

Jediny
čtrnáctideník
v Praze 10



NAŠE PRAHA 10

Vršovice • Malešice • Strašnice • Záběhlice • Hostivař • Horní Měcholupy 4. 9. 2026

EUROPARK

SLEVOVÉ KUPONY

18. – 20. 9. 2026



vystříhni si slevu



SLEVA

10%

na celý nákup
v hypermarketu Globus.
Platí při nákupu
v hodnotě nad 1000 Kč.

Kupon odevzdejte na začátku nákupu obsluze pokladny. Slevu lze uplatnit pouze jednou. Hodnota v procentech uvedená v nabídce vyjadřuje procentuální výši slevy z aktuální prodejní ceny. Nabídku nelze kombinovat s jinými slevami a akčními nabídkami. Slevu nelze využít v Café Globus, Uzenářském shopu Globus, Restauraci Globus. Sleva neplatí na nákup cenin a tabákových výrobků. Nelze převádět ani proplácet v hotovosti. Nabídka platí do vyprodání zásob. Společnost Globus ČR, v.o.s., je oprávněna odmítnout neoriginální, poškozený či jinak znehodnocený kupon. Nabídka platí v hypermarketu Globus Praha-Střboholy v termínu od 18. 9. do 20. 9. 2026.



SLEVA

25 Kč

Z KAŽDÝCH 100 Kč
zaplacených
za snídani
v Restauraci Globus.
Snídaně
od 7:30 do 10:00.

Kupon odevzdejte na začátku nákupu obsluze pokladny. Slevu lze uplatnit pouze jednou. Nabídku nelze kombinovat s jinými slevami a akčními nabídkami. Slevu nelze využít v Café Globus, Uzenářském shopu Globus, hypermarketu Globus. Sleva neplatí na nákup cenin a tabákových výrobků. Nelze převádět ani proplácet v hotovosti. Nabídka platí do vyprodání zásob. Společnost Globus ČR, v.o.s., je oprávněna odmítnout neoriginální, poškozený či jinak znehodnocený kupon. Nabídka platí v Restauraci Globus Praha-Střboholy v termínu od 18. 9. do 20. 9. 2026 v čase od 7:30 do 10:00 hod.



SLEVA

20%

na malé
domácí
elektrospotřebiče
ETA*



SLEVA

20%

na celý
nákup*
Mimo Club a servis.



SLEVA

25%

na celý
nákup*



SLEVA

10%

na celý
nákup*
Kupón nelze uplatnit
na balený sortiment.



**1+1
ZDARMA**

platí
na všechny nápoje
v libovolné velikosti*
Levnější nápoj
zdarma.



SLEVA

20%

na celý
nákup*
Neplatí
na nákup zrnkové
kávy.

* Slevy platí od 18. 9. do 20. 9. 2026 v Obchodním Centru EUROPARK, nebo do vyprodání zásob. Sleva se nevztahuje na zlevněné a jiné akční zboží a nákup dárkových karet. Slevy nelze počítat a kombinovat se slevovými poukázkami a jinými akcemi. Vyplácení slev v hotovosti není možné. Slevový kupon je nutné předložit při nákupu.



SOUTĚŽ – VYHRAJ 5000 Kč!

Načti QR kód a **vyhraj 5000 Kč** na nákupy v EUROPARKu!
Hodně štěstí! Více informací na www.europark.cz



Praha 10 vás zve na

GARÁŽ FEST



4. 10. 2026, 11:00–22:00

Malešický park

Charitativní hudební festival amatérských kapel z Prahy 10
Moderuje Ondřej Vodný z Evropy 2

SPIRIT DIVOČINY | 5K | Nekecej |
Yelling Orangutans | T-A-K
MAD DOG | Světadíl | HochMe5

Dobrovolné vstupné na podporu boje proti rakovině
Více informací na praha10.cz/kalendar



Jediný
čtrnáctideník
v Praze 10



NAŠE PRAHA

10

Vršovice, Malešice, Strašnice, Záběhlice, Hostivař, Horní Měcholupy

4. 9. 2026

**Strašnice obchází
strach, padly výstřely!**



Více na straně 4

**570 milionů za
Vršovickou promenádu?
Lze ji postavit levněji!**



Více na straně 5

**Těhotná obézní matka
zadělává svému dítěti
na problém**

Více na straně 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.svobodaanejtekt.wz.cz

SC-503927/135

Marta Somyk: Nejsem uhlazená televizní holka!



nasepraha.cz

Foto: Kateřina Nováková

27
let jsme
s Vámi

Rozhovor na stranách 8 a 9

**Vyhrajte vstupenky
na muzikálového
Saturnina**
str. 10

INZERCE

KDY Září - každé pondělí a úterý 10 – 17 hodin

KDE Národní dům na Vinohradech

(bývalý dům železničářů – 1. mezipatro), Náměstí Míru 820/9

P-2 Vinohrady, metro stanice A



**VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ
a obrazů 17. až 20. stol.**

ZLATO:

až 1 800 Kč/g

zubní zlato (i nečištěné)
šperky, mince a zlomkové

STŘÍBRO:

přibory, tabatěrky
a technické stříbro

HODINKY:

náramkové, kapesní
až do roku 1990

ŠPERKY:

granátové
a brilliantové šperky

**Kupón
200 Kč
při výkupu
zlata**

Firma H&Š, tel.: 776 150 222, 603 505 686, vykupnarodnidum.cz

SC-504507/01

TAK SI MYSLÍM...



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

Většinu z nás už dovolené skončily a určitě jste ještě plní dojmů. Já jsem si ze zahraničního pobytu jeden přivezl, a tím je otrěsná úroveň stolování v hotelech. Nemyslím tím nabízené pokrmy či obsluhu, ta většinou kmitá, až se jim za nohama práší. Myslím způsob, jakým si turisté ze všech koutů světa, „cpou“ jídlo do svých chřtánů. Lokty na stole, shrbené postavy, nosy málem ponořené až v omáčce. Silný dojem na mne udělala náctiletá slečna, která si až neuvěřitelným způsobem na židli propletla nohy a ruce tak, že by jí hadí žena záviděla, a s očima zabořenýma do mobilu si bezmyšlenkovitě nabírala jídlo. Moc „hezky“ obrázek...

Ale i u nás to není o moc lepší. Nedávno jsem se dostal do sporu, zda je přípustné, aby při zahradním grilování, kdy se sejde parta přátel s rodinami, seděl dospělý muž u společného stolu bez trička, tedy do půl pasu nahý? A měl jsem pravdu – není to přípustné. Ostatní hosté totiž nemají být nuceni stolovat vedle obnaženého člověka a vedro není samo o sobě důvodem k odložení trička u jídelního stolu. Je to nevkusné i nevhodné.

Strašnice obchází strach, padly výstřely!

■ Bezpečnostní situace v části Strašnic se podle místních dál vyostřuje. Po sérii vloupání, kvůli nimž obyvatelé zavedli vlastní noční hlídky a do ulic povolali profesionální bezpečnostní agenturu, nyní došlo k vážnému konfliktu.

Norbert Odvárka

Jeden z místních obyvatel se podle svých slov pokusil s lidmi, kteří v lokalitě dělají nepořádek, domluvit. Situace se však vyhrotila a muž byl napaden. V průběhu konfliktu se situace dostala tak daleko, že obyvatel použil varovný výstřel z legálně držené pistole, aby incident zastavil a situace se uklidnila. „Snažil jsem se s nimi domluvit, ale napadli mě. Upadl jsem na zem a vystřelil do země varovný výstřel a poté jsem okamžitě volal policii. Než policie přijela, útočníci mezitím naskákali do auta a snažili se odjet. Jedno z aut

mě dokonce srazilo. Mám otřes mozku a nyní jsem na nemocenské,“ říká napadený.

