Jediný čtrnáctideník v Praze 10

NAŠE PRAHA 10

Vršovice, Malešice, Strašnice, Záběhlice, Hostivař, Horní Měcholupy 16. 10. 2026

Bez předních zubů si násilím vymáhal sex. Policie hledá další ženy.

Více na straně 6

Václava Havla připomíná také tramvaj



Více na straně 7

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-503927/139

PLYNAŘ INSTALATÉR TOPENÁŘ

MONTÁŽ A OPRAVA ROZVODŮ, PLYNOSPOTŘEBIČŮ A PLYNOVÉ REVIZE
Vladimír Tymeš, tel.: **603 937 032**

SC-503899/20



Moderátor Matěj Rychlý: Práce mě naučila nesoudit lidi

nasepraha.cz

Foto: CNN Prima NEWS

28 let jsme s Vámi

Vyhrajte vouchery do obchodu plného zdraví str. 10

Rozhovor na stranách 8 a 9



Oční lékaři vyvracejí nejčastější mýty o zraku

STRANA 12

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

SPOLUPRACUJEME S PAMÁTKÁŘI

www.trustav.cz
trustav@trustav.cz
724 289 123

SC-504454/07



Podporujeme ty, kteří pomáhají ostatním

65 mil. Kč

rozdělených projektům a studentům

500+

podpořených organizací a jednotlivců

Více informací na
csgfoundation.com

POWERED BY CSG

SC-503912/16

TAK SI MYSLÍM...



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

Dobojováno! Emoce vyprchaly, vylitá špína na konkurenční politiky je již smyta a vítězné partaje buď už pragmaticky sestavily vládnoucí koalice na radnicích nebo se přes různé ústupky k nim blíží.

Co letošní komunální volby ukázaly? Především celopražský propad oblíbenosti Pirátů, kterým obyvatelé hlavního města zřejmě spočítali různé přehmaty, podivné milionové smlouvy, nedodržené sliby a nepopulární opatření typu „namaluj cyklopruh všude, kde můžeš". O to víc mne proto překvapila slova lídra a zřejmě budoucího pražského primátora doc. Ing. arch. Petra Hlaváčka z vítězného STANu, že by se nebránil na magistrátu případné koaliční spolupráci...

Ve velkých městských částech to někde voliči rozhodli naprosto jednoznačně (v Praze 7 má Praha 7 SOBĚ tolik zastupitelů a zastupitelek, že opět zřejmě povládne sama), jinde potvrdili oblíbenost starostů (Praha 9 a 13) a v nejlidnatější části metropole v Praze 4 se rýsuje obnovená funkční koalice ODS, TOP 09 a ANO, kterou ve „velké" politice zřejmě nikdy neuvidíme. Podrobné výsledky voleb najdete například na https://volby.gov.cz.

Desítka otevřela dopravní hřiště

■ Městská část Praha 10 otevřela modernizované dopravní hřiště V Olšinách. Jeho modernizaci zajistila a spolufinancovala společnost SWARCO TRAFFIC CZ. Děti si nyní mohou vyzkoušet pohyb na křižovatce s novými semafory a procvičit si pravidla, se kterými se setkávají v běžném silničním provozu.



BEZPEČNOST na hřištích i v běžném provozu je významnou prioritou městské části Praha 10. Foto: MČ Praha 10

Dopravní hřiště umožňuje dětem poznávat pravidla silničního provozu v bezpečném prostředí. Mohou si zde vyzkoušet různé situace z pohledu chodců i cyklistů a postupně získávat jistotu, kterou budou potřebovat při pohybu po městě. Nové semafory přibližují provoz na hřišti tomu, co děti znají z ulic.

„Bezpečnost dětí v ulicích začíná tím, že rozumějí pravidlům a vědí, jak se v provozu rozhodovat. Dopravní hřiště jim dává možnost tyto zkušenosti získat v bezpečném prostředí. Modernizaci proto vnímám jako smysluplný příspěvek k jejich dopravní výchově. Realizace je také dalším příkladem naší dobré praxe a spolupráce mezi městskou částí a soukromým sektorem," uvedl starosta Prahy 10 Martin Valovič (ODS).

Nové světelné signalizační zařízení vzniklo na křižovatce v severovýchodní části hřiště. Tvoří je LED návěstidla, nové sloupy, kabelové vedení a řadič, který ovládá semafory. Instalována byla také mechanická tlačítka pro chodce splňující požadavky na bezbariérové užívání. Součástí prací byla úprava svislého i vodorovného dopravního značení.

Semafory fungují automaticky. Jejich provoz je přizpůsoben rozdílnému využití hřiště ve všedních dnech a o víkendech i během letního a zimního období. Zařízení má samostatné připojení k distribuční síti, které dodavatel zajistil ještě před zahájením stavby. **(P10, red)**

Výstavba nového mostu uzavřela komunikaci

V ulici K Prádelně aktuálně probíhá demolice stávajícího a výstavba nového silničního mostu a komunikace je uzavřena. Také ulice K Vodě je po celou dobu kompletně uzavřena, a to v úseku od křižovatky Na Lávce ke křižovatce K Prádelně. Nový most bude širší a bude mít větší kapacitu při povodňovém stavu než stávající most. Součástí stavby jsou úpravy navazujících úseků komunikace, odvodnění, římsy, mostní zábradlí a úprava koryta Botiče v prostoru pod mostem. Práce jsou naplánovány až do poloviny prosince. **Zdroj: POLAR televize Ostrava**

KOMENTÁŘ

Kde najdete nejlepší místa na pouštění draků?



Tak a podzim je tady! Poslední paprsky teplého sluníčka indiánského léta doznívají a začíná podzim. Studený, foukavý, deštivý. Tak jak jsme zvyklí.

Já ale tohle období mám paradoxně rád. Dají se totiž pouštět draci. Praha má pro tyto účely několik hezkých lokalit, kde hodně fouká a létá to skvěle. Nejlepší z tohoto pohledu je asi severovýchod Prahy, Letňany a dále, tam to fučí neustále. Ale chcete-li výhled, mám své tajné místo: Dívčí hrady na rozhraní Hlubočep a Radlic. Z louky je krásně vidět na Vltavu a Podolí. Další skvělé místo je v Troji, louka pod Velkou skálou. Rozhled na celou Prahu a fouká tady výborně. Výhledy na Žižkov, Pankrác, Stromovku, ale i na Pražský hrad a Petřín. Samozřejmě vymrznete, odměnou je tedy se potom někde zahřát.



Ilustrace: AI

Já mám doma svůj krb, a když si zatopíme, dělám domácí čaj z vinné šťávy a pampeliškového medu, vše z vlastní strašnické sklizně. To si pak člověk přijde jako v pohádce. Tak co? Také letos vyrazíte?

Jan Čížek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz

Praha 10 vyhlásila další ročník ankety Podnikatel Desítky

■ Obyvatelé mohou nominovat své oblíbené podnikatele do dalšího ročníku ankety Podnikatel Desítky. Anketa oceňuje osobnosti a provozovny, které obohacují místní nabídku služeb a přispívají k rozvoji života v městské části.

„Jsem rád, že anketa Podnikatel Desítky pokračuje již čtvrtým ročníkem. Předchozí ročníky ukázaly, kteří podnikatelé jsou mezi obyvateli nejoblíbenější a dokázali si získat jejich dlouhodobou důvěru. Za každou oblíbenou provozovnou stojí konkrétní lidé, jejich odvaha, vytrvalost a každodenní práce. Právě jim chceme poděkovat a dát jasně najevo, že si jejich přínosu pro život na Desítce vážíme," uvedl starosta městské části Praha 10 Martin Valovič (ODS).

