

Jediny
čtrnáctidenník
v Praze 4



NAŠE PRAHA

4
SEVER

Kamýk • Krč • Michle • Nusle • Podolí • Záběhlice

15. 5. 2026

Kratom je tichý zabiják



Strana 5

Ve spalovně bouchá rajský plyn

Strana 6

„Život nemá smysl,
a tak se mu musím
smát,“ říká humorista
Oldřich Dudek



„PROBLÉMY S OBYVATELI PRÁVNĚ NEJAKO PŘÍRUKY JAVELI ZAVRŽILO
SOCI A JAKÉL AGROVIVÁLIT
„KOCHEPŘENECI ŠAMPANÁK“

strana 11

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-503927/30

27
let jsme
s Vámi

Rozhovor na stranách 8 a 9



nasepraaha.cz

Foto: Lukáš Dvořák

Dotek Neapole:
Vyhrajte pizza
pec Salente
Vulcano

str. 10



Mušská
plodnost:
spermie mizí,
dětem hrozí
mutace!

STRANA 12

INZERCE

HousePro.cz Volejte zdarma!
800 888 802

Mytí a nátěry fasád
Čištění a nátěry střech

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

CENOVÁ KALKULACE ZDARMA
BEZ LEŠENÍ Z PRACOVNÍCH PLOŠIN



SC-50403/05

Proč bezpečnostní dveře? „Mně přece nemají co ukrást“

■ **Jedna z nejčastějších reakcí zákazníků na téma bezpečnostních dveří zní: „Mně přece nemají co ukrást.“ Žádné šperky, žádná hotovost, žádná sbírka hodinek. Na první pohled to dává smysl. Jenže právě tenhle argument patří mezi největší omyly a zbytečně podceňuje reálné riziko.**



Realita je jednoduchá – většina vloupání není cílená. **Pachatelé si nevybírají byty podle hodnoty majetku, ale podle snadnosti vniknutí.** Pokud vidí staré, nezabezpečené dveře, berou to jako pozvánku a je to pro ně jednoduchý cíl. **Bezpečnostní dveře naopak fungují jako silná prevence – pachatel raději zvolí jiný byt, kde mu vstup zabere méně času, nadělá méně hluku a nehrozí tolik komplikací.**

Škody ale často nevznikají samotnou krádeží, ale už při vloupání – poničené dveře, zámky nebo interiér mohou znamenat náklady v řádu desítek tisíc korun. Ale nejdůležitější je pocit bezpečí. **Vědomí, že se někdo dostal do vašeho domova, bývá pro většinu lidí horší než samotná finanční ztráta.** Kvalitní dveře proto chrání nejen majetek, ale i soukromí a klid celé rodiny.

Moderní bezpečnostní dveře navíc nejsou jen masivní bariéra. Nabízejí široký výběr designů a provedení, takže snadno zapadnou do každého interiéru.

Argument „nemají mi co ukrást“ tedy neobstojí. **Nejde o hodnotu majetku, ale o to, jak snadný cíl pro zloděje představujete.**

Společnost Adlo s 35letou tradicí na Evropském trhu, s vlastním vývojem, profesionálním



instalačním týmem nabízí realizaci „na klíč“. Vaše starost je jediná, vybrat si dveře, o vše ostatní se postará Adlo. **Zaměření a nezávazná nabídka zdarma, instalace za jeden den, záruka na ocelový rám dveří 30 let.**

Od bezpečí Vaší rodiny Vás dělí jediný krok: www.adlo.cz

ADLO®

BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE

ZLODĚJI JSOU NÁM UKRADENÍ!

A VÁM TAKY?

- 35 let ADLO = VÝROBA, INOVACE A DOKONALOST
- zakázky realizujeme „NA KLÍČ“ = o vše se postaráme my
- zdarma zaměříme před výrobou = zaručí hladký průběh montáže
- montáž za jeden den = večer jdete v klidu spát
- rychlý záruční a pozáruční servis = vždy Vám pomůžeme

PRAHA 4, Písková 27a

T: 270 002 333 E: info@adlo.cz W: www.adlo.cz

PRAHA | BRNO | OSTRAVA | PLZEŇ | HRADEC KRÁLOVÉ | OLOMOUČ



TAK SI MYSLÍM...



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

Jak se říká, „trhaly by vám žíly“ politické či jiné události v Maroku, Alžírsku či v oblasti Kazachstánu? Tipuji, že nikoli. Je to vzdušnou čarou stejně daleko jako je od Prahy vzdálená Palestina, která je tu ovšem neustálým předmětem článků a debat. Dokonce jsme měli v loňských celostátních volbách politickou stranu, která si palestinský problém vetkla do programu... Při sledování tuzemských zpráv si ovšem musíte všimnout, že většina hlavních médií nepokrytě fandí Palestincům a Izrael z toho nevychází nejlépe. Konají se proti němu i demonstrace, kterých se nezřídka účastní LGBT osoby. Ty by přitom v arabském světě měly těžký život, protože většina zemí tohoto regionu považuje „bratříčkování“ za hřích nebo rovnou trestný čin. Ale proti tomu nevystupují. Hrdinové... Nedávno ke Gaze plula „humanitární“ flotila, kterou vojáci Izraele zastavili. Na palubách potom našli drogy, zbraně a důkazy o proběhlé party na moři. Bylo to jen mediální divadlo, aby se opět o Palestině mluvilo a psalo, ale především, aby znovu proudily peníze do kapes aktivistům. Nic víc...

Zahradní slavnost pro všechny generace

Krč – Domov pro seniory Sulická připravil na sobotu 23. května (14.00–17.00 h.) zahradní slavnost, určenou nejen seniorům, ale také rodinám s dětmi. Hudební část uvedou Frajeři z galérky se staropražskými šlágry a dalšími známými a už zlidovělymi písněmi. Se svými hity z 80. let vystoupí popové duo Kamelie a celé odpoledne bude moderovat známá televizní tvář Alexander Hemala. Pro děti jsou připraveny pestré aktivity, do kterých se mohou zapojit třeba s prarodiči. Budete si moci zakoupit výrobky seniorů a seniorek a pochutnat si na výborném domácím občerstvení, které připravily podle svých neoblíbenějších receptů klientky domova. Vstup je zdarma, info na www.domov-sulicka.cz. (red)



V PRŮBĚHU odpoledne se děti do sytosti vyřádí. Ilustrační foto: DSS

Hejblata v Divadle Na Fidlovačce

Nusle – Na přelomu května a června se na jeviště Divadla Na Fidlovačce vrací oblíbená závěrečná představení Taneční školy InDance – Hejblata. Ta proběhnou v termínech 31. května – 2. června a 7.–10. června. Na divadelních prknech se představí děti, teenageři, dospělí i senioři ze všech kurzů taneční školy, kteří předvedou choreografie, na kterých pracovali během školního roku. Diváky čeká pestrý program plný radosti, energie a tanečních zážitků. (red)

Proberte se starostou všechno možné

Krč – Praha 4 zve na neformální setkání se starostou Ondřejem Kubínem (ODS) ve čtvrtek 28. května od 17.00 h. v prostorách úřadu městské části. U kávy si budete povídat o tématech, která vás zajímají a trápí, o aktuálních projektech, plánovaném rozvoji a o tom, co by se podle vás mělo v Praze 4

zlepšit. Při setkání si prohlédnete prostory, kde zasedá rada městské části, a nahlédnete do kanceláře starosty. Za pozornost stojí rovněž výhled z 10. patra budovy úřadu. Kapacita je omezena, přihlášky prostřednictvím e-mailu: starosta@praha4.cz nebo na telefonním čísle 778 539 098. (P4, red)

Open House zve do třinácti budov

Praha 4 – Festival Open House zpřístupní v sobotu a v neděli 23. a 24. května veřejnosti zdarma více než 100 budov a prostorů na území hlavního města. V Praze 4 se jich otevře třináct. Patří mezi ně například historická loděnice Českého Yacht Klubu, Kongresové centrum Praha nebo prostory Branického pivovaru. Tematicky se program festivalu soustředí na proměny města, památkovou péči a ochranu, ale i nové role památek a několik významných výročí. Letošní ročník se uskuteční pod záštitou starosty Prahy 4 Ondřeje Kubína (ODS). Info na www.openhousepraha.cz. (red)

KOMENTÁŘ

Skandální fotbalové derby

Prahou zahýbala aféra pražského derby. Jako slávista jsem byl otřesen. Sedím si doma u televize, mám připravené šampaňské na oslavu. Pár minut do konce infarktového zápasu, 3:2 a pak... katastrofa. Nééé, běžte pryč, tohle néé, křičel jsem. Marnost. Asi se bude jednat o světový unikát, aby si vlastní fanoušci takhle nechali pokazit titul a oslavy. Vběhnout na hřiště jako smyslů zbavení a zařít kontumaci, to chce fakt fištróna.

