

Jediný
čtrnáctideník
v Praze 7

NAŠE PRAHA 7

Holešovice • Bubeneč • Troja • Letná

21. 10. 2022

Senioři jsou stále pod tlakem telešmejdů

Zejména senioři se stále potýkají s tím, že jim neznámý volající nabízí předem nevyžádané zboží nebo služby.

Více na straně 10

INZERCE

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

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



OL optika letná
milady horákové 31
170 00 praha 7
tel. 233 373 369
www.optikaletna.cz

23
let jsme
s Vámi

SC-50095/09

SC-201104/07



Módní
návrhářka
Anna Tejklová:
Šaty pro
prezidentku
musí být
elegantní

Pozor! Na naše
zdraví útočí
nejen covid!
Strana 6

INZERCE

VÍC NEŽ Hokej. VEZMI KÁMOŠE A PŘIJĎ!

SHOWTIME

FORTUNA GENERÁLNÍ PARTNER
HC SPARTA PRAHA

Tipsport O2 arena

HCSPARTA.CZ/VSTUPENKY

SC-501012/01

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.



TEPO 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 na páječem 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 páječ. Pro Prahu to známená 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 dálno o mnoho let napřed i před jinými evropskými metropolemi. Více se dozvíte na www.praha-cista.cz

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 chytré 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...

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

Některé z vás možná našťvu, ale plně souhlasím s připravovanou novelou silničního zákona, která zpříšhuje 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 vinika 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 přistihnutou 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 nechají nastartované vozidlo u benzínové pumpy a jdou si dovnitř kupit cigarety či ještě hůř rovnou do něj za chodu motoru tankují. Tohle počinání výslově zakazuje silniční zákon, ale kde není žalobce, není ani soudce...

Splašky. Cenná surovina pro výrobu tepla

■ Radní hlavního města Prahy schválili studii, která prověřila a navrhla, jak bude vypadat technická infrastruktura budoucí nové městské čtvrti v Bubnech–Zátořech. Více než stohektarové území je dnes jedním z největších brownfieldů uvnitř města, který čeká rozsáhlý rozvoj.



VIZUALIZACE Energocentra u Ústřední čistírny odpadních vod. Zdroj: IPR

Holešovice – Pro tak velké a komplikované území nechalo město zpracovat podrobný plán umístění zásobovacích sítí. Součástí této studie je využití tepla a chladu z Energocentra plánovaného u Ústřední čistírny odpadních vod v Bubenči, které bude vyrábět teplo s využitím odpadních vod za pomocí vysokokapacitních čerpadel. Praha tak má šanci vytvořit první klimaticky neutrální městskou čtvrt, která nebude závislá na plynu nebo uhlí.

„Projekt Energocentra se rodí zhruba dva roky. Využívá teplo odpadních vod, které se čistí na Císařském ostrově. Každou vteřinu čistírnu opouští tři metry kubické vyčištěných odpadních

vod, které mají i v nejchladnějších měsících teplotu vyšší než 10 stupňů. Máme obrovskou příležitost využít tuto vodu pro získávání tepla až pro třetinu Prahy. Funguje to s úspěchem už desítky let v Dánsku nebo ve Švédsku a není důvod, aby tomu tak nebylo i u nás. Splašky jsou navíc jediná surovina, které bude mít Praha vždy dostatek,“ říká náměstek pražského primátora Petr Hlaváček (Spojené síly pro Prahu). Energocentrum je jedním ze záměrů, na jejichž konci by měla být Praha nezávislá na ruském plynu. V budoucnosti by mohlo být využito i pro topení a chlazení Vltavské filharmonie, která vyroste u řeky v blízkosti stanice metra Vltavská.

info

Jeden z největších a nejdůležitějších pražských brownfieldů Bubny–Zátoře se stane domovem pro 25 000 obyvatel v 11 000 bytech. První domy by zde mohly začít vznikat v roce 2025, úplné dokončení se předpokládá v roce 2040. „Využití odpadních vod pro výrobu tepla je jedním zásadních projektů, které v dnešní společensko-politické situaci rezonují ještě silněji. V Praze by vznikla soběstačná čtvrť, která by byla klimaticky neutrální,“ uvedl Ondřej Boháč, ředitel IPR.