Podnikatele lze nominovat v pěti hlavních kategoriích:

- Restaurace a hospody
- Malá gastronomie
- Relax, krása a zdraví
- Řemesla
- Ostatní služby a prodejny

V každé kategorii bude oceněn podnikatel, který ve finálním hlasování získá nejvíce hlasů. Udělena bude také Cena Jindřicha Waldese pro absolutního vítěze ankety. Ocenění získá podnikatel s nejvyšším počtem hlasů ve zvláštní kategorii, v níž budou hlasující vybírat jednoho z podnikatelů podpořených v některé z pěti hlavních kategorií.

Nominováni mohou být podnikatelé, kteří mají provozovnu na území Prahy 10 a zaměstnávají méně než 50 zaměstnanců. Do ankety nelze přihlásit neziskové organizace ani internetové obchody bez kamenné provozovny v Praze 10.

Nominovat podnikatele a získat další informace lze na stránce podnikateldesitky.praha10.cz. **(P10, red)**

Kdo vyhrál volby?

V Praze 10 se do zastupitelstva dostali zástupci devíti (!) stran. Vyhrála koalice Společně pro Prahu 10 před koalicí Starostové, Vlasta a Lidovci a ANO. Svoje zastupitele má i Praha 10 Sobě, Piráti, Jsme Praha 10, TOP 09 spolu s osobnostmi Prahy 10, SPD pro Prahu 10 s podporou PRO, Trikolory, Přísahy a Svobodných a Naše Praha 10. V době uzávěrky našeho časopisu právě probíhala povolební vyjednávání. **(red)**

Poznáváte zloděje peněženky?



Foto: PČR

Na začátku června v odpoledních hodinách zapomněl sedmnáctiletý mladík při placení zboží ve Vršovicích peněženku na prodejním pultě u samoobslužné pokladny. Muž, který po něm pokladnu využil pro zaplacení svého nákupu, vzal nejen zakoupené zboží, ale i zapomenutou peněženku a s tou okamžitě odešel pryč. Při jeho jednání jej však natočila kamera umístěná v prodejně. Krátkou chvíli po odchodu neznámého muže z prodejny bylo provedeno platební kartou, která se v peněžence nacházela, celkem šest neoprávněných plateb v celkové výši bezmála 2 500 Kč a dalších několik neúspěšných plateb. Policisté v této souvislosti prosí veřejnost o pomoc. V případě, že někdo poznává muže zachyceného na kamerovém záznamu, informace předejte na linku 158. **(PČR, red)**

Kastrační program pro toulavé a opuštěné kočky

Praha 10 udělala další krok v péči o zvířata. Rada městské části schválila uzavření smlouvy se spolkem Pozor kočka!, který bude odborně zajišťovat kastrační program toulavých a opuštěných koček. Program umožní spojit odchyt, veterinární ošetření, kastraci a následnou péči do jednoho uceleného postupu.

Program počítá s tím, že odchycené kočky budou převezeny na veterinární pracoviště. Po kastraci a rekonvalescenci se zpravidla vrátí do původní lokality. Pokud se ukáže, že je některá kočka nemocná nebo poraněná, spolek jí zajistí potřebné ošetření a péči po dobu léčby. Smlouva upravuje také postup v případě koček v pokročilém stadiu březosti: spolek jim umožní porodit a postará se o matku i koťata. Městská část bude spolku předávat požadavky na odchyt v konkrétních lokalitách a o plánovaných odchytech informovat veřejnost. Spolek jí po dokončení práce poskytne přehled koček, včetně místa odchytu, data kastrace a informace o případném dalším ošetření. **(P10, red)**

Antonín Panenka má vlastní sochu



PADESÁT let od chvíle, kdy dlouholetý hráč Bohemians Praha Antonín Panenka slavnou penaltou rozhodl finále fotbalového mistrovství Evropy v Bělehradě, získal český fotbal další symbolickou připomínku svého nejslavnějšího okamžiku. V pražském Grand Hotelu International byla slavnostně odhalena jeho socha. **(red)** Foto: GHIP

Třídit bioodpad nám není cizí. Přesto se občas chybuje...

■ Speciální nádoby na třídění bioodpadu jsou v Praze k vidění čím dál častěji. V ulicích metropole se jich momentálně nachází zhruba 50 tisíc. Obsah hnědých popelnic putuje do kompostáren, kde vzniká cenná výživa například pro městskou zeleň. Občas se ale v bioodpadu objeví i něco, co do něj rozhodně nepatří.

Biologická složka platila dlouhé roky za popelku odpadového hospodářství. V posledních letech ale zájem o její separaci roste na straně měst, komunálních služeb i samotných spotřebitelů a občanů. „Od roku 2020, kdy se v ulicích metropole začaly objevovat první typicky hnědé popelnice, stoupl jejich počet na téměř padesát tisíc a jsem si jistý, že další budou postupně přibývat," říká generální ředitel Pražských služeb Patrik Roman. V loňském roce do nich občané odložili 19 871 tun bioodpadu, z čehož vzniklo několik tisíc tun hotového kompostu, který se městu podařilo vrátit zpátky do přírody.

Podle dostupných dat dosahuje kompost výborné kvality. Obyvatelé hlavního města třídí rostlinné zbytky bez sáčků, díky čemuž je v něm jen zanedbatelné množství plastů. Možnost separace bioodpadu navíc pomáhá lidem ušetřit na poplatcích za svoz směsného odpadu.



BIOODPAD se podle odborníků rozkládá v přírodě déle než v kompostárně. Po dotřídění a následném zpracování se přitom může v rámci cirkularity vracet do oběhu v podobě organického hnojiva téměř donekonečna. Foto: PS

Jak vypadají nádoby na bioodpad

V Praze jsou klasické popelnice na rostlinný bioodpad v současnosti typicky hnědé. Bezpečně je člověk pozná především podle polepů. Vedle toho hlavní město pro své občany pravidelně přistavuje také velkoobjemové kontejnery na bioodpad. Do nich mohou uložit to, co se do menších nádob nevejde. Na odpady.mojepraha.eu/vok se dá snadno najít poloha všech velkoobjemových kontejnerů na bioodpad, včetně plánovaného přistavení a dalších detailů. Případně mohou lidé tento typ odpadu vozit celoročně na kterýkoli ze sběrných dvorů.

