Jediný čtrnáctideník v Praze 9

ECO FRIENDLY

NAŠE PRAHA 9

Černý Most • Hloubětín • Libeň • Prosek • Střížkov • Vysočany 16. 10. 2026

Je starší než pyramidy a byl objeven v Praze!



Více na straně 6

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

Více na straně 6

Za stovku vyjedeme lanovkou na Petřín

Více na straně 7

Oční lékaři vyvracejí nejčastější mýty o zraku

Více na straně 12

INZERCE

REKONSTRUKCE BYTŮ, BYTOVÝCH JADER A KUCHYNÍ

práce obkladačské, zednické, elektro, instalaterské, podlahářské, malířské, výroba nábytku

Svoboda a Nejtek s.r.o.

604 203 243, 603 801 377

www.svobodaanejtek.wz.cz

SC-503927/119

Moderátor Matěj Rychlý: Práce mě naučila nesoudit lidi



nasepraha.cz

Foto: CNN Prima NEWS

28 let jsme s Vámi

Rozhovor na stranách 8 a 9

Vyhrajte vouchery do obchodu plného zdraví

strana 10

INZERCE

NOVÁ DŘEVĚNÁ OKNA A DVEŘE?

Poptejte TRUSTAV!
Vyrábíme nová dřevěná okna a dveře **pro byty, rodinné domy, SVJ** a další stavby včetně kulturních památek.

trustav

SPOLUPRACUJEME S PAMÁTKÁŘI

www.trustav.cz

trustav@trustav.cz
724 289 123

SC-504454/07



Václava Havla připomíná tramvaj

STRANA 7


CSG
Foundation
HASIČI
HASIČI
Podporujeme ty, kteří pomáhají ostatním
65 mil. Kč
rozdělených projektům a studentům
500+
podpořených organizací a jednotlivců
Více informací na
csgfoundation.com
POWERED BY
CSG
SC-503912/16

TAK SI MYSLÍM...



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

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

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

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

Tupí zloději odcizili desku se jmény padlých



V NOCI z 24. na 25. srpna byl z pozemku společnosti LEMANT Finance s.r.o. odcizen bronzový pomník věnovaný padlým za druhé světové války, kteří spojili svůj život s továrnou Avia. Pokud jste si v uvedené době všimli čehokoliv podezřelého nebo máte jakékoliv informace, které by mohly souviset s odcizením pomníku či přispět k jeho nalezení, sdělte je Policii ČR na linku 158. (red) Foto: FCB

Učni z Jarova nabídnou chleba z vlastní pece

■ Den kamen je akce, která probíhá téměř po celé Evropě. Letos se 16. října koná její druhý ročník. Své pracovní procesy ukáží veřejnosti kamnáři, výrobci kachlů, kamen, kování nebo komínů.



„Den kamen nabídne pohled do světa tradičního i moderního kamnářského řemesla. Jedním z hlavních dějišť bude Střední odborná škola Jarov v Praze 9, kde se během tohoto dne představí profesionálové kamnáři i žáci školy, kteří se řemeslo teprve učí. Už od pondělí až do pátku budou společně stavět pec na pečení chleba, který se zde v pátek bude skutečně péct. Přibližně v 10.30 hodin by měly být upečeny první čerstvé bochníky chleba. Péct bude profesionální pekařka a její výrobky budou k ochutnání zdarma. V plánu jsou i chlebánky, sladké bulky nebo loupáky," popsala Marie Myšková, viceprezidentka Cechu kamnářů ČR, který akci pořádá.

Návštěvníci se v pátek také dozvědí jak správně topit v kamnech, chybět nebudou ani ukázky práce s hlínou či navrhování kamen a také kulinářské rady k pečení v peci. **(red),** ilustrační foto: AI

KOMENTÁŘ

Kde najdete nejlepší místa na pouštění draků?



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

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



Ilustrace: AI

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

Jan Čížek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz

Z urgentního příjmu pojedou lékaři rovnou k pacientům

■ Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy a Fakultní nemocnice Bulovka zahájily v areálu nemocnice pilotní projekt společného hybridního stanoviště pro lékařské posádky. Tým tvoří lékaři FN Bulovka i záchranné služby spolu se zdravotnickými záchranáři a řidiči vozidel ZZS. V rámci spolupráce bude výjezdová skupina součástí běžného provozu pražské záchranky, lékaři budou zároveň mezi výjezdy pracovat na nemocničním urgentním příjmu.

Na Bulovku se přesouvá lékařská výjezdová skupina z nedalekého Proseka. Počet lékařských posádek pražské záchranky se tím nemění, v denní směně jich je standardně v provozu sedm. Nové umístění je výhodnější pro lékařské výjezdy v této části města a na Proseku se zároveň uvolní prostor pro záchranářské posádky.

