Jediný čtrnáctideník v Praze 4

ECO FRIENDLY

NAŠE PRAHA 4

SEVER

Kamýk • Krč • Michle • Nusle • Podolí • Záběhlice

23. 1. 2026

Zimní období může posílit vztahy i intimitu

Více na straně 11

INZERCE

INSTALATÉRSKÉ PRÁCE

Rozvody vody, instalace a opravy baterií, WC, odpady. Připojení myček, praček. Kvalitně, levně se zárukou.

Tel: 602 377 213

vodain@post.cz

SC-503782/13

REKONSTRUKCE BYTŮ, BYTOVÝCH JADER A KUCHYNÍ

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

Svoboda a Nejtek s.r.o.

604 203 243, 603 801 377

www.svobodaanejtek.wz.cz

SC-503927/24

Firma Š + M

MALÍŘSKÉ A LAKÝRNICKÉ PRÁCE

Lakýrnické práce lze provést i v dílně. Štukování stěn a pokládka podlah. Rozpočty a konzultace zdarma!

www.malirlakyrnik-praha.cz

Tel./fax: 241 494 620 ▪ mobil: 777 291 927

SC-503974/01

❖OPRAVY❖

CHLADNIČEK a MRAZNIČEK

i soboty a neděle

• PRODEJ nových • ODVOZ starých •

Kontakt: 602 719 678

SC-503984/01

Olympionik Jiří Beran: Šerm formuje charaktery!

27 let jsme s Vámi

Foto: Český olympijský výbor

naseprahacz

Rozhovor na stranách 8 a 9

Vyhrajte vstupenky na zajímavé výstavy

STRANA 10

INZERCE

Kadeřnický designový salon • Privátní vlasové Spa • Pracujeme s Kevin.MURPHY

PROGRESS.HAIR

REZERVACE www.progresshair.cz

INSTAGRAM @progresshaircz

FACEBOOK progress.hair

Praha 4

+420 777 151 553

info@progresshair.cz

YUME HEAD SPA

- japonský rituál
- smyslový zážitek
- vyživující ošetření
- detoxikace
- regenerace
- podpora růstu vlasů
- odbourání stresu
- relax pro tělo a duši
- zklidnění mysli
- aromaterapie
- čas pro sebe

SC-503925/02

Provedeme
vás regulačním
peklem
CHRENEK
TOMAN
KOTRBA
Slepá
spravedln()st
Najdete nás na
SC- 503706/08

TAK SI MYSLÍM...

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

Máme tu nový rok, ale staré cyklistické nešvary. Policisté například pátrají po starším cyklistovi, který na konci roku u oblíbeného sportovního areálu Gutovka jel po chodníku a zezadu (!) narazil do staré paní, která se pádem zranila. Cyklista sice zastavil, ale pak hned ujel a paní se z následků srážky léčí dodnes. V parku Podviní zase další milovník dvou kol za jízdy vlepil pohlavek matce malého dítěte s výkřikem: „Tohle je cyklostezka!“ a vzápětí hrdinsky šlápl do pedálů a zmizel.
Už dlouhou dobu si o pražských cyklistech myslím své, zvláště o těch, kteří jsou skloněni nad svými řídítky, nedívají se vpravo vlevo a řítí se na závodním kole šílenou rychlostí po cyklostezce, která je určena i pro pěší. To už podle mne není o sportu, ale spíše na nějakou diagnózu u slavného psychiatra Chocholouška. Cyklisty bezmezně obdivují pouze v Praze 7, v ostatních městských částech jsou spíše trpěni, než oslavováni. A z výše uvedených důvodů si myslím, že zcela právem.

Praha 4 nevzdá boj proti mrakodrapu na Budějovické

Krč – Městská část Praha 4 pokračuje v boji proti výstavbě přes sedmdesát metrů vysokého mrakodrapu na rohu ulic Budějovická a Vyskočilova. Podá žalobu proti územnímu rozhodnutí Magistrátu hlavního města Prahy ze středy 17. prosince 2025, kterým umožňuje tuto budovu postavit. Vybudování takové stavby na tomto pozemku podle názoru městské části Praha 4 zhorší kvalitu života lidí v okolních domech a na toto místo nepatří. Proto je nadále rozhodnuta se bránit. „Magistrát vydal své stanovisko před vánočními svátky, tím byla zásadně ovlivněna a zkrácena lhůta, ve které můžeme na toto rozhodnutí reagovat. Postup magistrátu považujeme jednak za věcně nesprávný, a navíc vzhledem k datu rozhodnutí a na to navazující lhůty za neférový,“ řekl místostarosta Prahy 4 pro územní rozvoj Patrik Opa (ODS). **(P4, red)**

VIZUALIZACE budovy, jejíž výška je podle názoru Prahy 4 na daném místě naprosto předimenzovaná. Zdroj: archiv

Čtyřka podpoří vznik dětské ambulance

Krč – Městská část Praha 4 poskytne finanční dar 150 000 korun na zřízení nové ambulance praktického lékaře pro děti a dorost. Peníze dostane Centrum komplexní a dlouhodobé péče o děti a rodinu KOMPAS při Fakultní Thomayerově nemocnici. „Přestože sledujeme celorepublikový úbytek ordinací pediatrů, daří se nám v Praze 4 tento trend obracet a díky našemu finančnímu daru tak vznikne nová dětská ambulance,“ řekl radní Prahy 4 pro oblast sociální a zdravotní Radek Lacko (ANO). Nová pediatrická ordinace má zajistit stabilizaci dostupnosti primární péče a zajistit včasné řešení zdravotních obtíží dětí. Část dětských pacientů totiž zůstává bez registrujícího lékaře a jejich zdravotní obtíže jsou řešeny až v nemocnici, což způsobuje její přetížení a pozdní záchyt problémů. Finanční dar Prahy 4 nemocnice využije například na zpracování stavební dokumentace k úpravě prostor či pořízení základního vybavení ambulantní ordinace jako nábytek a diagnostické přístroje. **(P4, red)**

KOMENTÁŘ

Vedení Prahy žije v chiméře oteplování

Příroda si letos s klimatickými alarmisty hezky pohrála. Ještě 29. prosince dával předseda Praha Sobě Jan Čižinský posměšné komentáře, jak není v Krkonoších sníh, aby mu pánbíček o pár dní později poslal sněžný vzkaz do Prahy. A „jeho“ TSK opět situaci nezvládla. Praha byla jedna ledovka, záchranky nestíhaly vozit zlomeniny. Právě jsem se vracel z dovolené v Rakousku a nestačil jsem zírat, co se tady děje. Tam byly přívaly sněhu daleko vyšší, ale člověk na silnicích nic nepoznal. Vše odplužené, posypané. Tady jak někde na Ukrajině. Bordel, zmatek, neštěstí.

Byl to výbuch...

Samozřejmě, to by nebyli Češi, aby situaci nevyužili a nehodili si v práci Áčko. Prý se do práce nedostanou. Situace měla ještě jeden velký negativní dopad. Neuklizený sníh u silnic znečistil provoz. Černá břečka zaplavila Prahu. Strašný. Přitom stačilo jen vyjet s úklidovými četami do ulic města. TSK ale služby neobjednalo. Byť se o silných mrazech a zimě mluvilo už v září. Nevím, jak to klimatologové dokáží, ale předpověděli to dokonale. Jasně. Takové přívaly sněhu, na které jsme zvyklí z dětství, už se asi opakovat nebudou. Byť letošní rekord -30 stupňů z Kvildy ukazuje, že zima u nás umí zatnout zuby. Ale Praha by měla umět dvacet centimetrů sněhu zvládat. Letos to byl výbuch.

