Jediný čtrnáctideník v Praze 4

NAŠE PRAHA 4 SEVER

Kamýk • Krč • Michle • Nusle • Podolí • Záběhlice 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-503927740

Miss Laura Anna Glozarová: Chci se věnovat paliativní medicíně



nasepraha.cz

Foto: Miss Czech Republic

28 let jsme s Vámi

Rozhovor na stranách 8 a 9

Ušetřete prostor a vyhrajte elektrický kompostér!

strana 10

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-504501103


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 ke komunálním volbám, protože jsem je poprvé sledoval jako člen volební komise. 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. 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...

Světelná výstava připomíná dobu Karla IV.

■ Panovník Karel IV. nemusí být jen velikánem z učebnice dějepisu. Letošní světelná výstava Story of Lights v podolských Žlutých lázních proměnila českou historii v příběh, kterým lze doslova projít.

Až do 31. ledna (denně 17.00–21.00 h.) se na břehu Vltavy setkáte nejen se světelným Karlštejnem, Karlovým mostem nebo korunovačními klenoty, ale také s méně známými stránkami života českého krále a římského císaře. Celou expozici na ploše více než čtyř fotbalových hřišť tvoří více než 110 světelných objektů a téměř čtvrt milionu LED. Na výrobě celé pražské expozice pracovaly týmy české společnosti Decoled, která výstavu navrhla a zrealizovala od ledna do konce září. Vedle samotného pozorování umožňují světelné objekty také interakci. Lze do nich vstoupit, projít se jimi nebo je využít jako fotopointy.

Historické souvislosti a faktografickou správnost textů pomáhal ověřovat historik Martin Nodl z Akademie věd ČR. Edukativní rozměr tak nestojí pouze na efektním ztvárnění historie, ale také na důvěryhodném obsahu. „Karel IV. není jen panovníkem spojeným s několika známými stavbami. Jeho příběh vypovídá také o hodnotách a způsobu myšlení 14. století. Na světelné výstavě se návštěvníci mohou s touto dobou setkat v jiné podobě, než na jakou jsou běžně zvyklí. I proto bych doporučil projít si ji v klidu a vnímat nejen světelné objekty, ale také příběhy, které se za nimi skrývají," říká Martin Nodl. **(red)**



JEDNOU z dominant výstavy je světelný Karlštejn, do jehož instalace mohou návštěvníci také vstoupit. Mezi další výrazné motivy patří Karlův most, korunovační klenoty a další objekty inspirované životem Karla IV. a gotickou Prahou. Foto: David Malenovský

Co potřebuje ženské tělo po čtyřicítce?

Čtyřicítkou život rozhodně nekončí – pro mnoho žen naopak začíná nové období plné možností, času pro sebe a příležitostí pečovat o své zdraví a pohodu. Přijďte na přednášku a besedu s certifikovanou výživovou poradkyní Danielou Křesinovou a zjistíte, jak prostřednictvím stravy podpořit svou energii, vitalitu a dobrou kondici. Získáte informace o proměnách ženského těla, hormonálních změnách, péči o kosti a svaly i o tom, jak si užívat jídlo bez zbytečných diet a zákazů. Součástí setkání bude také velký prostor pro vaše dotazy, sdílení zkušeností a otevřenou diskusi. Kdy a kde? 11. 11. od 16.30 h., knihovna Vikova. Vstup zdarma. **(red)**

Zapojte se do sbírky pro válečné veterány

Den válečných veteránů připomíná, že svoboda není samozřejmost a že za ni lidé před námi zaplatili vysokou cenu. Proto Paměť národa už po dvanácté pořádá sbírku, která v listopadu opět podpoří válečné veterány a bojovníky za svobodu. Výtěžek pomáhá zaznamenávat jejich příběhy. **(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

KRÁTCE ZE ČTYŘKY

Loutková pohádka

V malém sále Sokola Podolí v Podolské ulici začne v pátek 13. 11. od 16.30 h. loutkové představení O princi z knížky. Vstupné 150 Kč / dítě, přezuvky s sebou. **(red)**

Vážná hudba v kostele



Listopadové koncerty vážné hudby, které se uskuteční za podpory MČ Praha 4, proběhnou v nuselském evangelickém kostele, Žateckých 11. Vstupné dobrovolné. Program (vždy od 17.00 h.): 8. 11. Zázračné začátky slavných skladatelů, 15. 11. Souznění houslí a klavíru a 22. 11. Klavír na čtyři ruce. **(red),** foto: AI

Mateřinky se uzavřou

V mateřských školách zřizovaných městskou částí Praha 4 bude o vánočních a novoročních svátcích od 23. prosince do 3. ledna 2027 z organizačních důvodů přerušen provoz. **(red)**

Praha 4 má jasno. SPOLU a ANO podepsaly koaliční smlouvu

Zástupci Spolu pro Prahu 4 a ANO, tedy starosta Ondřej Kubín (ODS) a místostarosta Jan Hušbauer (ANO) podepsali koaliční smlouvu pro volební období 2026 až 2030. Koalice bude mít v 45členném zastupitelstvu většinu 24 hlasů, tedy o jeden více než v uplynulém volebním období. Rada bude mít nadále devět členů, kdy pět míst připadne Spolu a čtyři ANO. Radní budou volit zastupitelé Prahy 4 na svém ustavujícím zasedání, kde navíc musí ještě všichni zvolení zástupci složit slib zastupitele.

