

Jediny
čtrnáctidenník
v Praze 9



NAŠE PRAHA 9

Černý Most • Hloubětín • Libeň • Prosek • Střížkov • Vysočany

24. 4. 2026

**Starosta Prahy 8
Ondřej Gros:**
Jsem kluk z Libně,
který chce, aby se
lidem dobře žilo!



Strany 6 a 7

**Sopranistka
Kateřina
Kněžíková:**
Kryokomora
mě vždy
nahodí!



naseprahe.cz

Foto: Petr Weigl

INZERCE

**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-503927/109

On-line výuka
matematiky a fyziky
350 Kč/45 minut

Daniel Tischler
Tel.: 605 007 691

SC-504090/04

27
let jsme
s Vámi

Rozhovor na stranách 8 a 9

Vyhrajte
nestárnoucí
slovenskou
klasiku!

str. 10



Velká prsa
jsou pro
některé
ženy
prokletím

STRANA 13

INZERCE

HousePro.cz 800 888 802

Mytí a nátěry fasád
Čištění a nátěry střech

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

CENOVÁ KALKULACE ZDARMA
BEZ LEŠENÍ Z PRACOVNÍCH PLOŠIN



SC-504103/04



Podpoříme Vás při studiu vysoké školy!

O stipendijním programu pro studenty českých univerzit

Stipendijní program CSG Foundation pro studenty (nejen) STEM oborů na českých univerzitách si klade za cíl motivovat a podpořit mladé talenty ke studiu odvětví, která pokládáme za klíčová pro budoucnost České republiky. A pro získání praktické zkušenosti zprostředkujeme našim stipendistům stáže ve firmách skupiny CSG!



Kdo si může zažádat o stipendium?

Zažádat o podporu si může zažádat student přijatý ke studiu nebo již studující na veřejné vysoké škole, který je občanem ČR nebo zde má trvalý pobyt.

Jak a kdy se mohu přihlásit?

Přihlásit se do stipendijního programu můžete prostřednictvím přihládkového formuláře na stránkách csgfoundation.com. Datum otevření přihlášek ohlásíme v předstihu na našem webu a sociálních sítích.

Jakou podporu mohu obdržet?

Maximální výše podpory je stanovena na 15 000,- měsíčně, vyplácených po dobu 10 měsíců akademického roku. Výběrová komise posoudí každou žádost individuálně, s ohledem na studijní výsledky a potenciál žadatele, jeho sociální situaci nebo třeba veřejně prospěšné mimoškolní aktivity.

Jak program probíhá?

Úspěšným žadatelům přiznáme stipendium vždy na jeden akademický rok, žádat o stipendium je možné opakovaně. Během studia požadujeme výborný prospěch a příkladné plnění studijních povinností. Po ukončení akademického roku (nebo již během jeho průběhu) našim stipendistům zprostředkujeme stáž v některé z firem skupiny CSG, aby jejich akademické vzdělání doplnila i praktická zkušenost.



Pro další informace navštivte
naše webové stránky!

TAK SI MYSLÍM...



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

Ať už si o americkém prezidentovi Donaldu Trumpovi myslíte cokoli, jedna věc se mu upřít nedá – v několika větech dokázal popsat, co trápí náš kontinent. Evropské problémy podle něj vycházejí ze zelené politiky a také z masového přistěhovalectví. „Některá místa v Evropě už ani nejde poznat, což myslím v negativním smyslu,“ uvedl a podotkl, že nám hrozí totální kulturní a civilizační rozklad. A já si myslím, že v tomhle trefil přesně do černého. O nepřizpůsobivých přistěhovalcích především z islámských zemí se před pár lety nejprve nesmělo psát otevřeně a jejich zločiny se bagatelizovaly (vždyť byl „duševně nemocný“) a o zeleném diktátu zvaný Green Deal se vedou spory ještě dnes. Víte třeba, že nové nařízení EU o obalech a obalových odpadech, platné od srpna, nám na 99 % zdraží potraviny, kosmetiku, ale i objednávky z e-shopů? Ale stále se tu mezi námi najdou nekritičtí uctívači EU, kteří jsou ochotni za svůj svatý boj za klima, gender a multikulturalismus vypustit duši. Nezřídka ovšem jen tehdy, pokud na to přes nějakou aktivistickou neziskovku získají grant...

Robotický „Pepek“ uklízí obchodní centrum

Vysočany – Zcela autonomní robotický koš P.E.P.E. samostatně brázdí chodby obchodního centra, sbírá odpadky od návštěvníků a zároveň plní funkci multimediálního komunikačního kanálu. Robot pracuje bez dozoru a neustále, přesně podle nastaveného plánu. Díky kombinaci umělé inteligence, kamer a senzorů se P.E.P.E. samostatně orientuje v prostoru, mapuje své okolí a automaticky se vyhýbá překážkám včetně návštěvníků. Prostřednictvím velké obrazovky pak plní informativní funkci a slouží také jako reklamní nosič. Potkat se s ním můžete například v Obchodním centru Harfa. (red)

P.E.P.E. disponuje inteligentním systémem dobíjení s vydrží baterie až devět hodin a dokáže unést až 40 kg odpadu.

Foto: M2C



Dejte si pozor na podvodníky s okny

Praha – Letiště Praha varuje před osobami, které se zaštiťují spoluprací s letištěm a nabízejí zaměření a zpracování nabídky na protihluková okna. Nejedná se o aktivitu Letiště Praha a pravděpodobně jde o podvodníky. Program

vání nabídky na protihluková okna. Nejedná se o aktivitu Letiště Praha a pravděpodobně jde o podvodníky. Program

protihlukových oken zatím nebyl vyhlášen a Letiště Praha nespolupracuje s žádnou firmou, která by za tímto účelem vysílala do okolí své pracovníky. (red)

Získejte finanční dotace na sport či kulturu

Praha 9 – Městská část vyhlásila dotační programy v oblasti kultury a sociální oblasti za účelem poskytnutí neinvestičních dotací. Pro letošní rok je vyčleněno 600 000 Kč na kulturní projekty a 500 000 Kč na projekty

sociální. Žádost o dotaci je třeba podat na předepsaném formuláři do 15. května. Sportovní organizace působící v Praze 9 mohou od 4. do 18. května podat žádost o dotaci na svou celoroční činnost, provoz a nájmy

sportovního zařízení, opravy a údržbu sportovního zařízení a na podporu sportovců do 23 let. Přihlašovací formuláře a další nezbytné dokumenty a informace najdete na www.praha9.cz. (P9, red)

KOMENTÁŘ

Mají si pražské děti kde hrát a sportovat?

Začalo jaro a s ním i fotbalová liga a další sportovní soutěže. Praha je plná sportovců. A ti řeší každoročně stále tíživější problém. Nejsou hřiště. Stát totiž poměrně slušně zainvestoval do výchovy mládeže, ale už se neřeší problém navýšení kapacit sportovišť. Tedy je hodně dětí, co něco hrají, ale potřebují trénovat. A hřiště nepřibývají.

Napřed zpotené triko, pak pivko

Praha sice zareagovala a postavila v Praze 5 atletický areál a zrekonstruovalo se jedno ragbyové hřiště. Ale to vše je za-

lostně málo. Hlavní město prostě potřebuje centrální sportovní park. Takový, jaký mají třeba v Drážďanech. Představte si dvě Letné vedle sebe a tam všude tráva, tenisové a volejbalové kurty. Mobilními zábranami měníte fotbalové hřiště na ragby nebo americký fotbal. Hraje se tam lakros, baseball a další, prostě všechny sporty, na které si jen vzpomenete. Uprostřed kabiny se sprchami a městský správce, který se o areál stará. Hospoda. A co mne pobavilo, ohromná hala plná bas s pivy a limonádou. Prodává se na basy. Pivo za 0,70 eura. U hřišť grilý, klobásy si musíte donést

svoje. Všichni grilují, zatímco jejich kamarádi se honí za balonem.