Jan Čížek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz

Kongresové centrum a jeho okolí čekají velké změny

Nusle – Zastupitelstvo hl. m. Prahy schválilo investiční projekt výstavby nové multifunkční haly Kongresového centra Praha (KCP) a další projekty vyplývající z rozvojového plánu centra. Hlavní město jako jediný akcionář rozhodlo o poskytnutí finančního příspěvku na tyto rozvojové projekty mimo základní kapitál ve výši 600 milionů korun. Projekt výstavby nové haly v celkové hodnotě přibližně 1,35 miliardy korun může co nevidět začít. Samo Kongresové centrum Praha má pro výstavbu ušetřeno více než miliardu korun. Investice tak odblokuje největší rozvoj areálu v jeho historii.

„Navýšení kongresových kapacit Prahy dává smysl. Větší kapacita umožní přilákat do metropole významnější celosvětové akce a spolu s nimi i bonitní turistickou klientelu a špičkové vědce z nejrůznějších oblastí vědy a výzkumu," uvedl radní hl. m. Prahy pro oblast financí Zdeněk Kovářík (ODS).

KONGRESOVÉ CENTRUM má pro projekt vydané stavební povolení a vysoutěženého zhotovitele. Dokončení stavby je plánováno v roce 2028. Zdroj: MHMP

Multifunkční hala i nový výtah do metra

Multifunkční hala má rozšířit prostory KCP o přibližně 5 000 metrů čtverečních čisté výstavní plochy. Tu bude možné rozdělit do pěti částí, které mimo jiné umožní pořádání výstav, konferencí, ale i galavečerů u kulatých stolů až pro 1 500 osob. Kromě nových výstavních ploch metropole získá prostory, které v Praze dlouhodobě chybí. Už nyní centrum eviduje poptávku zhruba patnácti světově nejvýznamnějších kongresů, které na výstavbu nové haly čekají. Hala však nabídne kulturní a společenské akce také široké veřejnosti. Součástí rozvojových projektů centra jsou i sanace garáží, další snížení energetické náročnosti budovy Business centra Vyšehrad, nové jevištní a divadelní technologie v obou největších sálech, ale i revitalizace veřejného prostoru v okolí centra.

„Přáli jsme si, aby naše okolí nesloužilo jen našim klientům, ale i běžným Pražanům. Na severní terase s výhledem na Pražský hrad tak přibude bistro, rozhledna, vodní prvky nebo tolik potřebný výtah z a do metra, který usnadní pohyb rodičům s kočárky nebo handicapovaným, kterých je v této části města vzhledem k blízkosti Jedličkova ústavu a Vyšehradu celá řada," přibližuje proměny veřejných prostor generální ředitelka Kongresového centra Praha Lenka Žlebková. **(MHMP, red)**

KRÁTCE Z PRAHY 4

Představení pro celou rodinu

Braník – Divadlo BRAVO! zve na rodinná představení, která pobaví malé i velké. Těšit se můžete na putování po hvězdách, oblíbený minifestival pro nejmenší diváky do tří let, žonglování se záchodovými prkýnky i dobrodružný příběh dcery loupežníka. Představení začínají od 25. ledna, bližší informace na www.divadlobravo.cz. **(red)**

Start mezi medúzami a extrémní sjezd

Pankrác – V sobotu 24. ledna se fanoušci v obchodním centru Arkády Pankrác dočkají dalšího ročníku adrenalinového sportovního podniku. DownMall totiž patří k nejoriginálnějším formátům závodů na horských kolech. Jezdci se během několika desítek sekund musí vypořádat s eskalátory, úzkými pasážemi i sérií technických překážek, které běžně nenajdeme uvnitř obchodních center. Start bude ve druhém patře expozice Svět medúz.

„Stejně jako v minulém ročníku získají vítězové obou závodů tradiční a symbolický podíl nákupního centra Arkády Pankrác v hodnotě 0,001 procenta, který od minulého roku výrazně vzrostl. Když k tomu přidáme finanční odměnu 200 tisíc korun, jsem přesvědčen, že domácí i zahraniční jezdci budou mít o motivaci postaráno," uvedl generální ředitel a spoluzakladatel nemovitostního fondu Trigea Tomáš Trčka, jehož společnost je zároveň vlastníkem Arkády Pankrác a stojí za znovuobnovením tohoto ikonického závodu. Podrobné informace o programu a startovní listině lze nalézt na sociálních sítích akce. Vstup pro diváky je zdarma. **(red)**, foto: AP

Instalace umění u Dvoreckého mostu podražila

Podolí/Zlíchov – Rozhodnutím Rady hl. m. Prahy uvolní metropole Galerii hl. m. Prahy více než 32 milionů Kč na dokončení instalace uměleckých děl v okolí Dvoreckého mostu. Konkrétně částky 10 073 250 Kč, 12 632 400 Kč, 7 810 550 Kč a 2 176 185 Kč budou využity například jako náklady na dopravu nadměrných kusů svítidel z exotických zemí, jako jsou například Jihoafrická republika, Ázerbájdžán, Jemen, Venezuela, souostroví Tonga a další. Náklady se v těchto případech vyšplhaly nad rámec původně předpokládané ceny.

Originální předmostí

Nový Dvorecký most propojí Podolí a Zlíchov, pro MHD, cyklisty i chodce by měl být zprovozněn na jaře. Následně se výrazně promění i jeho okolí, které oživí originálními díly uznávaný umělec Kryštof Kintera. Tyto práce by měly být dokončeny v průběhu roku 2027. Na zlíchovské straně vzniká na ploše pod mostem světelná instalace s názvem Light Removes Darkness (Světlo odstraňuje temnotu). Zde bude umístěna unikátní sbírka lamp veřejného osvětlení aktuálně z 80 zemí celého světa. Podmostí na podolské straně bude zase nabízet multifunkční prostor, který bude sloužit jako kulturní a rekreační zóna s amfiteátrem, skateparkem, lezeckou stěnou, vodáckou klubovnou nebo přístupem do Vltavy, jejímž cílem je vytvořit živé místo pro setkávání a trávení volného času. Autorem návrhu i této části je Kryštof Kintera. Součástí proměny okolí Dvoreckého mostu bude také jeho skulptura s názvem Heavy Head Boy. Celkové náklady investiční akce Nákup sochařských objektů pro Dvorecký most se navýší z 44 297 000 Kč na 79 990 000 Kč, a to jednak o výše uvedený investiční transfer 32 693 000 Kč, ale také o převod z investičního fondu ve výši 3 000 000 Kč. **(MHMP, red)**

NA DVORECKÉ straně bude pod mostem přemýšlet socha chlapce s velkou hlavou. Foto: MD

STAŇTE SE FOTOGRAFEM NAŠÍ PRAHY!

