

Jediny  
čtrnáctidenník  
v Praze 4



# NAŠE PRAHA

4<sup>TH</sup>

Újezd

Háje • Chodov • Modřany • Újezd

28. 6. 2024

**Hodinář sběratel koupí veškeré hodinky,**  
hodiny, budíky, mechanické natahovací  
i nefunkční a poškozené náramkové i kapsní,  
české, ruské i světové PRIM, OMEGA, LONGINES,  
ORLIK, SPARTAK, SCHAFFHAUSEN, ETERNA,  
ZENITH, ROLEX, LEMANIA, MOVADO, CERTINA,  
SEIKO, HEUER i jiné. Koupím též drahé zlaté  
hodinky v jakémkoliv stavu. Koupím i celou  
pozůstalost po hodináři, hodinky, součástky,  
nářadí, skříčka plastová i skleněná, soustruh  
apod. Po telefonické dohodě s Vámi přijedu  
kamkoliv nebo můžete Vy ke mně.  
**Slušné a seriózní jednání. Tel. 777 311 101**



SC-502770/02

**ZASKLÍVÁNÍ LODŽÍ  
ŽALUZIE - ROLETY  
SÍTĚ PROTI HMYZU**  
**VENEGLAZ s.r.o.**  
Tel.: 272 931 863  
Mob: 603 501 672  
e-mail: [veneglaz@seznam.cz](mailto:veneglaz@seznam.cz)  
[www.zasklenalodzie.cz](http://www.zasklenalodzie.cz)

SC-502317/3

**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](http://www.svobodaanejtek.wz.cz)

SC-502317/70

**- VÝKUP AUTOMOBILŮ,  
MOTOCYKLŮ A VETERÁNŮ  
VŠECH ZNAČEK**  
**- ZÁSTAVY  
VOZIDEL**  
**- PENÍZE  
IHNEDE**  
**NEJLEVNĚJŠÍ ODTAHY**  
Tel.: 604 868 055



SC-502472/06

## Moderátorka Eva Hecko Perkausová: Praha je skvělé místo pro život



nasepraha.cz

**25**  
let jsme  
s Vámi

**Rozhovor na stranách 8 a 9**

**Vyhrajte vstupenky  
na komedii  
Jak se vám  
líbí**  
Strana 10

Foto: CNN Prima News

INZERCE

**S**

**HOKAJOVÉ MISTROVSTVÍ PO CELÝ ROK  
SE SPARTOU**

V O2 ARENĚ!

[WWW.HCSPARTU.APP](http://WWW.HCSPARTU.APP)

**PERMANENTY PŘÁVĚ V PRODEJI**

**JAKUB KREJČÍK**  
**MICHAL REMPŇ**

SC-502805\_01



# Galerie Smečky představuje umělecký svět Jakuba Chomy

# GS

Galerie Smečky, známá prezentací současných výtvarníků a koláží, pořádá svou další samostatnou výstavu. Až do 27. července můžete v prostorách galerie prozkoumat jedinečný svět asambláže v expozici „WE ARE SMELLY, ATÓMISED, CHEMICAL, VANILLA“. Výstavní projekt talentovaného Jakuba Chomy nabízející komplexní pohled na autorovu tvorbu je zatím jeho nejrozsáhlejším. Výstava odráží Chomův zápal pro transformaci prostoru a zkušenost, a je tak příležitostí přenést se do jeho neotřelého uměleckého vyjádření.

Tato výstava, oslavující osmdesátý kulturní počín galerie, představuje unikátní setkání s Chomovými asamblážemi, které proměňují prostor Galerie Smečky v dynamickou krajinu autorova výtvarného vyjádření. Jeho díla, poskládaná z minulých projektů, nabízí nový pohled na lidskou existenci skrze prizma biomedicíny, sociálních vztahů a digitální estetiky.

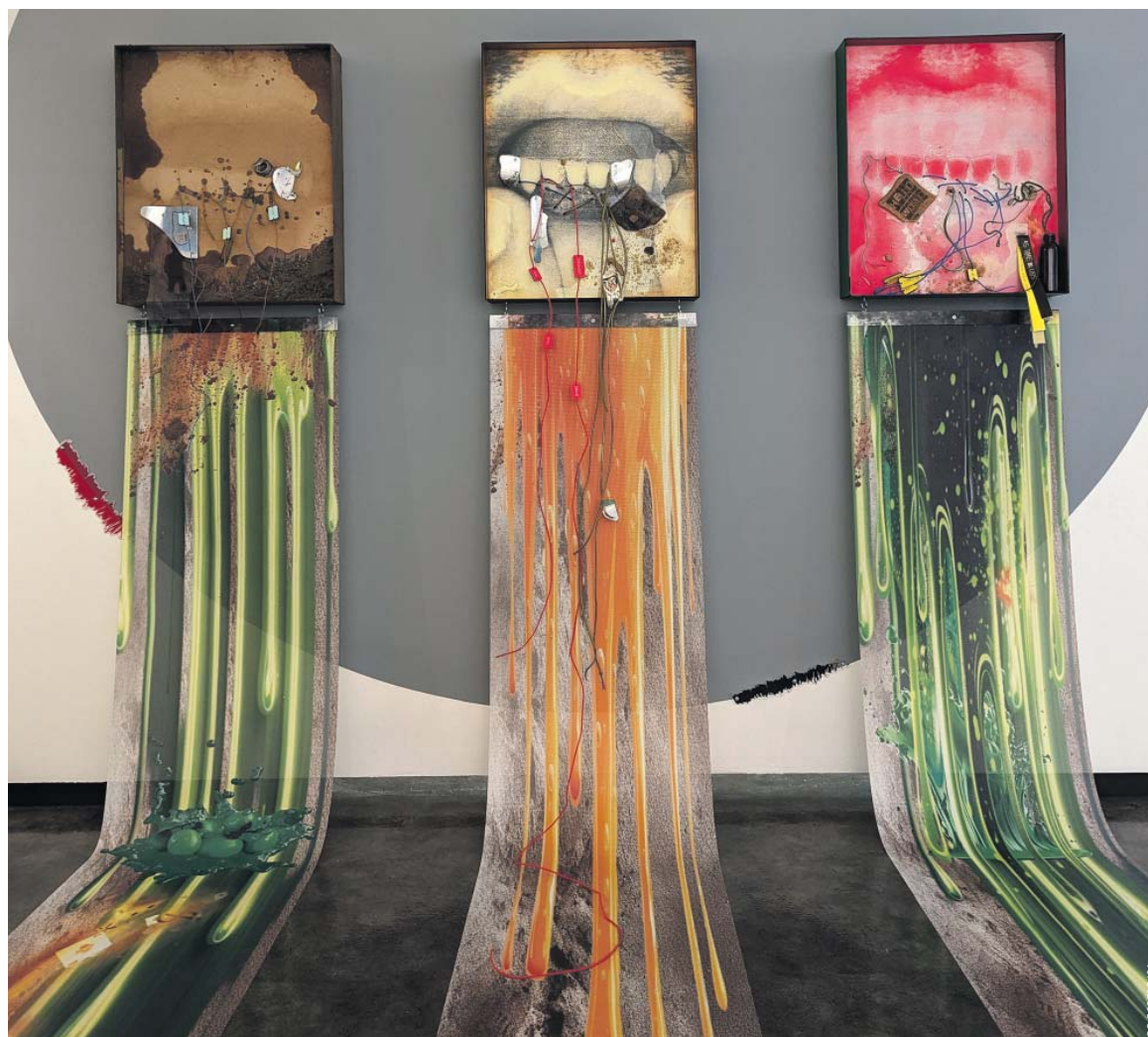
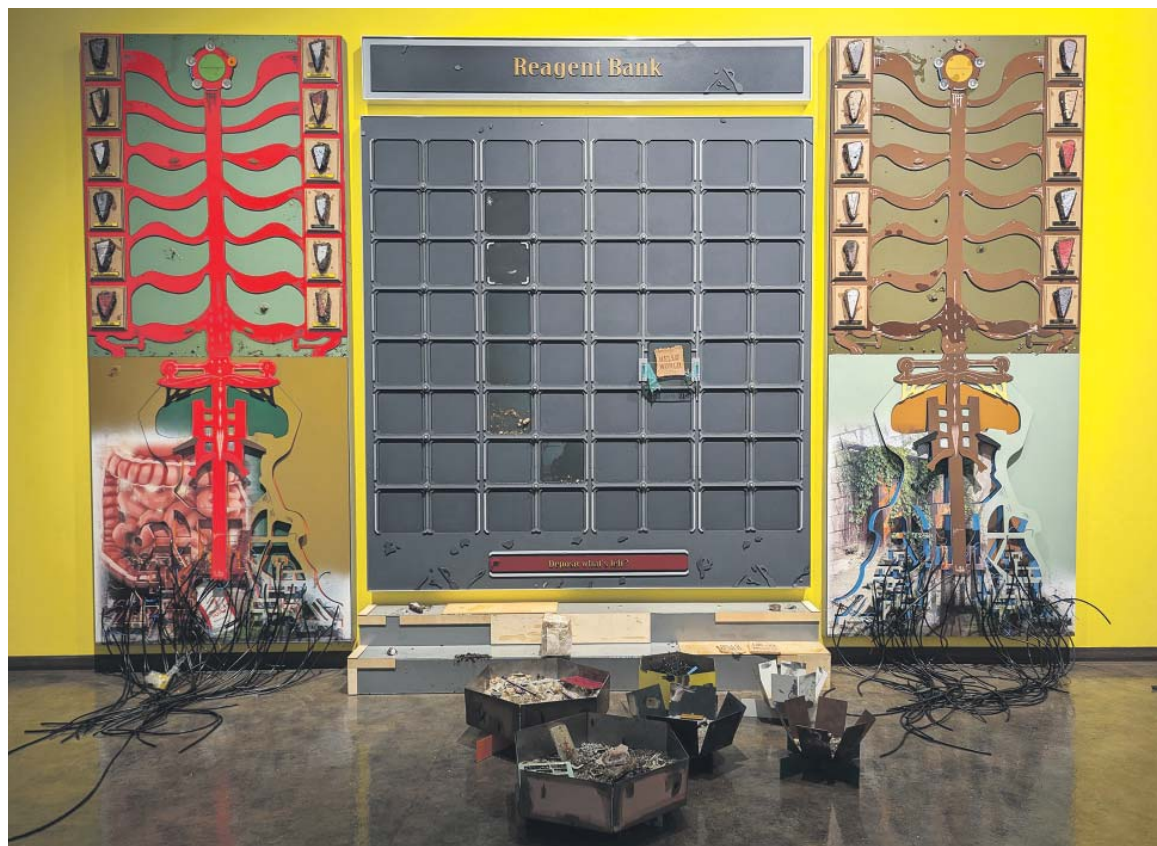
Jakub Choma je absolventem UMPRUM a laureátem prestižní Ceny Jindřicha Chalupického. Je známý svým přechodem od malby k prostorovým asamblážím a jeho práce, ovlivněné digitální kulturou a estetikou herních světů, vám prostřednictvím výstavy poskytnou možnost ponořit se do světa, kde se hmotné mísí s virtuálním.

