Jediný čtrnáctidenník v Praze 6

NAŠE PRAHA 6

Dejvice • Břevnov • Bubeneč • Střešovice • Vokovice • Liboc • Veleslavín • Ruzyně 21. 10. 2022

Senioři jsou stále pod tlakem telešmejdů

S novelou zákona o elektronických komunikacích sice došlo k úbytku nevyžádaných marketingových volání, ale nikoliv k jejich zániku. Zejména senioři se stále potýkají s tím, že jim neznámý volající nabízí předem nevyžádané zboží nebo služby. Jaké finty nyní telešmejdi používají?

Více na straně 10

INZERCE

REKONSTRUKCE BYTŮ, BYTOVÝCH JADER A KUCHYNÍ
práce obkladačské, zednické, elektro, instalaterské, podlahářské, malířské, výroba nábytku
Svoboda a Nejtek s.r.o.
604 203 243, 603 801 377
www.svobodaanejtek.wz.cz
SC-500773/81

- VÝKUP AUTOMOBILŮ, MOTOCYKLŮ A VETERÁNŮ VŠECH ZNAČEK
- ZÁSTAVY VOZIDEL
- PENÍZE IHNED

NEJLEVNĚJŠÍ ODTAHY
Tel.: 604 868 055
SC-500955/09

! OKAMŽITÝ VÝKUP !
VŠECH NEMOVITOSTÍ
Exekuce a dluhy ihned vyplatíme
www.evykupnemovitosti.cz
VOLEJTE NONSTOP: 608 212 217
SC-501104/07

23 let jsme s Vámi

Módní návrhářka Anna Tejklová: Šaty pro prezidentku musí být elegantní

Foto: archiv AT

Rozhovor na stranách 8 a 9

Pozor! Na naše zdraví útočí nejen covid!

Strana 6

INZERCE

SC-501512/01

Dálkové teplo pro Prahu je z domácích zdrojů

Evropu zasáhly neočekávané geopolitické změny. Topná sezona bude letos kvůli dopadům války na Ukrajině v některých ohledech mimořádná. Obyvatelé napojení na tepny Pražské teplárenské soustavy však mohou být v klidu.

TEPLO DO JEDNOTLIVÝCH DOMŮ přichází z výměníkové stanice, která přebírá dálkové teplo od teplárny. Tyto technické stavby nemusí být nudné, Pražská teplárenská pomalovala své výměníkové stanice pestrými barvami.

Letošní topná sezona se zapíše do historie bezprecedentním omezením dodávek zemního plynu z Ruska a značným nárůstem cen všech energetických komodit v důsledku války na Ukrajině. Teplárnám se zcela jistě podaří i za těchto velmi nepříznivých podmínek zajistit spolehlivé dodávky tepla pro domácnosti, instituce i průmyslové objekty. Problémů s dodávkami zemního plynu se nemusejí obávat ani odběratelé tepla napojení na tepny teplárenské soustavy v Praze, protože výroba tepla pro jejich domácnosti není na ruském plynu závislá. Více jak devadesát procent tepelné energie přichází napáječem z nedaleké elektrárny Mělník, zbývající část dodává zařízení na energetické využití odpadu v Malešicích (ZEVO), které využívá komunální odpad z Prahy pro kogenerační výrobu tepla a elektrické energie.

Teplo z domácích zdrojů

Systém dálkového vytápění je stabilní a do velké míry i nezávislý na dodávkách zemního plynu z Ruska. Jeho výhodou je totiž flexibilita paliv, kdy může fungovat v rozmanitém energetickém mixu. Teplo může být vyráběno kogenerací při výrobě elektřiny, z komunálního odpadu, štěpky či z likvidace kalů anebo lze třeba využívat odpadní teplo z čistíren odpadních vod. Navíc umožňuje vyrábět teplo centrálně ve vzdálených ekologizovaných zdrojích a snižovat tak emisní zátěž ve městech.

Pražské tepny

I v těchto chvílích nesmíme zapomínat na zdraví obyvatel hlavního města. Klíčovým faktorem je způsob, jakým budeme v metropoli vytápět své domácnosti. V Pražské kotlině energii rozvádí tepny teplárenské soustavy Pražské teplárenské ze skupiny Veolia, které jsou napojeny na 34 kilometrů dlouhý externí tepelný napáječ. Pro Prahu to znamená čistý vzduch a stovky komínů, které nikdy nemusely být postaveny. Pražské tepny dávají Pražanům záruku, že budou dýchat čistý vzduch a Praha bude zdravým místem pro život. V mnoha ohledech je tak naše hlavní město již dávno o mnoho let napřed i před jinými evropskými metropolemi. Více se dozvíte na *www.praha-cista.cz*

SC-501500/01

O SPOLEČNOSTI

- Společnost Pražská teplárenská a.s., která se již téměř 30 let stará o Pražskou teplárenskou soustavu a dodává teplo a teplou vodu pro Prahu a její blízké okolí, je součástí skupiny Veolia Energie ČR.
- Dlouhodobým cílem skupiny je ekologickým a bezpečným způsobem budovat a provozovat energetickou infrastrukturu a zařízení pro města a obce.
- Teplo a teplou vodu dodává do 560 tisíc domácností a průmyslových objektů.
- Nabízí chytrá řešení pro bytové domy, průmyslové závody a komerční areály, jejichž cílem je optimalizovat spotřebu energie, využívat alternativní zdroje a přinášet tak úsporu nákladů.
- V České republice Veolia působí již od počátku 90. let. Energetická divize skupiny Veolia je předním českým výrobcem a dodavatelem tepla a elektrické energie v kogeneraci a je prvním nezávislým provozovatelem sítě chladu na českém trhu.

SC-501500/01

TAK SI MYSLÍM...

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

Některé z vás možná naštvu, ale plně souhlasím s připravovanou novelou silničního zákona, která zpřísňuje nejen bodový systém, ale také razantně zvyšuje pokuty. Sice si nedělám iluze, že novela především psychicky narušené motoristy umravní, ale jiní by přece jen mohli začít dbát i na ostatní účastníky silničního provozu.

Ona taková pokuta až 10 000 korun a čtyři bodíky za čučení do mobilu během řízení, to už není právě legrace. Nemluvě o způsobené autonehodě, ta viníka může přijít až na 100 000 Kč. Pozor si snad budou dávat i sváteční jezdci – senioři, kteří se vyhýbají předepsaným zdravotním prohlídkám. Pokud je za volantem přistihnou policisté, pokuta se může vyšplhat až na částku 50 000 Kč, a to už může být citelný zásah do důchodcovského rozpočtu.

Zákonodárci by podle mě ale měli řešit i mnohem tvrdší postih řidičů, usedajících za volant s vysloveným zákazem řízení. Nebo motoristy, kteří u benzinového stojanu nevypnou motor, ale přesto tankují. Tohle počínání výslovně zakazuje silniční zákon, ale kde není žalobce, není ani soudce...

Nezlomní. Výstava pomůže zraněným Ukrajinkám

■ Desítky uměleckých děl nejvýznamnějších současných ukrajinských sochařů a malířů se české veřejnosti představují v Bořislavka Centru. Expozice nese název „Nezlomní“ a po 5. listopadu se přestěhuje do Chicaga.

NA výstavě je celkem 50 výtvarných děl od 26 ukrajinských umělců. Foto: BC

Bořislavka – Všechna vystavená díla si mohou zájemci zakoupit, přičemž peníze půjdou na nákup protéz pro ukrajinské matky, které v důsledku války přišly o končetiny, a také na podporu dětí, jež ztratily rodinu.

Příběhy žen, které potřebují pomoci, jsou srdcervoucí. Nejedná se jen o mladé matky, které se starají o děti, ale třeba i o babičky, které válka postavila do tragických situací. „Bomby byly tak blízko. Ptala jsem se sama sebe: kdy tohle skončí? Potom obrovská rána. Otevřela jsem oči. Všude kolem bzučení. Našel mě vnuk. Zavolal sousedy. Zachránil mi život! Pamatuji si jeho křik: ‚Babi, neumírej!‘“ Takto popsala 62letá Iryna Yasman z Luhanské oblasti raketový útok, při kterém přišla o nohu. O vnuka, který jí zachránil, se nyní musí starat sama – její manžel i syn totiž zemřeli. Protéza by jí v těžké situaci výrazně pomohla.

Umění jako zbraň

Díla na výstavu věnovali ukrajinští umělci, aby umění použili jako zbraň v boji za zkvalitnění života lidí, které válka tvrdě zasáhla. Mnoho vystavovaných obrazů a soch je pak přímo inspirováno válkou a jejími drastickými následky. Některé připomínají ozbrojený konflikt na první pohled, jiné promlouvají mnohem nenápadněji. Z mnohých exponátů naopak sálá naděje, soudržnost a veliké odhodlání – přesně v duchu názvu celé expozice „Nezlomní“. Součástí jsou nejen příběhy žen a dětí, kterým je výtěžek z výstavy určen, ale také komentáře a zamyšlení umělců o válce. Každý z nich přináší svoji unikátní perspektivu.