VYFOŤTE, CO VÁS V METROPOLI ZAUJALO, a fotografii pošlete s krátkým popiskem na e-mail martin.dudek@ceskydomov.cz. Do předmětu e-mailu uveďte: Staňte se fotografem. Snímek, který zaujme naše redaktory, otiskneme ve čtrnáctideníku Naše Praha. (red)

„POSÍLÁM vám autorský snímek herečky Jany Nagyové z Divadla U Hasičů, kde se uskutečnilo setkání s hereckým protagonisty populární seriálu Arabela, který se začal vysílat na obrazovkách ČST přesně před 45 lety (25. 12. 1980). Oslava proběhla v rámci oblíbeného rozhlasového pořadu Tobogán, který moderuje Aleš Cibulka," připsal k fotografii Tomáš Bouček. Naše Praha za snímek děkuje, a jak je z fotky patrné, populární Arabela se prstenu dosud nevzdala... (md)

INZERCE

Studujte na
STŘEDNÍ ŠKOLE ARCUS

Obor
MULTIMEDIÁLNÍ TVORBA

BUĎTE KREATIVNÍ

Grafický design • Výtvarná tvorba • Digitální fotografie • 3D modelování • Video

ARCUS

www.arcus9.cz
arcus.mt

SC-503934/01

INZERCE

FETTERS

PANORAMA
BRANÍK

Váš nový domov s výhledy na Prahu

- energeticky úsporné byty a obchodní jednotky v prodeji a výstavbě
- byty 1+kk až 4+kk vhodné k investici a vlastnímu bydlení
- pěkné výhledy na Prahu i Pražský hrad
- 5 minut od břehu Vltavy, 15 minut do centra Prahy
- záruka zhodnocení v čase
- v přímém sousedství park Hodkovičky, cyklostezka podél Vltavy, Golf Hodkovičky
- možnost využití zelené hypotéky

+420 774 234 949
panoramabranik.cz

PANORAMA BRANÍK

SC-503832/01

Politika není o sloganech, ale o práci,

■ Tomáš Portlík, dlouholetý komunální politik a starosta Prahy 9, mluví otevřeně o tom, co ho po více než dvaceti letech drží v ODS, proč podle něj strana potřebuje větší odvahu i dialog s regiony a jaké změny by chtěl prosazovat ve vedení. V rozhovoru popisuje, co Praze chybí, jak se rozvíjí devítka a proč věří, že politika má být především o práci, ne o sloganech.

„NECHCI, aby se devítka stala noclehárnou. Chci, aby tu lidé opravdu žili a měli k dispozici parky, školy a služby, které dávají městu smysl," říká Tomáš Portlík. Foto: archiv

Norbert Odvárka

Do politiky jste vstoupil velmi mladý. Co bylo tehdy tím rozhodujícím impulsem a co vás u politiky drží i po více než dvaceti letech?
Odpovím možná trochu zeširoka. V devadesátých letech byl svět pro nás, kterým tehdy bylo -náct nebo sotva -cet, neuvěřitelně otevřený. Nechci to idealizovat, ale opravdu jsme měli pocit, že moře je nám po kolena a že všechno je možné. V čele ODS stál Václav Klaus, společnost byla plná radosti z nově nabyté svobody a panovala víra, že politika zdravého rozumu může zvítězit. Možná to dnes zní zvláštně, ale tehdy byla politika opravdu atraktivní. A já jsem už tehdy věřil tomu, čemu věřím i dnes: že pokud chcete něco změnit, nestačí sedět v kavárně a nadávat na poměry. Musíte do toho vstoupit. Proto jsem se rozhodl vstoupit do ODS, byla to pro mě přirozená volba.

Nikdy jste nezměnil politickou stranu. Co pro vás osobně znamená loajalita k ODS a jak se podle vás strana proměnila od doby, kdy jste do ní vstupoval?
Nejsem člověk, který by mluvil v reklamních sloganech, ale pro mě je ODS opravdu životní postoj. Je to způsob uvažování, který stojí na víře ve svobodu, v sílu volného trhu a v to, že když člověk něco chce dokázat, musí pro to něco udělat. Že úspěch není nárok, ale výsledek práce. ODS nikdy nebyla stranou lidí s nataženou rukou, a právě to je pro mě její esence, která se nemění. A upřímně, kdykoli ODS od těchto základních principů ustoupila, vždycky se jí to vrátilo. To je podle mě největší poučení z minulosti i závazek do budoucna.

Když se podíváte na současnou ODS s odstupem zkušeného komunálního i pražského politika — kam by podle vás měla směřovat, aby zůstala relevantní pro další generaci voličů?
Na rozdíl od některých jiných stran nemusíme horečně vymýšlet nová témata jen proto, abychom působili moderně nebo abychom se zalíbili mladým voličům. ODS má hodnoty, které obstály v čase a oslovují lidi napříč generacemi. Je to podobné jako s desaterem — vzniklo dávno před knihtiskem, internetem i chytrými telefony, a přesto jeho principy platí dodnes. Tím nechci říct, že nemáme naslouchat mladým lidem. Naopak, jejich pohled je důležitý. Ale nemusíme být těmi, kdo naskakují na každé téma, které se na první pohled blýská, ale ve skutečnosti nemá žádnou skutečnou hodnotu. Naší silou je stabilita, konzistence a schopnost držet se principů, které dávají smysl bez ohledu na módní vlny.

Pokud byste se stal místopředsedou ODS, o jaké konkrétní změny nebo témata byste chtěl ve vedení strany nejvíce usilovat?
V první řadě nehrajeme o nic menšího než o návrat ODS do vlády. A nechceme tam vstoupit bočními dveřmi nebo jako součást nějakého zástupu. Chceme tam přijít čelně — jako strana, která dokáže volby vyhrát. Aby se to stalo, musíme ale změnit způsob, jakým uvnitř fungujeme. Celostátní vedení se podle mě v posledních letech příliš uzavřelo do sebe. Potřebujeme znovu otevřít dveře směrem k regionům, víc s nimi mluvit, a hlavně se nebát odlišných názorů. Mám pocit, že se vedení obklopilo lidmi, kteří spíš přikyvovali, než aby nabízeli alternativní pohledy. A to není zdravé. Sám dobře vím, jak frustrující může být, když je ODS na regionální úrovni mimořádně úspěšná, ale na celostátní úrovni starosty a lidi z regionů skoro nikdo neposlouchá. Pokud bych měl možnost to změnit, právě toto by byla jedna z mých hlavních priorit.

Jste zároveň pražským zastupitelem. Co podle vás Prahu dnes nejvíce trápí a jaké kroky by město mělo udělat, aby se z problémů skutečně pohnulo kupředu?
Předně je potřeba říct, že Praha je skvělé město. Každý, kdo sem přijede, je nadšený — okouzlí ho historie, bezpečnost, skvělá veřejná doprava i to, jak jsou Češi vstřícní a kulturní. Jenže pohled návštěvníka je jiný než pohled člověka, který tu žije každý den. Z pozice obyvatele vidíte, že Praze chybí jasná a smysluplná vize rozvoje pro další roky. A také odvaha vedení města říct někdy jednoznačné ne. Myslet si, že nedostatek bytů vyřešíme tím, že zastavíme každou proluku v centru, je naivní. Stejně jako představa, že když povolíme pět mrakodrapů, máme problém bydlení vyřešený. Tak jednoduché to prostě není. Praha potřebuje dlouhodobou strategii, která bude kombinovat rozumnou výstavbu, kvalitní infrastrukturu a respekt k tomu, co z ní dělá jedno z nejlepších měst k životu.

Od roku 2021 stojíte v čele Prahy 9. Když se ohlédnete: co považujete za největší úspěch tohoto období, a naopak, co se nepodařilo podle vašich představ?
Často mluvím o odvaze a myslím, že Praha 9 je toho dobrým příkladem. Dnes se u nás staví nejvíc bytů v celé Praze a není to

říká starosta Prahy 9 Tomáš Portlík

náhoda. Držím se rady, kterou mi kdysi dal Jaroslav Kubera: zasahovat do chodu města jen tam, kde je to opravdu nutné. To je přesně ten základní princip ODS, ke kterému se hlásím. Pokud chtějí lidé na devítce stavět, jsem za to rád. Ale zároveň trvám na tom, aby to bylo něco za něco. Aby se spolu s byty budovaly i parky, školky a další veřejná vybavenost. Odmítám představu, že by se Praha 9 měla stát jen noclehárnou. Chci, aby tu lidé žili naplno — aby tu trávili čas, podporovali místní podnikatele a aby jejich děti chodily do škol přímo v místě, kde vyrůstají.

