

Jediny
čtrnáctidenník
v Praze 7



NAŠE PRAHA 7

Holešovice

19. 9. 2025

**Pražská čísla:
Méně obyvatel,
více rozvodů**

Více na straně 6

26
let jsme
s Vámi



nasepraha.cz

INZERCE



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

SC-503393/11

• Výkup automobilů
a motocyklů
všech značek
• Ekologická
likvidace
vozidel

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



SC-503375/14

**PLYNAŘ
INSTALATÉR
TOPENÁŘ**

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

SC-503111/41

**Herečka
Johana
Nováčková:
Při natáčení
jsem objevila
svého otce!**

Rozhovor na stranách 8 a 9

Foto: agentura Castingofka

**Vyhrajte pomůcky
pro zlepšení
sexuálního
zdraví!**

strana 10

INZERCE



**Vystoupejte
na komín
staré
čističky**
STRANA 7

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-503271/12

ENERGIE PRO VAŠE DNY
VÁM DODÁME MY



Domácí chvíle pohody
si vytvoříte sami.

www.ppas.cz



PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ

TAK SI MYSLÍM...



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

Parlamentní volby doslova již ťukají na dveře a vzrůstá nervozita nejen mezi politiky, ale často i mezi přáteli, kteří vidí svět jinou optikou. Už jsem se na této stránce zmiňoval o tom, že jako rodilému Pražanovi mi v závětrí hlavního města přijdou některé záležitosti, o které se lidé dokážou do krve pohádat, banální, ale pokud vyjedete několik desítek kilometrů za hlavní město, je všechno jinak. Stačí jeden příklad za všechny – po Praze se pohodlně dostanu MHD, takže zdražení pohonných hmot, které nám za dva roky přinesou tzv. emisní povolenky ETS 2, se i přes očekávané zdražení jízdného tolik nepromítne do moji peněženky. Ale na venkově bude i několikakoronové navýšení ceny benzínu otázkou přežití, a to kvůli každodennímu dojíždění do práce či cestám k doktorům apod. Je proto naprostou utopií si myslet, že Evropa díky Green Dealu, ETS 2 a dalším ideologickým zeleným krokům zachrání světové klima. Zvláště v době, kdy k nám běžně létá saharský písek, tuzemské počasí ovlivňuje Golský proud a v Číně jedou uhelné elektrárny na plný výkon...

Jak Sedmička pomáhá rodinám školáků?

Praha 7 – Na místní radnici proběhla tradiční letní sbírka aktovek a dalších školních potřeb. V letošním roce se zapojil také fotbalový klub AC Sparta Praha a jeho fanoušci. Fotbaloví příznivci mohli aktovky a další vybavení přinést přímo na stadion 24. srpna před zápasem Sparty s Duklou. Školní potřeby v hodnotě 50 tisíc korun věnoval také Nadační fond AC Sparta Praha. Klub společně s fanoušky tak do sbírky přidal 60 aktovek, 65 penálů a 13 beden dalších školních potřeb. K dětem z potřebných rodin dokonce putovalo více než 220 školních tašek a stovky dalších školních pomůcek.

Rodinám ve finanční nouzi na Sedmičce pomáhá také Fond okamžité pomoci Prahy 7, který poskytuje podporu při hrazení nákladů na školy v přírodě, adaptační pobyty, lyžařské cvičky, nákup školních pomůcek či vybavení pro aktivity orga-



DO SBÍRKY školních potřeb se zapojil i klub AC Sparta Praha a jeho příznivci. Zdroj: MČ Praha 7

nizované školou. Každé pololetí městská část vyhlašuje rovněž program Kroužek pro každé dítě, jehož prostřednictvím rodiče mohou žádat o finanční příspěvek na volnočasové aktivity dětí.

Dlouhodobě v Praze 7 funguje i obědové konto – veřejná sbírka určená dětem, jejichž rodiče si kvůli ekonomicky tíživé situaci nemohou dovolit zaplatit školní obědy. **(Praha 7, red)**

Tanec upozorní na prevenci rakoviny nejen děložního hrdla

Holešovice – Očkování proti lidskému papilomaviru (HPV) je klíčovým nástrojem v prevenci rakoviny děložního hrdla a dalších nádorových onemocnění. Očkování, které je v České republice plně hrazeno zdravotním pojištěním pro dívky i chlapce ve věku 11–15 let, představuje zásadní možnost, jak snížit výskyt HPV-asociovaných nádorů v populaci.

V sobotu 20. září od 16.00 do 18.00 hodin proběhne v Holešovické tržnici akce nabitá tancem

a pohybem. Těšit se můžete mimo jiné na taneční vystoupení skupiny teenagerů ENGAGE Teens CZ. Můžete si také zatančit při společném workshopu a dozvědět se odborné informace o HPV – lidském papilomaviru, který je pohlavně přenosným původcem nejen rakoviny děložního hrdla, ale také penisu, análního otvoru, hlavy či krku. Organizátoři chtějí upozornit na možnost prevence, kterou je očkování.

Podle aktuálních statistik dosahuje proočkovanost proti

HPV v ČR přibližně 72 % u dívek ve věku 13–14 let, avšak u chlapců je to pouze polovina. Zvýšení proočkovanosti, zejména u dívek do 15 let na 90 %, by mohlo vést k eliminaci rakoviny děložního hrdla jako běžného onemocnění v ČR. V současné době Česká republika připravuje Národní plán eliminace HPV, v němž hraje očkování klíčovou roli, a následuje tak Světovou zdravotnickou organizaci, která si rovněž stanovila za cíl eliminovat nádorová onemocnění spojená s HPV. **(red)**

KOMENTÁŘ

Fotbalová liga v Praze táhne

Po nějaké době jsme se rozhodli vyrazit s rodinkou na fotbal. Bydlíme kousek od Slavie a na stadion chodím od malička. Bylo hezké sobotní odpoledne, zápas od příjemných 18.00 hodin. Co může být lepšího za program? Rozhodl jsem se koupit lístky přes webovou aplikaci. A ouha. Vyprodáno, ani jeden k dispozici. A to se prosím hrálo s Karvinou. Při vši účtě, méně atraktivního soupeře si nedovedu představit. Na sociálních sítích také bez šance. Nakonec jsme pět lístků sehnali před stadionem a měli jsme i moc hezká místa. Ale na stadionu úplně plno, do posledního

místečka. Zkoušel jsem si koupit lístek na Spartu. Také bez šance. Absolutně vyprodáno na zápasy dopředu. Je to fenomén.

Vyhrávat chce každý

Kdysi jsem slýchal zkazky z Anglie, jak se tam dědí permanentka z otce na syna. Jinak se člověk na fotbal nedostane. Člověk tomu nechtěl věřit. U nás se chodilo běžně přes plot. A kdyžtak si člověk koupil lístek za pár kaček u kasy. I půl hodiny po začátku zápasu. Tak s tím je konec. Fotbal v hlavním městě začíná být topová záležitost. Praha se zařadila mezi světové

metropole, kde jsou zápasy nejlepších klubů beznadějně vyprodané celý rok. Nechodí se jenom na Spartu a Slavii, ale i do Dolíčku a dokonce i na Duklu! A to je co říct. A je to samozřejmě dobře. Čím větší budou mít kluby jistotu příjmů z lístků, tím více prodají merchandisingu, budou mít více sponzorů i více peněz z autorských práv. Více lepších hráčů, lepší úroveň ligy a v konečném důsledku lepší reprezentace. No, a to celé povede k větší spokojenosti národa. Protože vyhrávat chce úplně každý.