Co je možné odložit do nádob na bioodpad

Do bioodpadu patří jen neznečištěné zbytky rostlinného původu. Například listí, tráva, plevel, větvičky, rostliny, ovoce nebo zelenina. „Naopak pečivo, vejce, kosti, mléčné výrobky, maso ani obaly a sáčky tu nemají co dělat," připomíná mluvčí Pražských služeb Alexandr Komarnický. Hnědá popelnice se řídí jinými pravidly než soukromý kompostér a má to své důvody. Použitou podestýlku po domácích mazlíčcích považují kompostárny za znečištěný bioodpad a odmítají ho kvůli riziku kontaminace patogeny a parazity. Stejně jako třeba výrobky z biologicky rozložitelných či kompostovatelných materiálů, ani s nimi si zatím neporadí. **(PS, red)**

stanoviště velkoobjemových kontejnerů

místo přistavení	katastr	datum	čas
Vršovice	Pod Altánem x Na Vrších	16. 10.	15:00–19:00
Záběhlice	nám. Mezi Zahrádkami (okraj parku)	17. 10.	8:00–12:00
Vršovice	Přípotoční x Oblouková	17. 10.	10:00–14:00
Malešice	Káranská x Pobořská	19. 10.	14:00–18:00
Vršovice	Madridská x Norská	19. 10.	15:00–19:00
Záběhlice	Ostružinová x Jahodová	20. 10.	15:00–19:00
Michle	Elektrárenská x Nad Vršovskou horou	21.10.	14:00–18:00
Strašnice	Doubravčická x Tehovská	22. 10.	15:00–19:00
Malešice	Tuchorazská (konec ulice)	23. 10.	15:00–19:00
Vršovice	nám. Svatopluka Čecha x Minská	24. 10.	8:00–12:00
Strašnice	Na Třebešíně x Nad Kapličkou	24. 10.	10:00–14:00
Vinohrady	Dykova x U Vodárny	26. 10.	14:00–18:00
Záběhlice	Průhonická x Vestecká	26. 10.	15:00–19:00
Vršovice	Petrohradská x Pod Stupni	27. 10.	15:00–19:00
Vinohrady	Říčanská x Benešovská	29. 10.	15:00–19:00
Vršovice	Sámova x U Vršovického nádraží	30. 10.	15:00–19:00
Vršovice	Magnitogorská x Tádžická	31. 10.	8:00–12:00
Michle	Na Slatinách (u můstku)	31. 10.	10:00–14:00



INZERCE

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

Přehlídku krátkých filmů doprovodí živá hudba

Krátký film může během několika minut překvapit, pobavit, vzdělat i rozvířit debatu, která pokračuje ještě dlouho po projekci. Nebývale intenzivní zážitky s filmem nabídne 2. ročník Mezinárodního festivalu krátkých filmů BOO, který se uskuteční v Praze od 2. do 8. listopadu. Projekce s výběrem nejlepších krátkometrážních filmů z celé Evropy v šesti soutěžních sekcích se odehrají v kině Kavalírka. Ozvěny Týdne kritiky (Semaine de la Critique) z Cannes bude hostit kino Ponrepo. Industry Days se zabydlí v evangelickém kostele KP Smíchov a speciální projekce animovaných filmů s živou hudbou rozezvučí MeetFactory. **(red)**

Téměř 600 vozidel „zachytí“ nové parkoviště

Symbolickým poklepáním základního kamene oficiálně začala stavba vícepodlažního P+R záchytného parkoviště na Zličíně. Objekt bude mít kapacitu 462 parkovacích míst a dalších 134 parkovacích stání vznikne na pomocné parkovací ploše, celkově tedy pojme až 596 aut. Kapacitní parkoviště umožní řidičům směřujícím do metropole od západu pohodlně a bezpečně odstavit svůj vůz a plynule pokračovat dále do města metrem nebo autobusem. Stavba se má otevřít v polovině roku 2028.

Dům je navržen jako pětipodlažní objekt s polorampovým uspořádáním vnitřních ramp, což je výhodné pro nižší prostorové nároky. Z celkového počtu 596 parkovacích míst bude 10 určeno pro osoby těžce pohybově postižené, 8 stání bude vyhrazeno pro rodiny s dětmi a 11 stání vznikne pro elektromobily s nabíjecími stanicemi. Objekt bude umístěn v docházkové vzdálenosti od stanice metra Zličín a součástí investiční akce bude také vybudování nových zastávek městských a příměstských linek autobusů v těsné blízkosti parkovacího domu. **(MHMP, red)**



PARKOVACÍ DŮM P+R Na Radosti vznikne v prostoru Depa Zličín při ulici Na Radosti. Vizualizace: MHMP

Zakládat rodinu se Pražanům příliš nechce

Česko má nejnižší porodnost v historii statistického zjišťování, které sahá do roku 1785. Průměrný věk matek při narození prvního dítěte v roce 2025 vzrostl na téměř 29,2 roku. Nejvyšší průměrný věk rodiček je v Praze, nejnižší v Karlovarském kraji. **Zdroj: ISCARE**

Vznikne model pravěkého nálezu staršího než pyramidy

Pražští radní odsouhlasili balíček účelových investičních dotací v celkové výši 452,76 milionu korun. Z kulturního hlediska stojí za zmínku dotace 1,3 milionu korun pro Prahu-Vinoř na instalaci prostorového modelu neolitického rondelu, jednoho z nejvýznamnějších pravěkých nálezů na území hlavního města, staršího než Stonehenge i egyptské pyramidy. **(red),** foto: AV ČR



Čistírnu vody na Císařském ostrově čeká velká modernizace

Pražská vodohospodářská společnost zahájila začátkem října rekonstrukci a modernizaci Ústřední čistírny odpadních vod na Císařském ostrově (ÚČOV). Investice ve výši 4,79 miliardy Kč bez DPH patří k největším projektům hlavního města Prahy v oblasti ochrany životního prostředí a modernizace technické infrastruktury za poslední desetiletí.

ÚČOV představuje klíčový prvek infrastruktury hlavního města. Zajišťuje čištění odpadních vod pro více než 1,6 milionu obyvatel, denně vyčistí v průměru přibližně 274 tisíc m^3 odpadních vod a podílí se na čištění téměř 93 % odpadních vod vznikajících na území Prahy.

Ukončení stavebních prací je naplánováno na rok 2030, ale modernizace se uskuteční bez omezení služeb pro obyvatele Prahy. Čištění odpadních vod bude po dobu stavby zajišťovat Nová vodní linka a související provozní opatření. **(MHMP, red)**

Bez předních zubů si násilím vymáhal sex

Kriminalisté třetího policejního obvodu se zabývají dvěma událostmi, ke kterým došlo ve druhé polovině září v Praze 8. V obou případech je podezřelý stejný muž, kterého kriminalisté v minulosti prověřovali také v souvislosti s podezřením ze znásilnění.

K prvnímu z nově prověřovaných případů mělo dojít v noci z 19. na 20. září v parku v oblasti Palmovky. Žena se tam pohybovala ve společnosti několika osob a podle svých slov byla silně pod vlivem alkoholu. V průběhu večera zjistila, že nemá svůj mobilní telefon. Jeden z přítomných mužů jí měl následně sdělit, že jí telefon vrátí výměnou za sexuální praktiku, což žena odmítla. Později ji měl tento muž znásilnit. Další případ se stal v pondělí 21. září večer v parku Pod Plynojemem. Podezřelý muž si tam přisedl k ženě sedící na lavičce a snažil se s ní navázat kontakt. Přestože mu opakovaně dávala najevo, že o jeho společnost nestojí a chce odejít, muž její požadavky nerespektoval. Násilím se ji měl snažit přimět k orálnímu sexu. V dokonání jednání mu zabránil partner ženy, který na místo přiběhl, jelikož mu žena napsala zprávu s žádostí o pomoc. Tento případ kriminalisté prověřují pro podezření ze spáchání trestného činu znásilnění ve stadiu pokusu. Hned druhý den kriminalisté podezřelého zadrželi a nyní je stíhán vazebně pro zvlášť závažný zločin znásilnění ve stádiu pokusu, za což mu hrozí až deset let vězení.

