

Jediny
čtrnáctidenník
v Praze 4



NAŠE PRAHA

4
SEVER

Kamýk • Krč • Michle • Nusle • Podolí • Záběhlice

4. 9. 2026

**Starostové odpovídají:
Co chybí Praze?
Která stavba je dráždí?**

Více na stranách 6 a 7

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

Více na straně 11

**Pražská záhada trvá.
Kdo a proč namaloval
polonahé ženy?**



Více na straně 12

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-503927/36

INZERCE

Marta Somyk: Nejsem uhlazená televizní holka!



nasepraha.cz

27
let jsme
s Vámi

Rozhovor na stranách 8 a 9

Vyhrajte vstupenky
na muzikálového
Saturnina
strana 10

Foto: Kateřina Nováková

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

**Když nejste doma v bezpečí,
volejte linku
116 016.**



ROSA centrum pro ženy

**Linka pro ženy zažívající domácí násilí.
Bezplatně a nonstop.
Dovoláte se do ROSA – centrum pro ženy.
www.rosacentrum.cz**



116 016



**DÍKY TOBĚ
BUDU VĚDĚT,
KDO SE O MĚ STARAL**

ZIVOTVKUFRIKU.CZ



**ŽIVOT
V KUFŘÍKU**

CHARITATIVNÍ PROJEKT NA PODPORU DĚTÍ BEZ BIOLOGICKÝCH RODIN

**Až 500 novorozenců ročně je v ČR matkami po porodu
odloženo či z různých důvodů odebráno.**

Během prvních let života se často ocitnou na několika místech
náhradní péče a informace o tomto období jsou nenávratně ztraceny.
Díky projektu **Život v kufříku** mohou pěstouni, adoptivní rodiče
a především samy děti **znát svůj příběh skutečně
od samého začátku.**



**STAŇTE SE
DÁRCEM**



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. I 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 jí za nohama práší. Myslím způsob, jakým si turisté ze všech koutů světa „cpou“ jídlo do svých chrtánů. 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 ji 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 stoupat vedle obnaženého člověka a vedro není samo o sobě důvodem k odložení trička u jídelního stolu. Je to nevkusné i nevhodné.

Vidím svět jinak – a je to tak v pořádku

Věta v titulku je tématem letošního ročníku výtvarné soutěže pro lidi s mentálním postižením Každý může být umělcem, kterou už šestým rokem pořádá Nadační fond Domova Sulická. Letos se s 207 obrazy přihlásilo 182 umělců ze 40 zařízení včetně speciálních škol, dále autoři žijící v domácím prostředí nebo i ze Slovenska.



SOUČÁSTÍ výstavy je také dražba obrazů.

Foto: NFDS

Na výstavu, která se bude konat 15.–25. září v Museu Kampa, bylo vybráno 111 nejzajímavějších děl, ze kterých odborná porota vybrala vítěze. Najdete na ní také



V LOŇSKÉM ročníku předával jednu z cen starosta MČ Praha 4 Ondřej Kubín. Foto: NFDS

obrazy klientů kráského Domova pro osoby se zdravotním postižením Sulická, kde tento projekt vznikl. Cílem je přibližovat svět lidí s mentálním postižením

širší veřejnosti a ukazovat, že umění a tvorba neznají hranice ani omezení, a zároveň umělce motivovat k další tvorbě.

Info na www.nfsulicka.cz. (red)

V Thomayerce bude nový Centrální urgentní příjem

Fakultní Thomayerova nemocnice v Krči vstoupila do jedné z největších proměn za poslední desetiletí. Zahájení stavby Centrálního urgentního příjmu (CUP) znamená nejen nový pavilon, ale především zásadní změnu v tom, jak bude nemocnice poskytovat akutní péči pro téměř 600 tisíc obyvatel Prahy a přilehlých částí

Středočeského kraje. Nový CUP bude stát přes 2,2 miliardy korun a hotov by měl být v roce 2029. Na slavnostní start stavby dorazili premiér Andrej Babiš i ministr zdravotnictví Adam Vojtěch (oba ANO). Společně zdůraznili, že jde o strategickou investici, která má české zdravotnictví posunout do 21. století. (red), Vizualizace: FTN



KOMENTÁŘ

Bezpečná Praha začíná u ochrany našich seniorů

Bezpečí. Téma, které v Praze poslední dobou hodně rezonuje. Lidé si toho začínají všimnout. 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 potucha 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 umísťovalo 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 zajištěnou 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 jednájí 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



Nudíte se doma? V září nebudete vědět, kam dříve skočit!