Součástí studie je i návrh etapizace budování infrastruktury a odhad investičních nákladů. Ty se pohybují kolem 2,3 mld. Kč pro celé území, předpokládá se však významná spoluúčast investorů v území. (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

levná 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 nebude. 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 kebab, hamburgery a čínu jako kdekoli 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 víza 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 elektrinu 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 nenesou trh, ale politici EU, kteří jej zdeformovali a nesou přímou zodpovědnost za současnou všeobecnou bídou 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

KRÁTCHE ZE SEDMIČKY

Nová cyklostezka u Vltavy

Praha 7 - Technická správa komunikací hl. m. Prahy nyní buduje cyklostezku A1 podél vltavského břehu v úseku Trojský most – most Barikádníků. Stavba je součástí páteřní cyklotrasy A1, ukončení výstavby je plánováno na 30. října. Cyklotrasa A1 postupně propojuje levý břeh řek Berounky a Vltavy od Radošína až k přívozu v Sedlci. (red)

V listopadu si požádejte o dotace

Praha 7 - MČ Praha 7 vyhlásila programové dotační řízení na rok 2023, a to v oblastech: sport, kultura, školství, sociální a zdravotní, bezpečnost a protidrogová prevence, životní prostředí, rozvoj a péče o veřejný prostor. Žádosti o dotace se podávají pouze v elektronické podobě prostřednictvím elektronického dotačního portálu MČ Praha 7 – Grantys (<https://www.praha7.grantys.cz/login>) v termínu od 7. do 13. listopadu. V dotačním portálu Prahy 7 je však žadatelé mohou zpracovávat již nyní. (red)

První udržitelný obchodák je letos podruhé

Holešovice – V Hale č. 17 v Pražské tržnici na vás na ploše 1000 m² čeká až do 24. října (11.00–19.00 hod.) výměna věcí v kvalitě, kterou ověřili předchozí majitelé. Najdete zde oblečení, domácí potřeby, knihy, dekorace nebo pokojové květiny. Nechybí ani doplňky, hračky a dětské či sportovní oblečení nebo nerozbalená kosmetika. Sami můžete přinést věci, které už nepotřebujete, mohou se totiž hodit někomu jinému. V minulém roce se takto na jednom místě sešlo více než 16 tun věcí, které našly nového majitele. Podrobnosti na www.swapprague.cz. (red)

Výstava prezentuje snímky zapálených lidských ostatků

Holešovice – Renomovaný norský fotograf Christian Houge připravil speciálně pro pražskou Bold Gallery výstavu Temple of Light. Uvádí zde své dva nové fotografické cykly, v nichž hlavní roli hrají vzácná vycpaná zvířata, lidské ostatky a oheň. Prostřednictvím první série fotografií Residence of Impermanence umělec zkoumá vztah mezi lidstvem a přírodou pálením vysoce ceněných zvířecích vycpanin. Ve druhé sérii Vanitas pracuje se zapálenými lidskými kostmi a připomíná vzácnost

Evropský unikát: luskouní samice je březí

■ Samice luskouna krátkoocasého Run Hou Tang, která spolu se samcem Guo Bao žije od dubna v Zoo Praha, je březí. Potvrдило to vyšetření ultrazvukem. Pokud vše půjde dobře, dočká se Run Hou Tang svého potomka někdy mezi polovinou prosince až polovinou ledna – a pražská zoo přivítá vůbec první mládě luskouna v Evropě.

Troja - Motivace pro chov luskounů – jediných šupinatých savců – plyne především z jejich ohrožení. V oblastech svého výskytu, v jižní Asii a ve střední Africe, jsou masivně loveni a již dlouho patří k nejvíce nelegálně obchodovaným savcům světa. Důsledkem je, že všech osm druhů luskounů je zařazeno na Červeném seznamu ohrožených druhů IUCN v kategorii ohrožený vyhubením.