Muž navíc není kriminalistům neznámý. Již v minulosti byl prověřován v souvislosti s podezřením ze znásilnění ženy na Barrandově v prosinci roku 2024. Tehdejším prověřováním se však nepodařilo shromáždit takové množství důkazů, které by umožňovalo zahájit proti němu trestní stíhání. Případ se tak dostal do důkazní nouze a musel být odložen.

Policisté nyní zveřejnili podobu tohoto muže, jelikož se domnívají, že by mohl mít podobných skutku na svědomí více. Obrací se proto na případné poškozené, které muže poznávají a byly jím sexuálně napadeny, aby se ozvaly na linku 158. **(PČR, red)**



PODEZŘELÝ muž se pohyboval mezi osobami bez domova a výrazným poznávacím znakem jsou chybějící přední zuby. Foto: PČR

Za stovku vyjedeme lanovkou na Petřín

Trať prošla dvouletou kompletní rekonstrukcí a pendlují po ní dva panoramatické vozy švýcarského výrobce Doppelmayr s designem od Anny Marešové. Lanovka cestou dolů z Petřína k Újezdu nezastavuje na Nebozízku, čímž při každé jízdě ubyla jedna zastávka. To ve výsledku zrychlilo oběh vozů.

Pro cestující s předplatnými kupony se nic nezměnilo – s pražským měsíčním, čtvrtletním či ročním kuponem mohou nadále lanovku libovolně využívat. Nic navíc nemusí kupovat ani ti, kteří si zakoupili denní nebo třídenní jízdenku či mají Prague Visitor Pass. A zdarma lanovka zůstává pro děti do 15 let, starší 65 let a další skupiny, které mají po Praze jízdu veřejnou dopravou zdarma. Naopak jednotlivé jízdné se zvýšilo na 100 Kč (90 Kč v aplikaci PID Lítačka), před rekonstrukcí stálo 60 Kč.

Ačkoliv se zprovozněním lanovky ještě nejsou její stanice bezbariérové, se zpřístupněním se počítá do roku 2030 – aktuálně po dlouhých debatách zejména s vlastníky domu na Újezdě, ve kterém se spodní stanice nachází, začíná projektová příprava, kterou bude následovat vypořádání majetku, soutěžení zhotovitele a v letech 2029 až 2030 samotná stavba. **(PID, red)**



KE STANICI lanové dráhy je možné se dopravit tramvajemi linek 9, 12, 15, 20, 22 a 23 do zastávky Újezd. Foto: PID

Praha investuje do hasičů přes 35 milionů korun

Rada hl. m. Prahy schválila přidělení finančních prostředků ve výši 37 milionů korun na rekonstrukci čtyř objektů Hasičského záchranného sboru hl. m. Prahy. Peníze budou využity na opravu střechy a fasády stanice v Sokolské ulici, rekonstrukci střechy stanice v Radotíně a modernizaci kotelen ve stanicích v Krči a na Smíchově. **(MHMP, red)**



AŽ DO KONCE roku jezdí ulicemi Prahy tramvaj se speciálním designem, který připomíná výročí 90 let od narození prvního českého prezidenta a dramatika Václava Havla. (red) Foto: MHMP

Víte, jak zní zvon Mikuláš na Malé Straně?

Svatomikulášská městská zvonice představuje novou podobu expozice Strážce bezpečí. Na její tvorbě se podíleli výrazní pražští tvůrci. Návštěvníci se dozví více o roli věže v českých dějinách a zároveň si mohou nově spustit a poslechnout zvuk více než tři sta kilogramů vážícího zvonu Mikuláš, který od 16. století svolával obyvatele Malé Strany ke mši a varoval je před pohromami. Příběhy spojené s historií místa přibližuje také nový audioprůvodce v podání herečky Antonie Formanové a hudebníka a producenta Charlieho One. **(red)**

INZERCE



Nechutná vám voda z kohoutku?

Filtrační sestava LOKNI odstraní chlór, pesticidy, PFAS i olovo. Minerály ponechá.

Zdravá voda kdykoliv po ruce

Možnost objednání s instalací, zvládnete ji nainstalovat i sami do 30 minut

Bez zbytečných PET lahví

Kód: PRAHA15
Sleva 15 % na filtrační sadu GO

Sestavy od 3 392 Kč
~~3 990 Kč~~

lokni

www.lokni.cz

SC-504712/01

Moderátor Matěj Rychlý: Práce mě

■ K práci televizního reportéra „přičichl“ Matěj Rychlý (37) nejprve v regionální televizi na Jižním Městě. Nyní je už více než 13 let tváří televize CNN Prima News, kde se věnuje nepříliš veselým tématům v Krimi zprávách.

Martin Dudek

Vyrůstal jste v rodině známých rodičů – herců. Proč jste utekl od herectví právě k novinařině? A nikdy vás nelákalo si před kamerou zahrát nějakou skutečnou roli?
Já neutekl, rodiče nikdy nechtěli, aby ze mě byl herec. Lákalo a občas láká, ale jsem novinář. Teď aktuálně jsem hrál v jednom filmu z prostředí hokeje. Řekl jsem tam asi dvě věty, ale nesmírně jsem si to užil. Celý ten projekt je má srdcová záležitost a nejspíš bych jim klidně zadarmo myl boty, kdyby si o to řekli.

Za roky v Krimi zprávách na CNN Prima NEWS a FTV Prima jste viděl věci, které si běžný člověk třeba vůbec neumí představit. Existuje případ, který si dodnes nedokážete pustit z hlavy?
Je jich několik, ale nemyslím si, že je to dobré téma. Právě tyhle otázky vám občas položí někdo v hospodě nebo ve společnosti a čeká, že se bude třeba bavit. Už o tom většinou nerad mluvím, protože pozorujete jen, jak zabíjíte náladu, jak by ty příběhy, co se na ně tazatelé ptali, ze sebe nejraději zahodili, jenomže ne. Tyhle smutné věci se nalepí na kůži a vrtají si cesty hlouběji.

Prohlásil jste, že jsou kauzy, po kterých člověk „tajně breči“. Co je pro vás osobně nejtěžší: samotné místo tragédie, setkání s pozůstalými, nebo až chvíle, kdy se večer vrátíte domů?
Ono to přichází různě, někdy třeba když jedu autem do redakce a v hlavě si stavím scénář reportáže. Doma už se snažím být klidný, navíc tam mám rodinu, která funguje jako kotva. Za což jim patří velikánský dík.

Když přijedete na místo závažného zločinu, kde jsou zoufalí příbuzní a pracuje policie, jak dokážete přepnout emoce a začít profesionálně natáčet a ptát se?
Před příbuznými se snažíme být spíš neviditelní a nevytahovat před nimi kameru. Pokud na nich tedy nevidíme, že by sami chtěli něco říct. I to se občas stává. V těchto případech se emoce ale obvykle vůbec nespouští, jsou spíš jakoby zablokované, prostě pracujete a ony dotečou později.