■ Devátý měsíc letošního roku nabídne velké množství sportovních, kulturních a dalších akcí na území Prahy 4. A bez nadsázky lze říci, že si z nich vybere opravdu každý.

Neděle 6. září

Hudbu, tanec, sport i zábavu pro celou rodinu nabídne **Festival Podolí** od 13.00 h. na Nedvědově náměstí. Součástí akce bude také prezentace další fáze rekonstrukce náměstí, která nabídne možnost seznámit se s připravovanými změnami a novou podobou významného podolského prostoru.

Čtvrtek 10. září

Fakultní Thomayerova nemocnice a MČ Praha 4 zvou na 3. ročník **Dne prevence zdraví prostaty** v OC DBK Budějovická Praha – Prostě včas! Správný chlap hraje na jistotu. Co vás od 13.00 do 18.00 h. čeká? Odborné konzultace s urology o vaší prostatě a odběry krve na tzv. PSA přímo na místě v sanitním vozu. Dozvíte se více o prevenci zdraví prostaty, o způsobu samovyšetření, získáte informace o tom, jak probíhá vyšetření u lékaře, jak se projevují příznaky rakoviny prostaty v pozdějších stádiích, co to vůbec prostata je či jaké jsou možnosti léčby atd. Samotný odběr krve na PSA trvá jen chvíli, neboli a je spolehlivý. Vzorek odebrané krve poputuje do laboratoří nemocnice k analýze.

Malíř Ferdiš Duša bude mít na Spořilově svoji první, byť posmrtnou, výstavu. Ta bude veřejnosti přístupná ve výstavních prostorách přednáškového sálu Geofyzikálního ústavu AV, Boční II 1401/1a až do začátku listopadu. Vernisáž je naplánována od 17.00 h.

Sobota 12. září

Tradiční sportovní den pro děti i dospělé s názvem **Kavky 4 Sport** připravila MČ Praha 4. Od 10.00 do 18.00 h. čeká návštěvníky parku Na Pankráci i zábavný doprovodný program.

Hudební festival na Spořilově (12.00 až 21.00 h.) nabídne různé hudební žánry a zvukná jména. Ke zhlédnutí bude loutkový film, školní vystoupení, beatbox a taneční vystoupení. Součástí je i tombola s výtěžkem pro Nadaci NEXT. Akce se koná u Balounovy restaurace U Brízy.

Především děti si užijí **Pohádkový les**. Den plný her, dobrodružství a radosti začne v 11.00 h. Na Dubině. Od 16.00 h. si pak můžete společně opéct buřtíky.

Neděle 13. září

Rovných 300 let má **michelský kostel** stojící v Baarově ulici za BB Centrem Brumlovka. Oslavy vý-



NA NUSELSKÝCH pivních slavnostech žízni určitě trpět nebudete. Foto: MČ Praha 4

ročí začnou mší v 10.00 h., která bude sloužena vedle kostela, a po ní následuje hudebně volnočasový program s možností občerstvení.

V parku Na Pankráci se odehraje již 13. ročník oblíbeného **PesFestu**. Od 11.30 h. je připravena řada zajímavých vystoupení i soutěží. Nadace na ochranu zvířat bude rovněž poskytovat bezplatné poradenství v oblasti péče, výchovy a výcviku psů. Nebude chybět prodej chovatelských potřeb a nejmenší se zabaví v dětském koutku.



FESTIVAL PesFest nabídne také zajímavé soutěže a ukázky výcviků psů. Foto: MČ Praha 4

Čtvrtek 17. září

Organizace Cesta domů zve na **Den otevřených dveří** ve svých prostorách v Michli, Heleny Kočvarové 1. Od 8.00 do 17.00 h. se můžete těšit na dopolední komentované prohlídky zázemí hospicové, podpůrné a psychosociální péče a odpolední program plný čtení z knih. Poznáte vzdělávací programy pro laiky i odborníky, prohlédnete si knihovnu, setkáte se s novou ředitelkou Markétou Pěchoučkovou a seznámíte se s novým projektem výstavby lůžkového hospice.

Sobota 19. září

TJ Kotva Braník slaví 100 let existence a pro veřejnost pořádá Den otevřených dveří (10.30–16.00 h.).

Návštěvníci si mohou vyzkoušet jednotlivé sporty, které místní oddíly provozují. V tělocvičně si prohlédnete výstavu historických fotografií a předmětů, v klubovně poběží filmy. A od 18.00 h. je naplánováno slavnostní vyvrcholení oslav.