O tom, že je mezi Slavíi a Spartou rivalita, se bavit nebudeme. To je historie stará jako fotbal v českých zemích.

Jako se nesnáší fanoušci AS a Lazio v Římě, tak se špičkují i sparťané a slávisti od nepaměti. Lidi překvapilo házení světlic a vychrnutí piva na brankáře Sparty. V návalu emocí padaly rychlé soudy. Ano, je to strašné a špatné, ale buďme soudní. Sparťané začali házet světlice v průběhu zápasu na hráče Slavie, kotel jim to pak oplatil a házel na ně taky. Zde to nezvládl rozhodčí, který měl zápas při prvním vhození světlice přerušit a požádat pořadatelskou službu Slavie o zjednání pořádku.

Co mne ale rozčiluje a zde vidím ohromný problém, je pře-

lézání plotu na stadionech. Ve škole děti také nemohou běhat po třídě, kdykoliv se jim zamane. Na fotbale to také nejde. Zde to nezvládla pořadatelská služba, která má všechny výtržníky vracet zpátky za plot. No a v neposlední řadě je naprosto neslychané, aby si fanoušci nasazovali kukly. Je jasné, že pak ztropí něco špatného, co by si s odkrytým obličejem nedovolili. Zde selhávají zákony. V neposlední řadě selhali politici opozice, kteří celou situaci zneužili k naprosto populistickému a demagogickému útoku na vládu. Politika do sportu nepatří. Zklidnit emoce a oběma



pražským S přeji klidný a šťastný konec ligy. A to derby, až na ten závěr, bylo pěkné!

Jan Čížek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz

Revoluce v parkovacích zónách

Radní Míth: Volná místa především místním, ne přespolním!

■ Praha 4 chystá po šesti letech zásadní revizi zón placeného stání. Radní Jaroslav Míth (ODS) v rozhovoru vysvětluje, proč se ruší oranžové zóny, jak se změní režim o víkendech a co čeká obyvatelé v blízkosti budoucí trasy metra D.

Martin Dudek

O změnách v parkovacích zónách se v poslední době hodně mluví, ale ne vždy přesně. V jaké fázi se nyní projekt nachází?

Máte pravdu, objevila se řada nepřesností. Aktuálně máme v ruce konkrétní výsledky intenzivní práce. Technická správa komunikací (TSK) dokončila detailní projekty vodorovného i svislého značení pro každou jednotlivou ulici. Tyto návrhy jsou nyní u silničně-správního úřadu. Očekáváme, že schvalo-



RADNÍ Jaroslav Míth. Foto: P4

vání skončí letos v létě a na podzim začneme s realizací v terénu.

Proč ke změnám přistupujete právě teď?

Zóny na Praze 4 fungují šest let. To je dostatečně dlouhá doba na to, abychom získali přehled o jejich silných a slabých stránkách. Naším hlavním principem je, že v ulicích musí mít přednost místní obyvatelé. Návrh, který Rada městské části schválila v květnu 2025, vychází právě z této priority.

Jednou z nejvýraznějších novinek je úprava provozní doby. Jak bude vypadat v praxi?

Prosadili jsme, aby zóny platily ve všední dny i přes noc. Konkrétně od neděle 17.00 až do pátku 17.00 h. Chceme tím zajistit,

aby rezidenti měli kde zaparkovat, když se v podvečer vracejí z práce. Naopak o víkendech režim uvolníme, aby za našimi obyvateli mohli bez problémů přijet příbuzní nebo návštěvy.

Změní se i poměr mezi modrými a fialovými zónami?

Ano, a to výrazně ve prospěch modrých rezidenčních zón. Zejména v okolí stanic metra a dopravních uzlů navýšíme počet míst určených výhradně pro obyvatele Prahy 4. Není možné, aby právě oni měli problém ve své čtvrti zaparkovat.

Avizuje se také konec tzv. oranžových zón. Co vás k tomu vedlo?

Oranžové zóny úplně zrušíme a změním je na modré. Často u nich docházelo k nejasnostem ohledně placení, takže tento krok systém zjednoduší. Sjednotíme také časy pro vyhrazená stání u škol a pro zásobování. V pracovní dny budou platit od 7.00 do 17.00 a mimo tyto hodiny

se stanou součástí běžných zón placeného stání.

Bude se někde za parkování platit více, nebo naopak méně?

Ve vymezených úsecích zavedeme fialové zóny s odlišnou sazbou. Vyšší tarif plánujeme u stanic metra, naopak nižší sazbu chceme zavést například na Podolském nábřeží.

Velkým tématem je oblast „za Jižní spojkou“. Co plánujete tam? Tady musíme být obezřetní kvůli výstavbě metra D, která logicky přitáhne zájem přespolních řidičů o parkování. Nechali jsme si vypracovat analytické práce a projekční návrhy na případné rozšíření zón i do těchto částí.

Rozhodnete o tom sami od stolu?

V žádném případě. O tom, zda tam zóny vůbec vzniknou a v jakém rozsahu, budeme s místními obyvateli diskutovat během června a září. Teprve na základě této debaty uvidíme, jakou cestou se vydáme.

KRÁTCE ZE ČTYŘKY

Veganské hody

Pankrác – V místním parku se 6. června uskuteční Veganské hody. Na programu budou přednášky na téma nabírání svalů na veganské stravě, o cestování a veganském jídle v Indii, o psychologii nebo debata o veganském podnikání. Dále vystoupí veganský kouzelník a proběhne soutěž v ochutnávání tofu naslepo. (red)

Koncert s dvojitou oslavou

Braník – Ve dnech 22. a 23. 5. se v A-parku Ledárny Braník uskuteční další opulentní večírek nejen skupiny Tří sester, ale především i dvou životních jubileí. Lídr skupiny Lou Fanánek Hagen a kytarista a zpěvák skupiny SPS Zdeněk Růžička oslaví letos 60 let! (red), foto: Tří sestry



Světová i dětská atletika na Děkanec

Nusle – Už potřetí rozpálí stadion Spartaku Praha 4 ve čtvrtek 14. května atletická charitativní show KPMG Noc rekordů. Souboje špičkových atletek a atletů na míli a 5000 metrů, které budou poprvé součástí seriálu světové federace, ještě před setměním uvedou otevřené závody pro děti a všechny nadšené běžce. Pro mladé sportovce starší pěti let jsou od 17.40 h.

připraveny běhy od 200 do 1000 metrů, na dospělé čeká tentokrát trať 3000 metrů. Program akce, jejíž celý výtěžek podpoří sportování dětí ve Spartaku Praha 4, vyvrcholí elitními běhy žen a mužů na míli a 5000 metrů, které byly zařazeny do World Athletics Continental Tour úrovně Challenger. Do závodu se můžete přihlásit na webu Noci rekordů. (red)

Ovlivněte budoucí podobu Budějovické

Krč – Chcete se zapojit do přípravy budoucí podoby okolí stanice metra Budějovická a obchodního domu DBK? Přijďte ve čtvrtek 21. května v 18.00 h. do ZŠ Poláčkova na setkání nad mapou. Můžete ovlivnit zadání připravované urbanisticko-architektonické soutěže. Soutěž bude vyhlášena v červnu, vítězný návrh bude znám na konci roku. Info na novabudejarna.cz. (red)

Za krmení holubů hrozí pokuta až 30 000 Kč!