Popsal jste svou práci jako něco, co vás stále baví. Po více než deseti letech v krimi ale člověk asi musí změnit způsob, jakým se na svět dívá. Jste dnes podezřívavější než dřív?
Neřekl bych, že podezřívavější, stále věřím na dobro v lidech. Práce mě naučila nesoudit lidi. Ten nejsmradlavější bezdomovec vám může zachránit život, naopak vysportovaný hezounek, co byste ho chtěli mít na plakátě doma, třeba ujede od nehody a neposkytne vám první pomoc. Mám ale několik takových profesních deformací. Když jdu po ulici, prohlížím si lidi, jestli mají špínu za nehty, jestli mají tiky nebo jak jsou oblečení, a domýšlím si jejich příběhy.
Další věc mám, když jedu autem a vidím třeba obří sídliště, představuju si, že za každým oknem se odehrává nějaký příběh, který stejně nikdy nepojmete celý. Někde se nastěhovali mladí lidé, začíná jim tvrdší, ale společný život objevování, nad nimi právě někdo přichází o někoho blízkého s rakovinou, okno vedle je třeba chlap, co bije ženu, a vedle v okně zase třeba učitel ze základky, který právě vymýšlí, jak dětem udělat co nejlepší výuku. Vím, že je tenhle konstrukt zdlouhavý, jen mě fascinuje, jak se každou vteřinu odehrávají miliony lidských příběhů, které nikdy celé nepoznáte, a možná bychom se tak měli k sobě chovat. Nikdy totiž prostě nevíme, co ti lidé musí řešit, a tak bychom mohli soudit o maličko míň.



„OBECNĚ PLATÍ, že se nedokážeme smířit s případy, ve kterých figurují děti,“ říká Matěj Rychlý, moderátor Krimi zpráv. Foto: CNN Prima NEWS

> **Přemýšlím, jestli neudělám petici, aby se Amurská ulice přejmenovala na Norrisovu**

Zažil jste při reportážích situaci, kdy jste měl opravdu strach o vlastní život?
Nedávno jsem vzal do zaječích před sparťanskými fanoušky. A to jsem prosím sparťan, i když teda hokejový. Situace byla vyhrocená, opravdu nám chtěli ublížit, vadilo jim, že je natáčíme. Rozdělili se do skupin a chtěli si nás s kameramanem podat.

Vaše cesta k novinařině začala už na gymnáziu školním časopisem. Myslíte, že byste dnes dokázal poznat mladého člověka, který má podobný novinářský „čuch“, jaký jste měl tehdy vy?
Já nevím, jestli jsem měl novinářský čuch. Měl jsem ale nadšení. A to si myslím, že stačí. Novinařina je podle mě prostě řemeslo a dá se naučit, ovládnout. Musíte se jí pořád učit, jinak vás překvapí, a mít k ní respekt. Myslím si ale, že poznám lidi, co jsou nadšení a zapálení, a právě ty podle mě tohle řemeslo potřebuje. Pokud se k tomu ještě umí dívat kolem sebe, myslím, že mají z půlky vyhráno.

V posledních letech jste se pustil také do běhání, přestože jste dříve podle vlastních slov neběhal ani na tramvaj. Co se ve vás změnilo, že jste najednou začal sport tak intenzivně řešit?
Připravoval jsem se na fyzické testy ke speciální pořádkové jednotce. Byl jsem totálně marný a tam jsem si našel trenérku Simonu. Ona sice tvrdí, že to se mnou má těžké, ale já cítím její autoritu a plním její plán. Stala se dokonce kamarádkou a tu nechcete svým lajdáctvím zklamat. Jsem takový podprůměrný hobík, ale už jsem měl tu čest párkrát vodit skoro nevidomého kluka z nadace Leontýnka, která se stará právě o slabozraké a nevidomé. To má docela hezké kouzlo. Takže pokud někde uvidíte stánek Leontýnky, kupte si merch nebo jim jděte poděkovat za to, co dělají. Budou mít radost.

Jste synem Petra Rychlého. Pomáhá vám slavné příjmení v profesním životě, nebo vám naopak někdy připadá, že musíte dokazovat, že jste „Matěj Rychlý“ a nejen syn známého herce?
Tohle je otázka, na kterou neznám odpověď. Možná jsem zapamatovatelnější, než kdybych byl Vomáčka. Ale mě osobně to štve. Kolegové na vás koukají jako na někoho, kdo je v práci třeba přes protekci… Na Primě jsem ale už načal 14. rok, dalších dva a půl roku jsem dělal u konkurence. V podstatě mám teda televizní pubertu a věřím, že na tom, jak dělám svou práci, nemá jméno vůbec žádný vliv. K otci jsem ale chodil pro rady – například jak pracovat s hlasem, jak se pohybovat před kamerou. Byl tvrdý trenér, ale věděl, jak na mě. Za to mu rozhodně patří dík.

Váš bratr Ondřej se stal hercem. Bavíte se doma někdy o tom, kdo z vás má těžší práci – herec, který musí přesvědčit diváka, že něco prožívá, nebo reportér, který musí před kamerou zůstat sám sebou?
Ondřej nerad vystupuje z role,

naučila nesoudit lidi

párkrát jsem ho zval do různých rozhovorů, většinou mě odmítl, protože mu není komfortní vystupovat jako Ondřej. Do role se může schovat. My se s bráchou vídáme hodně málo, nicméně je to takový ten člověk, kterého nejde neobdivovat. Umí komponovat hudbu a zpívat, zvládne hrát téměř na jakýkoliv hudební nástroj včetně klavíru a ovládá i dudy. Je skvělý herec v divadle, dobrý táta, a navíc má sportovní disciplínu a vypadá dobře. Srovnávat se s ním po tomhle výčtu ani popravdě nechci (smích), nedopadl bych dobře.

Kdybyste měl na jeden den vyměnit svou práci s otcem nebo bratrem, koho byste si vybral a co byste si chtěl vyzkoušet? A co byste jim naopak nedoporučil zažít ze své práce?
Myslím, že bych si vybral bratra, když načítá audioknihy. To by mě bavilo. Vím na sto procent, že by ani jeden z nich nedal tlak, ve kterém někdy zprávy vznikají, v kombinaci s názorovým střetem s editorem. Táta by nejspíš bouchnul a odešel z práce, brácha by se možná emočně složil.

Jste obyvatelem Prahy 10. Ve které části bydlíte a co se vám v ní (ne) líbí?
Bydlím ve Vršovicích. Mám je moc rád, je to taková vesnice v Praze, ale zase jen kousek k centru. Máme tu spoustu fajn věcí, uvítal bych ale už konečně dobudování cyklostezky, která má vzniknout místo vlakových kolejí. Pak mi vadí větší výskyt bezdomovců a narkomanů. Na to ale neexistuje žádné lehké univerzální řešení. Uvítal bych i nějakou útulnou kavárnu někde mezi zastávkou Eden a Kubánským náměstím. Ta mi tu dost chybí.

Co vás přivedlo na myšlenku založit pomník herci Chucku Norrisovi, u kterého stále přibývají návštěvníci?
To je hrozná legrace. Soused tu upravoval zahrádku a vztyčil takový kámen, co na ní vykopal. Abych si z něj udělal legraci, tak jsem k němu začal v noci nosit svíčky, protože vypadal jak náhrobek. Pak se zrodil nápad dát k němu ještě podobiznu Chucka Norrise a aby se soused divil ještě víc, hodil jsem na Vršovickou partu příspěvek o tom, že tu vznikl pomník Chucka Norrise. O den později už jsme měli před barákem televizní štáb od konkurence, bylo tu i několik píšících novinářů a my se sousedem jsme to začali brát vážně. Nosíme tam kytičky, svíčky. Lidé jsou neskuteční, malá holčička k památníku donesla černý pásek z karate. Nějaký pán přijel až z Kbel a přivezl proteinovou tyčinku. Chtěl bych poprosit všechny z Prahy 10, aby se tam občas zastavili. Chci, aby pomníček dál existoval. Chci, aby Vršovice byly nesmrtelné jako Chuck Norris, dokonce přemýšlím, jestli neudělám petici, aby se Amurská ulice přejmenovala na Norrisovu. Když už tu má ten pomník... Jinde v Praze ho nenajdete.

