

Jediny
čtrnáctidenník
v Praze 7



NAŠE PRAHA 7

Holešovice

27. 6. 2025

**Praktické rady
pro pohodovou
dovolenou**



Více na stranách 6 a 7

INZERCE

- Výkup automobilů a motocyklů všech značek
- Ekologická likvidace vozidel



**Nejlevnější odtahy
Tel.: 604 868 055**

SC-503375/11



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

SC-503393/07

Miss Czech Republic Linda Górecká: Jsem citlivá holka!



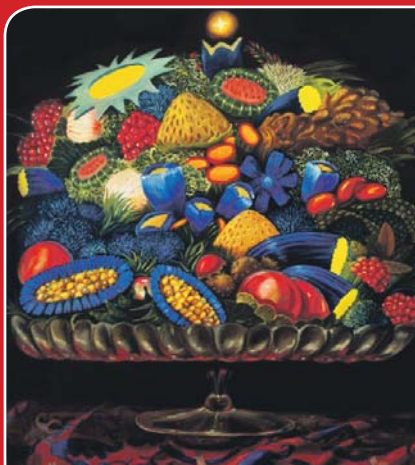
nasepraha.cz

25
let jsme
s Vámi

Rozhovor na stranách 8 a 9

Vyhrajte vstupenky na výpravu do historie
strana 10

Foto: Miss Czech Republic



Zahrada tajemného Voynichova rukopisu ožila

STRANA 12

INZERCE

HousePro.cz Volejte zdarma! **800 888 802**

**Mytí a nátěry fasád
Čištění a nátěry střech**

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



**CENOVÁ KALKULACE ZDARMA
BEZ LEŠENÍ Z PRACOVNÍCH PLOŠIN**

SC-503271/08

Báječná dovolená v lázních nedaleko Prahy

■ Lázně Mšené, oblíbený resort s tradicí od roku 1796, naleznete pouhých 45 km od Prahy. Rodinné lázně se zaměřují na léčbu pohybového aparátu, ale nabízí také stále oblíbenější wellness a odpočinkové pobyty. Široká nabídka služeb osloví každého!

V létě celé Lázně Mšené dýchají přírodou, pohodou a klidem. Pokud se rádi sluníte, užíváte sluníčka a necháváte unášet šumem stromů, budete nadšení z našeho lázeňského parku s rybníkem, lehátky a slunečníky. Ať už dáváte přednost aktivní zábavě, pohybu či sportu, nebo polehávání a odpočinku, naleznete své a užijete si jen kousek od Prahy.

Mimořádně oblíbená je také nabídka volnočasových aktivit, např. venkovní posilovna a stolní tenis, hra dáma, kuželník, pétanque, půjčovna holí pro Nordic Walking, lázeňský rybník pro rybolov, mnohá zákoutí pro posezení, altány, kolárna, rehabilitační chodník, ve Dvoraně pak hudební střediska a páteční taneční večery a další. Milovníci přírody u nás naleznou klid a pohodu, mohou si projít hned několik vycházkových tras a půjčit si třeba i piknik koš a užít si v trávě...

Lázeňské wellness centrum nabízí luxusní Saunovou oázu

s velkým soukromím, moderní solárium či suché masážní lehátko Velus Jet. Ženy pak jistě nadchne luxusní kosmetika, manikúra, oblíbená pedikúra a krásně vybavený lázeňský obchod!

Obdivovatelé historické architektury zase ocení secesní budovy Villa Kyselka a Pavillon Dvorana z počátku 20. století od známého architekta Jana Letzela. Neméně krásné jsou neorenesanční Pavilon Říp a Balneo-provoz, Villy Praděd a Slovanka a Secesní Villa Vítkov, pohodlný je i historizující objekt Villa Blaník.

Naši pohodoví lázeňští klienti si denně vychutnávají úžasné léčebné i relaxační balneo procedury v příjemném a útulném prostředí, za tónů meditační hudby a péče skvělého personálu! Vyberte si z desítek druhů masáží, zábalů, koupelí, rituálů! Za krásnou dovolenou nemusíte jezdit tisíc km...!

Natalie Charlotte Ochová



Letní dovolená pro zdraví v malebných lázních jen 45 km od Prahy.



Tel.: 416 866 007



E-mail: lazne@msene.cz

Lázně Mšené, a.s. si vyhrazují právo změny i úpravy nabídky, i bez předchozího upozornění.

Více informací naleznete na:

www.msene.cz

TAK SI MYSLÍM...



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

Nastává čas dovolených a mao-
stavých přesunů k moři, za tep-
lem a zážitky. Snad nechtěně
naši senátoři před tímto letním
stěhováním národů schválili
reformu zákona o policii, která
mimo jiné umožní využívání ka-
mer s technologií poznávání tváří
v reálném čase. Na mezinárod-
ních letištích budou moct muži
zákona vyhledávat namátkou
oběti únosů, osoby podezřelé
z terorismu nebo z vraždy.
Samozřejmě, ihned proti tomu za-
čali reptat někteří ochránci lidských
práv, což je jejich známá obehnaná
pisnička pokaždé, když se mají
zavést kamery sledující pohyb lidí.
Jenže svět se dramaticky mění
a ruku na srdce, vinou migračních
toků už Evropa není tou poklidnou
bezpečnou tvrzí, jakou bývala
třeba před 20 lety. Navíc nedaleko
nás probíhá regulérní válka. Proto
rozhodnutí našich senátorů vítám,
vždyť jde především o posílení
naší jistoty, že let proběhne bez
vážných incidentů.

Všem čtenářům a čtenářkám
Naší Prahy proto přeji poklidné
dny volna, a i když vás třeba Vel-
ký bratr zahlédne, těžkou hlavu
z toho mít nemusíte.

Dětské hřiště Sedmikráska v novém

■ V Jateční ulici prošlo dětské hřiště Sedmikráska rozsáhlou proměnou. Městská část Praha 7 dokončila rekonstrukci jeho části určené především pro menší děti, která dosud nebyla obnovena při předchozí modernizaci v roce 2018.

Holešovice - Nyní je hřiště opět otevřeno veřejnosti a nabízí atraktivnější a přívětivější prostředí pro hru i odpočinek. Na přípravě projektu se městská část podílela společně s místními obyvateli. V roce 2022 proběhla na hřišti tři komentovaná setkání s veřejností, následovala online anketa, do níž se zapojilo přes 300 lidí. Podněty z těchto aktivit pak přímo ovlivnily výslednou podobu projektu.

„Při návrhu úprav hřiště jsme vycházeli z potřeb rodin, které hřiště navštěvují. Vznikl tak prostor, který nejen baví děti, ale zároveň nabízí zázemí i pro rodiče a přispívá k celkově příjemnému trávení volného času. Kromě řady nových herních prvků zde návštěvníci najdou třeba sedací mola a v následujících týdnech přibudou také piknikové stoly. Vysazeny byly také nové stromy a keře a jistě potěší i mlžící prvky, které poskytují osvěžení v horkých dnech,“ doplnil radní pro životní prostředí a veřejný prostor Jiří Knitl (Praha 7 Sobě). Rekonstrukce probíhala od března do června tohoto roku. Celkové náklady vyšly přibližně na 7,5 milionu Kč. **Zdroj: MČ Praha 7**



V PARNÉM létu děti určitě potěší mlžítka. Foto: MČ Praha 7

CO JE NOVÉHO NA HŘIŠTI?

- **Herní prvky:** malá a velká herní sestava se skluzavkou, síťové hnízdo, houpačky, pískoviště, zamotaná šeptanda a další
- **Úpravy povrchů:** opravené chodníky, rozšířené dopadové plochy, upravené pobytové travnaté plochy (přístupné po zapěstování trávy v následujících měsících)
- **Mobiliár:** lavičky, koše, dřevěná mola, doplněny budou piknikové stoly a box na vybavení hřiště
- **Vodní prvky:** původní pítko doplnila mlžítka pro osvěžení v letních měsících
- **Zeleň:** nové stromy, keře a popínavé rostliny, zlepšení podmínek pro stávající vegetaci

Praha vylepší protipovodňovou ochranu

Holešovice - Rada hl. m. Prahy schválila přípravu záměru na výměnu naplavovacích trámů za mobilní hliníková hrazení v rámci systému Protipovodňové ochrany Prahy. Úpravy by se

měly uskutečnit v letech 2026 a 2027. Na levém břehu se jedná o tři místa v oblasti Holešovic (ulice Za Elektrárnou a dvě hrazení v ulici Varhulíkova). **(red)**

KOMENTÁŘ

Není snadné být Pražanem...