Galerie Smečky, reprezentující kulturní dění Prahy, nabízí výjimečnou příležitost setkání s díly významných českých autorů koláže. Výstavní činnost galerie tak navazuje na jedinečnou sbírku Pražské plynárenské, která prostřednictvím svého nadačního fondu galerii již od roku 2005 provozuje. Sběrka zahrnuje díla osobností jako Toyen, Jiří Kolář či Jan Švankmajer.

## info

### Galerie Smečky

Ve Smečkách 24, Praha 1 – Nové Město  
Otevřeno: úterý – sobota 11:00 – 18:00  
Tel.: 222 210 268  
E-mail: galerie.smecky@ppas.cz  
Facebook.com/GalerieSmecky/





## TAK SI MYSLÍM...



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

Pracovní povinnosti mě nedávno přivedly do historické části mého rodného města a musím říci, že jsem byl poněkud zděšen. Pokud vystoupíte z tramvaje na Újezdu a půjdete pěšky směr Malostranské náměstí, budete se asi před cizinci stydět za to, jak některé domy vypadají. Potagované a špinavé omítky, na některých budovách je vidět, že zub času hlodá již roky, a sem tam je dokonce znát, že za okny bytů už dlouho nikdo nerozhnul záclony. Zkrátka opravdu „pěkná“ podívaná pro turisty, kteří tudy den co den chodí nebo míří tramvají na Pražský hrad. V duchu jsem si říkal, proč vedení města neupře pozornost, a hlavně nepřesune miliony korun sem, než aby je neustále vyhazovalo za podivné IT studie či rádoby inovační nápady, které vesměs stejně zapadnou? Proč Praha neinvestuje 150 milionů korun do obnovy svých historických částí než do minulým vedením Prahy zpacované zakázky renovace Šlechtovy restaurace ve Stromovce? Těch otázek je hodně a možná se ještě budou množit, až se vrátíme z dovolených a připomeneme si místy tristní stav naší metropole...

## Jedenáctka má konečně starostu. Stal se jím Martin Sedeke

**Praha 11** – Papinův politický hrnec, který v Praze 11 dlouhodobě čas od času exploduje, se poněkud uklidnil a výsledkem je volba nového starosty. Na posledním zasedání Zastupitelstva MČ Praha 11 byl poměrem hlasů 19:7 zvolen novým starostou Martin Sedeke (Společně pro Prahu 11 – ODS a NK). Do Rady městské části Prahy 11 byli dovoleni Ondřej Nováček (Společně pro Prahu 11 – ODS a NK) a Jiří Dohnal (PIRÁTI). Josef Kocourek totiž svou pozici přenechal svému pirátskému kolegovi Dohnalovi, který byl dříve starostou, radním, pak odvolaným a nově zase zvoleným radním...

„Za poslední měsíce jsme jednali se všemi politickými subjekty v zastupitelstvu, bohužel bezvýsledně. Některé subjekty odmítají spolupráci s hnutím ANO jako celkem, jiné si kladou nesmyslné podmínky, které by znemožňovaly efektivní řízení



**MARTIN SEDEKE** je novým starostou MČ Praha 11. Foto: archiv

naší městské části s osmdesáti tisíci obyvateli. Praha 11 potřebuje stabilní vedení, proto jsme podpořili řešení formou menší nové rady, která bude plnit naše prioritní programové body,“ uvedl k volbě starosty Ondřej Prokop, předseda hnutí ANO v Praze a zastupitelského klubu ANO v Praze 11. Mezi prioritními body jsou mimo jiné i zásadní

podmínky spočívající v tom, že nová rada zajistí znovuspuštění hojně využívané služby Senior Taxi, výstavbu lávky přes Opatovskou mezi poliklinikou a nákupním centrem, a bude řešit akutní nedostatek parkovacích míst, zejména v okolí rekonstruované Sandry a hotelu Opatov, kam se má brzy nastěhovat několik set rodin. **(red)**

## Výlupci za volanty požili alkohol a kokain

**Praha 12** – Šestačtyřicetiletou ženu, která řídila osobní auto, zastavila autohlídka v ulici Generála Šišky, protože během jízdy telefonovala. Hned jak začala mluvit, bylo strážníkům jasné, že před jízdou pila. Přiznala dvě skleničky vína a nadýchala přes 1,5 promile.

To sedmačtyřicetiletý muž zastavil sám od sebe ve chvíli, kdy vyjížděl od čerpací stanice a všiml si kolem jedoucí hlídky. Ke služebnímu autu strážníků se vydal se slovy: „Vím, chlapi, udělal jsem blbost.“ Muž špatně artikuloval a nekoordinoval

svoje zrychlené pohyby. Navíc u sebe neměl žádné doklady, ale spolupracoval na ověření totožnosti. Hlídkce také sdělil, že mu skončil zákaz řízení, ale ještě si řidičák neobnovil. Na dotaz strážníků, zda není pod vlivem alkoholu či drogy, přiznal, že si zhruba před třemi hodinami vzal kokain. Test na drogy jen potvrdil mužova slova. Dechová zkouška byla negativní. Při čekání na příjezd státní policie vypadl řidič z kapsy sáček s bílou krystalickou látkou. Poté vyndal z auta další dva s tím, že mu je dali kamarádi a že je v nich kokain. **Zdroj: MP Praha**

## KOMENTÁŘ

## Po hokejové pohádce přišlo fotbalové vystřízlivění

Asi existuje v naší zemi málo lidí, kteří by se nekoukali na mistrovství Evropy ve fotbale. Po pražské hokejové pohádce byla očekávání ohromná. Lidé neznalí poměrů byli po pražském zlatu namsaní na další úspěch. Já mezi tyto fanoušky nepatřil. Důvod je jediný. Ivan Hašek není Radim Rulík.

Nevím, ale přijde mi, že na fotbalovém svazu jsou buď lunatici, nebo věčně podnapí. Jak jinak si nominaci Ivana Haška na post trenéra národních mužstev vysvětlit? Posuďte sami. Předšlý trenér Jaroslav Šilhavý dovedl

národních mužstev k postupu na evropský šampionát. Tedy bychom řekli úspěšný trenér. Ovšem hra, kterou národních mužstev předváděl, byla mírně řečeno neatraktivní. Někdo by řekl mizerná. Prostě se na to nedalo koukat. Není to žádné překvapení. On to samé zažil ve Slavii. Dovedl ji k titulu, ale dostal vyhazov. Člověk by si klepal na čelo. Ale ono se na to nedalo dívat. A přišel Jindřich Trpišovský, který zavedl uragán. A už se na to dívat dalo. U reprezentace tedy Jindřich Šilhavý zažil děja vu. Ovšem tentokrát jej nenahradil trenér s naprosto odlišnou koncepcí, ale jeho fot-

balový dvojník, Ivan Hašek. Tedy opět trenér s nekoukatelným fotbalem. Rozdíl mezi Šilhavým a Haškem je ovšem v tom, že Šilhavý je úspěšný trenér, má tituly a Hašek neúspěšný, nemá ani jeden. Naopak, všechna jeho trenérská angažmá skončila katastrofou. Ivan Hašek jako trenér nikdy nic nedokázal. A ani nedokáže. Toto mistrovství je opět katastrofa. Viník je pouze a jenom jeden. Neschopný svaz, který reprezentaci poslal na předem ztracenou vartu.

Jan Čížek, pražský patriot  
[jan@cizekjan.cz](mailto:jan@cizekjan.cz)



## Část trasy metra C bude bez provozu

■ V souvislosti s rozsáhlou výstavbou nové trasy metra D a nové tramvajové trati čeká Prahu letos v létě několik významných dopravních omezení. Jedno z nich bude již od 29. června do 3. července na trati metra C.

**Praha 4/11** – V úseku mezi stanicemi Pražského povstání a Háje bude na necelý týden přerušena provoz. Tato výluka je nutná pro umístění výhybky do tunelové propojky mezi linkami C a D, což je klíčový krok v rámci výstavby metra D. Po dobu této výluky bude zavedena náhradní autobusová linka XC, která zajistí spojení mezi uzavřenými stanicemi metra. Aby se cestující lépe orientovali, budou v oblasti stanice Pankrác zřízeny dvě provizorní zastávky ve stávajících zálivech, kam je budou směřovat jasně viditelné naváděcí tabule.

Po ukončení této výluky se stavební práce přesunou na povrch, kde dojde k částečnému uzavření křižovatky Hvězdova a Na Pankráci od 4. července do 30. srpna. Ze Sdružení bude možné odbočit jen směrem na Pražského povstání, Hvězdova bude za vjezdem do Arkád



**NĚKTERÁ** nástupiště trasy metra C na pár dní osiří. Ilustrační foto: md

uzavřena a ke křižovatce se nikdo nedostane. V opačném směru od Pražského povstání bude možné odbočit jen do Hvězdovy ulice, do Sdružení nikoliv.