Zájemci mohou díla nakupovat přímo na místě i díky QR kódu. Přitom se nemusí nutně jednat o závratné sumy, protože výstava nabízí díla s cenou od 300 do 15.000 eur. **(red)**

KOMENTÁŘ

Jak se vrátit k normální ekonomice a společnosti?

Tak jsem si při nedávné procházce Prahou všiml nepříjemného faktu, že nám zavírá jedna tradiční hospoda za druhou. V Dejvicích padly bašty pivařů U Zívalů nebo Bruska, ve Strašnicích třeba U Švejka. Všechny tyto hospody měly společného jmenovatele: byly cenově dostupné pro normálního spotřebitele. Zdobilo je levné a dobré pivo a česká dobrá a levná kuchyně. Tak to skončilo.

Bruska mne osobně mrzí dvojnásob, protože to byla naše domácí hospoda, když jsem sloužil vojnu na posádce v Dejvicích. Měli tam prostě levné a ucházející prostředí. Pro vojáky základní vojenské služby se žoldem 120 korun měsíčně jasná volba.

Samozřejmě restaurací bude v Praze stále dost, fronty na místo u stolu jako kdysi v NDR stát asi nikdy nebudeme. Ovšem ten pohodový styl života, kdy si průměrný občan mohl dovolit chodit každý den do hospody na oběd a po práci na pivo, už asi definitivně končí. Chtěli jsme se globalizovat, tak se bude chodit na kebaby, hamburgery a čínu jako kdekoliv na světě. Na knedlíky se bude chodit na nedělní oběd domů. České hospody postupně zaniknou, budou hezké a útulné značkové pivnice a restauranty, ovšem průměrně vydělávající Čech aby se tam bál vkročit. To není moc hezká vize budoucnosti.

Nebo je řešení B a tím je celý tento zrůdný proces definitivně zastavit a vrátit se k normální ekonomice a společnosti. V době, kdy české elektrárny vyrábí elektřinu za 250 korun/MWh, není normální, aby nám vláda tu samou elektřinu prodávala za 9000 korun a více. A je úplně jedno, kdo a proč za to může. Není normální, aby se v USA 1 MWh plynu prodávala za 180 korun a to samé se v Evropě prodávalo za 2500 korun. O levném ruském plynu nemluvě. Zodpovědnost nenese trh, ale politici EU, kteří jej zdeformovali a nesou přímou zodpovědnost za současnou všeobecnou bídu a zmar. Oni by měli nabídnout řešení nebo odstoupit a pustit k moci někoho schopnějšího, kdo naše problémy vyřeší.

Jan Čížek, pražský patriot
jan@cizekjan.cz

Básník Jiří Brůna: Fotbalová Dukla mi přirostla k srdci

■ Padesát let pracoval Jiří Brůna (67) v polygrafii a od roku 1979 začal publikovat básně. K hlavním motivům petřínského básníka patří popis obyčejných věcí, vracení se do vzpomínek, potřeba slušnosti a lásky i vztah k fotbalové Dukle Praha.

Martin Dudek

Praze 6 jste věrný po celý svůj život. Proč jste si vybral právě tuto část metropole za svůj domov?
Tento domov jsem si nevybral, byl jsem do něj vložen. Narodil jsem se ve Vojenské ústřední nemocnici ve druhé polovině padesátých let v době, kdy zde byla pár let porodnice. Pak jsem se se svým bráškou dvojčetem jen skulil z kopce a spolu s rodiči jsme se nastěhovali do neomítnutého domu na náměstí, Bořislavka č. 5. Uvádím toto číslo proto, že zde končily Dejvice na hranicích s Vokovicemi. Z bytu jsme se dívali na točnu tramvaje č. 23, kde měla konečnou a vydýchávala tu městský prach.

V Dejvicích jsem prožil dětství a dospívání a ve 24 letech po rozvodu rodičů mě osud odvál ke střešovické nemocnici, od které bydlím 200 metrů, pro změnu na hranici Střešovic a Břevnova. Přes ulici je již Veleslavín. Připadá mi to nějak symbolické, pohybovat se celý život jen na tomto území. Mnoho se změnilo, ale pokud žijete stále na jednom místě, změny se ve vás rozplývají. Jinými slovy, nedokážu si představit jiný kout Prahy, kde bych mohl žít.

V mládí jste hrával fotbal a dodnes jste fanouškem dejvické Dukly Praha. Asi vás ale musí bolet u srdce, že se kdysi slavný klub potácí ve středu druholigové tabulky...
Věnoval jsem se fotbalu již od dětských let. Když jsem nezvládl hru na housle a udělal několik chyb při Andulce Šafářové, byl jsem profesorem ve 2. ročníku z houslí vyhozen. Rodiče proto usoudili, že bude lepší, abych opravdu kopal jen do balonu. Za žáky i jako dorostenec jsem hrál za Tatran Střešovice, ten bohužel zanikl v roce 2002. V dospělosti jsem se zkoušel prosadit i ve větších klubech, to však nevyšlo. Založil jsem si svoje mužstvo malé kopané pod názvem JUVE a za školou Na Dlouhém lánu při Fotbalové asociaci Šárka jsem s tímto mužstvem hrál přes 20 let až do jejího zániku v roce 1994. Když říkám moje mužstvo, tak tomu opravdu tak bylo. Byl jsem zakladatelem týmu i jeho kapitánem. Vystřídalo se u mě množství skvělých fotbalistů, dokonce i ligových, ale jmenovat je, to by bylo na dlouho.

A pokud vyrůstáte na Bořislavce, nikdo jiný než Dukla snad k vašemu fotbalovému srdci ani přirůst nemůže. Ve stejném domě jako my žil se svou rodinou Ladislav Novák, slavný dukelský fotbalista a reprezentant, kousek dál Na Dlouhém lánu Šafránek a Ječný, stálice zlaté éry Dukly šedesátých let. Jako děti jsme na Julisku chodily v partě a s vlajkami a svůj klub milovaly. S postupem času do fotbalu nejdříve zasáhla politika, potom ekonomika. Chápu to, ale osud tak slavného klubu je smutný. Že dnes svádí boje ve druhé fotbalové lize je sice bolestné pro nás příznivce, ale klub stále žije a vzhledem k současné době to považuji ještě za úspěch. Na Duklu nezapomínám ani ve své tvorbě a minimálně ji ve čtyřech knížkách zmiňuji.

> **V poslední době se v mojí tvorbě místo stromů objevují ženy**

Od mládí vás trápí těžká klaustrofobie a agorafobie. Je pro vás básnická tvorba lékem?
Mojí tvorbu se snažím „vynechat“ ze svých problémů, ne vždy se mi to ale daří. Nejen moje fobie, ale každá nemoc se potřebuje nějakým způsobem vytěsnit. Stejné je to i u mě, čím více jsem zaměstnán svými texty, tím lépe. Nyní pracuji na dvou knížkách současně, na próze Člověk v průsvitné bedně a na básnické sbírce Rozpůlená obloha.

Odborná veřejnost oceňuje vaši schopnost popisovat běžné až banální věci či situace vytříbeným a neotřelým stylem. Podědil jste pozorovací talent a „básnické střevo“ po některém z vašich předků?
Můj otec Otakar byl spisovatel a začínal básnickou sbírkou. Zda jsem něco podědil, nevím. U mých knížek se totiž stále uvádí: Jiří Brůna je básnickým solitérem. Prozatím mě nikdo nedokázal zařadit do nějaké skupiny, cítím se tím ale volnější. Mou hlavní devizou je, že je mým textům rozumět, obyčejné věci totiž nelze přehlédnout. Popisuje je, i když se na první pohled zdají banální, ale je to o tom, abychom se nestyděli je vyslovit. Nechci psát pro odbornou skupinku lidí, ale pro ty, kteří pochopí, těch je většina. Píši o lásce jako takové, v mém případě hlavně o ženách, popisuji dobu, ve které žijeme. Bez obalu, ale srozumitelně.

„POEZIE je v současné době moc roztříštěná, málo se čte, zkusím, aby se stav byť o malinko zlepšil,“ říká Jiří Brůna. Foto: archiv JB

S banálními věcmi se každý z nás potkává dnes a denně. Máte třeba báseň, jejíž obsah byl inspirován padajícími kaštany?
Nevzpomínám si, zdali jsem někdy psal o kaštanech, ale vím jistě, že se v poslední době u mě místo stromů objevují ženy. Není to moje myšlenka, tu jsem převzal od Jaroslava Seiferta. Ženy jsou mou základní múzou. Jsem rád, že jsem toto pochopil dříve než jmenovaný skvělý básník, a jak sám říkal - škoda, že jsem na to přišel tak pozdě.

