

NOVÉ RECEPTY PRO PRAHU 8

**VLADIMÍRA
LUDKOVÁ:**

Radnice nesmí
občanům
komplikovat život

EXPERIMENTY
do politiky
nepatří

Jak připravujete
**BRAMBOROVÝ
SALÁT?**



VLADIMÍRA LUDKOVÁ

Radnice nemá lidem komplikovat život

Ze všech stran se před volbami v osmé městské části začala valit hesla a sliby politických stran i různých spolků. Jedni slibují síť veřejných ochlazoven, druzí pomoc všem a se vším, další přicházejí s projekty, které s běžným životem obyvatel Prahy 8 mají jen pramálo společného.

To ode mě nečekejte. Vždy jsem říkala věci otevřeně, i když zrovna nebyly populární.

Stoly úředníků se prohýbají pod studiemi o udržitelnosti světového míru, záchraně oceánů, výstavbě galerií a dalších projektech, které možná vypadají dobře na papíře, ale skutečné problémy občanů často neřeší. Radnice přitom nemá být institucí organizující lidem život nebo zasahující do každého jeho detailu. Má především vytvářet podmínky pro bezpečný, čistý a dobře fungující veřejný prostor, a pomáhat těm, kteří se bez pomoci skutečně neobejdou.

Jaký tedy máme plán pro následující čtyři roky? Zoufale jednoduchý a zároveň náročný.

Chceme, aby Praha 8 fungovala tak, jak má. Aby byla čistá, bezpečná a dobře spravovaná. Do zeleně je potřeba dlouhodobě investovat a pečovat o ni. Nepořádek je třeba odstraňovat co



Každodenní setkávání s vámi je moje práce, říká Vladimíra Ludková

Vladimíra Ludková se svou
belgickou ovčádkou Topinkou



Říkáme NE dalším zbytečným zásahům do dopravy.

nejrychleji, ne až ve chvíli, kdy se stane
běžnou součástí ulic.

Budeme bránit dalším zbytečným zá-
sahům do dopravy, která už v uplynu-

lých letech utrpěla řadou nesmyslných
rozhodnutí magistrátu. Není důvod
přidávat další komplikace i v Praze 8.
Naší prioritou je, aby se lidé mohli po
městské části normálně pohybovat,
pohodlně parkovat a nemuseli každý
den řešit nové překážky.

Radnice není od toho, aby občanům
život komplikovala. Je tady proto, aby
zajišťovala pořádek, bezpečnost a kva-
litní služby. Aby odstraňovala problé-
my, nikoliv vytvářela nové.

Právě takovou Prahu 8 chceme spo-
lečně budovat. Městskou část, ve které
se bude lidem jednoduše dobře žít.

NÁZOR

Doba si žádá novou energii

*Politika se změnila v soutěž
o to, kdo koho označí za vět-
šího lumpa. O budoucnosti
se mluví stále méně. Návrhy
se neposuzují podle jejich
přínosu, ale podle toho, kdo je
vyslovil.*

*Politické strany se většinou
zabetonovaly ve svých pozi-
cích, a totéž se často stalo i s je-
jich členy a kandidáty. Zapom-
nělo se, že účelem politiky je
jediná věc – aby se nám žilo
lépe.*

*Proto jsem poté, co jsem
byla zvolena senátorkou, za-
čala oslovovat šikovné, praco-
vitě a chytré lidi, kterých je
Praha 8 plná.*

*Někteří z nich v sobě našli
chuť i odvahu kandidovat
v těchto komunálních vol-
bách, a já jsem ráda, že vám
některé mohu představit na
stránkách tohoto magazínu.*

*Jsou to lidé s energií posou-
vat, posouvat Prahu 8 správn-
ým směrem. Mají své rodiny,
které jsou jim oporou i inspi-
rací. A zároveň disponují zku-
šenostmi z profesního života
mimo komunální politiku,
jimiž chtějí obohatit směřová-
ní radnice Prahy 8.*

*Podpořte je. Podpořte novou
energii, která je dnes potře-
ba více než žabomyší války
a osobní útoky.*

*I vy můžete přispět k tomu,
aby nejen Praha 8 vzkvétala.*

*Pojďme dělat věci dobře
a správně.*

Vladimíra Ludková

Budoucí podoba
Gerontologického centra
v Benákově ulici



VLADIMÍRA LUDKOVÁ

Dobrá politika hledá řešení

Moje práce nikdy nestála na velkých heslech.

Mám raději konkrétní výsledky. Často jsou to drobnosti, které většina lidí ani nezaregistruje, ale těm, kterých se týkají, dokážou výrazně zlepšit život.

Mými hlavními tématy zůstávají sociální služby, podpora pečujících a kvalitní péče o seniory. Právě proto chci dokončit rozšíření Gerontologického centra v Benákově ulici. Praha 8 stárne stejně jako celá republika a větší kapacitu těchto služeb budeme brzy potřebovat. Projekt jsme přitom upravili tak, aby co nejvíce respektoval připomínky sousedů. Jsem přesvědčená, že

dobrá politika hledá řešení, ne vítěze a poražené.

Už brzy se otevře nové komunitní centrum v Karlíně s bezplatnou právní poradnou. Ta nám citelně chybí. Právě třeba podobné služby rozhodují o tom, jak dobře se lidem v místě žije.

Stejnou pozornost chci věnovat i rodinám s dětmi. Letos se podařilo zachovat a modernizovat Jesle Mirovická, které dnes fungují jako dětské skupiny.

Pro mě ale představují hlavně možnost volby pro rodinu. Stát se nemá lidem motat do života, říkat, jak mají rodiny žít. Má vytvářet podmínky.

Stejně důležité je pro mě i duševní zdraví dětí. V Praze 8 se tomuto tématu věnuji už řadu let. Ne proto, že je zrovna moderní o něm mluvit, ale proto, že v rámci sociální práce dlouhodobě vnímám nutnost pracovat s dětmi v kontextu jejich životní situace.

Mladí lidé jsou pro nás velkou nadějí. Chci, aby ti šikovní dostávali příležitost zapojit se do správy veřejných věcí. Každá generace přináší nový pohled a novou energii. Byla by škoda, kdyby zůstávali stát stranou jen proto, že jim někdo nechce uvolnit místo.

A nakonec možná ten nejméně viditelný cíl. Myslím si, že nejlepší radnice je ta, o které lidé vlastně nemusejí přemýšlet. Úklid je třeba zlepšit, všechna dětská hřiště musí po letech projít modernizací. Já vím, tyhle věci se těžko dávají na plakáty, nejde se u nich fotit, u fungující služby a udržovaného parku nejde přestřihávat pásku, ale právě takovou práci chci dělat s týmem, který vám i na těchto stránkách představuji. Bez velkých gest, ale s viditelnými výsledky.

Recept Vladimíry Ludkové

Jablečný koláč, který voní po letních výletech

Mám ráda výlety. Nemusí být daleké a dlouhé. Stačí batoh na záda, pohodlné boty a cesta, která vede krajinou. Člověk nikdy neví, koho potká a jaký příběh si z takového dne odnese.

Před několika lety jsem se při jednom výletu zastavila u malé vesnické kapličky. Dala jsem se do řeči se starší paní, která měla zahradu plnou květin a ovocných stromů. Povídaly jsme si jen pár minut, ale nakonec mě pozvala k sobě na zahradu na kávu. Na stole už voněl právě upečený jablečný koláč.

Byl neuvěřitelně vláčný, plný jablek a chutnal přesně tak, jak chutnají domácí recepty předávané z generace na generaci. Paní se usmála, přinesla sešit s recepty a řekla: „Takový koláč by se měl péct co nejčastěji.“

Od té doby se k tomuto receptu pravidelně vracím. Je jednoduchý, příprava zabere jen několik minut a výsledek nikdy nezklame. Když se během pečení začne domem šířit vůně másla a jablek, vždycky si vzpomenu na ten obyčejný výlet, který se díky náhodnému setkání proměnil v krásnou vzpomínku.