Jan Čížek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz



KRÁTCE Z PRAHY 7

Open House Praha zve na zábavné odpoledne

Bubeneč – V sobotu 20. září byste si neměli nechat ujít největší sousedskou slavnost – Zažít město jinak! K akci se připojí i organizace Open House Praha, jejíž stánek najdete v Uralské ulici u Puškinova náměstí v Bubenči. Připraveny jsou odpolední komentované procházky po okolí, aktivity pro děti – stezka s tajenkou, pexeso, puzzle a další zábava pro malé objevitele. V Uralské na vás budou čekat také dětský koutek, blešák oblečení, představení skvělých projektů z okolí, lekce jógy a meditace a mnoho dalšího. Začíná se od 11.00 hod. (red)

Pozor na novou jednosměrku

Bubeneč – V ulici U Sparty je v úseku Na Výšinách – Jana Zajíce nově vedena doprava jednosměrně ve směru k ulici Jana Zajíce. Zjednosměrněná je také ulice Jana Zajíce ve směru k ulici Korunovační. Důvodem těchto úprav je velmi časté objíždění tranzitní ulice Korunovační a křižovatky na Letenském náměstí vedlejšími ulicemi Nad Královskou obo-rou a U Sparty do ulice Milady Horákové. **Zdroj: Praha 7**

Reuse den a velká výměna věcí

Holešovice – Přijďte vyměnit šaty za šperk, opravenou konvici za dobrou kávu nebo tričko za vyšítku kytičku. Reuse den, to je zábavné a inspirativní setkání pro všechny, kteří nechtějí, aby jejich věci skončily na skládce jen proto, že už je nepotřebují. Velká výměna věcí, kreativní workshopy i malá opravárenská dílna se uskuteční v sobotu 20. září od 10.00 do 18.00 hodin v Holešovické tržnici v hale 13A. Vstupné dobrovolné.

Ve venkovních prostorech před Sto-re budou rozmístěny štendry a stoly s oblečením, domácími potřebami i dalšími věcmi. Kromě oblečení může nový domov najít třeba i hrneček, váza nebo miska po babičce. Kdo se nebojí šroubováku nebo jehly s nití, ocení Repair Café. Po celý den budou k dispozici odborníci na drobné opravy – ať už se jedná o rozbitou lampičku, nebo zip, který se rozhodl stávkovat. Kromě toho vás čeká celá série



HLAVNÍ hvězdou dne bude velký swap – tedy výměna věcí i oblečení. Foto: MČ Praha 7

kreativních workshopů. Naučíte se třeba upcyklovat oblečení, vytvořit přízi z použitých bavlněných triček, voňavou květinovou klíčenku z recyklovaného textilu

nebo si odnesete tipy na pěstování rostlin. Komu se nechce tvořit, může si alespoň pochutnat na domácích limonádách a sladkostech z lokálního bistra. **(Praha 7, red)**

Úřad práce přestěhoval pracoviště na Žižkov

Žižkov – Obyvatelé hlavního města mohou využít novou pobočku Úřadu práce ČR v Hartigově ulici 2660/141. Pracoviště obsluhuje klienty zejména z městských částí Praha 1, 2, 3, 7 i Prahy 8, bude sloužit i jako sídlo krajského zastoupení pro hlavní město. Lidé si zde vyřídí žádosti o dávky státní sociální podpory, dávky pomoci v hmotné nouzi, o podporu v nezaměstnanosti nebo evidenci uchazečů o zaměstnání. Od října bude poboč-

ka přijímat také žádosti o dávku státní sociální pomoci, tzv. superdávky, která nahradí čtyři existující sociální dávky. Pro některé skupiny klientů se však nic nemění. Lidé ze zmíněných městských částí, kteří pobírají příspěvek na péči nebo dávky pro osoby se zdravotním postižením (OZP), budou i nadále vyřizovat záležitosti v těchto agendách jako doposud na pracovišti úřadu práce v ulici Bělehradská. **Zdroj: ÚP**

Projekt Casanova si posvítí na konec života legendárního svůdníka



U PŘÍLEŽITOSTI třicátého výročí narození Giacoma Casanovy uvede soubor Geisslers Hofcomedianen novou hru Projekt Casanova: Jak voni ramlice. Ta vznikla na základě textu německého režiséra Petera Wekwertha a zaměřuje se na poslední dny tohoto svůdce a světoběžníka na zámku Duchcov. Pražská premiéra se odehraje 27. září v Divadle VILA Štvanice. (red)

Zažádejte si o příspěvek na kroužky

Praha 7 – Rodiče žáků základních i mateřských škol s trvalým bydlištěm v Praze 7 si mohou požádat o příspěvek na kroužky, které se konají v prvním pololetí školního roku 2025/2026. Příspěvky jsou určeny pro rodiče v nepříznivé finanční situaci. Sedmá městská část na úhradu volnočasových aktivit přispívá u žáků základních

škol až do výše 1 500 Kč a u dětí z mateřských škol až do výše 750 Kč. Žádosti lze podat do 30. září 2025 prostřednictvím online formuláře, informace najdete na www.praha7.cz. S případnými dotazy se můžete obracet na odbor sociálního začleňování, Petra Přenosilová, tel.: 739 175 263, e-mail: krouzky@praha7.cz. (red)

Organizace školního roku 2025/2026

ČR – Podzimní prázdniny budou v základních školách, středních školách, základních uměleckých školách a konzervatořích v pondělí 27. října a ve středu 29. října. Vánoční prázdniny začnou v pondělí 22. prosince a skončí v pátek 2. ledna 2026. Vyučování začne v pondělí 5. ledna. Vysvědčení s hodnocením za první pololetí bude žákům a studentům předáno ve čtvrtek 29. ledna. Jednodenní pololetní prázdniny případnou na pátek 30. ledna. Jarní prázdniny v délce jednoho týdne jsou podle sídla školy stanoveny takto: 16.–22. 2. Praha 1 až 5, 23. 2.–1. 3. Praha 6 až 10. Velikonoční prázdniny případnou na čtvrtek 2. dubna. Vyučování ve druhém pololetí bude ukončeno v úterý 30. června. Hlavní prázdniny potrvají od 1. července do 31. srpna. Vyučování ve školním roce 2026/2027 začne v úterý 1. září. **Zdroj: MŠMT**

Friedreichova ataxie. Málokdo se dožije 40 let...

■ Friedreichova ataxie (FA) je dědičné neurodegenerativní onemocnění, které ovlivňuje koordinaci pohybů, rovnováhu a řeč. Příznaky FA se často objevují již v dětství a mohou vést k těžké invaliditě.

ČR – Studie ukazují, že pacienti s FA obvykle do 10 až 20 let od prvních příznaků ztrácejí schopnost chodit. U mnoha pacientů nastává potřeba vozíku přibližně ve 25 letech, a to i přesto, že rychlost progresu může být individuální. Hlavní příčinou úmrtí jsou srdeční komplikace, přičemž průměrný věk pacientů je 36,5 roku.

Pacienti s FA zdůrazňují, že jednou z největších překážek je zdlouhavá diagnostika. „Až genetický test mě potvrdil, že mám Friedreichovu ataxii, a lékaři mi sdělili, že neexistuje léčba,“ vysvětluje jeden z pacientů Tomáš Pik. FA má vliv nejen na fyzické zdraví, ale také na psychiku a sociální život pacientů. „Když nemůžete chodit nebo mluvit

jako ostatní, lidé vás začnou přehlížet. Psychická podpora a společenství, které poskytuje Frieda, jsou pro nás zásadní,“ dodává. Pacientské organizace jako Frieda pomáhají nejen s informováním, ale také s propojením pacientů mezi sebou.