Arnika upozorňuje, že největšímu pražskému brownfieldu ve Vysočanech hrozí budoucnost bez dostupného bydlení, zeleně a dostatečné kapacity škol. Jak se na tato tvrzení díváte a jaké jsou reálné možnosti městské části situaci ovlivnit?
Tyto obavy nesdílím, protože ze zkušenosti vím, že právě takové věci umí velmi dobře řídit trh. Ve chvíli, kdy se u nás začnou stavět byty, přicházejí za námi lidé, kteří chtějí otevřít mateřské školy, rozšířit služby nebo vylepšit dětská hřiště. A pokud jde o parky a veřejný prostor, to je pro nás přirozená součást rozvoje, kterou po investorech standardně požadujeme. Připomínky Arniky vnímám, ale považuji je za poněkud přehnané. Realita je taková, že městská část má jasné nástroje, jak zajistit, aby se rozvoj Vysočan ubíral vyváženým směrem, a my je využíváme.

> **Vedení ODS se obklopilo lidmi, kteří spíš přikyvovali, než aby nabízeli alternativní pohledy**

Na radničním webu Prahy 9 je oproti jiným městským částem méně aktualit a zpráv. Je to záměr, nebo spíše prostor pro zlepšení komunikace s veřejností?
Web dnes už nehraje stejnou roli jako před lety. Lidé hledají informace jinde, a proto jsem velmi aktivní na facebooku a zapojuji se i do diskusí v místních skupinách. Nechci význam webových stránek podceňovat, ale pro mě je mnohem důležitější přímý kontakt s lidmi. Proto často chodím po Praze 9, mluvím s obyvateli a řeším věci přímo s nimi. To je podle mě nejúčinnější způsob komunikace.

V posledních letech se v Praze 9 výrazně staví i mění veřejný prostor. Které projekty podle vás nejvíce ovlivní kvalitu života obyvatel v příštích deseti letech?
To je složitá otázka, protože Praha 9 není izolovaný ostrov. Velkou roli u nás sehraje to, co se bude dít v celé Praze. A troufám si říct, že největší dopad bude mít dostavba vnitřního i vnějšího silničního okruhu. Ten může přinést výrazné dopravní zklidnění, které pocítí nejen devítka, ale celé město. Pokud mám mluvit přímo za Prahu 9, pak bude klíčové propojení nové bytové výstavby s kvalitními prostory pro volný čas. Nejde jen o to postavit byty, ale vytvořit prostředí, kde lidé chtějí žít — s parky, sportovišti, službami a místy, kde mohou trávit čas s rodinou. Právě to podle mě nejvíce ovlivní kvalitu života v příštích deseti letech.

Politika je časově náročná. Co vám ve volném čase dělá největší radost a kde si dokážete opravdu odpočinout?
Největší radost mi dělají moje děti — to je pro mě ten nejspolehlivější zdroj energie. A nejlépe si odpočinu při sportu. Jen je občas důležité ty dvě věci nepoplést.

INZERCE

LÁZNĚ VELICHOVKY VÁM NABÍZEJÍ ÚLEVU OD BOLESTI UŽ PŘI ČEKÁNÍ NA OPERACI.

V případě, že vám lékař diagnostikoval nutnost výměny kolenního nebo kyčelního kloubu nebo operaci páteře, můžete podstoupit **předoperační lázeňskou léčebně-rehabilitační péči hrazenou zdravotní pojišťovnou.**

Co si pod touto péčí představit a proč by o ni měli pacienti žádat, jsme se zeptali Ivy Rejlové, marketingové a obchodní manažerky Lázní Velichovky.

„Během třítýdenního pobytu u nás pacient absolvuje **63 procedur hrazených zdravotní pojišťovnou**. Výsledkem je celkové zlepšení koordinace pohybu, zvětšení rozsahu pohybu kloubů a páteře, zvýšení svalové síly a zpevnění celého těla. Díky tomu je organismus na operaci lépe připraven a následná pooperační péče je výrazně snazší," vysvětluje Iva Rejlová.

Předoperační lázeňská péče přináší pacientům také **úlevu od bolesti**, často dochází ke snížení spotřeby analgetik a dalších léků.

Kdy a jak o péči zažádat?
„O předoperační lázeňskou péči lze žádat už **v okamžiku, kdy Vám byla indikována operace**. Návrh na předoperační lázeňskou péči vám tak může vystavit ortoped, neurolog, neurochirurg, rehabilitační nebo praktický lékař, stačí o něj požádat."

Mám nárok i na pooperační lázeňskou péči?
„Ano, samozřejmě. Pokud chcete celý proces zvládnout **s minimální administrativní zátěží**, ideální volbou je přímý překlad z nemocnice do lázní. Stačí si v Lázních Velichovky domluvit termín nástupu. K tomu potřebujete znát pouze datum operace a informaci, zda po zákroku absolvujete čtrnáctidenní pobyt na rehabilitačním oddělení nemocnice, kde jste byli operováni. O domluveném lázeňském pobytu následně informujete svého operatéra. Veškeré formality k nástupu pak za vás vyřídí nemocnice a zároveň zajistí dopravu sanitním vozem přímo do Lázní Velichovky.

Další možností je **klasický nástup do lázní do tří měsíců od operace**. V tomto případě vám návrh na lázeňskou léčbu vystaví praktický nebo odborný lékař na základě propouštěcí zprávy z nemocnice. Je důležité požádat o návrh na lázeňskou péči co nejdříve, protože podléhá schválení revizním lékařem zdravotní pojišťovny a tříměsíční lhůta je poměrně krátká."

Využijte akční nabídku, kdy v měsíci lednu a únoru jsou lázně bez doplatků za ubytování.

Lázně Velichovky nabízejí vedle odborné léčby také kvalitní ubytování, výbornou stravu a pestré volnočasové aktivity. Pobyt v lázních pomáhá pacientům načerpat novou sílu a energii, znovu získat soběstačnost a vrátit se co nejrychleji k aktivnímu životu.

Těším se na viděnou v našich lázních.

LÁZNĚ VELICHOVKY 1897

www.velichovky.cz | obchod@lazne1897.cz | +420 491 889 888
Lázně Velichovky lazne_velichovky_1897

SC-50404/01

Olympionik Jiří Beran: Šerm formuje

■ Jiří Beran mladší (43), olympionik a šermíř, který se stal symbolem fair play i vytrvalosti, otevírá svůj příběh s noblesou i lidskostí. V rozhovoru mluví o rodinné tradici, o tom, jak šerm formuje charakter dětí, proč není elitním sportem jen pro vyvolené a proč pro něj zůstává životním stylem i po ukončení kariéry.

Norbert Odvárka

Šerm je sport s hlubokou historií a noblesou. Co vás na něm jako malého kluka nejvíce přitáhlo a co vás u něj drží dodnes?
Už od malička jsem se pohyboval kolem šermířské planše, protože táta šermoval. Fascinovala mě dynamika, elegance, a hlavně atmosféra plná přátelství – kolem byli samí fajn lidé, tety, strejdové, kamarádi. Když se dnes ohlédnu zpět, právě ta parta mě u šermu drží dodnes. Baví mě, že se navzájem podporujeme a společně posouváme kupředu – někdo víc, někdo míň, ale všichni s velkou touhou něco dokázat. To je důvod, proč jsem u šermu zůstal a nikdy nechtěl skončit.

Vaše gesto fair play na olympiádě v Riu obletělo svět. Jak se rodí takové rozhodnutí v přímém přenosu pod tlakem zápalu boje?
V Riu jsem nad tím vůbec nepřemýšlel, bylo to naprosto automatické. (V rozhodujícím momentu utkání přiznal vlastní zásah a nechal si odečíst bod. Zápas pak prohrál – pozn. red.). Fair play by měl mít člověk pod kůží – pokud je vypočítané, už to není skutečné fair play. U mě se tyto hodnoty budovaly od dětství, aniž bych si to uvědomoval, a proto mi to přišlo zcela přirozené. Náš sport se k gentlemanství přímo nabízí, všichni to cítí a vědí, a právě proto je šerm tak krásný – plný hodnot, které by měl ctít každý sport.

