu.cz a nepotřebné kusy mohou odevzdat pouze fyzické osoby. (red)

Loni byla průměrná hrubá mzda 57 232 Kč

Praha – Hrubá měsíční mzda zaměstnanců v Praze dosáhla ve 4. čtvrtletí roku 2024 hodnoty 59 870 Kč a byla tak nejvyšší mezi kraji. Průměr republiky přesáhla o 21,6%. Oproti 4. čtvrtletí roku 2023 mzda nominálně vzrostla o 7,9%. Reálné (po započtení 2,9% inflace) průměrná mzda vzrostla o 4,8%.

Průměrná hrubá mzda v Praze v celém roce 2024 byla 57 232 Kč. Průměrná mzda v Praze nominálně vzrostla oproti roku 2023 o 7,0%. V roce 2024 dosáhla inflace hodnoty 2,4% a průměrná mzda v Praze tak oproti roku 2023 reálně vzrostla o 4,5%. Zdroj: ČSÚ

INZERCE

PPF GENERÁLNÍ PARTNER UVÁDÍ

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

shakespeare.cz

Premiéra
OTHELLO

generální partner: PPF
hlavní partneři: HOME CREDIT, CETIN
partneři: HOFFMANN ZISAK, LAUNDOLAND
hlavní mediální partneři: PRAVO, Frekvence, NOVA
mediální partneři: Novinky.cz, iBox, Vlasta, scene.cz
spoloprodukteři: SBC, Spoluprodukteři
předprodej: siletmaster
přihlášitel: PPF

Foto: Pavel Mára
SC-503398/01

CHCETE TELEVIZNÍ REKLAMU?

efektivní regionalizovanou cenově dostupnou

MÁME ŘEŠENÍ

REGIO TV 1

UNIKÁTNÍ SÍŤ 11 NEJSILNĚJŠÍCH KRAJSKÝCH TELEVIZÍ

11 regionálních televizí 100% pokrytí v ČR 2 487 250+ diváků týdně

www.primetimemedia.cz

Primetime Media Unique Connection

SC-503399/05

Herečka Barbora Mošnová: Tahle branže

■ Sympatická, převážně divadelní herečka Barbora Mošnová (39) hraje už více než 15 let v nuselském Divadle Na Fidlovačce. Na větší filmovou roli sice stále čeká, ale těší se, co jí život dále přinese!

Martin Dudek

Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách. To je název úspěšné komedie v Divadle Na Fidlovačce, ve které hrajete. Zajímá mě váš soukromý pohled na věc – proč toto muži a ženy nezvládají? Asi proto, že každý vznikl jinak. Nejdříve stvořil Bůh Adama a poté Evu z jeho žebra, které je blízko srdce. Každý má tedy jiný potenciál, ale zároveň mohou být obě pohlaví rovnocennými partnery. Každý z nich vyniká určitými schopnostmi...

Dnes se ale často píše, že ženy by se měly více prosazovat ve všech oblastech života, vyrovnat se mužům a všechno zvládat. Neprámení právě z tohoto společenského tlaku vzrůstající počet „polykaček“ antidepresiv či dalších uklidňujících prášků?

Já si myslím, že ženy toho zvládají daleko více než muži. Ze svého okolí mám zkušenost, že pokud ženy začnou polykat prášky, tak ve většině případů za to může základní selhání jejich partnera.

Prošla jste si také nějakým krizovým obdobím jako žena či herečka? Co vám tehdy pomohlo?

Bohužel tímto obdobím si stále ještě procházím, ale prášky nepolykám. Naopak se řídím heslem: „Co tě neporazí, to tě posílí.“

Když si čtu váš životopis, vidím, že je vám Praha 4 souzená. Vystudovala jste VOŠ hereckou, která nyní sídlí v Michli, a od roku 2011 jste se „zabydla“ v nuselské Fidlovačce. Jak moc se za těch téměř 15 let divadlo, osazenstvo a jeho repertoár proměnily?

Tehdy si mne do Divadla Na Fidlovačce vybrali tehdejší umělecký šéf divadla Juraj Deák a Tomáš Töpfer. Přijeli se na mne podívat v lednu za chumelenice do Horáckého divadla v Jihlavě, kde jsem byla tehdy po škole ve svém prvním angažmá. Nabídlí mi hlavní roli Lizy Doolittlové v muzikálu My Fair Lady, za kterou jsem získala širší nominaci na Thálii. Současně mi dali k přezkoušení další tři zaskoky za těhotné kolegyně, takže mne tenkrát zaměstnaly množstvím krásné, náročné a úspěšné práce. Moc ráda na to vzpomínám. Po odchodu Tomáše Töpfera prošlo divadlo výraznými změnami. Přestalo být „souborovým“ divadlem a nové vedení se



BARBORA je jednou z ústředních postav komedie *Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách*. Foto: Alena Hrbková

zaměřilo hlavně na ekonomiku. Přízpusobilo repertoár a komerčně využívá možnosti divadla. I přes těžkou dobu covidu se pánům ředitelům povedlo divadlo udržet a myslím, že si v současné době vede velice dobře. Hrajeme úspěšné inscenace a stále se nám rozšiřuje divácká základna. Cítím, že na Fidlovačku chodí lidi opravdu rádi, zapomenout na všední starosti.