„Jednání byla velmi korektní, což bylo dáno tím, že se známe osobně a seděli jsme v radě, takže víme, co od sebe očekávat. Voliči rozdali karty a v těchto mantinelech jsme se pohybovali. Rozdělení gescí zůstává víceméně podobné jako v minulém volebním období. Chceme navázat na pragmatickou politiku, kterou jsme tu razili. Jsem rád, že jsme od voličů dostali silný mandát, a to nejen jako SPOLU, ale celá koalice," řekl starosta Ondřej Kubín (ODS).



V NEJUŽŠÍM vedení městské části Praha 4 usednou podle dohody (zleva) 1. místostarostka Irena Michalcová (ANO), místostarosta Jan Hušbauer (ANO), starosta Ondřej Kubín (ODS) a místostarostové Filip Vácha (TOP 09) a Patrik Opa (ODS). Foto: MČ Praha 4

Spolupráce stojí na vztazích

Povolební vyjednávání označil za korektní a otevřená také místostarosta Jan Hušbauer. „Zvolili jsme kontinuitu. Velkou výhodou bylo, že jsme byli poslední nejen čtyři roky ve vedení městské části společně a spolupráce je postavena na mezilidských vztazích, že dokážeme konkrétní záležitosti řešit a vždycky najdeme shodu," řekl místostarosta a lídr ANO Jan Hušbauer s tím, že prioritou je navázat na práci z minulého volebního období. Kromě starosty a radních bude v radě městské části také 1. místostarostka a tři místostarostové. Jednotlivé radní musí ještě zvolit zastupitelé městské části. Ustavující jednání zastupitelů je předběžně naplánováno na začátek listopadu. **(P4, red)**

Piškotéka potěší děti do sedmi let

Městská část Praha 4 zve všechny malé tanečníky na diskotéku Piškotéku. Je určena dětem ve věku od dvou do sedmi let a uskuteční se ve čtvrtek 5. listopadu od 15.00 do 17.30 h. v Kulturním centru Novodvorská. Součástí akce je animační program nebo malování na obličej. Vstup je zdarma.

Podmínkou účasti je trvalý pobyt na území městské části Praha 4. Přihlásit se může dospělý s maximálně dvěma dětmi. Přihlásit se je nutné na e-mail: barbora.vesela@praha4.cz a do zprávy uvést jméno dospělého, adresu trvalého bydliště, jméno dítěte a jeho věk. **(P4, red)**

Soutěž naučí mládež hospodařit s penězi

Zářijová zpráva České školní inspekce přinesla varovné zjištění: úroveň finanční gramotnosti českých žáků znatelně klesá. Aby tomu tak nebylo, o to se snaží soutěž Finanční gramotnost. Žáky a studenty letos čekají komiksová zadání ve školních testech a týmové řešení reálných životních situací už od okresních kol. Místo memorování definic se tak děti učí, jak naplánovat rozpočet, rozdělit zdroje a spolupracovat v týmu. I díky této novince se očekává obrovský zájem, loni se do soutěže zapojilo rekordních 103 072 žáků. Školy mohou své žáky přihlásit do 16. prosince. **(red)**

Příslušníci pankrácké věznice se budou vzdělávat

Rada hl. m. Prahy schválila poskytnutí finančního daru ve výši 82 185 korun Vězeňské službě České republiky, konkrétně Vazební věznici Praha Pankrác, na pořízení 15 dotykových tabletů, které budou využívány zejména při adaptačním procesu nově nastupujících příslušníků pankrácké věznice. Ta se dlouho potýkala s nedostatkem personálu, a proto klade důraz na vytváření kvalitních podmínek pro rychlé a efektivní zapojení nových pracovníků do výkonu služby.