Pomoc dorazí do osmi minut

Lékař sloužící ve výjezdové skupině bude na urgentním příjmu pracovat v uniformě záchranné služby. Když jej dispečink vyšle k pacientovi, péči o pacienty na urgentním příjmu převezme jiný sloužící lékař. Lékaři jsou připraveni nastoupit do výjezdového vozu do dvou minut od výzvy. „Už dnes mají lékařské posádky v Praze průměrné dojezdové časy do osmi minut, což patří i v celosvětovém srovnání ke špičce," připomněla Alexandra Udženija (ODS), náměstkyně primátora hl. m. Prahy pro oblast sociálních věcí a zdravotnictví.



ZÁCHRANÁŘSKÉ posádky zajišťují převoz pacienta. Ilustrační foto: archiv

Pilotní fáze společného modelu potrvá do konce letošního roku. Obě organizace poté vyhodnotí zkušenosti z provozu a nastaví podobu další spolupráce pro rok 2027. Od loňského roku provozuje záchranná služba čistě výjezdovou lékařskou posádku také společně s Ústřední vojenskou nemocnicí. Lékařské posádky fungují u záchranné služby v takzvaném systému rendez-vous.

Lékař a řidič-záchranář vyjíždějí osobním sanitním vozem k nejzávažnějším událostem, například k zástavám oběhu, těžkým úrazům nebo pacientům s kritickou dušností. Na místě spolupracují se záchranářskou posádkou, která zajišťuje převoz pacienta. Lékař podle potřeby pokračuje v péči během přepravy, nebo může vyjet k další události. Praha tento systém využívá od roku 1987. **(MHMP, red)**

Nová plastika ozdobila park Zahrádky



Městská část Praha 9 odhalila v parku Zahrádky ve Vysočanech šestimetrovou ocelovou plastiku akademického sochaře Čestmíra Sušky. Plastika připomíná osobnost Vladimíra Boudníka, průkopníka poválečné české grafiky, explosionalismu a uměleckých experimentů ve veřejném prostoru. Jeho život i tvorba jsou spojeny také s Prahou 9. **(P9, red)** Foto: red

V pěti letňanských ulicích se budou obnovovat vodovody

Rada hl. m. Prahy rozhodla o výběru dodavatele veřejné zakázky na obnovu komunikací a vybudování nové technické vybavenosti v lokalitě kolem ulice Křivoklátská v Letňanech. Nabídková cena činí 43 739 246,75 Kč bez DPH. Stavební práce budou zahrnovat zejména obnovu stávajících vodovodů, části kanalizace, povrchů komunikací a chodníků nebo přilehlé infrastruktury.

„Investice do této stavby je důležitá nejen pro obnovu vodohospodářské infrastruktury, ale také pro zvýšení bezpečnosti a kvality veřejného prostoru. Součástí projektu bude mimo jiné zrušení části stávající kanalizace, která již neodpovídá současnému řešení a potřebám území. Rekonstrukce přinese také úpravu komunikace a navazující infrastruktury a přispěje k dlouhodobě spolehlivějšímu fungování celé lokality," uvedl Michal Hroza (TOP 09), náměstek primátora hl. m. Prahy pro oblast infrastruktury.

Záměr se konkrétně týká ulic Křivoklátská, Vamberská, Tvrdého, Dudkova a Rychnovská v Letňanech na území městské části Praha 18. Součástí stavebních prací je také zrušení části kanalizace na křižovatce ulic Rychnovská a Tvrdého včetně výstavby nové revizní šachty. Důvodem rušení úseku kanalizace je výšková kolize s navrhovaným vodovodem. Vznikou také čtyři nové dešťové přípojky, staré uliční vpusti pak budou rozebrány a zasypány zeminou. Realizace zakázky se uskuteční v letech 2026 až 2028 a bude trvat celkem 24 měsíců. **(MHMP, red)**

Ve Vysočanech začala stavba nové budovy gymnázia a lycea

Poklepáním na základní kámen začala výstavba nové multifunkční budovy gymnázia a ekonomického lycea GAELY ve Vysočanech. Postupně tak v Praze 9 vzniká moderní školský kampus pro stovky studentů. Na místě dřívějšího brownfieldu totiž už dnes stojí budova Panevropské univerzity, dokončená v roce 2023. Po dokončení, které je plánované na léto 2028, nabídne nová škola studentům moderní zázemí včetně jídelny, tělocvičny, fitness a střešního hřiště. V souvislosti s novou budovou má škola ambici postupně rozšířit svou kapacitu až na 360 žáků.