Tohle nám v Praze chybí. A vůbec investice do amatérského sportu. Samozřejmě je tady Hamr sport, kde si můžete jít zahrát volejbal nebo tenis, ale klub si tam nezaložíte. A amatérských klubů v Praze přibývá. Tlaky na termíny tréninků mládeže také. Tohle by mělo být pro Prahu do budoucna také prioritou. Jak zpíval Katapult: Co děti? Mají si kde hrát?

Jan Čížek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz



KRÁTCE Z DEVÍTKY

Nová parkovací zóna

Jarov – Na základě rozhodnutí městské části Praha 9 dojde od 4. května k rozšíření zón placeného stání (ZPS) v oblasti ulice Učňovská, která bude zahrnuta do podoblasti P9.1. V úsecích nově vznikne fialová (smíšená) zóna s tarifem od neděle do pátku pro návštěvníky s cenou 30 Kč/hod. a fialová (smíšená) zóna s tarifem od pátku do neděle pro návštěvníky s cenou 5 Kč/hod. (red)



Která hřiště jsou otevřená?

Praha 9 – U základních škol zřízených městskou částí můžete bezplatně využít školní hřiště. Jsou celkem čtyři a najdete je u ZŠ Elektra (po-pá 17.00–20.00 a o víkendech 9.00–20.00 h.), ZŠ Na Balabence (16.00–19.00 a 9.00–19.00 h.), ZŠ Novoborská (17.00–22.00 a 9.00–22.00 h.) a ZŠ Špitálská (16.00–19.00 a 9.00–19.00 h.). (P9, red)

Móda z druhé ruky, workshopy i podpora dobré věci

■ Westfield Černý Most letos poprvé během posledního dubnového víkendu (24.–26. dubna) hostí jedinečný koncept s názvem Reloved Market. Tato událost zábavnou a moderní formou představí návštěvníkům způsoby, jak žít udržitelněji, především ve vztahu k šatníku.

Černý Most – Reloved Market se bude konat vždy od 10.00 do 18.00 hodin. V rámci hlavního pódia budou na náměstí před obchodem Peek & Cloppenburg čtyři zóny. Tři představí odlišné pohledy na přístup k módě. Čtvrtá zóna nabídne charitativní second hand s vyříděnými a stylovými kousky od influencerů. Výnos z prodeje půjde na charitativní organizaci AutTalk Kateřiny Sokolové, která podporuje rodiny s dětmi s poruchou autistického spektra.

Po celé tři dny se zájemci mohou také těšit na udržitelné workshopy, které povedou studenti ÚMPRUM. V pátek se návštěvníci naučí, jak oživit oblečení novou barvou na workshopu „Dej věcem novou barvu“. V sobotu si budou moci vyrobit vlastní stylovou gumičku scrunchie nebo textilní šperk. V neděli je na programu návod, jak na denimovou záplatu,



V PÁTEK a v sobotu můžete směnit svoje nenošené oblečení za jiné. Foto: WCM

kteřá pozvedne i zdánlivě zašedlý kousek.

Výměna oblečení a soutěž

V rámci konání Reloved Marketu bude k dispozici také swap v pátek od 13.00 do 18.00 h. a v sobotu od 14.00 do 18.00 h. Návštěvníci mohou přinést kousky v dobrém stavu, které už nenosí a rádi by je poslali dál. Zároveň si mohou vybrat jiné oblečení z druhé ruky.

Westfield Černý Most také zve k účasti na pětibodové cestě plné objevování a tvoření, jejíž součástí je i soutěž o atraktivní ceny. Účastníci obdrží speciální „udržitelný pas“ a vydají se na cestu napříč pěti stanovišti, kde na ně čekají různé aktivity. Za splnění každého checkpointu obdrží razítko od hostesky. Po úspěšném dokončení všech pěti úkolů čekají na soutěžící lákavé odměny. (red)

Čarodějnice se slétnou do Podviní

Vysočany – Pálení čarodějnic (Filipojakubská noc) je v noci z 30. dubna na 1. května a symbolizuje především konec zimy a ochranu před temnými silami. Tradice zahrnuje stavění hranic, pálení figurín čarodějnic, skákání přes oheň a vítání jara. Městská část proto pořádá v parku Podviní

30. dubna od 15.00 h. čarodějnický rej. Připraven je bohatý program – pohádkové představení, čarodějnická výtvarná dílna, hudební a taneční vystoupení, skákací hrad, opékání buřtíků, soutěž o nejkrásnější čarodějnickou masku a spoustu dalších překvapení. (P9, red)

STAŇTE SE FOTOGRAFEM NAŠÍ PRAHY!

VYFOŤTE, CO VÁS V METROPOLI ZAUJALO, a fotografií pošlete s krátkým popisem 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)



„TUHLE MALBU najdete na jednom z domů v blízkosti stanice metra Invalidovna. Našel jsem si, že je to podle německých autorů volání po probuzení. Jsme tak hluboko ve hře konzumu a rozptýlení, že nás Země už plácá do tváře, aby nás probudila. Tento chlápek, který už stojí ve vodě po pás, možná teď slyší naléhavé volání,“ připsal ke svému snímku Jindřich T. z Palmovky. A Naše Praha podotýká – žďuchanec do tváře by například potřeboval každý, kdo v Praze odhodí vajgla na ulici nebo je líný třídit odpad... (md)

STANOVISŤE VOK V PRAZE 9

So 25. 4.	8.00–12.00 Jablonecká x Šluknovská	Út 5. 5.	13.00–17.00 Piskovcová
	9.00–13.00 Kopečná x Nad Šestíkopy		14.00–18.00 Bílinská x Litvinovská
Po 27. 4.	15.00–19.00 Pod Strojírnamí		15.00–19.00 nám. Na Balabence – boční vstup ZŠ
Út 28. 4.	13.00–17.00 Vysočanská 113	Po 11. 5.	15.00–19.00 Kovářská x U Školičky
	14.00–18.00 Svatošových x Smrzových	Út 12. 5.	13.00–17.00 Na Břehu x Mlékárenská
	15.00–19.00 Jetřichovická		14.00–18.00 Vysočanská 39
Po 4. 5.	15.00–19.00 Nad Krocínkou x Obvodová		15.00–19.00 Novoborská x Varnsdorfská



Praha jako na dlani

Užijte si zážitky a gastronomii s nejkrásnějším výhledem

■ Zatímco se maturanti Střední školy podnikání a gastronomie (SSPG) v ulici Za Černým mostem loučí se studiem tradičním posledním zvoněním, pro nižší ročníky práce nekončí. Právě naopak. Tato škola je unikátní svým propojením s praxí, která probíhá přímo v areálu, jehož dominantu tvoří třináctipatrový hotel Pramen.

Právě zde, v jedné z nepřehlédnutelných výškových budov Prahy 9, se rodí budoucí špičky v oboru. Studenti kuchařských, číšnických i hotelových oborů tu pod dohledem zkušených mistrů sbírají stovky hodin praxe. Výsledek jejich snahy si přitom může užít i široká veřejnost. Hotel Pramen totiž nenabízí pouze čisté a cenově dostupné ubytování, ale slouží jako moderní zázemí pro firemní i soukromé akce.