O Norrisovi kolují desítky vtipných „hlášek“ o tom, co všechno dokázal. Máte nějakou svou vymyšlenou, nebo alespoň nejoblíbenější?
Mám jich spoustu, ale teď jsem zažil něco, co mě dojalo. Legenda o pomníku Chucka se dostala až k jeho hlasu. Petr Pospíchal, který ho daboval, dokonce nahrál vzkaz, ve kterém k lidem promlouvá jako Chuck Norris. Mimo jiné říká – Chuck Norris zemřel, ale je to dobrý, přežil to. Tak koukejte přijít se svíčkou. Pomník Chucka Norrise totiž najdete i na Google mapách.



UŽ JSTE navštívili pomník nesmrtelného herce Chucka Norrise? Foto: archiv MR

INZERCE

LÁZNĚ VELICHOVKY
– VAŠE CESTA K LEPŠÍ KONDICI ZAČÍNÁ U NÁS

Mimořádná akční nabídka platí pro nástupy na pobyt
od 1. 12. 2026 do 28. 2. 2027.



LÁZEŇSKÝ POBYT BEZ DOPLATKU

Máte nárok na komplexní lázeňskou léčebně rehabilitační péči?

Dopřejte si lázeňský pobyt v příjemném dvoulůžkovém pokoji bez doplatku.

Nabídka platí pro nástupy na pobyt u všech našich indikací.



SAMOPLÁTECKÉ POBYTY
léčebné / wellness / víkendové / individuální

- Zdarma vstup na taneční večery pořádané lázněmi
- Zdarma káva nebo čaj v lázeňské kavárně

SLEVA NA POBYT -20%

Neplatí pro pobyty pod značkou Lázně na zkoušku a pobyty s lékařskou konzultací.

LÁZNĚ VELICHOVKY 1897
K-TRIUMF RESORT ★★★★

www.velichovky.cz | obchod@lazne1897.cz | +420 491 889 888
Lázně Velichovky lazne_velichovky_1897

SC-504613/01

Vyhrajte vouchery do obchodu plného zdraví

■ Značka Guarana Plus si v posledních letech vydobyla pevné místo na českém trhu doplňků stravy. A není divu – v době, kdy se lidé stále více obracejí k přírodě a hledají alternativy k syntetickým stimulantům, přináší Guarana Plus řešení, které je nejen účinné, ale i šetrné k tělu i planetě.

Za úspěchem značky stojí nejen kvalitní složení jejích produktů, ale i filozofie, která se opírá o rovnováhu mezi přírodou a moderním životním stylem. Základem produktů Guarana Plus je guarana – rostlina původem z Jižní Ameriky, která je ceněna pro vysoký obsah přírodního kofeinu. Na rozdíl od kávy však guarana působí postupně, nezatěžuje nervový systém a nevyvolává nervozitu. „Cítím se nabitá energií, ale bez stresu – to je důvod, proč už roky nedám na Guaranu Plus dopustit," svěřila se jedna ze stálých zákaznic.

Vedle guarany se v produktech objevují i další účinné látky jako ženšen pro podporu mentální výkonnosti, spirulina a chlorella pro detoxikaci nebo cordyceps pro hormonální rovnováhu. Každý doplněk je sestaven s ohledem na synergii mezi jednotlivými složkami, což zajišťuje maximální účinnost a minimální zátěž pro organismus.



Každodenní silná opora

V rámci produktového portfolia Guarana Plus na www.guaranaplus.cz najdete i doplňky, které cílí na podporu libida a hormonální rovnováhy. Obsahují například macu peruánskou, která je známá svým pozitivním vlivem na sexuální apetit a plodnost. Kotvičník, další klíčová složka, stimuluje energii a krevní oběh, což může mít vliv na intimní život. Tyto přípravky přinášejí přirozenou podporu bez nežádoucích vedlejších účinků.

Důvěru zákazníků si Guarana Plus získala nejen díky účinkům, ale i otevřenému přístupu – produkty jsou laboratorně testované, informace o složení dostupné a značka klade důraz na udržitelnost. Suroviny pocházejí od prověřených dodavatelů, kteří respektují ekologické principy.

Guarana Plus proto není jen doplněk stravy – je to životní styl. Volba pro ty, kteří chtějí fungovat na plný výkon, ale ne za cenu vyčerpání. Volba pro ty, kteří věří, že to nejcennější máme v přírodě a že zdraví začíná u každodenních rozhodnutí. Pokud hledáte spojence pro náročné dny, Guarana Plus může být tím pravým – jemná, ale silná opora v době plné výzev. **(red)**

Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku do 30. října 2026 na e-mail: soutez@ceskydomov.cz. Dvacet výherců získá po voucheru v hodnotě 1 000 Kč, který lze uplatnit na www.guaranaplus.cz.

soutěžní otázka

Z jaké rostliny pochází hlavní složka produktů Guarana Plus, která je známá svým obsahem přírodního kofeinu?
a) Káva arabica b) Guarana c) Zelený čaj

INZERCE





SC-5046717/03

Proč motor tiše trpí? Skrytá hrozba karbonu, o které se nemluví

Každý řidič to zná – nastartujete, vyjedete a auto poslouchá na slovo. Jenže pod kapotou moderního vozu probíhá proces, který postupně a nenápadně ukrajuje z výkonu vašeho motoru. Řečí čísel a fyziky: spalovací motor nedokáže palivo využít na sto procent. Zbytky nespáleného paliva a saze se kumulují tam, kde by mělo být dokonale čisto.



Město jako hlavní nepřítel motoru

Pokud s autem jezdíte primárně po městě, stojíte v kolonech nebo absolvujete krátké trasy, motor se nestihne ani pořádně zahřát. Nízké otáčky a časté startování jsou pro tvorbu karbonu ideálním prostředím. Usazeniny se postupně vrství na ventilech, ve spalovacím prostoru, na zapalovacích svíčkách, a dokonce i v choulostivých částech, jako je filtr pevných částic (DPF) nebo EGR ventil.

Výsledek na sebe nenechá dlouho čekat. Prvními varovnými signály bývají:

- Mírné cukání motoru při rozjezdu nebo horší starty za studena.
- Znatelný pokles akcelerace a „těžkopádnější" projev vozu.
- Pomalé, ale jisté plíživé zvyšování spotřeby paliva.



Vodík jako šetrný čistič

Zatímco dříve se karbon musel odstraňovat mechanicky nebo pomocí agresivní chemie, která často vyžadovala výměnu oleje a filtrů, moderní doba nabízí elegantnější řešení.

Vodíková dekarbonizace využívá směs vodíku a kyslíku, která se přivádí do sání běžícího motoru. Vzniklá plynná směs projde spalovacím prostorem a na principu pyrolýzy účinně uvolní a spálí usazené saze. Ty pak v plynném skupenství odejdou přes výfukový systém ven do ovzduší.

Celý proces zabere zhruba 30 až 60 minut a je k vnitřnostem motoru maximálně šetrný.