Praha 4 – Městská část upozornila v souvislosti se znečištěním okolí stanice metra C Budějovická holubím trusem obyvatele, že krmení holubů v Praze zakazuje obecně závazná vyhláška. Podle ní je každý povinen chovat se tak, aby nezpůsobil znečištění ulic a jiných veřejných prostranství, přičemž za znečišťování je považováno mimo jiné i krmení zvířat.

Městská policie může za krmení holubů na veřejném prostranství a v ulicích občanovi na místě uložit blokovou do výše 1000 Kč. Při nezaplacení blokové pokuty může odbor životního prostředí úřadu městské části za uvedený přestupek uložit v přestupkovém řízení pokutu až do výše 20 000 Kč. V případě opakovaného jednání hrozí pokuta až do 30 000 Kč. (P4, red)

Proběhněte se v parku, pomůžete dětem

Pankrác – V sobotu 23. května se park Na Pankráci promění v místo, kde se potká radost z pohybu s pomocí dětem z dětských domovů. Zapojit se může každý – připraven je běh na 5 kilometrů o pohár starosty MČ Praha 4, rodinný běh na kilometr i štafety na 4 × 1 kilometr. Čeká vás doprovodný program pro děti i dospělé, hudební vystoupení, občerstvení i tombola o hodnotné ceny. Výtěžek akce podpoří děti a mladé lidi z dětských domovů na jejich cestě k samostatnosti. Info a registrace na www.behamprodeti.cz. (red)



V MĚSTSKÉM prostředí mohou hnízdit až pětkrát ročně, přičemž každá snůška obvykle obsahuje dvě vejce. Ilustrace: archiva

Kratom je tichý zabiják. Česko řeší následky pozdní regulace

■ Kratom se v Česku rozšířil rychleji, než stát dokázal reagovat. Látka, která se ještě nedávno prodávala v automatech, způsobila kolapsy dětí, selhání jater i několik úmrtí. Bezpečnostní analytik David Sekera upozorňuje, že i přes novou regulaci zůstává kratom jedním z nejpodceňovanějších rizik posledních let.



MEZI ABSTINENČNÍ příznaky se řadí křeče, nespavost, úzkosti a podrážděnost. Některé případy končí hospitalizací. Ilustrace: AI

Norbert Odvárka

Kratom, tropický strom *Mitragyna speciosa*, má v jihovýchodní Asii dlouhou tradici. V Česku se však objevil v jiném prostředí – bez pravidel, bez kontroly a bez povědomí o rizicích. „Kratom se u nás prodával v legislativním vakuu. To vedlo k jeho masivnímu rozšíření mezi dětmi a mladistvými,“ říká bezpečnostní analytik David Sekera. Automaty, večerky, e-shopy bez ověřování věku. A marketing, který látku prezentoval jako neškodnou bylinu. Výsledkem byl rychlý nárůst uživatelů, kteří často vůbec netušili, co látka dokáže.

Kratom má tzv. bifázický efekt – v malých dávkách stimuluje, ve vyšších působí jako opioid. Právě to je podle Sekery zásadní problém. „Ve chvíli, kdy jedna látka funguje jako stimulant i jako sedativum, vzniká prostor pro nebezpečné experimentování. A to je přesně to, co vidíme u mladých uživatelů,“ upozorňuje.

Sekera ve své analýze popisuje případy, které se v Česku odehrály během pouhých dvou let: kolapsy žáků přímo ve školách, třináctiletý chlapec v kómatu, šestnáctiletá dívka se selháním

jater, více než deset úmrtí, kde byl kratom přítomen ve vysokých dávkách. „Je mýtus, že kratom je neškodný. Česká zdravotnická praxe ukazuje pravý opak,“ říká Sekera.

Zvlášť nebezpečné jsou kombinace s alkoholem, benzodiazepiny nebo THC. „Smrtelná dávka samotného kratomu je vzácná. Ale kombinace s dalšími látkami je doslova ruská ruleta,“ dodává.

V roce 2025 Česko zavedlo kategorii psychomodulačních látek (PML). Kratom tak spadl pod přísnější pravidla: zákaz prodeje nezletilým, konec automatů, povinné licence, laboratorní testy, přísná pravidla balení i zákaz reklamy. „Regulace byla nutná. Bez ní by se situace dál vymykala kontrole,“ hodnotí Sekera. Podle něj se však problém pouze přesunul. Zatímco dříve dominovaly děti a mladiství, dnes přibývá dospělých, kteří začali v době absolutní dostupnosti a nyní bojují s těžkým odvykáním.



BEZPEČNOSTNÍ analytik David Sekera varuje před podceňovanými dopady kratomu. Foto: archiv DS

INZERCE

NEŽ ODJEDETE
NA DOVOLENOU
...zabezpečte svůj domov

SLEVA 3 500 Kč
na bezpečnostní dveře NEXT

jen do 30. 6. 2026

+ slosování
o dveře
ZDARMA



777 335 878

nezávazná konzultace zdarma



Nejširší výběr
povrchů, atypická
řešení na míru



Certifikováno
ve 3. a 4.
bezpečnostní
třídě



Profesionální
poradenství,
montáž i servis
24/7



Protihluková
izolace a požární
odolnost



Poctivá česká
výroba



Záruka
až 25 let



NEXT 35 let
BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE

next@next.cz | www.next.cz

Ve spalovně bouchá rajský plyn. Škody jdou do milionů korun

■ Praha čelí rekordnímu nárůstu počtu velkých tlakových lahví s rajským plynem ve směsném odpadu. Zatímco v letech 2023 a 2024 jich linkami ZEVO Malešice prošlo průměrně 120 týdně, k závěru loňského roku to bylo už cca 145 kusů za týden.

Malešice – Tyto bomby explodují v kotlích čím dál častěji a způsobují stále větší škody. Pražské služby nasazují odolnější roštnice do kotlů a posilují prevenci, přesto se jedná o nerovný boj.

Zatímco ostatní spalovny v České republice se s podobným druhem nebezpečného odpadu v černých popelnicích a kontejnerech setkávají jen zřídka, pro Prahu jde o výbušné téma, které dál přímo ohrožuje plynulost energetického zpracování odpadu. „Řešení je extrémně náročné. Jinde v tuzemsku se s lahvemi od rajského plynu ve směsném komunálním odpadu prakticky nesetkávají. Nejde ale jen o pražský fenomén, nýbrž o problematiku velkých evropských měst, kde bují obchod s párty plyny,“ uvádí generální ředitel Pražských služeb Patrik Roman.

Milionové škody na technologiích

Exploze velkých tlakových lahví mají na technologie ZEVO Malešice devastační účinky. I když ne každý výbuch znamená okamžitě odstavení kotle, otřesy dras-



TAKTO vypadá velká tlaková bomba po výbuchu v malešické spalovně. Foto: PS

ticky snižují životnost vnitřních částí zařízení. „Nejvíce trpí roštnice a vyzdívky. Jen náklady na opravu vyzdívek se kvůli explozím zvýšily o vyšší jednotky milionů korun ročně. Výměna poškozených roštnic nás za poslední tři roky stála zhruba 12 milionů,“ vypočítává ředitel ZEVO Malešice Aleš Bláha.