Na co byste naše čtenářky a čtenáře do divadla pozvala?

Určitě na poslední dvě reprízy Rain Mana. Je to krásné a moc dobré představení, kde excelují kolegové Matouš Ruml a Martin Písařík. Končí bohužel nečekaně a velmi předčasně po pouhých dvou sezonách, protože se divadlu nepodařilo zajistit další práva na uvádění této hry. Myslím, že je to velká škoda. Dále bych pozvala právě na komedii *Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách* nebo muzikály *Donaha!* či *Sugar*, někdo to rád horké. Myslím, že tyto tituly divadlu sluší.

Máte nějaký herecký zlovyk, který by vás učitel herectví měl odnaučit i po letech?

Moje profesorka herectví Milena Steinmasslová mi vždycky říkala, že během svého projevu zvláště pomlaskávám. Od studia mi to pak už nikdo neřekl, tak nevím, těžko říct, zdali by mě na to Milena upozornila dnes znova.

Jaký byl váš největší herecký „fail“, kterému se dneska můžete smát? Nevybavují si, ale pokud do toho mohu zahrnout i mou základní mylnou představu o divadle, tak si trůfám zmínit, že když jsem nastoupila do svého prvního angažmá, byla jsem překvapená, jak až moc je to tvrdé prostředí. A to jsem vyrůstala napul v divadelní rodině, tatínek byl členem baletu Národního divadla a dědeček tamtéž přední muzikant v orchestru, ale nikdy jsem jako holka nevnímala profesní zákulisi. Dnes už se radě věci směju a mám nadhled, ale tenkrát jsem tu konfrontaci těžko vstřebávala. Rozhodně to není povolání pro bábovky a oblastní divadlo byla veliká škola po všech stránkách.

Kdybyste mohla mít jednu hereckou superschopnost, co by to bylo?

Třeba kdybych se dokázala během krátkého okamžiku naučit obsáhlý text, vůbec bych se nezlobila (úsměv). Nebo kdybych dokázala v hlasové indispozici a nemoci uzdravit v sekundě své hlasivky, to by bylo také děsně fajn. Myslím, že všichni herci by tuto schopnost uvítali, protože vyprodané představení se občas neptá na vaši „virózku“ a vy pak svádíte doslova boj.

Proč je vašim nejmilejším dramatikem William Shakespeare, tedy člověk, který se narodil před více než 450 lety?

Na to, jak je jeho tvorba stará, tak je stále nesmírně nadčasová a živá. Jeho témata jako láska, zrada, žárlivost, moc, ambice nebo identita neustále a každého z nás se dotýkají. Pevně k textům a překladům profesora Martina Hilského mám osobní vztah a velmi mě baví. S panem profesorem a hudebním skladatelem Danielem Dobiášem jsme i v minulosti v Divadle Na Fidlovačce nazpívali řadu sonetů, překrásné zhudebněných právě panem Dobiášem, a následně vydali CD. Tato spolupráce byla velkým zážitkem. Navíc mě jako muzikálního člověka fascinuje rytmus a inspirace tak bohatého jazyka. Bohužel jsem Shakespeara mohla hrát pouze jednou, a to v Komedii omylů. Moc bych si přála, abych se s nějakou Shakespearovou úlohou (spíše tedy dramatickou) zase potkala. Vždy když se setkám s profesorem Martinem Hilským a poslouchám jeho vášně vyprávění o Shakespearovi a jeho tvorbě, tak mám pocit, jako kdyby byl pan profesor jeho ztělesněním a přenesl mě do jiné doby a jiného prostoru. Velmi ho obdivuji. Možná i za část mého okouzlení může právě on (úsměv).

V divadle jste jako doma, ale hlavní role ve filmu vás zatím mýjí. Je to osud, nebo jste někde něco špatně řekla?

Teď jste mne pobavil. Nejsem si vědoma, že bych někde něco špatně řekla, spíše páni režiséři či producenti mne ještě neobjevili. Všechno je takový malý rybníček, do kterého když se dostanete, tak už se nějakým způsobem „vezete“. Dostat se do něho ale není úplně jednoduché. Navíc mám trochu složitější osobní situaci, vychovávám sama 4letého chlapečka a zrekonstruovala jsem sama rodinný dům. Nemám moc čas a prostor se neustále někde ukazovat, valit „šrouby do hlav“ a trávit hodiny času koukáním a ťukáním do svítící krabičky. Veškerý volný čas trávím se synem, společnými aktivitami a řešením svých starostí a povinností, kterých není málo. A asi jsem i v tomto ohledu trochu konzervativní. Ráda se na živo prezentuji nějakým dobrým výkonem, naprosto slušnou a poctivou cestou pozvu ráda kohokoliv na představení,

není pro bábovky!

ať sám posoudí, zdali mu stojím za spoluprací. Ale ne vždy to dnes takto funguje. Filmaři, režiséři, producenti či umělci šéfové už nechodí moc po divadlech, aby objevovali nové talenty a tváře. Nikdo si s ničím už nedává takovou práci, nebo alespoň mám ten pocit a zkušenost. Dneska už vše cestuje přes e-mail a přes domácí prezentaci tzv. selftape, které si herci točí doma sami na koleně, a někteří dokonce absolvují všemožná drahá školení, jak správně video natočit. Někdy mám pocit, že se svět zbláznil (úsměv). Každopádně stále je co dělat a já ve svou příležitost stále věřím a těším se na ni. A když nepříjde, tak se také prd stane (smích).