Investice, která se vrátí

Čištění motoru by nemělo být až krajním řešením, když se rozsvítí kontrolka motoru. Preventivní údržba vodíkem – ideálně v rozmezí 15 až 25 tisíci najetými kilometry – dokáže motoru doslova vrátit ztracenou kondici.

Kromě toho, že motor začne opět pravidelně a tiše běžet, čistší spalovací prostor znamená nižší emise a v mnoha případech i návrat k původní spotřebě paliva. Pokud tedy máte pocit, že vaše auto tak trochu ztratilo dech, možná nepotřebuje nový díl, ale jen důkladnou očistu zevnitř.



SC-504663/01

Oční lékaři vyvracejí nejčastější mýty o zraku

■ Rady o očích patří k rodinnému folkloru. Předávají se u nedělního oběda, v čekárně u lékaře, přes plot na zahradě i v řetězových e-mailech. Většina z nich je neškodná a leckterá má v sobě zrnko pravdy. Potíž nastane ve chvíli, kdy kvůli nim někdo odkládá zákrok, po kterém by zase ostře viděl na vnoučata, na silnici i na křížovku.



KOLIK let má člověk před sebou, neodhadne nikdo. Jestli je ale prožije s ostrým a kvalitním viděním, to má plně ve svých rukách. Ilustrace: AI

Podle průzkumu Očních klinik NeoVize má potíže se zrakem 61 % seniorů. Dalších 16 % je v minulosti mělo a vyřešilo operací. „Více než 80 % problémů se zrakem lze léčit nebo jim předcházet," uvádí MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize Praha. Následující mýty tomu ale mohou stát v cestě.

Jez mrkev, budeš mít dobré oči

Tuhle větu slyšela u stolu řada dnešních seniorů a pak ji sama opakovala svým dětem. Mrkev je bohatá na vitamin A, který vyživuje sítnici, takže úplně vedle to není. „Nepřímo pomáhá kvalitnímu vnímání zrakového vjemu na sítnici. Podobnou službu ale poskytují i další zraková barviva (flavonoidy, zeaxantin a lutein nacházející se v zelené listové zelenině a kukuřici) nebo nenasycené omega-3 mastné kyseliny v rybím oleji," vysvětluje primářka Valešová. Je ovšem nutno podotknout, že dobrá strava oči sice podpoří, ale ostré vidění vám nezaručí ani kilo mrkve denně na talíři. A dioptrickou vadu nebo oční chorobu nevyléčí už vůbec.

Brýle z drogerie přece stačí

Hotové brýle ze supermarketu jsou levné, dostupné a leckterá babička jich má rozložených po bytě hned několik. To je v pořádku, když se chce jen rychle mrknout na nákupní seznam na ledničce nebo se v obchodě podívat na cenovku. Pro čtení knížky nebo odpoledne strávené u televize ale vhodné nejsou, protože jejich dlouhodobé nošení může vést k problémům. „Jsou vyráběny sériově ve velkém množství z levných materiálů, kvůli kterým může docházet k zobrazovacím chybám. Navíc mají vždy na obou očích stejné plusové dioptrie, které jsou primárně určeny na čtení. Většina lidí má na každém oku jiné dioptrie. Těmto lidem mohou hotové brýle způsobit bolesti hlavy, nebo třeba problémy s koncentrací na čtecí text," vyjmenovává doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc., primářka Oční kliniky NeoVize Brno. Přidává ještě jeden argument, na který se zapomíná: „Takové brýle navíc nedokážou korigovat astigmatismus, což je vada, která rozmazává detail textu." A co je velmi důležité – tím, že si senioři koupí tyto brýle ze supermarketu, často pak „nevidí" důvod jít k očnímu lékaři. A právě pravidelné prohlídky jsou velmi důležité, jelikož se při nich mohou odhalit i vážné oční nemoci.

Nešilhej, nebo ti to zůstane

Šilhat z legrace zkoušelo skoro každé dítě a skoro každé za to schytalo varování, že mu oči zůstanou stočené. Bát se nemusíte. „Pokud někdo z legrace šilhá a donutí své okohybné svaly, aby oči zašilhaly, dokáže je stejným způsobem vrátit zpátky, neboť jeho oči mají zdravý vývoj spolupráce obou očí. Šilhání vzniká z patologických důvodů na straně očních svalů (obrna, chybný vývoj či choroba svalů), nebo na straně nedovyvinutého zraku v důsledku překážky ve vidění ve formě například dioptrické vady nebo astigmatismu. Tam se často uplatňují genetické faktory," vysvětluje primářka Valešová. Oční vada zvaná strabismus se objevuje nejčastěji u dětí a podstatné je podchytit ji včas.

Za šedý zákal může čtení při špatném světle

Věta, kterou babičky říkají vnoučatům nad knížkou pod peřinou. Pravá příčina šedého zákalu známá není, jisté ovšem je, že souvisí s přirozeným stárnutím oční čočky, a proto obvykle postihuje lidi starší šedesáti let. Riziko zvyšují vyšší dioptrické vady, cukrovka, záněty oka, dlouhodobé užívání některých léků, kouření, těžké úrazy oka i nadměrné infračervené a ultrafialové záření. Čtením za šera si oči nanejvýš unavíte.

S operací šedého zákalu se musí počkat, až uzraje

Jeden z nejrozšířenějších mýtů má svůj původ v historii, protože kdysi se skutečně šedý zákal operoval až v pokročilé fázi. Dnes je to jinak. „Čím dříve přijdete, tím bude operace jednodušší a šetrnější. Čím je šedý zákal pokročilejší, tím je naopak oční čočka tvrdší a její odstranění je při operaci náročnější," vysvětluje primářka Valešová. Čekání má ještě jednu nevýhodu. Šedý zákal se u někoho rozvíjí měsíce, u jiného roky, a protože zhoršení přichází pozvolna, člověk si na ně zvykne. Subjektivně mu připadá, že vidí dobře, i když to už dávno neplatí. Rozsah onemocnění pacienti sami posoudit nedokážou. Docentka Skorkovská navíc připomíná, že nejde jen o oči: „Šedý zákal v pokročilém stádiu už značně negativně ovlivňuje zrak, a člověk tak postupně přichází o nejdůležitější zdroj vizuálních informací z okolí. Odstranění šedého zákalu může být také výraznou prevencí úrazů i atrofie mozku z důvodu stařeckých změn."

Uspí mě a bude to bolet

Obavy z bolesti při operaci očí má podle průzkumu klinik NeoVize pětina seniorů. Celková anestezie se přitom při odstranění šedého zákalu používá jen zcela výjimečně, v drtivé většině případů se oko jen znecitliví kapkami těsně před zákrokem. „Operace opravdu nebolí. Před zákrokem kapeme všem pacientům znecitlivující kapky, takže vůbec nic necítí," ubezpečuje docentka Skorkovská. Samotné obavy ale považuje za pochopitelné: „Jedná se o chirurgický zákrok, navíc jde o zrak, nejdůležitější z našich smyslů. Proto se každému pacientovi maximálně věnujeme." Někomu pomůže podrobné vysvětlení průběhu operace, jiný ocení rozhovor s člověkem, který už zákrok absolvoval.