Doprava, doprava, doprava. Když se s kýmkoliv z Prahy bavím poslední dobou, mluví se stále o tom samém. „Bože, to je hrůza.“ „Jel jsem z jedné strany na druhou hodinu a půl, je tohle normální?“ a podobné povzdechy.

Všem odpovídám: není to normální. Praha roste. Přírodně, jako každá jiná metropole. S růstem obyvatel roste i počet aut. Šéf pražské dopravy Zdeněk Hříb (Piráti) ale žádný problém nevidí. V nedávné diskusi dokonce prohlásil, že Pražský okruh problém dopravy v centru neřeší. Jeho politika nevidí okruh jako prioritu. No,

já nevím, ale když chci z Jižního Města odjet z Prahy na sever, tak prostě musím jet po magistrále přes Václavák. Protože není okruh. Kdyby byl, krásně bych si najel na dálnici a rychlostí 130 km/hod. bych na severu města byl za 10 minut. Takhle jedu hodinu. A centrum je plné smradu. A hluku i prachu. Tím netvrdím, že auta nebudou přes magistrálu jezdit i nadále. Budou. Logicky. Ale nebude to nutnost jako teď.

Ridič si vždy zvolí trasu nejrychlejší a nejpohodlnější. Jako si většina volí vnitřní okruh přes tunely Mrázovka. Ty jsou

ale plné, protože na ně nena-
vazují další tunely. Jako měla
být Pelc-Tyrolka v Troji nebo
tunel Radlice. Prostě odlífovat
dopravu ven z města. A kolem
Prahy okruh, abych do centra
vůbec nemusel zajíždět. Dě-
kujme bohu, že jsme měli kdysi
politiky typu Pavla Béma, kteří
tunely prosadili a zrealizovali.
Dnes máme Hříba, který nám
tvrdí, že to nejde a že to ne-
umí. Ale ve funkci zarytý bude
sedět a nikoho schopného tam
nepustí. Ach, není snadné být
Pražanem.

Jan Čížek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz



Pro drogově závislé a alkoholiky se chystají nová centra

■ Rada hl. m. Prahy schválila návrh věcného záměru na zřízení nové sítě nízkoprahových adiktologických center (= kontaktní místa především pro osoby závislé na drogách či alkoholu). Navržená síť počítá se vznikem tří stacionárních zařízení, ve vestibulu metra Můstek, v Praze 9 a také v Holešovicích.

Praha – Centrum by mělo být umístěno do prostor v okolí holešovického nádraží, kde se nacházejí nevyužité budovy a pozemky ve vlastnictví hlavního města a dopravního podniku. „Jako město musíme být schopni řešit problémy s návykovými látkami racionálně a bez předsudků. Takzvaná čáčka, tedy nízkoprahová centra, jsou naprosto zásadní – pomáhají chránit zdraví a důstojnost lidí, kteří se ocitli na okraji společnosti, a zároveň přispívají ke zlepšení veřejného prostoru. Uprímně řečeno, taková zařízení tu měla fungovat už dávno,“ sdělil Zdeněk Hříb (Piráti), náměstek primátora hl. m. Prahy pro oblast dopravy, a dodal: „Zároveň musíme být připraveni i na nové hrozby, jako je extrémně nebezpečný fentanyl, který už začíná pronikat i do Evropy. Ve Spojených státech na něj umírá více než 70 tisíc lidí ročně, a právě včasná prevence a kontaktní práce v terénu je klíčem k tomu, aby se podobný scénář neopakoval i u nás.“



CENTRA by mimo jiné měla i minimalizovat výskyt „nádobíčka“ drogově závislých ve veřejném prostoru. Ilustrační foto: archiv

Praha 7 se bouří

Proti záměru hlavního města se však v Praze 7 zvedla vlna nevole. Starosta sedmé městské části Jan Čížinský (Praha 7 Sobě) zdůraznil, že městská část vnímá potřebu systémového řešení problematiky závislosti a dlouhodobý nedostatek adiktologických

služeb na území Prahy a je připravena se na řešení této situace podílet. Je však třeba zajistit, aby byla zátěž v Praze rozložena rovnoměrně a vznikla hustá síť zařízení napříč metropolí.

„Obdobnou situaci dlouhodobě řešíme v souvislosti s Armádou spásy v Tusarově ulici, jejíž provoz

se řadu let negativně podepisuje na životě v Holešovicích. Praha 7 učinila řadu kroků ke zlepšení stavu, jako je posílení terénní práce, zvýšení četnosti úklidu či oživení parku Tusarova. Ze strany hl. m. Prahy nám bylo opakovaně přislíbeno snížení kapacity Armády spásy a přesunutí zátěžových služeb do jiné lokality, k čemuž dosud nedošlo,“ uvedl Jan Čížinský. Podle vedení Prahy 7 by proto vzniku nové adiktologické služby v okolí nádraží Holešovice měly předcházet tři kroky: ukončení provozu nízkoprahového denního centra a noclehárny Armády spásy v Holešovicích, navýšení kapacity městské policie v dané lokalitě o minimálně čtyři strážníky v denní službě a zachování finanční podpory službám pro osoby bez domova na úrovni roku 2023 (tj. 3 miliony Kč – oproti současné snížené částce 1,5 milionu Kč).

Nová centra by měla být uvedena do provozu v průběhu první poloviny roku 2026. Město počítá s vícezdrojovým financováním a s úzkou spoluprací se státními institucemi a městskými částmi. (red)

Čerstvou zeleninu a ovoce najdete v tržnici

Holešovice – Hala 22 místní tržnice je domovem pro malé farmáře, kteří zde od pondělí do soboty prodávají své výpěstky a výrobky. S příchodem léta se nabídka rozrostla o čerstvé sazenice, voňavé bylinky a květiny – ideální pro vaši kuchyni i zahradu, a samozřejmě o sezonní ovoce a zeleninu. Nyní se všichni připravují na jahodové hody, později to budou české meruňky, broskve, ale třeba i melouny z Posázaví. Sami farmáři vám také ochotně poradí, jak pěstovat bylinky třeba na balkoně, a nabídnou recepty z vlastních surovin. Hala 22 je otevřena pondělí–pátek od 7.30 do 17.00 hod., v sobotu do 14.00 hod. (red)

Vltavskou nepřejmenovávejte, žádá Praha 7

Praha 7 – Médii proběhla zpráva, že ROPID a hl. m. Praha chystají přejmenování některých stanic metra, mezi jinými také stanici Vltavská na území sedmé městské části, která by měla nově nést název Nádraží Bubny. Rada MČ Praha 7 proto vyzvala organizaci ROPID, aby s ohledem na připravovanou výstavbu Vltavské filharmonie od přejmenování upustila. Tato významná kulturní stavba má zásadním způsobem přetvořit charakter celé lokality a její název bude neoddelitelně spjat s touto částí města.

„Máme radost, že se historický název Bubny vrací v pojmenování nového nádraží, ale na Vltavské se zároveň připravuje

stavba Vltavské filharmonie. Z hlediska orientace obyvatel i návštěvníků města dává smysl ponechat název stanice, který bude korespondovat s názvem této významné kulturní stavby. Co by smysl naopak nedávalo, je přejmenovat nyní stanici z Vltavská na Nádraží Bubny a následně na Vltavskou filharmonii,“ uvedl starosta Prahy 7 Jan Čížinský (Praha 7 Sobě).