Jste rozená Pražanka. Jak vzpomínáte na dětství a mládí?

Narodila jsem se přímo v centru města v Jungmannově ulici naproti Divadlu Kalich, kde též hraju. Do základní školy, která byla výtvarně zaměřená, jsem chodila naproti do Vodíčkovy ulice. Měli jsme úžasnou paní učitelku, se kterou jsme brouz-

dali Prahou, sedávali na vyhlídkových místech a malovali pražské domy a zátiší. O víkendech jsem jezdila k babičkám, kde u jedné byli bratrance, které jsem nutila sehrávat neustále nějaká divadélka, a u druhé zase parta dětí, kluků z ulice, se kterými jsme si hráli na louce na indiány, lezli po stromech a stavěli bunkry. Také jsem jezdila devět let na tábor doprostřed lesů u České Lípy, kde jsem to absolutně milovala. Tam právě padla, v noci za chatkou, zakázaná první pusa, ta nezapomenutelná. Je pravdou, že v pubertě mě město trochu semlelo, ale na to tenkrát mělo vliv více faktorů. Naštěstí se mi zase vše podařilo zvládnout a vybruslit.

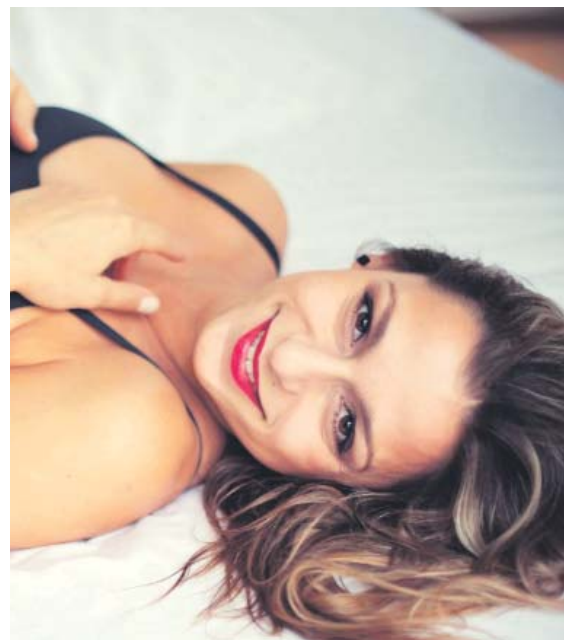
Stále bydlíte v hlavním městě?

Následovaly další peripetie bydlení v Chebu a v Jihlavě, což jsou kapitoly samy o sobě. Dneska bydlím v Říčanech, což bývalo malebné městečko, které se pomalu s Prahou propojuje. Nicméně jsem tu zrekonstruovala dům po prarodičích, bydlím ve staré zástavbě vedle lesa,

naproti louce a třem rybníkům. Jsem obrovským milovníkem hor jak v létě, tak v zimě, ty mi tu trochu chybějí, ale jak to jde, tak si je dopřávám. Ve svém novém domově jsem se synem šťastná a na sebe jsem pyšná, že jsem vše zvládla.

Co vás nejvíce baví ve volném čase? Je to syn Barnabášek, nebo potápění?

Když mám prostor sama pro sebe, kterého není mnoho, cvičím už 10 let Bikram jógu. Její praktikování mi dělá moc dobře jak na psychiku, tak i na fyzickou zdatnost. Jinak v podstatě veškerý volný čas trávím se synem a neustále něco děláme. Teď se mi rozšlapal na kole, z čehož mám radost. Milujeme hory a výlety, máme hodně přátel a kamarádů, snažíme se stále něco podnikat.



NA HLAVNÍ filmovou roli pohledná herečka stále čeká. Foto: archiv BM

Potápění je však bohužel úplně mimo. Nemám parťáka, volný čas, a hlavně tolik peněz. Ty teď jdou všechny do Barnabáška. Ale třeba až přijde konečně ten 'velký biják', tak se pojedeme potápět někde na kosatky i s Barnabášem (smích). Zatím si občas hraje na potápěče ve vaně a to je také zážitek.

INZERCE



Dopřejte si pohodové klima po celý rok

Nabízíme vám klimatizaci na splátky bez navýšení a k tomu slevu na elektřinu.

pre.cz/klima

PRE

Vyhraďte vstup na motýlí show ve skleníku Fata Morgana

■ Tropický skleník Fata Morgana v Botanické zahradě Praha opět ožil stovkami motýlích křídel. Až do 25. května tu můžete navštívit tradiční jarní výstavu živých tropických motýlů s názvem Motýli: Kouzlo přitažlivosti. Výstava, která je nedílnou součástí celoročního tématu vábení v přírodě, představuje motýly jako důležité opylovače a upozorňuje na jejich jedinečnou roli.

