Jediný čtrnáctideník v Praze 10

NAŠE PRAHA 10

Vršovice, Malešice, Strašnice, Záběhlice, Hostivař, Horní Měcholupy 30. 10. 2026

Dušičky. Smutek po ztrátě blízkého nemizí s datem v kalendáři



Více na straně 12

Výstava ukazuje zrození i osud betonové Rovnováhy



Více na straně 13

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-503927140

Miss Laura Anna Glozarová: Chci se věnovat paliativní medicíně



nasepraha.cz

Foto: Miss Czech Republic

28 let jsme s Vámi

Ušetřete prostor a vyhrajte elektrický kompostér! str. 10

Rozhovor na stranách 8 a 9

INZERCE

KDY Listopad - 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.

až 1 800 Kč/g

ZLATO: zubní zlato (i nečištěné) šperky, mince a zlomkové

STŘÍBRO: příbory, tabatěrky a technické stříbro

HODINKY: náramkové, kapesní až do roku 1990

ŠPERKY: granátové a briliantové šperky

Kupón 200 Kč při výkupu zlata

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

SC-504501/03


VLČÍ MÁK
ČESKÉ REPUBLIKY
PRO NAŠE VÁLEČNÉ VETERÁNY
29. 10. – 11. 11. 2026
VETERANI.MO.GOV.CZ
2026
Ministerstvo obrany
Charita Česká republika
ZA PODPORY
CSG Foundation

SC-503912/17

TAK SI MYSLÍM...



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

Vrátím se ještě k nedávným komunálním volbám, protože jsem je poprvé sledoval zblízka jako člen volební komise. Dojmů a zážitků mám hodně, ale vypíchl bych dva. Tím prvním je hlasování osoby s omezenou svéprávností. I k nám dorazila. Zda slečna měla lístek připravený už z domova, nebo křížky skutečně udělala za plentou, to se nedozvíme. Ale poněkud fascinovaně jsme přihlíželi, jak kolem volební urny tančí, pokouší se do ní vsunout obálku, a po nepovedeném pokusu se opět „nabíjí" tancem, až se hlasování povedlo. Pak už jen rodičům zbývalo ji v místnosti odchytit a šli domů. Vsadil bych se, že slečna nevěděla, koho a proč volí... Takže logická otázka zní – mají mít lidé s omezenou svéprávností, většinou jde o duševní poruchu, volební právo? Osobně si myslím, že nikoliv.

A druhým poznatkem je křížkování, což je asi strašák všech komisí. Ve volbách do magistrátu bylo možné zakřížkovat 65 osob a věřte, že někteří voliči si dali tu práci a vykřížkovali politiky napříč stranami. Proto se příště nedivte, že v některých volebních okrscích sčítání trvá dlouho. Počítají se tu křížky až do noci...

Zahájeno! Nový Ďolíček má zelenou

Jak informoval web fotbalového klubu Bohemians Praha, Stavební odbor Úřadu městské části Praha 10 vydal platné stavební povolení na jižní tribunu u zastávky tramvaje. Práce na hlubinných základových pilotech již začaly a pokud půjdou práce na pilotech hladce, tak na začátku listopadu by mohly být vyvrtané. „Dalších přibližně deset dnů bude trvat usazení košů a vytvrdnutí betonu. Následně nastoupí do práce oceláři," upřesnil ředitel Bohemians Darek Jakubowicz, který nastínil také druhý scénář: „Pokud to úplně hladce nepůjde, očekáváme posun dokončení pilotáže o dva týdny. Pak by vrtání mělo skončit v polovině listopadu. Další postup zůstává stejný."

U obou scénářů pak platí, že stavba prefabrikovaných betonových konstrukcí začne přibližně po třech týdnech. Jako první budou usazeny betonové bloky na západní straně stavby, tedy u hlavní tribuny. Celá výstavba jižní tribuny pak bude postupovat směrem ke křižovatce ulic Sportovní × Vršovická. Práce by se měly zastavit ve vánočním období, ale v prvním týdnu roku 2027 se zase rozjedou naplno. **(Bohemians, red)**



NOVÝ stadion Bohemians Praha (Ďolíček) by měl mít kapacitu 8 500 diváků. Zdroj: bohemians.cz

Sámovu ulici čeká rozsáhlá proměna

V okolí Sámovy ulice ve Vršovicích probíhají úpravy veřejného prostoru. Projekt přinese obnovu komunikací, nové chodníkové povrchy, doplnění bezbariérových prvků i výsadbu nového stromořadí podle principů modrozelené infrastruktury. Práce provede společnost EUROVIA CZ, člen Skupiny VINCI Construction CS, pro Technickou správu komunikací hl. m. Prahy, a potrvají do dubna 2027.

První etapa stavebních prací je naplánována do druhé poloviny prosince v úseku od tenisového klubu po ulici Petrohradská. Vzhledem k nutnosti koordinace s dalšími samostatnými zakázkami v lokalitě se letos stavební činnost zaměří především na obnovu uličních vpustí a související úpravy podzemní infrastruktury. V úseku mezi ulicí U Vršovického nádraží a potokem Botič vzniknou čtyři hluboké přípojky uličních vpustí napojené na hlavní kanalizační řad. Práce budou probíhat v hloubce přibližně 3,5 až 6 metrů a připraví území pro navazující revitalizaci v příštím roce.

Součástí letošní etapy bude také rekonstrukce vozovky v úseku Sámovy ulice mezi ulicemi U Vršovického nádraží a Petrohradská. Dojde k obnově konstrukčních vrstev vozovky, rekonstrukci uličních vpustí a pokládce nových asfaltových povrchů.

Během výstavby zůstane zachován přístup k okolním nemovitostem. Dopravní omezení budou odpovídat aktuálně prováděným pracím, ale počítejte s tím, že Sámova je v úseku od Vršovického nádraží po Petrohradskou ulici uzavřena až do druhé poloviny prosince. **(EU, red)**

KOMENTÁŘ

Parkování se musí řešit s velkým předstihem

Na Jižním Městě otevřeli nový parkovací dům s kapacitou 500 míst. Šestipodlažní budova zajistí celodenní parking za přijatelných 50 korun denně. To je jistě dobrá zpráva.

Parkování je v Praze totiž ohromný problém. Považte sami. Celkem má Praha registrovaných 1 088 135 aut. Urbanista Peter Bednár přitom ručně spočítal na ortofotomapě, že v modrých zónách máme 1 017 454 míst. Tedy nám nějakých 70 000 míst chybí. Samozřejmě nejsou započteny soukromé a podzemní garáže. TSK registruje celkem 6 500 veřejných podzemních míst na zhruba 36 parkovištích. Soukromé podzemky jsou další desetitisíce. Pro Pražany tedy parkování jaksi taksi zajištěno je. Jenže. Do Prahy denně proudí 316 000 aut z okolí. Ano, jsou to statisíce lidí, kteří sem jezdí za prací. A pro ty už místa prostě nejsou.

Kdo dělá v korporaci, využije podzemní garáže kancelářských budov. Kdo nemá zajištěno podzemní parkování, má prostě velký problém. A nezaparkuje ani teoreticky. Tzv. P+R parkoviště vůbec nestačí. Proto je s podivem, když Praha nevyužije příležitosti k vybudování podzemních parkovišť v rámci stávajících rekonstrukcí náměstí. Příkladem budiž již hotová rekonstrukce náměstí Jiřího z Poděbrad, Václaváku či Karláku. Připravuje se i Čechovo náměstí. Vše bez jediné garáže.

Je to strašná škoda, protože peníze by Praha měla. A připravujeme své děti o budoucnost. Tohle jsme jim mohli zanechat už hotové. Stejně to jednou vydolují a garáže tam udělají. Nic jiného nezbyde. Jako nám naši dědové zanechali bohaté parky, nádraží a magistrálu, měla by



i naše generace něčím přispět. Vyjma metra D a Blanky nevidím nic. Parkování by se mělo vyřešit na generace dopředu.