Co vás, básníka z Petřin, v současné době nejvíce těší a co zarmucuje?
Jsem rád, že jsem v poslední době narazil na lidi, kteří jsou schopni mě ještě více posunout. Například spoluautorka mých dvou posledních knížek Ženská přitažlivost a Tajemství dobra Petra Čiháková. Půvabná publicistka, maminka tří malých dětí, zakladatelka projektu Knihy trochu jinak, ve kterém připravuje povinnou četbu pro maturanty. Ta mě svým přístupem k literatuře ještě více inspiruje k dalšímu psaní, ale navíc dodala do mých knížek ženský prvek, který v nich scházel. Na oplátku jsem od této autorky přijal výzvu a napsal poselství pro studenty po přečtení knížky Jaroslava Seiferta, přebásnil Vrchlického Havrana od Poa, napsal báseň k Villonovi, obsah knih Strakonický dudák, Kytice atd. Zde si člověk uvědomí, kde jsou ještě rezervy v jeho činnosti, a vzhledem k věku i pomaleji stárnu.

Profesně jste se zabýval tiskařinou. Nemáte obavu, že toto povolání vinou vzestupu elektronických médií a e-knih do dvaceti let naprosto zmizí?
Nezmizí, ale budou to jen malinké náklady jako dárky, které budou jen ozdobami. Polygrafie je nyní jen grafika a rotační tisk, ostatní přežívají. Celý profesní život jsem byl knihtiskařem, 50 let jsem pracoval v polygrafii. Považuji za zázrak, že jsem to v tomto oboru, byť i v jiných funcích, vydržel. Tiskaře již učit nebudu, to je historie. Typografickou měrnou soustavu již zná také málokdo. Byl to obor, na který jsem byl hrdý.

Změna. Novým starostou bude Jakub Stárek

Praha 6 – V MČ Praha 6 vznikla po letošních komunálních volbách koalice stran ODS s KDU-ČSL, STAN se Zelenými a uskupením Praha 6 Sobě. Lídr nejsilnější koalice ODS a KDU-ČSL Jakub Stárek (ODS, na snímku) se s největší pravděpodobností stane starostou, rozhodne o tom první zasedání Zastupitelstva MČ Praha 6. Vystřídá tak dvakrát po sobě zvoleného Ondřeje Koláře, který bude s TOP 09 nyní v opozici. **(red)**

stanoviště velkoobjemových kontejnerů

Praha 6 – Kontejnery budou přistaveny v určeném termínu pouze na max. čtyři hodiny, v době od 16.00 do 20.00 hod. (red)

pondělí 24. 10.
Šárecká x Na Pískách
a Na Fišerce x Na Špitálce

úterý 25. 10.
Zengrova x Na Kvintusce
a Kolejní x Zelená

středa 26. 10.
Koulova x Čínská a Šárecká x Mydlářka

pondělí 31. 10.
Břevnovská a Nad Šárkou
x Na Kuthence

úterý 1. 11.
Dělostřelecká x Spojená
a Sibeliova x Na Hubálce

středa 2. 11.
Cukrovarnická x V Průhledu
a U Vojenské nemocnice x U Třetí baterie

čtvrtek 3. 11.
Ve Střešovičkách x Pod Andělkou
a Na Petynce

pondělí 7. 11.
Na Větrníku x Dusíkova
a Nad Alejí x Šantrochova

Praha 6 představila nový vizuální styl

Praha 6 – Městská část představila novu podobu své vizuální komunikace. Prezentovat se bude stylem od studia ReDesign, které uspělo mezi 76 návrhy designérské soutěže pořádané odbornou organizací Czechdesign. Jeden z grafických motivů v rámci nové vizuální identity se stal inspirací pro vytvoření piva Prahy 6. Městská část se proto spojila s Pivovarem Bubeneč, jehož sládek uvařil lehký šestistupňový pivní speciál, „Lehkou Šestku“. Obsahuje chmelovou směs „Pink Boots Hop Blend“, jež je spojena s mezinárodní nezávislou iniciativou na podporu žen v pivovarnictví. Nové pivo, které bude k dostání čepované přímo v Pivovaru Bubeneč, oslavuje novou vizuální identitu městské části a připomíná připojení Bubenče k Praze, od něhož letos uplynulo sto let. **(red)**

Zemřel čestný občan Prahy 6 Karel Pezl

Praha 6 – Ve věku 95 let zemřel v pondělí 10. října generál Karel Pezl, který byl posledním náčelníkem generálního štábu československé armády a historicky prvním náčelníkem Generálního štábu české armády. V uvedených funkcích se podílel na dlouhodobé koncepci české armády a zahájil její transformaci z divizního na brigádní systém. Od července 1993 byl poradcem prezidenta Václava Havla, ve stejném roce obdržel hodnost armádního generála. V roce 2017 mu prezident Miloš Zeman propůjčil řád Bílého lva. V roce 2019 mu bylo starostou Ondřejem Kolářem uděleno čestné občanství Prahy 6. **Zdroj: MČ Praha 6**

INZERCE

Co na psoriázu a atopický ekzém
Lupénka provází lidstvo již od starověku.

Rychlé množení kožních buněk a jejich nedostatečné dozrání se projevuje nadměrným šupinatěním suché kůže, často doprovázeném úporným svěděním s někdy do krvava rozpraskanými ložisky. Důvod, proč nemoc kůže vzniká, stále není objasněn, ale jsou známy vlivy prostředí, autoimunity, dědičnosti, zdravotních faktorů a životních návyků, které mohou projevy zhoršit.
Psoriáza, i když není nakažlivá, dokáže člověku zhoršit komfort života a může výrazně ovlivnit jeho fyzické, psychické a sociální zařazení ve společnosti nebo ho z ní vymezit až na kraj, popřípadě způsobit silná psychická traumata.
Na zklidnění svědivosti ložisek s nadměrným šupinatěním blahodárně působí enzymy produkované mikroorganismem *Pythium oligandrum*. Tyto enzymy dávají možnost nevyzrálým kožním buňkám zpomalit jejich nadměrné množení, dozrát a předčasně se nešupinatit.
Na drobná ložiska je vhodná **mast Biogama**. Pro větší ložiska nebo ložiska ve vlasové části je lepší přípravek **Biodelta** používaný ve formě koupelí nebo zábalů.
Atopický ekzém na rozdíl od lupénky je podmíněný sníženou ochranou bariérou pokožky a neurohumorální dysbalancí, která může vyvolávat silné svědivé projevy. Pak pokožka neadekvátně reaguje i na běžné alergeny z prostředí.
Pro posílení obranyschopnosti pokožky je vhodný přípravek **Pythie Biogama jemná mast**, který zklidňuje projevy svědění a promašťuje pokožku. Při koupelích je možné použít do vody přípravek **Pythie Biogama olejová koupel**.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně.
Vaše otázky rádi zodpovíme na infolince: 773 773 970
e–mail: pythium@pythium.cz
informace na: www.chytrahouba.cz

B▪A▪R▪D▪ www.chytrahouba.cz
Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

SC-50406/02

Zdraví. Na naše tělo útočí nejen covid

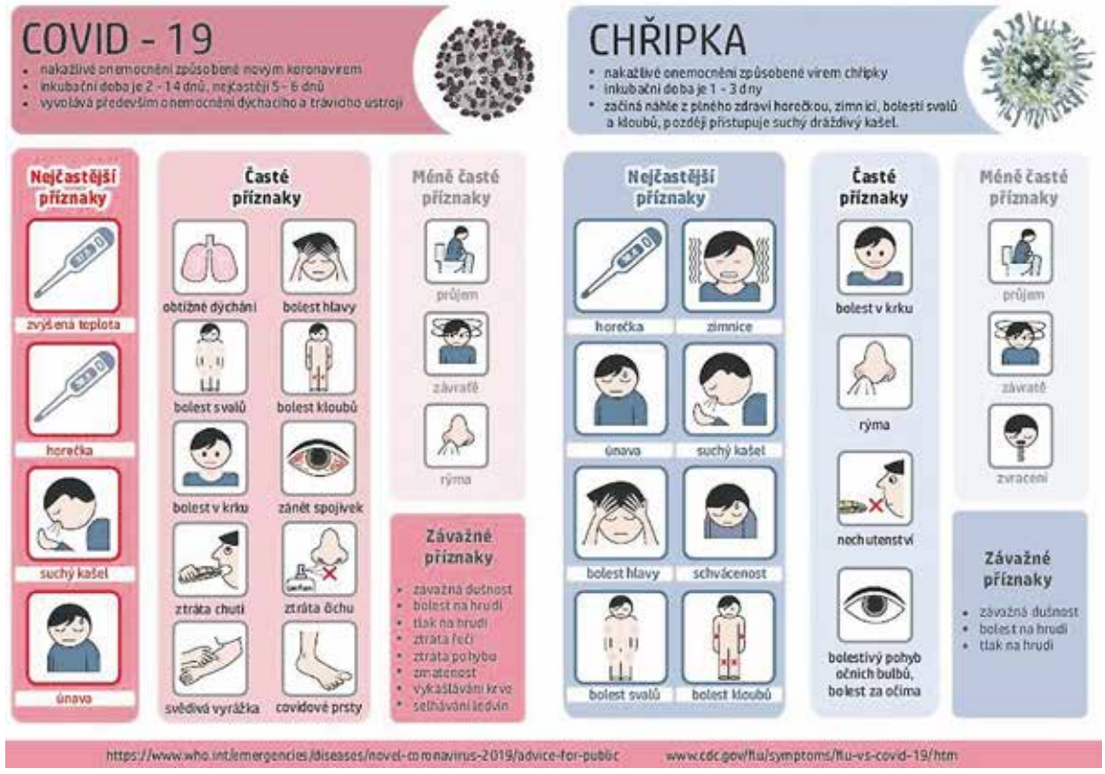
■ Nízké teploty venku i doma, málo vitamínů a stres, opětovný vzestup covidu. Péče o imunitu bude letos v zimě obzvlášť důležitá.