### Změny na Pankráci

Na křižovatce bude třeba přeložit několik důležitých inženýrských sítí, instalovat

tramvajový přejezd a zprovoznit novou technologii pro světelně řízenou signalizaci. Tyto práce budou probíhat v několika etapách po celé léto, přičemž bude vždy zajištěna dopravní obsluha Pankrácké pláně. Pro zajištění plynulosti MHD budou zavedeny náhradní autobusové trasy, které co nejvíce kopírují stávající vedení autobusových linek. Linka č. 134 pojedí jako dosud a č. 188 pojedí v obou směrech oklikou.

Na konci léta se obyvatelé Pankráce mohou těšit na výrazné změny v ulici Na Pankráci. Vzniknou zde nové chodníky, moderní zastávky, zrekonstruované komunikace a většina nové tramvajové trati. V průběhu zbytku roku budou následovat dokončovací práce na podchodu, technologických instalacích a zbývajících komunikacích. (red)

### Dočasné zavedení linky NAD XC (836) v trase Háje – Pražského povstání

**směr Pražského povstání:** AO Háje – vpravo U Modré školy – vlevo Hvězdoslavova – Litochlebské náměstí, třetím výjezdem vpravo Chilská (Opatov – obslužná komunikace) – vpravo Na Jelenách – vpravo Roztylská – druhým výjezdem vpravo Ryšavého – vlevo Tomičkova – vlevo průjezd AO Roztyly – vpravo Tomičkova – vlevo Ryšavého – přímo Türkova – vpravo rampa na 5. května (směr CENTRUM) – 5. května – vpravo sjezdová rampa do ul. Vyskočilovy – vlevo Vyskočilova – vpravo Budějovická – přímo Na Pankráci – vlevo Děkanská vinice I – výstup

**směr Háje:** Děkanská vinice I – přímo náměstí Hrdinů – vpravo 5. května – mírně vpravo sjezd směr PODOLÍ (rampa do ul. Na Strži) – Na Strži – vlevo Budějovická – vlevo Vyskočilova – vpravo Michelská – mírně vpravo obslužná komunikace podél Michelské (AO Kačerov) – přímo Michelská – vlevo rampa na Jižní spojkou – Jižní spojkou – vpravo rampa na 5. května – 5. května – vpravo rampa do ul. Ryšavého – vlevo Ryšavého – druhým výjezdem vpravo Roztylská – vlevo Na Jelenách – vlevo Chilská (Opatov – obslužná komunikace) – Litochlebské náměstí prvním výjezdem vpravo Hvězdoslavova – vpravo U Modré školy – výstup

## Dům se zvláštním určením v Hornomlýnské ulici bude mít noční službu

**Chodov** – V domě se zvláštním určením v Hornomlýnské ulici v Praze 11 bude fungovat noční terénní pečovatelská služba až do konce letošního roku. V domě se 115 byty žijí lidé se zdravotním postižením, často na invalidních vozících, a díky příspěví hlavního města budou mít kvalitnější péči. Pražští radní odsouhlasili poskytnutí finančních prostředků ve výši 2,4 milionu Kč pro organizaci Prosaz, z. ú, která službu poskytuje. Záměr musí ještě schválit Zastupitelstvo hl. m. Prahy.

„V domě bydlí lidé často sami, a pokud například v noci upadnou, někdy čekají na potřebnou pomoc až do rána. To je opravdu velmi smutné a nedůstojné. Osobně jsem v domě byla na návštěvě a musím říct, že všichni nájemníci se snaží být co nejvíce soběstační, ale bez této služby by velká část z nich musela svůj byt opustit a využít nějaké pobytové služby v domově se zvláštním režimem. Jsem upřímně ráda, že díky této dotaci budou mít službu, kterou si opravdu zaslouží,“ uvedla náměstkyně primátora pro oblast sociálních věcí, bydlení a zdravotnictví Alexandra Udženija (ODS). (red)

### NAŠE PRAHA

Máte doma přebytečné staré časopisy, noviny či fotografie s pražskou tematikou, které pro vás nemají už žádnou hodnotu? Rádi se jich výměnou za sladkou pozornost ujmete! Nabídky zašlete na e-mail: [martin.dudek@ceskydomov.cz](mailto:martin.dudek@ceskydomov.cz) či zavolejte na telefonní číslo 774 820 075.

## STAŇTE SE FOTOGRAFEM NAŠÍ PRAHY!

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



„OŽIVLÉ DVEŘE s ručičkami a nožičkami jsem potkal v metru. Samozřejmě mi to nedalo a hned jsem to pro vaši redakci vyfotil,“ napsal do redakce Milan Šíkmý ze Štěrbol. My za snímek samozřejmě děkujeme a věříme, že „humanoidní“ dveře dojezdy metrem tam, kam chtěly... (md)



## Cvičná evakuace školy skončila řáděním v pění

■ Městská část ve spolupráci s Jednotkou sboru dobrovolných hasičů (JSDH) Praha-Újezd a Praha 11 – Chodov zorganizovala prověřovací cvičení zaměřené na evakuaci osob v ZŠ a MŠ Formanská. Hasiči pomoci výrobniku kouře zakouřili vnitřní prostory základní a mateřské školy. Po zjištění kouře v prostorách školy ředitelka vyhlásila školním rozhlasem evakuaci.

**Praha-Újezd** - Učitelky přikázaly všem dětem, aby se v klidu seřadily do dvojstupu a následně všichni opustili školní prostory evakuačními dveřmi. V průběhu evakuace přijela zasahující jednotka. Hasiči vypnuli přívod plynu a elektřiny do školy, připravili hadicové vedení vody a v dýchacích přístrojích byli připraveni zahájit průzkum, vyhledávat osoby a lokalizovat zdroj zahoření. Zanedlouho přijela na pomoc další jednotka z Prahy 11 – Chodov, která se připravila k zahájení průzkumu.

Velitel hasičů u ředitelky školy zjišťoval, jestli se všechny osoby včas evakuovaly. Po sečtení dětí bylo veliteli sděleno, že se tři děti a jedna dospělá osoba pohřešují. Na základě získaných informací velitel určil, kdo a jakou část školy bude postupně prohledávat. Zanedlouho byly všechny osoby nalezeny, „oheň“ byl lokalizován a uhašen. „Některé osoby se však jako nadýchaly



**HASIČSKÁ PĚNA** tentokrát posloužila k dětským radovánkám. Foto: Praha - Újezd

kouře. Hasiči nejprve zajistili první pomoc spočívající v zajištění jejich základních životních funkcí a v průběhu poskytování první pomoci přivolali záchranou zdravotní službu,“ popisuje Václav Drahorád, starosta MČ Praha-Újezd. Následně hasiči pootevírali všechna okna a zahájili ventilátorem odvětrávání

prostor školy. Po odvětrání velitel vydal rozkaz ukončit prověřovací cvičení.

„Hasiči pak ukázali dětem techniku a vysvětlili jim, jak se používá při zásahu. A za odměnu, že evakuaci zvládly na výbornou, jim potom vytvořili pěnu, ve které se děti vyřádily,“ uzavírá Václav Drahorád. (red)

## Stromy na kopcích potřebují závlahu a trpělivost

**Praha-Újezd** - Na podzim let 2021 a 2022 městská část vysadila na Milíčovských kopcích nové stromy. Při prvním pohledu na některé z nich by člověk mohl usoudit, že nemají šanci na přežití. Avšak opak je pravdou. Stromy momentálně procházejí přechodným obdobím adaptace po jarních mrazech a zahradnické zkušenosti doporučují je především pravidelně zavlažovat tak, aby půda okolo stromů byla stále mírně vlhká. Vyplatí se teď také trpělivost. Může se však stát, že stromy nakonec nevykážou známky zlepšení, v takovém případě bude na jaře příštího roku nutné vysadit nové. (red)



**O ZÁVLAHU** vysazených stromů je pravidelně postaráno. Foto: Praha-Újezd

## Metropoli chybí obecní byty. Jejich počet se zvyšuje pomalu

■ Institut plánování a rozvoje hl. m. Prahy (IPR) dokončil novou studii, která se věnuje stavu a vývoji počtu obecních bytů v Praze. V současnosti hlavní město a městské části vlastní dohromady 29 841 bytů. I když je to téměř o 2 % méně než v roce 2021, tempo úbytku se oproti minulosti výrazně zpomalilo. Cílem Prahy je počet městských bytů aktivně navyšovat.

**Praha** - „Potřeba navýšit počet městských bytů vychází z trendu, který je společný pro většinu Evropy. Tedy že dostat se k vlastnímu bytu je stále těžší, což vyplývá i z analýzy ‚Praha v evropském kontextu‘. A jak známo, v našem hlavním městě je tato situace mimořádně složitá, podobně jako například v Amsterdamu či Barceloně. Řešením je právě nájemní bydlení, a proto se chce Praha na jeho podporu soustředit,“ řekl primátor hl. m. Prahy Bohuslav Svoboda (ODS).

Z celkového počtu bytů v hlavním městě je jen 4,3 % obecních. Mezi roky 2021 a 2023 však přibýlo do obecního bytového fondu 169 nových jednotek, z nichž 131 bytů tvoří nová výstavba městskými částmi. Analýza také ukazuje, že tři čtvrtiny obecních bytů spravují městské části a čtvrtinu Magistrát hl. m. Prahy. Jednotliví správci se liší nejen v počtu svěřených bytů, ale také v rozdílných přístupech

v bytové politice. Byty ve správě magistrátu se více rekonstruují a zároveň nezůstávají tolik neobsazené. Magistrát také vykazuje vyšší míru povědomí o důvodech a potřebách, na jejichž základě nájemník byt užívá.

### Přes 400 nových bytů

Rozmístění jednotlivých obecních bytů po Praze je poměrně nerovnoměrné a příliš nesouvisí s polohou centra města nebo s účelem využití. Nejvíce městských bytů se nachází na území Prahy 2, 10 a 14.