Na území Prahy 7 jsou dvě stanice linky metra C, které by v případě přejmenování stanice Vltavská měly obě v názvu slovo nádraží, což by mohlo být pro cestující MHD spíše matoucí.

Zdroj: MČ Praha 7

Při třídění textilu je možné získat kredity na nákup oblečení

Praha – Pražané mají možnost ekologicky třídit použitý textil a za své odpovědné chování získat odměnu. Kontejnery na textil v jednotném designu a označené logem města byly umístěny na vybraná stanoviště tříděného odpadu, jsou pravidelně svázeny a zapojeny do moderního systému sledování toku materiálu. Možnou motivací k třídění je propojení sběrných nádob s digitálním nástrojem Eko-výzva, díky kterému

mají lidé možnost získat odměnu za odpovědné nakládání s textilem. Kontejnery obsahují schránky na odložené nepotřebných věcí v rámci eko-výzvy. Po vložení balíčku s textilem a po zpracování získá občan kredity, které může uplatnit při nákupu oblečení v e-shopu s udržitelnou módou Genesis. I díky tomu bylo po prvním měsíci od umístění do ulic města vysbíráno více než 6 tun použitého textilu. (red)



V PRAŽSKÝCH ulicích je od dubna rozmístěno 30 kusů nových sběrných kontejnerů, které po vložení textilu nabídnou odměnu. Foto: MHMP

ConCrunch přinese barevný svět popkultury a cosplaye

■ V Kongresovém centru Praha se na začátku září už podruhé uskuteční nový festival ConCrunch, který slibuje nevšední zážitek pro všechny příznivce moderní popkultury. Návštěvníci se mohou těšit na setkání s hrdiny z filmových trháků, anime, komiksů, počítačových her nebo dokonce i známých večerníků.

Nusle – Festival ConCrunch je zasvěcený současné popkultuře, jejíž kořeny sahají jak do Asie, tak do západního světa. Právě díky své rozmanitosti si festival nachází cestu k širokému publiku – od nadšených fanoušků až po rodiny s dětmi či zvědavé seniory.

Jedním z hlavních témat je cosplay – fenomén, při němž se nadšenci oblékají do kostýmů svých oblíbených postav a často se je snaží i herecky ztvárnit. Většina kostýmů vzniká ručně, což vyžaduje nejen kreativitu, ale i dovednosti napříč mnoha obory. Cosplayer tak často v sobě spojuje švadlena, výtvarníka, elektrotechnika i marketingového odborníka. Tito kreativní návštěvníci mají i skvělou příležitost porovnat své schopnosti v soutěžích, kde mohou vyhrát hodnotné ceny, a jedna z nich je může dostat do mezinárodního klání v Bulharsku.



POTKEJTE svoje oblíbence a odnesete si autogram. Foto: ConCrunch

Staňte se součástí dění!

Pro ty, kteří by si rádi vyzkoušeli tvorbu vlastního kostýmu nebo se o cosplayi dozvěděli více, bude připraven bohatý program workshopů vedených zkušenými lektory z Česka i zahraničními hosty. Podrobné info najdete na www.concrunch.cz. Festival ale nabídne i další

možnosti zábavy – deskohernu, herní konzole, a také pestrou nabídku občerstvení. Před Kongresovým centrem vyrostou stánky s jídlem inspirovaným jak asijskou, tak západní kuchyní.

„ConCrunch není jen další obyčejný festival. Je to akce

od fanoušků pro fanoušky, a proto bychom si přáli, aby návštěvníci byli součástí dění – ať už přijdou v cosplayi, zahrát si hru, nebo poprvé zažít atmosféru takovéto akce,“ uvedl Adam Štajner, jeden z hlavních organizátorů.

(red)



NA AKCI poznáte nové přátele a užijete si zábavu s dalšími fanoušky ConCrunch. Foto: ConCrunch

INZERCE

NAŠE PRAHA



nasepraha.cz

**TITUL S NEJVĚTŠÍM
ZÁSAHEM V PRAZE**

časopis všech Pražanů
**350 000 výtisků do poštovních
schránek v Praze**

**Možnost oslovení cílové skupiny v devíti
lokálních vydáních dle městských obvodů**

**Máte-li zájem o umístění inzerce,
volejte nebo pište na uvedený kontakt.**



734 580 087
kancelar@ceskydomov.cz
www.nasepraha.cz

Zahraníční zájezd. Kde ho koupit a na co si dát pozor?

■ Na vlastní pěst, nebo si užít připraveného balíčku, to je dilema mnoha cestovatelů, kteří se chystají právě na dovolenou. Zájezd spotřebitelům přináší mnoho výhod a robustnější ochranu. Kdy se objednané služby považují za zájezd a na co si dát pozor při jeho nákupu?

Zájezd tvoří balíček několika služeb, který může zahrnovat dopravu na místo dovolené, ubytování, nájem automobilu či motocyklu, ale také vstupenky na kulturní nebo sportovní události, pořádání výletů, prohlídky s průvodcem nebo nájem sportovního vybavení. Aby se jednalo o zájezd z pohledu práva, musí balíček obsahovat alespoň dvě tyto služby, které musí být zakoupeny před zahájením zájezdu. „Objednáte-li si ‚zájezd‘ s vlastní dopravou, který zahrnuje v podstatě jen ubytování, o zájezd se z pohledu práva nejedná,“ vysvětluje Eduarda Hekšová, ředitelka spotřebitelské organizace dTest, a dodává: „Zda se jedná o zájezd, je důležité proto, že právní úprava smlouvy o zájezdu poskytuje zákazníkovi zvýšenou ochranu, a to zejména v situaci, kdy má zájezd vady nebo kdy dojde k újmě narušením dovolené.“ Stejně ochrany požívají také cestující, kteří nevyužijí předpřipraveného balíčku a zájezd si nechají sestavit podle svých preferencí.

Naopak v případech, kdy jednotlivé služby poskytují různé subjekty, pak bude záležet na dalších podmínkách. O zájezd se však mimo jiných případů bude jednat vždy, když jsou služby cestovního ruchu zakoupeny společně na jediném prodejním místě, nabízeny, prodávány



POKUD chcete strávit pohodovou dovolenou, důkladně si předem rozmyslete, se kterou cestovní kanceláří poletíte do světa. Ilustrační foto: Pixabay

nebo účtovány za celkovou cenu či inzerovány nebo prodávány s označením „zájezd“ nebo s podobným označením.

Kancelář, nebo agentura?

Na první pohled se může zdát, že mezi cestovní kanceláří (CK) a cestovní agenturou není velký rozdíl. Činnost CK je přitom více svázaná zákonnými pravidly, z čehož těží hlavně její zákazníci. Zákon u CK předně vyžaduje povinné pojištění pro případ úpadku. Pojištění kryje situace,

v nichž CK není schopna z důvodu svého úpadku zajistit dopravu ze zahraničí zpátky do České republiky, pokud je doprava součástí zájezdu. Dále se vztahuje na situace, kdy CK zákazníkovi nevrátí zálohu či cenu zájezdu v případě, kdy se vůbec nekonal. Z pojištění se také vrací poměrná část peněz, pokud je zájezd z důvodu krachu CK zkrácen.

Doklad o pojištění vám přitom CK musí předložit. „Před uzavřením smlouvy je cestovní kancelář povinna na žádost

zákazníka předložit k nahlédnutí doklad o pojištění. Po uzavření smlouvy jej musí cestovní kancelář přiložit k potvrzení o zájezdu nebo rovnou ke smlouvě,“ sděluje ředitelka dTestu. Platnost pojištění lze následně ověřit v otevřených databázích na webu jednotlivých pojišťoven. K provozování CK je rovněž nutné získat koncesi od Ministerstva pro místní rozvoj ČR, zatímco cestovní agentura stačí k podnikání pouze ohlášení volné živnosti.