Nedávno dosáhly hodnoty nově nakažených covidem-19 téměř dvou tisíc denně a odborníci upozorňují, že po dvou sezonách, kdy jsme se chránili respirátory, vstupujeme do období respiračních onemocnění zcela „odzbrojeni“. Vzhledem k energetické krizi se navíc dá očekávat, že v zimě budou mnozí doma topit pouze minimálně, čímž ještě více vystaví své zdraví riziku. Jak se tedy co nejlépe připravit na letošní vlnu nemocí? „Pečujte o imunitu, zapomeňte na stres a po návratu z exotické dovolené si dejte čas na aklimatizaci,“ radí MUDr. Světlana Kiričenková z Polikliniky IPP s.r.o.

Než si plně připustíme, že léto opravdu skončilo, podceňujeme teplé oblékání, což negativně ovlivňuje naši schopnost čelit patogenům. Přijít tak může nachlazení či dokonce obávaná chřipka. Ta přitom není pouhým synonymem pro lehkou virózu, ale potenciálně život ohrožující nemocí, která může vést k zápalu plic, zánětu středního ucha či vedlejších nosních dutin. Obzvlášť senioři a chronicky nemocní lidé by proto neměli váhat a nechat se proti chřipce očkovat.

„I přes mediální zájem o covid jsou tu s námi stále i další nevítané choroby, jako bakteriální pneumokoková infekce, která se, stejně jako koronavirus, přenáší kapénkami, tedy mluvením či kašláním. Předejít zápalu plic či zánětu mozkových blan naštěstí je možné včasným očkováním, nad kterým by se měli vážně zamyslet všichni lidé z rizikových skupin,“ říká MUDr. Světlana Kiričenková.

A co covid? „Momentálně v Česku stále nejčastěji čelíme variantě omikron. Ta napadá horní cesty dýchací a bez testu je takřka k nepoznání od nachlazení. Pokud je váš test pozitivní, i nadále se na vás vztahuje státem nařízená izolace,“ dodává MUDr. Kiričenková. Jestliže na sobě navíc cítíte dušnost, bolest na hrudi či máte vysoké horečky, neváhejte a co nejdříve se spojte se svým lékařem.



MÁTE CHŘIPKU, nebo covid? To s největší pravděpodobností zjistíte podle příznaků onemocnění. Zdroj: WHO

Málo slunce, ovoce a zeleniny? Doplňujte vitamíny C, B a D

Při cestě hromadnou dopravou, v obchodech či v kinech se často pohybujeme ve společnosti mnoha cizích lidí, a tak musí naše imunita odrážet neustálé útoky infekcí. Proto si musíme svou obranyschopnost hýčkat. Určitě jste již slyšeli o pestré stravě, pravidelném pohybu či dostatku spánku a stejně tak víte, že v praxi není snadné všechna doporučení stoprocentně dodržovat. Důležité proto je vědět, proč je každá ze zmíněných věcí pro zdraví tak důležitá. Například zdravým a bohatým jídelníčkem do těla dostáváme vitamíny a minerály. Jejich nerovnováha vede ke slabší imunitě a navíc se mohou objevit další problémy, jako je vysoký krevní tlak, únava či psychické problémy.

Vzhledem k nižší spotřebě ovoce a zeleniny se v zimě vyplatí doplňovat vitamín C. Ten posiluje imunitní systém, zkracuje délku virových onemocnění a tělo si jej neumí samo vytvořit. Ať už si jej pořídíte v kapslích nebo ve skvěle vstřebatelné lipozomální formě, vaše imunita vám poděkuje. Stejně tak se zaměřte na vitamín B. Souhrn všech osmi vitamínů této skupiny – B-komplex – je zásadní pro zdravé fungování metabolismu, zmírňuje projevy únavy a je klíčový pro nervový a imunitní systém.

„Béčko“ tělu dopřejete, budete-li jíst drůbeží a hovězí maso, vejce, mléko, ořechy, luštěniny a k radosti mnoha z nás je i v pivovarských kvasnicích. Nedostatek pobytu na slunci se negativně podepisuje na množství vitamínu D v těle. Ten přitom pomáhá zvyšovat obranyschopnost, takže je velmi vhodné dopřát si ho ve formě doplňku stravy a nevyhýbat se potravinám, které jej obsahují: maso, tuk mořských ryb, vaječný žloutek či plnotučné mléko. Z minerálů je v zimě důležité mít dostatek zinku a selenu.

Odstraňte spouštěč stresu

Ani ta nejzdravější strava však sama o sobě nestačí, jste-li vystaveni neustálému stresu. „Důvodem zdravotních potíží není jen stres sám o sobě, ale i jeho následky, jako špatné stravovací návyky či nedostatek spánku. Takovému člověku hrozí oslabení imunity a s tím spojená vyšší náchylnost k infekčním onemocněním,“ vysvětluje MUDr. Kiričenková. A pokud se rozhodnete dostat svou psychiku do pohody například pobytem v exotických destinacích, nezapomeňte, že i výkyvy nízkých a vysokých teplot nejsou pro zdraví ideální. Obzvlášť po návratu si dejte čas a vyvarujte se hektického návratu do běžné rutiny, abyste paradoxně nezažili ještě větší stres než před odletem na dovolenou. **(Protext, md)**

Aktuálně o koronaviru

Informační linka ke koronaviru **1221** je k dispozici každý den od 8.00 do 19.00 hodin. Pro volání ze zahraničních SIM karet můžete využít telefonní číslo **+420 226 20 1221.**

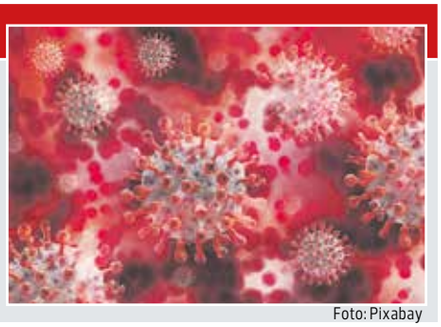


Foto: Pixabay

Český Domov
Media House s.r.o.

HLEDÁME ŠIKOVNÉ WEBEDITORY!

Jsme ryze české vydavatelství Český Domov Media House s.r.o. které je na trhu již přes 23 let. Pro rozšíření pražského týmu aktuálně hledáme do svých řad sympatické a dynamické lidi na pozici webeditor www.nasepraha.cz.

JAKÝ BUDE VÁŠ PRACOVNÍ DEN V NAŠEM TÝMU:
- začínáme ranní kávičkou a krátkou poradou s týmem o úkolech dne
- editujete zprávy dne a řešíte aktuality. Telefonujete a píšete/editujete zprávy na web.
- před odchodem z práce si připravíte vydání na následující den
- koordinujete externisty a podcasty

KOHO HLEDÁME:
- zkušenosti z vydavatelství nebo marketingu jsou podmínkou, máme systém zaškolení, vše naučíme
- smysl pro povinnost a systém, pracovitost, otevřenost, iniciativu, samostatnost a tah na branku
- reprezentativní vystupování. Úsměv vždy na tváři a pozitivní nálada by pro vás měla být samozřejmostí.
- ochotu se vzdělávat v oblasti marketingových a mediálních novinek. Prostě být in. Znalost online aplikací.

S ČÍM U NÁS MŮŽETE POČÍTAT:
- kompletní zaškolení, vše ochotně vysvětlíme, naučíme
- notebook, to je samozřejmost
- nejsme jen kolegové, setkáváme se i na mimopracovních aktivitách (bowling, laser game, večírky)
- sídlíme v Praze – Strašnicích, v duchu rodinných kanceláří - není problém si vzít do práce pejska, děti či jiné mazlíčky
- osobní přístup, pomoc, pochopení Honorovaná práce na ŽL.

Máte-li o uvedenou pozici zájem, napište na e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz a domluvíme si termín osobního pohovoru u nás v kanceláři.

Český Domov
noviny do každé schránky...

HLEDÁME OSTŘÍLENÉ OBCHODNÍKY!

Český Domov, hledá do svých řad zkušené obchodníky na pozici Manažera inzerce pro celorepublikové sítě lokálních titulů.

Tvým úkolem bude prodej reklamního prostoru tištěné inzerce a nových online produktů stávajícím i novým zákazníkům z řad malých a středních podnikatelů ve Tvé lokalitě. Poslední volná místa v Praze!