„V předchozích třinácti letech se obecní bytový fond snížil o víc než polovinu. Tento trend se ale už zastavil a postupně se daří bytový fond znovu navyšovat. Ať už výstavbou nových domů, tak koupí již postavených bytových domů, které by byly vhodné jako nájemní byty pro Pražany. Finišujeme s rekonstrukcí bývalého hotelu Opatov, kde přibude 272 bytových jednotek, rekonstruujeme Bařův dům v Moskevské,



**MÁLOKTERÝ** mladý manželský pár může o sobě říci, že se hned po svatbě stěhuje do svého... Ilustrační foto: Pixabay

kde vznikne 10 bytů, a dalších 150 jednotek přibude v Areálu Skloněná. A to je jen vzorek toho, na čem pracujeme. Každý byt se počítá a já dělám maximum pro to, aby co nejvíce Pražanů

mohlo v dohledné době bydlet v obecním bytě,“ sdělila Alexandra Udženija (ODS), náměstkyně primátora hl. m. Prahy pro oblast sociálních věcí, bydlení a zdravotnictví. (red)

# Ani o letní dovolené kyberšmejdi nespí. Dejte

■ I když mnozí z nás jsou již myšlenkami u teplého moře, rybníku či někde v lese, přesto musíme zůstat ve střehu. Je totiž velice pravděpodobné, že i v době dovolených bude naším věrným společníkem mobil či tablet. A právě ty nám mohou způsobit spoustu komplikací...

Martin Dudek

Kyberšmejdi jsou stále aktivní a nikdy nevíte, kdy si i na vás „vzpomenou“. Třeba vám na pláži cinkne telefon právě ve chvíli, kde do vás pere sluníčko a v těle se příjemně rozlévá alkohol v rámci zaplaceného all inclusive. A mozek, dosud váš věrný společník, rozhodne z nudy či z jiné příčiny na esemesku či vzkaz na messengeru a WhatsAppu odpovědět. Nebo se vám zalíbí na netu nějaký pěkný kousek do šatníku, a i když tenhle online shop vlastně pořádně neznáte, nákup uskutečníte. Tím se může spustit nelibostný sled událostí, na jehož konci může být nejen vaše kocovina z alkoholu, ale také vaše poloprázdné bankovní konto. Na co si tedy dávat pozor?

## Podvody v e-shopech

Podivné e-shopy, které lákají na nízké ceny a pak zaplacené zboží nedodají nebo zneužijí platební údaje, jsou poněkud na ústupu, ale stále na ně můžete narazit. Proto je důležité být při nakupování na internetu ostražitý a vyhledávat recenze a zkušenosti ostatních zákazníků s daným e-shopem. Navíc je dobré si ověřit, zda internetový obchod splňuje všechny zákonné požadavky a jestli disponuje platnými kontaktními údaji, jako jsou adresa, telefonní číslo a e-mail. Při placení za zboží se doporučuje využívat bezpečných platebních metod, jako jsou například platební brány nebo platby přes PayPal. Dále je vhodné se vyvarovat nákupů na neznámých webových stránkách, které nemají dostatečně profesionální vzhled nebo obsahují mnoho gramatických chyb. V případě, že jste již obětí podvodného e-shopu, je důležité okamžitě kontaktovat svou banku a nahlásit možné zneužití platebních údajů. Dále je vhodné informovat o svých zkušenostech ostatní zákazníky prostřednictvím recenzí na internetu a podat stížnost na příslušné orgány, jako je například Česká obchodní inspekce. „Příkladem situace, kdy se stává kupující obětí podvodu, může být na první pohled lákavá nabídka výrazně levného zboží, kdy posíláte



**INTERNETOVÉ BANKOVNICTVÍ v mobilu může při nepromyšlených manipulacích přinést potíže.** Ilustrační foto: Pixabay

platbu předem a následně zboží nepříjde několik týdnů. Později zjistíte, že se ve skutečnosti nejedná o žádný e-shop, ale o běžnou webovou stránku, kdy jste zaslali platbu anonymním příjemcům,“ vysvětluje expertka na kybernetickou bezpečnost Kateřina Hůtová, zakladatelka a spolumajitelka společnosti Cybrela.

## Pozor na bazary

Mezi další phishingové nástrahy patří také internetové bazary, kde se pod různými profily zájemců skrývají podvodníci, kteří mají naoko zájem o nákup zboží a následně nabízí zaslání okamžité platby přes aplikace dopravců. Většinou se ovšem

jedná o na první pohled nerozpoznatelné kopie stránek známých společností, které mají za úkol z vás pouze dostat vaše osobní údaje a přístupy k platebním kartám a účtům. Abychom se vyhnuli těmto nebezpečným podvodům, je důležité důkladně ověřit pravost profilu zájemce a aplikace, kterou nám nabízí pro zaslání platby. V případě jakýchkoliv pochybností je vhodné kontaktovat přímo společnost, jejíž aplikaci bychom měli použít, a zjistit, zda daná transakce je skutečně legitimní. Navíc je dobré dát si pozor na neobvyklé žádosti o osobní údaje nebo přístupy k platebním kartám a účtům, které bychom za normálních okolností ne-

poskytovali. „Dalším krokem k ochraně před phishingovými útoky je používání silných hesel (passphrase) a pravidelná aktualizace našeho operačního systému a antivirových programů. Tímto způsobem můžeme minimalizovat riziko, že se podvodníci dostanou k našim citlivým informacím,“ uzavírá Kateřina Hůtová.

## Útoky se množí

Podvodníci se nezaměřují pouze na prodej a nákup zboží. Například Všeobecná zdravotní pojišťovna aktuálně varuje před další formou podvodných zpráv, které mohou důvěřivým lidem vysát účet. Rozesílány jsou na mobilní telefony, a to přímo s odkazem na fiktivní web, kde se má příjemce registrovat pro získání finanční odměny. Pojišťovna důrazně varuje před vyplňováním osobních či bankovních údajů do odkazů rozšířených touto formou. Kyberšmejdi navíc tentokrát pracují i s informační telefonní linkou, která je nápadně podobná té oficiální. Všeobecná zdravotní pojišťovna žádné takové zprávy nerozesílá a data od svých klientů tímto způsobem nezískává. Pokud jste takovou zprávu obdrželi, jedná se zcela jistě o podvod. „Podvodníci tentokrát využívají také aplikaci WhatsApp, odesílatelem je zde fiktivní zaměstnanec VZP. Spolu s profilovým obrázkem, který je stažen z našich oficiálních materiálů, a uvedenou telefonní linkou, která se nápadně podobá té skutečné, jde o velmi sofistikovaný podvod,“ varuje šéf bezpečnostního úseku VZP ČR Jan Svoboda.

Není to tak dávno, co před obdobným, tzv. phishingovým, útokem, varovalo také Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR (MPSV). Občanům chodily podvodné SMS a e-maily, které se tvářily jako informace od státu, především o problematice dávek a státní pomoci. Tyto zprávy pak odkazovaly na falešné webové stránky, které se snažily z lidí vylákat citlivé osobní či bankovní informace, jejichž zneužitím útočníci mohli získat kontrolu například nad bankovními účty. Některé podvodné stránky přitom



# si pozor na podivné telefonáty a esemesky



**PRÁVĚ se dozvěděli, že jim podvodníci vysáli účet...** Ilustrační foto: Pixabay

působily velmi věrohodně a jejich grafická úprava napodobovala stránky MPSV, České správy sociálního zabezpečení nebo Identity občana a dalších institucí.

Pražské vodovody a kanalizace (PVK) nedávno důrazně varovaly své zákazníky před podvodnými e-maily, které je vyzývaly ke změně fakturačních údajů.

„Zaznamenali jsme snahu tzv. kyberšmejdů, kteří z podvodné e-mailové adresy nabádali naše zákazníky, aby platbu za vodné a stočné směrovali na jiný než oficiální účet PVK,“ informoval tiskový mluvčí společnosti Tomáš Mrázek.

Samostatnou kapitolou jsou telefonáty „bankéřů“, kteří se vás během hovoru snaží přemluvit o nutnosti převést peníze z vašeho účtu na jiný pod záminkou záchrany finančních prostředků před kyberútokem. Proto si pamatujte, že pokud máte peníze v bance a náhle by vám bez vašeho přičinění z účtu „zmizely“, je to problém banky, nikoliv vás. Také nenaletěte na sliby výhodného zhodnocení

peněz a praví bankéři po vás po telefonu rozhodně nechtějí, abyste si vzal/a půjčku a vložil/a peníze do vkladomatu na virtuální měny. Někdy je také vhodné nezavolat na telefonní číslo zmeškaného hovoru hned, jak ho v telefonu objevíte, ale napřed si ho ověřit na [www.kdomivolal.eu](http://www.kdomivolal.eu). Zde lidé sdílejí telefonní čísla otravů, kteří jim nabízeli nevyžádané služby, produkty či se je pokusili zmanipulovat k poskytnutí citlivých údajů.

Smutným faktem ovšem je, že kyberšmejdí se s postupujícími technologiemi a s využitím umělé inteligence stále zlepšují. Zločinci už dokáží napodobit nejen odesílatele e-mailu, ale zejména i telefonní číslo volajícího, kterého třeba osobně znáte. Proto rada na závěr – vždy se vyplatí nad nabídkou/žádostí v klidu zamyslet a ověřit si ji. Nic totiž tolik nespěchá, abyste to museli udělat hned a bez rozmyslu. Stačí se zkratka držet starého českého přísloví – dvakrát měř, jednou řež. Přejeme vám příjemné léto bez finančních ztrát!

## info

Pokud se stanete obětí online podvodu, bývá většinou nemožné pachatele dopadnout. Policisté proto radí držet se několika jednoduchých zásad.