Od září loňského roku proto začaly Pražské služby testovat nové řešení, odolnější roštnice inovativního tvaru ze speciální slitiny. Dosavadní výsledky jsou optimistické. Pokud se novinka osvědčí, plánuje společnost osadit těmito odolnějšími prvky i zbývající spalovací linky.

Prevence začíná už na ulici

Kromě technických opatření sází Pražské služby i na důslednou kontrolu v ulicích. „Děkujeme našim posádkám, že se dívají do obsahu odpadních nádob i prostoru kolem, všímají si a nálezy okamžitě hlásí,“ říká tiskový mluvčí společnosti Alexandr Komarnický a dodává: „Stejně tak děkujeme obyvatelům hlavního města. Právě díky jejich upozorněním se nám podařilo řadě nebezpečných situací předejít. Vyhráno však zdaleka nemáme. Bez ohleduplnosti každého z nás bude tento boj s odpadem, který do popelnice nepatří, i nadále nerovný.“

Pražské služby usilují o to, aby se tlakové lahve od rajského plynu ani žádné jiné, vůbec nedostaly do odpadních nádob, natož do ZEVO Malešice. Ministerstvo životního prostředí České republiky upozornilo subjekty, které je uvádějí na trh, na nutnost dodržovat zákon o obalech, zajistit zpětný odběr i následné využití. Podle odborníků je totiž na tento typ odpadu možné nahlížet jako na cenný kov, který se dá recyklovat donekonečna. (PS, red)

Bleší trhy oživí celkem osm pražských dvorků

Praha – V osmi vnitroblocích v různých částech hlavního města proběhnou během víkendu 16. a 17. května sousedské bleší trhy, kde se setkají milovníci třídění, nakupování i objevování pokladů. Najdete

tu věci z druhé ruky: oblečení, doplňky, knihy, hry, hračky i další „veteš“, která si zaslouží nový domov. O obcerstvení se postarají místní podniky a kavárny, vstup je pro návštěvníky zdarma. (red)



Ilustrační foto: BIONO

KDY A KDE?

Sobota 16. května

Praha 10 – Tolstého 22

10:00–14:00 Světlo, vzduch, zeleň. Harmonický blok domů s parkem, dětským hřištěm a sportovištěm a aktivní komunitou kolem Spolku Libra.

Praha 5 – Na Bělidle 34

10:00–14:00 Uprostřed rušného Anděla najdete nenápadný vnitroblok, který překvapí a kde se propojuje komunita napříč generacemi.

Praha 3 – Chlumova 8

13:00–17:00 Pestrý a členitý prostor plný zákoutí, teras a žižkov, jak má být. Unikátní propojení kreativních a vzdělávacích iniciativ.

Praha 2 – Na Výtoni 2

13:00–17:00 Vnitroblok s komunitní zahradou a kavárnou, dostupný průchodem ze slepé uličky, kde se setkává umění, sousedství i každodenní život.

Neděle 17. května

Praha 4 – Pod Vyšehradem

10:00–14:00 Vnitroblok pod kostelíkem sv. Michala archanděla a vyšehradskými hradbami. Klidný i monumentální prostor s jedinečnou atmosférou.

Praha 14 – Kpt. Stránského 29

10:00–14:00 Sidliště, které žije sousedstvím.

Praha 3 – Soběslavská 37

13:00–17:00 Půvabný a tajemný vnitroblok s terasovými zahradami inspirovanými Trnkovou poetikou. Místo, které mnozí neznají.

Praha 6 – Generála Píky 2

13:00–17:00 Zelený vnitroblok kousek od Kulaťáku. Široké cesty, hřiště i sportoviště vytvářejí příjemný prostor.

Živé vnitrobloky

Pseudohistorická vozidla: většina kontrolovaných měla technickou závadu

Magistrát hl. m. Prahy v rámci výkonu státního odborného dozoru dlouhodobě provádí intenzivní kontrolní činnost v oblasti taxislužby, a to prostřednictvím odboru dopravy. Do této kategorie se řadí i okružní jízdy tzv. pseudohistorických vozidel.

Praha – Pod názvem pseudove-
terán jsou veřejnosti označována
vozidla, která na první pohled
vypadají jako historické vozy.
Často připomínají repliky vozů
Alfa Romeo nebo Mercedes ze
20. či 30. let 20. století, ale ve
skutečnosti se jedná o novodo-
bě napodobeniny postavené na
moderních podvozcích.

Kontroloři zkontrolovali
v centru Prahy celkem 31 vozi-
del, z nichž 25 vykazovalo zá-
vady technického stavu. Jednalo se
nejčastěji o závady osvětlovacích
zařízení, elektrického systému,
nehomologované díly, nepo-
volené úpravy, výčnělky, ostré
hrany na karoserii, blatnicích,
zrcátkách nebo jiných vnějších
částech vozidel, koroze nosných
částí karoserie nebo podvozku
apod. Proto byla těmto vozidlům
omezena technická způsobilost
na 30 dní, během nichž musí být
závady odstraněny a následně
provedena opakovaná technická
prohlídka na STK.



NĚKTERÁ z těchto vozidel nesplňují bezpečnostní standardy pro provoz na pozemních komunikacích. Foto: MHMP

Samotná kontrolní akce byla koordinována tak, že kontrolní týmy byly operativně nasazeny na několika místech centra

Prahy současně tak, aby byla minimalizována možnost úniku informací o aktuálním silničním dohledu. (MHMP, red)

O názvech stanic metra se stále vedou diskuze

Praha – Místopisná komise rady Prahy doporučila pražským radním přejmenovat některé stanice budované linky metra D. Náměstí Bratří Synků se má nově jmenovat Nusle, Olbrachtova Ryšánka, Nové Dvory Tempo a Písnice Sídliště Písnice. Konečná stanice nové linky, označovaná jako Depo Písnice, by měla také změnit název. Rozhodující slovo ale bude mít vedení hlavního města. Rozpaky vzbuzuje například zastávka Tempo, která je podle odborníků z ROPIDu z pohledu orientace cestujících problematická. Každopádně je už nyní jasné, že na stanici Olbrachtova se z metra vystupovat nebude. Kritikům tohoto názvu se totiž nelíbilo, že měla nést název po novináři, spisovateli a komunistovi Ivanu Olbrachtovi, který se po druhé světové válce aktivně zúčastnil nástupu komunistů k moci. (red)



STANICE Olbrachtova by se mohla přejmenovat na Ryšánka. Vizualizace: MHMP

„Deštníkářům“ nová finta dlouho nevydržela

Praha – Hlavní město zakáže prodej tisku prostřednictvím kamelotů v památkové rezervaci. Zákaz reaguje na zneužívání pouličního prodeje takzvanými deštníkářmi nabízejícími předražené vyhlídkové jízdy pro turisty. Aktualizaci tržního řádu

schválila Rada hl. m. Prahy. „Deštníkáři jsou ve vymýšlení podvodů na nic netušících turistech hodně kreativní. Původně maskovali své podnikání za veřejné charitativní sbírky. Poté, co jsme je loni na území městské památkové rezervace a v částech

Prahy 2 zakázali, si vymysleli prodej předražených vyhlídkových jízdy prostřednictvím časopisu pro turisty s vloženou jízdenkou za 750 korun,” říká radní hl. m. Prahy pro majetek, transparentnost a legislativu Adam Záborský (Piráti). Předmětem zájmu těchto „kamelotů“ je zejména Staroměstské náměstí díky nástupní hraně autobusů a také náměstí Republiky. (MHMP, red)

INZERCE

Podzim života má být barevný. Ne šedý.

Stáří nemusí být o počítání každé koruny. Může být o radosti, cestách, setkáních a klidu.

Renta z nemovitosti Vám dá finanční prostor žít.

Doma. Bez splátek. Podle Vašich pravidel.