Dlouhodobý problém

Web Naše Praha o situaci ve Strašnicích informuje už několik týdnů. Začalo to sérií vloupání v okolí Újezdské ulice. Místní tehdy přestali čekat, zda další případ vyřeší někdo jiný, a začali organizovat vlastní noční hlídky. Do bezpečnostního dohledu se zapojil také Jan Čížek, obyvatel Strašnic a pražský patriot, který se rozhodl situaci aktivně řešit. „Když žijete na místě, kde se začnou opakovat vloupání a podezřelý pohyb, musíte reagovat.

Proto jsme začali s hlídkami, a proto jsem zajistil i profesionální bezpečnostní službu,“ říká Čížek. Došlo také k užší komunikaci s policií. Místní dostali přímý kontakt na výjezdovou jednotku a informace o podezřelém pohybu mohou předávat rychleji.

Dnes se podle místních neřeší pouze obava z krádeží. Přibývá konfliktů, stížností na chování lidí v lokalitě a strachu z přímého kontaktu. „My jsme udělali to, co jsme jako občané udělat mohli. Hlídky fungují, profesionální ochranka je v terénu, policie o problému ví. Ale nemůžeme tím dlouhodobě nahrazovat systémové řešení,“ je přesvědčen Jan Čížek a dodává: „Nechci, aby lidé museli být policisty ve vlastních ulicích. Chci, aby mohli normálně žít. Aby večer zavřeli branku a měli klid. To přece není nic nadstandardního. To je základ.“



PO nocích se kolem domů starousedlíků potulují neznámí lidé, někteří z nich zkoušeli, zda jsou domovní dveře zavřené... Zdroj: BK

KOMENTÁŘ

Bezpečná Praha začíná u ochrany našich seniorů

Bezpečí. Téma, které v Praze poslední dobou hodně rezonuje. Lidé si toho začínají všimát. Není to už pouze otázka Anděla, Skalky, Palmovky nebo Černého Mostu. Dnes se cítí v nebezpečí už i lidé v kdysi klidných Strašnicích.

I tady vyrostla potichu no-go zóna bezdomoveckých hradů z palet. Už nelze před situací strkat hlavu do písku. Praha musí začít lidi bez domova a drogově závislé intenzivně řešit. Policie zasahovat. Vyhláška o zákazu požívání drog by měla platit na intenzivních

místech. Kdo poruší, pojede an-tonem. Stejně tak není možné, aby město neustále umišťovalo bezdomovce a feřaky do obecních bytů v rámci experimentu Housing First.

Já se ale chci zastat našich nejzranitelnějších, a to jsou senioři. Kdo myslí na ně? Pociť bezpečí totiž neznamená jen jít bez strachu po setmění po ulici. Pociť bezpečí je i to, že když mi je špatně, někdo se o mne postará. Mám zajištěnu perfektní lékařskou péči. Existuje někdo, kdo za mnou přijde. Pociť bezpečí je i to, že

se nemusím strachovat o svoje bydlení, že mi zvednou nájem a já nebudu mít na zaplacení. Pociť bezpečí je i to, že se mnou lidé jednají s úctou a respektem, který si k věku zasloužím. Ne jako s malým nebo přezírávě. A tento pocit bezpečí bych byl rád, abychom v Praze zažívali všichni. Jednou se nám to snad podaří. Začneme tím, že své seniory ochráníme. Návod zde máte...

Jan Čížek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz



570 milionů za Vršovickou promenádu? Lze ji postavit levněji!

■ Vršovická drážní promenáda má vybrané projektanty. Za projektovou přípravu zaplatí Praha téměř 71 milionů korun, náklady na samotnou stavbu se podle současných odhadů mohou pohybovat mezi 300 a 500 miliony. Dalších téměř 275 milionů korun bez DPH má město zaplatit za pozemky od Správy železnic. Pražský patriot a obyvatel Strašnic Jan Čížek ale upozorňuje, že podle jeho názoru existuje výrazně levnější, ekologičtější a rychlejší cesta.

Norbert Odvárka

Promenáda má vzniknout v trase bývalé železniční tratě mezi Vršovicemi a Strašnicemi. Záměrem města je vytvořit zelenou bezmotorovou osu, která propojí jednotlivé části Prahy 10 a nabídne prostor pro pěší, cyklisty, běžce i další volnočasové aktivity. Oficiální projekt počítá s pěším a cyklistickým propojením, liniovým parkem a úpravami veřejného prostoru.

Stavba může stát až půl miliardy

Právě finanční náročnost projektu vyvolává otázky, zda je navržené řešení skutečně nejefektivnější. „Tohle je Dozimetr v plné parádě! Tentokrát pod taktovkou hnutí Praha sobě a Pirátů,“ kritizuje projekt pražský patriot a obyvatel

Strašnic Jan Čížek. Vedle samotné stavby je přitom třeba započítat také cenu pozemků a projektovou přípravu. Praha získává od Správy železnic deset parcel v katastru Strašnic a dvě ve Vršovicích. Součástí převodu jsou také některé původní železniční stavby a zařízení. Kupní cena podle znaleckého posudku činí 274 999 000 korun bez DPH. Celková finanční náročnost záměru tak bude výrazně vyšší než samotná částka za projektovou dokumentaci.

Misto drahé stavby mlat

Čížek upozorňuje, že podle jeho názoru nemusí být cesta k vytvoření kvalitní promenády ani zdaleka tak komplikovaná a nákladná. „Já chci, aby to bylo rychle, pokud možno do jara hotové. Proto navrhuji levnou



JAN ČÍZEK

je daleko nižší, realizace by se počítala na měsíce, ne tři roky, jak to plánují,“ říká.

Ne všechno musí být z betonu

Vedle ceny upozorňuje Čížek také na samotný charakter území. Bývalá železniční trať podle něj během let bez pravidelného provozu přirozeně zarostla a stala se útočištěm rostlin i živočichů. „Je třeba také uvážit, že se tam usídlili divocí zajáci a bažanti. Mají tam už domov. Brutální a drahé řešení je může připravit o jejich prostředí. To je mi líto. Navíc betonu máme už všude dost. Moderní je sblížit se s přírodou,“ konstatuje. Podle něj

a sta-
vebně
rychlou
alter-
nativu,
která je
běžná na
západ od
Rozva-
dova.
Tedy po-
užít mlat
– směr
šterku
a písku.
Cena

by proto při případné úpravě měla být zachována co největší část současné vegetace.

Cesta, lavičky a osvětlení

Čížkova představa přitom není ponechat bývalou trať bez využití. Naopak chce, aby prostor dostal jednoduchou podobu, která bude prakticky sloužit obyvatelům Prahy 10. „Proto říkám, udělejme rychlé řešení cyklotrasy a vycházkového mola formou cesty. Doplní se osvětlením a lavičkami. Při stavbě ať se zachová flora, co tam vyrostla, i domovy zajíčků a bažantů. Prostě citlivě a levně. Hotovo během půl roku. Takhle alespoň staví developéři všude na světě. Tady se to také naučíme.“

Přehnané náklady

Své výhrady k nákladům projektu Jan Čížek prezentoval také na jednání Zastupitelstva MČ Praha 10. „Odpovědi mi byl výsměch a výmluvy. Evidentně nezájem. Lidí, nenechte se okrádat. Nenechme si ničit Prahu. Pojďme Dozimetry na podzim vyházet. A dělejme věci v Praze účelně a s rozumem,“ uzavírá. Více informací k drážní promenádě najdete na www.nasepraha.cz.

INZERCE

Chceš být G.O.A.T.? Studuj v našem týmu!

Z našich studijních programů si zaručeně vybereš

Ekonomika a management	Bc. / Ing. / ČJ / AJ
Marketingová komunikace	Bc. / ČJ / AJ
Nová média a marketingová komunikace	Mgr. / ČJ / AJ
Aplikovaná informatika	Bc. / ČJ
Finanční informatika a blockchain	Ing. / ČJ
Právo v podnikání	Bc. / Mgr. / ČJ
Bezpečnostně právní studia	Bc. / Mgr. / ČJ
Kriminalistika a forenzní disciplíny	Bc. / Mgr. / ČJ
Finance	Bc. / Ing. / Ph.D. / ČJ / AJ
MBA/BSBA - CityU of Seattle	AJ

PRAHA ♥ KARLOVY VARY ♥ MOST



www.vsfs.cz

Starostové odpovídají: Co chybí Praze a jak to

■ Mají vliv a moc, ale také jim končí volební období, ve kterém čtyři roky stáli v čele svých radnic. Některí chtějí pokračovat, jiní přemýšlejí o práci na pražském magistrátu. Jedno ale mají společné – jak z naší ankety vyplynulo, Praha je pro ně srdcovou záležitostí a záleží jim na tom, aby se nadále rozvíjela.