Fidlovačka ožije oblíbenými **Nuselskými pivními slavnostmi** (13.00–21.00 h.), které nabídnou den plný dobrého piva, hudby a pohodové atmosféry. Součástí akce budou ochutnávky pív z různých pivovarů, občerstvení a program pro návštěvníky všech generací. O hudební vystoupení se postará Dan Bárta a další.

Desátý ročník **Lhoteckého běhu** je naplánován od 13.00 h. (od 12.30 h. začíná registrace). Lhotecká farnost pokračuje v této tradici díky dobrovolnické iniciativě a aktivitě svých farníků i finanční podpoře městských částí Prahy 4 a Prahy 12.

Přeplaveme Prahu 4 – to je název sportovní akce od 10.30 h., jejímž cílem je symbolicky zdolat Prahu 4 napříč, a to v bazénu. Konkrétně je nutné, aby účastníci bez rozdílu věku celkem přeplavali 200 × padesátimetrový bazén v Podolí. Účast je podmíněna registrací do 16. září na e-mailu: jarmila.roznerova@praha4.cz.

Pondělí 21. září

Den zdravé paměti aneb Paměť na jedničku proběhne od 13.00 do 18.00 h. v NOVO Plaza. Mimo jiné se dozvíte, jak včas zachytit poruchy paměti, vyzkoušíte si různé aktivity a nebude chybět tombola o zajímavé ceny.

Taneční škola InDance zve od 21. do 24. září na **Týden otevřených dveří**. Pro děti od předškolního věku až po dospělé jsou připraveny lekce v Sokolovně Michle (Pod Stárkou 36/4), které jsou vhodné pro začínající i mír-

ně pokročilé tanečníky. Ukázkovou hodinu si můžete vyzkoušet bezplatně a nezávazně.

Úterý 22. září

Městská část Praha 4 zve na **Den zdraví**. V parku Na Pankráci (13.00 až 18.00 h.) můžete absolvovat řadu zdravotních vyšetření a získat praktické rady pro svoje zdraví. Připraven je i program pro děti. Vstup zdarma.

Pátek 25. září

Do parku Na Pankráci je situována dvoudenní akce **Country 4 Sport**. Začne v pátek (15.00 až 20.00 h.) a bude pokračovat i v sobotu (12.00 až 21.00 h.). Postupně vystoupí například finalisté pražské Porty, Fešáci či Vojta Nedvěd, připraveny budou sportovní soutěže včetně jízdy na elektrickém býku a na louce zařehťají i koně.

V Areálu výzkumných ústavů **Akademie věd České republiky**, Vídeňská 1083, Krč vám představí výzkum čtyř špičkových institucí – Fyziologického ústavu, Mikrobiologického ústavu, Ústavu experimentální medicíny a Ústavu molekulární genetiky AV ČR. Od 17.00 h. se dozvíte, jak spolu komunikují molekuly, buňky a organismy. Vstup zdarma.

Pondělí 28. září

Park Jezerka se i letos stane místem setkání, hudby a společné radosti při tradičním **Svatováclavském velebení**. Akce od 13.00 h. připomene odkaz svatého Václava jako symbolu české státnosti, tradic a vzájemnosti. Těšit se můžete na divadélka v podání Říše loutek nebo například TLD Zvoneček. Rytířské souboje předvedou Rytíři Koruny České a hudební vystoupení zajistí Kašpárek v rohlíku nebude chybět ani fotokoutek či tvořivé dílny. Připraveno bude také občerstvení.



TAKÁKEM akce Svatováclavské velebení jsou rytíři. Foto: MČ Praha 4

Prvňáček: 7 věcí, které musí znát, než vyjde z domu

■ Rodiče by měli bezpečnostní pravidla s dětmi opakovat průběžně celý rok a na začátku školního roku obzvlášť. Klíčová je příprava těch nejmenších: dětí, které poprvé vyrazí do školy samy.

„Cestu je potřeba s dítětem projít, natrénovat a mít připravených víc variant. Ne jednu. Protože havárie, výkop nebo kamarád, který odbočí jinak, mohou dítě snadno zmást,“ upozorňuje Markéta Novotná, metodička dopravní výchovy Týmu silniční bezpečnosti.

Co s malým školákem natrénovat?