Na rozdíl od včel, které sbírají pyl do pylových košíčků na nohou, motýli přenášejí pyl pasivně celým svým tělem. Díky tomu dokážou opylovat rostliny, které jsou od sebe vzdálené. Někteří motýlí specialisté, jako lišajové, mají dlouhé sosačky, které jim umožňují dosáhnout na nektar v trubkovitých květech orchidejí a dalších rostlin. Vábení je klíčové i v milostném životě motýlů. Samci některých druhů nalétají při hledání samic dlouhé kilometry. Mezi mistry v této disciplíně patří tropičtí martínáci, které na výstavě uvidíte v plné kráse. Ve skleníku

Fata Morgana se představí téměř čtyři desítky tropických druhů. Kromě nočního martínáče *Attacus atlas*, který patří mezi největší motýly na světě, tu nechybí nádherní *Morpho peleides* s blankytně modrými křídly, velcí soví motýli rodu *Caligo* nebo známý motýlí cestovatel monarcha stěhovavý (*Danaus plexippus*) a s nimi další barevné babočky, otakárci, ale i bělásci. Pokud budete mít štěstí, spatříte jedinečný okamžik, kdy se z ne nápadné kukly vylíhne krásný motýl.



MOTÝLY ve skleníku Fata Morgana můžete navštívit od úterý do neděle od 9.00 do 19.00 hodin. Foto: Botanická zahrada Praha

Tajemství motýlího života a ohrožení motýli naší přírody

Součástí motýlí přehlídky ve skleníku Fata Morgana je interaktivní výstava Tajemství motýlího života, která nabízí zcela nový pohled na fascinující svět motýlů. Návštěvníci se mohou kolem sebe rohlédnout motýlíma očima, vyzkouší si, jak funguje sosačka, a pod mikroskopem se podívají na strukturu křídel a odhalí tajemství jejich nádherného zbarvení.

Prostřednictvím příkladu jasně červenookého pane-

lové výstavy, kterou botanická zahrada připravila ve spolupráci se skupinou JARO, se přichodí seznámí s problematikou ohrožených druhů motýlů v naší přírodě a s projektem sčítání denních motýlů v rámci akce Motýlí půlhodinka.

Během víkendů pak mají ti nejmenší zájemci příležitost vyzkoušet si různé tvořivé aktivity v tematických dílničkách, při kterých si mohou vytvořit motýlí dekoraci na dřevěném výřezu nebo technikou pískování barevnou jarní dekoraci. (red)

Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku do 10. května 2025 na e-mail: soutez@ceskydomov.cz. Třicet výherců získá po čtyřech vstupenkách na motýlí výstavu ve skleníku Fata Morgana.

soutěžní otázka

Jak se jmenuje největší motýl, kterého na výstavě ve skleníku Fata Morgana uvidíte?

- Monarcha stěhovavý
- Soví motýl
- Attacus atlas

INZERCE

GUARANAPLUS

SKOMÍRAJÍCÍ LIBIDO POVZBUDÍ BYLINKY

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

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

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

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

www.guaranaplus.cz

5C-503321/03

Udržitelnost? To v Asii při výrobě hraček nikoho nezajímá...

ČR - V německém Norimberku se uskutečnil již 74. ročník jednoho z největších a nejstarších veletrhů hraček na světě Spielwarenmesse International Toy Fair 2025. Vystavovali zde i čeští výrobci, mezi kterými nechyběla ani společnost EFKO z Nového Veselí. Ta mimo jiné představila novou řadu 'dobrodružných' Igračků s vykopávkami, které zavedou děti do světa dinosaurů, starého Egypta a pirátů. Tím však dobré zprávy z českého prostředí v podstatě končí. „Nešlo si nevšimnout, že oproti loňskému ročníku razantně přibyla účast výrobců z Asie, zejména Číny. Paradoxem přitom je, že na jednu stranu rezonuje na veletrhu téma ekologických hraček a udržitelnosti a na straně druhé silný tlak výrobců z Asie, kde udržitelnost nikoho nezajímá a jejich zboží k nám putuje tisíce kilometrů. Často se jedná o hračky 'na jedno použití', které navíc děti nijak nerozvíjí. Postavení evropských výrobců proto není vůbec jednoduché. Jsme zatíženi velkou administrativou, přeregulovaností a vysokými

náklady na vstupy. Někteří čeští výrobci her již svoji výrobu prodali a vyrábějí v Číně," řekl Miroslav Kotík, majitel firmy EFKO a předseda oborového Sdružení pro hračku a hru. To je jedinou celorepublikovou organizací, jejímž posláním je pomáhat českým výrobcům i poctivým prodejcům hraček. Také se snaží bojovat proti nekalé konkurenci a hájit práva hračkářů vůči přehnané byrokracii. (red)



HRAČKA z prověřených materiálů a s jasným původem je například nový Igraček – dobrodruh. Foto: EFKO

Zúčastněte se pouti i bohoslužby za krajinu

Suchdol - V sobotu 24. května se uskuteční již osmnáctá ekumenická bohoslužba za krajinu. Koná se na levém břehu Vltavy, na zahradě nad Sedleckými skalami (tam, kde Vltava opouští Prahu).