- Nikdy nikomu v rámci komunikace nesdělujte kódy, které vám přišly v SMS zprávě na váš telefon. Může vám být odcizen účet na sociální síti, e-mail či peníze v rámci m-platby.
- Kde to jde, nastavte si dvoufaktrové ověření pro online platby.
- V případě prodeje zboží nikdy neuvádějte citlivé údaje z vaší platební karty. V ČR pro příjem finančních prostředků stačí sdělení čísla bankovního účtu.
- Nikdy nikomu neznámému, komu nedůvěřujete, neumožňujte vzdálený přístup do vašeho počítačového zařízení.
- Nikdy se nenechte zastrašovat a nerozhodujte se o svých penězích v časové tísně.
- Dávejte si pozor na legendy s neočekávaným dědictvím, výhrou apod.

Zdroj: Policie ČR

INZERCE

## LÁZNĚ VELICHOVKY 1897 PŘEDOPERAČNÍ A POOPERAČNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE

- Řešíte obtíže spojené s onemocněním pohybového aparátu?
- Plánujete výměnu kyčelního nebo kolenního kloubu, nebo jinou operaci pohybového aparátu?
- Obáváte se operačního zákroku a hledáte pomoc a úlevu od akutního stavu?

**SLEVA 15%  
NA POBYTOVÉ BALÍČKY  
OD 3 NOCÍ OBJEDNANÉ  
A REALIZOVANÉ V TERMÍNU  
DO 31. 3. 2024**



Právě pro Vás máme nabídku

**HRAZENÝCH LÁZEŇSKÝCH REHABILITAČNÍCH POBYTŮ.** Informujte se u svého **odborného nebo praktického lékaře, který Vám Lázně 1897, s. r. o. ve Velichovkách může předepsat.**

Zeptali jsme se Ivy Rejlové, obchodní a marketingové manažerky lázní Velichovky.

### V čem spatřujete jedinečnost lázeňské rehabilitační péče?

Spatřuji ji především v individuálním přístupu ke každému z Vás. Díky kompletní zdravotní dokumentaci Vám lázeňský lékař sestaví rehabilitační program na míru. Největší výhodou je intenzita odborně vedené péče, během pobytu absolvujete dle indikace až 84 procedur a dalším benefitem, který můžete získat pouze v našich lázních, je aplikace přírodního zdroje-slatiny, která je v české republice ojedinělá díky svému složení. Vedle přírodního zdroje Vám bude pod dohledem lékaře a dalších proškolených specialistů aplikována i tradiční léčba složená z vodoléčby, elektrolyčby, termoterapie, fyzioterapie, inhalace atd. A protože držíme krok s dobou, v rámci léčby a rehabilitace využíváme i moderní technologie, které určitě všem doporučuji. Jedním z nich je unikátní molekulární vodík. Vědecké práce z celého světa,

dokazují, že tento důležitý antioxidant se vyznačuje silně protizánětlivými účinky a podporuje regeneraci tkání. Dalšími jsou přístroje-specialisté v oblasti rehabilitace WALKER VIEW a PROKIN, kteří zábavnou formou pod odborným vedením fyzioterapeuta přispívají ke správné koordinaci pohybu celého těla a posílení oslabených partií. Ráda bych vyzdvihla i vysokofrekvenční kombinovaný LASER HILL II umožňující přesné zacílení na libovolné bolestivé místo těla zaručující účinnou stimulaci tkání a receptorů bolesti, a to již od první aplikace.

### Lázně, ale nejsou jenom o léčbě?

S tím souhlasím, vedle již zmiňované léčby dostávají klienti nutričně vyváženou stravu, která je dalším nezbytným předpokladem vedoucím k léčbě a uzdravení. A sama mohu potvrdit, že v našich lázních vaří výborně.

Nezbytným předpokladem vedoucím k uzdravení je kvalitní ubytování v místě a odpočinek po náročných procedurách, ve kterém můžete relaxovat a věnovat se sami sobě.

### Na co dalšího se u Vás mohou klienti těšit?

Po lidské stránce určitě na nově vznikající přátelství a zajímavá setkání v rámci společenských a volnočasových aktivit. Určitě bych vyzdvihla divadelní před-

stavení, tanečky, lázeňské kino, odehrávající se v útulné restauraci v Domě pod Kaštanem. Klienty velmi oblíbená je lázeňská kavárna s nádherným výhledem do lázeňského parku. Jsme rádi, pokud u nás zapomenete na všední starosti a užijete si pobyt všemi smysly.

### Co byste našim čtenářům doporučila?

Informujte se u svého odborného nebo praktického lékaře na možnost předoperační péče v našich lázních nebo volejte přímo k nám, na telefon: 491 889 889, kde Vám naše děvčata poradí.

Z praxe víme, že po absolvování pobytu se všichni klienti cítí lépe, někteří dokonce odkládají operační zákroky. Ucelená lázeňská péče zlepšuje Váš každodenní život.

Pokud na léčbu nemáte nárok, určitě doporučuji vybrat si některé ze samopláteckých pobytů na více než 6 nocí. Nebo vyzkoušet samoplátecký pobyt Lázně na zkoušku s 30 procedurami.

Děkuji za rozhovor a těším se na osobní setkání v našich lázních ve Velichovkách.

[www.velichovky.cz](http://www.velichovky.cz)

  
LÁZNĚ VELICHOVKY 1897

# Moderátorka Eva Hecko Perkausová:

■ Svatba, první syn, druhý syn. Moderátorka hlavních zpráv CNN Prima NEWS a Primy Eva Hecko Perkausová (30) stihla za poslední dva roky asi vše, po čem některé ženy touží celý život. Nyní je připravená vrátit se zpět na televizní obrazovku.

Martin Dudek

*Od ledna jste dvojnásobnou maminkou, a tak se mohu zeptat – je pravda, že péče o druhé narozené dítě je už mnohem jednodušší než o to první?*

Nejsem si jistá, zda „jednodušší“ je ten správný pojem. Na jednu stranu už máte s mnoha věcmi zkušenost, nejste tak vyjukaní nebo úplně bezradní. Na druhou stranu se říká jedno dítě – žádné dítě, a toto lidové moudro podle mě platí. Fungování se dvěma dětmi je v mnoha ohledech náročnější, obzvláště když mají tak malý věkový rozdíl, jako je to u nás.

*Vaši synové se jmenují Killian a Arian. Domluvila jste se s manželem na jménech hned, nebo jste absolvovali argumentační maraton?*

U prvního syna Killiana jsme se shodli hned. U druhého syna jsme chtěli nějaké jméno, které bude ke Killianovi ladit. Hledali jsme různé typy a inspirace týden co týden. Měli jsme už téměř vybráno, ale osud to zařídil jinak. Jméno jsem se rozhodla změnit ve chvíli, kdy jsme už měli namířeno do porodnice.

*O jménu Arian jsem se na internetu dozvěděl, že jeho nositel bývá doslova zbožňovaným sousedem. Jako mimino se nyní určitě hlasitě projevuje, takže máte i vy štěstí na sousedy? Nebuší na vás v noci, že chtějí spát?*

Aha! Tak to jsem ani netušila, ale pokud to tak je, tak je to pravda. Mohu potvrdit (úsměv). Navíc, my máme opravdu štěstí na sousedy. Když poslouchám zkušenosti přátel, tak mám dojem, že mít pohodové sousedy a žít vedle sebe bez nějakých konfliktů je dneska už skoro výjimečné. Nicméně my máme vážně štěstí a skvělé sousedy, se kterými třeba i společně grilujeme a jsou moc fajn.

*Určitě si ze svého dětství a dospívání pamatujete výchovné metody svých rodičů. Přejala jste některé, nebo jste naopak nějaké vyloučila se slovy, že toto nikdy?*

Asi si nevybavím nic, u čeho jsem měla nutkání říct si – toto já nikdy dělat nebudu. Mys-



NA OSLAVĚ svých 30. narozenin s manželem a synem Kilianem. Foto: CNN Prima NEWS

lím, že rodiče mě se sourozenci vychovali, jak nejlépe mohli. Respektive naše maminka. A já dělám vše pro to, aby to samé jednou mohli naši kluci říct o mně. Co se týče výchovy jako

to oblasti, kde jsem vyrostla, strávila celé dětství a chodila do školy.

*Někdo může vnímat rozdíl mezi tím vyrůstat v malém městě a me-*

*No, cítím takovou tu nostalgii (úsměv).*

*Je pro vás Praha stále tou nejlepší destinací pro život? Nebydla byste raději na Mauriciu, kde jste měla před dvěma lety svatbu? Čím více oblastí jsem procotovala, tím víc mi připadá, že Praha je opravdu skvělé místo pro život. Máme tu vše, na co pomyslíme, a navíc relativně v blízkosti.*

*Pojďme teď k vaší práci. Zaslých jsem, že byste se měla v blízké budoucnosti vrátit znovu do práce a na obrazovku Primy a CNN Prima NEWS...*

Ano, návrat do studia CNN Prima NEWS a do HLAVNÍCH ZPRÁV je „za dveřmi“. Vypadá to už na začátek letních prázdnin a moc se těším zpět na obrazovku. Bude to pro mě nejen zpestření dne, ale i takový dočasný úprk z každodenního stereotypu péče o naše dva malé raubíře.

**Návrat do práce pro mne bude dočasný úprk z každodenního stereotypu péče o naše dva malé raubíře**

takové, jsem spíš „stará škola“. Některé dnes vychvalované formy výchovy mi v některých ohledech přijdou poněkud zvláštní. Trochu se děším, do jaké doby kluci rostou.

*Iste rozená Pražanka. Která pražská čtvrť vám nejvíce učarovala? Mám moc ráda Prahu 4. Konkrétně Chodov a Roztyly. Jsou*

*tropoli. Jak vzpomínáte na svoje dětství a mládí?*

Ano, rozdíl v tom pozoruji i já. Byť jsem narozena ve velkém městě, tak při návštěvě kteréhokoli menšího města mi přijde, že lidé k sobě mají celkově blíže. A na dětství v Praze 4 ráda vzpomínám, a vždy když projíždím kolem, vybavují se mi různé zážitky a důležité momenty.