Třeba se tento koláč stane oblíbeným i u vás.



JABLEČNÝ KOLÁČ PŘIPRAVENÝ ZA 10 MINUT

Jednoduchý, vláčný máslový koláč s velkým množstvím jablek. Příprava těsta zabere přibližně deset minut, o zbytek se postará trouba.

Ingredience

- 4 vejce
- 200 g cukru
- 1 lžička vanilkového cukru
- špetka soli
- 170 g změkklého másla
- 100 ml mléka
- 220 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 3–5 jablek (podle velikosti)
- moučkový cukr na posypání

TIPY

- Nejlépe chutná z kyselejších jablek
- Do těsta můžete přidat trochu jemně nastrohané citronové kůry.
- Milovníci skořice mohou jablka před pečením lehce poprášit mletou skořicí.

Postup

1. Troubu předehřejte na 175 °C. Formu nebo menší čtvercový plech (přibližně 23 x 23 cm) vyložte pečícím papírem.
2. Oddělte bílky od žloutků. Bílky vyšlehejte s malou částí cukru do pevného sněhu.
3. Změkklé máslo vyšlehejte se zbylým cukrem, vanilkovým cukrem a špetkou soli do světlé nadýchané pěny. Postupně zašlehejte jeden žloutek po druhém a poté přilijte mléko.
4. Mouku smíchejte s práškem do pečiva a postupně ji vmíchejte do těsta.
5. Nakonec lehce a opatrně zapracujte vyšlehaný sněh z bílků, aby těsto zůstalo krásně nadýchané.
6. Těsto nalijte do připravené formy a uhladte povrch.
7. Jablka oloupejte (nebo ponechte slupku), nakrájejte na tenké měsíčky a hustě je vyskládejte na těsto. Můžete je lehce zatlačit dovnitř.
8. Pečte 45–50 minut. Ke konci pečení vyzkoušejte špejli, zda je koláč hotový.
9. Po upečení nechte koláč krátce vychladnout a před podáváním jej podle chuti posypte moučkovým cukrem.





Aneta Ženíšková iniciovala podporu mladých rodičů

ANETA ŽENÍŠKOVÁ I mladí rodiče zaslouží podporu

Aneta Ženíšková je vystudovaná demografka a máma čtyř dětí (12, 8, 5 a 2 roky). Bydlí v Praze 8, a proto ví, jak se tu žije rodinám s dětmi. I proto založila iniciativu Mámy z osmičky. Tyto zkušenosti chce přenést i do činnosti radnice.



Demografie je tvým velkým koníčkem, mělo by se s ní více pracovat?

Určitě. Každá radnice by při svých záměrech měla vycházet nejenom z dobrých úmyslů, ale především tvrdých dat.

Sama Vladko víš, že bez nich například nelze plánovat potřebný počet míst ve školkách a školách, dostupnost služeb pro seniory nebo třeba tolik potřebnou bytovou výstavbu.

Spousta lidí tě zná jako iniciátorku projektu Mámy z osmičky. O co jde?

Jde o komunitní projekt, který jsem rozjela v souvislosti s mým disertačním zaměřením na rodinnou politiku, a ve kterém mapuji potřeby rodičů a jejich dětí napříč Prahou 8. Jeho cílem je spojit rodiče nad tématy, jako jsou život s dětmi, potřeby rodin, tipy na hřiště a místní komunitní akce.

Mapuji potřeby rodičů a jejich dětí.

Jsi také propagátorka takzvaného hlídačkovného...

V roce 2024 jsem jako tehdejší předsedkyně Spolku studujících rodičů se svými kolegy iniciovala začátek diskuse o takzvaném hlídačkovném, tedy příspěvku pro rodiče studující na vysokých školách. Myšlenkou bylo podpořit mladé a aktivně studující rodiče malých dětí, kteří by bez finanční pomoci zbytečně přerušovali či předčasně ukončovali svá studia.

Byla tvoje snaha úspěšná?

Ano, získala zelenou od téměř sta procent politické reprezentace napříč spektrem v rámci dolní i horní komory Parlamentu ČR i prezidenta republiky. Opatření vstoupilo v platnost 1. září 2026. Od té doby mohou o podporu žádat studující rodiče na VŠ i VOŠ, kteří pobírají rodičovský příspěvek, jsou v prezenčním studiu, a to nejméně ve 2. ročníku, nepřerušili a je jim do 26 let věku včetně.

Jak velkou podporu studující rodiče dostanou?

Podpora je ve výši třetiny minimální mzdy a bude vyplácena deset měsíců v akademickém roce mimo hlavní prázdniny. V rámci aplikace MPSV s názvem Jenda bude potřeba nahrát k žádosti potvrzení o studiu. Věřím, že takováto přesně a cíleně mířená podpora pro mladé a aktivně vzdělávající se studenty, kteří zároveň naplňují své rodinné plány, je pro naši společnost užitečná a bohatě se vyplácí.

Recept Anety Ženíškové

Česká klasika od hradu Rabí

Když se řekne pošumavští ptáčky, okamžitě se mi vybaví sváteční rodinný oběd u babičky a dědy v Žichovicích, nedaleko západočeského Rabí. Byli to lidé, kteří pro mě znamenali celý svět.

Babička byla statečnou dědičkou rodinného statku, ze kterého ji i její maminku v době dospívání vyhnal komunistický režim. Děda byl pošumavský amatérský malíř, který za sňatek z lásky zaplatil celoživotní tvrdou prací. Přesto si vždy dokázal najít čas na svou velkou vášeň – malování.

Když jsme u nich doma ve staré chalupě připravovali pošumavské ptáčky, byla to malá rodinná událost. Každý měl svůj úkol a všichni jsme byli spolu. Prarodiče žili skromně, ale na svátečním obědě se nikdy nešetřilo. Vůně



pečeného masa, cibulky a slaniny se linula celým domem a dodnes je pro mě vzpomínkou na domov, rodinu a šťastné dětství.



POŠUMAVSTÍ PTÁČCI

Ingredience

- hovězí zadní
- plnotučná hořčice
- kousek buřty nakrájený na proužky
- mrkev, celer a petržel nakrájené na proužky
- uzený špek nebo slanina nakrájené na proužky
- vejce uvařené natvrdo
- kyselé okurky nakrájené na proužky
- cibule
- sůl a pepř
- hladká mouka
- rýže
- kuchyňská nit nebo špejle



Postup

Maso nakrájejte na plátky, lehce naklepejte, osolte a opepřete. Z jedné strany je potřete plnotučnou hořčicí.

Doprostřed každého plátku položte čtvrtinu vařeného vejce, proužky kyselé okurky, kořenové zeleniny, buřtu a slaniny.

Maso pevně zaviňte a zajistěte kuchyňskou nití nebo špejlí, aby se při přípravě nerozvinulo.

Do hrnce vložte na kostičky nakrájený špek a vyškvarte ho. Přidejte nadrobno nakrájenou cibuli a nechte ji zesklovatět.

Poté na cibulce opečte ptáčky ze všech stran dozlatova. Zalijte vodou tak, aby byly téměř ponořené a duste doměkka. Pokud použijete tlakový hrnec, dobu vaření výrazně zkrátíte.

Jakmile je maso měkké, vyjměte ptáčky, omáčku zahustěte hladkou moukou rozmíchanou ve vodě a podle chuti dosolte.

Ptáčky vraťte zpět do omáčky a krátce prohřejte. Podávejte s dušenou rýží.

Pro někoho je to obyčejný recept. Pro mě talíř plný vzpomínek na Pošumaví, na babičku, dědu a na chvíle, kdy jsme byli všichni spolu. A právě proto chutnají pošumavští ptáčky nejlépe.