Nabízíme:
- nadstandardní finance – možnost výdělku více než 80 000 Kč
- školení obchodních dovedností
- tembuldingové akce
- práce na ŽL
- práce v regionu Praha

Požadujeme:
- zkušenosti s obchodem
- SŠ vzdělání s maturitou
- smysl pro zodpovědnost

Pokud Tě nabídka zaujala pošli nám životopis na mail: kancelar@ceskydomov.cz a my Tě pozveme na pohovor

NEJZÁBAVNĚJŠÍ MUZEUM V PRAZE!

Vodičkova 31, Praha 1

MUZEUM FANTASTICKÝCH ILUZÍ

www.muzeumfantastickychiluzi.cz

SC-501117/11

SHOW №1 AGENCY

PRAHA
Kongresové centrum
12.11.2022

Royal classical ballet

Labutí Jezero

vstupenky ticketportal VSTUPENKY NA DOSAH

SC-501456/02

Módní návrhářka Anna Tejklová: Šaty

■ Její modely se staly již pravidelnou součástí každoroční módní události Czech Fashion Week. Módní návrhářka a malířka Anna Tejklová však nedávno zabodovala i na velké mezinárodní soutěži. Připravila totiž výpravný národní kostým pro Dominika Chabra, který soutěž vyhrál a získal titul Man of the Year 2022!

Martin Dudek

Plakala jste štěstím, když jste se dozvěděla o úspěchu Dominika Chabra v celosvětové soutěži o titul muž roku?
Měla jsem obrovskou radost! Hlavně kvůli Dominikovi, který na sobě opravdu dřel. Připravit národní kostým na světovou soutěž krásy byl ale vždycky můj sen a děkuji Dominikovi, že mi výrobu kostýmu s důvěrou svěřil. Jsem ráda, že jsme mohli dát ve světě vědět o české historii a o českém řemeslu.

A nápad na jeho ztvárnění přicházel postupně, nebo vám hned blikl v hlavě?
Zásadní zásluhu má můj manžel Jakub. Je architekt a skvěle mi poradil inspirovat se českou gotikou za vlády Karla IV., konkrétně kaplí svatého Kříže na Karlštejně, kde jsou do zlaté stěny vsazené polodrahokamy. A potom už mě plášť napadl skoro okamžitě. Věděla jsem, že musíme prodat Dominikovu mužnost, že bude moderní král. Velkou výzvou ale bylo sehnat nádherné kameny do zlatého límce. Oslovila jsem českou firmu Preciosa, která se stala naším partnerem. Bez nich si nedovedu výrobu představit, jejich křišťály jsou skutečně královské. Já jsem potom ručně malovala erby a hlavně metry gotických ornamentů. Proběhlo též mnoho zkoušek u mé šikovné krejčové, no, nebylo to hotové za týden (smích). Od návrhu po zhotovení měsíc a půl pravidelné práce.

Nelíbí se mi současné ultra progresivní trendy zmatených pohlaví a propagace až morbidní obezity v kampaních slavných módních značek

DOMINIK CHABR a jeho královský plášť. Foto: archiv AT

NA CZECH FASHION WEEKU 2022 představili modely Anny Tejklové její sestra Michaela a David Kremeň, muž roku 2020. Foto: archiv AT

Mnoho umělců přiznává, že než napíší dobrý text či se naučí správně roli, prožívají tzv. tvůrčí muka. Mají to módní návrhářky podobné?
Dobrá otázka. Umělci jsou určitě více náchylní k trpění, protože jsou zvýšeně citliví. Taková citlivost je ale k tvorbě nezbytná. Navíc nějak trpí téměř všichni lidé, jak to tak pozoruji. Pro mě by byla naopak muka nemoci tvořit, ať už jde o módu, či obrazy. To samé, co pomáhá mně, se snažím předávat lidem. Tedy přetavit i destruktivní energii v odolnou a jiskřivou, nacpat do oblečení a obrazů to nejlepší ze sebe. Když se lidé cítí krásní a přitažliví ve svém oblečení, je jim lépe. Stejně jako když mají ve své blízkosti obraz, který na ně vysílá pozitivní obsah.

Jak byste charakterizovala svou novou kolekci TOTEM, kterou jste představila na Czech Fashion Weeku 2022?
Nejvíc ji vystihuje text, který zazněl na začátku přehlídky: „Domorodé národy věřily, že se v ornamentech ztratí zlí duchové a démoni. Proto ornamenty zdobily svá těla i oblečení. Odpoutejte se teď od povrchnosti, od svých masek. Když se nebudete bát…" Postavila jsem kolekci na syrových ručně malovaných ornamentech uklizených v řádu

pro prezidentku musí být elegantní

NĚKTERÉ MODELY byly jen pro odvážné ženy a dívky... Foto: archiv AT

střihů. Až na pár barevných modelů bylo vše kombinací černé, červené a bílé. Také jsem měla poprvé v kolekci muže. Archetypy krále a bojovníka. Dominik Chabr předvedl svůj královský kostým a druhý model, David Kremeň, (muž roku 2020), je v reálu policista, takže mi přišel jako bojovník ideální. Ženy byly krásné, svůdné i odvážné, jedna z modelek nesla teleskopický obušek. Většina oblečení z této kolekce je zcela nositelná, přizpůsobitelná různým postavám.

Co je podle vás největší hrůza v oblékání českých žen a mužů?
Píši pravidelnou rubriku Módní alarm pro Prima Ženy, kde se mimo jiné přesně tomuto věnujeme. V naší zemi je tendence moc nevyčnívat a i na oficiální příležitosti občas dorazit obleče-ný jako na ryby. Dále jsou často k vidění obrovská loga značek přes celý oděv, to také nepovažuji za vkusné. Je ale třeba říct, že je spousta skvělých lidí, kteří se oblékají příšerně, a naopak spousta skvěle oblečených, leč příšerných lidí (smích).

Mě vždy „fascinují" pánové, kteří vyrazí do ulic s mobilem v ruce a ve značkové teplákové soupravě. Pokaždé mám chuť se jich zeptat, v kolik a kde jim začíná zápas... Je vůbec společensky přípustné přijít někam takto oblečený?
Mě chlapi v teplákovce tolik nepohoršují. Ano, jistě existuje reprezentativnější oblečení ven, ale pokud chtějí něco pohodlného, nemají moc na výběr. Když není teplákovka plná obrovských log, může vypadat i vkusně. A jestliže v této soupravě nejdou do opery či na pohřeb, ať ji klidně mají. Jsem k mužům v tomto směru asi mnohem shovívavější.

Říká se, že módní styl udávají Paříž, Milán a New York. Platí to stále?
Platí, ale asi jak komu. Mně se tedy současné ultra progresivní trendy zmatených pohlaví a propagace až morbidní obezity v kampaních slavných módních značek nelíbí. Na druhou stranu zboření kultu nezdravé vychrtlosti je skvělé, jen by to nemělo jít zas do druhého extrému.

V lednu 2023 budeme volit nového prezidenta či prezidentku. Pokud bychom měli poprvé v historii na Hradě ženu a vy se stala její dvorní módní návrhářkou, nebála byste se nějakými kostýmy lehce šokovat?
Myslím si, že prezidentka nemá šokovat, ale být vzorem grácie a důstojnosti. Prezidentského šokování jsme si užili už dost. Pokud bych měla tu čest, tak si představuji elegantní, vznešené a opravdu důstojné modely hodné této funkce.

Před čtyřmi lety jste na Czech Fashion Weeku představila kolekci Vlčí máky, která byla věnovaná válečným veteránům. Podporujete stále Spolek Vlčí Máky?
Bohužel už na to nemám kapacitu, ale byla to hezká spolupráce, dělají stále záslužnou činnost. Vždy budu fanynkou ozbrojených složek. Všem, kdo mají pocit, že „zbraně plodí násilí", bych chtěla vzkázat jeden klasický citát: „Zlého muže se zbraní zastaví jen dobrý muž se zbraní."

Žijete a tvoříte v Braníku. Proč jste si právě tuto část Prahy 4 vybrala za svůj domov?
V Braníku žiji téměř od dětství, hodně se tu všichni známe a je to opravdu můj domov. Prahu 4 miluji, jsou tu skvělá místa, školy a sportoviště, které náš život dělají lepší. A ukázalo se, že tady ve Vltavě žijí i velké štiky, jednu takovou ulovili nedávno moji kluci.

profil

Anna Tejklová

narozena 26. 1. 1982 v Praze

studovala výtvarné školy, během brzkého odchodu na mateřskou se přeorientovala na módní tvorbu s maximálním využitím malby

majitelka značky Anna Anna

její modely jsou pravidelně prezentovány na prestižní přehlídce Czech Fashion Week

autorka národního kostýmu pro vítěze soutěže Man of the Year 2022 Dominika Chabra

vdaná za architekta Jakuba Tejkla, matka dvou synů

Vyhrajte voucher do fitness Aura Fit Lady Club

■ Čistě dámskou záležitostí je cvičení v Aura Fit Lady Clubu, jehož pobočky najdete na několika pražských místech. Muži sem mají vstup zakázán a dívky i dámy různorodého věku, které tu potí trika v touze zformovat si co nejlépe postavu, tak nejsou vystaveny pohledům cizích mužských očí.