# Praha je skvělé místo pro život



**PŘED ODCHODEM** na první mateřskou dovolenou tvořila moderátorský pár s Romanem Šebřem. Foto: CNN Prima News

*Nebudete teď citlivější na některé zprávy, které se mohou týkat například týrání dětí?*

Je pravda, že už po narození prvního syna jsem takové zprá-

vy vnímala mnohem citlivěji než před dětmi. Myslím si, že každý moderátor, když zmiňuje nějaké tragické a takto citlivé informace nejen o dětech, tak

ho to částečně zasáhne. Nehledě na to, když děti má a dokáže se vžít do situace, kdyby se nějaká taková událost stala právě v jeho rodině.

*Určitě máte již v hlavě plán, jak skloubit zaměstnání s péčí o děti. Budou v něm hrát hlavní roli babičky?*

Myslím, že plán bude skoro stejný jako minulý rok. Buď hlídá manžel, nebo maminka –babička. Oba jsou báječní a osvědčili se na jedničku už s Killianem. Tak jsem zvědavá, jak to budou zvládat s oběma syny (smích).

*Jaký je podle vás rozdíl mezi dvacetiletou a třicetiletou Evou (Heckou) Perkausovou?*

Možná vás to překvapí, ale já mám pocit, že rozdíl není žádný. Věk je jen číslo, a ačkoliv jsem si během deseti let splnila mnoho snů, vdala se a stala se dvojnásobnou maminkou, v duši jsem stále stejně nadšená a natěšená na všechno, co život přinese, jako to bylo ve dvaceti.



**EVA PATŘÍ** k nejpohlednějším tuzemským moderátorkám. Foto: CNN Prima News

INZERCE



## PŘIVÍTEJTE LÉTO V LÁZNÍCH MŠENÉ

Dopřejte si pravý letní relax v malebném lázeňském resortu nedaleko Prahy.

NAČERPEJTE NOVOU ENERGII

**WELLNESS POBYT  
SPLNĚNÝCH PŘÁNÍ:**  
Baliček s nádechem moře  
3 dny/ 2 noci s plnou penzí  
a lázeňským hýčkáním

- kokosová masáž zad
- koupel se solí z Mrtvého moře
- zábal dolních končetin z Mořských řas
- kokosová koupel
- parafinový zábal na ruce

**Cena od 5.500 Kč/ osoba\***

**RITUÁL KRÁSY A MLÁDÍ**

- celková aromaterapie
- celotělový peeling směsí solí a speciálních olejů
- detoxifikační tělový zábal s vonnými esencemi
- ošetření obličeje (peeling, masáž, maska a další)
- celotělová relaxační aroma masáž

**Cena rituálu: 2.250 Kč\***

Více na  
**[www.msene.cz](http://www.msene.cz)**  
Tel.: 416 866 007, E-mail: [lazne@msene.cz](mailto:lazne@msene.cz)

\*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Venkovní  
lehátka v celém areálu  
**ZDARMA!**

SC-50279/01



# Vyhraďte vstupenky na komedii Jak se vám líbí

■ Na Pražském hradě letos opět probíhají oblíbené Letní shakespearovské slavnosti 2024. Na programu je 13 her a vy na jednu z nich, loni vyprodaný titul *Jak se vám líbí*, můžete v naší soutěži vyhrát vstupenky!

Shakespearovské slavnosti v červnu patří především komedii *Marná lásky snaha* v režii Filipa Nuckollse a v překladech shakespearologa Martina Hilského. „Naše inscenace by neměla být příliš tradičněstický alžbětinská, ale ani ne křečovité modernizovaná. Měla

by však být svižná, rychlá, snad zábavná a třeba i drzá, protože čím víc Williama Shakespeara poznávám, tím víc mi před očima vyvstává obraz prudce talentovaného, lehkonožého, bystrého drzouna, jehož velikost vychází z toho, že je obrovsky empatický k nespra-

vedlnostem světa a lidské bolesti. Zároveň má v sobě tolik vůle k životu a životní energie, že o těchto věcech dokáže tak lehce psát. A s tímto vědomím jsme s uměleckým ředitelem Liborem Grossem vybírali i účinkující,“ říká režisér. Diváci se tak mohou těšit na zvučná jména herců, jakými jsou Filip Břežina, Anna Fialová, Václav Kopta či Jiří Vyorálek, Petr Čtvrtníček, Anna Kameníková, Lukáš Příkazký, Leoš Noha nebo Lucie Polišínská.

## Zábava, melancholie a hlavně láska

Kdo loni nestihl vyprodanou premiérovou komedii *Jak se vám líbí*, bude mít příležitost letos. Bláznivý *Ardenský les*, záračné místo, v němž se lze snadno ztratit a v němž na stromech podezřele přibývá milostné poezie, po roce ožíví od 21. července Lucie Štěpánková, Václav Matějovský, Roman Zach, Markéta Děrgelová, Pavla Tomicová, Tomáš Jeřábek nebo Jaromír Nosek.

Z Ostravy do Prahy dorazí na poslední tři srpnové večery novinka *Večer tříkrálový* aneb *Cokoli chcete* v hlavních rolích

s Kamilou Janovičovou, Petrem Buchtou a Vladimírem Polákem v režii Vojtěcha Štěpánka. Zkrátka nepřijdou ani milovníci Shakespeara v cizojazyčném provedení. Odvážná inscenace *Hamleta* z produkce Prague Shakespeare Company, Bremer Shakespeare Company a Oděského akademického ukrajinského hudebně-dramatického divadla Vasyla Vasylyka bude k vidění 23. srpna.

Shakespearem klasicky ožije nejen Praha, Ostrava a Brno, ale také Bratislava. Podrobné informace jsou na [www.shakespeare.cz](http://www.shakespeare.cz). (red)

## Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku do 14. 7. 2024 na e-mail: [soutez@ceskydomov.cz](mailto:soutez@ceskydomov.cz). Pět výherců získá po dvou vstupenkách na hru *Jak se vám líbí* na Pražském hradě, která se odehraje v termínech 21.-25. 7. O výhře budou informováni e-mailem.

## Soutěžní otázka

Jsou letos Letní shakespearovské slavnosti i v Bratislavě?

a) ano, b) ne



**ROMAN** Zach a **TOMÁŠ** Jeřábek se představí v komedii *Jak se vám líbí*. Foto: © AGENTURA SCHOK/Pavel Hejný

INZERCE

## Nová služba pro seniory aneb mladí pomáhají

Máte pocit, že domácnost již sami nevládáte a chybí Vám pomocná ruka? Jsme tu pro Vás. Pomůžeme Vám s čímkoliv. Můžete zavolat sami nebo vyplnit kontaktní formulář na našem webu a my se Vám ozveme. Vždy budete jednat s živým člověkem, kterému na Vás záleží a porozumí Vám. S pomocí koordinátora si vyberete, jaký balíček služeb pro Vás bude nejvýhodnější. Ve stanovený čas za Vámi pomocník dorazí a práce už bude na něm.

Spojte se s námi na čísle

**774 025 456**

Navštivte webové stránky

[www.dobest.cz/seniori](http://www.dobest.cz/seniori)

Potřebujete:



Uvařit?



Uklidit?



Vyprat?



Není problém!  
Spojte se s námi a my  
Vám vždy vyjdeme  
vstříc.





## A je to tady! Chcete vystoupit? Musíte vždy zmáčknout tlačítko

■ Jak již Naše Praha informovala, od 29. června bude nově pro všechny autobusové zastávky (včetně trolejbusových) v rámci Pražské integrované dopravy (PID) platit jednotné pravidlo. Když budete chtít vystoupit na zastávce, stisknete uvnitř tlačítko.

**Praha** – Nejde sice o žádnou novinku, už dnes je potřeba pro výstup na zhruba 1400 zastávkách v Praze dát znamení řidiči nejčastěji červeného tlačítka s nápisem STOP nebo s vyobrazením dveří. Jenže nyní to musíte udělat vždy a na všech zastávkách, jinak se projedete...

Co se mění pro cestující?

Nástup do autobusu. V podstatě je to stejné jako dnes u zastávek na znamení. Stačí, když budete viditelně stát na zastávce, autobus vám musí zastavit. To platí i v případě, když na zastávce už stojí jiný autobus, za ním by totiž mohl být cestující čekající na jiný spoj.

Výstup z autobusu. Před výstupem budete muset zmáčknout tlačítko STOP nebo tlačítko pro otevření dveří. Tlačítka pro výstup cestujících s kočárkem nebo na invalidním vozíku má stejnou funkci, ale měli by ho používat pouze výše zmíněni. Proč budou všechny zastávky na znamení?

Dopravní podnik Praha chce vše zjednodušit a sjednotit tak, aby cestující nemuseli řešit, kde tlačítko mačkat a kde ne. Pro zjednodušení bude třeba tlačítko zmáčknout vždy. Inspirace přišla ze zahraničí, třeba v Londýně, Vídni, Berlíně či Paříži to tak je již řadu let. A nemusíme ostatně chodit příliš daleko, v Ústeckém a Libereckém kraji nebo v Jihlavě mačkání čudlíků v autobusech funguje delší dobu naprosto spolehlivě a nedávno to zavedli třeba také v Bratislavě. Celkově se změnou sníží počty hlášení v autobusech, zpoždění z hustého provozu, ušetří se pohonné hmoty a také se sníží hluk a emise z neustálých rozjezdů. Současně se sníží četnost oprav vozidel a pro řidiče bude práce pohodovější.