Vedete šermířskou školu pro děti v Praze. Co vás na práci s nimi nejvíc baví a co vás překvapilo?
Se sestrou jsme byli úplně prvními členy našeho klubu SC Praha a prošli jsme si vývojem napříč generacemi, které se tam za více než třicet let vystřídaly. Nejvíc mě těší, že rodinná atmosféra zůstává stále živá a nevyprchává – právě to je na tom nejhezčí. Proto se tam všichni rádi vracíme. I když je nás dnes v klubu opravdu hodně, pořád se drží duch přátelství: trenéři jsou kamarádi, respektovaní, a rodiče táhnou s námi za jeden provaz. To je na tom pro mě nejcennější, protože taková soudržnost není v každém sportu nebo klubu samozřejmostí.

NA OLYMPIJSKÝCH hrách v Paříži 2024 vybojoval bronzovou medaili v týmové soutěži kordistů. Byl to první olympijský kov pro český šerm po více než sto letech! Foto: Český olympijský výbor

Jaké hodnoty se podle vás dají dětem předat právě šermem? Je to jen o technice, nebo i o formování charakteru?
Šerm se často označuje jako fyzické šachy – není to jen fyzicky

> Šerm není pro rodiče finančně náročný

náročný sport, ale také velmi inteligentní disciplína. Rozvíjí rychlost, soustředění a schopnost učit se nové věci, což všechno formuje charakter člověka. Parta lidí kolem šermu je navíc skvělá. Zdokonalit se v tomto sportu trvá dlouho, vyžaduje obrovskou vůli, vytrvalost, práci s milimetrovými vzdálenostmi i maximální koncentraci. Ne každý tento proces vydrží, ale ti, kteří ano, si odnášejí spoustu krásných zkušeností, které využijí i v každodenním životě. A právě to je podle mě největší hodnota šermu – že pomáhá formovat silný a odolný charakter.

V čem je podle vás šerm jiný než ostatní sporty?
Výhodou šermu je, že s ním může začít prakticky kdokoliv – nezáleží na somatotypu ani na věku. Já jsem začal v deseti letech, někdo jiný může začít třeba v patnácti, a přesto se může dostat až do reprezentace a vyhrávat velké turnaje. To je obrovská devíza našeho sportu. Šerm je navíc hodně o soustředění, přesnosti a neustálém učení nových technik a dovedností. Dětem i dospělým tak nabízí úplně jinou dimenzi – mohou se v něm vyprofilovat podle toho, zda jsou spíše vytrvalostní nebo dynamičtí, a vytvořit si vlastní styl. To je podle mě nesmírně cenné a správná cesta.

Jak vypadá běžný trénink malého šermíře? A co by měl rodič vědět, než své dítě přivede na první lekci?
Na šermu mě vždy bavilo, že nikdy nebyl monotónní. Malí šermíři mají kondiční cvičení, hrají hry, učí se přesné pohyby nohama a postupně si osvojují techniku tak, aby jejich tělo fungovalo jako dobře sehraný stroj. Protože jde o individuální sport, dá se každý typ dítěte nasměrovat do vlastního stylu – někdo inklinuje k dynamickému šermu, jiný k obrannému. Trenéři dokážou z každého vytěžit to, co mu jde nejlépe a v čem se cítí dobře. Rodiče by měli vědět, že šerm není tak finančně náročný, jak se často myslí. Výbava musí být certifikovaná a bezpečná, ale vydrží dlouho. Kompletní sada pro malého šermíře, aby mohl nastoupit na turnaj, stojí zhruba 12 tisíc korun. Navíc mnoho klubů – včetně našeho – půjčuje vybavení na několik měsíců zdarma, takže děti si mohou sport vyzkoušet a teprve později si pořídit vlastní výbavu, která jim pak vydrží řadu let.

Váš příběh je spojený s rodinnou tradicí. Jaké to je, když vás trénoval váš otec, a jak se to promítá do vašeho přístupu k dětem?
Rodinná tradice u nás vznikla vlastně díky tátovi, který začal šermovat kvůli kamarádovi poté, co musel po zranění ukončit slibně rozjetou fotbalovou kariéru. Do šermu se zamiloval stejně jako my všichni. Pro mě bylo vždycky skvělé, že jsme se o šermu mohli bavit nejen na trénincích, ale i doma – prostě kdykoliv a kdekoliv. Možná v pubertě toho někdy bylo až moc, ale dnes jsem rád, že jsme měli tento společný čas.

Táta je pro mě životní vzor – nejen sportovní, ale i osobní. Teď, když jsem aktivní kariéru ukončil, mě mrzí, že spolu nemáme tolik času jako dřív, a proto se snažíme znovu víc scházet. Jsem rád, že máme společnou nadaci Šerm dětem, kde podporujeme pohyb a sport u mladší generace. Snažím se

charaktery!

dětem ukázat, že sport je cesta k seberealizaci – u nás je to přes šerm, ale může to být jakýkoliv jiný sport. Důležité je vědět, že sport obohacuje každého člověka neskutečným způsobem.

Šerm je často vnímán jako elitní sport. Jak se vám daří bourat tento mýtus a přiblížit ho širší veřejnosti?
Myslím, že tento mýtus už je dávno překonaný. Díky našim úspěchům se šerm dostal více do popředí a začalo se o něm mluvit. Od medaile v Tokiu až po bronz v Paříži lidé vidí, že i malá základna v České republice dokáže konkurovat velkým šermířským velmocím, jako jsou Francie, Itálie nebo Maďarsko. Je to krásný sport s dobrou atmosférou a děti, které k nám přijdou, u něj vydrží – nestává se, že by po měsíci polovina skončila. Naopak, ty, které začnou, to chytne a zůstávají nadšené.

A kdo by nechtěl být jedním ze Tří mušketýrů, stát se moderním rytířem? To děti stále baví a šerm je pořád neokoukaný sport. Když mi říkají, že ve škole zmíní, že dělají šerm, všichni na ně koukají, jaký je to cool sport. A ony se cítí dobře – možná se i trochu blýsknou, že je to pro ně elitní disciplína, ale spíš v nadsázce. A právě to je na tom krásné.

Co vás osobně žene dál po všech medailích a letech kariéry? Máte ještě sportovní sny?
Sportovní kariéru jsem ukončil v Paříži, na což jsem se připravoval dva roky. Poslední sezona byla velmi náročná, takže jsem rád, že se loučení povedlo – a myslím, že lepší to být nemohlo než s medailí na krku před vyprodaným Grand Palais. Ale se šermem se nedá jen tak skončit. Nemám sen vrhnout se do veteránského šermu, spíš se chci věnovat propagaci našeho krásného sportu, aby ho mohlo vyzkoušet co nejvíc lidí.

Děláme projekty ve školách, teambuildingy pro kamarády i firmy, spolupracujeme s Českým olympijským týmem. Rozhodně se nenudím – mám spoustu dalších projektů v šuplíku. Se šermem tedy nekončím, naopak, všechno kolem něj a hlavně lidé, kteří mě obklopují, mě baví a ženou dál.

JIŘÍ BERAN je spoluzakladatelem nadace Šerm dětem a vede šermířskou školu SC Praha, kde se věnuje práci s mládeží. Foto: archiv JB

Kdybyste měl na závěr jedním slovem popsat, co pro vás znamená šerm?
Jedním slovem by se to popsalo těžko, ale kdybych měl zvolit dvě, řekl bych životní styl. Šerm totiž není jen o tom stát na planši v masce a oblečení, má obrovský přesah. Pro mě byl a stále je životním stylem – od cestování s kamarády na turnaje až po každodenní tréninky, které byly dobrodružstvím, poznáváním sebe sama a překonáváním překážek.