Martin Dudek

Cvičící ženy asi nejvíce trápí nahromaděný tuk v oblasti břicha, který se z těla velice těžko odbourává. Pokud však vyzkouší prověřenou metodu BetterBelly, uvidí, že při pravidelném cvičení se míra kolem pasu začne skutečně zmenšovat. Stačí jen třikrát týdně trénovat 30 až 40 minut po dobu nejméně jednoho měsíce na crossovém trenažéru a mít na sobě oblečen břišní pás BetterBelly vysílající infračervené záření. Ano, v tom je právě ten fígl. Normálně totiž zůstává břicho na povrchu studené, i když cvičíte s velkou intenzitou. To je také důvod, proč je tak těžké v oblasti břicha zhubnout. Pokud použijete pás BetterBelly, bude se tuk pod kůží vašeho břicha více zahřívat. Infračervené záření totiž podporuje zrychlený oběh krve v těle a spalování tuku se tak zrychlí. Po měsíci pravidelného cvičení můžete z fitness klubu odcházet lehčí o čtyři balení másla, tedy o jeden kilogram tuku, což je v přepočtu snížení vaší konfekční velikosti o 1 až 2 čísla! Efekt je možné zesílit ještě vhodnou úpravou jídelníčku. Metodu BetterBelly si v Aura Fitu vyzkoušela a pochvaluje si ji i herečka Kristýna Frejová: „Spoustu věcí je tu super, BetterBelly na špeky, VacuShape a další přístroje. A pak po cvičení si dáte spršku a budete se cítit úplně báječně."

Přenechte dřinu strojům!

Cvičení samozřejmě probíhá za bedlivého dozoru zkušených trenérek, které vám se vším ochotně poradí. Rady poskytnou i ohledně hydraulických pístových strojů, které v Aura Fitu slouží ke kruhovému tréninku. Tyto stroje mají jedinečnou vlastnost – umožňují kardiovaskulární i silový trénink zároveň. A navíc, protože jsou pístové, šetří váš čas, protože jednou skupinou svalů provádíte tlak a opačnou svalovou skupinou tah. Taková intenzita cvičení vede ke snadnému zvýšení a udržení požadované tepové frekvence v tzv. aerobní zóně. Navíc se díky cvičení proti hydraulickému odporu pohybujete plynule. Je to podobné jako cvičení ve vodě a zcela bezpečné i pro slabší osoby. Na strojích nejsou zásobníky závaží, se kterými se musíte potýkat, ani se o nastavení váhy nemusíte složitě rozhodovat.

V AURA Fit Lady Clubu se vám bude věnovat tým zkušených a věčně usměvavých trenérek. Foto: Aura Fit

S nadsázkou řečeno ani „staromilkyně" samozřejmě ve fitku nepřijdou o činky či závaží. Využijí je při kruhovém tréninku, kdy se cvičí na celkem osmi stanovištích s pístovými stroji a osmi aerobních mezistanicích. Ženy tak vždy ví, co bude následovat za cvičení. Přestávka, pokud je zařazena, je až po ukončení jedné sekvence. To se opakuje většinou třikrát. Vše se střídá, cvičení spodní a horní poloviny těla, krev v těle cirkuluje a tuky se spalují.

A co je nejlepší? Do Aura Fit Lady Clubu si můžete přijít protáhnout tělo kdykoliv bez objednání a cvičíte, jak dlouho chcete! Oceníte rovněž dobrou dopravní dostupnost, pobočky klubu jsou v blízkosti stanic metra.

Soutěž

Odpovězte do 4. 11. 2022 na e-mail: soutez@ceskydomov.cz a 10 výherkyň obdrží voucher do Aura Fit Lady Clubu. S ním získáte volný vstup na BetterBelly, tři volné vstupy na kruhový trénink a dva volné vstupy na přístrojovou lymfodrenáž.

Soutěžní otázka

Je pobočka AURA Fit Lady Club v Praze 4?
a) ano b) ne
Nápověda na www.aurafit.cz

Senioři jsou stále pod tlakem telešmejdů

Praha – S novelou zákona o elektronických komunikacích došlo k úbytku nevyžádaných marketingových volání, ale nikoliv k jejich zániku. Zejména senioři se stále potýkají s tím, že jim neznámý volající nabízí předem nevyžádané zboží nebo služby.

IDEÁLNÍ je naučit seniory říkat ne, a případně nevyžádané hovory rychle ukončit.
Ilustrační foto: Pixabay

Telemarketingoví operátoři totiž bývají neodbytní a je lehké jejich nátlaku podlehnout, senioři tak nevědomky mohou po telefonu uzavřít smlouvu, o kterou původně vůbec neměli zájem.

Podle zkušeností spotřebitelské poradny dTestu telešmejdi změnili postupy. Nyní často volají za účelem údajného průzkumu veřejného mínění nebo na základě předem uděleného souhlasu. „Ohroženou skupinou jsou zejména senioři. Často si rádi popovídají s volajícím, i když ho neznají," uvádí Eduarda Hekšová, ředitelka spotřebitelské organizace dTest. Hovor obvykle začne jako průzkum veřejného mínění několika otázkami, které opravdu nemají „obchodní" charakter. Po získání důvěry volanému nabídne koupi výrobku nebo služby. „Takové volání je samozřejmě zakázanou marketingovou nabídkou. I pouhé smluvení schůzky za účelem nabídky je nedovoleným jednáním, natož pak přímá nabídka na konci ´výzkumného´ hovoru," zdůrazňuje Eduarda Hekšová. Telešmejd může spotřebitele zahltit velkým množstvím informací, může na něj vyvíjet nátlak a naléhat. Ojedinělá ale není ani taktika opačná. Operátor hovoru může být naopak velice milý a spotřebitel tak získá pocit, že je zcela výjimečným zákazníkem. Je třeba dát si také pozor na nabídku zaslání dárku zdarma, který ve výsledku být zdarma vůbec nemusí.

Pokud potřebujete poradit ohledně spotřebitelských práv ve vztahu k volání telešmejdů, můžete se obrátit na bezplatnou spotřebitelskou poradnu dTestu, a to elektronicky na www.dtest.cz/spotrebitelska-poradna nebo telefonicky na číslo 299 149 009.

Zdroj: dTest

Unikátní snímky ukazují život v terezínském ghettu

Bubny – Až do 6. listopadu byla pro veřejnost prodloužena ojedinělá výstava Album G. T. v prostorách nádraží Bubny. Ta představuje nově objevené a doposud nezveřejněné fotografie z ghetta Terezín nalezené v pozůstalosti poválečného redaktora Československého rozhlasu Milana Weinera. Unikátnost snímků ještě umocňuje fakt, že protektorátní ghetto nemělo oficiálního fotografa a jeho obraz si tak veřejnost doposud utvářela pouze z propagandistických filmů pro Červený kříž či z obrázků z pozůstalostí grafiků. Výstava je výsledkem pátrání po identitě tváří z fotografií, do něhož Památník ticha zapojil v minulém roce veřejnost prostřednictvím médií. Vstup na výstavu je zdarma. **(red)**

CELKEM čtyřicet fotografií neznámého autora přibližuje ghetto Terezín.

Co nabídnou Svatomartinské slavnosti na Rašínově nábřeží?

KROMĚ husí pečínky s karlovarským knedlíkem a zelím si návštěvníci slavností mohou dopřát husí kaldoun s knedlíčkem, husí játra s jablky a cibulkou i husí burgery či paštiku.
Foto: Archetyp

Nové Město – Kolem 35 stánků, 20 vinařů z Čech a Moravy, degustace svatomartinských vín, husí speciality a doprovodný program – takový bude 11. ročník festivalu mladých vín „Svatomartinské slavnosti a pečená husa“. Akce proběhne v pátek 11. listopadu od 10.00 do 21.00 hodin na náplavce Rašínova nábřeží v Praze 2 mezi Palackého a Železničním mostem. Během celého dne se na jevišti vystřídá několik kapel. Slavnost zahájí cimbálová muzika, která bude hrát od 11.00 do 14.00hodin. Poté se na jevišti objeví další živé formace hrající jazz a swing. **(red)**

INZERCE

SC-50140/24

NADACE KRÁSA POMOCI POMÁHÁ SENIORŮM ŽÍT DŮSTOJNĚ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

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*).

pozitivní stárnutí

laskavý přístup

Chcete také pomoct seniorům? Podívejte se na pomaha.me/pravidelne

NADACE KRÁSA POMOCI

Nadace Krása pomoci

krasapomoci

www.krasapomoci.cz

3 OTÁZKY PRO... MODERÁTORA ONDŘEJE URBANA

■ Improvizační show K.O.MICI, která běží na Prima COOL, jde do finále. Do boxerského ringu nastoupí 25. října poslední dva týmy komiků a utkají se v pěti soutěžních disciplínách. Jméno vítězného týmu vyhlásí jako obvykle moderátor i rozhodčí pořadu Ondřej Urban.

Martin Dudek

Co pro vás bylo v průběhu všech soutěžních kol nejtěžší?
Udržet emoce soupeřů na uzdě, protože když se vypnuly kamery, tak po sobě častokrát stříkali vodou, házeli láhve, řvali na sebe různé urážky apod. Byly to opravdu vyhecované souboje v ringu i mimo něj.