1. Projít trasu nanečisto: ideálně vícekrát a různými variantami — co kdyby byla cesta uzavřena?
2. Procvičit přecházení: vlevo – vpravo – znovu vlevo; a vědět, že se na přechodu nikdy nevrací, i když se uprostřed přecházení rozsvítí červená. To je častá chyba dětí a seniorů.
3. Poznat, kde se zastavit: označit konkrétní body, kde dítě musí stát a rozhlédnout se.
4. Vědět, kdo má přednost: vždy pusit na přechodu pro chodce tramvaj nebo vozidla integrovaného záchranného systému.
5. Být vidět: reflexní prvek na aktovce nebo bundě — v září se například za deště stmívá dřív, než si myslíme.
6. Nepřechází se mezi zaparkovanými auty, v zatáčce, na zastávce nebo za ní, dokud neopustí vozidlo MHD zastávku. Pozor také na slepé úhly vozidel.
7. Po silnici (bez chodníku) se jde vždy po levé straně, čelem k protijedoucím vozidlům. (red, Tým silniční bezpečnosti)



PODLE statistik dopravních nehod je pro školáky nejnebezpečnějším obdobím v pracovní dny interval 15.00 až 16.00 hodin, ranní školní špička (7.00 až 8.00 hodin) přitom není o mnoho klidnější. Ilustrační foto: Al

Kdy budou mít školáci prázdniny?

Podzimní prázdniny, které stanovuje ministerstvo školství, případnou na čtvrtek 29. října a pátek 30. října. Vánoční prázdniny začínou ve středu 23. prosince a skončí v neděli 3. ledna 2027. Vyučování začne v pondělí 4. ledna. Vysvědčení s hodnocením za první pololetí si žáci převezmou ve čtvrtek 28. ledna a jednodenní pololetní prázdniny případnou na pátek 29. ledna. Týdenní jarní prázdniny jsou stanoveny tak, že pro Prahu 1 až 5 připadají na 22. až 28. února, pro Prahu 6 až 10 od 1. do 7. března. Velikonoční prázdniny budou ve čtvrtek 25. března. Vyučování ve druhém pololetí bude ukončeno ve středu 30. června a hlavní prázdniny potrvají od 1. července do 31. srpna. Vyučování ve školním roce 2027/2028 začne ve středu 1. září. (red), ilustrační foto: Al



INZERCE

POJĎ HRÁT POZEMNÍ HOKEJ

OLYMPIJSKÝ SPORT PRO HOLKY I KLUKY

PRVNÍ MĚSÍC TRÉNINKU ZDARMA

PRO DĚTI OD 6 DO 12 LET

KAŽDÉ ÚTERÝ A ČTVRTEK OD 17:00

NAD ZEMANKOU 10, PRAHA 4

PŘIJĎ SI TO VYZKOUŠET!

NOVÍ KAMARÁDI

ZÁBAVA

POHYB

TÝM

VÍCE INFO: WWW.HC1946PRAHA.CZ
KONTAKT: +420 720 195 454

Naskenuj a přidej se k nám!

MODERNÍ FYZIOTERAPEUTICKÁ A ESTETICKÁ KLINIKA

- INDIVIDUÁLNÍ FYZIOTERAPIE
- PŘÍSTROJOVÁ TERAPIE
- KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ
- LASEROVÁ EPILACE
- LYMFODRENÁŽ
- SUCHÁ MASÁŽNÍ VANA
- MASÁŽE

PŘIJĎTE ZA NÁMI
29. 9. 2026
OD 13:00 DO 18:00
NA DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

+420 733 123 705
info@fyzioandbeauty.cz
Brabcova 2
Praha 4 Podolí

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. Někteří chtějí pokračovat, jiní přemýšlejí o práci na pražském magistrátu. Jedno ale mají společné – jak z naší ankety vyplyne – lo, Praha je pro ně srdcovou záležitostí a záleží jim na tom, aby se nadále rozvíjela.

Martin Dudek

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 Pankráči je lokalita výškových budov a tam mi nevádí, 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. Zprvu je to dostavba Pražského okruhu, která k odvedení tranzitní dopravy mimo město vyžaduje aktivní a společnou roli Prahy i státu. Z druhého 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 převládla hlas křičících odpůrců. Místo ikonické, fotogenické a turisticky atraktivní budovy světového formátu zůstala část Letenské pláně prázdná, zatímco o kus dál stále dominuje nicneříkající 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 začít 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 přebytek 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 současné 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 myslí 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 práva 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 dráždí 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 Dvořecký 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

SC-504627/01

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 nepříjemnými 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 síť 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 táborech, 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 pořad ta 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

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 swípelem 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

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 špatné 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, lasery nebo jiné zákroky, ale svůj vzhled prezentuje jako výsledek skincare (péče o pleť – pozn. red.) rutiny, vytváří podle mě mnohem nezdravější 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-

izní holka!

tiku miluju, ale čím víc se o plet zajímám, tím víc vidím, že konzistence a dobře nastavená rutina často udělají víc než nestálé 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. Teď 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 3v1. 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 předšlých 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 mileneček a člověk, vedle kterého můžu být úplně sama sebou. Moji blízcí ho milují a já jsem upřímně nikdy nepotkala nikoho, jako je on, takovýho „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 Řiřače.