Elegantní a profesionální varianta

Hotel nabízí moderní prostory pro různorodé akce, od plně vybavených konferenčních sálů s kapacitou do 120 osob až po komorní salóňky pro 30–40 hostů. O komfort se postarají studenti, kteří pod odborným dohledem získávají cenné zkušenosti v praxi. Zatímco budoucí hoteliéři



POD VEDENÍM zkušených mistrů se o chutné občerstvení postarají studenti oboru kuchař číšník. Foto: archiv SSPG

a číšníci zajišťují profesionální obsluhu, pekaři a cukráři zabezpečí čerstvé občerstvení, kde

hraje prim kvalita a poctivá chuť. Do příprav se zapojují i studenti dalších oborů – například aran-

žéri a květináři, kteří se starají o estetickou úroveň a výzdobu prostor. Skutečný klenot se však nachází v nejvyšším patře. Zdejší prostory pro workshopy a oslavy nabízejí bonus, který v Praze nemá obdoby: dechberoucí výhled na metropoli jako na dlani, a to vše za neobvykle příznivé ceny.

„S mírnou nadsázkou se dá říci, že naše škola nabízí full servis pro všechny typy aktivit pod jednou střechou, včetně ubytování a profesionálního cateringu. Svou poptávku nebo dotazy k plánování akcí můžete zasílat přímo na e-mail: lukas.tuma@sougastro.cz“, říká Lukáš Tůma, který se svými kolegy plánuje eventy na míru. Hledáte-li místo, kde se snoubí profesionalita s podporou mladých talentů, rozlehlý areál Střední školy podnikání a gastronomie a jeho hotel Pramen jsou jasnou volbou. (rk)

INZERCE

PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY 2026

PRAMA-VISOČANY od 2000 Kč



DESKOHERNÍ TÁBORY

PRO MALÉ I VELKÉ HRÁČE

29.6. - 3.7.2026 5-7 LET

13.7. - 17.7.2026 7-10 LET

10.8. - 14.8.2026 10-15 LET



LASERCAMP BITVA O "OVERWORLD"

3.8. - 7.8.2026 7-11 LET



POKÉMON CAMP

17.-21.8.2026 10-15 LET



DISC GOLF CAMP

24.-28.8.2026 8-16 LET



www.zazitkov.eu

SCAN ME!



SC-50431/01

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V AUTOSTAR



Národních hrdinů 474, Praha – Dolní Počernice

14. května 2026 | 10:00–19:00

Zažijte den plný zážitků, zábavy a nových možností!

HLAVNÍ PROGRAM:

testovací jízdy
značky Chery



CHERY

DOPROVODNÝ PROGRAM:

zábavný program pro děti po celý den –
skákací hrad, malování
na obličeji
občerstvení zdarma



www.autostar.cz

SC-504191/05

Starosta Prahy 8 Ondřej Gros: Jsem kluk z

■ Praha 8 prochází obdobím stabilizace a výrazného stavebního rozmachu, který s sebou nese nové příležitosti i náročné výzvy. Starosta Ondřej Gros (51) se v rozhovoru zamýšlí nad současným stavem Osmičky i otevřeně pojmenovává přetrvávající problémy. Jako rodilý patriot zároveň prozrazuje, proč ho práce prvního muže radnice stále baví a kam v Libni nejraději zajde na pivo.

Norbert Odvárka

Když se ohlédnete za posledním rokem v Praze 8, co považujete za největší posun, který lidé opravdu pocítí v běžném životě?

Největší posun je podle mě v tom, že jsme nejen za poslední rok městskou část stabilizovali finančně. Možná to nezní efektně, ale je to základ všeho. Dnes si můžeme dovolit investovat místo toho, abychom jen hasili problémy. Díky tomu víc investujeme do školství a do životního prostředí. A to už lidé v běžném životě pocítí.

Co je podle vás dnes největší výzvou Prahy 8?

Největší výzvou je výstavba nové školy na Rohanském ostrově. Praha 8 tam prožívá obrovský stavební rozvoj a my na něj musíme reagovat včas. Jestli něco nesmíme podcenit, tak je to právě školská infrastruktura. Bez ní žádný rozvoj nedává smysl.

letech konečně posunula a běží přípravné práce. Pro dopravu na severu Prahy je to klíčová věc.

U parkování jsme rozšířili zóny placeného stání, aby byli lépe chráněni místní obyvatelé. Není to populární opatření, ale bez něj by situace byla horší.

Úklid a pořádek v ulicích jsou nejen pro Prahu 8 typickým tématem. Co se daří a co vás naopak stále trápí?

Pořádek řešíme důsledně. Naše oddělení okamžitého úklidu je prakticky neustále v terénu a reaguje rychle. Problém ale je, že stejný přístup nemají všichni vlastníci pozemků. Typicky magistrát nebo Dopravní podnik hl. m. Prahy. Často tak uklízíme i tam, kde to není naše povinnost, což není dlouhodobě udržitelné.

Jak tedy vnímáte spolupráci s hlavním městem – je dnes jednodušší, nebo naopak složitější?

” Praha 8 byla vždy trochu svá – a bylo by dobré, aby jí to zůstalo

Palmovka je dlouhodobě a poněkud ožehavé téma. Jaký je její reálný stav a co mohou obyvatelé očekávat v nejbližších měsících?

Palmovka dnes stojí, a to Praze 8 škodí. Nejvíce mě trápí budova Nové Palmovky, která je od přelomu let 2021 a 2022 v majetku pražského magistrátu. Když se objevila možnost, že by v ní sídlila Evropská vesmírná agentura, považoval jsem to za velkou příležitost. Bohužel se zatím nepodařilo uzavřít výběr firmy, která by budovu dostavěla. Byrokracie v oblasti veřejných zakázek nás v tomto směru brzdí víc, než by měla. Druhá věc je staré autobusové nádraží dopravního podniku. Tam se projekt zasekl kvůli neshodám s developerem. Obě tyto záležitosti je potřeba rozhybat, protože každý měsíc prodlení je špatná zpráva pro obyvatele Prahy 8.

Váš obvod řeší dopravu, parkování i tranzit. Které kroky podle vás fungují a kde vidíte prostor pro změnu?

Zásadní je pro nás výstavba Pražského okruhu. Ta se v posledních

Upřímně – v posledních letech je složitější. Nejvíce je to vidět právě na zmíněné Palmovce. Ale platí to i obecně u péče o magistrátní majetek a veřejný prostor. Tam bych čekal větší aktivitu.

Městská část spravuje také dvě velké společnosti. Co by podle vás měli lidé vědět o tom, jak fungují a co dělají?

Máme vlastní správní společnost, která se stará o obecní majetek – tedy o byty, domy a další objekty. Pro lidi je důležité hlavně to, že tento majetek je udržovaný a funguje. Ve společnosti IPO-DEC jsme menšinovým akcionářem. Podílí se na svozu odpadu a úklidu. Spolupráce funguje dobře, a když je potřeba, snaží se vyjít vstříc.

Jak se podle vás proměnila Praha 8 za posledních deset let? A co vás na té změně nejvíce překvapilo?

Praha 8 se podle mne výrazně proměnila. Probíhá tu silný stavební rozvoj, vzniká nová architektura a ubývá zanedbaných míst. Přicházejí noví obyvatelé,



ONDŘEJ GROS (vlevo) za Meteor kopal od záčků a je i nadále častým divákem na jeho utkání. Foto: archiv OG

Libně, který chce, aby se lidem dobře žilo

což s sebou nese i nové nároky na služby. Rozvoj vítám, jen ho musíme zvládnout tak, aby dával smysl i do budoucna.

