

Jediny
čtrnáctidenník
v Praze 7



NAŠE PRAHA 7

Holešovice

4. 9. 2026

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

Více na stranách 6 a 7

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



Více na straně 12

INZERCE

OL optika letná

milady horákové 31 / 170 00 praha 7
tel. 233 373 369 / www.optikaletna.cz

SC-50475/10

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 brilantové šperky

**Kupón
200 Kč
při výkupu
zlata**

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

SC-50450/01

**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

Většině 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 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 omácce. Silný dojem na mne udělala náctiletá slečna, která si až neuvěřitelným způsobem na židli propletla nohy a ruce tak, že by jí hadi 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.

Sbírka aktovek a školních potřeb končí

Městská část pořádá sbírku školních a výtvarných potřeb pro žáky a studenty. Veškeré školní vybavení (nové i použité v pěkném stavu) lze přinést až do 7. září v úředních hodinách do podatelny radnice (U Průhonu 38). Prostřednictvím sociálních pedagogů, sociálního odboru nebo charitativních organizací před novým školním rokem předáme vybavení rodinám, pro které nákup školních pomůcek představuje značnou finanční zátěž. (P7.red)



VĚNOVAT lze aktovky, penály, sešity, pastelky, vodovky, tempéry, štětce, sady pro prvňáčky, kružítko, pravítka, skicáky, barevné papíry. Ilustrační foto: Al

Zbavte se přerostlého stromu a získejte odměnu

Desítky tipů na vánoční stromy do dnešního dne dorazila k organizátorovi největších vánočních trhů v centru české metropole. Společnost Taiko vyhlásila v červnu soutěž Hledá se strom a nejvíc podnětů zatím přišlo z Libereckého kraje, zájemci se ale našli také na Moravě nebo ve středních Čechách. Tipy na urostlé jehličnany, které ozdobí letos o adventu Staroměstské náměstí, mohou majitelé stromů posílat na e-mail info@taiko.cz



do 15. září. Vítěze čeká tradiční finanční odměna. **(red)**, ilustrační foto: Taiko

Dalších 40 informačních panelů je na cestě

Do konce letošního roku přibudou odjezdové panely na tramvajových zastávkách Kobylisy, Florenc, Biskupcova, Lazarská, Ortoenovo náměstí, Svatoplukova nebo Strossmayerovo náměstí. Mezi autobusovými zastávkami se rozšíří dotkne například lokalit Nové náměstí, Písečná, Podhájská pole nebo Poliklinika Modřany. Na méně vytížených zastávkách budou odjezdové panely zabudované přímo do zastávkových přístřešků. (PID.red)

Tramvaj jede z Holešovic do centra

První výrazná vlna změn přišla v sobotu 29. srpna. Začala totiž výluky v Olšánské ulici na Žižkově, která přetrasovala všechny tři linky, které tudy jezdí. Tramvaje č. 9 a 26 uzavřený úsek objíždí mezi Olšanským náměstím a Nákladovým nádražím Žižkov přes Floru.

Zajímavější osud ale čekal na linku č. 5. Křižovatkou Flora by už spolu s páteří linkou 9 a linkou 26 z kapacitních důvodů neprošla, a tak ve směru ze Slivence jezdí od Jindřišské směrem na Masarykovo nádraží a dále do Holešovic, kde nahradila linku 34. Od 1. září jezdí už

přes Těšnov a zastávku Štvanice. U Nádraží Holešovice se pak „převléká“ na linku 6 a pokračuje zpět do centra. Holešovice tak díky výluka na Žižkově získaly o několik měsíců dříve opět spojení, které poptávaly. Výluka v Olšanské ulici potrvá do 10. října. (PID, red)

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 umisťovalo
bezdomovce a feťaky do obec-
ních bytů v rámci experimentu
Housing First.