Když se daří a máte kolem sebe fajn lidi, kamarády i dobré trenéry, sport se stane součástí vašeho života, kterou milujete. Já se šermu věnoval 33 let – žádná jiná aktivita, ani studium, nebyla tak dlouhá. Možná jedině naše rocková kapela, která funguje už 15 let, by to jednou mohla překonat. Jsou to krásné roky a šerm pro mě znamená opravdu hodně. Věřím, že ještě pomůžu mnoha mladým šermířům dostat se dál, než jsem se dostal já – a na to se těším.

INZERCE

Vyhrajte vstupenky na dvě zajímavé výstavy

■ V pravidelné soutěži časopisu Naše Praha můžete nyní vyhrát hned dvoje vstupenky na atraktivní expozice, které po celém světě navštívily miliony návštěvníků. Ve Westfield Chodov se představují lidská těla v celé své kráse a na letňanském výstavišti se můžete ponořit do historie parníku Titanic.

Výstava BODY WORLDS vás vezme tam, kam se žádná jiná výstava neodvážila, do fascinujícího světa našeho těla v celé jeho kráse, složitosti a křehkosti. Na vlastní oči si prohlédnete skutečná lidská těla zakonzervovaná revoluční metodou plastinace, kterou vynalezl Dr. Gunther von Hagens. Ten nahradil tělesné tekutiny speciálními polymery, díky čemuž orgány a tkáně zůstávají zachované desítky let, v neuvěřitelně realistické podobě, bez zápachu a rozkladu.

PARNÍK Titanic nabízel svým pasažérům luxusní prostory. Foto: SVT

Uvidíte ohromující celotělové pózy, které zachycují tělo v pohybu – od sportovních výkonů po okamžiky klidu. Nechybí také působivá srovnání zdravých a nemocných orgánů. Speciální část expozice je věnována tajemství dlouhověkosti a zdravého stárnutí. Výstava je otevřena denně do 12. dubna, více informací na www.bodyworlds.cz.

Projděte si Titanic

Světová výstava Titanic představuje autentické prostory legendárního parníku, který se 15. dubna 1912 potopil. Výstava přináší stovky skutečných exponátů, které byly vyzdviženy ze dna Atlantiku. Budete se moci projít opravdovými kajutami, salónky i částí strojovny lodi. Během prohlídky výstavy se dotknete ledovce nebo se budete moci vyfotit na přídi lodi jako ve filmu Titanic. Pro děti je připravena „Dobrodružná cesta za pokladem oceánu“. Atmosféru dokonale přibližují věrné rekonstrukce kajut, francouzské kavárny, ale i telegraf nebo část kotelny. Dobrodružství na Titanicu si rovněž vychutnáte pohledem na originální artefakty jako porcelán, nábytek či osobní předměty cestujících – šperky, kabelky, parfémy i oblečení. Expozice je přístupná denně do 22. května, více informací na www.titanicpraha.cz. **(red)**

Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku do 2. února 2026 na e-mail: soutez@ceskydomov.cz. Třicet výherců získá buď po dvou vstupenkách na Body Worlds nebo na Titanic. O výhře budou vyrozuměni e-mailem.

soutěžní otázka

Kolik metrů na délku měřil Titanic?
a) 218 b) 254 c) 269

INZERCE

WITKOWITZ ENVI
Ruská 1142/30,
703 00 Ostrava-Vítkovice,
Česká republika
+420 724 937 609
envi@witkowitz.cz
www.witkowitz-envi.cz

OCELOVÉ VELKOKAPACITNÍ NÁDRŽE
ČISTÍRNY ODPADNÍCH VOD
BIOPLYNOVÉ STANICE

MATERIÁL NÁDRŽÍ
- SMALTOVANÉ
- NEREZOVÉ
- PRÁŠKOVĚ LAKOVANÉ

TECHNOLOGICKÉ CELKY
- PROJEKČNÍ ČINNOST
- VÝROBA A VÝSTAVBA
- REVIZE A REKONSTRUKCE
- KONZULTACE A SERVIS

SS 50370/07

Zimní období může posílit vztahy i vzájemnou intimitu

■ Přestože zima často působí jako období útlumu, ve vztazích může znamenat pravý opak. Chlad, kratší dny, méně slunečního světla a pomalejší životní rytmus vytvářejí prostředí, ve kterém mají páry přirozenou tendenci být si blíž – fyzicky i emočně. Podle odborníků je vhodné zimu využít ke sblížení a k prohloubení intimity ve vztazích.

CHLADNÉ období bývá často plné rituálů, které mohou přerůst ve vášnivou noc. Zdroj: AI

V chladných měsících tělo vyhledává teplo, často prostřednictvím kontaktu s druhým člověkem. Z pohledu evoluční psychologie má lidské tělo tendenci vnímat teplo jako signál bezpečí. „Ve studeném prostředí se proto aktivuje naše potřeba přiblížit se ke zdroji tepla, často tedy k druhému člověku. Doteky, objímání a sdílení tepla uvolňují oxytocin, hormon důvěry, a tím se posiluje partnerské pouto. Proto v zimě často toužíme po přitulení víc než jindy. Není to jen romantický obraz, ale vlastně i skutečná, biologicky podpořená reakce," vysvětlila psycholožka Leona Šímová.

Sníh jako afrodiziakum

Sníh a mráz vytváří unikátní romantickou atmosféru. Tiché ulice, tlumené světlo lamp, křupání sněhu pod nohama. To vše může přinášet lehký erotický podtón. Potvrzují to i výsledky průzkumu seznamovací platformy pro zadané IllicitEncounters.com, do něhož se zapojilo kolem 2 000 mužů a žen. Sníh sám o sobě působí jako afrodiziakum pro 32 % párů – díky tomu se lidé cítí romanticky a emocionálně blíže svému partnerovi.

K sobě blíž a bez televize

Zimní období je přirozeně pomalejší. Zkracují se dny, máme méně sociálních podnětů, trávíme více času doma. A to paradoxně vytváří skvělý prostor pro intimitu. V zimě tak máme více prostoru pro povídání, sdílení, něžnosti i společné tiché chvilky. „Partnerům se otevírá možnost zastavit se, promluvit si, být spolu bez tlaku výkonu. Intimita totiž nevzniká jen z fyzické blízkosti, ale z toho, že se na sebe skutečně naladíme a že se vnímáme, ideálně bez rušivých vlivů, jako je televize nebo sociální sítě," vysvětlila Leona Šímová.

Zima zvyšuje libido

Studie potvrzují, že sněhové a zimní podmínky jsou u mnoha lidí spojeny se zvýšenou sexuální touhou. Z průzkumu IllicitEncounters.com vyplývá, že více než polovina lidí má v chladnějších měsících větší chuť na sex než v létě. „Konkrétně 62 % mužů a 58 % žen uvedlo, že mají v zimě zvýšené libido. Necelých 75 % párů uvedlo, že v zimě tráví více času v posteli, což koreluje s větší sexuální aktivitou," popsala Lucie Slováčková, odbornice na zdravou sexualitu. z e-shopu Ruzovyslon.cz, a dodává: „Zimní období je často nejlepším časem pro intenzivnější doteky a mazlení, pro nové rituály intimity, pro pomalejší a vědomý sex a také pro objevování nových fantazií. Zima nás učí zpomalit a být pozornější k sobě i partnerovi. A právě v takovém tempu vzniká ta nejhlubší intimita," uzavřela odbornice. **(RS)**

Sebevědomé matky lépe rodí

Obecně existuje pocit, že porod je velmi náročná a bolestivá záležitost, a proto není divu, že se ho mnohé ženy obávají. Vědci z Ohijské státní univerzity provedli studii 280 prvorodiček, ve které zjišťovali, jak působí sebejistota na prožívání porodu u ženy. Hlavním zdrojem jejich znepokojení bylo nižší sebehodnocení, obavy ze ztráty kontroly nad vlastním chováním v průběhu porodu a z dlouhotrvajících porodních bolestí. Ženy, které měly obavy, si často myslely, že na průběh porodu mají lékaři větší vliv než ony samy. Oproti tomu nastávající maminky, které se méně bály, si byly jistější vlastní schopností porod zvládnout. Proto vědci doporučují, aby lékaři v maminkách posilovali důvěru ve vlastní schopnosti a připravili je na to, že porod je především jejich záležitostí. Půjde to potom lépe. **(red)**

Zmínky o tloušťce aktivují mozek žen

Máloco dovede u ženy vyvolat takový nával vzteku jako zmínka o tom, že je tlustá, má nadváhu nebo by měla pár kil shodit. Jak zjistili japonští vědci, alergie žen na podobná slovní vyjádření má prokazatelnou a měřitelnou fyziologickou příčinu.