Martin Důdek

1. Co podle vás našemu hlavnímu městu nejvíce chybí? A máte recept, jak to změnit?
2. Je správné, že Praha v končícím volebním období hospodařila s vysokými ročními přebytky, které se pohybovaly od 20 do téměř 30 miliard korun?
3. Která nová (vý)stavba v metropoli se vám nejvíce zamlouvá, a naopak která si vysloužila vaši kritiku?

**Jan Korseska (ODS)
starosta MČ Praha 2**



1. Hlavnímu městu Praha chybí systémové řízení. Především jde o parkování, což je celopražský problém. Máme zde historické centrum, které nelze nafouknout a systém nastavený v roce 2018 je jen o vybírání peněz. Co se týče parkovacích zón, je potřeba vrátit se k myšlence ochránit centrum Prahy, to znamená, že modré zóny by měly sloužit skutečně jen rezidentům a návštěvnícké zóny by měly stát minimálně sto korun za hodinu. Jinak než cenami se parkování regulovat nedá. Zároveň bych ale změnil rezidenční oblasti tak, aby zvýhodňovaly rezidenty v samém centru Prahy. Ti by platili třeba víc než 1200 korun ročně, ale mohli by parkovat třeba na celém území hlavního města.

2. Správné to je. Kraje, obce i městské části by měly mít na svých účtech naspořené finanční prostředky. Nemůžeme žít pouze čtyřletým volebním obdobím, musíme počítat s dlouhodobým rozvojem hlavního města Prahy. Jestliže Praha bude financovat metro, okruhy a podobně ze svého, musí na to mít naspořené finanční prostředky. Jestliže ministryně financí kritizuje, že Praha hospodaří s velkými přebytky, tak já říkám, že tak hospodaří správně, protože jsou určeny na dlouhodobý rozvoj Prahy. U nás v Praze 2 to máme stejně.

3. Líbí se mi okolí Masarykova nádraží, myslím si, že do nové části rozvoje města něco takového patří. Zamlouvá se mi i Pobřežní ulice v Karlíně. Maličko obracím oči v sloup u mrakodrapů v Praze 13. Už jsem si zvykl na to, že na Pankráci je lokalita výškových budov a tam mi nevadí, ale myslím, že takové stavby na území Prahy nejsou vhodné. Stejně tak se mi nikdy nelíbilo Charles Square Center na Karlově náměstí, to budu vždycky kritizovat. Naproti fakultě ČVUT vznikl obrovský skleněný monolit a nikdy jsem si na něj nezvykl. Zvykl jsem si na Tančící dům, chápu, že se s ním chlubíme po celém světě, ale tahle stavba na Karlově náměstí mi opravdu leží v žaludku.

**Ondřej Kubín (ODS)
starosta MČ Praha 4**



1. Napadá mě tři hlavní věci. Zaprvé je to dostavba Pražského okruhu, která k odvedení tranzitní dopravy mimo město vyžaduje aktivní a společnou roli Prahy i státu. Zadruhé vidím problém v přísné výškové regulaci nových budov. Máme málo ambiciózní územní plán a ve vhodných lokalitách se zbytečně bojíme stavět do výšky. Praha ale nemá neomezené pozemkové rezervy a jedinou cestou k dostupnému bydlení je dostatečná výstavba a nabídka. Pokud si často bereme za vzor Vídeň, musíme si přiznat, že i tam mrakodrapy a výškové budovy běžně najdete. V neposlední řadě jde o parkovací místa. Děsí mě proto nápady některých politických stran na plošné rušení parkování o 1 % ročně. Jen u nás v Praze 4 by to znamenalo likvidaci několika stovek míst každý rok.

2. Praha v současnosti realizuje obrovské infrastrukturní akce. Tou absolutně nejnákladnější je výstavba metra D, jejíž celková částka se vyšplhá výrazně nad 100 miliard

korun. Jelikož se stát dlouhodobě zdráhá Praze na stavbu nových linek metra finančně přispívat – což je v evropském kontextu spíše rarita, protože jinde je státní podpora metropole běžná – nezbyvá hlavnímu městu nic jiného, než si na tyto strategické a obří investice zkrátka ušetřit.

3. Zajímavých staveb je vícero, raději ale zmíním jednu nerealizovanou, jejíž zrušení dodnes považuji za obrovskou chybu, a to je Kaplického Národní knihovna. Stále mě mrzí, že tehdy převládl hlas křičících odpůrců. Místo ikonické, fotogenické a turisticky atraktivní budovy světového formátu zůstala část Letenské pláně prázdná, zatímco o kus dál stále dominuje nicneřkající metronom a zanedbané okolí s pohnutou historií po Stalinově pomníku. Rád v této souvislosti připomínám, že Pařížané původně také ostře kritizovali Eiffelovu věž a návrh na slavnou operu v Sydney tehdejší porota dokonce napoprvé vyhodila do koše.

**Lukáš Herold (ODS)
starosta MČ Praha 5**



1. Praze podle mě nejvíce chybí schopnost věci dotahovat do konce. S tím souvisí větší kontinuita a předvídatelnost. Když se na projektu pracuje několik volebních období, nemůže každé nové vedení začínat znovu od nuly. Je to dobře vidět na dopravě. O Radlické radiále se mluví desítky let, přitom může zásadně pomoci nejen Praze 5, ale celé jihozápadní části města. Stejně tak musíme dobře využít potenciál Terminálu Smíchov. Smíchov se rychle mění a vzniká zde nová městská čtvrť. Musíme proto řešit bydlení, veřejný prostor i dopravu jako jeden celek. Můj recept je jednoduchý: méně mluvit a více stavět. Když víme, co město potřebuje, máme připravený projekt a peníze, měli bychom ho také realizovat. Ne o něm dalších deset let diskutovat.

2. Odpovědné hospodaření je samozřejmě správné. Ale vysoký přbytek sám o sobě podle mě není důvod k oslavě. Praha není domácnost, jejímž cílem je mít co nejvyšší zůstatek na účtu. Je to město s obrovským investičním dluhem. Potřebujeme školy, dopravní stavby, opravené komunikace, infrastrukturu i dostupnější bydlení. Pokud má Praha desítky miliard a současně roky čekáme na zásadní stavby, musíme se ptát, jestli ty peníze neumíme využít rychleji a efektivněji. Neříkám utrácet bezhlavě. Každá investice musí dávat smysl. Praha ale potřebuje především zdravé finance, odvážně investovat a zároveň mít jasno v tom, co jsou její skutečné priority.

3. Z projektů, které v Praze vznikají, se mi velmi líbí Smíchov City. Je to podle mě správný způsob rozvoje města. Využít velké zanedbané území uvnitř Prahy a vytvořit novou městskou čtvrť, kde nebude jen bydlení nebo kanceláře, ale také škola, veřejný prostor, zeleň a občanská vybavenost. A velmi se mi líbí také Dvorecký most. Nejen jako důležitá dopravní stavba, která propojuje Smíchov s Podolím, ale i jako příklad toho, že architekti mysleli na město jako celek. Neřešili jen samotný most, ale také jeho okolí a prostor pod ním. Právě tam vzniká veřejný prostor, který může být hezký, funkční a určený lidem. To je podle mě přesně přístup, který bychom měli v Praze podporovat. Naopak kritický jsem k tomu, jak dlouho se připravují některé zásadní dopravní stavby. Typickým příkladem je Radlická radiála. O její potřebnosti se bavíme desítky let a stále nemůžeme říct: je připraveno, jdeme stavět. A čím déle příprava trvá, tím více projekt samozřejmě stojí. Původní odhady nákladů se pohybovaly kolem 14 miliard korun, dnešní odhady už jsou zhruba 35 až 42 miliard. Část tohoto nárůstu je přirozeně dána růstem cen a úpravami projektu, ale právě to ukazuje, že odkládání velkých staveb není zadarmo. A to je podle mě jeden z hlavních problémů Prahy. Umíme plá-

změnit? A která stavba je nejvíce dráždí?

novat, diskutovat a připravovat studie. Teď ještě potřebujeme umět stavět a dokončovat.