Každý starosta by měl mít dlouhodobou vizi, jak svoji městskou část posunout dál. Jaká je ta vaše? Chtěl bych, aby Praha 8 zůstala jednou z nejzelenějších částí Prahy a zároveň se dál moderně rozvíjela. A konkrétně – aby se konečně vyřešila Palmovka. Aby se dostavěla Nová Palmovka, vzniklo nové náměstí Bohumila Hrabala a ožil celý prostor směrem k Invalidovně. Abychom dokázali postavit novou moderní školu. To všechny jsou projekty, které Prahu 8 posunou.

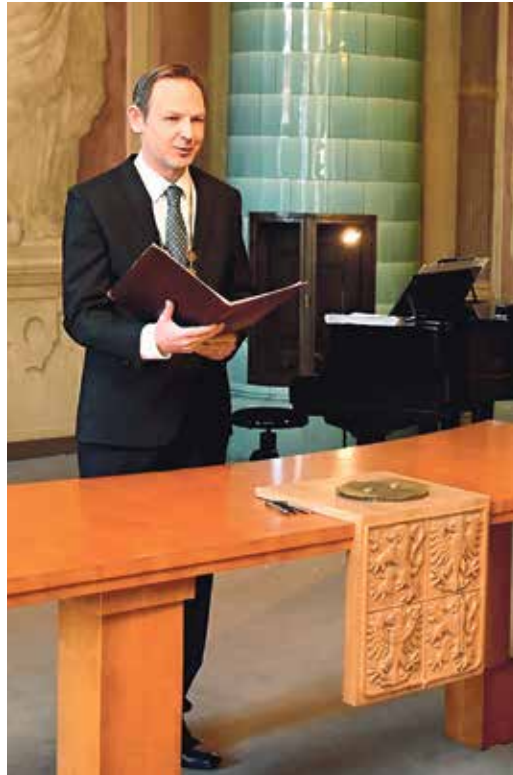
Když nejste v práci, kde vás lidé nejčastěji potkají?

Často na akcích, které se v Praze 8 konají – ať už je pořádá radnice, či místní spolky. A pak na fotbale, na Meteoru nebo na Admiře. Třeba nedávne dorostenecké derby mělo skvělou atmosféru. A loňské červnové „finále“ 4. ligy mezi Meteoru a Nera-

tovicemi přilákalo téměř 1900 diváků, což byla skvělá vizitka pro klub i pro Prahu 8. Letos nás čeká také mistrovství světa žen v softballu v areálu ZŠ Doláková, které pořádají Joudrs, to si samozřejmě nenechám ujít. A když si chci jen v klidu sednout, tak zajdu na pivo do Libně. Třeba k Jagušce. **Co vás v poslední době opravdu potěšilo?**

Vítání nových občánků Prahy 8. To je akce, která člověka vždycky odzbrojí. Vidíte rodiče s malými dětmi a uvědomíte si, pro koho tu práci vlastně děláte.

Jak se vám daří skloubit práci starosty s rodinou?



JAKO starosta mívá milou povinnost uvítat nové občánky.

Foto: archiv OG

Musím moc poděkovat své ženě, bez její podpory bych tuto práci dělat nemohl.

A zároveň si uvědomuji, že bych rodině někdy chtěl dát víc času, než kolik se mi reálně daří.

Co jste se za roky v komunální politice naučil o lidech?

Že se lidé v Praze 8 umí semknout, když je potřeba. Viděli jsme to při povodních i během covidu. A vážím si toho. I proto mě ta práce pořád baví.

Kdybyste měl vybrat jednu věc, kterou byste chtěl, aby si lidé o vás zapamatovali, co by to bylo?

Asi to, že jsem byl kluk z Libně, který měl možnost být starostou a snažil se, aby se v Praze 8 dobře žilo.

Co byste chtěl vzkázat lidem, kteří v Praze 8 žijí nebo sem dojíždějí?

Přál bych si, aby se lidem v Praze 8 dobře žilo. Aby tu měli dobré zázemí pro život, pro práci i pro rodinu. A také abychom dokázali věci řešit v klidu a věcně. Praha 8 byla vždy trochu svá – a bylo by dobré, aby jí to zůstalo.

INZERCE

DARUJTE SOBĚ NEBO SVÝM BLÍZKÝM TO NEJCENNĚJŠÍ – LÁZNĚ VELICHOVKY

Náš kvalifikovaný personál vás během pobytu naučí, jak účinně zpomalit postup onemocnění, zmírnit obtíže a dlouhodobě zlepšit kvalitu života.

Tematické pobytové balíčky – jsou sestaveny ve spolupráci s odbornými organizacemi a na základě dlouholetých zkušeností s léčebnou rehabilitací v našich lázních.

Pobyty jsou vedeny zkušeným zdravotnickým týmem a jejich součástí je individuální přístup, odborné konzultace i pečlivě sestavený plán procedur. Díky tomu může každý klient využít léčebný program, který nejlépe odpovídá jeho zdravotnímu stavu a aktuálním potřebám. Náš kvalifikovaný personál vás během pobytu naučí, jak účinně zpomalit postup onemocnění, zmírnit obtíže a dlouhodobě zlepšit kvalitu života. Pokud vám některá z procedur nevyhovuje, ve spolupráci s naším lékařem ji upravíme tak, aby byla pro vás co nejpříhodnější.

Velkou výhodou těchto pobytů je také jejich flexibilita. Jednotlivé programy jsou navrženy tak, aby klientům umožnily skloubit péči o zdraví s pracovním i osobním životem. Lázeňská léčba se tak stává dostupnou a efektivní cestou, jak se aktivně starat o své zdraví.

Darujte sobě nebo svým blízkým to nejcennější – péči o zdraví, regeneraci a nový impuls pro lepší životní pohodu. Odborně zaměřený lázeňský pobyt může být dárkem, který má skutečný a dlouhodobý přínos.

Tematické pobytové balíčky

- BECHTĚREVOVA NEMOC – REKONDICE
- PARKINSONOVA NEMOC – REKONDICE
- OSTEOPORÓZA – PREVENCE
- REVMATOLOGICKÉ OBTÍŽE – PREVENCE
- DĚTSKÁ MOZKOVÁ OBRNA (DOSPĚLÍ) – REKONDICE


LÁZNĚ VELICHOVKY 1897



SC-504321/01

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

 Lázně Velichovky  [lazne_velichovky_1897](https://www.instagram.com/lazne_velichovky_1897)

Sopranistka Kateřina Kněžíková:

■ Dva dny před koncem letních prázdnin, 29. srpna, vystoupí operní pěvkyně Kateřina Kněžíková (43) jako Mařenka ve venkovním koncertním provedení *Prodané nevěsty* na zámku Liteň. Zdá jí bude „krýt“ rodinná přízeň – poprvé se totiž v roli Kecala představí světově uznávaný operní pěvec a Kateřinin manžel Adam Plachetka.

Martin Dudek

V 16 letech byla *Prodaná nevěsta* vaší první operou, kterou jste viděla. Kdybyste tehdy té mladé Kateřině v hledišti řekla, že jednou bude „svou“ Mařenku zpívat pod širým nebem s videomappingem, co by vám asi odpověděla?

Asi bych si pomyslela, že jde o nějaký žert. Nehledě na to, že tehdy by Kateřina netušila, co vše se skrývá za videomappingem – že může jít o způsob, jak proměnit barokní zámecké kulisy v živé plátno.

V jednom rozhovoru jste se zmínila, že u koncertních provedení vás „neruší režijní vrtochy“. Máte už v hlavě nějaké vlastní gesto nebo detail v Mařenčině postavě, který v Litni využijete právě díky té svobodě, kterou koncertní pódium nabízí?

Svobodu vnímám v tom, že při koncertním provedení mohu tvořit podobně, jako kdysi svá díla tvořil i skladatel a libretista. Všechna gesta a mimika nás pěvců při koncertu přirozeně vycházejí z textu a hudby. Myslím si, že právě v tom je krása a opravdovost, a často tak vzniknou ty nejhezčí momenty.