Léčba a naděje na zlepšení

Průkopnická léčba FA přináší pacientům novou naději. „Na léčbě jsem už půl roku. Nemoc sice nevyлéčí, ale zpomaluje její postup. I když na sobě zatím moc necítím zlepšení, lidé kolem mě říkají, že mluvím srozumitelněji. To mi dává naději,“ popisuje Tomáš. Pacienti věří, že klíčová je podpora výzkumu. „Velký dík patří nejen naší pacientské organizaci Frieda, ale také americké organizaci FARA, která financuje výzkum dalších léčebných možností. Věřím, že jejich úsilí přinese lék, který nám pomůže nemoc překonat a vrátit se k plnohodnotnějšímu životu,“ doplňuje. I když v České republice již léčba FA existuje, každý pacient bohužel nemá to štěstí, že mu pojišťovna schválí úhradu léku. (red)

Změny v úhradách zubních výplní

ČR – Od 1. července 2026 začne platit zákaz používání amalgámových výplní. Už od 1. ledna 2026 však vstoupí v platnost nové úhradové změny, které přinášejí pacientům lepší dostupnost modernějších zubních výplní. Pacienti, kteří preferují vysoce kvalitní a vrstvené fotokompozitní výplně – nejčastější metoda ošetření zubního kazu v Česku – dostanou nově příspěvek přes 900 korun, což významně sníží cenu těchto výplní. Jednoplávkové a jednovrstevné výplně, například

na kousací plošce stoličky, budou hrazeny pojišťovnou zcela. Glasionomerní cement bude nadále hrazen pojišťovnou a nabídne alternativu bez doplatku. I když není tak trvanlivý jako amalgám, spolehlivě vydrží požadované dva roky, často déle. Známe ho nyní z výplní pro děti. Lékaři jej budou používat například u víceploškových výplní. Bude dostupný kromě bílé i v různých barvách, například i v oranžové či modré, což lépe signalizuje typ materiálu a větší potřebu kontroly. Duální cement nabízí vyšší mechanickou odolnost, ale bude spojen s doplatkem, taktéž fotokompozitní víceplošková výplň. Novinkou je také příspěvek pojišťoven na endodontické ošetření (ošetření kořenových kanálků) i nejmodernějšími metodami, které si dosud pacienti většinou hradili sami. Pojišťovny nadále zcela hradí tzv. metodu centrálního čepu. Výjimkou budou pouze stoličky (moláry), u kterých úhrada platit nebude. To se netýká dětí, u nich jsou kořenové výplně hrazeny zcela bez ohledu na použitou metodu. Zdroj: ČSK



POZITIVNÍ změny přicházejí už v lednu 2026, tedy půl roku před samotným zákazem amalgámu. Ilustrační foto: Pixabay

INZERCE

Když nejste doma v bezpečí, volejte linku 116 016.



ROSA centrum pro ženy

**Linka pro ženy zažívající domácí násilí.
Bezplatně a nonstop.
Dovoláte se do ROSA – centrum pro ženy.
www.rosacentrum.cz**



116 016

Pražská čísla: méně novorozeňat a obyvatel, více rozvodů

■ V 1. čtvrtletí letošního roku klesl počet obyvatel v hlavním městě oproti konci roku 2024 podle předběžných výsledků na celkových 1 394 435 obyvatel. Za snížením populace stál především úbytek stěhováním (o 2 707 osob) a také přirozenou měrou (o 743 osob).

K 31. březnu žilo v Praze 678 206 mužů a 716 229 žen. Ženy tak tvořily 51,4 % celkového počtu obyvatel.

Během prvního čtvrtletí letošního roku Praha zaznamenala úbytek obyvatel o 3 445 osob. K úbytku došlo v uplynulém čtvrtletí také ve všech ostatních krajích ČR. Ten pramenil zejména z vysokého počtu vystěhoválých, jejichž velkou část představovaly osoby, kterým na konci března skončila platnost dočasné ochrany a nepožádaly si o její prodloužení.

Během 1. čtvrtletí 2025 zemřelo celkem 3 214 osob a na svět přišlo 2 471 dětí. Počet zemřelých se meziročně zvýšil o 4,7 %, naopak počet živě narozených poklesl o 16,2 %. Meziroční pokles porodnosti, který započal v prvním čtvrtletí roku 2022, tak pokračuje i v následujících třech letech.



V PRVNÍM čtvrtletí letošního roku se v Praze narodilo 2 471 živých dětí. Ilustrační foto:

Pixabay

V Praze bylo v 1. čtvrtletí 2025 uzavřeno 473 sňatků, oproti stejnému období předchozího roku se jednalo o pokles o 11,6 %. Počet uzavřených manželství v přepočtu na tisíc obyvatel dosáhl hodnoty 1,4 a byl nejvyšší mezi kraji ČR. V 1. čtvrtletí také

proběhlo 550 rozvodů, o 4 % více než za stejné období loňského roku. V relativním vyjádření šlo o 1,6 rozvodu na 1000 obyvatel.

Podíl dětí narozených mimo manželství se v Praze meziročně snížil na 38,5 % (za 1. čtvrtletí roku 2024 to bylo 39,2 %) a stále

zůstal pod průměrem Česka (48,1 %). Také v porovnání s ostatními kraji se jednalo o nejnížší hodnotu, což znamená, že v Praze se rodí nejméně mimomanželských dětí ze všech krajů ČR.

Nejlidnatější městskou částí Prahy k 31. březnu 2025 byla Praha 4 se 135 419 obyvateli. Mezi městské části s nejvyšším počtem obyvatel patřila dále Praha 10 (118 849 osob), Praha 8 (112 089 obyvatel), Praha 6 (108 463 osob) a Praha 5 (97 310 obyvatel).

Městskou částí s nejnižším počtem obyvatel k 31. březnu 2025 byla Praha-Nedvězí se 389 osobami. Dalšími městskými částmi s nejmenším počtem obyvatel byly Praha-Královice (468 osob), Praha - Přední Kopanina (694 obyvatel), Praha-Benice (759 osob) a Praha-Lochkov (843 obyvatel). **Zdroj: ČSÚ**

Požádejte o finance na dětské kroužky

Praha - Darujeme kroužky dětem je projektem České rady dětí a mládeže, jehož cílem je pomoci rodinám ve finanční tísní s úhradou nákladů na volnočasové aktivity dětí a mládeže ve věku 3-18 let. Příjemcem příspěvku může být pouze osoba narozená v rozmezí od 1. 9. 2006 do 31. 1. 2023, zastoupená v projektu do dosažení 18 let věku zákonným zástupcem nebo vykonavatelem rodičovské odpovědnosti (zejména poručník nebo opatrovník). Žadatelé mohou získat v rámci jednoho pololetí podporu ve výši až 1500 Kč na každé dítě, tedy až 3000 Kč za školní rok. Systém funguje tak, že rodič požádá o příspěvek v podobě voucheru doložením potřebných dokumentů a následně si vybere, kterému poskytovateli má peníze z voucherů odeslat. Poskytovatel pak obdrží příspěvek na svůj bankovní účet a dítě tak má uhrazenou část nákladů na volnočasovou aktivitu. Možnost podávat žádosti pro rodiče platí do 18. 11. a uplatňovat priznané příspěvky lze do 25. 11. 2025. Info na www.darujemekrouzky.cz. **(red)**



Je možné trvale „bydlet“ na úřadě?