Je to dobrou prověřený, solidní produkt, který Vás nezatíží, ale naopak Vám pomůže k lepšímu životu.


Čas nečeká, tak si ho pojdte ještě užít.

Váš Václav Vydra



NECHTE SI SPOČÍTAT VÝŠI VAŠÍ RENTY:

 rentaznemovitosti.cz

 233 321 850

Renta z nemovitosti
od **FINEMO.CZ**

10 LET
jsme tu
s Vámi

Zpěvačka Adéla Orlová: Máme toho

■ Novou, ale už poněkud známou tvář na české hudební scéně je Adéla Orlová (25). Pozoruhodná zpěvačka a autorka získávala v poslední době cenné zkušenosti po boku skupiny Jelen, se kterou vystupuje na koncertech. Nyní přichází s vlastní tvorbou.

Martin Dudek

Byla jste už od dětství malou holčičkou, která si stále jen prozpěvovala nebo hrála na dětský bubínek?

Ano, přesně tak to bylo. Pamatuju si, že jsem vymýšlela různé písničky a říkanky ještě dřív, než jsem vůbec uměla psát. Vždycky jsem pak prosila rodiče, aby mi to někým zapsali nebo nahráli.

Pamatujete si na moment, kdy jste si poprvé řekla – tak já zkusím prorazit na tuzemské hudební scéně?

U mě to nebylo tak jednoduché, popravdě jsem svůj sen být zpěvačkou dlouhou dobu považovala za bláhový a nereálný. Zlom ale přišel v období covidu, kdy jsem najednou měla spoustu času na tvorbu a na přemýšlení. Tehdy jsem si uvědomila, že to prostě musím zkusit, jinak bych si to nejspíš celý život vycítala. Dala jsem si dokonce rok pauzu od vysokoškolského studia, abych se mohla naplno věnovat hudbě. Byl to mimochodem rok, kdy jsme se poznali s kapelou Jelen a producentem Martinem Ledvinou, se kterým jsme udělali mou první desku.

Jak vaše rozhodnutí okomentovali rodiče?

Z počátku z toho asi nebyli moc nadšení a trochu se o mě báli. U nás v rodině se totiž hodně cenila „jistota zaměstnání“ a stabilního příjmu, se kterou se v hudebním odvětví, obzvláště v začátcích kariéry, nedá moc počítat. Nikdy mi to ale aktivně nevymlouvali. Dnes už myslím mnohem víc chápu, jak moc je pro mě hudba důležitá, a cítím z jejich strany větší podporu a pochopení.

Jak moc vás ovlivnila zkušenost zpívat po boku kapely Jelen a co jste si z ní odnesla do své vlastní tvorby?

Spolupráce s kapelou Jelen mi dala opravdu hodně. Nakoukla jsem do chodu velké kapely a zjistila, kolik práce a úsilí se skrývá za každým koncertem. Zažila jsem pocit stát na obrovském pódiu před tisíci lidmi a přirozeně jsem se hodně



ADÉLU to k muzice táhlo už od malička. Foto: Lukáš Dvořák

posunula i po pěvecké stránce. A co mi to dalo pro mou vlastní tvorbu? Přestala jsem se tolik upínat k dokonalosti a bezchybné technice. Uvědomila jsem si, že to nejdůležitější je dělat hudbu od srdce.

a být jen sami se sebou. Jde mi o zachycení lidské zkušenosti. I když jsme každý jiný, máme toho společného víc, než si myslíme – všichni známe lásku, radost, bolest i zklamání. Prála bych si, aby moje hudba lidem

„ Je v pořádku prožít všechny pocity naplno, i ty těžké

Vaše písně mají být „pohlazením po duši“. Co konkrétně dnes podle vás lidé nejvíc potřebují slyšet? Přijde mi, že žijeme v době, která je hrozně rychlá a někdy v ní zapomínáme sami na sebe. Přeju si, aby moje písničky dokázaly pro lidi vytvořit prostor, kde se můžou na chvíli zastavit

pomohla s vědomím, že v tom nejsou sami a že je naprosto v pořádku cítit různé emoce – i ty negativní – a prožít si je vlastním tempem.

Jak vznikají vaše texty – vychází z osobních příběhů, nebo z pozorování světa kolem vás?

Je to pokaždé jiné. Některé vycházejí vyloženě z mé osobní zkušenosti, jiné napíšu poté, co mě zasáhne něčí příběh. Jindy mě osloví film, kniha nebo jiný druh umění. A někdy se ta píseň prostě vynoří odněkud zničehonic a já vůbec netuším, kde se vzala.

Která emoce se ve vaší tvorbě objevuje nejčastěji, i když jste ji původně neplánovala?

Myslím, že je to láska ve svých různých formách. Je tam počáteční zamilovanost, zralá a rozumná láska, láska k přátelům a rodičům, neopětovaná láska, čistá touha, ale i taková ta těžko pochopitelná, všeobjímající a bezpodmínečná láska.

Máte píseň, která pro vás byla terapeutická – pomohla vám něco zpracovat nebo uzavřít?

Ano, mám. Jednou z nich je píseň Oba víme, která mi pomohla zpracovat opravdu náročné období, kdy jsem potřebovala opustit jeden vztah a s ním spojenou dlouhou životní etapu. Uvnitř jsem věděla, že jsem se rozhodla správně, ale hodně to bolelo. Píseň mi pomohla ty pocity prožít a pochopit, najít klid ve svém rozhodnutí a celou tuhle etapu uzavřít.

Kdybyste mohla posluchačům předat jedinou myšlenku, kterou si mají z vaší tvorby odnést, jaká by to byla?

Chtěla bych, aby věděli, že ve svých pocitech nejsou sami a že je v pořádku prožít je všechny naplno, i ty těžké.

Co vás nejvíce inspiruje – literatura, příroda, lidé nebo vztah?

Podle mě je inspirace všude kolem nás i uvnitř nás samotných a jenom čeká, jestli si jí všimneme. Nejvíce mě ale inspirují vztahy s druhými lidmi.

Jak vypadá váš ideální den, kdy zrovna nemusíte řešit hudbu?

Popravdě? Zatím to mám tak, že v mém ideálním dni hudbu řeším. Ale kdyby to měl být čistě odpočinkový den, šla bych někam do přírody – buď sama, nebo s kamarády, podle toho, co bych zrovna potřebovala.

společného víc, než si myslíme!

Máte nějaký rituál nebo drobnost, která vám vždy zlepší náladu, když je vám těžko?

Mám jich vlastně víc. Jsem hodně citlivá a trávím dost času ve své hlavě, takže mi většinou nejvíc pomůžou činnosti, které mě z té spirály myšlenek vrátí zpátky do přítomnosti. Kromě hudby je to třeba jóga, tanec, meditace, psaní si do deníku nebo pohyb na čerstvém vzduchu.

Co vás v poslední době upřímně potěšilo?

Když jsem slyšela master písničky Toulaví zpěváci, kterou jsme nahráli s Jelenem. Má hrozně dobrou, pozitivní energii a ten výsledek se mi moc líbí.

V polovině května vychází vaše debutová deska. Jaký je to pocit držet v ruce svoje první album?

Je to pro mě splněný sen. Na desce jsou písničky, které jsem napsala v různých obdobích svého života za posledních asi pět let. Deska podle mě tvoří celek, který je hezky barevný, a i když je na ní spousta melan-

cholických písní, tak myslím, že je ve výsledku vlastně hodně pozitivní.

Kde vás uslyšíme naživo zpívat s Jelenem a své písně?

Letos v létě bude mít Jelen jen 20 koncertů. Ty se odehrají v rámci festivalu JelenFest, kde mě uslyšíte jak s kapelou na hlavním pódiu, tak i v rámci samostatného vystoupení s písněmi z mého nového alba.