Já se ale chci zastat našich nejzranitelnějších, a to jsou senioři. Kdo myslí na ně? Pocit bezpečí totiž neznamená jen jít bez strachu po setmění po ulici. Pocit 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. Pocit bezpečí je i to, že

se nemusím strachovat o svoje bydlení, že mi zvednou nájem a já nebudu mít na zaplacení. Pocit bezpečí je i to, že se mnou lidé jednají s úctou a respektem, který si k věku zasloužím. Ne jako s malým nebo přezíravě. 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



KRÁTCE

Komu dáte hlas?

O přízeň voličů se budou v komunálních volbách konaných 9. a 10. října ucházet tyto politické strany a subjekty: ANO s podporou Motoristů, Piráti a Starostové, PRAHA 7 SOBĚ, SPD pro Prahu 7 s podporou PRO a nezávislých kandidátů, Spojená levice pro Prahu 7 a SPOLU PRO PRAHU 7. (red)



Festival Poznej Vltavu připluje 28. září

Závěr září zpestří druhý ročník říčního festivalu Poznej Vltavu. Jeho úkolem je představit řeku, která dává Praze duši, z nevhledného pohledu, ukázat místa běžně skrytá či odhalit novou perspektivu těch běžně vidaných. Rezervace na jednotlivé plavby, prohlídky a další opravdu pestré doprovodné akce je již spuštěna, přičemž většina z nich je zdarma. Info na poznajvltavu.cz/udalosti. (PID, red)

Policisté pátrají po agresivním „boxerovi“

K napadení došlo 18. července krátce po půlnoci v Letenských sadech vedle kyvadla. Neznámý muž tam po předchozí slovní rozepři udeřil poškozeného pěstí do obličeje tak silně, že upadl a udeřil se hlavou o schodiště. Agresor mu tedy svým jednáním způsobil otřes mozku a velkou tržnou ránu na hlavě, což si vyžádalo lékařské ošetření s následnou hospitalizací.

Policisté z místního oddělení Letná zajistili kamerový záznam, na kterém je podezřelý muž zachycen, a jelikož se jím ho do současné chvíle nepodařilo vypátrat, žádají veřejnost o pomoc. Neznámým útočníkem byl muž snědé pleti, štíhlé postavy, ve věku kolem pětadvaceti let, který byl v době napadení oblečen do bílého trička a bílých kraťasů. Pokud ho na poznáváte nebo máte jakékoliv informace, které by vedly k jeho dopadení, volejte linku 158. (PČR, red)



ZATÍM neznámý muž je podezřelý ze spáchání trestných činů výtržnictví a ublížení na zdraví, za což mu hrozí v případě dopadení a odsouzení až tříletý trest odnětí svobody. Zdroj: PČR

Blokové čištění začne 9. září

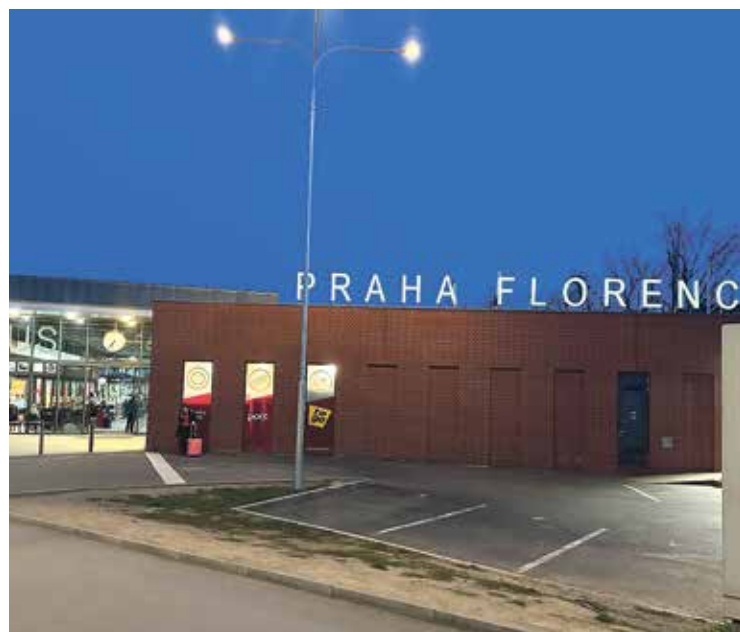
Pravidelné podzimní blokové čištění ulic se na území Sedmičky uskuteční od 9. do 25. září. Městská část a Technická správa komunikací žádají všechny řidi-