Od 11.00 hod. se můžete připojit k pouti krajinou se zastávkami s výhledem na kaňon Vltavy, pak přívozem přes řeku a výstupem nahoru na Sedlecké skály. Odchází se od kostela Stětí sv. Jana Křtitele v Dolních Chabrech. Kostel bude k prohlídce otevřen již

v 10.00 hod. Od 15.00 hod. při bohoslužbě káže Michael Špillar, farář římskokatolické farnosti u kostela sv. Františka z Assisi v Praze-Chodově.

Účast přislíbili duchovní z dalších církví. Zpěvem a hrou na kytaru doprovodí Tomáš Najbrt. Poté (cca od 15.45 hod.) následuje beseda na téma Globální problémy rozvoje lidské civilizace a světy hodnot, kterou uvede prof. Lubomír Mlčoch, emeritní děkan Fakulty sociálních věd Univerzity Karlovy. (red)

Jděte nebo běžte, pohybem pomůžete dětem

Praha - Zapojte se do projektu Běhám pro děti 2025, jehož výtěžek je určen na podporu dětí a mladých lidí vyrůstajících v dětských domovech. Projekt neziskové organizace DEJME DĚTEM ŠANCI se letos koná již podesáté a zapojit se do něj může každý. Například účastí na sportovně-zábavné akci Běhám v parku Na Pankráci, která se koná v sobotu 24. května. Startovní je symbolické, navíc každý zaregistrovaný účastník postupuje do slosování tomboly o zajímavé ceny. Kompletní informace najdete na www.behamprodeti.cz. (red)

INZERCE

**30 sekund by mu
na vaše dveře stačilo**

**NENECHTE SE
VYKRÁST!**

**3 500 Kč sleva
na ocelové bezpečnostní
dveře NEXT
Jen do 31. 5. 2025**



777 335 878
next@next.cz
www.next.cz

NEXT
BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE



Poctivá česká výroba
s plnou certifikací



Vstupní ocelové
bezpečnostní dveře
do bytů i domů



Nejširší výběr povrchů



Atypická řešení na míru



Odborné poradenství,
nabídka a zaměření
zdarma



Profesionální montáž,
špičkový servis

Ovčí rouno uklidňuje a potěší i práce s ním, říká Jitka Kuželková

■ Věděli jste, že z vlny se dá vytvořit téměř cokoli? A že přináší vnitřní ztišení? Osobně si to můžete vyzkoušet na pražských workshopech Jitky Kuželkové. Navíc výtěžek z jejího projektu 100 vlněných motýlů půjde do sbírky Vraťme vodu přírodě.

Martin Dudek

Jak se specialista marketingu ve velké národní firmě dostane k výrobě objektů z ovčího rouna?

Kdysi jsem objevila obchod Dobroděj s regály až ke stropu zaplněnými něčím, co vypadalo jako cukrová vata. Bylo to ovčí rouno v těch nejkrásnějších barvách, co si umíte představit. Ptala jsem se, co se s tím dá dělat, a během pěti minut se naučila základy plstění. Chytlo mě to a později jsem dostala nápad vytvořit jemný a bezpečný vlněný svět. A do takového světa zasadit hrdinu mé knížky.

Proč jste si vybrala právě tento materiál?

Asi proto, že nabízí tolik možností zpracování. Přináší mi ztišení a klid. A voní. Mám určitý záměr a pokaždé to dopadne jinak, rouno si samo řekne.

Pod vašimi rukama vznikají zvířátka i lidské postavičky. Výrobky si doma vystavujete, rozdáváte je jako dárky nebo třeba prodáváte



JITČINY vlněné výrobky jsou už na první pohled krásné. Foto: archiv JK

v rámci charitativních akcí?

Pracuji na 3D ilustracích do dětské knížky. Myslím, že konejšivý efekt vlny funguje i přes fotografii. Postavy z příběhu se snažím trochu chránit před svými dětmi, které je milují. Ale když vidím, jak rády si s nimi hrají, nedokážu je úplně schovat nebo ne tak, aby je po čase zase nenashly. Když mám pocit, že vlněný objekt někoho potěší, věnuji ho s nadšením.

Díky MiNiGRANTU od Nadačního fondu Veolia si plstění suchou jehlou můžete ve vašich workshopech vyzkoušet každý, a to i děti od šesti let. Takže předpokládám,

že asi není příliš složité se tuto techniku naučit.

Je to snadné. Speciální jehlou pícháte do chomáčku vlny. Na jeden workshop přišla čtyřletá holčička, varovala jsem maminku, že se může pichnout do prstíku a bude plakat, nemá ještě jemnou motoriku... Ale vyrobila čtyři nádherné motýly! Její odhodlání bylo fascinující, určité z ní jednou bude textilní umělkyně. A všechny čtenářky i čtenáře zvu, ať si vyzkouší plstění suchou jehlou a vyrobí si vlastní motýlí brož. Nejbližší workshopy mám 16. května v Komunitní zahradě Prokopka od šestnácti hodin a 24. května od deseti ho-

din v Městské knihovně – pobočka Korunní. Informace jsou na www.jitanavlne.cz.