Tomáš Portlík (ODS)
starosta MČ Praha 9

1. Tempo. Žijeme v jednom z nejhezčích měst na světě, kterému je teď potřeba dát nový impuls a znovu ho rozhybat. Stávající vedení na rozdíl od toho předchozího posunulo přípravu Městského okruhu a ten je potřeba dotáhnout. Stejně tak vyřešit koordinaci uzavírek, prosadit parkovací reformu, nastartovat výstavbu a hlavně dotahovat věci do konce. Recept není nijak složitý: méně mluvit a více dělat.
2. Je dobře, že Praha umí hospodařit a vytvářet si rezervy na velké investice. Díky tomu nemusíme Prahu zadlužovat, jako to dělá ANO s celým státem. A to ani kvůli tak velkým



projektům, jako je třeba metro D. Souhlasím ale s tím, že šetření samo o sobě není výsledek. Praha potřebuje investovat a některé klíčové projekty se musí výrazně zrychlit.

3. Líbí se mi proměna okolí Masarykova nádraží. Ukazuje, že Praha může být moderní evropskou metropolí, aniž by přišla o svůj charakter. Moderní architektura se tam podle mě se starou Prahou nepere, ale naopak ji dobře doplňuje. Těším se i na proměnu Smíchova, kde vzniká úplně nová městská čtvrť s dopravním terminálem, bydlením i službami. Přesně takové projekty Praha potřebuje. A pokud mám něco kritizovat, pak jednoznačně Libeňský most. Způsob, jakým k němu přistoupilo minulé vedení Prahy, je ukázkou toho, jak se věci dělat nemají. Jejich snaha o „citlivou rekonstrukci“ dopadla tak, že původní most stejně nebude a Praha za jeho náhradu zaplatí mnohonásobně víc. Těžko hledat lepší příklad toho, kam to

vede, když ideologie dostane přednost před zdravým rozumem a odpovědným řízením města.

David Vodrážka (ODS)
starosta MČ Praha 13

1. Jednotný systém parkování. Dnes obrovsky komplikované. Pražan zaparkuje legálně pouze v místě trvalého bydliště, kde vlastní parkovací kartu, v jiné městské části již ne. Prakticky každá městská část má jiný model parkování. Je nutné mít maximálně dva modely parkovacích zón. Tu dražší a exkluzivnější v historickém centru a mimo centrum jednotný model pro všechny Pražany. Tak, aby mohli navštívit jinou městskou část bez strachu, že budou pokutováni. Mimopražští řidiči musí mít možnost zaparkovat na okrajích města v domech P+R navázaných na MHD.



2. Vzhledem k tomu, že Praha investuje do výstavby metra bez spoluúčasti státu, dále musí investovat do vnitřního okruhu a výstavby radiál, je to nutná rezerva. Zažil jsem i minulé vlády města, po kterých zůstalo na účtech „vyluxováno“ a zbyly pouze nasmlouvané nekryté kontrakty do budoucna. Stejně jako správná domácnost má mít finanční rezervu, u hospodaření s veřejnými prostředky to platí dvojnásob.
3. Nové moderní bytové projekty, klidně i výškové. Nová parkoviště P+R, nová moderní školská zařízení. Nezamlouvá se mi Dvorecký most, který motá chodce a cyklisty dohromady a při jeho zakládání se nepočítalo s jeho budoucím rozšířením. Třeba i za 30 let. Dále jsem úplně alergický na Libeňský most, který se v důsledku politikaření a populizmu některých bývalých náměstků primátora pro dopravu stal torzem, které nejde opravit (jak bylo slibováno), ale dochází k jeho faktickému bourání a několika násobnému zdražení.

INZERCE

Albert posiluje sortiment potravin s jednoduchým složením bez zbytečných „éček“

■ Pozornost složení potravin věnuje při nákupu 88 % Čechů, ukázal průzkum*. Značka Nature's Promise dlouhodobě rozvíjí nabídku zaměřenou na jednodušší složení, které omezuje zbytečné přídavné látky, na bio kvalitu a produkty pro zákazníky se specifickými výživovými požadavky.

Značka dnes nabízí široký výběr biopotravin, výrobků bez lepku a laktózy, potravin pro děti, rostlinných alternativ i dalších produktů, které zákazníkům usnadňují cestu ke zdravějšímu životnímu stylu. Jejím cílem je nabízet produkty, které jim usnadňují orientaci při nákupu a pomáhají vybírat s důrazem na kvalitu a složení.

„Vidíme, že zákazníci věnují mnohem větší pozornost tomu, co kupují a z jakých surovin jsou potraviny vyrobeny. Stále častěji hledají produkty s jednodušším složením, bio varianty nebo řešení pro specifické výživové potřeby. Právě na tyto trendy značka dlouhodobě reaguje,“ popisuje Jiří Mareček ze společnosti Albert.

V žádné potravině značky Nature's Promise proto nejsou

obsaženy zbytečné přídavné látky. To znamená žádná umělá aromata a barviva, palmový olej, glukózo-fruktózový sirup nebo třeba modifikovaný škrob. Zákazníci mají garantované, že ve výrobcích nenajdou celkem 102 zbytečných látek, jako je dusitan sodný, ztužené oleje a tuky nebo také kyselina sorbová a sorban draselný.

Proč lidé sahají po těchto výrobcích?

Podle průzkumu* patří Nature's Promise mezi značky, které si zákazníci spojují především s bio kvalitou (36 %) a zdravím (18 %). To se promítá také do důvodů, proč tyto produkty nakupují. Tím hlavním je široký výběr bio potravin (33 %) a za ním následuje složení bez vybraných umělých aromat a barviv,



například palmového oleje či modifikovaného škrobu (31 %). Ze zdravotních důvodů, jako jsou intolerance či alergie, nakupuje výrobky 10 % dotázaných.

*Průzkum pro značku Nature's Promise. Sběr dat byl realizován prostřednictvím aplikace Instant Research agentury Ipsos na vzorku 2000 respondentů v srpnu 2026

Marta Somyk: Nejsem uhlazená telev

■ Pohledná blondýnka Marta Somyk na sebe upozornila v seznamovacím televizním pořadu Bachelor. V soukromí pracovala jako provozní manažerka estetické kliniky a v rozhovoru otevřeně mluví o tom, proč je někdy ženská péče o pleť škodlivá a jak některým zbytečným estetickým trendům podléhají i muži.

Martin Dudek

Bachelor vám přinesl obrovskou pozornost veřejnosti. Co jste o sobě díky této zkušenosti zjistila?

Asi hlavně to, že toho psychicky zvládnu mnohem víc, než jsem si myslela. Bachelor je strašně intenzivní sociální experiment – byla jsem zavřená s dalšími ženami, neustále porovnávána s ostatními a potom vás začne hodnotit celé Česko podle pár minut v televizi. Zjistila jsem, že nepotřebuju, aby mě měli všichni rádi. A paradoxně mi to dalo mnohem větší svobodu být sama sebou.

Pocházíte z Ukrajiny a setkala jste se i s nepřijemnými komentáři. Co vás na reakcích české veřejnosti nejvíc překvapilo?