če, aby umožnili práci úklidových strojů a zejména ve vlastním zájmu sledovali dopravní značení v okolí svého bydliště. Stejně jako v předchozích letech

zajistila MČ Praha 7 po dohodě se společností ACTON zdarma náhradní parkování v den úklidu na Letenské pláni. Parkování je pouze pro rezidenty na základě povolení vydaného odborem dopravy. (P7, red)

STAŇTE SE FOTOGRAFEM NAŠÍ PRAHY!

VYFOŤTE, CO VÁS V METROPOLI ZAUJALO, a fotografii pošlete s krátkým popiskem na e-mail martin.dudek@ceskydomov.cz. Do předmětu e-mailu uveďte: Staňte se fotografem. Snímek, který zaujme naše redaktory, otiskneme ve čtrnáctidníku Naše Praha. (red)



„PŘI NÁVRATU domů z jedné kulturní akce nás kroky zavedly až k nádraží na Florenci. Byl večer a hezky osvětlená budova se nám opravdu líbila, měla zajímavou atmosféru,“ napsal nám Svatopluk Č. z Čimic. Naše Praha za snímek děkuje a věříme, že stejně pěkné je to i v interiéru nádražní budovy. (md)

Pozor na nevyžádané nabídky. Ne každý říká pravdu

Městská část upozorňuje obyvatele na případy nevyžádaného oslovení na veřejnosti a doporučuje zvýšenou opatrnost. Oslovující lidé totiž nemusí hned na začátku sdělit, koho zastupují ani jaký je skutečný účel jejich aktivity. Kontakt mohou například vydávat za studentský výzkum, testování programu osobního rozvoje, nabídku jazykových kurzů nebo natáčení filmu.

Pokud ani po přímém dotazu není jasné, kdo za danou aktivitou stojí a proč byl člověk osloven, je vhodné být obzvláště obezřetný. Obyvatelé by cizím lidem neměli poskytovat osobní

údaje ani kontaktní informace a neměli by se nechat dotlačit k okamžitému rozhodnutí či domlouvání další schůzky. V případě pochybností je nejlepší rozhovor jednoduše ukončit.

Opatrnost je na místě také při kontaktování přímo doma. Do bytu by lidé neměli vpouštět nikoho, koho neznají a jehož návštěvu si sami nevyžádali.

Jestliže by po odmítnutí nabídky došlo k obtěžování, výhrůžkám, nátlaku nebo agresivnímu chování a člověk by se cítil ohrožen, měl by se obrátit na Policii České republiky prostřednictvím tísňové linky 158. (P7, red)



NEJEDNODUŠÍ reakcí na nevyžádané oslovení je nabídku odmítnout a v komunikaci dále nepokračovat. Ilustrace: AI

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 červena. 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 pustit na přechodu pro chodce tramvaj nebo vozidla integrovaného záchraného 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 začnou 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



Které kyberpodvody cílí právě na školní děti?

Začátek školního roku přináší kromě nákupu pomůcek a přípravy aktovky také nová kybernetická rizika. Školní život totiž dnes z velké části pokračuje v chatovacích skupinách na WhatsAppu, Messengeru nebo Discordu. Vedle sdílení domácích úkolů a organizačních informací se zde mohou odehrávat i konflikty, posměšky nebo vylučování jednotlivců z kolektivu. Podle Evropské komise se s kyberšikanou setkal každý šestý mladý člověk ve věku 11 až 15 let.