Proč jste si pro svoje tvůrčí dílny vybrala právě motiv motýla?

Český svaz ochránců přírody vyhlásil rok 2024, kdy jsem s workshopy začala, rokem motýla. Chtěla jsem na to svým projektem upozornit. Účast na workshopech je zdarma, ale lidé mohou přispět do sbírky Vraťme vodu přírodě a pomoci chránit prostředí, kde se motýli přirozeně vyskytují. Motýl je symbolem změny i naděje, vlastnoručně vyrobená brož v oblíbené barvě může mít zvláštní osobní význam.

Vy o vlně nejen mluvíte, ale také píšete. Hlavními hrdiny vznikající knížky budou vlněný pes Cidík a čivava Lola. Už se s psaním blížíte ke konci, nebo stále ještě zažíváte tvůrčí muka?

Příběh o pejskovi, který se ptá, kdy bude velký, jsem napsala před lety, četla jsem ho při různých příležitostech, pilovala, znovu četla a vždycky mi někdo řekl: „Je to dobrý, měla bys to vydat.“ Mluvila jsem tehdy s výtvarnicí Toy Box, která mi poradila, že opravdu autentické by bylo, kdybych si to ilustrovala sama. V té době už jsem s ovčím rounem pracovala, začala jsem proto hledat knížky ilustrované formou fotografií vyrobených objektů. Přišlo mi, že jsou vizuálně nesmírně zajímavé! Od té doby pokračuju...



VLNĚNÝ nudista určitě dokáže někoho pobavit... Foto: archiv JK



PŘÍBĚHY Loly, odvážné čivavy, si děti časem přečtou v Jitčině knížce. Foto: archiv JK

Kdy a kde si můžete nechat vyšetřit ledviny?

■ Ledviny jsou párový orgán a v těle mají na starosti očisťování krve od toxických látek, odstraňování nadbytečné tekutiny a minerálů, regulují také krevní tlak, chrání pevnost kostí a podporují tvorbu červených krvinek, které v těle přepravují kyslík. Prevence je proto velmi důležitá, protože nemocné ledviny nebolí a pacient v časných fázích jejich onemocnění většinou nepocituje žádné příznaky.

ČR - Až 40 % pacientů, kteří musejí být léčeni náhradou funkce ledvin (dialýzou nebo transplantací), má jako první příznak onemocnění až projevy selhávání funkce ledvin. Pacienti s onemocněním ledvin mohou mít otoky, vysoký krevní tlak, krev v moči, ve výjimečných případech bolesti v boku nebo na zádech. Preventivní vyšetření funkce ledvin může odhalit některé ze začínajících onemocnění, například zánět ledvin, ledvinové kameny apod.

Jak probíhá vyšetření?

Prvotní základní vyšetření funkce ledvin provádí všeobecný praktický lékař v rámci všeobecné preventivní prohlídky, kterou by měl dospělý pojištěnec absolvovat každé dva roky. Praktický lékař s pacientem nejprve projde podrobně jeho anamnézu, aktuální zdravotní obtíže, užívané léky, alergie atd. Následuje komplexní fyzikální vyšetření - pohledem, pohmatem, poslechem, poklepem. Důležitou součástí je změření krevního tlaku a laboratorní vyšetření krve a moči. U pacientů nad 50 let trpících diabetem, vysokým krevním tlakem nebo kardiovaskulárními komplikacemi provádí praktický lékař každé čtyři roky v rámci preventivní prohlídky také vyšetření funkce ledvin. Jedná se o laboratorní vyšetření sérového kreatininu ze

vzorku krve. V případě podezření na onemocnění ledvin na základě posouzení celkového zdravotního stavu pacienta a výsledků laboratorního vyšetření krve a moči doporučí praktický lékař pacienta k dalšímu specializovanému vyšetření v nefrologické ambulanci.

Co je to nefrologie?

Nefrologie je lékařský obor, který se zabývá prevencí, komplexní diagnostikou a léčbou onemocnění ledvin. Nefrologie úzce spolupracuje s dalšími lékařskými obory, například urologií, revmatologií, hematologií, kardiologií atd. Pacienti s chronickým onemocněním ledvin a pacienti s postupně se zhoršující

funkcí ledvin jsou sledováni v nefrologické ambulanci.

Vyšetření v nefrologické ambulanci

Nefrolog u pacienta provádí komplexní nefrologické vyšetření, během kterého se snaží odhalit příčinu onemocnění ledvin (např. vysoký krevní tlak, diabetes, kardiovaskulární onemocnění, hormonální poruchu, geneticky podmíněná onemocnění). Součástí může být také detailní sonografické vyšetření ledvin a velkých cév, dopplerovské vyšetření cév, eventuálně biopsie ledvin a další specializovaná vyšetření. Po komplexním vyšetření stanoví ošetřující lékař přesnou diagnózu a navrhne léčebný postup, tzn. probere s pacientem všechny dostupné možnosti léčby.

Léčba onemocnění ledvin

Cílem léčby je omezit rozvoj ledvinového onemocnění do definitivního selhání ledvin.