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 nálad! 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 sluhy 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 | pobočka 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 arytmií 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



Pražská záhada trvá. Kdo a proč namaloval polonahé ženy?

■ V jednom z minulých čísel Naše Praha zveřejnila snímek nástěnné malby u tramvajové stanice Želivského. Kresba, která není nejnovějšího data, znázorňuje obnaženou a zřejmě na stoličce sedící ženu.

Na malbu s podobným autorským rukopisem naši redakci následně upozornili čtenáři z oblasti Radlic v Praze 5. Pokud jedete automobilem po Radlické směrem k bazénu či k místní škole, nemůžete minout po pravé straně výtvarný výjev, který v podstatě kopíruje obraz ze Želivského – jde



V RADLICKÉ ulici najdete tuto krásku. Foto: MD



ŽENA u stanice Želivského. Foto: MD

opět o sedící polonahou ženu, tentokrát s přehozenou nohou přes nohu.

V záplavě všelijakých (ne) vkusných graffiti na veřejných budovách jde o nezvyklé umělecké vyjádření a možná i o oslavu pravého ženství. Otázkou ovšem zůstává, kdo, kdy a z jakého důvodu tyto malby stvořil. A najdou se po našem městě ještě další podobné kresby? Dnes preferovaná umělá inteligence si s autorstvím obrazů nedokázala poradit, a tak prosíme naše čtenáře a čtenářky, pomozte nám objasnit tuto záhadu! Stačí napsat na e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz. Předem děkujeme! (md)

Cizinecký vstup pod orlojem bude veřejně přístupný

Pražské vodovody a kanalizace nabídnou zájemcům v sobotu 19. a v neděli 20. září komentované prohlídky tzv. Cizineckého vstupu, unikátního kanalizačního prostoru přímo pod Staroměstskou radnicí.

„V minulosti byl o prohlídce velký zájem, rezervace byly zaplněny v průběhu několika minut. Proto letos umožníme vstup

po celý víkend. Navíc v úterý 22. září v odpoledních hodinách bude podzemím provádět náměstek primátora Michal Hroza,“ informoval tiskový mluvčí společnosti Tomáš Mrázek.

Vstup je zdarma, podmínkou je registrace na www.pvk.cz, která potrvá nejpозději do pátku 18. září do 11.00 h., nebo do na-

plnění kapacity. První prohlídka začíná v 9.30 h. a poslední v 16.30 h., sraz je před dveřmi napravo od orloje. Délka prohlídky je zhruba dvacet minut. Úterní prohlídky budou od 15.00 do 18.00 h.

Cizinecký vstup pod Staroměstskou radnicí je spojnou komorou, ve které začíná stoka „A“. Tato stoka vede Pařížskou ulicí pod

Čechův most, pokračuje ulicí Korunovační, Stromovkou a končí na Ústřední čistírně odpadních vod v Bubenči. Její celková délka je větší než tři kilometry a odvádí odpadní vody z oblastí Prahy 1, 2, 3 a části Prahy 5. Vzniká soutokem sběračů z Malého náměstí, Melantrichovy ulice, Železné a Celetné ulice. (red, PVK)

INZERCE


COBRA
DOJANG PRAGUE

PŘIJĎ MEZI NÁS!

**OLYMPIJSKÉ TAEKWONDO
NÁBOR NOVÝCH ČLENŮ**

Přijďte k nám do oddílu kdykoliv v průběhu září a vyzkoušejte si s námi trénink pod vedením zkušených trenérů.

Začínáme v pondělí 7. září 2026!

Veškeré informace vám na tel. 604 232 823 podá Ing. Bohuslav Hybrant, MBA, držitel 6. DANu, trenér I. třídy, prezident Českého svazu taekwondo a hlavní trenér SK COBRA DOJANG PRAGUE.