Rizikem je také používání generativní umělé inteligence (AI). Děti do chatbotů vkládají fotografie pracovních listů, školních dokumentů či části konverzací a někdy přidávají i osobní údaje nebo fotografie. Odborníci upozorňují, že do veřejných AI nástrojů by neměly posílat citlivé informace a zároveň musí počítat s tím, že odpověď AI nemusí být správná.

S novými kolektivy a zvýšenou aktivitou na sociálních sítích přicházejí také podvodníci. Využívají falešné profily spolužáků, podvodné soutěže nebo odkazy na údajné školní materiály. Díky umělé inteligenci navíc dokážou vytvářet přesvědčivější zprávy, fotografie, hlasové zprávy či videa,



RIZIKEM nemusí být jen to, co sdílejí samotné děti. Často jsou to právě rodiče, kteří nevědomky zveřejní informace, které dítě doprovázejí řadu let. Ilustrace: Al

Nebezpečná kombinace

„Umělá inteligence podvodníkům usnadňuje personalizaci zpráv a tvorbu falešných obrázků nebo hlasů. Samotný deepfake ale není hlavním problémem. Nebezpečná je především kombinace veřejných informací, napadeného účtu a psychologického nátlaku,

která dělá podvod velmi věrohodným,“ upozorňuje Petr Kocmich, expert na kybernetickou bezpečnost ve skupině Soitron.

Rizikem mohou být i fotografie z prvního školního dne. Rodiče na nich mohou nevědomky zveřejnit název školy, třídu, kroužky, pravidelnou trasu nebo další

údaje, které lze později zneužít. Podle Petra Kocmicha je důležité děti od internetu neizolovat, ale vytvořit prostředí, v kterém se nebojí přiznat, že klikly na podvodný odkaz nebo někomu uvěřily. Právě rychlá reakce a důvěra rodičů mohou výrazně omezit případné škody. (red, SOI)

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 Pankráci 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 převládl 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 zůstatky 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 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 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

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 – vytáhnou 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 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 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 | 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 autor-
ským rukopisem naši redakci
následně upozornili čtená-
ři z oblasti Radlic v Praze 5.
Pokud jedete automobilem po
Radlické směrem k bazénu či
k místní škole, nemůžete mi-
nout po pravé straně výtvarný
výjev, který v podstatě kopí-
ruje 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 umě-
lecké vyjádření a možná i o osla-
vu pravého ženství. Otázkou
ovšem zůstává, kdo, kdy a z ja-
kého důvodu tyto malby stvořil.
A najdou se po našem městě ještě
další podobné kresby? Dnes
preferovaná umělá inteligence
si s autorstvím obrazů nedoká-
zala poradit, a tak prosíme naše
čtenáře a čtenářky, pomoz-
te nám objasnit tuto záhadu!
Stačí napsat na e-mail: [martin.
dudek@ceskydomov.cz](mailto: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 za-
plněny v průběhu několika mi-
nut. Proto letos umožníme vstup
po celý víkend. Navíc v úterý
22. září v odpoledních hodi-
nách bude podzemím provádět
náměstek primátora Michal Hro-
za,“ informoval tiskový mluvčí
společnosti Tomáš Mrázek.

Vstup je zdarma, podmínkou
je registrace na www.pvk.cz,
která potrvá nejdéle do pátku
18. září do 11.00 h., nebo do na-
plnění kapacity. První prohlíd-
ka začíná v 9.30 h. a poslední
v 16.30 h., sraz je před dveřmi
napravo od orloje. Délka pro-
hlídky je zhruba dvacet minut.
Úterní prohlídky budou od 15.00
do 18.00 h.