JOSEF SLOBODNÍK

Úřad z pohodlí domova. Dobrá zpráva pro všechny

Návštěva úřadu často znamená cestování, hledání správných dveří a čekání ve frontě. Snahou radnice Prahy 8 je proto přesunout co nejvíce služeb na internet.

Cíl tohoto „digitálního úřadu“ je jednoduchý – ušetřit vám čas, kroky i nervy a umožnit vám vyřídit co nejvíce věcí z pohodlí domova.



Josef Slobodník miluje poznávat svět ze sedla motorky

Možná si říkáte, že přes počítač nebo telefon to bude složité, ale radnice se snaží dělat věci co nejjednodušší. Zde je několik novinek, které už pomáhají:

- **Chytrý rádce na webu.** Pokud hledáte nějakou informaci na stránkách úřadu a nemůžete ji najít, pomůže vám nový textový rádce. Můžete mu jednoduše napsat svůj dotaz (jako byste psali zprávu vnoučatům) a on vám okamžitě odpoví. Nepíše přitom žádné vymyšlené věci, ale čerpá přímo z oficiálních a ověřených dokumentů radnice.

- **Hlasová asistentka Anežka na telefonu.** Aby se vám vždy někdo věnoval, na telefonní lince úřadu pomáhá asistentka Anežka. Je to chytrý program, který vyslechne, co potřebujete, a váš dotaz rovnou přepíše a odešle správnému úředníkovi. Anežka už takto úspěšně pomáhá například na odborech životní

ho prostředí, dopravy a výstavby.

- **Datové schránky.** Fungují jako vaše bezpečná elektronická pošta. Díky nim můžete posílat oficiální žádosti a dopisy úřadu z domova a máte jistotu, že se nikde neztratí.

- **Občanka v mobilním telefonu.** Pokud používáte chytrý telefon, už u sebe nemusíte nosit klasickou plastovou kartičku občanského průkazu. Úřad v Praze 8 už umí zkontrolovat vaši totožnost přímo z vašeho telefonu, což vše na místě urychluje.

Ačkoliv se už spousta věcí zlepšila, stále je na čem pracovat. Do budoucna se radnice zaměří na tyto úkoly:

- **Úplný konec zbytečného papírování.** Dnes se bohužel často stává, že něco pošlete přes počítač, ale úředník si to stejně musí vytisknout. To se musí změ-

nit, aby vše probíhalo jen elektronicky a my šetřili lesy i čas.

- **Úřady, které se spolu domluví.** Určitě znáte tu situaci, kdy musíte na jeden úřad nést papír z jiného úřadu. V budoucnu by měly být počítačové systémy natolik propojené (i s pražským magistrátem), že si úřady tyto informace předají samy.

- **Všechny platby na jednom místě.** Platby za psy nebo za další služby by měly jít v budoucnu vyřídit jednoduše na jednom místě, abyste měli dokonalý přehled, co už máte zapláceno.

Zkrátka nezapomínáme na lidi a úředníci jsou tu stále pro vás. Všechny tyto moderní technologie a umělá inteligence nemají lidi nahradit, ale pomáhat jim. Aby to dobře fungovalo, musí se zaměstnanci neustále školit a učit se s novými programy pracovat.



*Vaše osobní údaje
zůstávají vždy
v naprostém bezpečí.*

To nejdůležitější ale zůstává nezměněno – bezpečí vašich údajů. Technologie mohou pomáhat úředníkům rychleji třídit poštu nebo hledat v zákonech, ale vaše osobní údaje (jako adresa nebo rodné číslo) zůstávají vždy v naprostém bezpečí a nikdy se nedostanou nikam na veřejnost. Počítače nám mají sloužit, ale laskavý a vzdělaný úředník, který vaše data chrání, a nakonec vám s vašim problémem osobně pomůže, je stále tím nejdůležitějším bodem celé radnice.

Recept Josefa Slobodníka

Chაჭapuri: Když cesta na motorce chutná po Gruzii

Někteří lidé jezdí na motorce proto, aby si užili rychlost. Jiní kvůli adrenalinu nebo zdolávání těžkého terénu. Pro mě je ale motorka ještě něčím navíc. Je to způsob, jak poznávat svět. Dostat se tam, kam autobusy nejedí, zastavit v malé horské vesnici, dát se do řeči s místními a ochutnat to, co sami považují za součást svého domova.

Právě díky jedné takové výpravě jsem objevil chačapuri. V Gruzii jsme jich ochutnali nespočet. Každý kraj měl svůj vlastní recept, každý hostinský tvrdil, že právě ten jeho je ten nejlepší. A víte co? Měli pravdu všichni.

Právě takové chvíle mi připomínají, proč mě cestování na motorce tolik baví. Když sedíte v zapadlé horské hospůdce, venku stojí motorka obalená prachem z kamenitých cest a před vámi přistane jídlo, které místní připravují po generace, pochopíte, že cestování není jen o kilometrech. Je o lidech, vůních, chutích a příbězích.

A zároveň si člověk uvědomí ještě jednu věc. Čím více poznáváte svět, tím raději se vracíte domů.



CHAČAPURI (AČARULI)

Ingredience

Na těsto:

- 500 g hladké mouky
- 250 ml vlažné vody
- 7 g sušeného droždí
- 1 lžičku cukru
- 1 lžičku soli
- 2 lžíce olivového oleje



Na náplň:

- 400 g sýru sulguni (nebo kombinaci mozzarely a balkánského sýra)
- 150 g krémového sýra
- 1 vejce do náplně
- 4 vejce navrch
- 40 g másla

Postup

Z mouky, vody, droždí, cukru, soli a oleje vypracujte hladké těsto.

Nechte jej asi 30 minut kynout.

Mezitím nastrojte sýr, promíchejte jej s krémovým sýrem, jedním vejcem a změkklým máslem. Směs rozdělte na čtyři díly.

Těsto rozdělte na čtyři bochánky a vyválejte oválné placky. Okraje srolujte směrem dovnitř a spojte konce tak, aby vznikly typické lodičky. Doprostřed vložte sýrovou náplň.

Pečte v troubě předehřáté na 200 °C přibližně 15 minut. Poté do středu každé lodičky opatrně vyklepněte vejce a vraťte ještě na 4 až 5 minut do trouby. Bílek by měl ztuhnout, zatímco žloutek zůstane krásně tekutý.

Před podáváním přidejte navrch malý kousek másla a ještě horké chačapuri promíchejte vidličkou. Právě tak ho jedí i v Gruzii.

Dobrou chuť – nebo jak říkají Gruzinci, გემრიელად მიირთვიო! („Gemrielad mirtvit!“).

Skutečným bohatstvím je starost o druhé

*Občas narazím na příběh, který mě
přiměje zastavit se a podívat se na svět
trochu jinýma očima. Jeden z nich
vypráví o 15 tisíc let staré stehenní
kosti, která byla kdysi zlomená,
a přesto dokonale srostla.*

Nezní to nijak výjimečně. Jenže v době, kdy lidé každý den bojovali o přežití, znamenala zlomená noha téměř jistou smrt. Kdo nemohl chodit, nedokázal si obstarat jídlo ani utéct před nebezpečím. Zhojená kost proto vypráví mnohem silnější příběh. Někdo zůstal. Pečoval. Nosil jídlo a chránil zraněného tak dlouho, dokud se neuzdravil. A právě v tom mnozí antropologové vidí první skutečný projev civilizace.

Ale zpět do Prahy 8. Mít hezké parky, nové lavičky nebo opravené chodníky je důležité. Skutečný domov ale vzniká tam, kde lidé vědí, že na své starosti nejsou sami.

*Síla komunity se pozná
podle vztahů mezi lidmi.*

Sociální a zdravotní péči se věnuji mnoho let. Potkávám rodiny pečující o své blízké a seniory, kteří si přejí co nejdéle zůstat doma, rodiče, kteří ve složitých chvílích hledají pomoc. Každé takové setkání mi připomíná, že síla komunity se pozná podle vztahů mezi lidmi.