Cestovní agentura proto nesmí sestavovat a svým jménem prodávat spotřebitelům zájezdy, avšak může nabízet jednotlivé služby cestovního ruchu (letenky, jízdenky, rezervace hotelů či kempů, zajišťování vstupenek na různé akce). Agentury také často zprostředkovávají, tedy předprodávají zájezdy CK, a to i těch zahraničních. „V takových případech však mějte na paměti, že smlouvu uzavíráte s cestovní kanceláří, s níž také budete muset řešit veškeré případné nedostatky zájezdu a jiné komplikace,“ uzavírá za dTest Hekšová.

Pokud spotřebitelé mají otázky k tomuto tématu, mohou se obrátit na bezplatnou spotřebitelskou poradnu dTestu, a to elektronicky na <https://www.dtest.cz>/poradna nebo telefonicky na číslo 299 149 009.

Zdroj: dTest

Do zahraničí autem. Co potřebuje řidič při kontrole dokladů?

Jakmile překročíte české hranice a zastaví vás dopravní policisté, budete se muset prokázat více dokumenty než v tuzemsku. Co tedy nezapomenout vzít si s sebou na dovolenou?

- doklad totožnosti - v EU a schengenském prostoru postačí občanský průkaz, do ostatních zemí budete potřebovat cestovní pas
- řidičský průkaz - český řidičský průkaz funguje bez problémů v celé EU. Mimo Evropu si obstarajte mezinárodní řidičský průkaz.
- malý technický průkaz - doklad o registraci vozidla si při cestách do zahraničí vždycky musíte vzít s sebou
- zelená karta - už není nutná fyzická (vytisknutá) verze, postačí elektronická podoba v mobilu. Někteří pojistitelé proto nabízejí kartu v mobilní aplikaci.
- případně souhlas majitele - jestliže jedete vozidlem, které nevládníte, může po vás zahraniční policie vyžadovat písemný souhlas vlastníka (ideálně v angličtině).

Vedle dokladů se mohou lišit i požadavky na povinnou výbavu vozidla. Například v Bulharsku a Polsku musíte mít ve vozidle hasičský přístroj. Ve Francii zase potřebujete alkohol tester. V některých městech pak můžete narazit na nízkoemisní zóny, kam se bez příslušné ekologické nálepky nedostanete. Před každou zahraniční cestou si proto raději zjistíte aktuální požadavky dané země. Vyhněte se tak nepříjemným pokutám a komplikacím, které by vám mohly pokazit dovolenou. (red, PovinnéRučení.biz)

Vychytávka. Místo kufříků batoh

Znáte ten nepříjemný pocit na letišti, když si nejste jistí, jestli vaše zavazadlo projde kontrolou bez dodatečného poplatku? Kdo chce dnes cestovat levně, musí cestovat chytře. S nástupem přísnějších pravidel nízkonákladových aerolinek přestává být kufřík samozřejmostí. Přitom právě poplatky za odbavená zavazadla jsou pro dopravce zásadním příjmem, jen americké aerolinky na nich dle údajů v roce 2024 vybraly rekordních 7,27 miliardy dolarů. V době, kdy se cestující snaží těmto nákladům vyhnout, přitom stačí o pár centimetrů větší batoh a místo klidného nástupu přichází zdržení, přeměňování a často i vysoké poplatky. Podle údajů společnosti Allegro proto vzrostl prodej batohů v České republice a na Slovensku téměř o polovinu ve srovnání se stejným obdobím minulého roku.

Tento nárůst je výraznější než u jiných kategorií zavazadel, jako jsou například kufry a tašky. Nejoblíbenější jsou právě batohy s rozměry 40×25×20 cm, které odpovídají požadavkům většiny nízkonákladových leteckých společností na bezplatné příruční zavazadlo. (red), ilustrační foto: Pixabay



5 tipů, jak se na letišti nezbláznit

Letní dovolená nezačíná prvním příchodem na pláž, ale ještě před odletem. Aby vše proběhlo v klidu a bez nepříjemností, je dobré nic nepodcenit.

- Vyrazte na letiště včas. Pro odbavení se bez stresu by cestující na letišti měli být alespoň 2,5 hodiny před plánovaným odletem a u dálkových letů, kde je nutná pasová kontrola, ještě o půl hodiny dříve.
- Ověřte si podmínky vstupu do cílové země. Například do Velké Británie je potřeba elektronické cestovní povolení ETA. eDoklady nejsou pro letištní kontrolu zatím platné, je nutný občanský průkaz nebo pas.
- Nezapomeňte, že elektroniku, především zařízení s většími bateriemi (notebooky, powerbanky), je nutné přepravovat v příručním zavazadle. Menší zařízení, jako jsou holicí strojky, lze dát i do odbavených kufrů, pokud jsou vypnuté. Baterie nesmí přesáhnout kapacitu 100 Wh.
- Odbavit se můžete i prostřednictvím samoodbavovacích kiosků, které jsou na obou terminálech a umožní vy-



ODBAVIT se můžete u klasické přepážky nebo u samoodbavovacích kiosků. Foto: Letiště Praha

tisknout palubní vstupenku. K dispozici je také 20 přepážek pro samoodbavení zavazadel, které podporuje 12 aerolinek.

- Zpříjemnit čekání na pražském letišti umožňují relaxační zóny, herny pro děti, kuchyňky pro ohřev stravy a nově i více obchodů a restaurací. Třináct provozoven, včetně Restaurace Runway, bude během léta otevřených nepřetržitě. **Zdroj: Letiště Praha**

Naplánujte si dovolenou, která neskončí slzami

Čtyřicet procent českých dětí vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 % trpí úzkostmi. 80 % dětí se během školního roku setká s toxickým stresem – tlak na výkon, přechody mezi školami, nejasná očekávání v rodině. Alarmující čísla ukazují, že stres tak ohrožuje všechny generace. Tolik očekávané letní období ale často pohodu nepřináší. Zkušenosti odborníků ukazují, že dovolená bývá spíš krizí než odpočinkem.

Rodinní terapeuti z NEO Centra proto doporučují rodinám, které se chystají na dovolenou, zamyslet se nad tím, co od společné strávených chvil všichni očekávají. Stačí si možná v klidu odpovědět na následující otázky či se zamyslet nad radami.

1. Před dovolenou si udělejte 'rodinný audit': Jak se máme? Co čekáme? Co potřebujeme?
2. Zamyslete se, kdy jste spolu jako rodina naposledy mluvili opravdu do hloubky?
3. Řekněte si, co očekáváte od společného času – a říkáme to nahlas? Je dovolená únikem, nebo možností se opravdu setkat? Chceme odpočinek,



nebo 'dokonalé rodinné momenty' na instagram? Umíme být spolu i v tichu – bez mobilů, plánů a tlaku?

4. Děti milujeme, ale někdy s nimi nechceme být 24/7. A to je v pořádku. Těžké je si to přiznat, mluvit o tom.
5. Naslouchejte partnerům i dětem, problém není nedostatek lásky, ale únava a přetížení.
6. O čem v rodině mlčíte? O čem mluvíte? Jak se spolu vlastně cítíte?
7. Nekladejte na sebe ani na rodinu příliš požadavků. Když zmizí škola, práce a rutina – vztahová nerovnováha se ukáže v plné síle.

A nebojte se terapeuta – rodinná terapie nabízí prostor, kde si mohou členové rodiny bezpečně vyslechnout, co si přejí a co je trápí. **(red)**, ilustrační foto: Pixabay

INZERCE

B•A•R•D•

Rozlučte se s plísni na nohou a nehtech!

Sbohem plísni, sbohem zápachu, sbohem nepříjemnému svědění!

Patentovaná česká biotechnologie
Biodeur - sbohem plísním bez bolesti!
K dostání v každé dobré lékárně a na internetu.

Biodeur

SC-50348705

WWW.CESKYDOMOV.CZ

NASE PRAHA

PRIMA INFLUENCE PROSTŘEDÍ SCHRAŇEL

MOŽNÁ HLEDÁME PŘÁVĚ VÁS

NIKDO NEJÍ DOKONALÝ A ŽADNÝ UČENÝ Z NEBE NESPADL. MY STOJÍME PEVNĚ NA ZEMI A NOVĚ NEZKUSÍME KOLEDOVÉ A KOLEDOVÝ JSME PŘIPRAVENI TEPLE LÍVĚ ZAJÍT.