Zejména večer a o víkendech se v některých případech mohou dokonce snížit intervaly mezi spoji při stejném počtu řidičů a vozidel. **(red, PID)**



**VŠECHNY** autobusové zastávky jsou nově na znamení. Ilustrační foto: LD

### nejčastější otázky a odpovědi

**1. Nebudou se dodržovat jízdní řády. Co když projede autobus více zastávek a pak přijede třeba o pět minut dříve a všem ujede?**

Povinností řidičů je a bude hlídat si jízdní řád, tak aby neodjízděli ze zastávek dříve, než mají zadáno. Vše bude fungovat stejně jako dnes u zastávky „na znamení“. Řidiči není zakázáno zastavit v zastávce, i když se nikdo nechystá nastoupit nebo vystoupit, ale mohou tam počkat na odjezd dle jízdního řádu. V situacích, kdy na trase dojde k neočekávaným událostem, jako jsou kolony, a autobus se opozdí, může toto opatření pomoci autobusu dohnat ztracený čas a zlepšit dodržování jízdního řádu.

**2. Ve tmě/dešti/mlze mě řidič neuvidí a zastávku projede.**

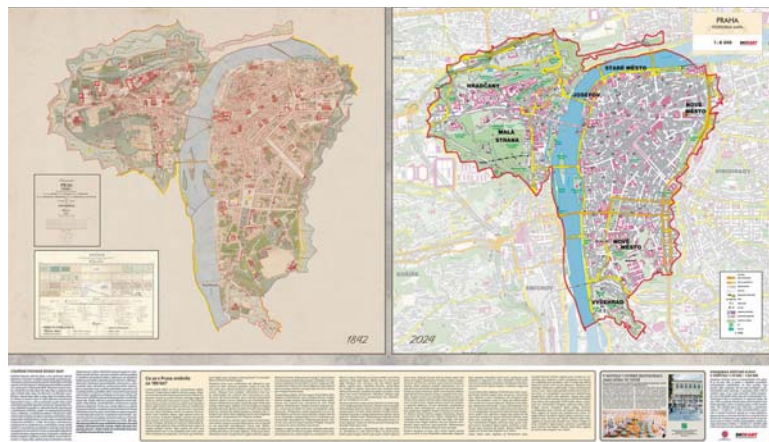
Většina zastávek v Praze se nachází na osvětlených veřejných komunikacích, a i v noci či za jinak zhoršené viditelnosti je tak do prostoru zastávky vidět. Pokud cestující pochybuje, že ho řidič včas uvidí, může využít např. malé baterky, reflexních prvků či světla mobilního telefonu a řidiče tak upozornit.

## Jak se hlavní město změnilo za uplynulá století?

**Praha/Zlín** – To vám prozradí mapa porovnávající současné hlavní město s jeho podobou před téměř dvěma sty lety. Toto originální dílo tvoří tým zlínských kartografů z největšího vydavatelství map v České republice.

Prohlédnout si mapu bude možné od podzimu nejen na papíře, ale také prostřednictvím aplikace s rozšířenou realitou. Unikátní mapové dílo umož-

ní detailně pozorovat změny, jakými hlavní město České republiky prošlo za posledních téměř dvě stě let. Nedílnou součástí mapy je rovněž textový průvodce regionem, který jistě potěší každého, kdo má k Praze blízký vztah. A díky nové aplikaci si přímo na displeji vašeho chytrého telefonu zobrazíte informace o konkrétních místech a dozvíte se tak, jak se měnila krajina i její osídlení. **(red)**



Ilustrační foto: CBS Nakladatelství

## Přestavba Masaryčky změní provoz vlaků



**MASARYKOVO** nádraží se razantně promění. Zdroj: masaryckaspojuje.cz

**Praha** – Po dobu letních prázdnin, tedy od 1. 7. do 31. 8., proběhnou stavební práce na obnově železniční trati v karlínské oblasti Sluncová (Pod Krejčárkem). Na Masarykově nádraží začne demontáž zastřešení na nástupišti mezi 6. a 7. kolejí. Linky S2 a S22 (Praha – Lysá nad Labem – Kolín/Milovice) tak nebudou zajižďet na Masarykovo nádraží, ale budou odkloněny na hlavní nádraží. Linka S34 (Praha Masarykovo nádraží – Praha – Čakovice) bude ukončena ve Vysočanech. Cílem

Správy železnic je, aby modernizační práce měly co nejmenší dopad na denní provoz. Proto jsou výluky celé stanice naplánovány pouze na noční hodiny, proběhnou v období od 1. do 27. 7., a to vždy v době od 23.40 do 4.00 hod. Rekonstrukcí projdou kromě nástupišť také koleje, jejich počet se zvýší ze sedmi na devět. Celé kolejiště překlene nová platforma, která propojí dosud rozdělené lokality v sousedství Masarykova nádraží. Dokončení všech prací se plánuje v roce 2027. **(red)**



## Křehkost intimních vztahů zkoumá videoinstalace

**Klárov** - Do 13. září můžete v Kunsthalle navštívit výstavu. Co jsme měli říct a neřekli. Herečka Ester Geislerová v ní jako vizuální umělkyně rozvíjí svůj dlouholetý zájem o romantické a intimní vztahy. V deseti krátkých filmech zkoumá možnosti a limity mezilidské komunikace. Představí se v nich i známé tváře jako Tomáš Jeřábek, Elizaveta Maximová nebo Luděk Sobota.

„Zajímá mě moment, kdy a jak si přestanou dva lidé rozumět. Co se stane s našimi sociálními dovednostmi, když je komunikace moc bolestivá? Proč slova toho druhého zní jako z jiné planety i přesto, že mluvíme stejným jazy-

kem?“ říká Ester Geislerová, jejíž umělecké působení se dělí mezi herectví a výtvarné umění.

Pro svou nejnovější a dosud nejrozsáhlejší videoinstalaci oslovila blízké s performativním úkolem - přečíst dopis na kameru. Účinkující většinou netušili, že monology vztahující se k romantickému soužití pro ně napsali jejich partneři či partnerky. Jejich polovičky totiž dostaly zadání sepsat své neartikulované pocity. Něco, přes co se jim dlouhodobě nedaří přenést. Ke katarzi pak v některých z deseti filmů dochází, když se interpret či interpretka dozví, kdo jejich monolog napsal. (red)

## Vzpomínka na Nepraktu

**Staré Město** - Galerie U Zlatého kohouta v Michalské ulici hostí od 12. července výstavu Neprakta 100 aneb Normální výstava nenormálních autorů. Český kreslíř a karikaturista Jiří Winter Neprakta by právě v tento den oslavil sté narozeniny a expozice přibližuje jeho dílo. (red)

## Sochařova díla se vrací zpět do metropole

**Praha** - Hlavní město získalo z pozůstalosti po zemřelé Marii Sekal část umělecké sbírky. Jedná se především o obrazy, sochy, materiálové obrazy či jiné práce na papíře, které vytvořil její manžel, významný český sochař, malíř, překladatel a pražský rodák Zbyněk Sekal. Ten v roce 1970 emigroval a zbytek života prožil v Rakousku.

Marie Sekal hlavnímu městu odkázala celkem 102 předmětů. Umělecké předměty bude spravovat Museum Kampa, jak si zemřelá přála. Přijetí pozůstalosti schválili pražští radní. S přijetím dědictví jsou spojeny procesní náklady vzniklé v pozůstalostním řízení, a to soudní poplatky ve výši 600 000 Kč, které budou hrazeny z rozpočtu Prahy. (red)

## Katedrála sv. Víta hostí 13. ročník varhanního festivalu

**Hradčany** - Třináctý ročník festivalu Svatovítské varhanní večery nabídne od 2. do 30. července jedinečné zážitky z výkonů vynikajících umělců v prostředí majestátní svatovítské katedrály.

Jako první rozezní katedrální varhany mimořádná osobnost varhanního umění - varhaník pařížské baziliky sv. Klotildy Olivier Penin. Tato hvězda

svého oboru přednese program z děl dvou velikánů varhanní literatury, Johana Sebastiana Bacha a Césara Francka. Festival pořádá Metropolitní kapitula u sv. Víta v Praze ve spolupráci se Správou Pražského hradu. Koncerty se konají vždy v úterý od 19.00 hod. v katedrále sv. Víta, program najdete na [www.varhannifestival.cz](http://www.varhannifestival.cz). (red)

INZERCE

## Zlepšení orálního a zároveň celkového zdraví

■ Několik minut denně v péči o své dásně a zuby nás nezabije a pak nebudeme nemile překvapeni z vyúčtování u stomatologa.

Bolest pod zubem, krvácení dásní, hnusavý váček, zubní kámen, afty, popraskané koutky, povlak na jazyku nebo ústní kandidóza většina z nás alespoň jednou zažila. Nejen že tyto potíže jsou nepříjemné, ale různé záněty mohou oddálit plánovanou operaci, nehledě na to, že mohou oslabit imunitu, poškodit důležité vnitřní orgány nebo

vyvolat závažnější onemocnění například srdce, plic a dalších důležitých vnitřních orgánů.

Periodontální onemocnění je zánětlivé onemocnění podpůrných tkání zubů. Předpokládá se, že bývá nejčastěji způsobeno invazí bakterií ukrytých v zubním biofilmu. Parodontóza není jen onemocněním závěsného aparátu zubu, jde o závažné infekční onemocnění, které může ve své chronické formě ohrožovat celý organismus. Bakterie žijící v parodontálním chobotu se mohou pomocí krevního oběhu dostat do celého těla, v důsledku toho mohou kromě nepříjemné ztráty zubů hrozit i srdeční a cévní onemocnění včetně zvýšeného rizika infarktu. Prvým stádiem periodontálního onemocnění bývá zánět dásní (gingivitida) projevující se zčervenáním, krvácivostí, otoky a bolestmi.

Výsledkem popisovaných výzkumů je závěr, že na dentální plak je třeba pohlížet jako na komunitu mikrobiálního biofilmu a naopak periodontální

onemocnění není ničím jiným než onemocněním spojeným s přenosem vlivů patogenů ukrytých v biofilmu na sousední tkáň v dásni.