Mimořádně náročný chov těchto chouloustivých tvorů má na starost chovatel David Vala. „Náš pár luskounů jsme po povinné měsíční karanténě začali sbližovat přes kontaktní šubr, jakési seznamovací okénko, jelikož se zvířata neznala. Po měsíci jsme luskouny spojili a k našemu překvapení se ihned začali pářit. Výhodou je, že je od příjezdu trénujeme k vyšetření na speciální hradidlo, které nám umožní provést ultrazvuk i odběr krve,“ popisuje Vala s tím, že první vyšetření v srpnu březost neodhalilo. To druhé už nenechalo prostor pro domněnky. Zoo Praha nicméně dlouhodobě usiluje



SAMICE při tréninku na speciální hradidlo. Ta umožňuje klidné vyšetření, ať už jde o ultrazvuk, či odběr krve, zatímco se samice nerušeně krmí. Foto: Petr Hamerník, Zoo Praha

i o ochranu luskounů v jejich domovině. „V Kamerunu podporujeme strážce chráněných území a v rámci projektu Toulavý autobus se snažíme o omezení lovů osvětou a vzděláváním místních obyvatel. V Laosu a na Sumatře jsme financovali vybudování záchranných stanic pro luskouny,“

připomíná ochranářské projekty ředitel pražské zoo Miroslav Bobek.

Ochrana luskounů můžete podpořit i díky novému zážitkovému programu Snidaně s luskouny: <https://eshop.zoopraha.cz/zazitkove-programy/snidane-s-luskouny.html>. (red)

Nejlepší pálenka? Tu má Palírna Radlík

■ V Pražské tržnici a pod záštitou Lihovárku.cz a oborové organizace palíren Unie Destilatérů proběhl první ročník soutěže Pálenka roku.

Holešovice – 223 českých řemeslných destilátorů hodnotilo 25 předních expertů a pět oborových novinářů, a to v několika kategoriích – ovocný destilát s devíti podkategoriemi, jako je slivovice, hruškovice, vínovice či pivovice, dále pak giny nebo whisky, které byly rozdělené na hotové a new make spirit. Zvláštní kategorie tvořily ovocné destiláty stařené v sudech. Absolutním vítězem soutěže se stala Vínovice z dubového sudu Palírna Radlík. Ta pro velký úspěch svých produktů v několika kategoriích získala také titul Palírna roku.

„V komisi jsme se shodli, že vítězná Vínovice mezi ostatními pálenkami výrazně vyniká svou vyrážlostí, uležlostí a vyváženosťí. V Palírně Radlík vybírájí kvalitní odrůdy hroznů nejlepší vyrážlosti, které následně perfektně zpracují a dají vzniknout excelentnímu destilátu. Vítězi



srdečně blahopřeji a držím palce do dalších paličských sezón. Na kvalitě jejich výrobků se projevuje nejen poctivost, ale především jejich obrovská vášeň, s jakou k pálení přistupují,“ komentuje výsledek soutěže Michal Sedík, předseda degustace a pořadatel největšího koštú pálenek v Česku. (red), foto: Palírna Radlík



života. Jeho fotografie si můžete prohlédnout do 19. listopadu, vstup je zdarma. (red), foto: Christian Houge

Rusalka bude hledat lásku i svoji identitu

Štvanice - Archetypální příběh na motivy Rusalky Jaroslava Kvapila ve výrazné autorské adaptaci Daniely Špinar uvede Divadlo LETÍ na konci října pod názvem hladní vodina: Rusalka. Jedná se o Daniely první nezávislý projekt od skončení jejího působení v Národním divadle Praha. S hudbou již zesnulé skotské transgender hudebnice SOPHIE (tragicky zemřela, když si chtěla

vymotit Měsíc) se klasika promění ve zneklidňující drama lidské identity. Daniela Špinar v něm hledá odpověď na to, zda jsme tím, co nám předepsala příroda a společnost, nebo máme právo na sebeurčení. Premiéru, v níž se objeví Patrik Dérgec či Zuzana Zlatohlávková (dříve Onufráková), LETÍ uvede 29. října v Divadle VILA Štvanice a první reprízu 30. října tamtéž. (red)

Stanoviště velkoobjemových kontejnerů

Praha 7 - Kontejnery jsou přistavovány v uvedených termínech vždy od 16.00 do 20.00 hodin. Součástí přistavení je obsluha, která koordinuje ukládání odpadů tak, aby se maximálně využil celý objem téhoto kontejnerů. (red)

stanoviště

říjen

Tusarová proti č. 5	24. 10.
U Průhonu x Na Marinách	25. 10.
U Studánky č. 22 x Malířská	24. 10.
Letohradská x U Letenského sadu	31. 10.
Šimáčkova, proti domu č. 8	25. 10.
Pplk. Sochora, proti domu č. p. 14	31. 10.