V Litni vystoupíte jako Vašek i váš žák Raman Hasymau, úlohu Jeníka ztvární Daniel Matoušek. Jaké to je stát na pódium vedle někoho, komu jste předávala své zkušenosti?

Kromě Ramana jsou to i další účinkující, kteří prošli mým vedením. Jde o mladou generaci pěvců, která se již nyní prosadila na našich divadelních scénách a koncertních pódii. Je radost vidět jejich profesní cestu a být jim více či méně při jejich krocích oporou. Radost, když se jim role povede, je neskutečná a já jsem na ně pokaždé ohromně pyšná.

Váš manžel a současně zpěvák kolega Adam Plachetka o vás řekl, že s každým návratem k českému repertoáru jsou vaše role komplexnější. V čem je dnešní Mařenka jiná než ta, kterou jste zpívala poprvé?

Časem se role více usazuje jak po pěvecké, tak po výrazové stránce. Myslím, že si teď mohu – a nejen u Mařenky – více užívat



S MANŽELEM Adamem Plachetkou se v létě společně objeví v open air *Prodané nevěstě* na zámku Liteň. Foto: René Volfík

všech poloh a nemít dojem, že některou z nich nejsem schopná obsáhnout. To se ale neděje ze dne na den, je potřeba neustále na roli pracovat a hledat další

Sama jste dříve bojovala se sníženou imunitou a stresem. Máte nějaký „rituál klidu“, který aplikujete v den velkého představení, aby vás stres nepohltil?

nou. Manuální činnost, která je prakticky vidět hned, mě činí veselou, i když je častokrát fyzicky náročná a upocená.

Proč jste si za bydliště vybrali právě pražskou „Pětku“ a co se vám v ní (ne)líbí?

V Praze 5 jsem prožila většinu svého pražského života. Vedle toho, že se mé rodině zde žije dobře, je „Pětka“ strategicky ideální na výjezdy z města a také máme blízko na letiště. Naše slivenecká část je nádherná, stále se vylepšuje, opravuje a zvelebuje. Je to městská část, která je klidná a přitom je z ní blízko do centra a nabízí vše, co od života ve městě potřebujeme.

Žijete sice v hlavním městě, ale s manželem jste si pořídili vinný sklípek na Moravě. Je pro vás únikem do klidu, kde se o práci vůbec nemluví, nebo se i v něm nakonec začne zpívat?

O hudbě se u nás mluví pořád a my jsme za to rádi. Naplňuje nás a baví i naše dcery. Není to věc, kterou bychom zamykali pod zámek. Je to naše nedílná součást. Na Moravu jezdíme za

Stres mi nevadí, ale ničí mě pozdě vypnutá klimatizace

detaily. Úloha Mařenky ale za tu péči stojí: je opravdu nádherná a každá sopranistka ji zpívá ráda.

Dříve jste se neobešla bez kofeinu, dnes dáváte přednost kryokomoře. Je mráz pro operní divu skutečně lepším „nakopávačem“ než silná káva a jak na takový extrém reagují vaše hlasivky?

Kryokomora má blahodárné účinky nejen na imunitní systém, ale především na rychlou regeneraci svalů, která je v náročných obdobích víc než potřebná. Člověk se stává odolnějším, a když po čtyřech minutách z komory vyjde, má ještě k tomu dobrou náladu a sílu překonávat další překážky.

Stres není aspekt, který by mě nějak zásadně trápil. Když jsem zdravá, jde vše. Nejhorší zabiják pro můj klid je, když pořadatel neplní předem dohodnuté podmínky a zapomene nebo pozdě vypne klimatizaci. To se pak vše ve mně sype jak domeček z karet a hlas bohužel nefunguje tak, jak chci. Je to otázka desítek minut, kdy přicházím o hlas a z těšení na koncert se stává boj o přežití.

Když se po náročném dni vrátíte domů, do Prahy 5, co je pro vás tou největší odměnou a relaxem, který nemá s hudbou vůbec nic společného?

Mým relaxem je zaručeně zahrada a práce na ní je odmě-

Kryokomora mě vždy nahodí!



HOUBAŘENÍ patří k jejím vášním. Foto: archiv KK

vesnickou energií, přáteli a dobrým vínem.

Máte nějakou vlastní značku vína?

Naštěstí nemáme. Mít víno znamená spoustu práce přes většinu roku a na to my nemáme čas. Aspoň zatím.

Existuje starý vtip, který říká, že se na Moravě dělí víno do tří kategorií – na bílé, červené a pro Pražáky. Máte to stejně?

Jediné, co je na tom pravdy, že naši sousedé, starousedlíci, nám říkají „naši Pražáci“. Máme na Znojemsku spoustu přátel, vinařů, kteří nás nekategorizují. A vždy máme to štěstí, že můžeme popíjet jen nejlepší moravská vína a častokrát být i u jejich výroby.

Váš manžel je často na cestách po světových scénách. Jak doma zvládáte logistiku dvou dcer a vlastní kariéry? Existuje u vás něco jako „sdílený rodinný kalendář“, bez kterého by se to zhroutilo?

Bez společného kalendáře by to nešlo, velice nám usnadňuje naše fungování. Přesné a včasné plánování je tím klíčem, který nás v náročných časech drží nad vodou.

Co by vás v letošním roce nejvíce potěšilo?

Kdybych mohla více času trávit užíváním běžných denních radostí s rodinou.



V TOMTO moravském sklípku se nejen pije dobré víno, ale také často zpívá. Foto: archiv KK

INZERCE

Za.hradák

I. ETAPA VE VÝSTAVBĚ

Za.
novým
domovem

Městské bydlení
s přírodou na dosah

prodej@cpipg.com
zahradak.cz

 Praha 10
Zahradní Město

Ochutnejte nestárnoucí slovenskou klasiku

■ Treskoslovenská treska. Iko-
na, která stále drží krok s dobou
a dokazuje, že „retro“ může být
aktuální. Delikatesa, která v roce
2024 oslavila už 70. narozeniny,
patří na Slovensku k národním
pokrmům, dobře si ji pamatují
i obyvatelé někdejšího Česko-
slovenska, stejně jako každý,
kdo ji někdy ochutnal. A díky naší
soutěži ji můžete ochutnat i vy!

Příběh Treskoslovenské tresky
začal v době, kdy bylo potřeba
dostat na talíře pracujícího lidu
ryby za rozumnou cenu. Řeše-
ním se stala treska v majonéze
se zeleninou od RYBA Košice.
Recept vymyslel kuchař a cukrář
Július Boško, vyhlášený specia-
lista na studenou kuchyni. Ex-
periment se okamžitě proměnil
v hit, který hned v prvním roce
překonal výrobní plány. Ovšem
při startu výroby socialistické
tresky byla kvalita povážlivá,
k výraznému zlepšení došlo až
s normou přijatou v roce 1958,
podle které musel salát obsaho-
vat výlučně maso z treskovitých

ryb. Dnes se k výrobě treskoslo-
venské tresky používá aljašská
treska lovená přímo na Aljašce
a filety z ní. Prvotřídní kvalitu
a výtečnou chuť stvrzují četná
ocenění.



PIKANTNÍ varianta treskoslovenské tresky je delikátně ochucená přidanými chilli pap-
ričkami. Foto: Bistro u Býka

S jogurtem, nebo s chilli?

„Treskoslovenská treska v majo-
néze patří k nejoblíbenějším tra-
dičním výrobkům. Zároveň ale
chceme oslovit i mladší generace,
které hledají lehčí chutě, nové

kombinace a nutriční benefity,”
vysvětluje Iveta Štefánová, ředi-
telka marketingu Tauris Group,
výrobce Treskoslovenské tresky.