Jan Čížek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz

Nový městský blok ve Vršovicích

Mezinárodní urbanisticko-architektonická soutěž Kodaňská 1441 na nový blok ve Vršovicích, jejímž spolupořadatelem je hlavní město Praha, zná svého vítěze. Porota vybrala návrh pražského ateliéru Schindler Seko architekti, který soutěžil společně s krajináři z Atelieru Rouge a dopravní kanceláří European Transportation Consultancy.

Soutěž hledala podobu nového městského bloku mezi ulicemi Kodaňská, Kavkazská a Moldavská, který nahradí dnešní administrativní budovu Kodaňská 4D Center, známou také pod dřívějším názvem Chemapol-Invesa. Nová převážně rezidenční zástavba nabídne bydlení, obchody a služby, mateřskou školu, městský objekt a nová veřejná prostranství. Cílem bylo nalézt řešení, které přirozeně doplní strukturu Vršovic a propojí novou výstavbu s okolní čtvrtí. **(MHMP, red)**



POROTA u vítězného návrhu ocenila především jasný urbanistický koncept tvořený dvojicí bloků, samostatně stojící mateřskou školou a městským domem. Zdroj: Schindler Seko architekti

Průvodce zdravím žen

Informace o zdraví na internetu hledá podle Českého statistického ústavu 66 % žen. Národní zdravotnický informační portál (NZIP) proto spustil Průvodce zdravím žen na nzip.cz/zdravi-zen. Na jednom místě shromažďuje ověřené informace o prevenci, varovných příznacích i o tom, kam se obrátit pro pomoc. Provede ženy od první menstruace přes přechod až po zdraví po padesátce a dál. **(red)**

Grilovačky skončily, ale LPG lahve do sklepa nepatří!

Plynový gril po skončení sezony obvykle putuje do garáže, kůlny nebo sklepa. S LPG lahví je ale potřeba zacházet opatrně-ji. „Propan-butan je těžší než vzduch, takže při případném úniku klesá k zemi a může se hromadit v níže položených a špatně větraných prostorách. Právě proto LPG lahve nepatří do sklepů, suterénů ani jiných prostor pod úrovní okolního terénu," upozorňuje Ivan Indráček, výkonný předseda České asociace LPG.

„Chybná je i představa, že prázdná plynová lahev už nepředstavuje žádné riziko. I po spotřebování kapalné fáze v ní zůstávají zbytky plynu. Pro bezpečné skladování proto platí stejná základní pravidla jako u plné lahve: pečlivě uzavřený ventil a uložení lahve ve svislé poloze, na dobře větraném místě, kde nebude vystavena nadměrnému zahřívání ani riziku mechanického poškození," dodává Ivan Indráček. **(red)**

Praha 10 ocenila dvanáct Srdcařů Desítky

Druhý ročník ankety Srdcař Desítky vyzdvihl šest profesionálů a šest dobrovolníků, kteří svou prací a nasazením pomáhají obyvatelům a posilují komunitní život.

Anketa navazuje na projekt Dobrovolník roku Prahy 10. Jejím cílem je poděkovat lidem, kteří pomáhají druhým, podporují komunitní život a přispívají k rozvoji městské části. Ocenění se udělují ve dvou kategoriích: Profesionál srdcem a Dobrovolník srdcem. Nominace mohou nově podávat také jednotlivci. O výběru oceněných rozhodla pětičlenná hodnoticí komise.

„Dobrovolníci věnují svůj čas a energii druhým často bez nároku na odměnu. Pomáhají dětem, seniorům i místním spolkům a vytvářejí příležitosti, při kterých se lidé mohou potkávat a zapojovat do života své čtvrti. Je důležité jejich práci připomínat a poděkovat jim za ni," uvedl místostarosta Prahy 10 Pavel Šutka (ODS).

Ocenění převzali diplom, květinu, dárkovou tašku s upomínkovými předměty městské části, poukázku v hodnotě 5 000 korun a skleněnou plaketu Srdcař Desítky s logem ankety. **(P10, red)**

Myslivecký bál Oty Pavla

V KD Barikádníků se 7. listopadu od 17.00 hodin uskuteční druhý ročník Mysliveckého bálu Oty Pavla. Opět nabídne bohatou mysliveckou tombolu, ukázky myslivosti, zvěřinové speciality i myslivecký kvíz. K poslechu i tanci zahraje Malá dechovka Křídlovanka. Bálem vás provede moderátor Karel Zima. Vstup na akci stojí 300 Kč a vstupenky zakoupíte v pokladně KD Barikádníků každé úterý a čtvrtek od 10.00 do 16.00 h. **(red)**

Důchodci se mohou těšit na 2 000 korun

Jednorázový příspěvek ve výši 2 000 korun obdrží všichni příjemci důchodů (= starobních včetně předčasných, invalidních, vdovských, vdoveckých i sirotčích) nejdříve v březnu 2027. Každému, kdo splní podmínky, bude náležet jeden příspěvek 2 000 Kč, a to i v případě, že pobírá více důchodů současně. K hlavním podmínkám například patří přiznání důchodu před 1. lednem 2027. Mimořádné peníze se nebudou započítávat do příjmů při posuzování nároku na sociální dávky a nebudou podléhat exekuci. Ovšem pozor – výše napsané platí pouze za předpokladu, že příspěvek schválí Poslanecká sněmovna ČR, ideálně do konce letošního roku. **(red)**

stanoviště velkoobjemových kontejnerů

místo přistavení	katastr	datum	čas
Strašnice	Nedvězská č. 6–12	2. 11.	14:00–18:00
Záběhlice	Práčská č. 37 (před školou)	2. 11.	15:00–19:00
Vršovice	28. pluku × Na Míčánkách	3. 11.	15:00–19:00
Michle	Na Křivce × Osnická	4. 11.	14:00–18:00
Vršovice	Na Hroudě × U Hráze (okraj parku)	5. 11.	15:00–19:00
Vršovice	Litevská × Bajkalská	6. 11.	15:00–19:00
Strašnice	Nad Primaskou × Nad Olšinami	7. 11.	8:00–12:00
Záběhlice	Sněženková × Jiřičkové	7. 11.	10:00–14:00
Strašnice	Saratovská × Kralická	9. 11.	14:00–18:00
Malešice	Nad Úžlabinou – naproti č. o. 32	9. 11.	15:00–19:00
Vršovice	K Botiči × Ukrajinská	10. 11.	15:00–19:00
Malešice	Káranská × Bydžovského	11. 11.	14:00–18:00
Záběhlice	Práčská × Topolová	12. 11.	15:00–19:00
Strašnice	Limuzská × V Úžlabině	13. 11.	15:00–19:00

Za voňavou tradici asi mohou husy – práskačky

■ Křupavá husa se zelím a knedlíky, sklenka mladého vína a možná i první sníh. Svátek svatého Martina, který připadá na 11. listopadu, je spojený s dobrým jídlem, vinařskými slavnostmi i tradicemi sahajícími hluboko do minulosti.

Jedenáctý listopad měl v minulosti praktický význam. Už od středověku býval termínem, kdy čeledíni a sezonní dělníci dostávali mzdu, bilancovali uplynulý rok a rozhodovali se, zda prodlouží pracovní smlouvu. Konaly se také výroční trhy a posvícení. Po výplatě následovaly oslavy, někdy natolik bujaré, že z nich pochází označení pro opilce slovem Martínek.

Součástí tehdejších slavností bývala také husa. Její porcování mělo pevná pravidla: pomocníci dostávali křídla, jejich nadřízení stehna a hospodář část prsou s prsní kostí, zvanou kobylka. Ta sloužila i k předpovídání počasí. Hnědá barva měla věštit tuhou zimu s malým množstvím sněhu, bílá naopak sněhovou nadílku.