DÍKEM, JEN PŘÍRODNOU OUVAHU PRO SAMOSTANOU PRÁCI OTEVŘENOU MYSLÍ A KREATIVNÍ MYSLENI. NOVÝM NÁPADŮM A INOVACÍM SE NEBRÁŇÍME.

STEJNĚ TAK UVÍTÁME IŽ ZKUSÍTE KOLEDOVÉ A KOLEDOVÝ KTERI SI CHTEJÍ SVYZKUSIT NEBO NOVĚHO. U NÁS SVŮJ SÁNDI DOSTANETE.

HLEDÁME V DEVTI MUTACÍCH, DISTRIBUOVANÝCH ZDARMA DO SCHRAŇEL DOMÁCNOSTÍ VE VŠECH PRAŽSKÝCH MĚSTSKÝCH ČÁSTECH, V NĚKTERÝCH PRAŽSKÝCH ČÁSTECH A PUSKY TOVÁM INFORMAČNÍM SERVISU PRO ČTENÁRE. PŘINÁŠÍME ZPRÁVY A ZAJÍMAVOSTI.

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

Miss Czech Republic Linda Górecká:

■ Novou Miss Czech Republic se pro letošní rok stala Linda Górecká (21). Vnadná kráska pyšnicí se při výšce 180 centimetrů mírami 94–64–90 pochází z moravských Dětmovic a studuje na Vyšší odborné škole AHOL, obor předškolní a mimoškolní pedagogika.

Martin Dudek

O Miss Czech Republic (MCR) je vždy mezi pány velký zájem. Zapátrejte ale v paměti a prozradte nám – měla jste vždy plno ctitelů, třeba už ve škole?

Ani ne. V pubertě jsem spíše tíhla ke sportu, motorce a tanci, než abych se točila kolem kluků. Měla jsem svoje sny a cíle a ty mě bavily víc než „lásky ze základky“. (úsměv) Navíc jsem nikdy nestavěla svůj pocit hodnoty na tom, kolik lidí mě obdivuje – důležitější je, kdo vás má opravdu rád a zná vás i mimo „hezkou fotku“.

Co byste vzkázala dívkám, které si myslí, že nejsou dost krásné?

Kráska je hlavně o tom, jak se cítíte uvnitř. Každá z nás je jiná, a právě to je nádherné. Nepochybně se s druhými a nevěřte tomu, co vidíte na sociálních sítích. Naučte se mít rády samy sebe. Skutečná kráska září z lidí, kteří si věří a mají dobré srdce.

Který moment ze zákulisí soutěže MCR vám nejvíce utkvěl v paměti?

Asi když jsem si uvědomila, že tam je celá moje rodina. Vědět, že mě podporují a fandí mi, to bylo něco neskutečného. Ten pocit lásky, který jsem v tu chvíli cítila, byl naprosto úžasný. Navíc když se na to teď dívám zpětně, vidím, jak moc jsme si to všichni užili. Bylo to něco, co nás sblížilo a na co budeme všichni rádi vzpomínat.

Čím se korunka krásy zapíjela v Dětmovicích, kde žijete? Byla to slivovice nebo něco jiného? (smích) Samozřejmě že slivovice nechyběla. Ale dali si jen naši muži, taška a bratr. My ženy jsme si daly Královský sekt.

Existuje něco, co by lidi překvapilo, kdyby vás poznali blíž?

Možná by je překvapilo, že jsem dost citlivá a přemýšlivá. I když na pódiu působím sebevědomě, uvnitř jsem holka, která hodně cítí a která potřebuje mít kolem sebe lidi, kterým důvěřuje.

Jak moc jste byla (ne)připravená na odezvu veřejnosti? Která největší nepravda se o vás objevila třeba na internetu?



„KRÁSA není jen o vzhledu, ale o tom, jak se chováme a jaký máme přístup k ostatním,“ tvrdí královna krásy. Foto: Miss Czech Republic

Přiznám se, že mě některé reakce překvapily. Připravíte se na vše možné, ale realita vás stejně trochu zaskočí. Největší nepravdou asi byly komentáře, že mám určité plastické úpravy nebo že jsem si vítězství „nějak zařídila“. Lidé nevidí tu drtinu, odřikání, slzy i radosti. Ale beru to s nadhledem, každý má právo na názor.

Jako vítězka soutěže krásy se budete také věnovat charitativním projektům. Vybrala jste si onkologické pacienty a osvětu v oblasti onkologie. Proč?

Téma onkologie je mi blízké kvůli osobní zkušenosti. V naší rodině jsme si tím prošli, když onemocněla maminka a měsíc po ní byla diagnostikována i babička, která ale nechala nemoc zajít tak daleko, že jí nakonec podlehla. Díky tomu vím, jak bezmocně se člověk může cítit. I když už v této oblasti působí řada organizací, myslím, že téma prevence, podpory rodin a psychologické pomoci si zaslouží neustálou pozornost.

Kdybyste v oblasti onkologie mohla změnit jednu věc mávnutím ruky, co by to bylo?

Změnila bych přístup k psychologické podpoře pacientů a jejich rodin. Nádorové onemocnění není jen o těle, je to boj i v hlavě. A psychologická pomoc by měla být automatickou součástí léčby, ne nadstandardem. A také bych změnila způsoby, jak se podávají informace pacientům.

Momentálně jste studentkou ostravské Vyšší odborné školy AHOL se specializací na předškolní a mimoškolní pedagogiku. Takže svoji budoucnost vidíte v práci s dětmi? Ano, děti mě naplňují a práce s nimi má obrovský smysl. Vidět, jak se vyvíjejí, učí a rostou, to je nenahraditelný pocit. A i když mě modeling a role miss zavály trochu jinam, ke vzdělávání dětí bych se jednou chtěla vrátit. Ostatně ve studiu i přes všechny své aktuální povinnosti a radosti z pozice vítězky nadále pokračuji.

Co říkáte výsledkům jednoho pražského průzkumu, který odhalil, že 40 % žáků má příznaky deprese a více než polovina se potýká s problémy se spánkem?

Jsem citlivá holka!

Máte ze svého okolí podobné poznatky?

Bohužel ano. Mladí lidé čelí obrovskému tlaku – sociální sítě, výkon, očekávání. A často nemají prostor být sami sebou. Je důležité, abychom o těchto tématech mluvili otevřeně a přestali je zlehčovat. Myslím, že by se děti měly učit zdravějším návykům. Kolik času na sociálních sítích nebo celkově u elektroniky je ještě zdravé a kolik už ne, jak to omezit, jak si nastavit režim, aby byly dobře vyspané, měly aktivní pohyb a dobrou výživu. Měli by s tím přijít už rodiče, ale i ve vzdělávání by se k tomu měl najít prostor.

Co se tedy skrývá za „blbou“ náladou mladých lidí? Nehraje v jejich duševním rozpoložení podstatnou roli i určitá rozmazlenost nebo pocit, že všechno musí mít hned a bez námahy?

Určitě je to komplexní problém. Částečně v tom může hrát roli i přehnaný komfort nebo nedostatek trpělivosti. Ale nelze to zjednodušovat. Mladí lidé dnes čelí výzvam, které předchozí

generace neznaly – od klimatických úzkostí po digitální závislosti. Musíme je učit rovnováze, zodpovědnosti a zároveň jim dát bezpečný prostor pro emoce.

Když povinnosti miss a modeling nejsou zrovna na pořadu dne, tak prý ráda pečete dorty. Který je váš nejoblíbenější?

Jednoznačně čokoládový s malinami. Mám ráda kombinaci sladké a lehce kyselé chuti. A ještě víc mě baví, když ho můžu péct pro někoho blízkého – pak chutná dvojnásob!

Pokud byste se třeba za dva roky vdávala, neupekla byste si i svatební dort?