Kdy jste naposledy udělala něco spontánního nebo trochu „bláznivého“, co by do vás lidé možná ani neřekli?

Napadá mě třeba situace, kdy jsem si řekla, že zkusím vylézt a slézt Triglav, nejvyšší horu Slovinska, za jeden den a úplně bez tréninku. Zvládla jsem to, ale se svým tempem jsem se vracela asi v jednu ráno a pak mě ještě týden bolel každý krok.

Bydlíte mimo Prahu, co pro vás naše hlavní město znamená?

Mám ji moc ráda a spojenou hlavně s hudbou – jezdím sem



MLADÁ ZPĚVAČKA bude opět součástí turné skupiny Jelen. Foto: archiv A0

kvůli koncertům, schůzkám a do studia pracovat na písničkách, takže se sem vždycky moc

těším. A když zrovna nepracuju, miluju se jen tak procházet podél Vltavy.

INZERCE



**VSTUPNÍ PREVENTIVNÍ
VYŠETŘENÍ ŠEDÉHO
ZÁKALU ZDARMA +**

**SLEVA
50%
NA OCT**

Šedý zákal patří mezi **nejčastější oční onemocnění** u seniorů. Pravidelná kontrola je klíčová pro **včasně odhalení** a bezpečné provedení operace. Vstupní preventivní vyšetření za účelem zjištění šedého zákalu u nás absolvujete **ZDARMA**. Zjistíme stav vašich očí a doporučíme další postup.

Pro samotnou operaci šedého zákalu je však doporučeno mít vyšetření OCT. OCT umožňuje detailní zobrazení sítnice a očního nervu a je vhodné pro přesné plánování a bezpečný průběh operace. **Běžná cena vyšetření na šedý zákal s OCT je 800 Kč. Nyní máte 50% slevu – zaplatíte pouze 400 Kč.**

**POUKAZ NA PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ
ŠEDÉHO ZÁKALU ZDARMA**

Oční klinika NeoVize Praha
ulice Budějovická 778/3a, Praha 4 - Pankrác
tel.: 777 643 020, paha@neovize.cz

neovize.cz

**Objednejte se ještě dnes telefonicky
nebo emailem a v den vyšetření předložte tento poukaz.**

Dotek Neapole: Vyhraďte pizza pec Salente Vulcano

■ Pokud patříte mezi skutečné milovníky italské gastronomie, určitě si nenechte ujít naši aktuální soutěž o špičkovou pizza pec Salente Vulcano. Tento pomocník vám přinese autentický neapolský zážitek a promění vaši kuchyni v nejlepší pizzerii v celém sousedství!

Představte si společné večery s číší dobrého vína, provoněné čerstvou bazalkou a sladkými rajčaty. Atmosféra Neapole, kde se z přípravy pizzy stal životní styl, je pro vás nyní na dosah ruky. Pec Salente Vulcano totiž dokáže vyvinout teplotu až 450 °C, což je pro výsledek pokrmu klíčové. Právě vysoký žár zajišťuje bleskové propečení těsta a tvorbu nadýchaných okrajů.

Neapolská pizza je totiž víc než jen jídlo – je to filozofie postavená na klidu a kvalitě. Nadýchaný okraj typu cornicione, vláčný střed a minimum těch nejlepších ingrediencí. Právě v jednoduchosti tkví kouzlo, které vám dovolí vychutnat si přítomný okamžik. S touto pecí získáte čas



UPĚCT si doma pizzu nebylo nikdy snazší, pec Salente Vulcano je totiž skvělý pomocník.

Foto: SUR

věděli jste, že...?

- V Itálii se denně upeče přes 8 milionů pizz. I když jsou Italové v konzumaci až pátí, pro 86 % z nich zůstává pizza rituálem, který si dopřejí alespoň jednou týdně.
- Světovému žebříčku kralují Norové. Ročně spořádají neuvěřitelných 11,4 kg pizzy na osobu, čímž nechávají zbytek světa daleko za sebou. Průměrný Američan zvládne za rok zhruba 27 pizz. Česko se drží při zemi – se spotřebou 3,5 kg na hlavu objevujeme kouzlo této italské klasiky teprve pozvolna.
- Neapol je skutečnou kolébkou pizzy. Právě zde v 18. století vznikla jako jídlo pro dělníky. Dnes v tomto městě sídlí 4 000 pizzerií, tedy celá desetina všech italských podniků.

jeden pro druhého a pocit, že méně je někdy skutečně více.

Součástí přístroje je robustní pečicí kámen, který dodá těstu tu správnou texturu. Pec však není jednoúčelová; nabízí celkem pět programů včetně funkcí pro grilování a zapékání. Díky rozumné hmotnosti 15,4 kg je zařízení snadno přenosné, třeba na terasu či k přátelům. V bohatém balení najdete i praktické příslušenství: lopatu na pizzu, plech a kráječ. Vše je tedy připraveno tak, abyste mohli začít s pečením okamžitě po vybalení. A je jedno, zda si pizzu vlastnoručně připravíte doma, nebo dáte přednost zakoupenému polotovaru. Výsledek bude vždy stát za to! (red)

Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku do 29. května 2026 na e-mail: soutez@ceskydomov.cz. Tři výherci získají po pizza peci Salente Vulcano, o výhře budou vyrozuměni e-mailem.

soutěžní otázka

O kterém italském městě se říká, že je kolébkou pizzy?

a) Janov b) Řím c) Neapol

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.“



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

Těším se na viděnou v našich lázních.

Humorista Oldřich Dudek slaví osmdesátku a říká: Život nemá smysl, a tak se mu musím smát

■ Prošel redakcemi Vlasty i Dikobrazu, napsal desítky knih a jeho vtipy provázejí generace. Oldřich Dudek, scénárista nezapomenutelného televizního Malého dětského kabaretu, slaví významné životní jubileum v kondici a s nadhledem sobě vlastním.

Martin Šimanov

Říká se, že věkem se člověku třese ruka. Je to pro vás, kreslíře humoru, komplikace nebo jste tento třes ruky využil jako nový styl vašeho kreslení?

Já mám ruku zatím pevnou a jestli se mi někdy třese, tak je to při placení složenek.

Nakreslil jste přes dva tisíce kreslených vtipů, napsal přes dvacet humoristických knih, jste známý jako scénárista zábavných televizních pořadů, když ale zůstaneme u vašich kreslených vtipů – stává se vám, že když uvidíte kreslený vtip, upřímně se mu zasmějete a po chvíli zjistíte, že jste takový vtip nakreslil už před třiceti lety?

Víte, kreslené vtipy mají různou životnost, hlavně ty

politické. Já se celý život spíš věnuji kresleným vtipům o vztazích mezi ženami a muži, protože na toto téma mají životnost trvalou. A ano, občas se mi stane, že někdy, jak se říká, ve veřejném prostoru, zahlédnu vtip, který jsem kdysi nakreslil, ale kresba je od jiného autora. Ne, že by mi námět ukradl, ale je to souběh dvou stejných myšlenek, což se v této profesi stává. Například asi před deseti lety jsem nakreslil takový vtip: vyjevený hušeňourek ve slamáčku na eroticky rozvášněné veleoběžní ženě a pod obrázkem byl text: FRIGO NA MAŠINĚ. No, a v té době dostal Ivan Mládek nápad na svůj obraz Frigo na mašině. Souběh dvou stejných myšlenek ve stejný čas.

Celý život se pohybujete v oblasti humoru. Je vašich osmdesát let důkazem, že smích prodlužuje život?

Říkám to vždy a všude: slavný ruský spisovatel a filosof Lev Nikolajevič Tolstoj prohlásil, že jediná absolutní pravda, ke které se člověk může dopracovat, je to, že život nemá smysl. No jo, ale co má potom chudák člověk s takovou ponurou absolutní pravdou dělat? Mám se jít rovnou oběsit? To se mi zatím ještě nechce.