V moderním československém
Bistru u Býka v centru Prahy je tak
nově dostupná vedle klasického
a pikantního provedení s jemným
chilli twistem také treska s hum-
musem a treska s jogurtem. Obě
novinky jsou rychlou volbou pro
lidi, kteří dbají na zdravý životní
styl a chtějí mít na stole jídlo, které
je chutné i nutričně vyvážené.
Salát neobsahuje umělá sladidla
a svým složením je vhodný i pro
celiaky. (red)

Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku
do 4. května 2026 na e-mail:
soutez@ceskydomov.cz. Pěta-
dvacet výherců získá po vouche-
ru v hodnotě 500 Kč do Bistra
u Býka. O výhře budou vyrouz-
měni e-mailem.

soutěžní otázka

Kolik procent treskovitých ryb obsahuje
klasická Treskoslovenská treska v ma-
jonéze?

a) 39 % b) 46% c) 52%

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!

GENERÁLNÍ
PARTNER
UVÁDÍ

Letní
shakespearevské
slavnosti 2026

Komedie omylů

premiéra

shakespeare.cz

generální partner

hlavní partneri

hlavní mediální partneri

sponzorované

partneri

mediální partneri

organizátor

předsedá
ticketmaster

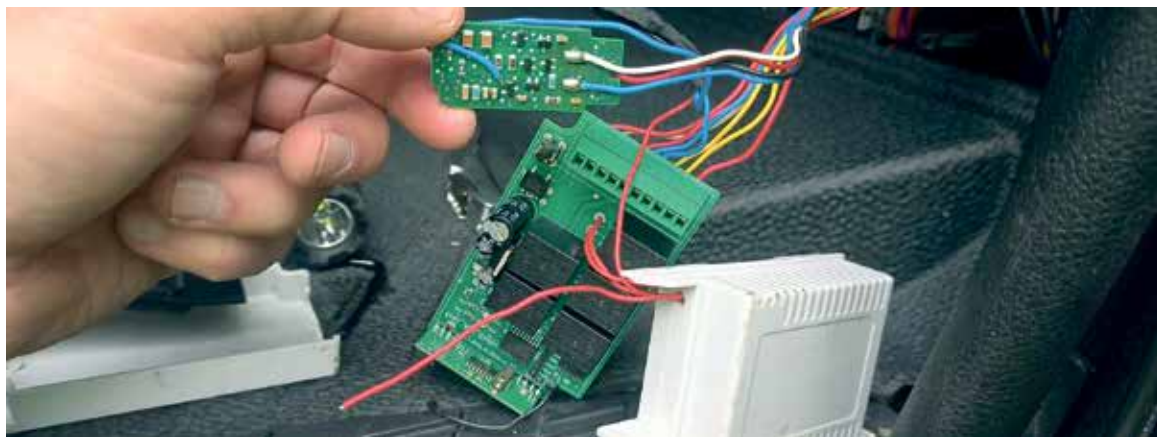
předsedá
ticketmaster

SC-504184/03

SC-504317/01

Řidiči kamionů opět švindlovali. Dopracovníci dostali statisícové pokuty

■ Hlavní město pokračuje v pravidelných kontrolách nákladních vozidel a autobusů pro vyšší bezpečnost na silnicích v metropoli. Odbor dopravy Magistrátu hl. m. Prahy v součinnosti se specializovanými policisty zařazenými do tzv. kamion týmu Policie ČR nedávno řešil dva mimořádně závažné případy protiprávního jednání dopravce z nečlenské země EU zjištěné právě při jedné ze silničních kontrol.



INSTALACE zakázaných nelegálních zařízení umožňujících ovlivnění činnosti tachografu stejně jako opakované závažné překračování limitů jízdy jsou všemi správními i dozorovými orgány hodnoceny jako mimořádně závažné, bezprostředně ohrožující bezpečnost silničního provozu, a to v celoevropském kontextu. Foto: MHMP

Praha - V prvním případě byla hlídkou Policie ČR zastavena návěsová souprava tureckého dopravce kvůli nerespektování zákazu tranzitu vozidel nad 12 t hmotnosti do centra města. Kontrola však neskončila pouhým uložením pokuty, ale následovala kompletní kontrola vozidla včetně instalovaného stanoveného měřidla, kterým je tachograf a jeho zapojení. Napojením tachografu na specializované detekční přístroje, kterými je kamion tým Policie ČR i Odbor dopravy Magistrátu hl. m. Prahy vybaven, byly zjištěny nesrovnalosti v hodnotách napětí a sériových číslech jednotlivých komponentů instalovaných

v tachografu a u snímačů instalovaných ve vozidle, přestože byl tachograf označen platným montážním štítkem jako správně kalibrován (ověřen) autorizovaným měřícím střediskem.

Řídil, ale přesto odpočíval...

Proto následně kontroloři ohledali kabelové vedení elektroinstalace tachografu, při kterém nakonec odhalili velmi sofistikované nelegálně připojené a právními předpisy přísně zakázané zařízení, které prostřednictvím externího dálkového ovládání umožňovalo řidiči libovolně přepínat v tachografu režim práce bez ohledu

na skutečný pohyb vozidla.

V praxi tedy mohl řidič po aktivaci tohoto zařízení vykazovat čerpání odpočinku i za situace, kdy vozidlo reálně jelo a řidič řídil, nikoliv odpočíval. Zpětnou kontrolou datových souborů z tachografu a karty vozidla tedy řidič vykazoval řádné čerpání předepsaných bezpečnostních přestávek a odpočinků, ačkoliv fakticky v této době nepřetržitě řídil. Souběžně bylo dalším ohledáním převodovky vozidla v jeho spodní části zjištěno porušení předepsané zaplombování snímače pohybu vozidla. Vzhledem k mimořádné závažnosti odhalené instalace ne-

gálního softwaru a manipulace s tachografem byla kontrolními orgány uložena dopravní kauce v maximální výši 200 000 Kč, kterou řidič na místě kontroly obratem uhradil. V následném přestupkovém řízení byla Odborem dopravy Magistrátu hl. m. Prahy obviněnému dopravci za popsané delikttní jednání uložena pokuta ve výši 750 000 Kč.

Spal snad za volantem?

Ve druhém z případů zastavila silniční kontrola vozidlo dopravce realizující rovněž tzv. třetízemní přepravu (Cross Trade, tedy přepravu zboží mezi dvěma státy, z nichž ani jeden není státem registrace dopravce), pro kterou je vyžadováno zvláštní multilaterální povolení CEMT. Při kontrole předepsaných dokladů nebyl řidič schopen tento doklad doložit. Kontrolní orgán následně pokračoval v kontrole dodržování tzv. sociálních předpisů, tedy dodržování předepsaného režimu práce ze strany řidiče vozidla. Ze získaných výsledků bylo zjištěno, že řidič si s čerpáním dob přestávek a odpočinků hlavu příliš nelámá, neboť během 24hodinové pracovní směny řídil vozidlo celkem 19 hodin, a to při čerpání zcela minimálních časových úseků na odpočinek. Za takto závažné a opakující se jednání v celém kontrolovaném období byla dopravci uložena kauce 200 000 Kč, kterou řidič na místě kontroly uhradil. V současné době i tento případ řeší odbor dopravy pražského magistrátu, přičemž obviněnému dopravci hrozí velmi vysoká pokuta. (MHMP, red)

Pražská čísla: ženy vládnou a Čtyřka je stále nejlidnatější

Praha - K 31. prosinci 2025 žilo v Praze podle předběžné statistické bilance 1 407 084 obyvatel, z toho 687 003 mužů a 720 081 žen. Ženy tak tvořily 51,2 % z celkového počtu obyvatel.