**Česká firma BARD, výrobce patentovaných preparátů s chytrou houbou, dodává na trh originální zubní vody.**

Působení řasovky *Pythium oligandrum* je přímý myko-parazitismus (likvidace plísni a kvasinek), který se může uplatnit u těch periodontálních onemocnění způsobovaných těmito původci. Významnější je součást metabolitů, které vytvářejí nepříznivé prostředí pro růst bakterií. Je zdokumentováno, že řasovka *Pythium oligandrum* dokáže rozrušovat biofilm. Tím napomáhá k odstraňování zubního plaku a bakterie se nemají kde schovávat a následně napadat okolní tkáň. Svým působením přispívá chytřá houba k obnově normální ústní mikroflóry. Metabolity a složky přípravku mohou inaktivovat klíčovou proteinázu gingipain, vylučovanou *Porphyromonas gingivalis*, která kromě jiných

funkcí degraduje cytokiny, a tím snižuje odezvu hostitele ve formě snížení zánětu.

Pro řešení problémů periodontálního onemocnění vyvinula firma Bio Agens Research and Development - BARD s.r.o. dva přípravky pro péči o dutinu ústní notifikované v ES jako kosmetické preparáty. Výplachová ústní voda v šumivých tabletkách Chytřá houba *Pythium BIO PLUS* obsahuje unikátní složení mikroflóry, které příznivě působí v ústní dutině při sklonu k zánětům dásní. Je vhodným doplňkem při péči o chrup a dásně. Přípravek obsahuje 5 tablet. Tableta se rozpustí v 0.1 L vlažné vody a nechá se 30 min. aktivovat. S takto připraveným roztokem je možno provádět výplachy dutiny ústní, nejlépe večer před spaním 30 min. po čištění zubů. Pro intenzivnější působení je dobré alespoň 30 minut od aplikace nejíst a nepít. Nejen doma, ale i na cesty je vhodný kapalný koncentrát *BIO Plus Forte*.

Přípravky s *Pythium oligandrum* dostanete ve své lékárně. Vaše otázky rádi zodpovíme na telefonu: 773 773 970, e-mail: [pythium@pythium.cz](mailto:pythium@pythium.cz), informace na: [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)





# NADACE KRÁSA POMOCI POMÁHÁ SENIORŮM ŽÍT DŮSTOJNĚ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ



**laskavý přístup**



**pozitivní stárnutí**

Nadace Krása pomoci od roku 2008 podporuje seniory a rozvíjí **pozitivní přístup ke stáří**. Hlavním cílem je zajistit důstojný život starších lidí v domácím prostředí a provázet stárnutím. Osamělým seniorům pomáhají koordinátorky péče, které zařizují vše, co je potřeba, aby mohli žít tam, kde je jim dobře.

Nadace se věnuje také tématu proměny pracovního trhu v souvislosti se stárnutím populace ([www.zlataprace.eu](http://www.zlataprace.eu)).

Chcete také pomoci seniorům? Podívejte se na [pomaha.me/pravidelne](http://pomaha.me/pravidelne)



NADACE  
KRÁSA POMOCI



Nadace Krása pomoci



krasapomoci

[www.krasapomoci.cz](http://www.krasapomoci.cz)

CHCETE TELEVIZNÍ REKLAMU?



efektivní



regionalizovanou



cenově dostupnou

MÁME ŘEŠENÍ

## REGIO TV 1

UNIKÁTNÍ SÍŤ 11 NEJSILNĚJŠÍCH  
KRAJSKÝCH TELEVIZÍ



11  
regionálních televizí



100%  
pokrytí v ČR



2 487 250+  
diváků týdně

[www.primetimedmedia.cz](http://www.primetimedmedia.cz)

PrimetimeMedia  
Unique Connection

SC-502195/16

## NEJZÁBAVNĚJŠÍ MUZEUM V PRAZE!



Vodičkova 31, Praha 1



MUZEUM  
FANTASTICKÝCH  
ILUZÍ

[www.muzeumfantastickyhiluzi.cz](http://www.muzeumfantastickyhiluzi.cz)

SC-502576/08



## Limitovaná edice Lítačky k 50 letům pražského metra

Praha – Cestující pražské MHD si mohou pořídit limitovanou edici karty Lítačka se speciálním designem. Kartu vydává městská společnost Operátor ICT ve spolupráci s Dopravním podnikem hl. m. Prahy (DPP) u příležitosti 50. výročí zahájení provozu metra. Pořízení karty se speciálním designem je možné v kontaktním centru Lítačky ve Škodově paláci v Jungmannově ulici, ve čtyřech Infocentrech DPP ve stanicích metra Anděl, Hradčanská, Můstek a Nádraží Veveslavín a na třech předprodejních místech – tradičně v budově Centrálního dispečinku DPP a ve stanicích metra Letňany a Roztyly za správný poplatek 200 Kč.

Příští rok oslaví DPP další dvě významná výročí týkající se MHD v Praze – 150 let od zahájení provozu MHD jako takové a 100 let od zahájení provozu pravidelné autobusové dopravy. (red)

## Štítky na přejezdech pomohou při nesnázích

ČR – Při letních cestách po naší republice je dobré vědět, že Správa železnic začíná používat nové reflexní štítky s čísly přejezdů, které jsou lépe viditelné. V rámci pilotního projektu jimi osadí více než dvě desítky křížení ve Středočeském, v Plzeňském a Karlovarském kraji. Cílem je zlepšit identifikaci přejezdů a usnadnit tak orientaci řidičům v krizových situacích.

Identifikační štítky se vylepují na zadní stranu signalizačních světel nebo výstražných křížů. Použijí se nové polepy, které jsou lépe viditelné díky reflexnímu povrchu, tedy i během nočních hodin. Značení slouží mimo jiné k rychlé identifikaci místa například v případech, kdy na přejezdu uvízne auto a řidič potřebuje nahlásit místo události na tísňovou linku. Právě proto číselné označení přejezdu doplní ještě zelená samolepka s piktoqramem telefonu a číslem linky 112 (SOS 112). (red)



**DO KONCE** roku Správa železnic plánuje obnovu polepu na všech železničních přejezdech, vyrobit by se mělo na 22 tisíc reflexních štítků. Foto: SŽ

INZERCE

**HousePro.cz** Volejte zdarma! **800 888 802**

### Mytí a nátěry fasád Čištění a nátěry střech

**NOVINKA !!!**  
**FASÁDNÍ BARVA SHIELD**  
NA NÁTĚR FASÁD POSKYTUJEME  
ZÁRUKU AŽ 15LET PROTI  
NOVOTVORBĚ ŘAS A PLÍSNÍ

**HousePro SHIELD**  
ZÁRUKA 15LET

**CENOVÁ KALKULACE ZDARMA**  
**BEZ LEŠENÍ Z PRACOVNÍCH PLOŠIN**

### řádková inzerce

- **!!Odvoz starého nábytku na skládku!!**  
Vyklizení sklepů, bytů, pozůstatostí atd. Naložíme a odvezeme cokoli. Vše za rozumnou cenu. Stěhování – doprava. Volejte: 773 484 056
- **POSKYTNEME SÍDLO V PRAZE pro SRO, OSVČ** od CZK 149 Kč/měsíc. [www.sidloprofirmupraha.cz](http://www.sidloprofirmupraha.cz). Tel.: 728 991 247
- **„Přímý zájemce – investiční společnost koupí byt 2kk–3+1.**  
Ideálně před rekonstrukcí. Platba v hotovosti do týdne. Vyplatíme provizi za tip. UNGELT INVEST s.r.o., tel.: 776 672 943“
- **VÝKUP VOZIDEL**, pojízdných, nepojízdných a havarovaných, Tel.: 739 665 455

- **VÝKUP BYTŮ**, chat, chalup, pozemků. Možnost nemovitost nadále užívat. Tel.: 739 665 455
- **STĚHOVÁNÍ**, vyklizení domů, bytů, sklepů, likvidace odpadu, pozůstatostí, autodoprava. Tel.: 739 665 455, [www.top-vyklizeni.cz](http://www.top-vyklizeni.cz)

### INSTALATÉRSKÉ PRÁCE

Rozvody vody, instalace a opravy baterií, WC, odpady. Připojení myček, praček. Kvalitně, levně se zárukou.

**Tel: 602 377 213**

[vodain@post.cz](mailto:vodain@post.cz)

**SLAVIA**  
Hlavní partner

# BRAZILSKÉ LÉTO

**aquapalace.cz**



OSLAVTE S NÁMI 10 LET  
SVĚTOVÉHO GOLFU V ČESKU

LUKE DONALD  
JASON DUFNER  
FRANCESCO MOLINARI

D+D REAL  
**CZECH MASTERS**  
15. - 18. 8. 2024

PRODEJ VSTUPENEK  
ticketportal

WWW.CZECHMASTERS.CZ

DP WORLD TOUR

PGA National CZECH REPUBLIC

OAKS PRAGUE



5C-502681/03



# PRAHA TV

vaše metropolitní televize

## 500 TISÍC PRAVIDELNÝCH DIVÁKŮ



5C-502681/03



## DĚKUJEME, ŽE NA TO NEJSME SAMI



Vážná nemoc, to je vážně spousta starostí a výdajů. Staňte se také Dobrým andělem, začněte pomáhat na [dobryandel.cz](http://dobryandel.cz).



## DĚKUJEME, ŽE NA TO NEJSME SAMI



Vážná nemoc, to je vážně spousta starostí a výdajů. Staňte se také Dobrým andělem, začněte pomáhat na [dobryandel.cz](http://dobryandel.cz).



# NAŠE PRAHA



[nasepraha.cz](http://nasepraha.cz)

**TITUL S NEJVĚTŠÍM  
ZÁSAHEM V PRAZE**

**časopis všech Pražanů**  
**350 000 výtisků do poštovních  
schránek v Praze**

**Možnost oslovení cílové skupiny v devíti  
lokálních vydáních dle městských obvodů**

**Máte-li zájem o umístění inzerce,  
volejte nebo pište na uvedený kontakt.**



**734 580 087**  
**kancelar@ceskydomov.cz**  
**www.nasepraha.cz**