Pojmy, které více či méně nelichotivě hodnotí ženskou postavu, totiž aktivují mozková centra těchto nelibých emocí a jejich zvýšené podráždění lze zachytit a vyčíslit pomocí magnetické rezonance. Muži zůstávají vůči obdobným průpovídkám naopak lhostejní a chladní, i když jsou oprávněné. Převahu si u nich v těchto případech uschovává na rozdíl od žen racionální myšlení. „Podobné narážky totiž u mužů zpracovává přední část mozkové kůry, která například odpovídá za schopnost orientovat se v mapách a plánech," uvedl londýnský psychiatr Trevor Turner, který se zabýval obdobným výzkumem jako jeho japonští kolegové. **(PP)**

Jak si vybrat správnou podprsenku?

Špatnou, nepadnoucí podprsenku nosí odhadem víc než 80 procent žen. „Na sportovní aktivity je vhodná stahovací podprsenka nekompresního typu, která na rozdíl od kompresních neomezuje v pohybu. Měla by mít pevné švy, široká ramínka, silnější zapínání nebo přetažení přes hlavu. Správnou velikost poznáte tak, že si pod ramínka a spodní lem dáte dva prsty a podprsenka by neměla škrtit. Neměla by bránit v dýchání, ale přitom by měla maximálně eliminovat pohyb prsou a zajišťovat jim potřebnou podporu. Při výběru podprsenky se nebojte několikrát poskočit či uklonit, abyste věděly, jak se v ní budete cítit během pohybu," doporučuje hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková. **(red)**

Celosvětový strašák: nekuřačky s rakovinou plic!

Podle Ilony Mančíkové, zakladatelky a předsedkyně spolku Šance pro plíce, se snižuje počet kuřáků, naopak stoupá počet kuřaček. Roste tak číslo pacientek s rakovinou plic, u kterých je nemoc prokazatelně způsobena kouřením. „Ženy si často neuvědomují, že ohroženy nejsou jen jejich plíce, ale kouření může být příčinou vzniku i jiných onkologických nemocí a kardiovaskulárních chorob. Znepokojivá jsou i data o růstu počtu diagnostikovaných žen nekuřaček. Mnohdy mladých žen kolem 40 let," varuje Mančíková a pokračuje: „Tento negativní fenomén není jen problém u nás, ale celosvětově. Z vlastní zkušenosti vím, že příznaky často dlouho nejsou žádné nebo jen velmi neznatelné, přehlédnutelné. Plíce nebolí. Kašel, nejčastější příznak, často přecházíme mávnutím rukou. Pacientky se tak dostávají do rukou lékařů většinou v pozdním, hůře léčitelné stadiu. Bohužel zatím nejsou známy příčiny vzniku nemoci u této rostoucí skupiny a není jednoznačné doporučení na prevenci. Je proto zásadní, aby se pacientky a pacienti dostali k péči co nejdříve — čas je u rakoviny plic klíčový." **(ŠPP, red)**

Staňte se profesionálem v gastronomickém oboru

■ Výběr střední školy patří k nejdůležitějším životním krokům mladých lidí, které definují jejich budoucí kariéru. Pro ty, kteří hledají spojení moderního vzdělávání s pevnou tradicí a důrazem na uplatnění v praxi, se jako ideální volba nabízí Střední škola podnikání a gastronomie sídlící v areálu Za Černým mostem v Praze 9. Škola s více než třicetiletou historií připravuje studenty na dynamický svět služeb i obchodu.

STUDENTI se v rámci výuky naučí například připravit rautový stůl ze sladkostí. Foto: SŠPG

SŠ PODNIKÁNÍ A GASTRONOMIE

Střední škola vyniká především svým profesionálním přístupem a nadstandardním zázemím. Studenti mají k dispozici vlastní odborná pracoviště – moderně vybavené kuchyně, cukrářské dílny a školní jídelnu ve formátu restauračního zařízení přímo v budově školy. Také mají možnost různých zahraničních stáží, například vycestovat v rámci programu Erasmus+ a získat zkušenosti v prestižních provozech po celé Evropě. Studium je propojeno s praxí formou úzké spolupráce s renomovanými hotely a firmami, která často vede k přímé pracovní nabídce ihned po škole. „Ať už je snem studenta vést vlastní firmu, stát se špičkovým šéfkuchařem, nebo pracovat v managementu cestovního ruchu, poskytuje naše škola pevné základy, na kterých lze stavět úspěšnou budoucnost," říká ředitelka školy Ivana Čutová.

Gastro jako lifestyle

Gastronomie v Česku zažívá renesanci. To, co bylo dříve vnímáno jako náročná manuální práce, se dnes mění v prestižní povolání s vysokým společenským kreditem. „Škola reaguje na tento ‚boom' moderní výukou, která reflektuje nejen nové kulinářské technologie, ale i legislativní změny, které zásadně zlepšují finanční ohodnocení v oboru," zdůrazňuje učitelka odborného výcviku Nikola Kakešová.

Současný trend v cestovním ruchu přeje zážitkům. Turisté i místní už nehledají jen jídlo, ale příběh a profesionální servis. Pro absolventy oboru kuchař–číšník to znamená obrovskou příležitost. S nárůstem kvality českých podniků roste i poptávka po odbornících, kteří rozumí moderním trendům, jako je „zero-waste" vaření, párování nápojů nebo špičkový klientský přístup.

Jedním z dalších argumentů pro studium tohoto oboru je aktuální vývoj v oblasti legislativy. Nové mechanismy pro bezhotovostní spropitné zajistí, že odměna za dobrou práci skončí přímo v rukou personálu. „Pro mladé absolventy to znamená legální a předvídatelný bonus k základnímu platu, což z gastronomie činí jeden z finančně nejzajímavějších oborů pro start kariéry," zdůrazňuje Nikola Kakešová.

Školní prodejna je ostrým testem

Jedinečným prvkem Střední školy podnikání a gastronomie je její vlastní školní prodejna, kterou najdete hned u vstupu do školy. Kuchaři a cukráři zde v reálném čase vidí zpětnou vazbu od zákazníků na své výrobky – pečivo, zákusky či lahůdkové a masné výrobky. Prodavači a budoucí podnikatelé si zde v praxi zkoušejí vše od práce s pokladnou a digitálními váhami až po aranžování zboží a komunikaci se zákazníkem.

„Tento uzavřený cyklus ‚vyrobíme–prodáme' učí studenty chápat hodnotu práce i principy zisku a nákladů, což je v dnešním konkurenčním prostředí neocenitelná zkušenost," dodává ředitelka školy. Každý čtvrtek má školní prodejna prodlouženou prodejní dobu, chce vyjít vstříc veřejnosti a svým „sousedům" k nákupu dobrot. Studenti jsou vedeni k práci s čerstvými surovinami a osvědčenými postupy výroby zkušenými učiteli odborného výcviku. „Na kvalitě a chuti výrobků studentů je to znát, pravidelně a rádi zde s dalšími kamarádkami nakupuji chlebíčky, hotovky do stovky, pomazánky, zákusky, včetně masa a masných výrobků," je spokojená pravidelná zákaznice Pavlína, která pracuje kousek od areálu školy.