Praha - Zákon o evidenci obyvatel neumožňuje přihlásit trvalý pobyt na úřad městské části (příp. městský či obecní úřad). Trvalé bydliště na adrese ohlašovny (tedy na adrese obecního, městského úřadu) má občan v případě, že je mu ve správním řízení zrušen trvalý pobyt. Pokud tak úřad rozhodne o zrušení údaje o místě trvalého pobytu občana, je místem jeho trvalého pobytu sídlo ohlašovny toho úřadu, který ve věci rozhodoval. Zároveň nelze „převádět“ údaj o trvalém pobytu z jednoho úřadu na jiný.

Ohlášení změny údaje o místě trvalého pobytu občana upravuje ustanovení § 10 odst. 6 zákona číslo 133/2000 Sb., o evidenci obyvatel a rodných číslech a o změně některých zákonů, v platném znění (dále jen zákon o evidenci obyvatel). Z uvedeného ustanovení vyplývá, že občan při ohlášení změny místa trvalého pobytu musí ohlašovně prokázat oprávněnost užívání objektu, do kterého se hlásí k trvalému pobytu, případně mu oprávněná osoba udělí k přihlášení souhlas. Při ohlášení změny

místa trvalého pobytu tak občan ohlašovně předkládá doklad, ze kterého je zřejmé, že je oprávněným nájemcem, podnájemcem, vlastníkem apod. Takovým dokladem je zpravidla nájemní smlouva, podnájemní smlouva, výpis z katastru nemovitostí, dohoda o užívání bytu apod. Pokud občan nedisponuje takovým dokladem, může být trvalý pobyt zaevidován pouze v případě, že oprávněná osoba, tj. nájemce nebo vlastník objektu, mu k přihlášení trvalého pobytu udělí souhlas. **(red)**

Nové P+R parkoviště bude u konečné metra

Zličín - P+R parkoviště vznikne v ulici Na Radosti u stanice metra B Zličín. Celková kapacita bude 462 parkovacích míst, nedaleko bude také pomocná parkovací plocha pro 134 parkovacích míst. Celkově tedy bude mít parkoviště 596 míst. Z toho je navrženo 10 pro osoby těžce pohybově postižené, 8 stání pro rodiny s dětmi a 11 stání pro elektromobily s nabíjecími stanicemi. Předpokladem dokončení prací je konec roku 2027, otevřeno pro veřejnost by mělo být v roce 2028. Součástí investiční akce bude také vybudování nových autobusových zastávek



Na Radosti v těsné blízkosti parkovacího domu, které poslouží také bytovým domům v lokalitě. Předpokládaná hodnota veřejné

zakázky činí 652 milionů korun bez DPH. Záměr musí ještě schválit Zastupitelstvo hl. m. Prahy. **(red)** Vizualizace: MHMP

Festival Poznej Vltavu zve i na adrenalinové zážitky

■ O sváteční neděli 28. září ožijí pražské břehy Vltavy prvním ročníkem multižánrového festivalu Poznej Vltavu, který představí řeku v celé její šíři a nabídne jedinečný zážitek pro návštěvníky všech generací. Součástí festivalu bude i tradiční pražský vodácký závod Přes tři jezy, který pořádají čeští skauti.

Praha – Návštěvníci se mohou těšit na pestrý program podél obou břehů řeky napříč Prahou 1 až 9, od Podolí po Podbabu. Otevrou se běžně nepřístupná místa, jako například plavební komora na Smíchově, zpřístupní se také technické stavby Stará čistírna odpadních vod v Bubenči a její podzemí, Novomlýnská vodárenská věž či Vodní elektrárna Štvanice, kde bude možné nahlédnout do fungování pražské vodohospodářské infrastruktury. Festival zároveň nabídne bohatou kulturní paletu a pomyšlým centrem festivalu budou náplavky na Rašínově a Hořejším nábřeží v centru Prahy. Návštěvníci budou moct nahlédnout do inspekční lodi Státní plavební správy nebo si vyrobit repliku malého voru v pobočce Městské knihovny na Hořejším nábřeží, kde bude stát i velký vor Spolku Vltavan. Za návštěvu bude stát hned několik výstav, jedna z nich je věnovaná přímo Vltavě – VLTAVA slavná & splavná – a je



KDO chce zažít ojedinělou akci, absolvuje jistěný výstup na komín Staré čistírny odpadních vod v Bubenči. Foto: PV

k vidění v Jízdárně Pražského hradu. Další expozice mohou návštěvníci vidět i ve Výzkumném ústavu vodohospodářském v Praze-Troji, na Výtoňské náplavce na Rašínově nábřeží a na mnoha dalších místech podél Vltavy. Ti, kteří si budou chtít

zažít řeku na vlastní kůži, si pak mohou půjčit kajak nebo paddleboard na Rašínově nábřeží.

Procházky, prohlídky i závod

Významnou část programu tvoří také komentované procházky vedené odborníky z oblasti histo-

rie, architektury a ekologie, kteří návštěvníkům přiblíží příběh řeky i městských čtvrtí, jimiž protéká. V klášteře sv. Anežky se uskuteční speciální komentovaná prohlídka věnovaná vztahu řeky a duchovního života, jedinečná možnost se naskytne těm, kteří zamíří na Janáčkovo nábřeží a nahlédnou do Smíchovské plavební komory nebo do národní kulturní památky Vyšehrad.

Na vodu samotnou láká tradiční skautský závod a možnost volného splutí řeky Napříč Prahou – přes tři jezy, největší vodácká událost svého druhu v Česku. K pohodlnému přesunu mezi jednotlivými festivalovými lokalitami bude sloužit speciální lodní doprava, nevšední projížďku Prahou nabídne oblíbená Architrám – tramvaj s netradičním výkladem o vývoji města podél řeky. Většina aktivit bude pro veřejnost zdarma, u některých je z kapacitních důvodů vyžadována předchozí registrace. Podrobný program na www.poznejvltavu.cz. (red)

INZERCE

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.

KODL GALLERY
KODL – TRADICE OD ROKU 1885

PŘIJÍMÁME OBRAZY DO PŘÍŠTÍCH AUKCÍ

VÁCLAV ŠPÁLA: NA OTAVĚ
vyvolávací cena: 4 500 000 Kč
dosažená cena: 16 080 000 Kč

www.galeriekodl.cz

Herečka Johana Nováčková: Při natáčení

■ Sympatická a pohledná mladá herečka Johana Nováčková (27) se herectví věnuje od mládí a v roce 2022 například v kriminálním seriálu ztvárnila postavu milenkyně podnikatele Ivana Jonáka. Aktuálně její tvář vidáme v seriálu TV Prima ZOO Nové začátky a po Novém roce ji spatříme v psychologickém thrilleru CALL.

Martin Dudek

Poprvé jste stála před kamerou před více než dvaceti lety, v sedmi letech. To jste hrála v nějaké reklamě? A co si z natáčení pamatujete?