Který souboj vám nejvíce utkvěl v paměti?
Jako první se mi vybaví souboj Nastyho a En.drua, protože tyhle dva mám zafixované jako nerozlučnou dvojici. Natočili nespočet společných stand-upů, skečů, moderovali spolu akce atd. A najednou stáli proti sobě jako soupeři, každý v jiném týmu. To bylo hodně nezvyklé a z mého pohledu hodně pikantní. Myslím, že jejich souboj diváky nadchl a pobavily.

Bydlíte v Praze. Co se vám v hlavním městě líbí, co méně a co byste změnil?
Bydlíme na Zbraslavi a žije se nám tady krásně. Všude kolem je hodně přírody, jako sportovci využíváme cyklostezky kolem Vltavy i Berounky. I s malou dcerou máme kam chodit, protože dětská hřiště máme také. Jediné, co nám s manželkou chybí, je nějaká dobrá pekárna, do které bychom zašli pro čerstvé pečivo a koláčky. Jinak jsme ale s rodinou na Zbraslavi spokojeni, a i já, kluk z Brna, musím uznat, že je to tady prima.

Soutěžte a vyhrajte trička

Zodpovězte soutěžní otázku do 5. 11. 2022 na e-mail: soutez@ceskydomov a do předmětu e-mailu napište KOMICI. Tři výherci získají po dvou tričkách (pánské a dámské) z edice COOLIFE pod značkou Prima COOL.

ONDŘEJE Urbana po emotivních chvílích v pořadu K.O.MICI doma uklidňuje půlroční dcera Viktorka. Foto: TV Prima

Soutěžní otázka

Odkud Ondřej Urban pochází?
a) Přerov b) Most c) Brno

Smrt Sebastiána. Zjistí psycholožka pravdu?

Staré Město – Divadelní projekt s názvem Vina Vína, jehož autorkami jsou studentky středních uměleckých škol Rozálie Anežka Prachařová, Josefína Veronika Prachařová a Sofie Frida Höppnerová, vznikl v covidovém období. Hlavní myšlenkou autorek bylo vrátit mladou generaci zpět do divadel a vytvořit něco současného. Premiéra studentské prvotiny se odehraje v sobotu 22. října v 19.30 v Divadle v Celetné.

Hra vypráví o skupině šesti přátel, kteří během jednoho společného večera přijdou o svého kamaráda Sebastiána. Jeho smrt rozpoutá v partě otázky, křivdy a konflikty, které zapříčiní její rozpad. Jestli za to někdo mohl, nebo šlo o nešťastnou náhodu, začne vyšetřovat policie. Ta se ale po značném neúspěchu rozhodne požádat o konzultaci psycholožku (Petra Špalková) s nadějí, že uspěje a získá pravdivé výpovědi všech ze skupiny.

Další představení se odehraje 30. 10. od 16.00 hod. v Divadle v Celetné. **(red)**

ZAVINIL někdo z party smrt kamaráda? Přijďte to zjistit do divadla. Foto: DC

Poslední sezona Voskovce a Wericha

Staré Město – Divadlo Na zábradlí zahájilo svou 65. sezonu. Během ní uvede pět premiér, ale nebude chybět ani dojemné loučení – letošní sezona bude poslední pro inscenaci Korespondence V+W.

Legendární inscenace Korespondence V+W byla jednou z těch, které současné vedení divadla Petr a Dora Štědroňovi po nástupu do funkce v roce 2013 přivezlo s sebou do Prahy ze svého působiště v brněnské Redutě. Jevištní adaptace rozsáhlých dopisů, jež si komici vyměňovali od Voskovcovy emigrace až do smrti, slavila za bezmála deset let a necelých dvě stě repríz úspěch nejen na domácí scéně, ale i po celé republice a na řadě zahraničních festivalů, ať už v Polsku, Maďarsku, Belgii, či v USA. „Je naprosto skvělé a pro nás fascinující, že i navzdory tomu, že se jedná o smutnou inscenaci zachycující život stárnoucích komiků a období jejich nastupujících nemocí a dalších životních strastí, dočkala se takového zájmu a diváckého ohlasu," říká dramaturgyně inscenace a umělecká šéfka Divadla Na zábradlí Dora Štědroňová.

KORESPONDENCE Voskovce a Wericha je silnou výpovědí o životě dvou mimořádných lidí v nelehké době. Foto: KIVA

Korespondence V+W zachycuje postavy Jiřího Voskovce a Jana Wericha v letech 1948–1980. Staří přátelé a nerozluční umělečtí partneři čelí nejen odloučení z důvodu Voskovcovy emigrace, ale i s věkem se zhoršujícímu zdraví či rodinným tragédiím. V titulních rolích po celá léta excelují Jiří Vyorálek a Václav Vašák, jež doplňuje Anežka Kubátová v roli Werichovy ženy Zdenčky. Trojice do konce sezony odehraje posledních několik repríz a svou hvězdnou jízdu zakončí jubilejní 200. reprízou v červnu 2023. **(red)**

Studie ukázala, jak snížit spotřebu elektřiny při praní

ČR – Spotřebu elektřiny nejvíce ovlivňuje teplota praní. Když se sníží teplota ze 40 ˚C na 30 ˚C, dojde k úspoře třiceti procent energie. Při praní na 60 ˚C se zvyšuje spotřeba energie o více než polovinu. Studie také ukázala, že stejný prací program ve zcela zaplněné pračce šetří 50 až 70 % elektrické energie oproti polovičnímu naplnění pračky. „Testy prokázaly, že program rychlého praní, určený pouze k rychlému vyprání několika kusů prádla, spotřebuje v závislosti na zvolené teplotě méně elektřiny než běžný program. Čím nižší teplota praní, tím větší úspora," upřesňuje Ladislava Zaklová, výkonná ředitelka SOTEX GINETEX. Praní prádla při vyšších teplotách, než je 40 ˚C, může pomoci odstranit obtížné skvrny, ale vede k výrazně vyšší spotřebě energie (60 ˚C: + 50 %; 90 ˚C: více než dvojnásobek spotřebované energie). Proto se doporučují pouze pro velmi znečištěné textilie, pokud to informace na etiketě povolují. **Zdroj: Protext**

INZERCE

Kupón pro podání řádkové inzerce do titulu NAŠE PRAHA

Cena za inzerát:

Cena 350 Kč je vždy za každých započatých 90 znaků. Řádkový inzerát si můžete podat v jedné i více mutacích titulu NAŠE PRAHA. Potom se cena násobí počtem zvolených mutací. Zvýhodněná cena 6x 350 Kč (6x 700 Kč nebo 6x 1050 Kč) platí jen pro zveřejnění inzerátu ve všech mutacích titulu NAŠE PRAHA najednou. V případě, že zvolíte opakování inzerátu ve více termínech, násobí se cena inzerátu počtem vydání (opakovací slevy neposkytujeme).

Seznam mutací titulu NAŠE PRAHA (zaškrtněte vybrané):

- ☐ NAŠE PRAHA CENTRUM
- ☐ NAŠE PRAHA 6
- ☐ NAŠE PRAHA 9
- ☐ NAŠE PRAHA 4
- ☐ NAŠE PRAHA 7
- ☐ NAŠE PRAHA 10
- ☐ NAŠE PRAHA 5
- ☐ NAŠE PRAHA 8
- ☐ všechny mutace NAŠE PRAHA (zvýhodněná cena)

Text inzerátu: Text vypište tak, aby písmena, interpunkce i mezery měly vždy svá okna.

350 Kč

700 Kč

1050 Kč

Požadované datum otisku (zaškrtněte vybrané):

- ☐ 4. listopadu ☐ ☐
- ☐ 18. listopadu ☐ ☐
- ☐ 2. prosince ☐ ☐

Následující informace nebudou zveřejněny, ale vyžaduje je tiskový zákon:

Firma/jméno: ..... Tel.: .....

Adresa: ..... Způsob úhrady: .....

IČ: ..... E-mail: ..... Podpis: .....