Cvičíme v ZŠ PÍSNICKÁ, Písnická 760/11, Praha 4 – Kamýk
Nábor probíhá v průběhu září každé PO, ST 17.30 – 19.00

SK COBRA DOJANG PRAGUE
www.cobra-taekwondo.cz

SC-504253/02

WWW.CESKYDOMOV.CZ



HLEDÁME OSTŘÍLENÉ OBCHODNÍKY!

Nabízíme:

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

Požadujeme:

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


Český Domov
Media House s.r.o.

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



Pražský zastupitel Milan Urban:

Praha nepotřebuje dopravní válku, ale fungující město

■ Praha se v posledních letech dostala do zvláštní situace. O dopravě se často nemluví jako o jednom systému, který má sloužit všem, ale jako o souboji jednotlivých skupin. Jedni mají být pro auta, druzí pro cyklisty, další pro pěší. Jenže město takhle fungovat nemůže.



MILAN Urban (SPD), pražský zastupitel

Pražané potřebují, aby se po městě mohli bezpečně a rozumně pohybovat. Aby se člověk dostal do práce, rodiče odvezli děti, senioři k lékaři, cyklista bezpečně projel městem a pěší se mohl bez obav pohybovat ulicemi. To všechno se dá skloubit. Praha ale musí přestat dělat dopravní politiku jako ideologický experiment.

Méně zákazů, více funkčních řešení

Příkladem je doprava v centru. Omezování automobilů na Smetanově nábřeží nebo na Malé Straně podle mě problém samo o sobě neřeší. Auta nezmizí – doprava se může pouze přesunout do okolních ulic a zatížit další části města. Ani proměna Severojižní magistrály by podle mě neměla znamenat rezignaci na její

dopravní funkci. Ano, magistrála potřebuje více zeleně a kvalitnější veřejný prostor. Humanizace ale automaticky neznamená odebrání dalšího jízdního pruhu, zpomalení nebo omezení průjezdnosti. Cyklisté ano, nebezpečná řešení ne. Rozhodně nejsem proti cyklistické dopravě.

Naopak. Praha má dlouhodobě zanedbanou síť hlavních cyklotras a jejich dokončení by mělo být prioritou. Cyklistická infrastruktura ale musí být bezpečná a logická. Úzké cyklopruhy v nebezpečných místech nebo řešení, při kterých se chodci, cyklisté a řidiči dostávají do zbytečných konfliktů, nepovažuji za dobrou cestu. Chci méně improvizace a více skutečně bezpečných a promyšlených tras. A samozřejmě také více prevence a dopravní osvěty.

Parkování nesmí být trestem pro Pražany

Praha má obrovský dluh vůči rezidentům. Desítky let se nedokázala dostatečně vypo-

řádat s nedostatkem parkovacích míst. U návštěvníků je podle mě možné nastavit cenu parkování tak, aby odpovídala evropským metropolím. U rezidentů ale další zdražování odmítám. Potřebujeme více parkovacích domů, podzemních garáží a dalších míst, která umožní dostat auta z ulic. Rezident nemá být trestán za to, že v Praze žije.

Metropole pro všechny

Nejsem pro metropoli, kde mají auta přednost před ostatními. Stejně tak ale nechci město, kde se z automobilu stane něco, co je potřeba za každou cenu vytlačit. Chci bezpečné cyklotrasy, více zeleně, kvalitní veřejný prostor a funkční dopravu. A především nechci, aby Praha řešila každý problém dalším zákazem nebo omezením. Praha nepotřebuje dopravní válku. Potřebuje konečně začít plánovat jako jedno město – pro chodce, cyklisty i řidiče.

Milan Urban (SPD),
pražský zastupitel

INZERCE

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



SC-504637/14

Protiplísňové nátěry ABAMAL aplikujeme my

Komplexní řešení pro váš domov i firmu



Rychlé s 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



SC-50475/04

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 všech na 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 obličeji, 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

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

- **Provádíme rekonstrukce bytů,** přestavbu koupelen, vyrábíme také kuchyně na míru. Garance spokojenosti, reference, předem sleva pro seniory. www.demistav.cz, 778 000 698
- **ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ** a sedaček, úklidové práce. Profi přístup, nízké ceny. Mobil: 605 750 605

NAŠE PRAHA

časopis všech Pražanů www.nasepraha.cz

www.nasepraha.cz

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 a reflective yellow stripe and the word 'HASIČI' in yellow. He is holding a fire hose. Another firefighter is visible in the background, also holding a hose. The scene is outdoors, possibly at a training exercise or a fire scene.

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