Cizinecký vstup pod Staroměst-
skou 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 soute-
kem sběračů z Malého náměstí,
Melantrichovy ulice, Železná
a Celetná ulice. (red, PVK)



**STOKA je vyrobena z hladkých cihel, má
kluzký povrch, aby se na dně nezachytá-
valy odpadky, a je vystavěna v jedinečném
vejšitěm profilu.** Foto: PVK

Služební psi Harley a Bobík získali „policejního Oscara“



HARLEY i Bobík dostali jako odměnu psi dort vyrobený z masové směsi. Foto: AC

Pražští služební psi Harley a Bo-
bík mají za sebou nejen úspěšné
zákroky, ale nově také ocenění za
hlavní role ve dvou nejlepších po-
licejních videích prvního pololetí
letošního roku. V soutěži Nejlepší
důkaz zvítězil záznam zásahu,
při kterém Harley vypátral dva
podezřelé z vloupání do rodinného
domu v ulici Makovského. Druhé
místo patří videu s Bobíkem, který

v budově Přírodovědecké fakulty
UK vyčmúchal další dva podezřelé.
Oba čtyřnozí hrdinové si se svými
pány převzali na Krajském ředitel-
ství policie hlavního města Prahy
diplom a místo obligátní kytice
dostali psí dort. Ocenění samozřej-
mě obdržel také celý tým vítězného
videa, které najdete na [www.
nasepraha.cz](http://www.nasepraha.cz). Soutěž dál pokračuje
ve druhé polovině roku. (red)

Nové linky a trvalé změny v autobusové hromadné dopravě

Od konce letních prázdnin došlo k celé
řadě trvalých změn autobusových linek
PID. V Praze jsou sjednoceny jízdní
řády u metra a většiny autobusových
linek pro soboty a neděle. Fakticky to
znamená posílení provozu v neděli ráno
a dopoledne. Zlepšení dopravní obsluhy
se dočkala oblast Nových Letňan díky
změně trasy linky 158.

158 Linka jede nově přes zastávky
Toužimská a Nové Letňany a ne-
jede přes zastávku Staré Letňany
166 Linka nově nezajíždí do zastávky
Nové Letňany (nahrazeno linkou
158)

278 Školní linka je nově vedena přes
zastávku Toužimská
300 Zrušení vybraných spojů v trase
Nádraží Veleslavín – Hřebeč na
konci ranní a začátku odpolední
špičky pracovních dnů.
323 Linka je zrušena (Nádraží Vele-
slavín – Želenice) a nahrazena
prodloužením linky 414.
370 Zkrácení intervalu na začátku
ranní špičky pracovních dnů ve
směru Kobylisy.
414 Nová trasa linky: Praha, Nádraží
Veleslavín – Praha, Terminál 1 –
Tuchoměřice, Outlet – Kněževes,
stará hospoda – Středokluky

– Koleč – Želenice – Slaný, aut.
nádr. (náhrada za zrušenou linku
323 a odkloněné linky 342 a 429).
918 Nová noční linka v trase Hlubočepy
– Nádraží Hlubočepy – Poliklinika
Barrandov – Radnice Slivenec
– Pod Lochkovem (v provozu
celotýdenně v intervalu 60 minut).
951 Noční linka do Černošic a Dobří-
chovic je na území Prahy přetra-
sována, již nejede z Chaplinova
náměstí, ale ze Smíchovského
nádraží přes Velkou Chuchli do
Radotína a dále po své trase.
962 Nová noční linka v trase Slivenec
– Ořech – Zbuzany, nádraží –

Jinočany, náměstí (v provozu ce-
lotýdenně v intervalu 60 minut).

Změny zastávek

Popelka – nový název pro zastávku
U Blaženky
Poříčanská – nová zastávka pro linky
141, 206 a 259
Radnice Letňany – nová zastávka pro
linky 158, 166, 195 a 914
Sourozenců Čapkových – nová zastávka
pro linky 124, 139, 150, 155, 213
Vrbava – nová zastávka pro linky 196,
197 a 901 také ve směru Novodvorská
Zličín – nová zastávka v Řevnické ulici
pro linky 130, 180 a 246. (PID, red)

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 zakazů, 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 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 nejtípičtější 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 pojiždných, nepojiždných 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?

**Nechte
se vtáhnout
do světa
příběhů!**

www.hybernia.eu

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/íméno: 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 dnů před termínem 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 an outdoor setting.

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