A tak se na nesmysl života dívám se smyslem pro humor. Není to všelék, ale někdy to docela pomáhá. Možná, že právě v délce života.

Kdysi jste kreslil a psal pro týdeník Dikobraz. Kdybyste měl nyní nakreslit zvíře, které nejlépe vystihuje českou společnost, byl by to slizký had nebo chameleon? Asi obojí, ale já jsem už dříve českou společnost definoval takto: Česko je dnes prasklý vřed, plní jedu tečem vpřed! Nebo bych mohl pokračovat těmito verši: Takový oblak na obloze, ten se má dobře, věřte mi. Může se, kdy chce, tulit k duze, nic nedrží ho při zemi, kde hlavní tíha všeho bytí má jeden název: živobytl!

Osmdesátka je krásné číslo. Plánujete ji oslavit v klidu s rodinou, nebo se chystáte provést něco absurdního?

To absurdní jsem provedl už před osmdesáti lety – narodil jsem se. Ale fakt to nebyl můj nápad.

Ke svým kulatinám jste dostal ne-tradiční dárek – celovečerní film FILMAN, na kterém jste se poprvé podílel jako spoluscenárista. Těšíte se na divácký ohlas?

Těším, protože film natočil mladý režisér Zdeněk Kovář, který je



HUMORISTA Oldřich Dudek. Foto: archiv OD

mistrem svého řemesla! V současné době spolu připravujeme filmovou komedii DÍKOBRAZ, ve které divákům přibližujeme nejen redakci a spolupracovníky Dikobrazu, ale také tu zvláštní dobu, ve které tento humoristický a satirický týdeník vycházel se sloganem titulní straně: S úsměvem jde všechno líp. A byla to pravda, protože člověk se doslova někdy mohl až uřehtat nad absurdními pitomostmi oné totalitní doby!



Pohádka máje

Oldřich Dudek

Pípá ptáček na větvičce, pípá samou radostí, že ho jaro rozzářené zase broučky pohostí. Sezobne si mravenečka, sezobne si ploštici, k tomu asi kapku rumu, má holt svoji palici!



Mužská plodnost: spermie mizí, dětem hrozí mutace!

■ Počet spermií u mužů celosvětově dramaticky klesá a někteří odborníci pro něj začali používat výraz spermagedon. Dlouhodobý pokles kvality mužských spermií potvrzují i dvě zásadní vědecké analýzy.

Již v 90. letech upozornil na problém profesor Skakkebaek, když z dostupných dat vyčetl, že mezi lety 1940 a 1990 klesl průměrný počet spermií téměř o polovinu. Tato zjištění následně potvrdila rozsáhlá metaanalýza publikovaná v roce 2017 v prestižním časopise Human Reproduction Update. Zatímco dříve se neplodnost častěji přisuzovala ženám, dnes je mužský faktor hlavní nebo spolupůsobilý příčinou většiny případů neplodnosti párů. Mnoho mužů navíc netuší, že jejich reprodukční schopnosti jsou snižované a odkládání rodičovství může šance ještě více zkomplikovat.

Starší muži nejsou výhra

Vedle klesajícího počtu spermií upozorňují odborníci i na



Ilustrační foto: AI

info

Podle nejnovější oxfordské studie ke kvalitě spermií nepřispívá ani dvou- až sedmidenní abstinence. Sice jich muž vyprodukuje více, ale podle vědců se snižuje jak pohyblivost, tak i životaschopnost spermií. Vyhledky na úspěšný vývoj oplozeného vajíčka tak klesají, protože v nich dochází už po několika dnech k poškození DNA.

rizika spojená se stárnutím otců. Zatímco ženská plodnost prudce klesá po 35. roce, u mužů je pokles pozvolnější, zato s sebou nese jiná rizika. U starších mužů se zvyšuje pravděpodobnost vzniku tzv. de novo mutací, tedy nových genetických vad, které mohou ovlivnit zdraví dítěte. Mezi nejčastější takové poruchy patří například Marfanův syndrom (onemocnění pojivové tkáně, které postihuje zejména srdce, cévy (aortu), kostru a oči).

Projevuje se vysokou, štíhlou postavou, dlouhými končetinami a prsty nebo neurofibromatóza typu 1 (způsobuje vznik kožních skvrn, nezhoubných nádorů na nervech a pih v podpaží či tříšlech).

Negativní dopad na mužskou plodnost má také životní styl: stres, kouření, obezita, alkohol, užívání steroidních doplňků či působení toxických látek. Naštěstí je spermatogeneze citlivá na změny a v mnoha případech lze její kvalitu zlepšit cílenou změnou režimu. **(PRO, red)**

INZERCE

PPF GENERÁLNÍ PARTNER UVÁDÍ

Letní shakespearovské slavnosti 2026

Komedie omylů

premiéra

shakespeare.cz

foto: Pavel Mára

generální partner: PPF

hlavní partneři: CETIN, HOME CREDIT

hlavní mediální partneři: PRAVO, frekvence 1, nova

mediální partneři: Dikem, Vlasta, scena.cz

spolupřátelství: Mladá fronta, Mladá fronta, Mladá fronta

předprodej: ticketmaster

organizátor: PPF

M&M HOLDING REALITY

STAROSTI S PRODEJEM VAŠÍ NEMOVITOSTI NECHEJTE NA NÁS!

ZAŘÍDÍME PRO VÁS

- Prodej/pronájem Vaší nemovitosti za nejvyšší možnou cenu
- Hypotéku Vám na míru
- Okamžitý odkup nemovitosti
- Zálohu na kupní cenu nemovitosti

KOMPLETNÍ REALITNÍ SERVIS

DEJTE NÁM TIP 20 000 Kč NA NĚKOHO, KDO PRODÁVÁ NEMOVITOST

Markéta a Jiří KALVODOVI realitní specialisté

604 874 330 www.kalvodovi-reality.cz

SC-504337/02

SC-504330/01

RECEPT: Belgický hot dog s karamelizovanou cibulí

Hot dog se v posledních letech stal symbolem moderního street foodu, který sází na kvalitní suroviny a neotřelé kombinace chutí. Belgická varianta hot dogu je toho zářným příkladem – spojuje v sobě křupavou bagetku, poctivý párek a sladko-slaný element v podobě pomalu karamelizované cibule.

Tato kulinářská klasika má nespočet tváří a provází nás téměř na každém kroku. Od vítězné atmosféry fotbalových stadionů až po vyletní stánky. Zatímco dříve byl hot dog synonymem pro rychlý fast food „do ruky“, dnes se suverénně zabydluje v menu stylových nových podniků a specializovaných bister.

Historie párku v pečivu sahá až do 15. století do Německa, ale celosvětový fenomén z něj udělali až němečtí imigranti v New Yorku. Zatímco Američané sázejí na hořčici a kysané zeli, evropská cesta, a zejména ta belgická, se vydala směrem k bohatším a krémovějším omáčkám.

Recept:

Doba přípravy: 40 minut

Doba vaření: 20 minut

Potřebujete (na 4 porce):

- 4 bagetky
- 4 párky podle chuti
- 3 červené cibule
- 2 lžice cukru
- sůl, pepř
- 1 lžička másla
- hot dog omáčka Spak
- snítky tymiánu
- olej

POSTUP

Cibuli nakrájejte najemno. V pánvi nechte rozpustit máslo. Přidejte cibuli a opečte ji. Když je cibule měkká, přidejte cukr, listky tymiánu, promíchejte a cibuli nechte trochu zkaramelizovat. Párky opečte na trošce oleje dozlatova. Nakonec ji jemně osolte a opepřete. Bagetky nakrojte a na spodní část naneste trochu omáčky. Přidejte cibuli, pak párek, a nakonec opět trochu omáčky a cibuli. Ihned podávejte. **Zdroj: SPAK**



DOBŘÍ hot dog spolehlivě zažene hlad. Foto: SPAK

Tipy a triky

Na cibuli nespěchejte – čím pomaleji ji budete karamelizovat na mírném ohni, tím bude sladší a jemnější. Pro extra lesk můžete v závěru přidat lžičku třtinového cukru nebo pár kapek balzamikového octa.