Nejlidnatější městskou částí k 31. prosinci 2025 byla Praha 4 se 136 348 obyvateli. Mezi městské části s nejvyšším počtem obyvatel patřila dále Praha 10 (120 398 osob), Praha 8 (113 020 osob), Praha 6 (109 082 osob) a Praha 5 (99 094 osob).

Městskou částí s nejnižším počtem obyvatel k 31. prosinci 2025 byla Praha-Nedvězí se 396 osobami. Dalšími městský-

mi částmi s nejmenším počtem obyvatel byly Královice (468), Přední Kopanina (683), Benice (754) a Lochkov (838).

Počet obyvatel v Praze vzrostl během roku 2025 podle předběžných údajů o 9 204 osob na celkových 1 407 084 obyvatel. Za nárůstem stál výhradně přírůstek stěhováním (10 386 osob), přirozenou měrou naopak ubylo 1 182 osob. Praha zaznamenala přirozený úbytek obyvatel poprvé od roku 2005. Meziročně poklesl počet živě narozených, vystěhovaných i přistěhovaných a zvýšil se počet zemřelých. (ČSÚ)

Využíváte při cestování přívozy?

Praha - Pohodlná dopravní alternativa, jak se dostat z jednoho břehu na druhý, se jmenuje přívoz. V hlavním městě jich letos jezdí pět, ze seznamu pro letošní rok ubyl přívoz P3 mezi Dvorcí a Lihovarem, který byl nahrazen novým Dvorským mostem. A nezapomeňte, že přívoz P2 slouží jako výhodné spojení do zoo, konkrétně ke „gorilímu“ vstupu Sklenářka. Tento přívoz pluje každou čtvrt hodinu. Více o přívozech PID na www.pid.cz/privozy. (PID, red)

provoz pražských přívozů

- P1 Sedlec – Zámky: V provozu denně do 20.00 h., v pracovní dny od 5.25 h., o víkendech od 6.45 h.
- P2 V Podbabě – Podhoří: V provozu denně do 22.00 h., v pracovní dny od 5.25 h., o víkendech od 6.30 h.
- P4 Dostihová – Belárie: V provozu denně do 19.00–21.00 h. podle denního světla, v pracovní dny od 7.00 h., o víkendech od 8.00 h.
- P5 Císařská louka – Kotevni – Výtoň: V provozu denně od 8.00 do 19.00–21.00 h. podle denního světla.
- P6 Lahovičky – Nádraží Modřany: V provozu denně do 19.00–21.00 h. podle denního světla, v pracovní dny od 7.00 h., o víkendech od 8.00 h.

BONA
DĚTSKÁ SKUPINA

PRO DĚTI OD 2 DO 6 LET



NABÍZÍME:

- Vlídné a podnětné prostředí
- Vlastní zahradu
- Individuální přístup
- Profesionální tým

NABÍRÁME DĚTI V PRŮBĚHU CELÉHO ROKU

Dětská skupina je zařízení alternativní péče pro děti od 2 do 6 let s celodenním provozem, zaměřené na předškolní výchovu, nezařazené do rejstříku školských zařízení. Služba je určena rodičům, kteří aktivně hledají pracovní uplatnění, nebo již pracují.

Adresa: Šromova 862/3, Praha 9
Provoz: Denně 7:00–17:00
Kapacita: 12 dětí

MĚSÍČNÍ ŠKOLKOVNÉ
pro děti do 3 let
4 000 Kč

KONTAKT:
TEL.: +420 731 056 172
WEB.: WWW.DSBONA.CZ




SC-504326/01

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

16. 5.
11–16 hod.

PRAŽSKÉ SLUŽBY



JAN BENDIG



TEREZA MAŠKOVÁ



TOMÁŠ ZASTĚRA

VOZOVÝ PARK

TŘIDICÍ LINKA

Zábavní program:

- Malování na obličej
- Dětský vířáček
- Skákací hrady
- další atrakce

Edukativní program:

- Prohlídky vozového parku a třidicí linky
- Asekol
- Ekodomov
- EKO-KOM
- H₂Ospodař!

VSTUP ZDARMA
Areál Pod Šancemi 444/1, Praha 9

SC-504320/01

BLEŠÍ TRHY PRAHA
WWW.BLESITRHY.CZ

U Elektry 7, Praha 9 - Vysočany

Jarní bleší a farmářské trhy startují!
Přijď lovit unikáty za skvělé ceny!

Otevřeno každou sobotu a neděli
6:00 – 14:00

Zbožíčko nejlepší!!!

www.blesitrhy.cz

NEJVĚTŠÍ NÁKUPNÍ PARK POD ŠIRÝM NEBEM

SC-504086/12

Velká prsa jsou pro některé ženy prokletím

■ Že to ženy s vyvinutým poprsím nemají lehké, potvrzují mnohé studie – trpí vyšší bolestivostí hrudníku a až 85 procent žen s velkými prsy uvádí, že je trápí bolesti zad. Jejich zdravotní potíže umocňuje fakt, že se kvůli studu či diskomfortu vyhýbají sportu a své pohybové aktivity vědomě omezují.



BUJNÝ dekolt může ženě způsobovat například bolesti zad. Ilustrační foto: Pixabay

S velikostí košíčků se úměrně zvyšuje riziko svalových a kosterních problémů jejich majitelky. Zatímco ženy s velikostí B uvádějí bolesti zad pouze v pěti procentech případů, u těch s velikostí košíčků DD/E a víc už je to 17 žen z 20. „Bolavá záda, a to ve všech oddílech páteře, jsou u žen s velkým poprsím častým problémem. Nejvíce bývá postižena krční a hrudní páteř, na které je při stožení i při chůzi vyvíjen nepřetržitý tah. Tím se tyto svaly jednoduše přetěžují, což způsobuje samotnou bolest. Pokud se tyto signály přehlídí, mohou být dále ovlivněny i nižší oddíly páteře a celkové nastavení držení těla. Navíc nepřetržitým přetěžováním svalů krční páteře mohou vznikat i bolesti hlavy či ramen,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Přetěžované svaly zad, krku, ramen i lopatek je třeba protahovat, ty oslabené zase posilovat. Pozornost si podle fyzioterapeutů zaslouží také střed těla a cviky na správnou aktivaci hlubokého stabilizačního systému. „Takzvaný core při dostatečném zpevnění napomáhá ke zlepšení celkového nastavení těla nejen v prostoru, ale i při pohybu. Ženy s většími prsy se obvykle potýkají se špatným držením hrudníku a potřebují pracovat s krční páteří – posilovat zkrácené svaly na přední straně krční a bederní páteře a zrelaxovat, protahovat ty

na zadní straně šíje a beder. U cvičení lze využít různých cvičebních pomůcek v podobě overbalu či cvičební gumy. Na internetu je mnoho návodných videí, ale nemáte-li jistotu, zda jednotlivé cviky cvičíte správně, je vhodné poradit se s odborníkem,“ popsala Iva Bílková.

