

Jediny
čtrnáctidenník
v centru Prahy



NAŠE PRAHA

CENTRUM

Malá Strana • Staré a Nové Město • Nusle • Vinohrady • Vyšehrad • Žižkov 23. 1. 2026

**Politika není
o sloganech,
ale o práci, říká nový
1. místopředseda ODS
Tomáš Portlík**



Více na stranách 6 a 7

**Zimní období může
posílit vztahy i intimitu**



Více na straně 11

**Zmínky o tloušťce
aktivují ženský mozek**



Více na straně 11

**Olympionik
Jiří Beran: Šerm
formuje
charaktery!**



Foto: Český olympijský výbor



nasepraha.cz

Rozhovor na stranách 8 a 9



**Kdy a kam
se v Praze
vydat
na masopust?**

STRANA 5



**Vyhrajte
vstupenky
na zajímavé
výstavy**

STRANA 10

Provedeme vás regulačním peklem

 **CHRENEK
TOMAN
KOTRBA**

 **Slepá
spravedln()st**

Najdete nás na



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 Podvíni zase další milovník dvou kol za jízdy vlepil pohavek 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 o nějakou diagnózu u slavného psychiatra Chocholouška. Cyklisty bezmezně obdivuji pouze v Praze 7, v ostatních městských částech jsou spíše trpěni, než oslavováni. A z výše uvedených důvodů si myslím, že zcela právem.

Projekt Trenéři do škol pokračuje

■ Městská část Praha 2 bude v projektu Trenéři do škol pokračovat i v příštím školním roce. Projekt, který radnice finančně podporuje, běží ve školách úspěšně již pátým rokem.

Praha 2 – Do projektu je každoročně zapojeno celkem dvacet tříd z 1. stupně základních škol zřizovaných městskou částí Praha 2. Nejinak tomu bude i v příštím školním roce, kdy do hodin tělocviku budou docházet profesionální trenéři z České asociace Sport pro všechny, z.s.

„Tento jedinečný projekt se na našich školách opravdu osvědčil. Působení profesionálních trenérů v hodinách tělocviku si učitelé chválí a trenéři jsou pro děti přirozenou autoritou. A nadšené jsou samozřejmě i děti, které mají možnost si vyzkoušet celou řadu sportů – silových, míčových i bojových. Na základě osobní zkušenosti se pak mohou rozhodnout, zda se budou některému z nich věnovat i mimoškolně,“ řekla k pokračování projektu Jana Černochová (ODS), radní městské části Praha 2 pro oblast školství.



PROJEKT Trenéři do škol, který probíhá v základních školách zřizovaných městskou částí Praha 2, se osvědčil. Ilustrační foto: MČ Praha 2

Cílem projektu je získat děti pro sport, pomoci k jejich zdravému

vývoji a současně je vést k chování v duchu fair play. (P2, red)

Trojka bude u zápisů důsledně kontrolovat trvalý pobyt

Praha 3 – Městská část i letos pokračuje v důsledné kontrole trvalého pobytu u dětí při zápisech do základních škol (4. a 5. února). Po zkušenostech z uplynulých let tak reaguje na rostoucí fenomén tzv. spádové turistiky, kdy jsou děti

Praha /

účelově přihlašování k trvalému pobytu v městské části pouze za účelem přijetí na konkrétní školu.

Radnice chce tímto postupem garantovat místa ve školách na Trojce pro všechny budoucí prvňáčky, kteří v dané spádové oblasti skutečně žijí. (red)

Voda mírně podražila

Praha – Letos zaplatíme za vodné a stočné 140,37 Kč bez DPH za metr krychlový. Cena tak meziročně vzrostla o 3,93 %, tedy jen mírně nad úroveň inflace. Za jeden litr vyrobené a dodané pitné vody včetně odvedení a ekologického vyčištění zaplatí Pražané méně než šestnáct haléřů. Nové ceny tak průměrně zvýší měsíční výdaj domácnosti o pouhých 19 Kč. (PVK)

KOMENTÁŘ

Vedení Prahy žije v chiméře oteplování

Příroda si letos s klimatickými alarmisty hezky pohrála. Ještě 29. prosince dával předseďa Praha Sobě Jan Čížinský posměšné komentáře, jak není v Krkonoších sníh, aby mu pánbíčkové 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 znečištil provoz. Černá břecha 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