Ano, poprvé jsem točila sérii reklam pro fotoaparát Panasonic. Byl to velký zážitek. Vzpomínám si na konkurz, jak jsme tam stály před bílou stěnou a poprvé jsem viděla, jak to funguje. Všechny jsme byly malé roztomilé holčičky a myslím, že jsme dostaly za úkol improvizovat na hudbu nebo vyjádřit nějakou emoci. Nebylo to prostě konkrétní zadání, ale všem bylo jasné, že musíme zaujmout tu svítící kameru. Všechny holky se po vzoru té nejsebevědomější postavily co nejbližší ke kameře a začaly s ní mluvit, laškovat nebo se pitvořit. Říkala jsem si, že když všechny budou na jednom místě, já ne. Stejně se tam už nevejdou. Tak jsem stála opodál a jen se usmívala. A udělala jsem dobře. Natáčení pak bylo ještě lepší. Věděla jsem, že toto chci pořád, a moc si to užívala. I to, když se o mě paní maskérky staraly a všichni na mě dávali pozor. I různé lokace – sál, letiště a ski areál. Ještěd – byly zajímavé. Ale Ještěd jsem na nějakou dobu potom přestala mít ráda. Potkala jsem tam totiž svého otce, o kterém mi doma „pro mé dobro“ řekli, že zemřel, když jsem se jako malá začala vyptávat. Myslím, že to byl zásah shůry, protože pravděpodobnost, že se herci z Mostu podaří reklama, ve které bude hrát jeho malinká tajná dcera, je velmi mizivá.

Proč jste se později dala na baletní dráhu?

Upřímně, jsem ráda, že na toto můžu odpovědět (smích). Myslím, že se během rozhovoru pro ranní vysílání Primy informace o baletu poněkud nafoukla. Nikdy jsem o profesionální dráze baletky reálně neuvažovala. Ano, jako malá jsem deset let dělala moderní balet, ale já prostě jako dítě hodně tancovala skoro všechny tance.

Dnes jste zařazená do škatulky herečka, která je hudebně nadaná, ovládáte hru na kytaru, flétnu i klavír. A když k tomu připočítáme i tanec, měla byste jít z jedné



JOHANA by se mohla živit také fotomodelingem. Foto: Alena Syslová

role do druhé. Odpovídá tomu realita?

Samozřejmě, že ne (úsmev). Herecký chléb je opravdu tvrdý a já jsem moc vděčná, že se mi podařil konkurz do seriálu ZOO a na milovanou Kiki. Někde jsem i četla statistiky, ze kterých plyne, že je v ČR těžší uživit se jako

mladá herečka než prorazit jako podnikatel. Je tu prostě velké množství nadaných lidí na malé ploše.

Premiérové díly oblíbeného seriálu ZOO nabídnou velkou podzimní love story mezi vámi v roli Kiki a Alexem (Šimon Opp). Naznačí-

te, co od této dějové linky diváci můžou očekávat?

Doufám, že mohou očekávat, že se z kamarádů stávají parťáci, co se mají víc než rádi. Oba se nejdříve bojí připustit si náklonnost, protože o sebe nechtějí přijít jako o přátele. Myslím, že to není úplně klasická seriálová love story, protože jsme měli možnost víc budovat jejich vztah, měli na to víc prostoru. Snad se nám to tam povedlo vepsat.

Napadá mne, co byste dělala, kdybyste si na jeden den mohla vyměnit seriálový život s Šimonem Oppem?

Jé, tak to bych si užila! Pokud bych měla zároveň všechny Šimonovy dovednosti a znalosti, hned ráno bych asi jela na dlouhou vyjížďku na motorce. Dala bych si jídlo s výhledem na řeku a pak se nějakou dobu jen projížděla. Jen bych se tak toulala, až bych přijela před nějaký pražský klub. Tam bych s kapelou pořád ně dováděla – zpívala, tančila, skákala do lidí a podepisovala se holkám na prsa. A v noci bych si, asi abych se z těch všech zážitků nezačala cítit jako pupek světa, přečetla Biblii.

Už jste si jako herečka zvykla, že musíte před kamerou předstírat vášnivě city a třeba se i líbat s někým, kdo vám neseďí?

Asi se nedá říct, že jsem si zvykla, ale zatím se mi nestalo, že bych se cítila během nějakých citlivých scén vyloženě nepříjemně. Pravda ale je, že jsem před kamerou ani na jevišti ještě nemusela (snad to tak zůstane) ztvárňovat akt naturalisticky. Pokud se tak někdy stane, dám vám vědět, jak se u toho holka cítí.

V seriálu ZOO Nové začátky jste součástí nastupující herecké generace. Jaká je atmosféra na place mezi vámi mladými?

V atelieru během tvorby příběhů mezi kamarády z Šéru bych atmosféru popsala asi jako mix soustředění, nervozity, kreativity a takové té rošťachy a touhy něco zažít. Samozřejmě záleží na tom, jaké obrazy točíme, v jakém rozpoložení jsou herci jako jednotlivci i štáb, ale toto se tam více či méně mísí. Jenom před koncem sezony, před prázdninami, to bylo pro všechny o něco

jsem objevila svého otce!

těžší, bylo již znát, že je léto potřeba.

Z natáčení jste si prý odnesla domů kotě, dnes už relativně velkou kočku jménem Winky. To byl kočičí nalezenec?

Přesně tak! Na začátku natáčení, když se postavy seznámí, se parťák z Šeru dohodne, že Kiki pořídí koťátko. Produkce domluvila mláďata ze záchranného spolku v Hostivaři a já dostala tříbarevné klubíčko, které vypadalo jako napůl mainská mývalí kočka. Měli jsme už ale doma kočku, která má špatné zkušenosti s jinými kočkami, takže jsem ji na stará kolena nechtěla trápit. Tak jsem paní Zavadilové nic neřekla. Asi za dva měsíce jsem měla hrát s kočkou zase. Paní přinesla sice už větší, ale stejnou krasavici. „Je tak krásná, jak to, že si ji ještě nikdo neadoptoval?“ zeptala jsem se. Odpověděla, že byla kočička delší dobu nemocná, a to udělalo špatný dojem na zájemce. No a bylo jasno. Musela jsem naše kočky podle YouTube dlouho aklimatizovat,

teď už spolu dokonce mohou být na jednom gauči, takže spokojenost.

Probíráte s Winky vaše úspěchy či nezdary před kamerou?

Samozřejmě. Jako všechny profesionálky si před natáčením ještě naposledy projíždíme text

a dokázala tak zůstat i na čtyři záběry jednoho obrazu. Myslím, že se pro to narodila, jinak to není možné.

Jaký je vůbec váš vztah ke zvířatům?

Miluju zvířata. Všechna až na klíšťata a komáry. Kdybych

Někteří obyvatelé Řep se radši perou a lelkuji na ulicích s krabičáky

– Winky mi dává připomínky k důrazům a já jí k aranžmá (smích). Dělán si samozřejmě legraci, i když ne tak úplně. Naučila jsem ji, že může být na místě natáčení jenom na jednom nebo druhém stole. Jednou jsme dokonce v rámci product placementu měli na natáčení Kiss polštářek a díky trpělivosti štábu a mému přesvědčování si Winky ustlala přímo u něho

měla velkou zahradu a dostatek času, tak mám asi sama doma zoo. Když jsem byla malá, byla má touha být s živými tvory velká, ale jako sídlištní dítě jsem neměla vždy možnosti. Takže jsem si je tvořila. Vodila jsem mamince domů „zatoulané“ pejsky a kočičky z okolí. Často jsme je pak museli vrátet v mých očích krutým majitelům, kteří je nechali někde úplně opuštěné.

Bydlíte v Praze. V jaké její části a co se vám v ní (ne)líbí?