PROPEČENÁ husička, mladé víno a třeba i milá společnost – no uznejte, není ten život přece jen hezký? Ilustrace: AI

Které víno si otevřít?

Proč se ale na Martina jí právě husa? Podle jedné legendy se budoucí biskup Martin z francouzského Tours před svým jmenováním ukryl v husinci, protože o povýšení ve své skromnosti nestál. Hlasité kejhání ho však prozradilo, a tak nakonec úřad přijal. Ale nezapomněl, kdo ho prozradil, takže zavedl tento hezký gastronomický zvyk. Jiná pověst vypráví, že husy rušily jeho kázání, za což skončily na pekáči. Pravděpodobnější vysvětlení je mnohem prostší: v listopadu bývaly husy dobře vykrmené a připravené k porážce. Svátek se tak přirozeně spojil s jejich konzumací. Svatý Martin zemřel v roce 397 a jeho pohřeb se konal 11. listopadu. Tento den se postupně stal významným svátkem také v českých a moravských zemích.

Nedílnou součástí oslav je svatomartinské víno. Tradice vítání mladého vína se rozvíjela mimo jiné za vlády císaře Josefa II. Dnes se první lahve slavnostně otevírají každoročně 11. listopadu v 11 hodin a 11 minut. Mezi povolené odrůdy patří například Müller Thurgau, Muškát moravský, Modrý Portugal, Svatovavřinecké či Zweigeltrebe. Tato vína nejsou určená k dlouhému skladování, proto se doporučuje vypít je nejpozději do Velikonoc. **(md)**

ZNÁTE LIDOVÁ RČENÍ?

Se dnem 11. listopadu je spojeno mnoho pranoistik, z nichž některé se přímo pojí se svatomartinskými hody.

Na svatého Martina nejlepší je husina; pohleď na hruď i na kosti, poznáš, jaká zima se přihostí,

Radost na Martina, husa a džbán vína.

Když na sv. Martina mráz uhodí, na rok dobré víno se urodí.

Na sv. Martina jiskrná vína.

Na sv. Martina vábí pečená husička k rodinnému obědu.

O svatém Martině husa nejpěkněji zpívá.

Praha buduje síť krizových dobrovolníků. Přidáte se?



DOBROVOLNÍCI mohou pomáhat například při totálním výpadku elektřiny. Ilustrace: AI

Hlavní město Praha ve spolupráci s Českým červeným křížem spustilo projekt Pražský krizový dobrovolník, jehož cílem je vytvořit síť lidí ochotných pomáhat v krizových situacích. Silné bouřky, povodně, rozsáhlé výpadky elektřiny, technické havárie nebo jiné mimořádné události mohou nečekaně zasáhnout život ve městě. Vedle profesionálních záchranných složek hrají v takových chvílích důležitou roli také lidé, kteří jsou připraveni pomoci svému okolí. Právě na tuto myšlenku navazuje nový projekt hlavního města Prahy, realizovaný ve spolupráci s Oblastním spolkem Českého červeného kříže Praha 1. Zájemci se mohou dobrovolně zaregistrovat do společné databáze prostřednictvím online platformy hlavního města Sinch. V případě mimořádné události budou rychle osloveni a podle aktuálních potřeb krizoví pracovníci budou koordinovat jejich případné zapojení do pomoci.

Registrovaní dobrovolníci na praha.sinch.cz/signup získají pravidelný newsletter s tipy, jak se připravit na mimořádné situace a nabídku vybraných kurzů a aktivit zaměřených na krizovou připravenost. **(MHMP, red)**

Kilometr za tisíc korun? Klidně, pokud se nezeptáte...

Pražský magistrát zrušil od 1. října maximální cenové stropy pro taxislužbu využívající klasické taxametry. V Praze je tedy legální účtovat si v podstatě jakoukoliv sumu, pokud bude uvedena v ceníku daného taxikáře.

„Tuto legalizaci možného okrádání turistů považujeme za obrovské reputační riziko pro Prahu, která se jen obtížně zbavovala nálepky města, kde taxikáři okradou každého, kdo jim sedne do auta. Pražští politici by měli usilovat o to, aby se obyvatelé Prahy i její návštěvníci cítili bezpečně. Toto rozhodnutí pražského magistrátu naopak každého zákazníka běžného taxíku ohrožuje. Doporučujeme proto, aby lidé využívali digitálních taxislužeb, kde je cena jízdy dopředu daná, a své okolí varovali před jízdou klasickými taxíky," upozornil prezident Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR Tomáš Prouza. **(SOCR ČR, red)**



CESTA některými vozidly taxislužby se může proměnit v jedno velké finanční dobrodružství... Ilustrace: AI

Praha hlásí rekordní počet rozestavěných tramvajových tratí

■ Zkraje října se rozvoj tramvajových tratí dostal na bezprecedentní úroveň. K rozestavěnému Václavskému náměstí, Malešicím a Jarovu přibyly další dvě stavby: trať z Malovanky na Strahov a z Libuše na Nové Dvory. Naráz tak vzniká hned pět tramvajových tratí, což je porce vskutku nevídaná.

Stavba trati z Malovanky na Strahov odstartovala v pondělí 5. října, přičemž slavnostnímu poklepání základního kamene předcházely četné přípravné práce. Koleje vystoupají ulicí Vaníčkovou z ulice Bělohorská, součástí stavby rovněž bude přesun zastávky Malovanka před křižovatku, aby sloužila i tramvajím jedoucím na novou trať.

Vedle delší strany strahovského stadionu zastaví tramvaje v současné zastávce Koleje Strahov a ukončeny budou před současným autobusovým a trolejbusovým obratištěm, ve kterém vznikne dvoukolejná smyčka. Výstupní zastávka Stadion Strahov se přejmenuje pouze na Strahov. Dle plánu sem zamíří dvě linky – jedna do centra a jedna k Nádraží Podbaba.

Součástí stavby je rovněž rekonstrukce a zlepšení parametrů ulice Vaníčkova, zastávek nebo také dobudování trolejbusové infrastruktury na Strahově pro linky 53 a budoucí 56 k letišti. Naopak napájecí měnírna je již připravena v předstihu, vznikla v rámci výstavby trolejbusové tratě ze Smíchova.



KOLEM kultovní sochy sv. Václava budeme co nevidět jezdit tramvají. Foto: MD

Tramvaj předstihne metro

Druhá nová trať prodlouží západní úsek z Modřan na Libuš o zastávku Přírodní a Nové Dvory, kde bude ukončena blokovou smyčkou ulicemi Durychova, Libušská a Chýnovská. Tramvaj v oblasti o několik let předstihne budované metro D, se kterým bude fungovat v symbióze. Jinými slovy poslouží nejen jako spolehlivá spojnice do centra (zejména do oblasti Palackého náměstí a v budoucnu na Smíchov), ale také naopak k návozu cestujících z Modřan k metru D.

Benefitem bude rovněž zánik provizorního kusého ukončení tratě v Libuši, na dlouhé spoje linky 17 se tak budou moci vrátit jednosměrné tramvaje. Po dobudování metra D by se na novou trať měla vydat i druhá tramvajová linka. Trať je ve stavbě od 7. října a její součástí jsou kromě kolejí a úprav uličního uspořádání rovněž přeložky a obnova sítí, zejména kapacitních vodovodů. S modřanskou tratí pak souvisí rovněž zprovoznění zastávky Hodkovičky (mezi Belárií a Černým koněm), která reaguje na novou rozsáhlou bytovou výstavbu v oblasti. Obdobný rozvoj ostatně čeká i Nové Dvory.

A novinka z budovaného tramvajového spojení přes Václavské náměstí – došlo k definitivnímu kolejovému propojení od Vinohradské, kolem Muzea a přes náměstí ke křižovatce s Jindřišskou, respektive Vodičkovou. **(PID, red)**

NAPSALI JSTE NÁM

Dobrý den,
reaguji na článek Téměř 600 vozidel zachytí nové parkoviště na Radosti u Depa Zličín. Objekt bude umístěn v docházkové vzdálenosti od stanice metra Zličín. Mylná informace! Na stanici metro Zličín je to pěšky cca 1 km!