VČASNÁ diagnostika onemocnění ledvin umožní brzké zahájení léčby a snižuje i potenciální rozvinutí přidružených onemocnění. Ilustrační foto: Pixabay

Léčba je vždy volena v závislosti na typu onemocnění. Může jít například o farmakoterapii, operaci (odstranění ledvinových kamenů), v závažnějších případech je pacient léčen některým typem očišťovací metody (hemodialýza, peritoneální dialýza). Součástí léčby může být také nutriční poradenství, léčba obezity, požadavek na změnu životního stylu a ukončení kouření. V případě, kdy pacient o onemocnění ledvin neví nebo podcení léčbu, může dojít k trvalému poškození funkce ledvin až k renálnímu selhávání ledvin (poslední stadium onemocnění). Pokud k tomu dojde a pacient je indikován ošetřujícím lékařem k transplantaci ledvin, je zařazen do transplantčního programu. Následují veškerá potřebná vyšetření a výběr náhrady funkce ledvin v transplantčním centru. Veškerá vyšetření, která jsou pacientovi indikována, jsou hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Všechna je nutné provést ve smluvních zdravotnických zařízeních, tedy u poskytovatele zdravotních služeb, který má smlouvu se zdravotní pojišťovnou pacienta.

Proč je preventivní prohlídka důležitá?

Cílem preventivní prohlídky u praktického lékaře je odhalit případné počínající onemocnění a začít ho řešit dříve, než poškodí (někdy nenávratně) pacientovo zdraví. Pacient se může cítit zdravý a nemusí o počínajícím onemocnění dlouho vědět. Preventivní prohlídku by měl dospělý člověk absolvovat každé dva roky. **Zdroj: VZP**

Na Alzheimerovu chorobu by mohl platit vodík

ČR - Alzheimerova choroba neohrožuje jen seniory, první změny v mozku začínají již kolem 40. roku života a poté může dojít postupnými kroky až k vážným projevům různých typů demence. Počet pacientů s Alzheimerovou chorobou raketově roste - celosvětově přes 55 milionů lidí, v Česku více než 150 tisíc. Odhady ukazují, že pokud se nepřijmou účinná opatření, do roku 2050 se tato čísla zdvojnásobí. Vědci navíc varují - u blízkých příbuzných je riziko až 4x vyšší! Společnost H2 Global Group však vlastní mezinárodní patent na léčbu a zmírnění dopadů Alzhei-

merovy choroby. Patent zahrnuje unikátní řešení v podobě inhalace molekulárního vodíku ze speciálně upravených generátorů, pití vodíkové vody a cílené suplementace. „Zjistili jsme, že oxidační stres a poškození mitochondrií jsou hlavními faktory vzniku Alzheimerovy choroby. Vodík dokáže potlačit zánět, pozitivně ovlivňuje kognitivní funkce a může hrát klíčovou roli v terapii této nemoci i ochraně neuronů,“ sdělil japonský profesor Shigeo Ohta, světově uznávaný odborník na molekulární vodík, který se jeho výzkumu věnuje již 30 let. **(red)**

Nové léky přinášejí naději

ČR - Poprvé za 15 let doporučila Evropská léková agentura (EMA) ke schválení více než 100 nových léčiv a preventivních přípravků během jediného roku. Z celkového počtu 114 nových registrací obsahuje 48 z nich zcela nové účinné látky, které mohou znamenat průlom v léčbě tisíců pacientů. Nové léky výrazně přispějí k prodloužení délky života a zlepšení jeho kvality.

Kde mohou nové přípravky pomoci?

1. Hemofilie A - vzácné celoživotní geneticky podmíněné onemocnění, při němž tělo neprodukuje dostatečné množství faktoru VIII nezbytného pro srážení krve. Nová terapie

nabízí pacientům naději, že se budou moci lépe zapojovat do běžných denních aktivit bez výraznějších omezení a přitom budou stabilně chráněni před krvácením.

2. Prevence infekce respiračním syncytiálním virem (RSV) - inovativní monoklonální protilátka přináší ochranu pro všechny novorozence proti RSV v jedné dávce na celou sezonu.
3. Specifický typ karcinomu vaječnicků - terapie je určena pro pacientky se specifickým typem karcinomu vaječnicků. Inovativní léčba pomáhá snižovat riziko progresu nádorů a celkové prodloužit život pacientek. **(red)**

Odstartovaly nominace do 24. ročníku ankety Sestra roku

ČR – Sestra roku je i letos určena všem všeobecným sestrám, porodním asistentkám, praktickým sestrám a dalším nelékařským zdravotnickým pracovníkům. Ti budou oceňováni ve dvou hlavních kategoriích – Sestra v přímé ošetrovatelské péči a Sestra v sociálních službách. Jeden/jedna z nominovaných si odnese také Čestné ocenění za celoživotní dílo v ošetrovatelství. Již podruhé v řadě bude udělová-

na též speciální Cena ministra zdravotnictví. O posledním titulu – Sestra mého srdce – pak prostřednictvím online hlasování rozhodne veřejnost. Nominace běží až do 16. června. Přihlašování je možné prostřednictvím webu soutez-sestraroku.cz či e-mailem na registrace@soutez-sestraroku.cz. Všechny informace o tom, jak přihlášku podat, jsou dostupné na webu soutěže. (red)

Co potřebuje řidič při kontrole dokladů?