STAŇTE SE FOTOGRAFEM NAŠÍ PRAHY!

VYFOŘTE, CO VÁS V METROPOLI ZAUJALO, a fotografi pošlete s krátkým popiskem na e-mail martin.dudek@ceskydomov.cz. Do předmětu e-mailu uveďte: Staňte se fotografem. Fotografi, která zaujmeme naše redaktory, otiskneme ve čtrnáctideníku Naše Praha. Za otištěnou fotografi (velikost nejméně 250 kbl) čeká na autora odměna v podobě vstupenek na zajímavou pražskou akci, případně jiná radost, třeba kniha. (red)



„VYJDU Z NAŠEHO DOMU, myslím si na svoje věci a na jednou bum, něco mi zavádilo o hlavu. Zvednu oči a ona tam visí zarámovaná fotografi slečny v klobouku. Tak jsem vám ji musel vyfotit a poslat,“ napsal nás čtenář Jiří Zmožek z Krče. My za snímek děkujeme a jen jsme se nemohli v redakci shodnout, zda bylo zavěšené dílo prací nějakého vtipálka, nebo zda šlo o druh pomsty či dokonce reklamy. Ale to už asi težko kdy zjistíme...

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, autoimunita, 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 ho z ní vymezit až na kraj, popřípadě způsobit silná psychická traumata.

Na zklidnění svědosti ložisek s nadměrným šupinatěním blahodárné 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 zábálů.

Atopický ekzém na rozdíl od lupénky je podmíněný sníženou ochranou bariérou pokožky a neurohumorální dysbalancí, která může vyvolávat silné svědívé projevy. Pak pokožka neadekvátně reaguje i na běžné alergeny z prostředí.

Pro posílení obranných schopností 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



BARD

www.chytrahouba.cz

Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

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 sezónách, kdy jsme se chránili respirátory, vstupujeme do období respiračních onemocnění zcela „odzbrojeni“. Vzhledem k energetické krizi se navíc dá očekávat, že v zimě budou množí doma totip 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.

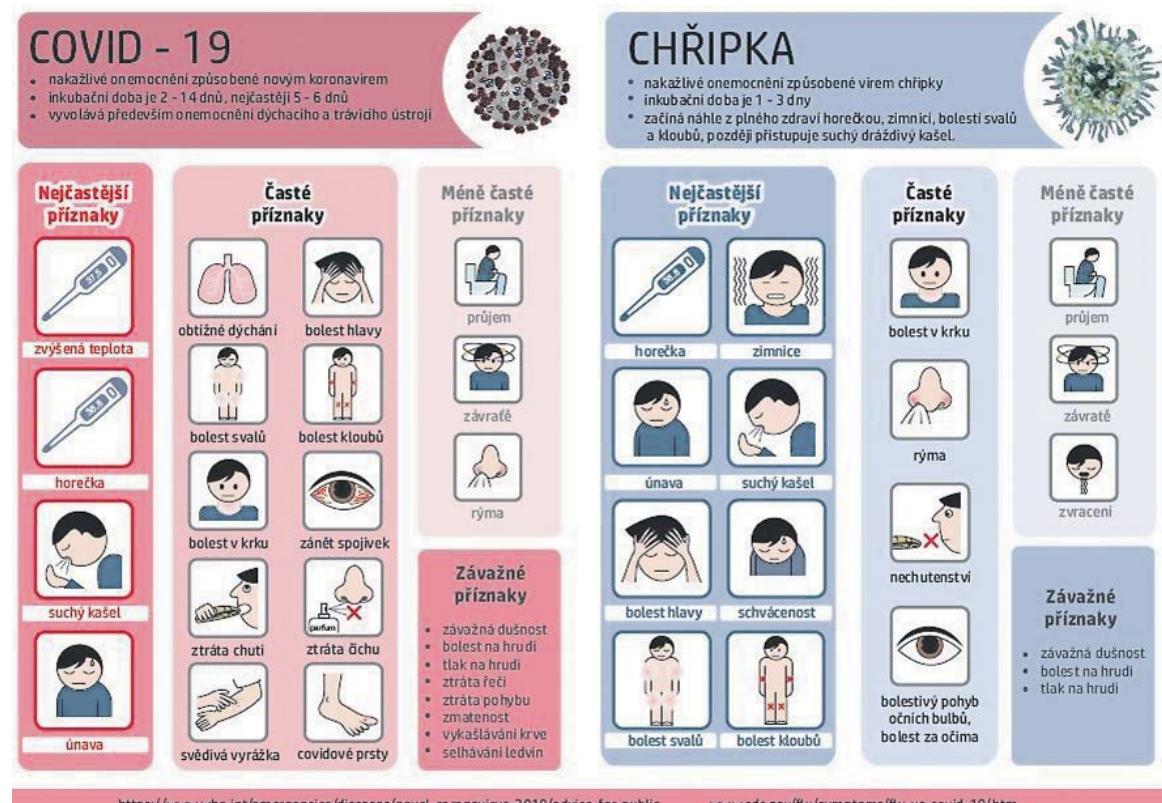
Než si plně připustíme, že léto opravdu skončilo, podceňujeme teplé oblékání, což negativně ovlivňuje naši schopnost čelit patogenům. Přijít tak může nachlazení či dokonce obávaná chřipka. Ta přitom není pouhým synonymem pro lehkou virózu, ale potenciálně život ohrožující nemocí, která může vést k zápalu 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.