Bydlíme s přítelem v Řepích. V těch nových Řepích, ne mezi luxusními vilami. Chápejte, jsem ráda, že bydlím v Praze. Dostupnost do centra, na nákupy nebo i k zeleni je z Řep senzační, ale... Některé obyvatelé městské části jsou více hlasití než jiní. Některé se radši perou a lelkuji na ulicích s krabičáky než cokoli jiného. Kdo zná Řepy, ten ví, o čem mluvím. Upřímně mě moc mrzí, že to tady tak je. Jsem ráda, že mám kočky a nemusím se strachem večer venčit.

Co vás nejvíc baví mimo herectví – je to stále tanec nebo něco úplně jiného?

Mimo herectví samotné celý svět! Umění je jeden svět, který miluji a nikdy se ho nevzdám, i kdybych mohla jenom chodit na výstavy a poslouchat hudbu. Svět sám je ale tak nádherný a diverzní místo, že bych to možná chtěla střídát. Chvilí pracovat, chvíli cestovat. Lidé, kteří to tak mají, podle mě našli opravdovou svobodu.

P.S.: V době našeho rozhovoru ještě Johana nevěděla, že se skupina Prima rozhodla po roce vysílání seriál ZOO Nové začátky ukončit.

INZERCE

**NOVÉ BYTY
PRAHA
MICHLE**

ROHAKUBOTICE.CZ



EVROPA
REALITNÍ KANCELÁŘ

R
ROHÁK U BOTICE
PRAHA MICHLE

**PARK
MIROTICE**
Město Mikoláše Alše
PARK-MIROTICE.CZ



**NOVÝ DOMOV
ZA DOSTUPNOU
CENU**

SC-503568/02

Vyhrajte pomůcky, které vám zlepši sexuální zdraví

■ Sexualita je přirozenou součástí lidského života již od narození. Sexuální zdraví však nelze vnímat pouze jako nepřítomnost nemoci. Pojem sexuálního zdraví se myslí také ochrana proti sexuálně přenosným nemocem, u žen jsou k tomu přiřazovány také různé gynekologické obtíže včetně plánovaného rodičovství a antikoncepce. Nedílnou součástí jsou také sexuální problémy a psychika.

Dnešní doba zdravému intimnímu životu příliš nesvědčí. Může za to především hektický životní styl, pracovní vypětí a následné vyčerpání, nedostatek spánku a všudypřítomný tlak na výkon. Výsledkem je pak psychická nepohoda, kterou podporují i další starosti, jako je ekonomická nejistota. Stres, úzkosti, poruchy spánku či deprese ovlivňují hladiny mnoha hormonů v těle, což má za následek snížené libido či poruchy erekce. Jak tedy zvýšit libido a zlepšit celkové sexuální zdraví?

Erotická kosmetika

K nabuzení libida a zvýšení sexuální touhy je vhodná erotická kosmetika – například různé masážní svíčky, oleje, šumivé bomby s feromony do koupele nebo krémy, které dodají kůži vláčnost spolu s další stimulací – prokrví intimní partii, zpevní prsa a třeba upevní erekci mužů. Slíbatelná stimulační kosmetika zase zpříjemní předehru nebo orální sex a okoření sexuální hrátky s partnerem. Kromě toho může příjemně naladit erotická četba.

Afrodiziaka

Dalším způsobem, jak zvýšit sexuální chuti, je vyzkoušet afrodiziaka. Sílu přírodních afrodiziak znali už naši dávní předkové. Tyto přírodní suroviny zvyšují chuť na sex, prokrvují intimní partii a tím je dělají citlivější na doteky a dráždění. Mezi přírodní afrodiziaka se řadí například čokoláda, ryby, ořechy, kakao, ústřice, avokádo nebo třeba česnek. Pro silnější sexuální touhu jsou vhodné zejména španělské mušky nebo různé afrodiziakální parfémy s přírodními feromony.

Silné pánevní dno jako základ

Správně fungující pánevní dno obstarává řadu životních funkcí – ovlivňuje činnost močových cest, podílí se na fungování opěrného systému a umožňuje chůzi. Oslabené svaly pánevního dna se mohou projevit bolestí pánve, zad nebo nepříjemným až bolestivým pocitem při pohlavním styku. Hlavními příznaky jsou ale zdravotní potíže – močová inkontinence. Stejně jako jiné svaly i svalstvo pánevního dna je tedy třeba pravidelně posilovat. Silné pánevní dno totiž výrazně zlepšuje i sexuální prožitky. Přímo na tuto oblast jsou zaměřeny tzv. Kegelovy cviky, které fungují jako posilovač pánevního dna. Na posilování jsou vhodné také vaginální činky nebo Venušiny kuličky, případně Venušiny kuličky s možností elektrostimulace. (red)

Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku do 30. září 2025 na e-mail: soutez@ceskydomov.cz. Deset výherců získá po dárkovém voučeru na nákup v e-shopu ruzo-vyslon.cz v hodnotě 2 000 Kč.



FUNGUJÍCÍ intimní život je i ve vyšším věku vhodným nástrojem, jak bojovat se špatnou náladou, nepohodou i nadměrným stresem. Ilustrační foto: Pixabay

soutěžní otázka

Kolik kamenných prodejen má Růžový slon v České republice?

- a) 4 (3 prodejny v Praze, 1 v Havířově)
- b) 5 (3 prodejny v Praze, 1 v Havířově, 1 v Ostravě)
- c) 6 (4 prodejny v Praze, 1 v Havířově, 1 v Brně)

INZERCE

DÍKY TOBĚ BUDU VĚDĚT, KDO SE O MĚ STARÁ

ZIVOTVUKUFRIKU.CZ

ŽIVOT V KUFŘÍKU

CHARITATIVNÍ PROJEKT NA PODPORU DĚTÍ BEZ BIOLOGICKÝCH RODIN

Až **500 novorozenců ročně** je v ČR matkami po porodu odloženo či z různých důvodů odebráno.

Během prvních let života se často ocitnou na několika místech náhradní péče a informace o tomto období jsou nenávratně ztraceny. Díky projektu **Život v kufříku** mohou pěstouni, adoptivní rodiče a především samy děti **znát svůj příběh skutečně od samého začátku.**



STAŇTE SE DÁRCEM



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.primetimedmedia.cz

Primetime Media
Unique Connections

SC-503299/13



ZDRAVÝ ÚSMĚV BEZ BOLESTI!

ZÁŘIVÝ BÍLÝ ÚSMĚV

Šetrná metoda bělení PURE WHITENING Vám udrží Vaše zuby zářivě bílé velmi dlouho.

DOKONALÝ 3D RENTGEN

Rentgenologické 3D vyšetření CBCT, které dokonale zhodnotí Váš chrup při nízké dávce záření.

PRVOTŘÍDNÍ IMPLANTÁTY

Nabízíme prvotřídní implantáty Straumann a Oktagon.

ŠETRNÁ ANALGOSEDACE

Ošetření při kterém nebudete vnímat bolest, psychické ani fyzické strádání. Při komplikovaných, náročných zákrocích.

NOVÝ ZUB ZA 3 HODINY

Nové zuby na počkání díky špičkové 3D technologii CEREC

BEZBOLESTNÁ DENTÁLNÍ HYGIENA

Technologie AIR FLOW MASTER navrátí Vaším zubům bělost, čistotu a lesk a zamezí tvorbě bakterií. I pro velmi citlivé zuby!