Víte co, nic moc. Já to trochu čekala, že se najde pár lidí, kteří si vytvoří kompletní obrázek jen podle toho, kde jsem se narodila. Když se někomu nelíbilo moje chování, vzhled nebo názor, občas se velmi rychle dostal k tomu, že jsem „Ukrajinka“. Mě to ale vůbec neuráží. Jsem hrdá Češka s ukrajinskou krví, mluvím dalšími čtyřmi jazyky, vyrostla jsem tady, vystudovala, pracuji tady a Česko je můj domov. Místo narození je součástí mého příběhu, ale rozhodně nedefinuje, kdo jsem jako člověk. Zároveň bych ale byla nerada, aby pár hlasitých komentářů reprezentovalo celé Česko. Vedle těch negativních jsem dostala obrovské množství krásných zpráv a podpory. Denně mi chodí zprávy, že mě někdo v show podcenil, ale že začali sledovat moje sociální sítě a názor přehodnotili k lepšímu.

Pořad ukázal především váš milostný život. Existuje nějaká vaše stránka, kterou diváci vůbec nepoznali?

Myslím, že jich je vlastně docela hodně. V Bachelorovi jsem mohla místy působit sebevědomě až arogantně a trochu jako princezna – což teda jsem (smích). Ve skutečnosti jsem ale člověk, který stojí nohama na zemi, nebere se moc vážně a je takzvaně „do voza i do koča“. Vyrostla jsem na tábořech, van-



POSILOVNA ji není cizí. Foto: archiv MS

drech a spání pod širákem, jsem sportovně založená, zcestovala, ale zároveň docela introvert. Jsem taky mnohem větší girls' girl, než mohlo z pořadu působit. Mám ráda sebevědomé a úspěšné ženy a věřím, že bychom si měly navzájem fandit – úspěch nebo krása jiné ženy mi přece nic nebere. A když říkám, že jsem nerd, myslím tím, že mě baví spousta úplně random témat, dokážu se pro něco nadchnout – jsem dost „yes girl“, miluju si ze sebe dělat srandu a rozhodně nejsem pořádkem uhlazená holka, kterou jste viděli v televizi.

Co je podle vás větší problém současných vztahů – příliš vysoké nároky na partnera, nebo naopak příliš malá ochota na vztahu

proto, že mě to baví, přináší mi to radost a chci se ve svém těle cítit dobře, je to podle mě péče o sebe. Ve chvíli, kdy se ale podívám do zrcadla a automaticky hledám, co je na mně špatně a co dalšího musím opravit, už je někde problém. Estetickou medicínu sama využívám a otevřeně o tom mluvím. Cílem by ale podle mě nemělo být vytvořit úplně jiného člověka, ale citlivě pracovat s tím, co přirozeně máme. A dobrý estetický lékař musí umět říct i „ne“. Zároveň bych byla ráda, kdybychom přestali předstírat, že všechno je výsledkem pití vody, spánku a dobrého krému. Pokud má někdo botox, výplně, laser nebo jiné zákroky, ale svůj vzhled prezentuje jako výsledek skincare (péče o pleť – pozn. red.) rutiny, vytváří podle mě mnohem nezdavější standard než člověk, který otevřeně řekne, co podstoupil.

Vy jste s estetickými úpravami začala už v 25 letech. Není to přece jen brzy?

Záleží, co si pod estetickými úpravami představíme. Nemyslím si, že existuje nějaká magická věková hranice, od které je najednou dovoleno o sebe začít pečovat. Důležitější je podle mě to, proč to člověk dělá, co podstupuje a jestli rozumí možným rizikům. Rozhodně bych ale mladým holkám neříkala, že ve 25 potřebují začít preventivně „opravovat“ obličej. U mě to nikdy nebylo o tom, že bych se chtěla kompletně předělat. Estetiku vnímám jako jednu ze součástí celkové péče o sebe. Zajímám se o svoje zdraví, chodím na preventivní prohlídky a krevní testy, řeším skincare, suplementaci, sportuju... Rozdíl je samozřejmě v tom, že u invazivnějších zákroků je potřeba mnohem víc přemýšlet nad riziky a dlouhodobými následky, a hlavně se svěřit do rukou kvalifikovaných odborníků a atestovaných lékařů.

Co je dnes největším módním trendem v péči o vzhled, kterému ženy věří zbytečně?

Asi představa, že potřebujeme deset kroků skincare a každý měsíc nový zázračný produkt nebo proceduru. Sama kosme-

pracovat? Nebo přehnaná ženská emancipace?

Emancipaci bych z toho určitě nevinila. To, že žena dokáže být sama, vydělat si peníze a má nějaké standardy, není problém. Podle mě máme spíš obrovský výběr a pocit, že za dalším swipem může být někdo ještě lepší. A tím máme menší ochotu něco skutečně budovat. Standardy bych nesnižovala. Spíš bych rozlišovala mezi zdravými standardy a seznamem padesáti požadavků na člověka, který ve skutečnosti neexistuje.

Kde podle vás končí zdravá péče o sebe a začíná posedlost vlastním vzhledem?

Pro mě je ta hranice hlavně v motivaci. Pokud něco dělám

izní holka!

tiku miluju, ale čím víc se o pleť zajímám, tím víc vidím, že konzistence a dobře nastavená rutina často udělají víc než neustálé střídání trendů z TikToku. A trochu mě děsí trend, kdy se z anti-agingu stává skoro anti-living. Je normální mít ve třiceti mimické vrásky. Je normální, že obličej není dokonale symetrický. Péče o sebe by podle mě měla vést k tomu, že se ve svém těle cítíme lépe, ne že se začneme bát každého projevu stárnutí.

A co muži, podléhají také některým estetickým mýtům?

Rozhodně. Ted to hodně vidím hlavně u mladých kluků, na které se přes sociální sítě valí trend looksmaxingu. Řeší perfektní čelist, vlasy, postavu, symetrii obličeje a vlastně jak ze sebe za každou cenu udělat co nejatraktivnější verzi. Přijde mi, že se tím kluci začínají dostávat pod podobný tlak na vzhled, jaký už dlouho známe my ženy. Na druhou stranu mi pořád přijde vtipná představa, že správně-

mu chlapovi má stačit sprcháč 3vl. Mně osobně naopak přijde atraktivní, když o sebe muž pečuje – má upravené ruce a nehty, vlasy, hezky voní, má čisté boty a oblečení, které mu dobře sedí. Podle mě tím, jak o sebe člověk pečuje, prokazuje určitou míru respektu nejen sám k sobě, ale i ke svému okolí.

Platí váš popis ideálního muže i o vašem současném příteli?

Ano. Já už jsem si po těch předěšlých kiksech hledala jen „můj ideál“ (smích). Vzhled je pro mě samozřejmě důležitý. Sama se o sebe přirozeně starám, takže potřebuju, aby to měl můj partner nastavené podobně. Ještě důležitější je pro mě ale charakter – a ten můj kluk splňuje na výbornou. Je to můj parťák, nejlepší kamarád, skvělý milenec a člověk, vedle kterého můžu být úplně sama sebou. Moji blízcí ho milují a já jsem upřímně nikdy nepotkala nikoho, jako je on, takového „magora“ (smích).

Máte zkušenost s tím, že vás lidé hodnotí podle vzhledu. Je pro krásnou ženu někdy paradoxně těžší přesvědčit okolí, že je také schopná, ambiciózní a inteligentní?

Ano, určitě. Pořád podle mě



MARTĚ nechybí smysl pro humor. Foto: archiv MS

existuje taková zvláštní představa, že když žena hodně pečuje o svůj vzhled, tak už jí asi nezbyla kapacita na nic dalšího. Já si ale myslím, že moc dělá sebevědomí a energie té ženy. Krása pro mě vůbec není jen hezký obličej nebo postava. Mně přijde neskutečně atraktivní, když žena vejde do místnosti a je z ní cítit, že ví, kdo je, zná svoji hodnotu a věří tomu, co umí. Taková žena pak nemusí nikomu vysvětlovat, že je chytrá, schopná nebo ambiciózní. A přijde mi, že Češky si v tomhle hrozně málo věří. Máme tady množství krásných, chytrých a schopných žen, které se ale neumí samy docenit. Jako bychom se pořád trochu bály říct: jo, jsem v tomhle dobrá, tohle se mi povedlo, jsem na sebe pyšná. Přitom to podle mě není arogance. Je to zdravé sebevědomí.