Původně měla být vybudována stanice metra Depo Zličín, to zabil p. Hřib z Pirátů, který prohlásil, že tato stanice by nebyla využitá, málo cestujících. Přitom je tady velké sídliště a obyvatelé by tuto stanici také využívali, namísto autobusu 249, který má přes den velké intervaly. (red. upr. a zkr.)

J. Kvasnicová

Dům s pečovatelskou službou pomůže našim seniorům

Hlavní město společně s městskou částí Praha 17 otevřelo nový Dům s pečovatelskou službou (DPS) v Řepích v ulici K Šancím. Dům nabídne seniorům a osobám se sníženou soběstačností samostatné nájemní bydlení s možností využívat pečovatelskou službu podle jejich potřeb.

Nový DPS disponuje celkem 105 ubytovacími jednotkami o velikosti 1+kk a 2+kk s celkovou kapacitou pro 125 osob. Dvanáct jednotek 2+kk je určeno pro dvojice. Hlavní město bude mít k dispozici celkem 29 jednotek, zbylých 76 z nich pak obsadí městská část Praha 17. Každá jednotka má vlastní sociální zařízení a kuchyňskou linku. Nábytek si nájemci zajistí podle svých potřeb. **(MHMP, red)**



V BYTECH nechybí ani pohodlně přístupné sociální zařízení. Foto: MHMP

Dynamometr je bičem na upravená elektrovozidla

Hlavní město Praha pořídilo mobilní válcový dynamometr Dynostar, který je prvním zařízením svého druhu v České republice. Zařízení umožní policistům ověřovat výkon elektromotoru i maximální rychlost elektrovozidel. Praha chce díky němu účinněji odhalovat nelegálně provozovaná vozidla a zvýšit bezpečnost v ulicích.

Význam podobných kontrol dokládají také zkušenosti ze zahraničí. Například britská policie v oblasti Merseyside v rámci operace Gears zadržela v červenci 2025 celkem 137 nelegálně provozovaných elektrokol a elektrokoloběžek. Celkový roční počet těchto vozidel přesáhl 600. Při testování byly zaznamenány také případy elektrokol dosahujících rychlosti přes 80 km/h.

Praha bude ve spolupráci s dopravní policií věnovat kontrole nelegálně provozovaných elektrovozidel zvýšenou pozornost. Prioritou budou zejména místa s hustým provozem a zvýšeným výskytem chodců, kde mohou nepřiměřená rychlost a nepovolené technické parametry vozidel představovat bezpečnostní riziko. Nový dynamometr se stane součástí preventivních a kontrolních akcí a bude možné jej operativně nasadit kdekoli na území Prahy. **(red, MHMP)**



CÍLEM je důsledné odhalování porušování pravidel a zajistit bezpečnější pohyb všem účastníkům silničního provozu. Foto: MHMP

Pražská čísla: přibylo obyvatel, nejlidnatější je Praha 4

■ K 30. červnu 2026 žilo v Praze podle předběžných dat 1 409 528 obyvatel. Ženy tvořily 51,1 procenta populace. Hlavní město bylo společně se Středočeským krajem jediným regionem České republiky, který během prvního pololetí zaznamenal populační přírůstek.

Zatímco počet obyvatel Prahy rostl, celá Česká republika přišla během prvních šesti měsíců roku o více než 12 tisíc obyvatel. Důvodem byl především výrazný přirozený úbytek obyvatel, kdy počet zemřelých převýšil počet narozených.

Právě tento trend se výrazně projevil také v metropoli. Během prvního pololetí roku 2026 se v Praze narodilo 5 130 dětí, zatímco zemřelo 6 202 osob.

Počet narozených dětí meziročně klesl o 6,2 procenta a pokračuje tak trend, který začal už v roce 2022. Ještě v prvním pololetí roku 2021 se v Praze narodilo 7 515 dětí. O pět let později je tento počet o téměř třetinu nižší.

Růst Prahy proto táhne výhradně migrace. Stěhováním získalo hlavní město celkem 3 516 obyvatel. V rámci České republiky sice Praha ztratila 861 lidí, zahraniční migrace však přinesla přírůstek 4 377 osob.

Do Prahy se během prvního pololetí přistěhovalo 28 534 lidí, což představuje meziroční nárůst o 2,1 procenta. Naopak vystěhovalo se 25 018 osob, tedy o 5,4 procenta méně než před rokem.

Mírně se snížil také počet sňatků. Pražané uzavřeli během prvních šesti měsíců roku 2 563 manželství, meziročně o 2,6 procenta méně. Přesto si Praha udržela první místo mezi kraji, a to jak v absolutním počtu svateb, tak v přepočtu na tisíc obyvatel.

Zajímavostí je rovněž podíl dětí narozených mimo manželství. Ten v Praze klesl na 36 procent a zůstává nejnižší ze všech krajů České republiky. Celostátní průměr přitom dosahuje téměř 47 procent.

Nejlidnatější městskou částí zůstává Praha 4, kde na konci června žilo 136 723 obyvatel. Následovaly Praha 10, Praha 8, Praha 6 a Praha 5. **Zdroj: ČSÚ**

Pro děti vánoční dílničky, pro dospělé svařáček a posezení

Spolek Cesta Česka pořádá předvánoční setkání v místě svého sídla a klubovny. „Adventní svařák pro malé i velké“ se uskuteční v neděli 22. listopadu od 10.00 do 17.00 h. na náměstí Olgy Scheinpflugové 1284/2, Hlubočepy. Akce je určena široké veřejnosti a je vhodná i pro rodiny s dětmi. Letošní program je rozdělen na dvě části. Mezi 10.00 až 12.00 h. se uskuteční vánoční dílničky a adventní čtení, po



13.00 h. pak přátelské setkání a adventní ladění se spolkem.

Na účastníky čeká dobrá nálada po celý den, svařák a drobné občerstvení. Na místě je zároveň možné zakoupit vánoční dárky spojené s Poutní cestou Blaník–Říp a Poutní cestou Říp–Blaník, které tvoří pomyslný kruh okolo Prahy. Jsou zde k dispozici mapy, deníky poutníka, kalendáře spolku pro rok 2027, limitované edice suvenýrů a další. **(red),** foto: CČ

První pozemky pro park Soutok už patří Praze

Zastupitelstvo hlavního města Prahy schválilo výkup rozsáhlých pozemků o celkové ploše 136 tisíc m² v katastrálních územích Lipence a Zbraslav za 81,1 milionu korun. Město tím získává do svého vlastnictví první pozemky v území budoucího Příměstského parku Soutok v nivě Berounky a Vltavy, které budou sloužit pro ochranu přirozeného koryta Lipanského potoka i rozvoji příměstské rekreace. **(MHMP, red)**

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-504613/02

Miss Laura Anna Glozarová: Chci se

■ V nedávno ukončeném ročníku soutěže Miss Czech Republic byla Laura Anna Glozarová jeho nejmladší finalistkou. V osmnácti letech se ovšem mezi ostatními, a často staršími i zkušenějšími dívkami neztratila a získala titul Miss International Czech Republic.