Tablety poslouží také jako studijní pomůcka v rámci základní odborné přípravy příslušníků a zaměstnanců věznice. Využívat je budou při samostudiu i přípravě ke služebním zkouškám. Modernizace vzdělávacích prostředků má přispět ke zvýšení odborné připravenosti personálu, zefektivnění výuky a omezení fluktuace zaměstnanců. **(MHMP, red)**

Besedy o konfliktech a manipulacích ve vztahu

V knihovně Jezerka je na listopad připraveno několik zajímavých setkání. Pondělí 2. 11. (17.30–18.30 h.) Gamebook aneb Jak se píše kniha, která má 65 konců. O knihách trochu jinak pro rodiče a děti (8–11 let). Interaktivní program s autorkou Petulou Bendulou o tom, co jsou gamebooky, jaké jsou jejich druhy a jak fungují. Středa 11. 11. (17.30–18.30 h.) Eva Kaňáková – Jak na konflikty nekonfliktně. Konflikty vyvolávají zbytečné napětí, ničí vztahy a zdraví. V konfliktu se někdy chovají lidé agresivně, to poznáme. Ale co skrytá agresivita? Umíme se bránit? Jak popsat, co se nám děje, aby konflikt neeskaloval? A jaké máme možnosti přístupu ke konfliktům? Středa 18. 11. (17.30–18.30 h.) Dokážete rozpoznat manipulaci ve vztahu? Beseda se spisovatelkou Evou Zupančič a autory podcastu Za zavřenými dveřmi. **(red)**

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.

INZERCE

NeoVize
LEPŠÍ ZRAK LEPŠÍ ŽIVOT

PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ ŠEDÉHO ZÁKALU ZDARMA

+ SLEVA 50 % NA VYŠETŘENÍ OCT

Je vám přes šedesát a hůře vidíte i s brýlemi? Příčinou může být nejčastější onemocnění seniorů - šedý zákal. Jeho průvodním znakem je vidění jako v mlze a zastřené barvy. Pokud není léčen, může vést až k úplné slepotě. Zda šedým zákal opravdu trpíte, zjistíte bezplatně v Oční klinice NeoVize v Praze. V rámci prevence šedého zákalu nyní nabízí všem seniorům oční vyšetření zdarma s krátkou objednací dobou. Současně nabízí 50% slevu na OCT vyšetření, které umožňuje detailní a přesné zobrazení sítnice a očního nervu.



POUKAZ NA PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ ŠEDÉHO ZÁKALU ZDARMA

Oční klinika NeoVize Praha
ulice Budějovická 778/3a, Praha 4 - Pankrác
tel. 777 643 020, e-mail: praha@neovize.cz

Objednejte se ještě dnes telefonicky nebo e-mailem a v den vyšetření předložte tento poukaz.

SC-50707/05

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 zánovní 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.

SC-504613/02

LÁZNĚ VELICHOVKY 1897
K-TRIUMF RESORT ★★★★

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

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.

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



„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

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.

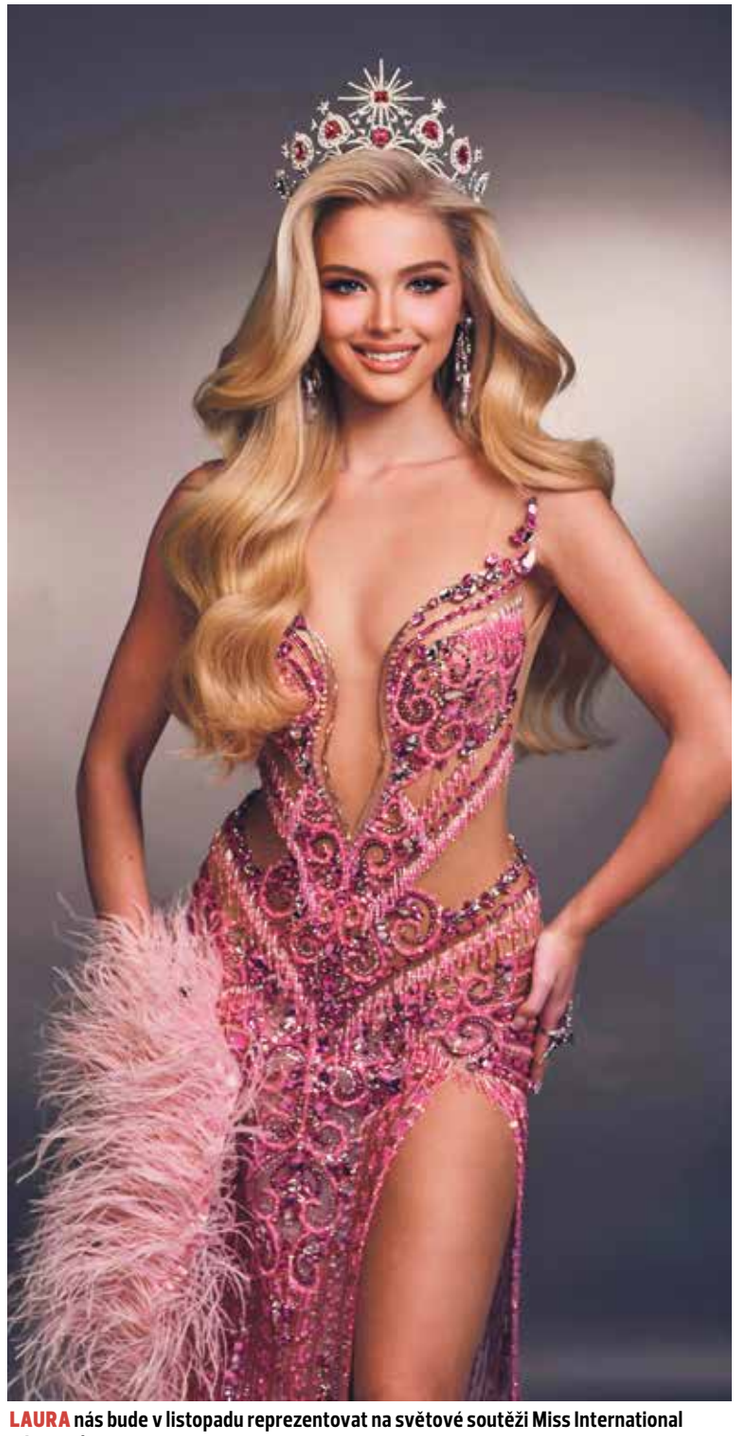
V soutěži krásy jste byla nejmladší. Brala jste to jako výhodu, nebo spíše jako minus?