ČR – Víte, jaké doklady musíte mít u sebe coby řidič vozidla v České republice a co už vůbec vozit nemusíte? Možná budete překvapeni, jak málo toho je. Díky digitalizaci a propojení databází online se povinnosti řidičů v Česku (stran dokladů) zásadně zjednodušily. Co se tedy podle magazínu PovinnéRuceni.biz změnilo? Při jízdě po českých silnicích už stačí mít s sebou jen jediný doklad: občanský průkaz. Ten můžete mít

buď v klasické fyzické podobě, nebo si ho nahrajete do aplikace eDoklady ve svém telefonu. Oproti minulosti tak už nemusíte vozit řidičský průkaz, malý technický průkaz a ani zelenou kartu povinného ručení. Všechny informace si totiž policisté ověří elektronicky přímo při kontrole. Samozřejmě, že všechny doklady musí být platné a povinné ručení uhrazené. Jen není nutné důkazy o tom vozit s sebou. (red)

řádková inzerce

- **! ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU!** Vyklízíme sklepy, byty, pozůstalosti, zahrady atd. Naložíme a odvezeme nepotřebné věci za rozumnou cenu. STĚHOVÁNÍ. Volejte 773 484 056
- **KOUPÍM DO SBÍRKY STARÉ PIVNÍ LÁHVE** s nápisy, sbírku i jednotlivé kusy. Tel.: 732 170 454
- **POSKYTNEME SÍDLU V PRAZE** pro SRO, OSVČ od 149 Kč/měsíc. www.sidloprofirmupraha.cz, Tel.: 728 991 247"
- **VÝKUP STAROŽITNOSTÍ**, retro nábytku, lampiček, obrazů, šperků, hraček, autorských váz, porcelánu, aj. Vyklizení pozůstalosti. Praha a okolí. Tel./WhatsApp: 606 175 408.
- **ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ** a sedaček, úklidové práce. Profi přístup, nízké ceny. Mobil: 605 750 605.
- **Grega – rodinná firma** – provádíme rekonstrukce bytů, bytových jader, koupelen, přípravy kuchyní. Tel.: 737 746 619

Volejte zdarma! **800 888 802**

HousePro.cz

Mytí a nátěry fasád Čištění a nátěry střech

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

SHIELD
ZÁRUKA
15LET*

CENOVÁ KALKULACE ZDARMA
BEZ LEŠENÍ Z PRACOVNÍCH PLOŠIN

SC-503271/04

Pomoc s plísní nohou a nehtů z pohodlí domova

- přírodní řešení na plíseň nohou a nehtů
- patentovaná česká technologie
- jednoduché použití

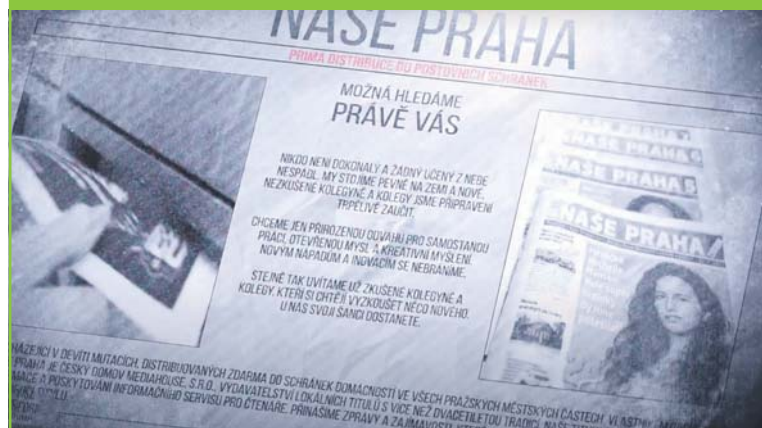


B·A·R·D

K dostání v každé dobré lékárně a na internetu.

SC-503487/01

WWW.CESKYDOMOV.CZ



HLEDÁME OSTŘÍLENÉ OBCHODNÍKY!

Nabízíme:

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

Požadujeme:

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

Český Domov
Media House s.r.o.

Pokud vás nabídka zaujala, pošlete životopis na: kancelar@ceskydomov.cz



EX30

**TUkas**

VOLVO EX30
Je TU již od 749 000 Kč.

U nás podpora elektromobility nekončí.

Uvedená cena platí pro model Volvo EX30 SINGLE MOTOR „CORE“. Emise CO₂ - 0 g/km, spotřeba - od 15,7 kWh /100 km (WLTP). Dojezd až 476 km. Tato nabídka je pouze indikativní a není návrhem na uzavření smlouvy a nelze z ní proto dovozovat povinnost společnosti uskutečnit jakékoliv transakce. Akce platí na nové i skladové vozy do 30. 6. 2025 nebo do vyčerpání zásob.

NOVÝ OPEL

FRONTERA /

HIT VE SVÉ TŘÍDĚ

JIŽ ZA **499 990 Kč**



SKLADOVÉ VOZY



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

TUkas

TUkas Malešice
Černokostecká 122,
Praha 10

opel.tukas.cz