Martin Dudek

Vaším snem je stát se lékařkou. Kdy jste si uvědomila, že chcete svůj profesní život zasvětit pomoci druhým, a jaký obor medicíny vás dnes nejvíce láká?
Nedávno jsem měla díky organizaci Miss Czech Republic příležitost představit svůj nadační fond během castingu v pražském Palladiu. Ve svém projevu jsem tehdy zmínila jednu vzpomínku z dětství, která podle mě krásně vystihuje, jak dlouho mě medicína provází. Když jsem byla malá holčička a ve školce se mě někdo zeptal, jak se jmenuji, moje odpověď zněla: „Laura Anna Glozarová, doktorka." Už tehdy jsem totiž měla naprosto jasno. Samozřejmě si uvědomuji, že velkou roli sehrálo i prostředí, ve kterém jsem vyrůstala. Pocházím ze zdravotnické rodiny, můj tatínek je lékař a maminka všeobecná sestra. Medicína tak byla přirozenou součástí mého života od útlého dětství. Od patnácti let se navíc pohybuji v prostředí paliativní péče, které zásadně ovlivnilo mé profesní směřování. Právě díky těmto zkušenostem jsem pochopila, že medicína pro mě není pouze o odborných znalostech a léčbě, ale především o člověku, jeho důstojnosti a kvalitě života. A přestože mě fascinují různé medicínské obory, dnes je mému srdci nejbližší právě paliativní medicína.



„NEJVĚTŠÍM zdrojem energie je pro mě vědomí, že to, čemu věnuji svůj čas, má smysl," říká o sobě Laura, která už odmala chtěla být lékařkou. Foto: Miss Czech Republic

Co vám tato zkušenost s nevyléčitelně nemocnými dětmi dává a změnila nějak váš život?
Myslím si, že právě setkávání s vážně nemocnými dětmi a jejich rodinami člověku velmi rychle ukáže, jak relativní mohou být naše každodenní starosti a jakou hodnotu mají okamžiky, které často považujeme za samozřejmost. Nedávno jsem prostřednictvím svého nadačního fondu měla možnost podpořit tříletou Evičku, která žije se dvěma velmi vzácnými genetickými onemocněními. S genitopatelárním syndromem a SBBYS syndromem. Nikdy nezapomenu na její upřímnou radost a úsměv, když se mě chytla a mohla se postavit na vlastní nohy. Pro většinu z nás je něco takového naprostou samozřejmostí. Pro ni a její rodinu to ale znamená nesmírně mnoho. Právě takové okamžiky mě utvrzují v tom, že cesta, kterou jsem si zvolila, má skutečný smysl. Zároveň si myslím, že dětská paliativní péče je téma, kterému se v České republice stále nedostává tolik veřejné pozornosti, kolik by si zasloužilo. Ráda bych přispěla k tomu, aby se o něm více mluvilo, aby společnost lépe rozuměla potřebám těchto dětí a aby jejich rodiny věděly, že na svou situaci nejsou samy. Právě to je jedním z hlavních poslání Nadačního fondu Laury Anny Glozarové. Nechci, aby jeho činnost spočívala pouze ve finanční pomoci. Chtěla bych, aby se stal také prostředkem k osvětě, propojování lidí a postupnému vytváření projektů, které budou mít skutečný dopad.

Po vašich zkušenostech máte ve svých 19 letech strach ze smrti, nebo spíše z umírání?
S touto otázkou se setkávám poměrně často a naprosto rozumím tomu, proč ji lidé pokládají. Smrt je pro mnoho lidí stále velmi citlivým, někdy až tabuizovaným tématem. Osobně ale nemohu říct, že bych měla strach ze smrti nebo ze samotného umírání. Vnímám je jako přirozenou a neoddělitelnou součást lidského života. Myslím si však, že je nesmírně důležité rozlišovat mezi umíráním a paliativní péčí. Ve společnosti totiž stále přetrvává představa, že paliativní péče znamená pouze péči o člověka v posledních okamžicích života. Ve skutečnosti je její poslání mnohem širší. Je především o kvalitě života. O zmírňování bolesti a dalších obtíží, o zachování lidské důstojnosti, respektování individuálních potřeb a také o podpoře rodiny. A právě toto poselství bych si přála dostat do širšího povědomí společnosti.

Letos jste získala v soutěži Miss Czech Republic titul Miss International Czech Republic. Co pro vás toto ocenění znamená?
Titul Miss International Czech Republic byl jedním z těch, které jsem si od samého začátku své soutěžní cesty přála získat. O to větší vděčnost cítím za to, že právě já mohu letos Českou republiku reprezentovat na světové soutěži Miss International v Japonsku. Vnímám to nejen jako obrovskou čest, ale především jako zodpovědnost. Reprezentovat svou zemi totiž podle mě neznamená pouze představit její krásu, kulturu nebo tradice, ale také hodnoty, které jako společnost zastáváme. Česká republika má nesmírně bohatou historii, kulturní dědictví a řadu mimořádných osobností, které se dokázaly prosadit ve světě. Zároveň bych ale chtěla ukázat i její současnou tvář. Zemi vzdělaných, talentovaných, pracovitých a empatických lidí, kteří dokážou přinášet pozitivní změny. Jednou z příležitostí, na kterou se v rámci soutěže velmi soustředím, je také prezentace mého SDG projektu s názvem Advancing Pediatric Palliative Care, který se věnuje rozvoji a osvětě v oblasti dětské paliativní péče. Považuji za nesmírně důležité, že budu mít možnost o této problematice hovořit před mezinárodním publikem. Závažná onemocnění dětí a potřeby jejich rodin totiž neznají geografické hranice.

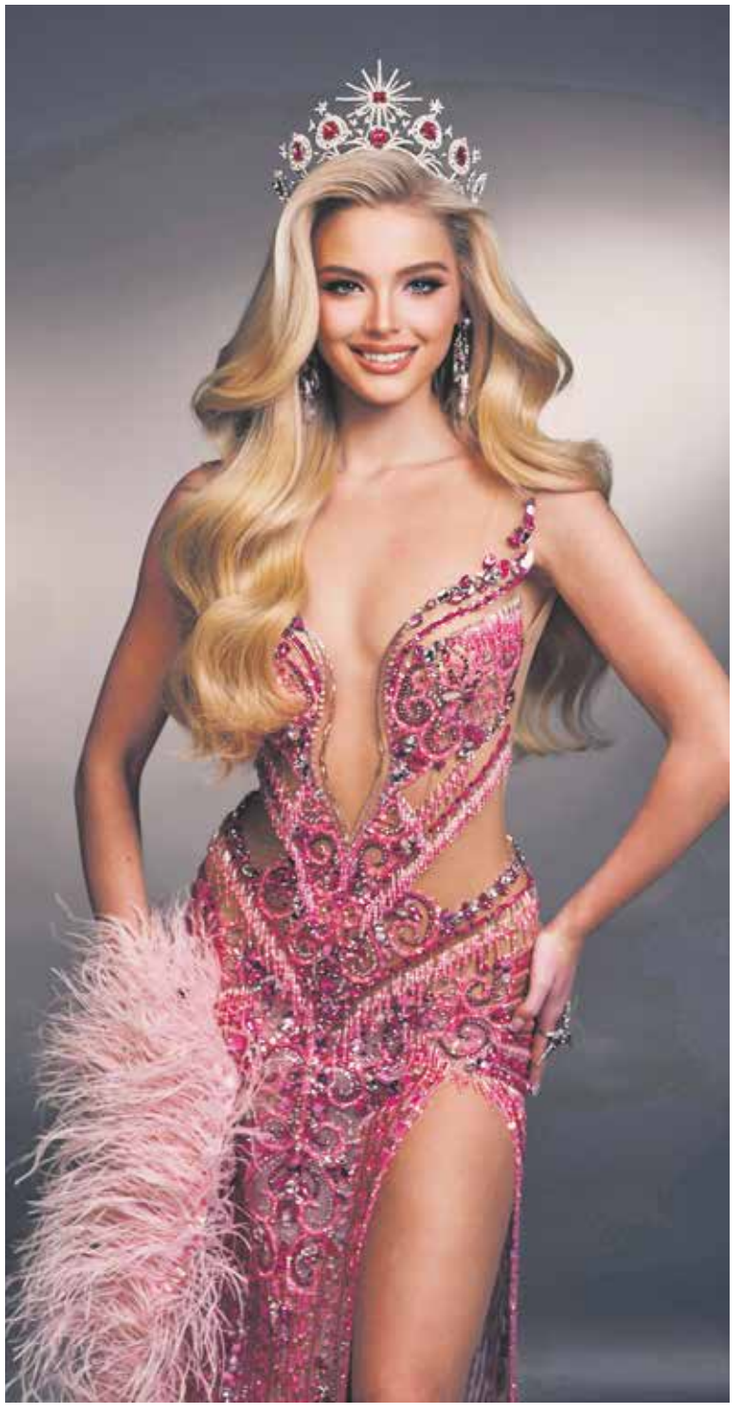
V soutěži krásy jste byla nejmladší. Brala jste to jako výhodu, nebo spíše jako minus?