Mluvíte pět jazyků a procestovala jste spoustu zemí. Odpovězte upřímně – je pro vás, pro Česku s ukrajinskou krví, stále naše země tou nejlepší destinací? Česko je pro mě domov. Ukrajina je součástí toho, odkud pocházím, jsou tam moje kořeny, a to ze mě samozřejmě nikdo nevymaže. Ale nemám potřebu tyhle dvě identity stavět proti sobě nebo si mezi nimi vybírat. Procestovala jsem spoustu zemí, a právě díky tomu podle mě ještě víc vnímám, že domov je jazyk, humor, přátelé, rodina, práce, oblíbená kavárna a hlavně ten pocit, že

někam patříte a víte, jak tam věci fungují. Člověk může mít kořeny na jednom místě a domov si vybudovat na jiném. Moje maminka mi ho našla před 30 lety v Česku a jsem za to vděčná.

Pokud bydlíte v Praze, v jaké její části a co se vám v ní (ne)líbí?

Bydlím, ale lokalitu si nechám pro sebe. Na Praze obecně miluju, že je dostatečně velká, aby se tady pořád něco dělo, ale zároveň pořád není tak hektická jako některé světové metropole. Miluju obrovskou gastro a kavárenskou scénu. Obří koncertní prostory. Nekonečno možností zábavy a sportu. Co mi vadí? Asi hlavně doprava, nesmyslně navazující cyklopruhy, parkování a aktuálně rozkopaná každá druhá ulice...

Jak se vyrovnáváte s kratšími dny a podzimními plískanicemi?

Mně je vlastně docela jedno, jaké je venku počasí. Snažím se plánovat si život tak, abych se pořád měla na co těšit. Hodně věřím tomu, že náladu si můžeme ovlivnit tím, čím se obklopujeme, co posloucháme a jak sami se sebou mluvíme. Jediné, na co se opravdu netěším, jsou kratší dny, protože mám ráda světlo. Ale jinak má podzim něco do sebe – vytáhnu podzimní šatník, udělám si kakao, zachumlám se doma pod deku a taky začínám číst sérii ACOTAR a se spisovatelkou Sarah J. Maas to vidím na žhavý podzim... (úsměv)



SE SVÝM partnerem je naprosto spokojená. Foto: archiv MS

Vyhrajte vstupenky na muzikálového Saturnina

■ Saturnin, kultovní humoristický román Zdeňka Jirotky, ožívá v novém kabátě! Oceňovaný autor a režisér Tomáš Dianiška přináší na jeviště Divadla Hyberně svěží, nespoutanou adaptaci, která spojuje noblesu první republiky s energickou hudbou Romana Řičaře.

Saturnin zůstává takovým, jakým ho milujeme – dokonalým sluhou, který s gentlemanskou drzostí převrací svět svého pána i jeho svérázného příbuzenstva naruby. Těšte se na chytrý humor, romantickou atmosféru i porci dobré nálady! Chybět nebudou velká taneční čísla, živá kapela a nejedno překvapení. První muzikálové uvedení Saturnina je připraveno od září v Divadle Hyberně a v hlavních rolích se představí Radek Melša, Tomáš Kyselka, Zbigniew Kalina, Jakub Tvrdík, Kateřina Marie Fialová, Vítězslava Karolová, Erika Stárková, Kateřina Bohatová, Jaromír Dulava, Dalibor Gondík a další.

Teorie vznášejících se koblih

Saturnin je nejúspěšnější knihou Zdeňka Jirotky z roku 1942 s postavami vypravěče, nepředví-

datelného sluhu Saturnina, tety Kateřiny, jejího pubertálního syna Milouše, krásné slečny Barbory, strýce Františka, doktora Vlacha a vypravěčova dědečka.



Zajímavostí je, že velkou část románu napsal autor v koupelně svého pražského bytu, protože v období Protektorátu bylo kvůli náletům nařízeno zatemnění oken a v koupelně okno nebylo. Kniha se dočkala sedmi překladů a samozřejmě divadelního, televizního a také filmového zpracování, kde v roli Saturnina exceloval Oldřich Vízner. A například teorie o metání koblih na nic netušící hosty vstoupila do tuzemské knižní historie a byla svého času dokonce přeměněna ve skutečnost v kavárně pražského hotelu Imperial... (md)

Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku do 15. září 2026 na e-mail: soutez@ceskydomov.cz. Deset výherců získá po dvou vstupenkách na říjnové představení Saturnina, o výhře budou vyrozuměni e-mailem.

soutěžní otázka

Jak se jmenuje slavná teta, která v příběhu neustále poučuje ostatní a cituje přísloví?

a) Žofie, b) Kateřina, c) Julie

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-504625/01

Chcete prodat nemovitost

Jsme největší
česká realitní kancelář

**Vaši nemovitost
prodáme za nejvíc!**

M&M Reality

Nezávazná konzultace
a **ocenění nemovitosti zdarma**

Možnost **okamžitého výkupu**
- až 90 % tržní ceny

Zajistíme **bezpečný prodej**
a kompletní **právní a realitní servis**

Vyřešíme právní vady na nemovitosti

Za **TIP na prodej nemovitosti**
vyplatíme **20 000 Kč**



Jiří a Markéta Kalvodovi
realitní makléři | Poděbrady Praha Anděl
+420 604 874 330
www.kalvodovi-reality.cz



SC-504624/01

Těhotná obézní matka zadělává svému dítěti na problém

Zvýšený cholesterol, zvýšený krevní tlak, ztukovatění jater, ortopedické a psychické problémy nebo spánková apnoe. Takové jsou některé z možných komplikací spojených s obezitou u dětí. Podle Světové zdravotnické organizace je obezita nemoc, chronická a dlouhodobá, s celoživotní léčbou. Podle dat Státního zdravotního ústavu má nadváhu a obezitu až čtvrtina českých dětí. Od roku 1996 stoupl u dětí ve věku 13 až 17 let podíl jedinců s nadváhou z 10 na 25 procent. Alarmující je podle lékařů nárůst počtu dětí s obezitou za posledních patnáct let. Obezita v dětství zvyšuje riziko vzniku metabolického syndromu, cukrovky 2. typu, kardiovaskulárních onemocnění a psychických problémů. Podle lékařů se z obezity „vyrůst“ nedá.

Za rizikovými faktory dětské obezity nestojí jen nezdravý životní styl, tělesnou hmotnost ovlivňují až ze 70 % genetické faktory.

Dlouhodobá změna životního stylu

„Těhotná matka, která má obezitu, tak už v rámci in utero vývoje vlastně určité naprogramování dává svému potomkovi. Rizikových faktorů je tam celá řada, ale je to velmi individuální. Rizikovým obdobím je také nástup dítěte do první třídy, kdy usedne do lavic a spontánní aktivita začne klesat,“ upozorňuje doc. MUDr. Irena Aldhoon Hainerová, Ph.D. z Kliniky dětí a dorostu FN Královské Vinohrady. V případě léčby se lékaři zaměřují na celou rodinu, nikdy se neléčí pouze samotné dítě. Základem léčby je dlouho-



AŽ 25 % českých dětí se potýká s nadváhou... Ilustrace: AI

dobá a postupná změna životního stylu, dietologická a pohybová pravidla, nastavují se režimová

opatření, v některých případech může být zahájena léčba farmaky, a to nejdříve od 12 let věku. (VZP, red)

Jak si v domácím prostředí správně změřit tep?