(smích) Určitě ne. Představa, že bych si upekla vlastní svatební dort, je krásná a romantická. Ale asi bych potřebovala malou pomoc – přece jen bych si chtěla ten den hlavně užít, ne stát celý večer u trouby.

Kdybyste měla jeden den strávit bez mobilu a bez povinností, jak byste ho prožila?



LINDA ráda sleduje nejnovější módní trendy, jelikož si zamilovala focení a přehlídky.

Foto: Miss Czech Republic

Určitě někde v přírodě. A je jedno, jestli by to byly hory, les nebo pláž u moře. Proste jen já a příroda.

Libí se mi, že k vašim oblíbeným jídlům nepatří mořské řasy, veganské řezy nebo bulgur, ale obyčejný steak. Ze které země a jak připravený ho preferujete?

Na zemi mi nezáleží. Stačí mi maso z kvalitního českého chovu, klidně místní farmář. A příprava asi medium rare a pepřová nebo houbová omáčka.

A jedna hravá otázka na závěr – představte si, že se zítra probudíte a budete den neviditelná. Co všechno byste komu provedla?

Kdybych se zítra probudila neviditelná, tak by to byl rozhodně zážitek! První věc, co bych udělala, by bylo pořádné prozkoumání světa bez omezení. Asi bych se vydala na cestu po místech, kam se člověk běžně nedostane. Prošla bych se třeba po zákulisí koncertů. A také bych se zaměřila se na lidi, kteří se neumí chovat k ostatním. Těm bych si dovolila trochu zkomplikovat den. Představte si, že by si někdo z nich chtěl osladit kávu a místo cukru by si tam nasypal sůl. Nebo by se někdo choval arogantně a já bych mu do ucha zašeptala něco, co by ho trochu vylekalo...

INZERCE

PPF GENERÁLNÍ PARTNER UVÁDÍ

LETNÍ SHAKESPEAROVSKÉ SLAVNOSTI 2025
shakespeare.cz

OD 31. ČERVENCE

MACBETH

generální partner: PPF
hlavní partneři: HOME CREDIT, CETIN
partneři: HOFMANN / ŽIŽAK, LAINKOV
hlavní mediální partneři: PRAVO, Frekvence, NOVA
mediální partneři: Novinky.cz, Člověk, vstusko, scene.cz
spolupodatelé: Primitivní, Předprodej, pořadatelé: eckemaster

SC-503398/05

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-503399/09

Zažijte v Máji výpravu do historie Prahy

■ V 6. patře zábavního centra Máj na Národní třídě je v provozu unikátní zážitkové muzeum Back in Time, které návštěvníky provádí fascinujícím příběhem a odkrývá tajemství 1200 let historie Prahy od založení až po současnost.

Back in Time představuje v 50 minutách vybrané klíčové okamžiky, legendy a postavy v historii Prahy, které však současně sehrály významnou roli i v dějinách celého Česka. Virtuálními průvodci jsou sourozenci, chlapec B (foneticky „Bý“/Back, herec Jakub Jenčík, mj. hrál ve filmu Vyšehrad) a jeho starší sestra T („Tý“/Time, herečka Činoherního klubu v Ústí nad Labem Barbora Váchová), děti profesora, který vynalezl stroj času. Když B a T nešikovně zacházejí se strojem, nechtěně spustí celou výpravu do minulosti.

B a T se neplánovaně spolu s návštěvníky octnou v 9. století, kde se stanou svědky legendy o Libuši a založení Prahy. Při strhující výpravě pak účastníci na-

příklad navštíví dvůr Karla IV., kde si díky špičkové projekční technologii vyslechnou i dobové dialogy, potkají Golema, několik století doslovně proletí, a stanou se třeba svědky bojů o budovu Českého rozhlasu. Prohlídka pak zakončuje „Síň slávy“, v níž se prostřednictvím animací a speciálních zrcadlových efektů představuje výběr významných

osobností, mj. T. G. Masaryk, V. Havel, A. Dvořák, E. Zátopek či K. Gott.

„Očmuchejte“ si dějiny

Svým konceptem je Back in Time určen nejen návštěvníkům Prahy, ale i místním a handicapovaným bez ohledu na věk (přesto je doporučená spodní hranice 6 let, případně minimální výška

110 cm). Zážitek z prohlídky je umocněn nasazením špičkových audiovizuálních technologií. Expozice využívají například holografickou projekci nebo 10kanálový zvuk ve všech místnostech. Pro autenticitu zážitku jsou v některých sálech ve vzduchu rozprášeny dokonce i typické vůně spojené s konkrétním obdobím dějin. Jednu ze součástí Back in Time pak představuje 5D kino se 180stupňovou projekcí či pohyblivými sedadly. Vstupenky lze zakoupit online, na místě nebo v kioscích vstupní místnosti zábavního centra Máj. Více informací na www.backintimeprague.cz. (red)

Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku do 15. července 2025 na e-mail: soutez@ceskydomov.cz a do předmětu e-mailu napište MÁJ. Dvacet výherců získá po rodinné vstupence, o výhře budou vyrozuměni e-mailem.



V MUZEU Back in Time odhalíte také tajemství vzniku Staroměstského orloje. Foto: BIT

soutěžní otázka

Jak dlouho trvá prohlídka BIT?
a) 50 min. b) 80 min. c) 130 min.

INZERCE

MotoGP™

GRAND PRIX
ČESKÉ REPUBLIKY
2025

#CzechGP

Automotodrom Brno
18-20/07/2025

VELKÝ NÁVRAT



VSTUPENKY NA AUTOMOTODROMBRNO.CZ A V SÍTI **TICKETSTREAM**



CREDITAS



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

B | R | N | O |

jihořavský kraj



Nové noční spoje tramvajové a autobusové dopravy

■ Se začátkem letních prázdnin budou od soboty 28. 6. platit některé trvalé změny jízdních řádů tramvajových i autobusových linek. Nejvýraznější úpravy jsou v nočním provozu, kde se zavádí nová autobusová spojení v dosud nepokrytých částech Prahy a upravují se garantované návaznosti linek mezi sebou.

Praha - Vznikne zcela nové noční přímé spojení severovýchodní části Prahy se Žižkovem, Vršovými, Horní Krčí a Smíchovem a posílí se noční autobusová doprava vedená po obvodu města. Od stejného data se také změní název tramvajových zastávek Hellichova.

Změny jednotlivých linek

- 92 Mezi zastávkami Balabenka a Starý Hloubětín nově vedena přes Nádraží Vysočany a Nový Hloubětín.
- 94 Mezi zastávkami Balabenka a Starý Hloubětín nově vedena přes Nádraží Libeň.
- 903 Linka nově vedena v trase Březiněves - Ďáblice - Prosek - Kundratka - Libeňský



Ilustrační foto: Ivan Kuptík

- zámeček - Palmovka - Sídliště Malešice - Depo Hostivař - Uhřetěves - Královice (oproti původní trase je prodloužena o úsek Palmovka - Březiněves a nově nezajíždí do Štěrbohol). Zkrácení intervalu ze 120 na 60 minut.
- 908 Linka nově vedena v trase Klánovice - Újezd nad Lesy - Dubeč - Dolní Měcholupy - Továrny Hostivař - Myšlínská - Sídliště Malešice - Florenc - Muzeum - Anděl - Malvazinky (do konce výluky ul. Peroutkova, cca do konce roku 2025), poté

- prodloužena o úsek: Malvazinky - U Waltrovky - Kavalírka - Šmukýřka. Oproti původní trase již nejede do Jinonic a v úseku Dolní Měcholupy - Myšlínská jede nově přes Továrny Hostivař a nejede přes Radiovou.
- 909 V úseku Depo Hostivař - Dolní Počernice linka nově vedena přes Ústřední a Štěrbohol. V původní trase přes Jiráskovu čtvrť a Sídliště Jahodnice je nahrazena novou linkou 916.
- 914 Linka v původní trase Březiněves - Ďáblice - Třebenická zrušena a nahrazena

nově trasovanou linkou 903. Číslo 914 je použito pro novou linku v trase Smíchovské nádraží - Dvorce - Zemanka - Ryšánka - Poliklinika Budějovická - Budějovická - Michelská - Bohemians - Bělocerkevská - Flora - Rokycanova - Ohrada - Nádraží Libeň - Vysočanská - Prosek - Rychnovská - Toužimská - Kbely - Vinořský hřbitov - Vinoř (noční provoz celotýdenně v intervalu 60 minut).