„Soukromým středním školám patří obrovský dík za to, že pomáhají zvyšovat kapacity, které jsou v hlavním městě bohužel velmi nedostatečné. Je ale potřeba navyšovat místa i v těch veřejných. Proto jsme hlavnímu městu pomohli rozjet rozšíření gymnázia Litoměřická a připravujeme stavbu gymnázia Elektra," řekl starosta Prahy 9 Tomáš Portlík (ODS) a dodal: „Kapacity středních škol jsou problémem nás všech, takže bychom se všichni měli zapojit do řešení. Stejně jako to děláme v Praze 9 nebo jako to dělá starosta David Vodrážka v Praze 13, kde se příští rok otevře vůbec první gymnázium zřizované městskou částí." **(red)**

Rekonstrukce Kbelské jde do finále

■ V pondělí 12. října zahájila Technická správa komunikací hl. m. Prahy (TSK) třetí a finální etapu rozsáhlé rekonstrukce Kbelské ulice. Práce se soustředí na zbývající sjezdové i nájezdové rampy a samotnou mimoúrovňovou křižovatku Kbelská–D8.

V rámci třetí etapy proběhne kompletní výměna asfaltových povrchů na mimoúrovňové křižovatce Kbelská–D8. Stavba zahrnuje také opravu kanalizačních vpustí, revizních šachet a výškové vyrovnání povrchových prvků inženýrských sítí. Část navazujících činností se podařilo provést v předstihu již o prázdninách. Uvedení celého rekonstruovaného úseku do plného provozu plánujeme do 30. listopadu.

Dopravní omezení během prací

Veškeré stavební činnosti jsou rozfázovány tak, aby minimalizovaly dopady na řidiče a zachovaly maximální možnou obslužnost území.

1. část (do 23. 10.)
Uzavřena je pouze sjezdová rampa do ulice Veselská a provoz na Kbelské je v tomto úseku sveden do jednoho jízdního pruhu. Ostatní nájezdy i sjezdy zůstávají bez omezení.

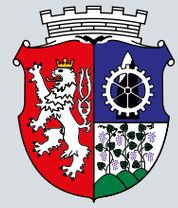


OPRAVA Kbelské by měla skončit do konce listopadu. Ilustrační foto: TSK Praha

Alternativní trasy k této rampě jsou značeny. Vedou přes ulice Prosecká × Kbelská, Kostelecká × Cínovecká a následně Tupolevova a Veselská nebo Kbelská × Liberecká × Vysočanská a následně sjezd zpět na Libereckou a Veselskou.

2. část (od 24. 10. do cca 30. 11.)
Dopravní opatření pro navazující etapu budou s předstihem upřesněna. **(TSK, red)**

VOLBY



V komunálních volbách v Praze 9 zvítězila s velkým náskokem koalice Spolu pro Prahu 9 (ODS+TOP 09) vedená současným starostou Tomášem Portlíkem, která bude mít v novém zastupitelstvu 15 členů. Na druhém místě skončila koalice STAN a nezávislých (5 zastupitelů a zastupitelek) a na třetím Praha 9 Sobě (4). Do zastupitelských lavic ještě usednou zástupci ANO (4), Pirátů (3) a koalice SPD a Svobodných (2). **(red)**

KRÁTCE Z PRAHY 9

Opravy musí být

Do 31. 10. probíhá obnova elektro kabelů v ulicích Podnádražní, Paříkova a Rubeška. Počítejte proto s menšími komplikacemi na zmíněných vozovkách. **(red)**

INZERCE



Přehlídku krátkých filmů doprovodí živá hudba

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

Téměř 600 vozidel „zachytí“ nové parkoviště

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

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



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

Zakládat rodinu se Pražanům příliš nechce

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

Vznikne model pravěkého nálezu staršího než pyramidy

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



Čistírnu vody na Císařském ostrově čeká velká modernizace

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

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

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

Bez předních zubů si násilím vymáhal sex

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

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

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

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



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

Za stovku vyjedeme lanovkou na Petřín

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

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



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

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

Praha investuje do hasičů přes 35 milionů korun

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



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

Víte, jak zní zvon Mikuláš na Malé Straně?

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

INZERCE



Nechutná vám voda z kohoutku?

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

Zdravá voda kdykoliv po ruce

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

Bez zbytečných PET lahví

Kód: PRAHA15
Sleva 15 % na filtrační sadu GO

Sestavy od 3 392 Kč
~~3 990 Kč~~

lokni

www.lokni.cz

SC-504712/01

Moderátor Matěj Rychlý: Práce mě

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

Martin Dudek

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

naučila nesoudit lidi

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

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

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

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

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



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

INZERCE

LÁZNĚ VELICHOVKY
– VAŠE CESTA K LEPŠÍ KONDICI ZAČÍNÁ U NÁS

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



LÁZEŇSKÝ POBYT BEZ DOPLATKU

Máte nárok na komplexní lázeňskou léčebně rehabilitační péči?