věnovat paliativní medicíně

Myslím si, že záleží především na úhlu pohledu. Přiznám se, že mě na začátku soutěže na okamžik napadlo, zda můj věk nebude určitou nevýhodou a zda mě ostatní budou brát dostatečně vážně. Velmi rychle jsem si ale uvědomila, že věk sám o sobě nevypovídá o ambicích, schopnostech ani o tom, co už člověk dokázal nebo jaké hodnoty zastává. Do soutěže jsem vstupovala v osmnácti letech s jasnými cíli, vlastními zkušenostmi a především s velkou motivací na sobě pracovat. Jsem proto nesmírně vděčná, že mi organizace Miss Czech Republic dala prostor ukázat, kdo skutečně jsem, a že jsem získala důvěru reprezentovat naši zemi na mezinárodní úrovni.

Studujete mezinárodní a veřejné vztahy a zároveň vás baví cizí jazyky. Které ovládáte, a ve kterém byste si chtěla troufnout na rozhovor bez přípravy?
Už jsem odmaturovala a jsem studentkou 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Cizí jazyky mě vždy nesmírně bavily, což úzce souvisí i s mou láskou k cestování a poznávání nových kultur. Myslím si, že mám určitou výhodu v tom, že si nové informace poměrně rychle osvojuji a mám dobrou jazykovou paměť. Vedle češtiny a slovenštiny hovořím anglicky, z níž mám mezinárodní certifikát Cambridge na úrovni C1, učím se osmým rokem francouzsky a věnuji se také japonštině, a to právě v souvislosti s nadcházející světovou soutěží Miss International v Japonsku. Pokud bych měla vybrat jazyk, kterému jsem věnovala nejvíce času, byla by to jednoznačně angličtina. Provází mě prakticky od mateřské školy. Zajímavé ale je, že velkou část svých jazykových dovedností jsem získala samostudiem. Většinu knih čtu v angličtině, sleduji anglicky mluvené filmy a seriály s anglickými titulky a angličtinu přirozeně používám v každodenním životě. Právě kombinace poslechu a čtení mi vždy pomáhala rozvíjet slovní zásobu i cit pro jazyk. A pokud jde o rozhovor bez přípravy, jednoznačně bych si vybrala angličtinu. Upřímně mám totiž improvizaci velmi ráda.

Cestování a poznávání nových kultur patří mezi vaše největší záliby. Která země nebo setkání s člověkem z jiné kultury vám nejvíce otevřely oči?



LAURA nás bude v listopadu reprezentovat na světové soutěži Miss International v Japonsku. Foto: Miss Czech Republic

Měla jsem možnost navštívit řadu nádherných, často i velmi exotických zemí a každá z těchto cest mi přinesla něco jedinečného. Jednou z mých nejsilnějších vzpomínek je návštěva školy pro děti se zdravotním postižením na Srí Lance. Měla jsem tam možnost strávit čas s dětmi, učit je angličtinu, společně procvičovat gramatiku, číst knihy a jednoduše si povídat. Dodnes si pamatuji, s jakou otevřeností a radostí mě přijaly. Bylo to jedno z těch setkání, při kterých úplně přestanete vnímat čas. Když jsem měla odcházet, vůbec se mi nechtělo. Právě děti mají podle mě mimořádnou schopnost předávat druhým upřímnou radost a pozitivní energii, často i navzdory okolnostem, které nemusí být jednoduché.

Žijete v Praze, jste místní rodačkou?
Ano, jsem, a v současnosti žiji v Praze 5. Na Praze mám ráda především to, že nabízí množství příležitostí, ať už v oblasti vzdělávání, kultury, nebo profesního rozvoje. Pro mě osobně je samozřejmě velmi důležité i její silné zdravotnické a akademické zázemí. Praha je domovem řady špičkových zdravotnických zařízení, univerzitních pracovišť a odborníků, od kterých se mladý člověk může nesmírně mnoho naučit. Zároveň mám ráda, že i ve velkoměstě lze najít klidnější místa, kde si člověk může od každodenního ruchu odpočinout. A pokud bych měla zmínit něco, co se mi na Praze líbí méně, pak je to asi tempo, kterým někdy žije. Především doprava dokáže být v určitých chvílích poměrně náročná. Přesto je to město, ke kterému mám velmi silný vztah a které budu vždy s hrdostí nazývat svým domovem.

Co by vás nejvíce potěšilo do vašich 25. narozenin?
Kdybych se měla podívat šest let dopředu, mým největším přáním by nebylo konkrétní ocenění ani materiální úspěch. Přála bych si především vidět, že práce, kterou dnes začínám, přináší dlouhodobé výsledky. Jedním z mých největších životních cílů je rozvíjet Nadační fond Laury Anny Glozarové tak, aby dokázal systematicky pomáhat co největšímu počtu vážně nemocných dětí a jejich rodin, zejména v oblasti dětské paliativní péče a dětské onkologie. Už připravuji další projekty a jeden z těch významnějších bych velmi ráda začala realizovat po svém návratu z Japonska. Mým přáním je, aby se nadační fond postupně rozrostl v organizaci, která nebude pouze poskytovat finanční pomoc, ale bude také podporovat rozvoj zdravotní péče, zvyšovat povědomí o potřebách nemocných dětí a propojovat odborníky, rodiny i širokou veřejnost. Samozřejmě bych si přála také pokračovat ve studiu, dále se profesně vzdělávat a přibližovat se svému snu stát se lékařkou. Ale pokud bych měla vybrat jednu věc, která by mě do mých pětadvacátých narozenin skutečně naplnila, byla by to možnost ohlédnout se zpět a vědět, že díky práci mého nadačního fondu prožilo více dětí kvalitnější a radostnější chvíle a že jejich rodiny získaly podporu, kterou potřebovaly.

Ušetřete prostor a vyhrajte elektrický kompostér!

■ Podzimní měsíce znamenají návrat do tepla domova. Kuchyně se v tomto období stává absolutním srdcem rodinného života. Jenže s každým dýňovým pyré nebo čištěním lesních hub se hromadí i odřezky a slupky. A v moderních kuchyních, kde se počítá každý centimetr, je navíc neustále plný koš na obtíž.

Navíc potravinový odpad ovlivňuje i klima. Podle odhadů představuje přibližně 8–10 % celosvětových emisí skleníkových plynů. Omezení množství vyhozených potravin a efektivnější zpracování bioodpadu proto představují jeden z jednoduchých kroků k udržitelnější domácnosti. Velkým pomocníkem v tomto směru mohou být elektrické kompostéry, které dokážou výrazně zmenšit množství kuchyňských zbytků a proměnit je v suchý materiál vhodný pro další využití. Z přeplněného koše se tak stává menší, čistší a praktičtější součást moderní kuchyně.



SLUPKY od ovoce a zeleniny, odřezky při vaření, kávová sedlina nebo zbytky jídel tvoří významnou část kuchyňského odpadu, který přitom nemusí končit ve směsném koši. Foto: Salente

Jak na čistou kuchyni i během sychravých dní?