**I lidé na
vozíku by
mohli získat
zcela nové
zázemí**

Věřím, že obec stojí na třech pevných pilířích. Na dětech, kterým chceme dát dobrý start do života, na seniorech, kteří nesou životní zkušenosti a na pomoci lidem, kteří jsou nemocní nebo znevýhodnění a potřebují naši podporu.

Péče o druhé je podle mě tím největším bohatstvím, které můžeme mít. Skutečná vyspělost se nepozná podle velikosti rozpočtu, ale podle toho, jestli se dokážeme postarat jeden o druhého.

Proto je mým aktuálním cílem postavit dům s bezbariérovými nájemními byty pro lidi se zdravotním postižením, po vážných úrazech nebo pro ty, kteří kvůli nemoci skončili na vozíku. Na jejich potřeby se často zapomíná. Není to jen plán. Máme pozemek i studii. V domě bude asistenční služba, aby lidé mohli co nejdéle žít samostatně a důstojně u sebe doma.

Vladimíra Ludková

Jak volit?

Způsob, jakým se volí do Zastupitelstva městské části Praha 8, je poměrně složitý. Volební lístek je výrazně jiný než u ostatních druhů voleb. Každý může křížkem označit až 45 kandidátů z různých stran, či označit stranu a několik kandidátů ze stran jiných. Nejjednodušším způsobem je zakřížkovat celou kandidátku ODS s podporou KDU-ČSL. V takovém případě získá tato kandidátní listina všech 45 hlasů, kterými každý hlasující fakticky disponuje.

Velmi se, vážení voliči, za takto provedenou volbu přimlouváme. Jen tak nám pomůžete v naší snaze, aby se v Praze 8 dále dobře žilo bez zavádění různých experimentů na lidech. Náš kandidátský tým se skládá jak z nových tváří, tak v něm najdete i lidi kvalitní a zkušené, kteří znají Prahu 8 i její problémy, a proto si zaslouží vaši podporu jako celek.

Takto zaškrtněte hlas pro Nové lidi a novou energii.

Za vaše hlasy děkuji

Ondřej Gros,
starosta (číslo 1)
a
Vladimíra Ludková,
místostarostka (číslo 2)

HLASOVACÍ LÍSTEK

☒ ODS s podporou KDU-ČSL

- ☐ 1. Ondřej Gros
- ☐ 2. Vladimíra Ludková
- ☐ 3. Jana Křivonosková
- ☐ 4. Tomáš Pavlů
- ☐ 5. Aneta Ženíšková
- ☐ 6. Josef Slobodník
- ☐ 7. David Straka



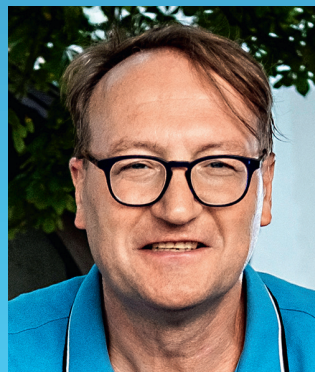
1. Ondřej Gros



2. Vladimíra Ludková



3. Jana Křivonosková



4. Tomáš Pavlů



5. Aneta Ženíšková



6. Josef Slobodník



7. David Straka

ONDŘEJ GROS

Experimenty patří do kuchyně, ne do politiky

Starostu Prahy 8 Ondřeje Grose lze považovat za obyčejného chlapa, který miluje svou rodinu, koníčky i Prahu 8. Rád se setkává s lidmi, naslouchá jim a snaží se pomáhat řešit jejich problémy. Kolega, kterého si velmi vážím.

Ondřeji, ty ses prý narodil v Libni a prožil tam celý svůj život. Co je na tom pravdy?

Možná to zní neuvěřitelně. Na svět jsem přišel na Bulovce. Pak následovaly mateřská školka v Sokolovské ulici, základní škola na Palmovce, libeňské gymnázium a od mládí také fotbal v Meteoru. Takže něco pravdy na tom určitě bude...

Proč právě fotbal?

Začínal jsem s hokejem, ale kopání do míče mě bavilo mnohem víc. Na led jsem navíc neměl úplně ideální postavu, a tak mě táta přivedl do Meteoru. A tam už jsem zůstal. Fotbal jsme spolu hráli od malička, a nakonec bylo jasné, že právě tenhle sport je pro mě ten pravý. Dlouhá léta jsem hrál také hantebal, která si za padesát let

existence získala obrovskou popularitu. S naším týmem 1.FC Moravá rána jsme se dokonce probojovali až do nejvyšší soutěže.

Tento časopis se hodně věnuje vaření. Jsi rád v kuchyni?

Měl jsem kamaráda, který mě k vaření přivedl jednoduchou větou: „Ženy mají rády chlapy, kteří umějí vařit.“ Tak jsem to zkusil... a začalo mě to bavit.

A fungovalo to?

Asi ano. S manželkou jsme spolu už skoro dvacet let. A hlavně jí chutná. Zato dcera je trochu náročnější kritik.

Co v kuchyni preferuješ?

Mám samozřejmě několik osvědčených receptů, ale mnohem víc mě baví experimentovat. Často se inspiroji tím, co ochutnáme na cestách po Česku i v zahraničí.

Můžeš uvést příklad?

V Portu jsem ochutnal sendvič francouzského typu. Naprostá bomba. S trochou nadšáků je to něco jako svíčková se šesti stlačená do sendviče. S manželkou jsme si dali jednu napůl, a stejně jsme měli co dělat, abychom ji snědli. Doma ji ale připravíte jen přibližně, protože některé původní suroviny u nás jednoduše neseženete.

Jaká je tvoje vysněná dovolená?

Vladko, asi víš, že miluji roadtripy. Sednout v Libni do své Alfy, otočit klíčkem a za pár dní se probudit v úplně jiném koutě Evropy. Nehoním se za kilometry ani za památkami. Mnohem víc mě baví sjet z dálnice, projet horský průsmyk nebo zastavit v malé hospůdce, kde nikdo neumí anglicky. A večer si říct, že ten den opravdu stál za to.



Často se inspiroji tím, co ochutnám na cestách, říká Ondřej Gros



Ondřej Gros zdraví diváky
na nedávném světovém
šampionátu žen v softbalu v Bohnicích

Proč právě autem?

Jsem alfista. To neznamená, že nerad řídím jiná auta, ale Alfa Romeo je pro mě ikonická značka. Možná i proto se my alfisti na silnici zdravíme. Řízení pro mě představuje svobodu. Můžete jet kamkoli, zastavit kdekoli, změnit plán podle nálady. Trochu jako osamělý jezdec na koni na Divokém západě. Ten pocit mám prostě rád.

Zmínil jsi tvoji manželku. Co rodinný život?

Měl jsem v životě obrovské štěstí. Svoji ženu jsem potkal před téměř dvaceti lety. Její role není jednoduchá, protože jsem hodně vytížený a rozhodně nefunguji jako ideální manžel, který je každý večer doma. Bez její podpory bych svou práci dělat nemohl. Uvědomuji si, že většina rodinných starostí zůstává na ní. Takže... díky, Ivanko.

Úplně jsme zapomněli na politiku. Kromě Prahy 8 kandiduješ také do zastupitelstva hlavního města. Proč?

Praha je jedno město a jednotlivé radnice jsou jeho součástí. Proto považuji za dobrý nápad, že jsou na kandidátce starostové městských částí. Jsme lidem blíž, známe jejich každodenní problémy i přání a můžeme přinést zkušenosti zdola přímo na magistrát.

Na radnici Prahy 8 máš mimo jiné na starosti finance, což lze zařadit mezi nejcitlivější témata...

Nerad zbytečně utrácím. Nejen svoje peníze, ale i ty veřejné. I v tomhle jsem konzervativní. Nepoužívám služební telefon ani služební auto. Snažím se žít normálně a nemám rád okázalost. Raději zajdu mezi lidi do hospody a snažím se, abych tam neschytal za svůj výkon pár facek. To je vlastně takový můj malý cíl.