Pečivo je základ – bagetky nebo rohlíky před plněním krátce rozpečte v troubě nebo na grilu. Křupavá kůrka a teplá střídky jsou pro dokonalý hot dog klíčové.

Kvalitní párky – volte párky s vysokým obsahem masa (ideálně vídeňské nebo debrecinské). Před vložením do bagetky je můžete krátce opéct na pánvi, aby měly křupavý skus.

INZERCE

CERAGEM

Ceragem lehátko a masážní křeslo dnes nacházejí využití nejen v domácnostech, ale také ve firmách, kde roste důraz na odpočinek zaměstnanců a zdravé pracovní prostředí. Moderní přístroje kombinují vyhřívání, masáž a ergonomické provedení, které pomáhá uvolnit ztuhlé svaly, zejména v oblasti zad, šíje a ramen. Právě tyto partie bývají nejvíce namáhány při dlouhém sezení u počítače nebo při stresujícím pracovním tempu. Krátká relaxace během dne může přispět k lepší koncentraci, vyšší výkonnosti i psychické pohodě. Některé společnosti proto zařazují relaxační zóny s podobným vybavením jako součást péče o zaměstnance. Odborníci připomínají, že pravidelný odpočinek je důležitý pro prevenci vyčerpání a dlouhodobého stresu. Ceragem tak může být praktickým pomocníkem nejen pro regeneraci těla, ale i pro efektivnější pracovní proces.



**PŘIJĎTE SI NEZÁVAZNĚ VYZKOUŠET
NAŠE SKVĚLÉ PRODUKTY DO CENTRA**
Ceragem, Benediktská 687/4, Praha 1 - Staré Město
www.ceragem-praha.cz

SC-50-054/01

Protiplísňové nátěry ABAMAL aplikujeme my

Komplexní řešení pro váš domov i firmu



Rychlé a spolehlivé jednání | Čistá práce | Garance kvality

Aplikace protiplísňových nátěrů
Zateplení studených stěn
Interiérové a fasádní nátěry
Hydroizolační nátěr střech
MALÍŘSKÉ PRÁCE



Prohlídka a kalkulace

ZDARMA

704 37 35 37

[WWW.IZOLACNI-NATER.CZ](http://www.izolacni-nater.cz)

SC-50-04359/01

Které tablety „vše v jednom“ do myčky raději nedávejte?

■ Nejnovější test spotřebitelské organizace dTest se zaměřil na tablety do myčky a výsledky nebyly právě radostné. Laboratorní zkoušky 13 tablet a kapslí typu „vše v jednom“ odhalily značné rozdíly v mycí účinnosti, lesku a vzhledu umytého nádobí, ale i ve složení jednotlivých výrobků.

Testované prostředky byly vystaveny náročným zkouškám, které měly prověřit jejich skutečné schopnosti. Poradit si musely s odolnými nečistotami, jako jsou zaschlé zbytky ovesné kaše, připálené mléko, čajové skvrny nebo vaječný žloutek. „Právě tyto typy znečištění ukázaly, jak výrazně se mohou jednotlivé výrobky lišit. Zatímco některé si s nečistotami poradily relativně dobře, jiné opakovaně selhávaly,“ vysvětluje Hana Hoffmannová, šéfredaktorka spotřebitelského časopisu dTest.

Nejslabší výsledky zaznamenaly především tablety Q-Power Active All in One, které v mycí účinnosti výrazně zaostávaly a měly problém s většinou testovaných nečistot. Špatné

výsledky vykazaly také výrobky Albert/Clean Home All in 1, Finish Powerball Power Everyday Clean and Shine, Lidl/W5 All in 1 Power či Tesco/Go For Expert All in One. U těchto produktů se opakovaně objevovaly nedostatky jak při odstraňování silně ulpělých zbytků jídel, tak při celkové kvalitě umytí nádobí.

Vedle samotného odstraňování nečistot hodnotil test také vzhled nádobí po umytí. Ani zde nebyly výsledky vždy zcela přesvědčivé. Některé prostředky nedokázaly zabránit vzniku zaschlých kapek a šmouh, což bylo patrné zejména na sklenicích. Velké množství skvrn zanechaly na nádobí výrobky Albert/Clean Home, Q-Power a Tesco/Go For Expert, ale i několik dalších.

Chemické složení a ekologický dopad

Pozornost si zaslouží také chemické složení testovaných prostředků. Ačkoliv většina výrobků splnila základní požadavky, často jejich součástí byly parfemace, které nemají na mycí účinek žádný vliv,

ale mohou být dráždivé nebo zatěžovat životní prostředí. Dva produkty – Finish Powerball Ultimate Plus a Penny All in 1 – obsahovaly i oxid titaničitý, který je od roku 2022 jako potravinářské aditivum v EU zakázán z důvodů možné genotoxicity a karcinogenity. (dTest, red)

INZERCE

Chcete doma šikulky? Dejte je k nám do školky!




 Jsme zkušení - péči o děti se věnujeme více než 9 let.

 Malý kolektiv a individuální přístup

 Podporujeme přirozený vývoj a samostatnost

 Zábavný program a kroužky pro vaše děti

 Bezpečné a inspirativní prostředí

 Kvalifikované pečovatelky se srdcem na dlaní

Zápis do dětské skupiny Ježek!

Web: www.dsjezek.cz Email: info@dsjezek.cz
Telefon: 725 411 981 Adresa: DS Ježek, z.s., Údolní 1147, 142 00 Praha 4 Braník

INZERCE

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR PRO DĚTI ZAMĚŘENÝ NA VODNÍ SPORTY 2026

Termín: 13. - 17. 7. 2026
17. - 21. 8. 2026

Místo: Hamr-Braník,
Loděnice FTVS UK Troja

Účast: děti ve věku 8 - 18 let



Náplň kurzu:

- veslování, kanoistika, dračí loď
- plavání, vodní záchrana
- cyklistika
- sportovní hry, golf



www.hamrveslovani.cz **Více info zde**

řádková inzerce

• **IODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU!** Vykličíme sklepy, byty, pozůstatosti, 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.

• **Koupím byt** v blízkosti MHD. Původní stav nebo k rekonstrukci nevádi. Rychlé a seriózní jednání. Pište nebo volejte prosím na tel: 728 302 422

Titul NAŠE PRAHA 4 SEVER vydává Český domov Media House, s. r. o., IČ 257 929 20 • šéfredaktor Martin Dudek, e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz • Manažerka inzerce: Renata Čížková, tel: 777 114 473, e-mail: renata.cizkova@ceskydomov.cz; Iveta Savelová, tel: 724 274 181, e-mail: iveta.savelova@ceskydomov.cz • Adresa vydavatele, redakce a distribuce: Pod Altánem 99/103, Praha 10 - Strašnice, tel: 224 816 821 • Stížnosti a podněty k distribuci: tel. 224 816 821, e-mail: kancelar@ceskydomov.cz • náklad 45 000 výtisků • Fotografie bez uvedení zdroje pocházejí z redakčního archivu • MK ČR E 21854 • Vychází 15. 5. 2026

VLIVNÍKOVY
VYDAVATELSTVÍ
CLPR



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 přihláškového 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!

MotoGP

GRAND PRIX
ČESKÉ REPUBLIKY
2026

#CzechGP

Automotodrom Brno
19 – 21 ČERVEN

ZAŽIJ TO ZNOVU



MOTOGPCZECHIA.COM