Kompostování dnes už nemusí být o zápachu a nečistotách. Pomocí inovativních technologií může být účinné i elegantní. Základem je chytrý proces, kdy se organický materiál nejprve dokonale vysuší při vysoké teplotě. Tím se spolehlivě předejde vzniku vlhkosti a zápachu, které k tradičnímu kompostu právě obvykle patří. Během několika hodin získáte sypký a neuvěřitelně lehký kompostový substrát. Ten se hodí jako přírodní hnojivo pro pokojové rostliny, bylinky na balkoně nebo ho můžete přisypat do komunitní zahrady či bio popelnice.

Nenápadný pomocník pro váš útulný domov

Elektrický kompostér Salente EcoBoost přináší chytrou a čistou recyklaci přímo na vaši kuchyňskou linku. Díky propracovanému třífázovému systému dosahuje při sušení teploty 130 °C. Toto extrémní klima je v boji proti bakteriím nekompromisní. Zlikviduje jich 99,9 % a zároveň zredukuje objem odpadu až o 93 %. Do praktické nádoby, která disponuje objemem 3,8 litru, se pohodlně vejdou odřezky z kořenové zeleniny, jablečné slupky i kávová sedlina z vaší ranní kávy. O perfektní zpracování se stará nerezový sekací nůž se čtyřramennou míchací hřídelí, který vše přemění na jemný substrát bez jakéhokoliv zápachu. Přístroj nabízí tři různé programy pro ekologické zpracování bioodpadu. Jeho doporučená cena je 7 990 Kč. **(red)**

Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku do 9. listopadu 2026 na e-mail: soutez@ceskydomov.cz. Tři výherci získají po kompostéru Salente, o výhře budou vyrozuměni e-mailem.

soutěžní otázka

Co se děje s bioodpadem během zpracování v elektrickém kompostéru?
a) Vysuší se a zmenší se jeho objem,
b) Zmrazí se, c) Rozpustí se ve vodě

INZERCE



SC-504671/04



SC-504475/08

Pizza Marinara – Neapolská klasika, kterou si snadno připravíte i doma

K dokonalé pizze stačí jen několik kvalitních surovin. Důkazem je tradiční neapolská Marinara, která si vystačí s rajčaty, česnekem, oreganem a olivovým olejem. Přestože neobsahuje žádný sýr, patří mezi nejznámější italské pizzy. A s pořádně rozpálenou pecí si ji můžete připravit i doma.

Pizza Marinara patří společně s Margheritou k nejstarším a nejznámějším neapolským pizzám. Navzdory svému názvu neobsahuje žádné mořské plody. Její charakteristickou chuť tvoří kombinace rajčat, česneku, oregana a extra panenského olivového oleje. Právě jednoduchost dává vyniknout kvalitě jednotlivých surovin i správně upečenému těstu.

Tajemství pravé neapolské pizzy spočívá také ve vysoké teplotě a krátké době pečení. K podobnému výsledku se lze přiblížit i v domácích podmínkách, například s elektrickou pizza pecí Salente Vulcano, která dosahuje teploty až 450 °C. Díky kombinaci horního a dolního ohřevu a pizza kamene pomáhá vytvořit křupavý základ a nadýchané okraje, které jsou pro neapolskou pizzu typické. **(red)**

Recept

Ingredience na 1 pizzu:

1 bochánek vyzrálého pizzového těsta

Až 100 g loupaných rajčat

1 stroužek česneku

Špetka sušeného oregana

6 až 8 g extra panenského olivového oleje

Několik lístků čerstvé bazalky (volitelně)

Postup

Nejprve předehřejte pizza pec včetně pečicího kamene na požadovanou teplotu (případně troubu na 250 až 275 stupňů). Bochánek pizzového těsta položte na lehce pomoučenou pracovní plochu a prsty jej postupně roztahujte od středu směrem k okrajům. Okraje ponechte o něco vyšší, aby se během pečení krásně nadzvedly. Loupaná rajčata rozmačkejte a rovnoměrně rozetřete po těstě. Okraje nechte volné. Česnek oloupejte, nakrájejte na tenké plátky a rozložte na rajčatový základ. Posypte špetkou sušeného oregana a nakonec zakápněte extra panenským olivovým olejem. Připravenou pizzu přeneste na rozpálený kámen (plech) a pečte při vysoké teplotě, dokud okraje nevyběhnou a lehce nezezlátnou. Hotovou pizzu případně doplňte několika lístky čerstvé bazalky a ihned podávejte.



POKUD máte doma pec Salente Vulcano, můžete vedle pizzy Marinary vyzkoušet i speciální program pro přípravu neapolské pizzy. Foto: SV

INZERCE



SC-504770/01



SC-504789/01

Smutek po ztrátě blízkého nemizí s datem v kalendáři

■ Každý rok na začátku listopadu zapalujeme svíčky a nosíme na hroby květiny. Památka zesnulých, lidově Dušičky, je dnem vzpomínek. Odborníci z Domácího hospice Nablízku však upozorňují, že zatímco svíčky dohoří během několika hodin, bolest po ztrátě blízkého často trvá měsíce či roky.

Smutek a truchlení přicházejí ve vlnách a může se stát, že člověk zůstane v bolesti „uvězněný“. „Truchlení je přirozený proces, který má svůj čas. Trvá zhruba rok – je třeba projít všechny svátky, narozeniny a výročí bez zemřelého, prožít, že svět běží dál a že i já v něm mohu znovu nalézt radost,“ vysvětluje psychoterapeutka Domácího hospice Nablízku Marta Linková.

Těsně po úmrtí je hluboký žal a pláč zcela normální reakcí. Pokud je ale pozůstalý velmi smutný, stále pláče, není schopen začít plnohodnotně žít a žal ho omezuje i po roce od úmrtí, může to znamenat, že se sám se ztrátou nedokáže vyrovnat. V takové chvíli je dobré vyhledat odbornou pomoc.

Smích neznamená zradu

Podle Marty Linkové nejsou pozůstalí běžnými klienty psychoterapeutických služeb. „Jsou to lidé, kteří tak trochu visí ve vzduchu. Ne každý terapeut umí s truchlícími pracovat – a přitom právě oni potřebují specifickou podporu,“ říká. Pozůstalí podle ní často nechtějí rozebírat celý svůj život, ale potřebují mluvit o smrti svého blízkého. „Potřebují slyšet, že jejich pocity jsou normální, že mohou znovu žít naplno a že to není zrada vůči zemřelému. Mnozí se bojí, že když se začnou smát, znamená to, že zapomněli – ale není to tak,“ doplňuje terapeutka.

Pohřeb jako důležitý rituál

Zásadní roli při smíření se ztrátou má podle psychoterapeutky také pohřební rituál. „Pohřeb není jen o zármutku, je to především příležitost vyjádřit úctu a uvědomit si, co zemřelý po sobě zanechal – děti, vnoučata, vzpomínky,“ říká Marta Linková. Když se loučení neuskuteční, chybí moment, který přináší úlevu. „Stejně jako se potřebujeme rozloučit, když někdo odjíždí, potřebujeme se rozloučit i při smrti,“ dodává. **(DHN, red)**



PRÁVĚ hřbitovy plné květin a světýlek v období Dušiček nám ukazují, jak moc jsou pro lidi rituály důležité. Ilustrace: AI

Na zemřelé vzpomínejte s láskou, ale také bezpečně!

Začátkem listopadu se opět velké množství lidí vydá na hřbitovy zavzpomínat na ty, kteří už nejsou mezi námi. Zvýšený pohyb ale bohužel láká i osoby, které zde neváhají páchat majetkovou trestnou činnost. Protože však není možné zajistit nepřetržitou přítomnost hlídek, městská policie apeluje na návštěvníky hřbitovů, obzvláště pak na seniory, aby byli ostražití a chovali se bezpečně.