Dopřejte si lázeňský pobyt v příjemném dvoulůžkovém pokoji bez doplatku.

Nabídka platí pro nástupy na pobyt u všech našich indikací.



SAMOPLÁTECKÉ POBYTY
léčebné / wellness / víkendové / individuální

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

SLEVA NA POBYT -20%

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

SC-5046f3/101

LÁZNĚ VELICHOVKY 1897
K-TRIUMF RESORT ★★★★

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

Vyhrajte vouchery do obchodu plného zdraví

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

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



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

Každodenní silná opora

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

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

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

Soutěž

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

soutěžní otázka

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

INZERCE





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

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



Město jako hlavní nepřítel motoru

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

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

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



Vodík jako šetrný čistič

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

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

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

Investice, která se vrátí

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

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



Oční lékaři vyvracejí nejčastější mýty o zraku

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



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

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

Jez mrkev, budeš mít dobré oči

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

Brýle z drogerie přece stačí

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

Nešilhej, nebo ti to zůstane

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

Za šedý zákal může čtení při špatném světle

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

S operací šedého zákalu se musí počkat, až uzraje

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

Uspí mě a bude to bolet

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

Po operaci budu týden ležet v nemocnici

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

Za pár let se čočka zakalí a půjdu na to znovu

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

Já už to nějak dožiju

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



TUkas

TUkas Strašnice
Černokostelecká 565/114
108 00 Praha 10

SC-504743/01

Soukromé SŠ si mohou od Prahy půjčit peníze

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

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

Nové značky mají řidiče odvést z kolon

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

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



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

INZERCE

Protiplísňové nátěry
ABAMAL aplikujeme my
Komplexní řešení pro váš domov i firmu



Rychlé s spolehlivé jednání | Čistá práce | Garance kvality

Aplikace protiplísňových nátěrů
Zateplení studených stěn
Interiérové a fasádní nátěry
Hydroizolační nátěr střeh
MALÍŘSKÉ PRÁCE

OVĚŘENÁ KVALITA ABAMAL Proti plísním OD VÝROBCE

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

SC-5044759/07

CERAGEM

Ceragem lehátko a masážní křeslo dnes nacházejí využití nejen v domácnostech, ale také ve firmách, kde roste důraz na odpočinek zaměstnanců a zdravé pracovní prostředí. Moderní přístroje kombinují vyhřívání, masáž a ergonomické provedení, které pomáhá uvolnit ztuhlé svaly, zejména v oblasti zad, šíje a ramen. Právě tyto partie bývají nejvíce namáhány při dlouhém sezení u počítače nebo při stresujícím pracovním tempu. Krátká relaxace během dne může přispět k lepší koncentraci, vyšší výkonnosti i psychické pohodě. Některé společnosti proto zařazují relaxační zóny s podobným vybavením jako součást péče o zaměstnance. Odborníci připomínají, že pravidelný odpočinek je důležitý pro prevenci vyčerpání a dlouhodobého stresu. Ceragem tak může být praktickým pomocníkem nejen pro regeneraci těla, ale i pro efektivnější pracovní proces.



PŘIJĎTE SI NEZÁVAZNĚ VYZKOUŠET
NAŠE SKVĚLÉ PRODUKTY DO CENTRA
Ceragem, Benediktská 687/4, Praha 1 - Staré Město
www.ceragem-praha.cz

SC-5047037/01

řádková inzerce

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

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

Titul NAŠE PRAHA 9 vydává Český Domov Media House, s. r. o., IČ 257 929 20 • šéfredaktor: Martin Dudek, e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz • Manažer inzerce: Jaroslav Harviš, tel.: 734 505 923, e-mail: jaroslav.harvis@ceskydomov.cz • Adresa vydavatele, redakce a distribuce: Praha 10 – Strašnice, Pod Altánem 99/103 • Stížnosti a podněty k distribuci: tel.: 224 816 821; e-mail: kancelar@ceskydomov.cz • náklad 40 000 výtisků • Fotografie bez uvedení zdroje pocházejí z redakčního archivu • MK ČR E 21859 • Vychází 16. 10. 2026 •


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



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

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

Dacia doporučuje Castrol

TUkas

TUkas Strašnice
Černokostelecká 565/114
108 00 Praha 10

dacia.tukas.cz

SC-504743/02