KRÁTCE Z CENTRA

Tradiční
myslivecký ples

Žižkov – Obvodní Myslivecký spolek ČMMJ Praha 3 pořádá tradiční Myslivecký ples na Žižkově, který se uskuteční v pátek 23. ledna od 20.00 h. v hotelu Olšanka. Program navazuje na dlouholetou tradici mysliveckých plesů s mysliveckými trubači, ukázkami mysliveckých tradic a ceremoniálů a bohatou tombolou. (red)

Z rozpočtu jedničky
jdou desítky milionů
do nemocnice

Praha 1 – Zastupitelstvo městské části Praha 1 schválilo rozpočet na rok 2026. Rozpočet počítá s celkovými příjmy ve výši 1,19 miliardy korun a výdaji 1,68 miliardy korun. Rozdíl pak tvoří nevyčerpané finanční prostředky na investice, převáděné z rozpočtu roku 2025. Praha 1 je jakožto jediná městská část zřizovatelem nemocnice, která je jednou z nejstarších nemocnic ve střední Evropě. Nemocnice na Františku a její rozvoj je i významným nákladem v rámci celkového rozpočtu první městské části. Provoz nemocnice je z rozpočtu financován částkou 109 mil. Kč. (P1, red)

Praha 2 chystá částečnou
revitalizaci sadů Bratří Čapků

■ O výběru dodavatele rozhodli radní městské části, vítězem se stala společnost Gardenline s.r.o. Předpokládaný termín dokončení stavby je září. Radnice Prahy 2 v souvislosti s revitalizací počítá s náklady ve výši 38,3 mil. korun (bez DPH).

Vinohrady – „Jsme nejzelenější centrální městskou částí a rozvoj parků vnímáme jako důležitou investici do každodenního života obyvatel. Pevně věřím, že novou podobu sadů Bratří Čapků všichni návštěvníci patřičně ocení a park se stane dalším oblíbeným místem pro setkávání, odpočinek i trávení volného času. Právě takové projekty mají pro Prahu 2 dlouhodobý přínos,“ uvedl starosta městské části Praha 2 Jan Korseska (ODS), který má zároveň v gesci oblast financí.

Budoucí podobu parku a úpravu prostranství před místní Základní školou Kladská projednávali zástupci radnice s veřejností na jaře 2023. Veřejného setkání s projektanty v budově školy se tehdy účastnili rezidenti, rodiče školáků i pedagogové. „Projektantům se podařilo nemožné, skloubili požadavky několika zájmově odlišných skupin a mezi pejskaře, rodiny s dětmi a návštěvníky prostor parku citlivě rozdělili. Chybět tak nebudou nové herní prvky, psí loučka ani originální řešení prostor před školou s vodními prvky, které si děti tak moc přály,“ říká Jan Recman (ODS), místostarosta městské části Praha 2 pro oblast



VE SVAHOVÉ části parku před základní školou dojde k vybudování pobytových schodů, které se stanou příjemným místem pro venkovní školní výuku nebo odpočinek. Zdroj: MČ Praha 2

životního prostředí a územního rozvoje.

Východ obsadí pejskaři

V rámci revitalizace středové části parku dojde k vybudování tří funkčních, barevně odlišených ploch, pro dětské hry a sportovní vyžití. Východní část parku pak bude vyhrazena pejskařům, kteří budou mít k dispozici oplocenou psí louku s herními prvky. Součástí revitalizace jsou i krajinářské úpravy, výsadba nové zeleně a doplnění parkového mobiliáře či osvětlení.

Projekt počítá i s úpravou samotného prostranství před Základní školou Kladská. To získá díky novému vydláždění nový reprezentativní vzhled. Přibudou zde lavičky a stojany na jízdní kola, a chybět nebudou ani vodní prvky. Samozřejmostí bude i úprava zdejších komunikací, zejména slepého ramena ulice Lužická. Na nároží křižovatky s ulicí Kladská dojde ke zvýšení vozovky na úroveň chodníku, které přinese zkvalitnění dopravy a zkrvalitnění prostoru pro pěší. (P2, red)

Kdo vyprojektuje
první dům Červený dvůr?