- 916 Linka v původní trase Palmovka - Prosek - Kbely - Vinořský hřbitov zrušena a nahrazena linkami 903 a 914. Číslo 916 je použito pro novou linku v trase Depo Hostivař - Teplárna Malešice - Perlit - Pávovské náměstí - Sídliště Jahodnice - Dolní Počernice (noční provoz celotýdenně v intervalu 60 minut).

Změny zastávek

Pražské Jezulátko - nový název pro zastávku Hellichova ve směru Újezd.

Tyršův dům - nový název pro zastávku Hellichova ve směru Malostranské náměstí. **Zdroj: ROPID**

O nebezpečí informují obrazovky na zastávkách



KRIZOVÉ zprávy mají nejvyšší prioritu, tedy nahrazují jakýkoli plánovaný obsah, a to i v noci. Foto: THMP

Praha - Městská společnost Technologie hlavního města Prahy (THMP) představila nový systém pro rychlé šíření krizových informací prostřednictvím digitálních obrazovek v příštěších městské hromadné dopravy. Díky technickému řešení vyvinutému na míru pro hlavní město je nyní možné během několika okamžiků informovat Pražany i návštěvníky metropole o mimořádných událostech, především v případech ohrožujících život a bezpečí obyvatel. Michal Hroza (TOP 09), pražský radní pro infrastrukturu, zdůraznil, že lidé potřebují v krizových situacích jasné, ověřené a srozumitelné informace: „Informovat občany o hrozícím nebezpečí není jen povinnost, ale klíčová součást ochrany veřejnosti. Dobrá krizová komunikace buduje důvěru, pomáhá snižovat riziko paniky a zvyšuje šanci zvládat mimořádné situace s co nejmenšími následky.“ **(red)**

Umělá inteligence zrychluje nákup

Praha - Senzory na pokladnách v prodejnách Albert pokladním nově pomáhají rozpoznávat nebalené pečivo, ovoce a zeleninu. Řetězec tak po úspěšném pilotním projektu zahájil plošné nasazení technologie využívající umělou inteligenci do všech svých obchodů. Cílem je zrychlit odbavení u pokladen, zvýšit přesnost identifikace nebalených položek a zároveň usnadnit práci obsluze. **(red)**

Vysokoškoláci chtějí nový hokejový stadion

Praha - Zástupci hlavního města, pražských univerzit a spolku Univerzitní stadion Praha podepsali v prostorách Rezidence primátora hl. m. Prahy memorandum o vzájemné spolupráci. Společným cílem všech zúčastněných stran je vznik nového univerzitního hokejového stadionu na území Prahy, který by následně sloužil nejen akademickému sportu, ale i veřejnosti.

„Projekt má reagovat na nedostatečné sportovní zázemí pro univerzitní kluby v Praze. Žádná z univerzit nedisponuje vlastní ledovou plochou a současná infrastruktura nestačí rostoucím potřebám. Nový stadion by měl nabídnout moderní zázemí, včetně ubytovacích a regeneračních kapacit, a sloužit i jiným spor-

tům,“ vysvětlil Antonín Klecanda (STAN), radní hl. m. Prahy pro oblast školství, sportu a volného času. Memorandum podepsali zástupci Univerzity Karlovy, Českého vysokého učení technického, Vysoké školy ekonomické, České zemědělské univerzity a spolku Univerzitní stadion Praha, který projekt inicioval. Praha se v dokumentu zavazuje k maximální snaze najít vhodný pozemek pro výstavbu stadionu. Spolek Univerzitní stadion garantuje, že nejméně 50 % kapacity stadionu bude sloužit právě univerzitním klubům. Zbytek bude nabídnut mládežnickému, ženskému a para hokeji nebo dalším sportům. Komerční využití bude sloužit k zajištění provozní udržitelnosti. **(red)**

Zahrada tajemného Voynichova rukopisu ožila

Staré Město – Jako mnoho lidí po celém světě fascinuje českou malířku Kláru Sedlo záhadný rukopis datovaný do první poloviny 15. století, psaný



OBRAZ s názvem Sklizeň z Voynichovy zahrady. Foto: KS

neznámým písmem a pravděpodobně i neznámým jazykem. V průběhu staletí prošel rukama mnohých majitelů, dnes jej uchovává Beineckeho knihovna Yaleovy univerzity ve Spojených státech. Svě současné označení kodex získal podle amerického sběratele Wilfrida Voyniche, který jej získal z Itálie na počátku 20. století. Kromě tajemného textu obsahuje kniha i další, neméně fascinující část, a to jsou všudy přítomné ilustrace. Akademická malířka Klára Sedlo si před šesti lety dala za cíl namalovat každou z téměř dvou set fantaskních rostlin vyobrazených v botanické sekci rukopisu. „Můj první impuls byl zobrazit rostliny tak, jak by mohly vypadat, kdyby skutečně existovaly,“ řekla Klára Sedlo a dodala: „V rukopise najdeme totiž spíše jakési skici nebo náčrty. Vlastně rekonstruuji rostliny, které jsem nikdy neviděla, na základě stovky let starých záznamů.“ Výstava v Klášteře minoritů sv. Jakuba potrvá do konce října. (red)

Výstava Eriky Bornové vypráví příběh o paměti místa

Nové Město – Více než padesát nových maleb a kreseb vystaví od 27. června do 24. srpna v Galerii Václava Špály malířka, sochařka a ilustrátorka Erika Bornová, vypravěčka fascinujících příběhů na pomezí vzpomínky, reality a fantazie. Výstava nazvaná Stíny horkého léta Traudi Schönfeld zahrnuje volný cyklus autorčiných děl inspirovaných konkrétním místem. Tím je dům v Sudetech, který s rodiči kdysi obývala i dospívající Traudi, ve 30. letech aktivní členka Svazu německých dívek. Výstava bude ve Špálovce otevřena denně od 11.00 do 19.00 hodin.

Kolektivní paměť místa propojila Erika Bornová, dcera výtvarníka

Adolfa Borna, tentokrát s osobními prožitky. Dům ve Sluknovském výběžku dnes patří její rodině a malířka si tu zřídila svůj druhý, „venkovský“ atelier. V domě a nejbližším okolí začala Bornová objevovat stopy po původních obyvatelích, především copaté Traudi, člence nacistické organizace BDM (Bund Deutsche Mädel). „O ní i jejích rodičích, což prý byli mimochodem antifasisté, jsem se něco málo dočetla v místní kronice, nezachovaly se už ale žádné fotografie,“ říká Erika Bornová. Návštěvníky výstavy tak čekají Traudiny fiktivní portréty, ale i kresby předmětů, které v domě zůstaly „po Němcích“. (red)



MALÍŘKA Erika Bornová ve svém ateliéru v Nuslích. Foto: René Volfík

INZERCE

výkup železa,
barevných kovů

CAJDAŠROT.CZ

Tel.: 602 437 598
www.cajdašrot.cz

- železo 4,50–6 Kč
- měď 130–187 Kč
- mosaz 113–130 Kč
- Cu kabely 57–103 Kč
- nerez 22 Kč
- hliník 34–50 Kč
- el. motory od 16–22 Kč/kg
- počítačové základní desky a elektrosoučástky od 60 do 5 100 Kč
- další počítačové komponenty po domluvě vysoké ceny

ZDE
nás najdete
Po-pá 7-18 hod.,
So-ne 8-17 hod.