CELOKERAMICKÉ FAZETY

Tenké keramické plátky na zuby pro přirozený vzhled chrupu.

www.alfadent.cz

+420 774 444 902



Milan Urban: Praha si zaslouží spravedlivé vedení

Praha je město, které formovalo můj život. Jako architekt jsem měl možnost spoluvytvářet její podobu. Jako zastupitel jsem poznal, jak těžké je prosadit zdravý rozum v prostředí, kde často vítězí ideologie nad skutečnými potřebami lidí. A právě proto jsem se rozhodl kandidovat do Poslanecké sněmovny ČR. Praha potřebuje zastání i na celostátní úrovni – hlas, který bude slyšet a který nebude mlčet, když se dějí věci proti vůli občanů. Současné vedení města se odtrhlo od reality. Mísoto řešení dopravního kolapsu, nedostatku dostupného bydlení nebo rostoucích cen energií se věnuje projektům, které Pražanům nijak nepomáhají. Výroky typu „komunální diktatura“ nejsou jen nešťastné – jsou nebezpečné. Ukazují, jak hluboko se propadla politická kultura v našem hlavním městě.

Pražané čelí reálným problémům

Ceny bydlení rostou do nedosažitelných výšin. Mladé rodiny nemají šanci na vlastní byt, senioři se bojí, že nezvládnou nájem.

Doprava je chaotická. Uzávěrky bez koordinace, cyklopruhy bez logiky, parkování za trest.

Energie zůstávají drahé, i když burzovní ceny klesly. Městské

firmy dál účtují stropové ceny, zatímco jejich zisky rostou.

Je třeba jednat

Navrhuji proto několik bodů:

- Zlevnit energie přímým ná-

kupem mimo burzu v Lipsku. Praha má jednat s českými dodavateli, ne slepě následovat zahraniční modely. Navrhuji uzavřít dlouhodobý kontrakt s výrobcem.

- Podporovat výstavbu dostupného bydlení pro slušné občany, ne pro developerské spekulace.
- Zajistit bezpečnost v ulicích. Bezpečí není luxus, je to základní právo každého občana.

Jako kandidát do Poslanecké sněmovny ČR chci přenést zkušenosti z komunální politiky do celostátního rozhodování. Praha si zaslouží zastání. Nechci být jen dalším hlasem v lavici – chci být tím, kdo bude mluvit nahlas, když ostatní mlčí. Chci hájit zájmy těch, kteří byli dlouho přehlíženi: pracujících rodin, seniorů, živnostníků, lidí, kteří milují své město, ale mají pocit, že se jím vzdaluje.

Praha není laboratoř pro politické experimenty. Je to domov. A já budu bojovat, aby zůstal bezpečný, dostupný a spravedlivý.

Milan Urban (SPD),
zastupitel hl. m. Prahy



„STÁT by měl aktivně podporovat výstavbu dostupného bydlení a nepřehlížet, jak se Praha mění v město pro investory. Potřebujeme byty pro lidi, ne pro fondy,“ tvrdí Milan Urban. Foto: archiv

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 elektro součástky 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.



PROVOZOVNY:

- ZLATNÍKY - HODKOVICE, ULICE BŘEŽANSKÁ
- V NERATOVICÍCH, 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

Pořádek v lednici šetří naše peníze i čas

■ Jednou z častých příčin, proč potraviny vyhadzujeme, bývá špatné skladování, kvůli kterému se rychleji zkaží nebo ztratí chuť. Abyste zbytečně neplýtvali potravinami a zároveň šetřili peníze, je důležité vědět, kam a jaké potraviny do lednice uložit.

Správným rozmístěním potravin a udržením teploty v lednici do 5 °C lze výrazně omezit plýtvání, například u mléka může jít podle britského průzkumu až o tuny ročně, a s novějšími, úspornými chladničkami lze navíc oproti starším modelům zásadně snížit spotřebu elektřiny. Aby vaše potraviny vydržely co nejdéle čerstvé, je důležité znát pár základních pravidel. Nejen že se nevyplatí dávat nákup do lednice bez ladu a skladu, ale není dobré ani potraviny příliš těsnat k sobě. „Nezapomínejte, že chlazení probíhá prouděním vzduchu. Abyste zajistili rovnoměrné chlazení, neskládejte potraviny těsně k sobě. Obecně je chladnější v zadní části lednic,

ale ty moderní umí distribuovat chladný vzduch rovnoměrně po celém prostoru, takže je v každé polici stabilní teplota, která se i po otevření rychle obnovuje,” vysvětluje Jan Krejčíř, ředitel marketingu značky Beko Česká republika a Slovensko.

Kam s čím?

- Do spodních polic, kde je nejchladnější, patří syrové maso, ryby a uzeniny. Mají vysoký obsah bílkovin a vody, proto potřebují chladnější prostředí.
- Vejce, mléčné produkty, sýry a již uvařená jídla bychom

uskladňujeme ve středních policích, kde je teplota stabilnější. Do speciálních spodních zásuvek dejte zeleninu a ovoce.

- Nejteplejší částí lednice jsou dveře, kam uložte nápoje, kečupy, hořčice, máslo a otevřené zavařeniny. Zde se nejvíce mění teplota, když lednici otevíráme a zavíráme.
- Rovnoměrné rozložení teploty vzduchu v celém prostoru lednice udrží potraviny déle čerstvé, bez osychání a uchová déle jejich chuť a živiny. Vaše mrkev tak ani po několika dnech nepřestane krupat.

Některým potravinám je lépe mimo lednici

Ne všechno ovoce a zelenina mají rády chlad. Vyhnout by se mu měly citrusy, avokáda, banány, manga a rajčata. Suché a tmavé místo mimo lednici prospěje bramborám, cibulím a česneku. Zapomene také na pečivo! V lednici by nasáklo vlhkost a ztratilo svou chuť i čerstvost. Pro něj je nejlepší zabalit ho do suché utěrky nebo voskového ubrousku a uložit do chlebníku. Ani čokoláda by v lednici být neměla, lépe je jí na suchém a stinném místě. (Beko, red)



V LEDNICE by měl panovat pořádek. Ilustrační foto: archiv

INZERCE

DIVADLO HYBERNIA
MAGICKÝ SVĚT PŘÍBĚHŮ

Nechte se vtáhnout do světa příběhů!

www.hybernia.eu

TARZAN

JÁ, SECESE SHOW

VIVALDIANNO THE SHOW

DIVOTVORNÝ HRNEC

ZAPOMEŇTE NA SHAKESPEARA!

SPIRITUÁLNÍ PRAHA MULTIMEDIÁLNÍ VÝSTAVA
SPIRITUAL PRAGUE MULTIMEDIA EXHIBITION

CÉLINE SHOW
JEDINEČNÁ VEČERNÍ SHOW S MÍTY CÉLINE DION V DIVADLE HYBERNIA
PREMIÉRA 2. 4. 2025 OD 19:00

CZECH CABARET Show
ČESKÉ NÁRODNÍ VARIETE

Pomáhejte onkologicky nemocným

Praha – Amelie, z.s., pořádá školení pro zájemce o dobrovolnictví v oblasti onkologie. Dobrovolníci docházejí v Praze do dvou nemocnic – Všeobecná fakultní nemocnice a Fakultní nemocnice Bulovka, aby podpořili dospělé pacienty na lůžkách nebo v čekárnách ambulancí, připravují aktivity a pomáhají v Centru Amelie. Více informací na www.amelie-zs.cz/dp. (red)

Středoškoláci, máte dobrý nápad?