Žižkov – Městská část Praha 3 zná výsledky architektonicko-urbanistické soutěže o návrh Bytového domu Červený dvůr. Návrh slibuje dostupné obecní bydlení a zkvalitnění celého území v okolí ulic Na Viktorce a U Staré cihelny. Cílem soutěže bylo vybrat architektonicky, urbanisticky a technicky nejvhodnější návrh, který bude základem pro přípravu projektové dokumentace a následnou realizaci první etapy projektu. V budoucnu zde podle zadání soutěže vzniknou tři domy s 90 městskými byty nebo denním stacionářem pro seniory s navazující zahradou ve vnitrobloku. (red, P3)



POROTA udělila první cenu studiu choc s.r.o. Praha 3 nyní zahájí s autorem vítězného návrhu jednání o přípravě projektové dokumentace pro první z plánovaných bytových domů, včetně krajinářského řešení celého území. Vizualizace: choc s.r.o.

Největší farmářský trh v Praze se vrací

Nové Město – V sobotu 31. ledna opět přivítá zákazníky největší farmářský trh v metropoli – Náplavka v Praze 2. Půjde již o jeho sedmnáctý ročník. Počet 28 prodejců na prvním trhu se postupně rozrostl na pravidelných 90 až 100 stánků, které každou sobotu až do prosince mezi 8.00 a 14.00 h. nabízejí farmářské produkty. K trhu na Rašínově nábřeží vždy patří i živá hudba, střídají se tu amatérští pouliční umělci i profesionální muzikanti. Také se zde konají pravidelné akce, letos jsou v plánu 16. května Růžový máj – slavnost růžových vín a klaretů, 19. a 20. června Pivo na Náplavce – festival malých a mini českých pivovarů, a nakonec v polovině listopadu velmi populární Svatomartinské slavnosti a pečená husa. (red)

Spor se sousedem
pomůže řešit mediační centrum

Praha 1 – Městská část Praha spouští nový projekt – Komunitní mediační centrum (KMC). Zahájit svou činnost má už na jaře. Záměrem projektu je vytvořit prostor, kde se konflikty budou řešit ještě předtím, než se vyhroť. Mediační centrum bude dostupné pro všechny obyvatele Prahy 1 a zaměří se na problematiku, se kterou si běžné úřední procesy často neporadí – konflikty mezi sousedy, napjaté vztahy v SVJ, neshody ve školách nebo spory ohledně využívání veřejného prostoru. (red)

Kdy a kam si zajít na masopustní pochutiny?

Praha – Masopustní veselice se pořádají pravidelně každý rok a ani letos tomu nebude jinak. Nabízíme vám stručný přehled některých akcí, které můžete třeba s rodinou či s přáteli postupně navštívit. (md)

Praha 1: sobota 14. února Malostranské masopustní veselí. Sraz ve 13.00–13.30 h. před hostincem U Černého vola, Loretánské náměstí 1, Hradčany. Veselice s příchodem masek okolo 16.00 h. na náměstí Kampa. Doprovod průvodu: hasičské auto, dechový orchestr a další.

Praha 3: sobota 7. února Žižkovský masopust. Od 12.00 h. stánky s pochutinami v parku Radost, pohádky pro děti, kovář, výroba masek v Infocentru Prahy 3. Začátek průvodu v 16.00 h. na náměstí Jiřího z Poděbrad za účasti obřích masek. Konec průvodu v parku Radost.

Praha 4: neděle 8. února od 15.00 h. Nejprve se v divadle Dobeška odehraje pohádka Co se stalo o masopustu, poté v 16.00 h. vyjde průvod v maskách a za doprovodu muzikantů, který svou pouť zakončí na vy-



ilustrační foto: archiv

hlídce branické skály. V divadle i během průvodu vás čeká tradiční masopustní občerstvení.

Praha 5: čtvrtek 12. února na kluzišti na Hořejším nábřeží, začátek od 15.00 h.

Praha 7: sobota 24. ledna (10.00 – 17.00 h.) Letenské prase aneb zabijačka v Národním zemědělském muzeu.

Praha 8: sobota 7. února. Téma je sport, takže nezapomeňte

na správnou masku! Program: 13.00 až 13.30 h.: masopustní průvod, Kaizlový sady, 14.00 až 19.00 h. masopustní trhy, hudba, divadlo, tanec. Karlínské náměstí a Karlínské Spektrum.

Praha 10: sobota 14. února od 14.00 h. na náměstí Svatopluka Čecha. O masopustní atmosféru se postará živá hudba a maskary, se kterými pak vyrazíte průvodem přes Vršovice, kolem Vzletu a zpět na Čechovo náměstí, kde průvod zakončí-

te zapálením ohňů, neřízenou veselící a hodováním. Oslava bude završena ve Vzletu od 20.00 h., kde protancujete střevíce do rytmů kapel.