Vhodné sporty

Řada žen se kvůli velkým prsům cvičení a sportování zcela vyhýbá, necítí se v aktivním pohybu dobře nebo dokonce pociťuje bolesti. To, kdy ženy začínají vnímat větší poprsí jako omezení při sportu, je velmi individuální. „Záleží nejen na velikosti košíčku, ale i na typu sportu, postavě, pevnosti a tvaru prsou. U některých žen mohou překážet prsa velikosti D, u jiných E a více. Důležitou roli hraje také míra prověšení a celkové těžiště prsou,“ vysvětlil Petr Pachman, primář Medicom Clinic Brno. V dnešní době ale existují velmi kvalitní sportovní podprsenky, které prsa dokážou stáhnout k hrudníku a při doskocích, běhu nebo nárazu znemožnit prsům pohyb, tedy tah a váhu na šíjové a hrudní svaly a měkké tkáně prsou. Není proto důvod se pohybu vzdávat. Kromě svižné chůze jsou pro ženy s velkými prsy ideální vodní sporty jako plavání nebo aqua aerobik, kdy vztlaková síla vody zmenšuje váhu a pohyb prsou. Vhodná je také jóga, pilates nebo společenský tanec. **(VEN)**

Proč sedavé zaměstnání ohrožuje život?

Sedavé zaměstnání je tichým zabijákem naší doby. Dlouhé hodiny strávené před monitorem mohou mít negativní dopady na zdraví v podobné míře jako kouření. Statistiky jsou alarmující, většina Českých zaměstnanců tráví vsedě až 10 hodin denně. Tento životní styl zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárních chorob, cukrovky 2. typu, a dokonce i některých druhů rakoviny. „Kombinace dlouhého sezení, nedostatku pohybu a často nezdravého stravování je epidemie, která se neprojevuje jen na stále rostoucím počtu lidí trpících obezitou, ale má vliv na celkovou kvalitu života a zdraví,“ upozorňuje fyziolog Radim Šlachta ze společnosti Elonga. Ačkoliv je dnes pohyb všeobecně uznáván jako klíčový prvek zdravého života, mnozí z nás podceňují důsledky dlouhodobého sezení.

Alarmující dopady dlouhého sezení

Studie z posledních let ukazují, že lidé, kteří v práci osm hodin denně sedí, mají až o 40 % vyšší riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Dlouhé hodiny strávené za stolem ovlivňují nejen postavu, ale i funkci srdce, plic a metabolismu. „Když dlouho sedíme, svaly v podstatě nepracují. To vede k poklesu spalování kalorií a ke zpomalení metabolismu. Tím se zvyšuje riziko cukrovky, mrtvice, a předčasného úmrtí,“ vysvětluje Šlachta. Vyšší je také riziko vzniku otoků nohou, žilních trombóz a vysokého krevního tlaku. Negativním důsledkem dlouhého sezení je samozřejmě také oslabení svalů a kloubů, což vede k bolestem zad, poruchám správného držení těla a dalším

závažným problémům. „Bolesti zad při sedavém zaměstnání často vycházejí z nesprávného držení těla a jednostranného přetížení svalů. Typicky se objevují bolesti mezi lopatkami, způsobené bloádou hrudní páteře nebo přetížením svalů vlivem zhrouceného držení zad. V bederní oblasti bývá problémem špatná podpora páteře, která zvyšuje zatížení meziobratlových plotének. Bolesti v kříži zase často souvisí s nevhodnou polohou při sezení, jako je například noha přes nohu. Právě proto je zásadní správně nastavit ergonomii pracovního prostředí, dbát na správné držení těla a nezapomínat na pravidelné zdravotní pauzy,“ vysvětluje Radim Šlachta.

Cesta k aktivnějšímu životu

Řešení problému začíná u prevence. Nejjednodušším opat-

řením jsou krátké pravidelné přestávky, ideálně například po každé hodině práce, během kterých se protáhnete nebo projdete například na toaletu nebo do kuchyňky. Zásadní je však kompenzovat nedostatek pohybové aktivity v práci správnou, ideálně individuálně předepsanou pohybovou aktivitou v mimopracovní době. Ideální je kombinovat posilování všech základních svalových skupin s aerobní aktivitou správné délky a intenzity. Platí však, že jakákoliv aktivita je lepší než žádná, a proto je v případě nedostupnosti optimálního pohybového plánu dobré kompenzovat nedostatek pohybu jakýmkoliv sportem či alespoň pouhou pěší chůzí z práce domů. I to může výrazně snížit výše zmíněná zdravotní rizika. **(red)**

Hurá, dříve ze školy!

ČR – Letošní školní rok bude o něco kratší, než se původně plánovalo. V základních a středních školách a v konzervatořích letos skončí už v pátek 26. června, a nikoliv v úterý 30. června. O změně rozhodl ministr školství, mládeže a tělovýchovy ČR Robert Plaga (ANO). (red)

Sedíte, kontrolujete, zapisujete = několik tisíc korun

ČR – S vyššími odměnami mohou počítat členové volebních komisí (VK). Úprava přišla po osmi letech a řadový člen VK si již při říjnových komunálních volbách přijde na 2500 Kč, místopředseda VK 3 000 Kč a předseda komise a zapisovatel obdrží 3500 Kč. (red)

Zdolejte Říp během Dne Českého Anděla

Ctiněves – Spolek Cesta Česka pořádá jubilejní desátý ročník Dne Českého Anděla. Akce se uskuteční v sobotu 23. května v obci Ctiněves, začíná v 10.00 hodin slavnostním zahájením a pokračuje výstupem na horu Říp a zpět. Trasa má sedm zastavení, měří necelých pět kilometrů a je vhodná i pro rodiny s dětmi. Po návratu z výšlapu bude v obci Ctiněves připraven program do pozdního odpoledne – pro děti loutkové divadlo, pro dospělé trh s ručně praženou kávou, domácí zmrzlinou či zvěřinové steaky od místních myslivců. Součástí programu je také křest kalendáře. „Společný výstup právě o této květnové sobotě na bájnou horu je jedinečnou příležitostí pročitit sounáležitost s národem a uvědomit si, že česká země je naším domo-



VYRAZIT do přírody je rozhodně zdravější než sedět doma s mobilem v ruce. Foto: Cesta Česka

vem. Každému se nabízí možnost poznat, kam patří a najít si své místo na Zemi. Vždyť právě tady se podle pověsti rozhodlo, že česká kotlina bude domovem.

Čechů a Říp je tak dodnes symbolem domova českého národa," zve Petr Mlich, předseda spolku Cesta Česka. Podrobné info o akci na cestaceska.cz. (red)

NAŠE PRAHA

časopis všech Pražanů www.nasepraha.cz



www.nasepraha.cz

řádková inzerce

- **!ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU!** Vyklijeme sklepy, byty, pozůstalosti, zahrady atd. Naložíme a odvezeme nepotřebné věci za rozumnou cenu. STĚHOVÁNÍ. Volejte 773 484 056
- **ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ** a sedaček, úklidové práce. Profi přístup, nízké ceny. Mobil: 605 750 605.

WWW.CESKYDOMOV.CZ



HLEDÁME OSTŘILENÉ OBCHODNÍKY!

Nabízíme:

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

Požadujeme:

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

Český Domov
Media House s.r.o.



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

Botanická zahrada Praha



Motýli

naživo v Troji

2.4.–17.5.2026

Tropičtí motýli
ve skleníku
Fata Morgana

botanicka.cz

CITY 93.7 FM

HYUNDAI

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

OPEL

MOKKA

NEODOLATELNÝ DESIGN,
NĚMECKÁ KVALITA

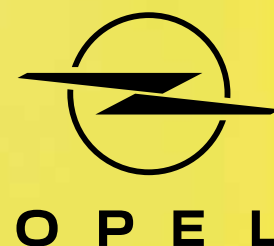


JIŽ ZA

449 990 Kč

5 | let
záruka

Kombinovaná spotřeba 4,9–6,2 l/100 km; emise CO₂ 110–139 g/km (WLTP).
Zobrazený model je pouze ilustrativní. Značková pětiletá záruka se skládá z
dvouleté výrobní záruky a dále tříleté smluvní záruky Opel.



TUkas

TUkas Malešice
Černokostelecká 621/122
108 00 Praha 10

tukas.cz