K politice patří sliby. Jsou pro tebe důležité?

Ty nesplnitelné určitě ne. Mohu ale slíbit, že budu dál dělat všechno pro to, aby byla Praha 8 moderní, dobře spravovanou městskou částí, ve které se lidem dobře žije.

Chci rozhodovat s rozvahou, hájit zájmy našich obyvatel a dělat svou práci se stejným nasazením jako dosud. A hlavně zůstat mezi lidmi – na fotbale, na kulturních akcích nebo třeba jen u piva. Protože Praha 8 je můj domov.

*Ženy mají rády
chlapy,
kteří umějí vařit.*

Před námi je navíc řada důležitých projektů – nová škola na Rohanském ostrově, revitalizace sportovního areálu v Bedřichovské, obnova Stadionu mládeže na Palmovce a mnoho dalšího. Právě proto chci pokračovat. Abychom to, co jsme společně začali, také úspěšně dokončili.

ONDŘEJ GROS

Každodenní práce je základem úspěchu

Člověka nevystihují funkce ani tituly, ale místo, které považuje za svůj domov, a hodnoty, podle kterých žije. A lidé, kteří tento domov tvoří.

Celý svůj život jsem prožil v Praze 8. Tady jsem vyrůstal, chodil do školy, sportoval, založil rodinu a zde se podílím na správě naší městské části. Praha 8 pro mě není jen adresa. Je to domov, který znám doslova od dětství. O to větší odpovědnost cítím za to, jak se tady žije.

Už osm let mám tu čest sloužit jako starosta Prahy 8. Za tu dobu jsem si ověřil, že politika není o velkých slovech ani o prázdných slibech. Je především o každodenní práci, odpovědnosti a schopnosti rozhodovat i v obtížných chvílích. Ale také věc každodenního setkávání s lidmi a řešení jejich menších či větších problémů.

Když jsme v roce 2018 převzali vedení radnice, čekalo nás velmi náročné

zachovat klid, odpovědně se rozhodovat a táhnout za jeden provaz.

Vedle práce na radnici je mou celoživotní vášní fotbal. Celý život jsem ho hrál a dodnes aktivně působím jako hráč i vedoucí týmu druhé hanspaulské

ligy s humorným jménem 1. FC Morová rana. Pravidelně navštěvuji také zápasy Meteoru a Admiry. Na obou stadionech mám mnoho přátel a vždy se tam cítím mezi svými. Je opravdu potěšující vidět, když se v mládeži rodí nové talenty, když člověk na vlastní oči vidí, jak třeba žákovský tým poráží některé z pražských „S“. A tam si uvědomím, jak důležité jsou nejen ve sportu srdcaři – trenéři, rodiče nebo funkcionáři.

Fotbal mě naučil týmové spolupráci, respektu k soupeři i tomu, že žádný úspěch nepřijde bez poctivé práce. Nikdo nemůže vyhrát sám bez týmu, a ani sebelepší politik sám nic nevyřeší. A právě tyto hodnoty se snažím přenášet i do svého každodenního života.

*Ani v politice
nemůžete vyhrát
bez kvalitního týmu.*

období. Museli jsme řešit velmi obtížný stav financí městské části, který si vyžádal razantní úsporná opatření. Krátce nato přišla pandemie covidu a v roce 2022 energetická krize s bezprecedentním růstem cen. Přesto se nám podařilo udržet finanční stabilitu Prahy 8, pokračovat v důležitých investicích a zvládnout všechny tyto zkoušky tak, aby jejich dopady na obyvatele byly co nejmenší. Byly to chvíle, kdy bylo třeba



Ondřej Gros v dresu Meteoru při oslavě 130. výročí založení klubu

Kulajda vonící venkovem a lesem

Houbařská sezóna je v plném proudu a lesní potvůrky si s námi i letos pěkně pohrávají. Někde najdete plné koše, zatímco o padesát kilometrů dál neroste ani prašivka. Jednoduše si dělají, co chtějí. Mohou mít ideální podmínky – napršeno, bezvětrí i příznivou teplotu – a stejně nenajdete vůbec nic.

Co je ale vůbec nezajímavá, je politika. Nepomůže agitace, slibování ani modlení. Na volební programy zkrátka kašlou. Nedají se zkorumpovat, a tak mají klid vyrůst do krásy a znovu nás překvapovat. Ne vždy příjemně. Jsou zkrátka mystické, svobodné, suverénní a naprosto nevypočitatelné. Dokážou přinést obrovskou radost, ale i pořádné zklamání.

Můj kamarád říká, že na světě existují dva chrámy – hospoda a les. A já s ním souhlasím. V tom prvním se pobavíte, v tom druhém si odpočínáte, osvěžíte hlavu a vyčistíte duši. Choďte pomalu a kochejte se krásou kolem sebe. Právě na podzim, když mezi stromy prosvítá slunce, se můžete cítit jako v malovaném ráji. K tomu klid, svěží vzduch a nezaměnitelná vůně lesa. Miluji to.

I houby jsou předmětem určitých mýtů, a to i v gastronomii. Například se tvrdí, že se ohřívání jídla z hub stávají jedovatými, což je starý omyl. Ohřáté houbové pokrmy zdraví neškodí, pokud dodržíte správná pravidla pro jejich skladování.

KULAJDA

Ingredience

- máslo
- šalotka
- sušené nebo čerstvé houby
- bobkový list, nové koření
- vývar (drůbeží, hovězí)
- brambory
- kopr
- smetana na šlehání
- cukr, sůl, pepř, ocet
- vejce



Další pověra říká, že červivá houba je zdravá, protože ji červi jí. Ti ale zkonsumují i slabé toxiny, takže červivost nezaručuje zdravotní jistotu. Pozor si dejte také na tvrzení, že slimáci a hmyz mohou bez následků jíst houby, které jsou pro lidi smrtelně jedovaté. Jejich trávicí systém ale funguje jinak. Rovněž neplatí, že každá nejedlá houba má špatnou chuť. Smrtelně jedovatá muchomůrka zelená přý chutná nasládle a lahodně.

Postup

V hrnci na másle zesklovatíme šalotku a přidáme předem namočené sušené houby nebo ty čerstvé. Krátce orestujeme, zalijeme vývarem a pár minut podusíme.

Přidáme na kousky nakrájené brambory, bobkový list, pár kuliček nového koření, sůl a pepř. Po změknutí hub a brambor hrnec stáhneme z plotny, přilijeme smetanu a dochutíme cukrem, octem a koprem. Už nevaříme.

Každou porci ozdobíme zastřeným vejcem, tekutý žloutek polévku krásně zbarví.

TIP

Kdo nechce zahušťovat moukou, stačí třeba třetinu polévky po vyndání bobkového listu a nového koření rozmixovat. Kdo má rád kmín, lze rovněž použít.





Není nad opravdovou radost po vyřešení problému, říká Jana Křivonosková

JANA KŘIVONOSKOVÁ

Zázraky neslibuji, život je o maličkostech

*Jana Křivonosková začala s Vladimírou Ludkovou
úzce spolupracovat před dvěma lety.
Dnes máma dvou dětí kandiduje
do zastupitelstva Prahy 8.*

Většina lidí si s komunální politikou představí velké projekty a důležitá rozhodnutí. Čemu by ses chtěla věnovat nejvíc ty?

Nabízí se říct, že životnímu prostředí, protože v něm je zahrnuté skoro všechno. Dívám se ráda na věci, kolem kterých většina lidí projde bez povšimnutí. Dětské hřiště, lavičku pod stromem, čistý park nebo odpadkový koš, který není přeplněný. To jsou maličkosti, ale dohromady tvoří místo, kde se nám dobře žije.

Známe se docela dlouho. Vnímala jsem, jak bojuješ sama se sebou při řešení sté a jedné maličkosti...