Praha 11: sobota 7. února od 14.30 h. Procesí, jehož součástí budou také masopustní masky a alegorický vůz, vyjde od metra Opatov a půjde přes Centrální park až ke Komunitnímu centru Matky Terezy.

Praha 13: úterý 17. února. Organizuje KD Mlejn v Centrálním parku Prahy 13.

Praha 15: sobota 7. února, sraz masopustních masek a účastníků průvodu je od 14.00 h. v Toulcově dvoře. Ve 14.30 h. vyjde masopustní průvod za hudebního doprovodu z Toulcova dvora přes starou Hostivař do ulice U Potočka, kde vás bude čekat občerstvení a doprovodný program.

Praha-Újezd: sobota 31. ledna od 10.00 h. Tradiční masopustní průvod bude vycházet z ulice Studánková a ulicí Formanská postupně přes Újezd dojde až do areálu SK Újezd v ulici Nad Statkem.

INZERCE

Prožívat srdcem, nebo myslet hlavou?

Nové Město – Tuto otázku si pokládá letošní festival japonského filmu EIGASAI, který se koná 9.–14. 2. v kině Lucerna. Už 19. ročník festivalu představí kromě současných japonských filmů také animovanou klasiku. Motto festivalu „Ze srdce“ nám připomíná, že pro naplněný a spokojený život je někdy citlivé srdce důležitější než ryze praktická hlava, která nás často nabádá k neustálému tlaku na výkon. Součástí programu bude i letos Japonský kulturní den, a to v sobotu 14. 2. od 10.30 do 18.00 h. v Galerii Lucerna. Návštěvníci se mohou těšit na výstavu japonských mečů, vyzkouší si skládání origami, psaní kaligrafie a další tvořivé dílny. Nebude chybět japonské jídlo, sladkosti a zelený čaj. Většina workshopů je zdarma. (red)

Karlovské předmostí získá novou dominantu

Nové Město – Jak už Naše Praha centrum informovala, Karlovské předmostí projde revitalizací. Kromě parkových úprav tu nově bude stát i zajímavý výtvarný počín. „Dominantou nového parku bude jedinečné umělecké dílo, které vzešlo z výtvarně-architektonické soutěže. Svým uměleckým ztvárněním připomene zdejší dětskou nemocnici na Karlově, která musela nakonec ustoupit stavbě Nuselského mostu,“ prozradil místostarosta Prahy 2 Jan Recman (ODS), který je gesčně odpovědný za oblast životního prostředí



AUTOREM vítězného uměleckého díla, které Karlovské předmostí oživí, je architekt Jan Darks. Zdroj: MČ Praha 2

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

Politika není o sloganech, ale o práci,

■ Tomáš Portlík, dlouholetý komunální politik, starosta Prahy 9 a čerstvě zvolený 1. místopředseda ODS, 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 zešířena. 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 zvláště, 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. Naši silou je stabilita, konzistence a schopnost držet se principů, které dávají smysl bez ohledu na módní vlny.

Stal jste se prvním místopředsedou ODS. O jaké konkrétní změny chcete 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 budu mít možnost to změnit, právě toto bude 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 prolukou 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 roz-



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

voje, kterou po investorech standardně požadujeme. Přípomínky 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.

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 neúčinnější způsob komunikace.

V posledních letech se v Praze 9 výrazně stává 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 neplopt.

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 třítydenního 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 operátora. 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.

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 vypočítaný, 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 cítit 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. Nejvíce 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, respektování, a rodiče táhnou s námi za jeden provaz. To je na tom pro mě nejceněnější, 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 fyzický

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?

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.

Výhodou šermu je, že s ním může začít prakticky kdokoli – 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 hodné 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 cenná 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 sešrnaný 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 vybavu, 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 nejvíce lidí.

Děláme projekty ve školách, teambuildingy pro kamarády i firmy, spolupracujeme s Českým olympijským týmem. Rozhodně se nenudím – mám spoustu dalších projektů v šupl-



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

ku. Se šermem tedy nekončím, naopak, všechno kolem něj a hlavně lidé, kteří mě obklopují, mě baví a ženou dál.

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 jediné 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

KODL
G A L E R I E

NABÍDNĚTE SVŮJ
OBRAZ DO AUKCE
GALERIE KODL

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

JOSEF ČAPEK: DĚTI S DRAKEM • olej na plátně, 1933, sign. LD, 42 x 51 cm
Vývolávací cena: 3 000 000 Kč, dosažená cena: 13 200 000 Kč

Vyhraďte 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 fas-

cinujícího světa našeho těla v celé jeho kráse, složitosti a křehkosti. Na vlastní oči si



PARNÍK Titanic nabízel svým pasažérům luxusní prostory. Foto: SVT

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.