Nepravidelný tep má více než 220 tisíc Čechů. Neléčená srdeční arytmie může způsobit cévní mozkovou příhodu nebo vést k srdečnímu selhání. Odhalit ji je přitom poměrně snadné. Stačí si přiložit prst na tepnu a zjistit, zda je rytmus pravidelný. Pro správné měření pulzu by měli lidé 5 minut

v klidu odpočívat a poté si položit bříška ukazováku a prostředníku na vnitřní stranu zápěstí na straně palce. Jemně stlačit, dokud neucítíte tep, a následně počítat 30 sekund úderů, které pak vynásobí dvěma. Dobré je zapsat si výsledek, tedy datum, čas, frekvenci a pravidelnost. „Pokud je pulz

nepravidelný, je vhodné měření zopakovat. Jestliže i druhé měření vyjde nepravidelné, měl by se dotyčný objednat k praktickému lékaři nebo kardiologovi. Srdeční arytmii totiž skutečně potvrdí až vyšetření EKG,“ vysvětluje Veronika Bulková, předsedkyně České asociace pro srdeční rytmus. (red)

INZERCE

malvík

Největší showroom  **MAXI-COSI®** v České republice

široký výběr autosedaček

nejnovější modely kočárků

židličky, postýlky a doplňky do pokojíčku



Adresa: Mezi Stromy 507, Jinočany | Otevírací doba: Po - Ne 9:00 - 19:00

Na Desítce jsme dokázali velké věci. Chci na ně navázat, říká Bohumil Zoufalík

Bohumil Zoufalík strávil více než dvacet let v komunální politice na Praze 10. Jako místostarosta, starosta i radní se podílel na obnově Vršovického zámku, Malešického parku, Gutovky a na rozvoji sociálních služeb nebo městského bydlení. Dnes kandiduje za Naši Prahu 10 a chce navázat na povedené projekty, vrátit život do míst, která mezitím ztratila péči, a radnici schopnost rozhodovat a věci dotahovat.

Když se dnes díváte na Prahu 10, proč jste se rozhodl znovu kandidovat?

Na Praze 10 jsem strávil velkou část života a přes dvacet let jsem se podílel na její správě. Za tu dobu se podařilo dokončit řadu projektů, které lidé používají dodnes. Patří mezi ně Vršovický zámek včetně nové obřadní síně, Malešický park, Gutovka, sociální a zdravotní zařízení včetně rekonstrukce LDN a výstavby DSS Sámova nebo městské bydlení. Osobně jsem pyšný na nákup a záchranu vily Karla Čapka.

Nechci vracet Prahu 10 o patnáct let zpátky. Chci navázat na období, kdy radnice měla plán a dokázala připravit, zkoordinovat a dokončit velké projekty. Dnes mi takhle schopnost na Desítce chybí.



Na který z tehdejších projektů jste nejvíc pyšný?

Každý měl jiný význam. Vršovický zámek, včetně obřadní síně, dnes slouží seniorům i veřejnosti. Malešický park se po rekonstrukci stal jedním z nejlepších parků v Praze. Gutovka



vytvořila místo pro sport a celé rodiny. Významná byla také rekonstrukce LDN v Obloukové nebo dům s pečovatelskou službou v Sámově ulici. Znovu bych zmínil Čapkovu vilu, která patří mezi významná kulturní místa nejen na Desítce, ale v celé republice.

Obecně mám rád projekty, u kterých po deseti nebo patnácti letech pořád vidíte, že lidem slouží.

„Mám rád projekty, u kterých i po deseti nebo patnácti letech pořád vidíte, že lidem slouží.“

Některá z těch míst dnes potřebují další investice.

To je přirozené. Malešický park jsme otevírali v roce 2013. Po více než deseti letech je potřeba obnovit cesty, mobiliář, vodní prvky a další části. Podobně se musí průběžně rozvíjet Gutovka.

Vadí mi představa, že se něco slavnostně otevře a tím práce končí. Když městská část investuje stovky milionů do veřejného majetku, musí se o něj dlouhodobě starat.

Jedním z vašich témat je bydlení. Co může Praha 10 udělat?

Má vlastní domy a byty a musí je lépe využívat. V Malešicích jsme dokázali přestavět bývalou ubytovnu na bydlení. Dnes bych část podobných kapacit využil pro startovací byty pro mladé a rodiny.

Praha 10 také potřebuje učitele, strážníky, zdravotní sestry nebo lékaře. I pro ně může obecní bydlení představovat důvod, proč tady zůstat. A prázdný městský byt nemá čekat roky na opravu.

Proč se tolik věnujete Čapkově, Kolbenově nebo Trmalově vile?



Trmalova vila

Nezapomínejme na Barču, která v současné době chátrá, a trhá mi to srdce. I ona patří k identitě Desítky a zaslouží si naši pozornost a péči. Ale zpět k otázce. Když jsme získávali Čapkovu vilu, chtěli jsme zachovat její unikátní prostředí a postupně ho otevřít veřejnosti. Podobný potenciál mají Kolbenova i Trmalova vila.

Chci, aby taková místa žila. Aby tam chodily školy, byly tam výstavy, přednášky a kulturní program. Praha 10 má mimořádnou historii a měla by s ní umět pracovat.

A Bohemka?

Na Bohemku chodím přes čtyřicet let. Ďolíček patří k Vršovcím a Bohemians jsou součástí identity celé Prahy 10. Už dříve jsme se snažili, aby klub ve Vršovcích zůstal, a tenhle vztah má pokračovat.



Současně musíme řešit dopady zápasů na okolí, především když hraje Slavia. Tím myslím hlavně dopravu a parkování. Kluby i místní obyvatelé musí vedle sebe normálně fungovat.

„Z minulosti si chci vzít hlavně zkušenost, že věci lze dokončit. Jen dobrý nápad nestačí.“



Když pořád připomínáte svoje předchozí působení, nehrozí, že budete působit jako člověk minulosti?

Kdybych chtěl obnovovat svět roku 2010, tak ano. To ale nechci. Praha se změnila a potřebuje nové projekty a nové lidi.

Z minulosti si chci vzít hlavně zkušenost, že věci lze dokončit. Jen dobrý nápad nestačí. Musí vzniknout projekt, zajistit se peníze a pak přijde na řadu povolení, soutěž, dozor, koordinace a samotná stavba. A někdo za to musí nést odpovědnost. To se neděje.

Co byste tedy chtěl za čtyři roky lidem ukázat?

Konkrétní výsledky. Upravený Malešický park, posun v bydlení, lépe využívané kulturní objekty, kvalitní služby pro seniory a několik dalších projektů, které budou skutečně hotové.

Praha 10 už v minulosti ukázala, že umí velké věci. Chci, abychom na to navázali a zase měli radnici, která dokáže rozhodovat, stavět a dotahovat.

**Naše
Praha 10**

**Nové politické hnutí
pro naši Prahu 10!**

Sledujte nás na FB a IG: [hnutinasepraha10](https://www.facebook.com/hnutinasepraha10)

Více informací na [hnutinasepraha.cz](https://www.hnutinasepraha.cz)



Ivana Cabrnová

Unikátní kniha propojí architekturu a vinařství

Na Hithitu můžete až do začátku října nějakou tou korunou podpořit vznik ojedinělé publikace



Architektura a víno CZ, která představí nejméně 20 moravských a českých vinařství, jež spojuje kvalitní architektura. Publikace bude inspirací pro vinaře, kteří přemýšlejí o stavbě nového reprezentativního vinařství. Stane se rovněž i průvodcem pro milovníky kvalitní architektury a vína, kteří budou díky mapě moci navštívit všechna krásná vinařství na Moravě i v Čechách. (md), ilustrační foto: AI

Igráček slaví 50. narozeniny. Přijďte mu popřát!

Legendární česká hračka Igráček slaví pět křížků, a při této příležitosti zve firma EFKO veřejnost na velký rodinný den na zámek Loučeň. Ten se uskuteční v neděli 13. září od 10.00 do 17.00 h. Návštěvníci se mohou těšit na pestrý program plný soutěží, her a zábavy v jedinečném prostředí zámekského areálu. Nebude chybět oblíbené vystoupení Inky Rybářové,



malování na obličej, kreativní dílny, hasiči, vzdělávací koutek myslivců, skákací hrad ani možnost zakoupit si Igráčky včetně exkluzivní limitované edice dostupné pouze na zámku Loučeň. Oslava padesáti let značky tak slibuje spoustu zážitků včetně slavnostní chvíle, kdy bude u příležitosti narozenin zasazen v areálu zámku památný strom lípa. (red) Ilustrační foto: EFKO

Pozor na podvodné SMS jménem úřadu!