Několik nejdůležitějších preventivních rad:

- Nikdy nechoďte na hřbitovy úplně sami a nezůstávejte osamoceni v odlehlých částech.
- Nenavštěvujte hřbitovy krátce po otevření a krátce před uzavřením objektu.
- Nevzdalujte se od svých tašek a kabelek, ve kterých máte osobní věci, doklady, platební karty a hotovost.
- Pokud se na hřbitově děje něco podezřelého, okamžitě to nahlaste policii.
- V automobilech nenechávejte cenné věci, kabelky, tašky apod.
- Buďte zvlášť obezřetní i v městských hromadných prostředcích při cestě na hřbitov. Dávejte si pozor na své věci.
- Pokud to není nezbytně nutné, při špatném počasí raději hřbitovy nenavštěvujte.
- Pro případ poškození či zničení náhrobku si pořiďte jeho fotodokumentaci.
- Pořiďte si celkový snímek náhrobku. Vyfotografujte každou jeho část zvlášť – sošky, okrasné kování apod., poznamenejte si jejich rozměry. Zadokumentujte zejména všechny rozlišující znaky těchto předmětů – značka autora, výrobce, vady materiálu apod. Fotografie pietní architektury s popisem uložte na spolehlivé místo pro případné použití.
- V případě jakéhokoliv podezření či ohrožení kontaktujte bezplatné tísňové linky 156 či 158. **Zdroj: MP Praha**



HLÍDKY městské policie nemohou být všude, o svoji bezpečnost se musíme na hřbitovech a v jejich okolí hlavně postarat sami. Ilustrační foto: MP Praha



Kombinovaná spotřeba 5,2–5,5 l/100 km; emise CO_2 118–123 g/km (WLTP).
Zobrazený model je pouze ilustrativní. Značková pětiletá záruka se skládá
z dvouleté výrobní záruky a dále tříleté smluvní záruky Opel.



Kombinovaná spotřeba 5,3–9,8 l/100 km; emise CO_2 140–257 g/km (WLTP).
Značková sedmiletá záruka se skládá z dvouleté výrobní záruky a dále pětileté smluvní záruky Opel.
Zobrazené modely jsou pouze ilustrativní.

TUkas

TUkas Malešice
Černokostelecká 122
Praha 10

tukas.cz

SC-504192/01

Pomozte Ukrajině s přípravou na zimu

Charitativní organizace ADRA pokračuje v rozsáhlé pomoci lidem zasaženým válkou na Ukrajině. S blížící se zimou se připravuje na další očekávané útoky na energetickou a další civilní infrastrukturu a na jejich dopady na dostupnost tepla, vody a základních služeb. Nadále zajišťuje také sociální dopravu, potravinovou pomoc či psychosociální podporu. Kvůli rostoucím bezpečnostním rizikům ale přerušila své aktivity v Doněcké oblasti, v dalších regionech Ukrajiny však pomoc pokračuje.

Aby ADRA mohla dál pomáhat lidem, kteří čelí výpadkům elektřiny, nedostatku vody a dalším důsledkům války, potřebuje podporu veřejnosti. Každý může přispět prostřednictvím sbírkové stránky darujme.cz/sosadra nebo na účet 949494/0600, variabilní symbol 500. **(red)**

Proč by děti v autě neměly cestovat v bundě?

Péřovka v autosedačce může být při nehodě stejně nebezpečná jako nezapnutý pás. Silná vrstva oblečení vytváří mezi tělem dítěte a bezpečnostním pásem vzduchovou mezeru. Při běžné jízdě ji nevidíme a nepocítíme. Při nárazu ale tělo tuto mezeru okamžitě překoná – a pás, který byl zdánlivě správně zapnutý, najednou neplní svou funkci.

Jednoduché ověření správného dotažení pásů: mezi pásem a tělem dítěte by neměly projít více než dva prsty. S tlustou bundou toto pravidlo v praxi splnit nelze. Jen si vyzkoušejte dotáhnout pásy u dítěte usazeného v bundě a porovnat s dotažením bez bundy. Může se jednat až o několik centimetrů.

Stejné riziko platí pro dospělé. Silná zimní bunda pod bezpečnostním pásem snižuje jeho účinnost i u řidiče a spolujezdce. Zároveň se v takové péřové zimní bundě omezuje manipulace řidiče (horší držení volantu, omezování pohybu při řazení rychlosti u manuálních převodovek). U dětí je však důsledek závažnější – jejich těla jsou zranitelnější a autosedačky jsou certifikovány pro konkrétní parametry dotažení.



DÍTĚ v bundě se při nárazu pohybuje dopředu víc, než by mělo, a síly při bouračce působí jinak, než výrobce sedačky předpokládal. Ilustrace: AI

Co s tím?

Řešení je jednoduché a nevyžaduje žádné náklady. Dítě nastoupí do auta v bundě, sundá si ji, správně se připoutá a poté si bundu přehodí přes pásy jako deku nebo ji odloží na sedadlo. V autě je zpravidla brzy teplo, takže silná vrstva oblečení není nutná. Pro nejmenší děti ve vajíčku platí totéž: kombinézy, chlupaté overaly a silné bundy patří ven, dítě lze přikrýt dečkou. Případně speciálním fusakem do autosedačky.

A co nachlazení? Nebude dítě nemocné? Odpověď pediatrů je jednoznačná – ne. Nachlazení způsobují viry, nikoli chlad samotný. Krátkodobé vystavení nižší teplotě při nastupování do auta zdravé dítě neohrozí. **Zdroj: Tým silniční bezpečnosti**

Jaké teplo má být v bytě?

V průběhu otopného období mají být byty od 6.00 do 22.00 hodin vytápěny tak, aby dosahovaly teplot stanovených projektem budovy. Orientační hodnoty obsahuje také vyhláška, podle níž činí výpočtová teplota v obývacích místnostech zpravidla 20 °C a v koupelnách 24 °C. Posouzení skutečné teploty je ale složitější. Zohledňuje se také poloha místnosti, počet jejích venkovních stěn a vliv sálání okolních ploch.

Obyvatelé domu se mohou dohodnout také na vytápění na vyšší průměrné teploty. Takový požadavek však musí podpořit více než dvě třetiny nájemníků, konečných spotřebitelů nebo vlastníků bytů a je třeba jej uplatnit prostřednictvím vlastníka či správy domu. Ani poté nelze topit bez omezení. Stanovené průměrné teploty mohou být zvýšeny nejvýše o 2 °C.

Co když se netopí?

Pronajímatel je povinen udržovat byt ve stavu způsobilém k užívání. Pokud se v něm navzdory splnění podmínek pro vytápění netopí nebo dlouhodobě není dosahováno požadovaných teplot, měl by nájemce závadu bez zbytečného odkladu písemně oznámit pronajímateli a umožnit mu zajistit nápravu. Vhodné je současně zaznamenávat naměřené teploty a dobu trvání problému. **(dTest, red)**

INZERCE



SC-504343/15



SC-504454/09

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
- **VÝKUP VOZIDEL** pojízdných, nepojízdných a havarovaných. Tel.: 739 665 455
- **VÝKUP BYTŮ**, chat, chalup, pozemků. Možnost nemovitost nadále užívat. TEL.: 739 665 455
- **STĚHOVÁNÍ**, vyklízení domů, bytů, sklepů, likvidace odpadu, pozůstalostí, autodoprava. Tel.: 739 665 455, www.top-vyklizeni.cz
- **ČIŠTĚNÍ KOBERCŮ** a sedaček, úklidové práce. Profi přístup, nízké ceny. Mobil: 605 750 605.

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 30. 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-504791/01

Praha 10 vás zve na

MYSLIVECKÝ BÁL OTY PAVLA



7. 11. 2026, 17:00–22:00

KD Barikádníků, Saratovská 3420/2a, Praha 10

Bohatá myslivecká tombola
Ukázky myslivosti
Zvěřinové speciality
Myslivecký kvíz
Hraje Malá dechovka Křídlovanka
Moderuje Karel Zima

VSTUPENKY v prodeji od 1. 9. na portálu GoOut.net
Cena vstupenky 300 Kč

praha10.cz/kalendar

PRAHA 10

SC-503995/01