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 stro-

jovny 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



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

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 blíže – 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: Al

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 Šimová.

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 blíže 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 chvíle. „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 Šimová.

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 nehlubší 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 mozgová 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 nárazy totiž u mužů zpracovává přední část mozku, 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 patientek 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. Znepokojují jsou i data o růstu počtu diagnostikovaných žen nekuřaček. Mnohdy mladých žen kolem 40 let,“ varuje Mančíková a pokračuje: „Tento negativní fe-

nomén 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 přechází mávnutím rukou. Patientky se tak dostávají do rukou lékařů většinou v pozdním, hůře léčitelném stadiu. Bohužel zatím nejsou známy příčiny vzniku nemoci u této rostoucí skupiny a není jednoznačné doporučení na prevenci. Je proto zásadní, aby se patientky 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: SSPG



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

odborníci, 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. Prodáváči 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 nakupují chlebičky, 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 bezpevné 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

Hotel Pramen

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

info k přijímacímu řízení

www.sougastro.cz/prijimaci-řízení/



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

info

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

CZECHOSLOVAK GROUP

Generální partner Českého olympijského týmu

Stojíme za vámi.



czechoslovakgroup.com

CSG)

GENERÁLNÍ PARTNER
2025 – 2029



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 pozbýly 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 o zdravotní způsobilost, přičemž platnost tohoto posudku se zkracuje z deseti na pět let. Zákon zavádí i přehlednější členění zbraní a institut vedlejšího držení

tele 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 inzertce

• IODOVOZ STARÉHO NÁBYTKU

NA SKLÁDKU! Vykližme 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

VÝŠKOVÉ PRÁCE – hroty, síť 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-503978/01

Zvyky generace Z v oblasti hesel jsou horší než u jejich 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)**

INZERCE

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

PŘENEČEJTE NÁM VAŠE ČÍSLA. VY SE VĚNUJTE TOMU, CO DĚLÁTE NEJLÉPE!

HUDEBNÍ DIVADLO KARLÍN

KAŽDÝ SI VYBERE I V ROCE 2026

BOŽSKÝ MUZIKÁL ANDĚL PÁNĚ
NÁMET A LIBRETO: LUCIE KONÁŠOVÁ
HODBA A TEXTY: ONDŘEJ G. BRZOBHATÝ

Edudant Fráncimor
Čarodějné muzikál

Autoři: Karel Poláček, Jan Pixa, Václav Noid Barta

[WWW.HDK.CZ](http://www.hdk.cz)

SC-503978/01

OPEL FRONTERA HIT

JIŽ ZA 499 990 Kč



ZIMNÍ
PNEUMATIKY
ZDARMA

5 | let
záruka

Kombinovaná spotřeba 5,2–5,3 l/100 km; emise CO₂ 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.



DACIA MODELOVÁ ŘADA



Nové skladové vozy se zvýhodněním až 80 000 Kč



Uvedené údaje slouží jako ilustrativní příklad pro model Duster. Nabídka platí do 31. 3. 2026 nebo do odvolání. Výkupní bonus ve výši 15 000 Kč platí pro verze se spalovacím motorem. Výkupní bonus ve výši 30 000 Kč platí pro LPG a HEV motorizace. Dále je v akční ceně modelu Duster zahrnut Bonus Premium 20 000 Kč s financováním od Mobilize Financial Services. Dále je zahrnut dodatečný bonus ve výši 30 000 Kč platný na vybrané nové skladové vozy. Nabídka platí pro fyzické osoby a není kumulovatelná s velkoodběratelskými podmínkami. Dacia Duster: spotřeba 5,0–8,0 l / 100 km, emise CO₂ 113–147 g/km. Uvedené spotřeby paliva a emise CO₂ jsou změřeny metodikou stanovenou dle platných právních předpisů vyžadovaných pro homologaci vozidla. Tato nabídka je pouze indikativní, není návrhem na uzavření smlouvy a nelze z ní proto dovozovat povinnost společnosti uskutečnit jakékoli transakce. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní.



TUKAS STRAŠNICE
Černokostecká 565/114
108 00 Praha 10

dacia.tukas.cz