Cinkl vám telefon a vy nevěřícně zíráte na zprávu, která vás informuje o nutnosti uhradit ihned pokutu za dopravní přestupek? Tak na ni vůbec nereagujte! Žádný pražský úřad podobné SMS nerozesílá, oficiální úřední korespondence ohledně pokut a přestupků probíhá výhradně písemně prostřednictvím poštovních dopisů nebo datových schránek. Pokud vám tedy taková SMS zpráva dorazí, neklikejte na přiložené odkazy a neposkytujte podvodníkům osobní ani finanční údaje. (red)

Houbaři, uložte si důležitý telefon!

Při podezření na otravu způsobenou požitím rostlin či hub volejte Toxikologické informační středisko tel. 224 919 293 nebo 224 915 402 (určení rostlin a hub, analýza, informace). (red)

Do Prahy se chystají nevídané trolejbusy

O víkendu 5. a 6. září bude Praha trolejbusová. Dopravní podnik s pamětníky první generace provozu, současnými stroji a trolejbusovými návštěvníky z ostatních měst oslaví 90 let tohoto tichého, ekologického a stále pozoruhodného dopravního prostředku, jenž v Praze odstartoval

svou moderní historii a nyní zažívá velkou renesanci.

V sobotu se nejprve na trase linky 51 ze zastávky Na Pískách přes Hanspaulku k Zelené představí pro Prahu nejtýpčtější Tatra T400 z 50. let, ale také Škody 8Tr a 14Tr. Projedou tím z velké části nejstarší trasu původních trolejbusů.

V trase linky 59 mezi Terminálem 3 a Nádražím Veleslavín se pak proženou trolejbusy Škoda 9Tr, 24Tr a v pražské premiéře se ukáže kloubová Škoda 15Tr.

V neděli se pak akce přesune na další dvě nové trolejbusové linky. V trase 52 z Knížecí k Waltrovce vyjede Škoda 24Tr a kloubový

SOR TNS 18, na linku 53 mezi Středočeskou (z důvodu absence trolejového vedení dál na Karlovo náměstí) a Stadionem Strahov se podívají Škody 9Tr (která byla v Praze historicky testována, ale do běžného provozu se již nedostala) a kloubová 15Tr. Ke svezení je nutné si zakoupit jízdenku. (PID,red)

INZERCE

NOVÁ DŘEVĚNÁ OKNA A DVEŘE?

Poptejte TRUSTAV!
Vyrábíme nová dřevěná okna a dveře **pro byty, rodinné domy, SVJ** a další stavby včetně kulturních památek.

trustav

www.trustav.cz

trustav@trustav.cz
724 289 123

SPOLUPRACUJEME S PAMÁTKÁŘI

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

SHIELD
ZÁRUKA 15LET

Volejte zdarma!

řádková inzerce

! ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU!

Vyklízíme sklepy, byty, pozůstatosti, zahrady atd. Naložíme a odvezeme nepotřebné věci za rozumnou cenu. STĚHOVÁNÍ. Volejte 773 484 056

- VÝKUP VOZIDEL** pojízdných, nepojízdných a havarovaných. Tel.: 739 665 455
- VÝKUP BYTŮ.** chat, chalup, pozemků.

Možnost nemovitost nadále užívat.
TEL.: 739 665 455

- STĚHOVÁNÍ,** vyklizení domů, bytů, sklepů, likvidace odpadu, pozůstatosti, autodoprava. Tel.: 739 665 455, www.top-vyklizeni.cz
- ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ** a sedaček, úklidové práce. Profi přístup, nízké ceny. Mobil: 605 750 605



Český Domov
Media House s.r.o.

Chcete se s námi dostat
do 1,6 milionu domácností?

Dobrý pohřeb
od městské
služby, důstojně
a dostupně.

Nonstop odvoz zesnulých,
vlastní krematoria i obřadní síně
– vše v Praze.

Pohřeb s obřadem
už od **19 700 Kč**

Kremace bez obřadu
už od 15 700 Kč

**Zavolejte nám kdykoli
800 10 10 50**

pohrbivame.cz



Hřbitovy
a pohřební služby
hl. m. Prahy



CC-504531/1A

Protiplísňové nátěry ABAMAL aplikujeme my

Komplexní řešení pro váš domov i firmu



Rychlé a spolehlivé jednání | Čistá práce | Garance kvality

Aplikace protiplisňových 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



1000

Kupón pro podání řádkové inzerce do titulu NAŠE PRAHA

Cena za inzerát:

Cena 350 Kč je vždy za každých započatých 90 znaků. Řádkový inzerát si můžete podat v jedné i více mutacích titulu NAŠE PRAHA. Potom se cena násobí počtem zvolených mutací. Zvýhodněná cena 6x 350 Kč (6x 700 Kč nebo 6x 1050 Kč) platí jen pro zveřejnění inzerátu ve všech mutacích titulu NAŠE PRAHA najednou. V případě, že zvolíte opakování inzerátu ve více termínech, násobí se cena inzerátu počtem vydání (opakovací slevy neposkytujeme).

Seznam mutací titulu NAŠE PRAHA (zaškrtněte vybrané):

- | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|--------------|--------------------------|---------------|
| ☐ | NAŠE PRAHA CENTRUM | ☐ | NAŠE PRAHA 6 | ☐ | NAŠE PRAHA 9 |
| ☐ | NAŠE PRAHA 4 | ☐ | NAŠE PRAHA 7 | ☐ | NAŠE PRAHA 10 |
| ☐ | NAŠE PRAHA 5 | ☐ | NAŠE PRAHA 8 | | |
| ☐ | všechny mutace NAŠE PRAHA (zvýhodněná cena) | | | | |

Text inzerátu: Text vypište tak, aby písmena, interpunkce i mezery měly vždy svá okna.

[illegible]**Požadované datum otisku (zaškrtněte vybrané):**

- ☐ 18. září ☐ 30. října ☐ 11. prosince
☐ 2. října ☐ 13. listopadu ☐
☐ 16. října ☐ 27. listopadu ☐

Následující informace nebudou zveřejněny, ale vyžaduje je tiskový zákon:

Firma/iméno: Tel:

Adresa: Způsob úhrady:

IČ: E-mail: Podpis:

Uvedené ceny jsou s DPH. Platí obchodní podmínky. Vyplněný kupón zašlete spolu s dokladem o zaplacení (poštovní poukázka A, výpis z účtu nebo příkaz k úhradě) e-mailem nebo poštou na adresu: **Český Domov Média House, s. r. o., řádková inzerce, Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 Strašnice**, tel.: 734 580 087, e-mail: podklady@ceskydomov.cz. V požadovaném termínu otiiskneme váš inzerát pouze v případě, pokud obdržíme kupón a doklad o zaplacení nejpozději 7 dní před datem vydání. V opačném případě otiiskneme inzerát v dalším vydání titulu. Způsob úhrady: Poštovní poukázka typu A nebo převodem na účet: 2110626628/2700, variabilní symbol = vaše IČ nebo telefonní číslo. Fakturační adresa: Český Domov Média House, s. r. o., Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 - Strašnice

NAŠE PRAHA

A photograph of two firefighters in full protective gear, including helmets and jackets. The firefighter in the foreground is wearing a yellow helmet and a dark jacket with 'HASIČI' written in yellow on the back. They are holding a fire hose. The background is slightly blurred, showing another firefighter and some industrial structures.

Podpořili jsme 371 sborů a jednotek napříč Českem

Hasiči jsou tam, kde je potřeba – ve dne, v noci, o víkendech. **CSG Nadační fond** stojí při nich: pomáháme s vybavením, výstrojí i podporou mladých hasičů.

3 455 597 Kč pro dětské oddíly a hasičský sport.
Aby měli hasiči i za pár let komu předat štafetu.

8 436 958 Kč na osobní ochranné pomůcky jednotek.
Aby se vždy mohli vrátit bezpečně domů.

15 782 293 Kč na zásahové vybavení.
Aby mohli zasáhnout tam, kde je to potřeba.

S PODPOROU

CSG