(Smích). To je pravda. Ze začátku jsem se těžko smířovala s tím, kolik je kolem každé zdánlivé drobnosti papírování.

*Dívám se ráda
na věci, kolem kterých
většina lidí projde
bez povšimnutí.
Dětské hřiště, lavičku
pod stromem, čistý park
nebo odpadkový koš,
který není přeplněný.*

Řekneš lavička, houpačka, koš, staré se odveze a nové druhý den přiveze. Pak zjistíš, kolik musí radnice dodržet předpisů, aby mohla něco koupit nebo opravit. V soukromí člověk jde a v hobby marketu koupí na zahradu pískoviště pro děti. Ne tak radnice. Chápu, že se lidé zlobí, proč jde všechno tak pomalu. Mohou mít pocit, že nikdo například prasklé prkno na lavičce neřeší, ale i na to je nějaký předpis.

A přesto jedeš dál buldočí silou...

Baví mě to. Když třeba někomu chybí lavička mezi lékárnou a poštou, má smysl hledat řešení. Tím narážím i na spoustu stížností občanů poté, co Piráti z magistrátu před prázdninami nechali lavičky z ulic odstranit.

Vladko, zažily jsme spolu spousty drobných vítězství, ale to nejsou věci, které plní stránky novin. Ale když poznáš, že se konečně vyřešil problém, který mnohé trápil, tak máš radost. Takovou tu opravdovou.

Přijde mi, že tě dnes už nerozhází ani to, když něco nejde podle plánu. Je to tak? Naučila jsem se trpělivosti. Samozřejmě jsou dny, kdy bych nejradši všechno urychlila, ale už vím, že změny nepřicházejí jedním velkým rozhodnutím.

Blíží se volby. Co bys lidem chtěla slíbit? Asi zklam, ale žádné zázraky slibovat nebudu. Myslím, že politika by měla být hlavně služba a každodenní drobná práce. Chci být člověkem, na kterého se mohou lidé obrátit.

Recept Jany Křivonoskové

Sladké pokušení z Orientu

Když přemýšlím, jaký recept bych vám ráda představila, často sáhnu po kuchyni, která není jen o chuti, ale i o celkovém přístupu k životu. Právě proto jsem vybrala tradiční indický kheer – voňavý rýžový pudink se šafránem a kardamomem.

Mám ráda ajurvědu, protože nabízí ucelený pohled na zdraví, který vy-

chází z rovnováhy těla, mysli i ducha. Tento tradiční indický systém péče o zdraví funguje už tisíce let, a i dnes si nachází své místo v moderním světě. Nejde jen o bylinky nebo koření, ale především o snahu žít v souladu se sebou samým a dopřát tělu kvalitní a poutivou stravu.

Kheer je krásným příkladem toho, že i z několika obyčejných surovin může vzniknout něco výjimečného. Je jemný, voňavý, příjemně hřejivý a připomíná, že někdy není potřeba nic složitého. Stačí kvalitní suroviny, trochu času a chuť zpomalit.

Kheer můžete podávat teplý jako hřejivý dezert během chladnějších dnů, vždyť se nám také blíží zima.



KHEER KRÉMOVÝ RÝŽOVÝ PUDINK

Ingredience (4 porce)

- 150 g rýže basmati
- 1 litr plnotučného mléka
- 3–4 lžice třtinového cukru nebo medu (med přidejte až do zchlazeného dezertu)
- 1 lžička mletého kardamomu
- několik nití šafránu
- 2 lžice nasekaných mandlí
- 2 lžice nasekaných pistácií
- 1 lžice ghí nebo másla
- špetka soli

Postup

Rýži několikrát propláchněte a nechte okapat. V hrnci rozehejte ghí nebo máslo, krátce na něm orestujte rýži a zalijte mlékem.

Přidejte špetku soli, šafrán a na mírném ohni vařte přibližně 35 až 45 minut.

Pravidelně míchejte, aby se mléko nepřipalovalo. Rýže postupně změkne a dezert získá hustou, krémovou konzistenci.

Ke konci vaření přidejte kardamom a oslaďte podle chuti. Pokud používáte med, vmíchejte ho až po mírném zchlazení.

Před podáváním ozdobte nasekanými pistáciemi a mandlemi.

Pro slavnostnější vzhled můžete přidat několik nití šafránu nebo jedlé okvětní lístky růží.

TIP

Pokud chcete opravdu sametovou konzistenci, nechte kheer po uvaření ještě deset minut odpočinout pod pokličkou. Chutě se krásně propojí a pudink ještě více zhoustne. V lednici vydrží dva až tři dny a mnoho milovníků indické kuchyně dokonce tvrdí, že druhý den chutná ještě lépe.



Lepší město. Opravdu bez aut?

Existuje zvláštní představa o ideálním městě. V reklamních vizualizacích se po širokých chodnících procházejí usměvaví lidé, děti si kreslí křídami na asfalt, mezi stromy projede občas tramvaj a auta... ta tam vlastně nejsou. Jako by se jednoho dne prostě vypařila.

Zní to krásně. Tedy do chvíle, než si uvědomíte, že město není kulisa z architektonické soutěže, ale místo, kde lidé skutečně žijí.

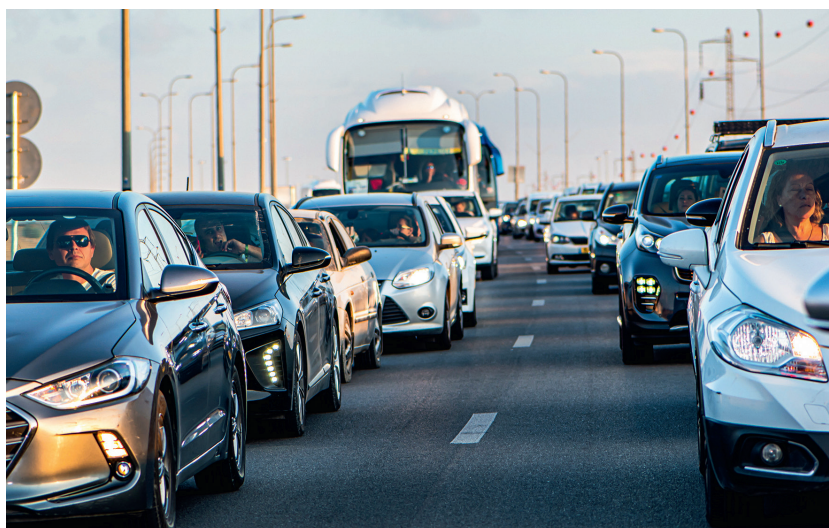
V posledních letech se zejména Piráti a uskupení Praha sobě snaží přesvědčit veřejnost, že boj proti automobilům je vlastně bojem za lepší město. Jenže z opakovaného sloganu se pravda nestává. Město není lepší jen proto, že se někomu zkomplikuje cesta do práce nebo že půl hodiny hledá místo k zaparkování.

Auto není nepřítel. Je to obyčejný dopravní prostředek. Stejně jako tramvaj, metro nebo jízdní kolo. A stejně jako nikdo nenavrhne rušit cyklostezky proto, že nejezdí na kole každý, nedává smysl vytvářet prostředí, ve kterém se řidič cítí jako občan druhé kategorie.

*Lidé nepotřebují převýchovu.
Potřebují mít možnost si vybrat.*

Často slyšíme, že je potřeba lidi z aut „vychovat“. Jenže dospělí nepotřebují převýchovu. Potřebují mít možnost si vybrat.

Někdo jede tramvají. Jiný na kole. Další veze děti do školy, cestou se zastaví u rodičů, pak pokračuje do práce a večer nakoupí. Každý den vypadá jinak a univerzální řešení neexistuje.



Přispívají kolony ke zlepšení kvality vzduchu ve městě?