Po operaci budu týden ležet v nemocnici

„Pacienti dříve leželi týden po operaci šedého zákalu v nemocnici, měli zalepené oči. Dnes je většina očních operací jednodenní ambulantní chirurgií. Pacient absolvuje operaci a jde domů," popisuje docentka Skorkovská. Samotný zákrok trvá zhruba 15 až 20 minut na jednom oku, přičemž dnes už lze provést operaci obou očí v jeden den. Chystat se na dlouhé týdny bez oblíbených činností také nemusíte. „Před zákrokem není třeba dodržovat speciální režim, stačí klidový režim. Odpočinek doporučujeme i po zákroku. Důležité je užívat kapky dle doporučení lékaře. Návrat k běžným činnostem je možný prakticky ihned, záleží hlavně na tom, jak se pacient cítí," dodává oftalmoložka.

Za pár let se čočka zakalí a půjdu na to znovu

Kvalitní umělá nitrooční čočka nepodléhá biodegradaci, zůstává v oku natrvalo a měnit se nemusí. Zakalení vlastní čočky se vrátit nemůže. Zakalit se může jen pouzdro původní lidské čočky, do kterého se umělá čočka vkládá, čemuž se říká následný šedý zákal – stává se to ale jen velmi zřídka. Protože nová čočka zůstává v oku natrvalo, vyplatí se dobře promyslet typ čočky. Například asférická nitrooční čočka zlepšuje vidění v noci a za zhoršených světelných podmínek, torická čočka vyřeší současně astigmatismus a trifokální čočka umožňuje vidění bez brýlí na blízko, střední vzdálenost i na dálku.

Já už to nějak dožiju

Zhoršený zrak lidé často přijímají jako neúprosnou daň za věk – jako stav, který nelze vrátit a který se v jejich letech už nevyplatí řešit. Jenže u šedého zákalu neplatí ani jedno. Vyměnit zakalenou čočku za novou lze v podstatě v jakémkoli věku. Australská studie Blue Mountains Eye Study ukázala, že pacienti, kteří operaci šedého zákalu podstoupili, měli v dalších letech výrazně nižší úmrtnost než ti, kteří se smířili se špatným zrakem. Člověk, který dobře vidí, snižuje riziko pádu, zůstává déle soběstačný a neztrácí kontakt se světem, což může být prevencí atrofie mozku. **(NeoVize, red)**



TUkas

TUkas Strašnice
Černokostelecká 565/114
108 00 Praha 10

SC-504743/01

Soukromé SŠ si mohou od Prahy půjčit peníze

Rada hlavního města Prahy schválila Program návratné finanční výpomoci pro rozšiřování kapacit soukromých středních škol v Praze. Na program je alokováno 300 milionů korun. Jde o peníze, které se vrátily z již ukončených programů INFIN 2018 a COVID Praha 2020. Příjem žádostí začne 8. února 2027.

Pražské soukromé střední školy s denní formou vzdělávání si budou moci požádat o bezúročnou půjčku v rozmezí od 500 tisíc do 30 milionů korun. Splácení bude čtvrtletně, maximální splatnost je 10 let. Program bude zveřejněn na úřední desce magistrátu 4. ledna 2027, příjem žádostí potrvá do 30. dubna 2027, případně do vyčerpání alokace. **(MHMP)**

Nové značky mají řidiče odvést z kolon

Na českých dálnicích se objeví nové dopravní značky, které řidičům ukážou takzvané trvale vyznačené náhradní trasy. Jejich úkolem bude odvést dopravu z dálnice v případě mimořádných událostí, například při kolonách způsobených haváriemi, nehodami nebo jinými nečekanými situacemi.

Nové značení se plánuje především v místech, kde se zácpy nebo uzavírky objevují častěji. Řidiči tak nebudou muset v krizové situaci hledat objízdnou cestu prostřednictvím navigace. Stačit bude sledovat speciální značky a směrovky, které je navedou na předem prověřenou a dobře dostupnou náhradní trasu.



Nové značky budou mít zelenou barvu s bílým písmem. Jejich hlavním prvkem bude písmeno N, tedy „náhradní“, doplněné číslicí konkrétní trasy. Základní značka upozorní řidiče na možnost sjezdu z dálnice. Po opuštění dálnice pak budou řidiči pokračovat podle směrovek se stejným číslem, které je nakonec navedou zpět na dálnici. **(red)**

INZERCE

řádková inzerce

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

Zprávy · Kultura · Zdraví · Rozhovory · Soutěže · Tipy
www.nasepraha.cz

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 střeh
MALÍŘSKÉ PRÁCE

OVĚŘENÁ KVALITA ABAMAL Proti plísním OD VÝROBCE

Prohlídka a kalkulace ZDARMA
704 37 35 37
WWW.IZOLACNI-NATER.CZ

SC-504475/07

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-504703/01

Vydává Český domov Media House s.r.o., s. r. o., IČ 257 929 20 • šéfredaktor: Martin Dudek, e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz • Manažer inzerce: Zdeněk Mejstřík, tel.: 724 160 416, e-mail: zdenek.mejstrik@ceskydomov.cz • Adresa vydavatele, redakce a distribuce: Pod Altánem 99/103, Praha 10 – Strašnice, tel.: 224 816 821 • Stížnosti a podněty k distribuci na tel.: 224 816 821, e-mail: kancelar@ceskydomov.cz • náklad 40 000 výtisků • Neoznačené fotografie: archiv redakce • MK ČR E 21860 • Vychází 16. 10. 2026


TUkas
Nové Volvo XC60 a XC40.
Nyní k objednání.
volvocars.tukas.cz
Černokostelecká 621/122, 108 00 Praha 10
Objednejte své nové Volvo
v TUkas Malešice
SC-504744/01



verze 4x4 nyní také s benzínovým motorem hybrid 150
zvýhodnění až 100 000 Kč na vozy skladem

Akční zvýhodnění obsahuje skladový bonus ve výši 30 000 Kč, výkupní bonus ve výši 20 000 Kč a bonus EASY Premium ve výši 50 000 Kč při využití financování EASY Premium od Mobilize Financial Services. Reprezentativní příklad financování Dacia Easy Premium 50 000 Kč pro model Duster Essential Eco-G 120: Pořizovací cena vozu vč. DPH: 441 900 Kč, pořizovací cena po slevě s financováním Easy Premium 50 000 Kč vč. DPH: 391 900 Kč, část pořizovací ceny hrazená klientem (30 % z pořizovací ceny): 117 570 Kč, výše úvěru: 274 330 Kč, délka úvěru 48 měsíců, 1.– 47. měsíční splátka bez pojištění: 4 612,4 Kč, 48. splátka bez pojištění: 184 742 Kč, 1. – 48. měsíční splátka pojištění: 613 Kč (splátka pojištění *HAV: 392 Kč, **POV: 221 Kč), smluvní poplatek: 0 Kč, pevná výpůjční úroková sazba: 10,61 % p.a, RPSN s HAV: 13,3 %, celková částka splatná spotřebitelem: 391 529 Kč (celková částka splatná spotřebitelem zahrnuje splátky jistiny, úroků, smluvní poplatek, HAV), resp. 402 137 Kč vč. POV. *HAV=havarijní pojištění, **POV=pojištění odpovědnosti z provozu motorového vozidla, tj. povinné ručení. Sazby za pojištění jsou kalkulované jako průměrné sazby, které se mohou lišit dle jednotlivého zákazníka. Tato nabídka je pouze indikativní, není návrhem na uzavření smlouvy a nelze z ní proto dovozovat povinnost společnosti uskutečnit jakékoliv transakce.

Dacia doporučuje Castrol

TUkas

TUkas Strašnice
Černokostelecká 565/114
108 00 Praha 10

dacia.tukas.cz

SC-504743/02