Uvedené ceny jsou s DPH. Platí obchodní podmínky. Vyplněný kupón zašlete spolu s dokladem o zaplacení (poštovní poukázka A, výpis z účtu nebo příkaz k úhradě) e-mailem nebo poštou na adresu: **Český Domov Média House, s. r. o., řádková inzerce, Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 Strašnice**, tel.: 734 580 087, e-mail: podklady@ceskydomov.cz. V požadovaném termínu otiskneme váš inzerát pouze v případě, pokud obdržíme kupón a doklad o zaplacení nejpozději 7 dnů před datem vydání. V opačném případě otiskneme inzerát v dalším vydání titulu. Způsob úhrady: Poštovní poukázka typu A nebo převodem na účet: 2110626628/2700, variabilní symbol = vaše IČ nebo telefonní číslo. Fakturační adresa: Český Domov Média House, s. r. o., Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 – Strašnice

NAŠE PRAHA

- **!!Odvo**z starého nábytku na skládku.!! Vyklízení sklepů, bytů, pozůstalostí atd. Naložíme a odvezeme cokoliv. Vše za rozumnou cenu. Stěhování-doprava. Volejte: 773 484 056
- **Hodinář** sběratel koupí veškeré hodinky, hodiny, budíky, mechanické natahovací i nefunkční a poškozené náramkové i kapesní, české, ruské i světové PRIM, OMEGA, LONGINES, ORLIK, TISSOT, ULYSSE NARDIN, VACHERON CONSTANTIN, JAEGER LE COULTRE, SPARTAK, SCHAFFHAUSEN, ETERNA, ZENITH, ROLEX, LEMANIA, MOVADO, HELVETIA, CERTINA, SEIKO, HEUER, GUB, PATEK PHILIPPE, GLASHUTTEi jiné. Koupím též drahé zlaté hodinky v jakémkoliv stavu. Koupím i celou pozůstalost po hodináři, hodinky, součástky, nářadí, sklíčka plastová i skleněná, soustruh apod. Po telefonické dohodě s Vámi přijedu kamkoliv nebo můžete Vy ke mně. Slušné a seriozní jednání. Tel.: 777 311 101
- **Poskytneme** sídlo v Praze pro SRO, OSVČ od CZK 149 Kč/měsíc. www.sidloprofirmupraha.cz, Tel.: 728 991247
- **OKAMŽITÝ** VÝKUP VŠECH NEMOVITOSTÍ. Exekuce a dluhy ihned vyplatíme. www.evykupnemovitosti.cz VOLEJTE NONSTOP: 608 212 217
- **Čištění** koberců a sedaček, úklidové práce. Profi přístup, nízké ceny. Mob.: 605 750 605.
- **ZEDNICTVÍ**-MALÍŘSTVÍ. Provádím veškeré zednické, obkladačské, malířské, podlahářské a bourací práce. Odvoz suti zajištěn. Rekonstrukce bytu, domu, nebytových prostoru. Mobil 777 670 326
- **Formulář pro podání inzerátu najdete na www.nasepraha6.cz/inzerce. Cena inzerátu je od 350 Kč**

Vydává Český domov Media House s.r.o., s. r. o., IČ 257 929 20 • šéfredaktor: Martin Dudek, e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz • Manažer inzerce: Zdeněk Mejstřík, tel.: 724 160 416, e-mail: zdenek.mejstrik@ceskydomov.cz • Adresa vydavatele, redakce a distribuce: Pod Altánem 99/103, Praha 10 – Strašnice, tel.: 224 816 821 • Stížnosti a podněty k distribuci na tel.: 224 816 821, e-mail: kancelar@ceskydomov.cz • náklad 42 998 výtisků • Neoznačené fotografie: archiv redakce • Vychází 21. 10. 2022 • MK ČR E 21860

VYDAVATEL ČLEN SDRUŽENÍ CLPR

ROZDÁVÁME ZDARMA 1000 KUSŮ

Miniaturních audio-posilovačů, které zvětšují hlasitost zvuků už za 4 minuty

NENÍ TO OMYL – ČTETE DOBŘE

Jestli ses narodil v letech 1920 – 1990 a také:

- Stále se Ti zdá, že jiní nemluví zřetelně,
- Nestíháš sledovat rozhovor několika osob,
- Máš problém se slyšením hlasů žen a dětí,
- Stále hlasitěji nastavuješ TV nebo rádio,
- Slyšíš šumění, syčení nebo pískot v uchu,
- Stále častěji prosíš, aby se někdo opakoval,

…vyzvedni audio zesilovač, na který máš nárok, audio posilovač je doporučován na všechny problémy se sluchem. Odborníci to považují za skutečný hit. Zařízení zcela padne do ucha a za pouhé 4 minuty 12x zesílí přirozené zvuky z okolí.

Právě jsme zabalili 1000 miniaturních sluchových zesilovačů ze skladu. Každý z nich je malinké diskrétní zařízení, které vám z ucha nikdo neuvidí ani zblízka a vy díky němu všechno slyšíte. Audio-zesilovač se velmi snadno používá, takže jej můžete použít okamžitě, bez předchozí přípravy. Tato zařízení dáváme ZCELA ZDARMA - kdo dřív přijde, je dřív na řadě - každému, kdo zavolá do **12.11.2022.** Jediné, co musíte udělat, je potvrdit své datum narození ústně po telefonu. Nemusíte předkládat žádná písemná prohlášení.

Miniaturní audio zesilovač má vestavěnou funkci pro selektivní zachycení a zvýšení skutečných okolních zvuků. Vložte si ho do ucha, zapněte a po 4 minutách můžete zapomenout na problémy s rozlišováním hlasů nebo na dojem mumlavého projevu u ostatních. Místo toho si začnete užívat celou škálu čistých venkovních zvuků. V uchu uslyšíte jak zpěv ptáků za oknem, tak i šeptání vašich vnoučat.

Důsledné nošení miniaturního audio-ekvalizéru vám přinese další změny k lepšímu: 1. Přestanete být frustrovaní, že neslyšíte jasně. Tento efekt potvrzuje celých 86 % uživatelů. 2. Zlepší se kvalita vašeho odpočinku. Spánek v noci bude také hlubší a více regenerační. Lepší sluch během dne totiž zvýší váš pocit bezpečí a celkové pohodlí. Specializovaný tisk uvádí, že nošení tohoto sluchadla je nejjistější způsob, jak se vyhnout zhoršení sluchových problémů. Jejich dlouhodobé ignorování může vést k situaci, kdy si mozek… zvykne na hluk. Riziko těchto komplikací je díky audio-zesilovačům sníženo 180krát.

Miniaturní audio-zesilovač od samého začátku zesiluje skutečné zvuky z okolí, což má zase pozitivní vliv na vaši pohodu a schopnost užívat si života. Konečně se budete moci soustředit na mluvení, poslech rádia nebo sledování televize. Každá z těchto malých činností vám začne přinášet skutečné potěšení. Mnoho uživatelů miniaturních audiozesilovačů s dojetím popisuje, jak po jejich prvním zapnutí po mnoha letech zřetelně slyšeli hlasy svých dětí nebo vnoučat!

A už víte, co pro vás bude největší odměnou? Přemýšlejte, jak se zlepší vaše kontakty s lidmi. Konečně nebudete žádat druhou stranu, aby řekla něco hlasitějšího. Nikdo na vás nebude křičet, že se díváte na televizi moc nahlas. V kanceláři nebo na poště si se vším bez problémů poradíte a zařídíte si své záležitosti. Uděláte to rychle, efektivně a bez nedorozumění. Musíte vědět: Pravidelné mluvení tváří v tvář nebo po telefonu je zásadní pro zablokování rozvoje sluchových problémů. A tento miniaturní audio-zesilovač vám to umožní na 100 %.

K vytvoření miniaturního audio zesilovače byla použita jedna z nejpokročilejších technologií dostupných na trhu. Zařízení zcela padne do ucha a má decentní tělovou barvu. Nikdo vůbec nepozná, že je máte v uchu. Po 4 minutách na to také můžete zapomenout. Zařízení je velmi lehké a je k dispozici se 3 velikostmi nástavců, z nichž každý je anatomicky profilován. Díky tomu bezpečně sedí v uchu a zároveň ho nemastí. Tento audio zesilovač neztratíte ani při běhu nebo sklonu hlavy. A pokud si budete chtít lehnout na bok nebo někoho obejmout, nic vás nebude bolet.

Jedná se o nejuniverzálnější a nejdražší model, který kdy výrobce v odvětví audio zesilovačů do uší vytvořil. Tento miniaturní model je univerzální: sedí na pravé i levé ucho, mohou jej nosit ženy i muži. Díky svému solidnímu zpracování vám bude sloužit roky.

Proč rozdáváme miniaturní audio-posilovače na problémy se sluchem ZDARMA?

Nejsme charita. Jako profesionálové nabízíme produkt nejvyšší kvality a jsme si jisti: jakmile se o této refundační akci rozkřikne, objednávky od zákazníků k nám budou proudit z celé země.

Poznámka: Nyní je na trhu mnoho padělků miniaturních audio zesilovačů. Nesmí se zaměňovat s naším originálním zařízením, které inteligentně rozjasňuje skutečné okolní zvuky. Požadovaného výsledku reverzních sluchových problémů lze dosáhnout pouze použitím originálních miniaturních audio zesilovačů.

NEČEKEJTE! Tuto příležitost jde využít jenom do 12.11.2022 roku

Miniaturní audio zesilovače, které pomáhají v boji se sluchovými problémy, nebudou k dispozici v žádném stacionárním obchodě. ROZHODUJE PRINCIP „KDO JE PRVNÍ, VYHRAJE“. Doporučujeme vám rychle zavolat na číslo: **374 809 278,** abyste byli včas před vyprodáním zásob ZDARMA.

DŮLEŽITÉ! Limit je jeden miniaturní audio-posilovač na domácnost.

SC-501495/01

PRAHATV

vaše metropolitní televize

500 TISÍC PRAVIDELNÝCH DIVÁKŮ

SC-501068/14

SC-501407/28