Skutečně lepší město přece nevzniká tím, že jednu skupinu obyvatel začne systematicky omezovat. Vzniká tehdy, když doprava funguje jako celek. Když se stává kvalitní MHD, když existují parkoviště P+R, když se staví obchvaty a městské okruhy, aby tranzit nezajížděl do obytných ulic. Když se doprava plánuje, a ne trestá.

Někdy mám pocit, že se z dopravy stala ideologie. Místo hledání rovnováhy se hledá viník. A protože auto je dobře vidět, stalo se ideálním terčem.

Jenže auta z města nezmizí tím, že se zkomplikuje život jejich řidičům. Lidé nepřestanou jezdit autem proto, že je to bude víc rozčilovat. Jen budou déle stát v kolonách, objíždět uzavírky, hledat parkování a produkovat přesně ty emise, proti kterým se údajně bojuje. Možná bychom si měli přestat nalhávat, že každé omezení je automaticky pokrok. Lepší město není to, kde někdo vyhraje kulturní válku nad řidiči. Lepší město je takové, ve kterém se vedle sebe bez zbytečných konfliktů vejde chodec, cyklista, cestující v tramvaji i člověk za volantem.

Protože město není závod o to, kdo vytlačí toho druhého. Je to prostor, ve kterém bychom se měli naučit žít společně. A to je mnohem těžší úkol než namalovat na silnici další pruh nebo postavit nový sloupek.

Josef Slobodník

Kaizen: malé kroky, které mění život

V době, kdy jsme obklopeni návodů na rychlý úspěch a revoluční změny, může japonská filozofie kaizen působit až překvapivě prostě. Její název znamená „změna k lepšímu“, a stojí na jednoduché myšlence – každý den udělat něco o trochu lépe než včera. Nečekat na velký zlom, ale postupně se zlepšovat malými kroky.



Právě díky tomuto přístupu se proslavila automobilka Toyota. Po druhé světové válce neměla dostatek peněz ani možnost soupeřit s americkými výrobci velikostí výroby. Místo hledání zázračného řešení proto zapojila všechny zaměstnance do neustálého hledání drobných zlepšení. Každý nápad, který ušetřil čas, omezil plýtvání nebo zvýšil kvalitu, měl svou hodnotu. Jednotlivé změny byly malé, jejich součet ale Toyotu posunul mezi světovou špičku.

Kaizen však nepatří jen do továren. Funguje stejně dobře i v běžném životě. Krátká každodenní procházka udělá pro zdraví více než občasné sportovní nadšení. Pár stran knihy každý večer

nebo několik nových slov cizího jazyka denně přinese za rok překvapivý výsledek. Malé návyky se totiž nenápadně sčítají.

Věřím, že stejný princip platí i pro komunální politiku. Městská část se nezmění jedním usnesením ani jedním volebním obdobím. Zlepší se tehdy, když budeme soustavně odstraňovat

drobné problémy, zjednodušovat práci úřadu a hledat lepší řešení pro každodenní život obyvatel.

Právě takto chápu práci zastupitele. Neslibovat revoluce, které často skončí jen na billboardech. Místo toho každý den hledat drobná zlepšení, která lidem skutečně usnadní život. Když se jich podaří udělat desítky nebo stovky, vznikne změna, kterou občané poznají. Ne podle hesel, ale podle toho, že se jim v jejich městské části žije lépe.

Skutečný pokrok totiž většinou nevzniká jedním velkým skokem. Vzniká trpělivostí, vytrvalostí a stovkami malých kroků správným směrem.

David Straka

*Co každý den
udělat něco
o trochu lépe než včera?*



TOMÁŠ PAVLŮ

Péče o veřejný prostor nikdy nekončí



Prosadím větší využití
školních sportovišť pro občany

Péče o veřejný prostor patří mezi hlavní role komunálního politika. Právě v této oblasti jsem schopen přinést nové pohledy a zápal do věcí, které se jiným mohou zdát jasné a neměnné.

V dalším volebním období proto chci zlepšit jak stávající péči o veřejnou zeleň, tak se hodlám zasadit o větší využití

školních sportovišť v Praze 8 tak, aby více sloužila i v době po školní výuce.

Jsem lektor angličtiny, učím dospělé studenty. Je mi 60 let, s manželkou máme čtyři děti ve věku od čtyř do patnácti let.

Studoval jsem několik let v zahraničí – tři roky v Dublinu v Irsku a tři roky v Paříži ve Francii. Ve volném čase se věnuji rodině, všechny děti sportují, tak je často doprovázím na různá sportovní klání.

Tak jako mnozí z vás mám i já sedavé zaměstnání, a proto pohyb a sport považuji za velmi důležitý. Rád běhám a s řadou z vás se při této aktivitě setkávám v Libni a Karlíně. Již několik sezón hraje každou zimu s partou chlapů hokej u Velkého mlýna.

Stejně tak vyhledávám posezení se sousedy a přáteli u nějakého dobrého moku. Společně jsme obnovili takzvaný Libeňský slalom, při kterém čteme

Jako absolvent lesnické školy se chci v zastupitelstvu věnovat životnímu prostředí Prahy 8. A nejde jen o výsadbu stromů a údržbu zeleně.

z knih Bohumila Hrabala. Často pobývám v přírodě, vyhledávám určitou samotu a fyzickou práci.

Před několika lety jsme společně s dalšími lidmi po dobu tří let získali do letního pronájmu libeňský Löwitův mlýn (dnešní Velký mlýn), a ukázali tak jeho potenciál. Ten následně naplnil a rozvinul už někdo jiný, ale jedná se o výborný příklad spolupráce soukromých firem a městské organizace. Rád hledám cesty, kudy to jde.

Také pomáhám ve farnosti sv. Vojtěcha, kde jsme spolu s MČ Praha 8 obnovili jarní Libeňskou pouť.

Jako absolvent lesnické školy se chci v zastupitelstvu věnovat životnímu prostředí Prahy 8. A nejde jen o výsadbu stromů a údržbu zeleně. Náš obvod je specifický tím, že je obklopen lesními celky. Ty sice patří Lesům hlavního města Prahy, ale vidím zde velký potenciál jejich rozvoje a spolupráce s radnicí Prahy 8 tak, aby mohly ještě více sloužit ku prospěchu a odpočinku občanů „osmičky“.

Jsem předsedou KDU-ČSL v Praze 8 a místní politice se věnuji mnoho let. Osmá městská část je vynikající čtvrtí, kde mohou lidé žít spokojeně a klidně.

Recept Tomáše Pavlů

Bramborový salát od tchýně: Dobrota mizící po laboru

Kdyby se v Česku pořádalo mistrovství světa v hádkách o jídlo, disciplína, který bramborový salát je ten jediný správný, by byla bezkonkurenčně nejjobsazenější. Každá rodina má svůj osvědčený recept, a k tomu tvrdí, že právě ten jejich je nejlepší.



Někdo nedá dopustit na majonézu, jiný přísahá na tatarku, další by do salátu nikdy nedal hrášek nebo kukuřici. Jedno je ale jisté – bramborový salát s rízkem je tak

trochu český národní sport a bez něj si spousta z nás neumí představit nejen Vánoce, ale ani pořádnou rodinnou oslavu.

U nás je vítěz téhle pomyslné soutěže už dávno známý. Když se řekne rodinné setkání, vybaví se mi smích, dlouhé debaty u stolu a hlavně bramborový salát od mojí tchýně. Má devět vnoučat, takže když se sejde celá rodina, žádná obyčejná mísa nestačí. Salát se připravuje rovnou ve velkém laboru.