Ubytování i studium v jednom areálu

Škola není uzavřena pouze pro Pražany. Díky úzkému propojení s hotelem Pramen, který je součástí školního komplexu, nabízí škola nadstandardní možnosti ubytování v Domově mládeže. Ten poskytuje bezpečné zázemí s pedagogickým dohledem, stravování v hotelové jídelně a přístup k volnočasovým aktivitám. Studenti nebydlí v klasické „ubytovně", ale v prostředí, které odpovídá hotelovému provozu. To podvědomě buduje jejich profesionální návyky od prvního dne. „Pro studenty naší školy se ubytování, teoretická výuka i odborný výcvik nacházejí přímo v rámci areálu. Odpadá tak náročné dojíždění pražskou dopravou, komfort, který v letošní Ladovské zimě jistě všichni ocení," uzavírá Ivana Čutová. **(red)**

info

Střední škola podnikání a gastronomie
Za Černým mostem 3/362
198 00 Praha 9

info

Hotel Pramen
ubytování, svatby, oslavy, školení
hotel.pramen@sougastro.cz

info k přijímacímu řízení

www.sougastro.cz/prijimaci-rizeni/

ŠKOLA se pyšní i vlastním sportovním areálem. Foto: Radek Komoráš ml.

CZECHOSLOVAK GROUP
Generální partner Českého olympijského týmu
Stojíme za vámi.
CSG
GENERÁLNÍ PARTNER
2025 – 2029
ČESKÝ OLYMPIJSKÝ TÝM
czechoslovakgroup.com
SC-503912/01

Nový zákon o zbraních přinesl změny

ČR – Od 1. ledna vstoupil v účinnost nový zákon o zbraních a střelivu (zákon č. 90/2024 Sb.), který nahradil dosavadní právní úpravu z roku 2002. Nový zákon přináší změny v oblasti evidence, držení i nakládání se zbraněmi a klade důraz na digitalizaci, přehlednost a odpovědný přístup.

Jednou z novinek je přechod na elektronické zbrojní oprávnění evidované v Centrálním registru zbraní (CRZ). Dosavadní papírové zbrojní průkazy, licence a průkazy zbraně pozbyly platnosti k 31. prosinci 2025. Zákon zároveň mění terminologii – pojem zbrojní průkaz nahrazuje zbrojní oprávnění a zjednodušuje strukturu dosavadních skupin. Změny se dotýkají i procesu získání oprávnění. Nově bude žadatel nejprve podávat žádost včetně lékařského posudku o zdravotní způsobilosti, přičemž platnost tohoto posudku se zkracuje z deseti na pět let. Zákon zavádí i přehlednější členění zbraní a institut vedlejšího držitele zbraně, který umožní legální nakládání se zbraní další osobou zapsanou v registru. Součástí nové právní úpravy je zbraňová amnestie, která probíhá do 30. června. V tomto období je možné beztrestně odevzdat nebo dodatečně legalizovat nelegálně držené zbraně, jejich hlavní části nebo střelivo. **Zdroj: Halali**

INZERCE

řádková inzerce

- **!ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU!** Vyklízíme sklepy, byty, pozůstalosti, zahrady atd. Naložíme a odvezeme nepotřebné věci za rozumnou cenu. STĚHOVÁNÍ. Volejte 773 484 056

NAŠE PRAHA
časopis všech Pražanů www.nasepraha.cz
www.nasepraha.cz

Zvyky generace Z v oblasti hesel jsou horší než u jejích rodičů

ČR – Ačkoli se generace mohou v mnoha otázkách neshodovat, což často vede k živým diskusím u stolu, jedna věc je spojuje: slabá webová hesla. Nová studie odhalila, že generace Z, nejmladší dospělí na světě, nejsou o nic lepší než jejich prarodiče. Nedávný výzkum společnosti NordPass totiž zjistil, že nejčastějším heslem mezi osobami narozenými v roce 1997 nebo později je „12345“, které je slabší než hesla preferovaná téměř všemi ostatními generacemi, s výjimkou tiché generace (lidé narození před rokem 1946), jejíž nejoblíbenější heslo bylo také „12345“. Mileniálové, generace X a babyboomeři měli o něco silnější nejčastější heslo, ale pouze o jeden znak – „123456“. Toto zjištění je v rozporu s přesvědčením, že zoomers, jakožto děti digitálního věku, mají jakési vrozené porozumění pro chování v online světě. **(red, NP)**

VÝŠKOVÉ PRÁCE – hroty, sítě a zábrany proti ptactvu, zastřešování světlíků, prohlídky + opravy + čištění fasád, komínů, střech a okapů, mytí oken a výtahových šachet. Spolehlivost, profesionalita a korektní jednání - zaběhlá firma od r. 1989.
Tel.: 606 649 809, www.vyskovepracepraha.cz
SC-503938/01

FIRST ACCOUNTING COMPANY
ÚČETNICTVÍ, MZDY, DANĚ
VÍCE NEŽ 30 LET ZKUŠENOSTÍ
www.firstaccountingcompany.cz
i.smrcka@seznam.cz
+420 608 216 507
Pavrovského 2502/12, Praha 13 – Stodůlky
PŘENECHEJTE NÁM VAŠE ČÍSLA. VY SE VĚNUJTE TOMU, CO DĚLÁTE NEJLÉPE!
SC-503910/01

INZERCE
HUDEBNÍ DIVADLO KARLÍN
KAŽDÝ SI VYBERE I V ROCE 2026
WWW.HDK.CZ
BOŽSKÝ MUZIKÁL
ANDĚL PÁNĚ
NÁMĚT A LIBRETO LUCIE KONÁŠOVÁ
HUDBA A TEXTY ONDŘEJ G. BRZOBOHATÝ
Čarodějný muzikál
Edudant a Francimor
Autoři Karel Poláček, Jan Pixa, Václav Noid Bárta
PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG
SC-503992/08

Titul NAŠE PRAHA 4 SEVER vydává Český domov Media House, s. r. o., IČ 257 929 20 • šéfredaktor Martin Dudek, e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz • Manažeři inzerce: Renata Čížková, tel.: 777 114 473, e-mail: renata.cizkova@ceskydomov.cz; Iveta Šavelová, tel.: 724 274 181, e-mail: iveta.savelova@ceskydomov.cz • Adresa vydavatele, redakce a distribuce: Pod Altánem 99/103, Praha 10 – Strašnice, tel.: 224 816 821 • Stížnosti a podněty k distribuci: tel. 224 816 821, e-mail: kancelar@ceskydomov.cz • náklad 45 000 výtisků • Fotografie bez uvedení zdroje pocházejí z redakčního archivu • MK ČR E 21854 • Vychází 23. 1. 2026

OPEL

FRONTERA HIT

JIŽ ZA 499 990 Kč

ZIMNÍ
PNEUMATIKY
ZDARMA

5 let záruka

Kombinovaná spotřeba 5,2–5,3 l/100 km; emise CO_2 118–120 g/km (WLTP). Zobrazený model je pouze ilustrativní.
Značková pětiletá záruka se skládá z dvouleté výrobní záruky a dále tříleté smluvní záruky Opel.

OPEL

TUkas

TUkas Malešice
Černokostelecká 122
Praha 10

opel.tukas.cz

SC-504027/01

TUkas

TUKAS STRAŠNICE
Černokostelecká 565/114
108 00 Praha 10

dacia.tukas.cz

SC-504006/01