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





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





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





TUkas

TUkas Malešice
Černokostelecká 122
Praha 10

tukas.cz

SC-504792/01

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?

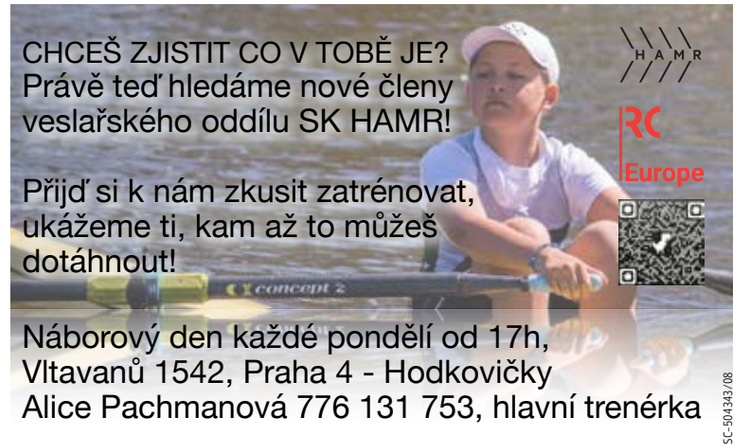
V průběhu otopného období mají být byty od 6.00 do 22.00 hodin vytápěny tak, aby dosahovaly teplot stanovených projektem budovy. Orientační hodnoty obsahuje také vyhláška, podle níž činí výpočtová teplota v obývacích místnostech zpravidla 20 °C a v koupelnách 24 °C. Posouzení skutečné teploty je ale 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





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.
- **Provádíme rekonstrukce bytů**, přestavbu koupelen, vyrábíme také kuchyně na míru. Garance spokojenosti, reference, předem sleva pro seniory. www.demistav.cz, 778 000 698

Zprávy - Kultura - Zdraví - Rozhovory - Soutěže - Tipy

www.nasepraha.cz

Titul NAŠE PRAHA 4 SEVER vydává Český domov Media House, s. r. o., IČ 257 929 20 • šéfredaktor Martin Dudek, e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz • Manažeři inzerce: Renata Čížková, tel.: 777 114 473, e-mail: renata.cizkova@ceskydomov.cz; Iveta Šavelová, tel.: 724 274 181, e-mail: iveta.savelova@ceskydomov.cz • Adresa vydavatele, redakce a distribuce: Pod Altánem 99/103, Praha 10 – Strašnice, tel.: 224 816 821 • Stížnosti a podněty k distribuci: tel. 224 816 821, e-mail: kancelar@ceskydomov.cz • náklad 45 000 výtisků • Fotografie bez uvedení zdroje pocházejí z redakčního archivu • MK ČR E 21854 • Vychází 30. 10. 2026

VYDAVATEL ČASOPISU JE ČLENEM CLPR


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



Leopold
bytový dům

50 % bytů
prodáno

Nové byty na Chodově

od 165 tis./m² včetně DPH

www.dum-leopold.cz

ENERGO-PRO Real Estate je developerskou divizí silné mezinárodní skupiny ENERGO-PRO, která již více než třicet let patří mezi největší evropské investory v oblasti vodní energetiky. Skupina vlastní a provozuje vodní elektrárny v České republice, Bulharsku, Gruzii, Turecku, Španělsku a Brazílii.

SC-504772/04