Průmyslová

**NOVÝ
CENÍK**

PROVOZOVNY:

- ZLATNÍKY - HODKOVICE, ULICE BŘEŽANSKÁ
- V NERATOVIČÍCH, ULICE MLÁDEŽNICKÁ (naproti vlakovému nádraží)

NOVÁ PROVOZOVNA:

- LIBOCHOVICE, ULICE HAVLÍČKOVA
- ZÁBĚHLICE, ULICE CHODOVSKÁ

VYSOKÉ CENY !!!

**U Stavoservisu 527/1, Praha 10 - Malešice
výjezd z Průmyslové ul. naproti Fashion Aréně**

Krkovice v marinádě s kečupem a černým pivem

Šťavnaté vepřové maso bývá sázkou na jistotu v nejedné domácnosti. Dlouhé pečení krkovičky z ní vypeče tuk, čímž maso získá výraznou chuť a marináda zjemní celkovou chuť.

Pokud chcete zkusit krkovičku v méně obvyklé podobě, použijte kombinaci kvalitního kečupu a černého piva. Ta skloubí sladkokyselý profil rajčat s karamelovými tóny piva, stolovníci tak okusí jinou variantu zavedeného receptu. Pivo se v kombinaci s masem používá hlavně ze dvou důvodů: prvním je zjemnění masa díky enzymům a kyselinám přítomným v pivě, druhým důvodem je vylepšení chutě a vůně jídla. Černé pivo dodává omáčce lokální punc, jelikož v zahraničních kuchyních je běžnější používat světlé pivo, které jídlu propůjčuje hořkou a nakyslou chuť.

Osvědčené triky šéfkuchařů:

- Rovnoměrné propečení masa si zajistíte tím, že maso před úpravou necháte odpočívat při pokojové teplotě alespoň 30 minut.

• Maso osolte až těsně před tím, než ho vložíte do trouby. Pokud byste ho osolili dříve, maso pustí šťávu a bude suché.

• Na marinádu použijte černé pivo s nasládlou chutí. Lépe zvýrazní chuť masa.



KOMBINACE kečupu a piva v marinádě může na první pohled působit zvláště, ale právě spojení neobvyklých surovin často vede k vytvoření nových, harmonických chutí. Foto: SPAK

RECEPT: KRKOVICE V MARINÁDĚ S KEČUPEM A ČERNÝM PIVEM

Doba přípravy: 30 minut
Doba pečení: 40 minut

Ingredience:

- 4 plátky krkovičky
- Sůl, pepř
- 2 lžice rajčatového protlaku
- 4 lžice kečupu Gourmet (ostrost dle vlastních preferencí)
- 8 stroužků česneku
- 2 cibule
- 250 ml černého piva

Postup:

Maso opepřete a dejte do pekáčku. Cibuli nakrájejte na kolečka a stroužky česneku na plátky. Vše nasypete na maso. Do misky nalijte pivo, přidejte protlak, kečup a směs dobře promíchejte a osolte. Nalijte ji na maso a vložte do trouby předehřáté na 180 °C. Pečte asi 40 minut. Podávejte s chlebem nebo přílohou podle chuti.

Náš tip:

Vynikající přílohu představuje grilovaná zelenina. Doporučujeme grilované cukety, červenou cibuli a kukuřici. Odlehčíte pokrm a vyvážíte sladkost krkovičky. **Zdroj: SPAK**

Obědy nám opět podražily

Praha – Přesně 220 korun – tolik zaměstnanci v průměru utratí za jedno polední menu v hlavní městě. V porovnání s dubnem jde o nárůst o zhruba korunu a půl. Podobně jsou na tom i další krajská města napříč republikou – například v Brně zaměstnanci za oběd zaplatí 208 korun v porovnání s dubnovými 207,30 Kč. Zatímco hlavní město žebříčku cen vévodí, na jeho pomyslném konci se nacházejí například Zlín, Ústí nad Labem či Olomouc, kde se stravníci najedí až o 55 korun levněji. Celorepublikový průměr

cen oběda se zvedl z 194,60 Kč na květnových 195,80 Kč. „V nadcházejících měsících budeme pravděpodobně pozorovat dva pokračující trendy. Prvním z nich je pomalý a dlouhodobý nárůst cen obědů, který navíc obvykle zrychluje během července a srpna. Druhým bude pokračující prohlubování cenových rozdílů mezi jednotlivými regiony,“ uvedla Aneta Martišková, ředitelka vnějších vztahů společnosti Edenred, která data sbírá na základě plateb více než 220 tisíc majitelů benefičních karet. **(red)**

Kdo nesnídá, šidí svoje tělo

ČR – Jedním z nejvíce alarmujících zjištění mezinárodního průzkumu Barometru FOOD je nepravidelnost každodenního stravování Čechů. Snídani si například každý den dopřeje jen 68 % z nich. Pouze necelá třetina pak denně svačí. Stejným jídlem dne tak zůstává oběd, který preferujeme zásadně teplý. Naopak k večeři si 56 % z nás alespoň občas dá spíše studený pokrm. „Ovoce a zelenina by měly tvořit základ našeho jídelníčku, protože jsou nenahraditelným zdrojem nejen vlákniny, ale i vitamínů a minerálů. Nízká konzumace ovoce a zeleniny je prokazatelně spjata s vyšším rizikem rozvoje mnoha nemocí, včetně některých druhů rakoviny nebo diabetu.“

Z tohoto pohledu je problematické, že se v jídelníčku Čechů ovoce a zelenina vyskytují ve vyšší míře pouze během snídání a svačiny – což jsou zároveň chody, které velká část lidí vynechává. Řešením může být nejen větší čas vyhrazený na jídlo, ale i úprava složení pokrmů nabízených v době oběda tak, aby jejich nabídka odrážela současná výživová doporučení,“ uvedla MUDr. Eliška Selinger ze Státního zdravotního ústavu. Pozitivním zjištěním je, že Češi ke všem pokrmům preferují jako nápoj vodu. Jedinou výjimkou je snídání, ke které si 56 % z nich dává kávu. Platí však, že k večeři si stále rádi vychutnáme i alkoholický nápoj – vínu tu a tam neodolá 49 % z nás, pivu dvě pětiny. **(red)**

Restaurační vtípek

Jednou jde jeden pán kolem restaurace a na dveřích je cedule s nápisem: „Připravíme vám jakékoli jídlo, a pokud ne, dáme vám milion korun!“ Pán v tom vidí příležitost, jak zbohatnout, proto vejde do restaurace a usedne ke stolu. Přijde k němu číšník a povídá: „Co to bude?“

Pán odpoví: „Dám si pikantní želví maso s rýží a grilovanou liščí tlapou.“

Číšník odpoví: „Hned to bude.“

Za chvíli se vrátí a nese přesně to, co si pán přál. Muž tedy zaplatí to drahé jídlo a odchází. Druhý den se vrátí do restaurace a povídá: „Dám si nosorožčí polévku a k tomu brambory s delfiním masem.“

Číšník povídá: „Hned to bude.“

A za chvíli se zase vrátí a nese přesně to, co si pán přál. Host znovu zaplatí drahé jídlo a odchází. Třetí den se ale vrátí do restaurace a povídá: „Dám si pikantního grilovaného jednorozce s chlebem.“

A číšník odpoví: „Hned to bude.“

Za chvíli se ale vrátí se smutným výrazem ve tváři a povídá: „My se vám moc omlouváme, ale bohužel, tohle vám připravit nemůžeme. Milion korun si vyzvednete u našeho provozního.“

Pán je šťastný a zvolá: „Chachá, já věděl, že nedokážete sehnat jednorozce!“

Ale číšník odpoví: „Ale né, my jednorozce máme, ale došel nám chleba...“



Ilustrační foto: Pixabay

RENAULT MASTER & PŘESTAVBY NA MÍRU



van of the year



BUSINESS TOUR 9. - 18. července | TUKas Strašnice

- ukázka certifikovaných přestaveb
- výhodné nabídky financování a operativního leasingu
- testovací jízdy s modely Master Van, Master Van E-Tech elektrický a Kangoo Van E-Tech elektrický

Renault Pro+





Díky svítím do Alelujá!

Spolehlivý dodavatel plynu a elektřiny

www.spp.cz