BRAMBOROVÝ SALÁT OD TCHÝNĚ

Ingredience (pro 8–10 osob)

- 2 kg brambor uvařených ve slupce
- 4 větší mrkve
- 2 kořeny petržele
- 1 menší celer
- 6 vajec natvrdo
- 6–8 větších kyselých okurek
- 1 plechovka sterilované kukuřice (cca 300 g)
- 1 plechovka sterilovaného hrášku (cca 300 g)
- 1 větší červená paprika
- 1 větší cibule
- 350–450 g tatarské omáčky
- 50–100 ml láku z okurek
- 1–2 lžice octa podle chuti
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- 1–2 lžičky cukru (volitelně)

Postup

Brambory, mrkev, petržel a celer uvařte doměkka a nechte vychladnout. Brambory oloupejte a společně se zeleninou, vejci a kyselými okurkami nakrájejte na malé kostky. Přidejte scezenou kukuřici, hrášek, na drobné kostičky nakrájenou červenou papriku a jemně nasekanou cibuli. Pokud chcete, aby byla cibule jemnější, můžete ji předem spařit horkou vodou. Tatarskou omáčku promíchejte s lákem z okurek a vmíchejte ji do salátu. Nakonec vše dochuťte solí, čerstvě mletým pepřem, octem a podle chuti i trochou cukru. Salát důkladně promíchejte, aby se všechny suroviny i chutě krásně propojily.

A teď přichází možná to nejdůležitější pravidlo celého receptu. Dobrý bramborový salát potřebuje čas. Tchýně vždy říká, že přes noc v chladu doslova dozraje. Druhý den jsou chutě mnohem výraznější a lépe propojené. Před podáváním proto salát ještě jednou ochutnejte a případně jemně doladte kořením nebo trochou láku z okurek.

Možná právě v tom spočívá kouzlo rodinných receptů. Nejsou výjimečně složité ani drahými surovinami, ale tím, že se dědí z generace na generaci a vždycky kolem nich dokážou shromáždit celou rodinu. Ať už si ten svůj připravujete s majonézou, tatarkou nebo úplně jinak, hlavní je, že u stolu chutná všem.



DAVID STRAKA

Preventisté uvolní ruce strážníkům

Mnozí z nás považují práci strážníků v terénu za nedostatečnou. Většinou neoprávněně, protože pražská městská policie se potýká s citelným personálním deficitem. A ten je pak v ulicích vidět. Řešením mohou být takzvaní preventisté, kteří strážníkům uvolní ruce tam, kde nejsou jejich pravomoci potřeba.



Bohnický občan David Straka nedá na svou čtvrt dopustit

Davide, na radnici Prahy 8 šéfuješ Odboru bezpečnosti a krizového řízení. S jakými tématy se ze strany občanů nejčastěji setkáváš?

Vladko, lidé často netuší, že městskou policii řídí Magistrát hlavního města Prahy, a nikoli vedení jednotlivých obvodů. Proto nechci slibovat věci, které radnice Prahy 8 nedokáže sama ovlivnit. Může ale přicházet s vlastními nápady, jak zvýšit bezpečnost a pořádek v osmé městské části.

Můžeš být konkrétnější?

Jedním z takových nápadů je zavedení takzvaných preventistů. Ti by například v ranních hodinách dohlíželi na bezpečnost u přechodů pro chodce poblíž škol

a nahradili by zde strážníky městské policie. Dnes totiž právě v době, kdy děti míří do škol, zažívají největší nápor také stanice metra. Do práce spěchají tisíce lidí a současně se zde často pohybují osoby narušující veřejný pořádek nebo snižují pocit bezpečí. Strážníků je dlouhodobě nedostatek a jejich služba u přechodů znamená, že po velkou část dopoledne chybějí tam, kde jsou nejvíce potřeba.

Zmínění preventisté se už v jiných městech a obcích využívají?

Model v podobě preventistů není vysloveně novinkou. V řadě menších měst podobnou službu vykonávají zaměstnanci radnice, školníci nebo aktivní

Nejde o náhradu městské policie, ale o její rozumné doplnění.

senioři pracující na částečný úvazek. Praha 8 by mohla stejným způsobem zaměstnat vlastní preventisty, zatímco strážníci by se od časného rána mohli věnovat problémovým lokalitám, jako jsou stanice metra Kobylisy, Ládví, Florenc, Palmovka nebo Křižíkova. Stejný



princip by mohl fungovat také v parcích a dalších místech.

Jaké by měl preventista pravomoci?

Preventista by zde nebyl od toho, aby fyzicky zasahoval. Jeho úkolem by bylo být vidět, sledovat situaci a při prvních známkách problémů okamžitě přivolat městskou policii.

Často slyšíme, že přece zavolat může každý. Jenže zkušenost ukazuje něco jiného. Lidé si problém raději natočí na mobil a zveřejní na sociálních sítích, než aby skutečně zavolali policii. Proškolený preventista by naopak dokázal reagovat okamžitě a zároveň by radnici poskytoval cennou zpětnou vazbu o tom, co se v jednotlivých lokalitách skutečně děje.

Recept Davida Straky

Když zdravé chutná až příliš

Člověk stárne. Jednoho dne se přistihne, že místo katalogu s grily listuje letákem se sportovní výživou a začne číst etikety na jogurtech. Přesně to potkalo i mě. Řekl jsem si, že bych mohl udělat něco pro svou kondici. Ne proto, abych vypadal jako řecká socha – na to už je pozdě – ale abych se při výběhu do schodů necítil jako parní lokomotiva.

Začal jsem tedy hledat recepty, které budou nejen o něco zdravější, ale hlavně tak dobré, aby je doma jedly i děti. Protože připravovat dvě různá jídla je spolehlivá cesta k tomu, že nakonec sníte obě.

Jedním z největších objevů se staly proteinové palačinky. Žádná dietní gumová podložka ani fitness trest za včerejší dort. Naopak – krásně vláčné, voňavé a s čerstvým ovocem nebo jogurtem naprosto skvělé. Navíc obsahují více bílkovin než klasické palačinky, takže člověk má pocit, že dělá něco pro své tělo. A ten pocit je někdy

skoro stejně důležitý jako samotné cvičení.

Doma se recept okamžitě ujal. Děti chtěly palačinky k snídani, svačině i večeři. Já byl nadšený, že vařím zdravě, experimentoval jsem s různými druhy ovoce, ořechů nebo tvarohu a připadal si skoro jako televizní kuchař. Jenže pak přišla chvíle pravdy. Stoupl jsem si na váhu. Dvě kila nahore.

A tehdy mi došlo, že existuje jedno univerzální pravidlo výživy. Sebezdravější jídlo přestává být dietní ve chvíli, kdy ho sníte tolik, že by se za něj nemusel stydět ani dřevorubec po dvanáctihodinové směně.

Takže ano, zdravější recepty mají smysl. Člověk se cítí lépe, jí kvalitnější suroviny a často objeví skvělá jídla, která si oblíbí celá rodina. Jen je dobré nezapomínat, že slovo „fitness“ na talíři není kouzelné zaklínadlo. Druhá, třetí a čtvrtá porce totiž kalorie číst neumí.



PROTEINOVÉ PALAČINKY

Ingredience

- 100 g ovesných vloček
- 1 zralý banán
- 2 vejce
- 100 g řeckého jogurtu
- 30 g vanilkového proteinu
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka skořice
- kokosový olej na potření pánve

Postup

Všechny ingredience rozmixujte do hladkého těsta a nechte několik minut odpočinout. Na lehce potřené nepřilnavé pánvi smažte menší palačinky z obou stran dozlatova. Podávejte s řeckým jogurtem, tvarohem, čerstvým ovocem nebo trochou oříšků.

A pokud vám budou chutnat stejně jako u nás doma, nezapomeňte na pravidlo číslo jedna: i zdravé palačinky se počítají. Jen se to váha většinou dozví dřív než my.

NOVÍ LIDÉ. NOVÁ ENERGIE.

Lepší Praha 8

**KOMUNÁLNÍ
VOLBY**
9. a 10. října
2026



POLITICKÁ REKLAMA. OBJEDNATEL A ZADAVATEL: ODS S PODPOROU KDU-ČSL

ODS
Praha 8

s podporou

lidovci
KDU-ČSL

 **Vladimíra
LUDKOVÁ**