ČR – Samsung Solve for Tomorrow je vzdělávací a soutěžní program pro středoškoláky od 15 do 19 let z Česka a Slovenska, kteří chtějí měnit svět kolem sebe pomocí technologií a inovací. Přihlásit svůj nápad může každý středoškolák či vícečlenný tým na www.solvefortomorrow.cz do 15. 11. (red)

Dejte si pozor, ať se s novým kotlem nenapálíte!

ČR – Asociace podniků topenářské techniky varuje, že výrazně narůstá prodej kotlů na pevná paliva emisní třídy 3. Podle prezidenta asociace Zdeňka Lyčky se jedná o neregulované kotle zastaralé konstrukce, které při svém provozu vypouštějí enormní množství nebezpečných prachových částic. Až

do roku 2020 nebylo možné v ČR tyto kotle uvádět na trh. Po zavedení podmínek ekodesignu však od ledna 2020 existuje nechtěná výjimka pro kotle určené výhradně pro spalování nedřevní biomasy. Toho využili někteří obchodníci nabízející kotle, jež byly certifikovány pouze na spalování briket ze zemědělského

odpadu, ale u nás jsou běžně nabízeny jako kotle na biomasu. Ovšem v případě, že nic netušíci provozovatel takového kotle do něj přiloží kusové dřevo, dopouští se porušení zákona o ochraně ovzduší, za což mu hrozí pokuta až 50 000 Kč!

Zdroj: Asociace podniků topenářské techniky

Vadí vám hluk ve městě? Ozvěte se!

Praha – Hlavní město zveřejnilo na svém portále životního prostředí strategický dokument Akční plán snižování hluku aglomerace Praha 2024. Ten je nyní v souladu s legislativou předložen veřejnosti k připomínkování. Následně budou připomínky zpracovatelem vypořádány a ve finální fázi dokument vejde v platnost. Jeho cílem je prostřednictvím

navržených opatření snížit akustické zatížení ve vytípaných oblastech v Praze, a tedy snížit počet osob ovlivněných hlukem nad mezními hodnotami. Návrh nového Akčního plánu je zaměřen na komplexní působení hluku ze silniční, tramvajové a letecké dopravy, včetně průmyslových zdrojů hluku. Dokument řeší především situaci tzv. „hot spots“

– lokalit, kde jsou překračovány mezní hodnoty definovaných ukazatelů s ohledem na množství zasažených obyvatel.

Podněty lze zasílat až do 17. října, a to elektronicky na e-mail: akcniplan_hluk@praha.eu, nebo písemně na adresu: odbor hospodaření s majetkem MHMP, „Akční plán“, náměstí Franze Kafky 1, 110 01 Praha 1. (red)

INZERCE

řádková inzerce

- **! ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU!** Vyklízíme sklepy, byty, pozůstatosti, 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 SÍDLO V PRAZE pro SRO,** OSVČ od 149 Kč/měsíc. www.sidloprofirmupraha.cz, Tel.: 728 991 247

- **VÝKUP VOZIDEL,** pojízdných, nepojízdných a havarovaných, Tel.: 739 665 455
- **VÝKUP BYTŮ,** chat, chalup, pozemků. Možnost nemovitosti nadále užívat. TEL.: 739 665 455
- **STĚHOVÁNÍ,** vyklizení domů, bytů, sklepů, likvidace odpadu, pozůstatosti, autodoprava. Tel.: 739 665 455, www.top-vyklizeni.cz
- **ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ** a sedaček, úklidové práce. Profi přístup, nízké ceny. Mobil: 605 750 605.
- **INSTALATÉR/TOPENÁŘ** Tomáš Ježek. Opravy, instalace, rozvody, havárie. Tel.: 605 707 393

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

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

www.ceskydomov.cz



**spa
hotelděvín**
MARIÁNSKÉ LÁZNĚ



Podzim ve znamení relaxace a pohody! Užijte si podzimní dny v Mariánských Lázních, zapsaných na seznamu UNESCO, a dopřejte si odpočinek s naším oblíbeným Wellness & Relax balíčkem ve Spa Hotelu Děvín. Čekají vás příjemné wellness procedury, regenerace těla i mysl i profesionální péče v srdci lázeňského města. **15% sleva právě teď** – rezervujte si svůj podzimní pobyt na webových stránkách www.spahoteldevin.cz nebo telefonicky na +420 354 470 400. Můžete psát i na e-mail: reservations@spahoteldevin.cz

KLASIK SPA

6 dní / 5 nocí | **od 9.650 Kč / osoba ***
6 dní / 5 nocí | **od 13.090 Kč / osoba ****

Nabízíme jedinečnou kombinaci krátkého léčebného pobytu v Mariánských Lázních se zaměřením na prevenci, regeneraci a obnovu vitality. Balíček nabízí ubytování v komfortním pokoji, polopenzi, konzultace s lékařem, 2 léčebné procedury denně (dle rozpisu lékaře), 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, čajový a kávový set na pokoji, župan, Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

ANTI-AGE PROGRAM

4 dny / 3 noci | **od 6.960 Kč / osoba ***
4 dny / 3 noci | **od 9.860 Kč / osoba ****

Pobyt obsahuje: ubytování v moderním pokoji De Luxe s přípitkem, polopenze (formou bufetu, u večere nápoje extra), aromaterapeutická masáž obličeje a dekoltu (ošetření pleti jemným peelingem, aromaterapeutická masáž obličeje a dekoltu, výživná hydratační maska – 40 min.), parafinový zábal na ruce, aroma masáž, minerální koupel s přísadou „Linola Fett Oilbad“, plynovou obálku (suchá plynová lázeň na krevní oběh a imunitu), 1x 2-hodinové

vstupné do městského bazénu (150 m od hotelu), čajový a kávový set na pokoji, župan, Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

WELLNESS & RELAX POBYT

3 dny / 2 noci | **od 4.120 Kč / osoba ***
3 dny / 2 noci | **od 6.200 Kč / osoba ****

Odpočíte si od starostí všedních dnů a přijedte načerpat novou energii. Pobyt zahrnuje: ubytování v pokoji De Luxe s balkónem & přípitkem, polopenzi, klasickou částečnou masáž (žádá a šije), 1x minerální koupel s přísadou „Linola Fett Oilbad“ (20 min.); privátní saunu, čajový a kávový set na pokoji, župan, 1x 2-hodinový vstup do bazénu.

*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob) | **v jednolůžkovém pokoji

VÍCE INFORMACÍ NA NAŠÍCH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ | +420 354 470 400 | +420 354 621 692 | info@spahoteldevin.cz



Zapojte si levnější elektrinu

Převeďte si své energie k SPP za akční cenu

Nové ceníky Plyn online a
Elektrina online vám zajistí
výhodnou cenu až do konce
roku 2027.

Vše zvládnete jednoduše
online z pohodlí domova.

Klikněte na web nebo zavolejte
na Zákaznickou linku SPP
800 789 798.

SPP
www.spp.cz

star casino

Hrajte s námi online

Stovky výherních automatů na jednom místě!

Bonusy • Freespiny • Jackpoty

Hvězdný bonusový program



www.star-casino.cz



star casino
Průhonice

Hvězdný zážitek na D1

U Motelu 568, Průhonice
(z centra Prahy 15 minut)

OTEVŘENO NONSTOP

Více než 120 VLT automatů • Rozloha více než 1 000 m²

Live game • Multisystémový jackpot

www.starcasinopruhonice.cz



18+

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti na hazardní hře osobám mladším 18 let.