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



<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

www.cdc.gov/cdc/symptoms/covid-19.htm

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

útoky infekcí. Proto si musíme svou obranyschopnost hýkat. 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 k slabší imunitě a navíc se mohou objevit další problémy, jako je vysoký krevní tlak, únavu či psychické problémy.

Vzhledem k nižší spotřebě ovoce a zeleniny se v zimě výplatí doplňovat vitamín C. Ten

posiluje imunitní systém, zkrajuje délku virových onemocnění a tělo si jej neumí samo vytvořit. Ať už si jej pořídíte v kapslích nebo ve skvělé 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, zmírnuje projevy únavy a je klíčový pro nervový a imunitní systém.

„Béčko“ tělu dopřejete, bude-li jistí 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 vyštaveni 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.

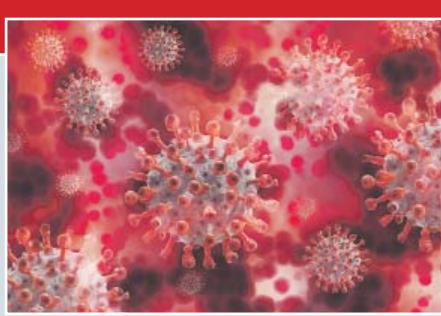


Foto: Pixabay

Akční nabídka vozů ŠKODA skladem a ihned k odběru!

Myslíte si na zcela nové, moderní, designové a nablýskané auto, ale odrazuje vás fakt, že se nechcete o nic starat, až zestárne a bude potřebovat více péče? Chcete jen nasednout a bezstarostně jezdit? U nás v HAVEX-auto vám toto můžeme splnit, máme totiž vybrané vozy značky ŠKODA skladem a připravené vyrazit. V akční nabídce máme nyní modely FABIA COMBI a KAROQ. Variabilně si zvolíte roční nájezd, nabízíme od 10 000 až po 60 000 km ročně. Dobu trvání si zvolíte sami, unikátně od 12 do 60 měsíců. Zároveň garantujeme výši splátek po celou dobu leasingu, nic nezvýšíme. A akontace? Neplatíte žádnou akontaci. Vyberte si z nabídky vozů na www.prodej-vozu.cz.

Pořidte si například:

	ŠKODA KAROQ 1,5 TSI 6M FACELIFT AMBITION Cena hotově 720 800 Kč Operativní leasing od 9 556 Kč měsíčně Do provozu 2022 Tachometr 5 km
---	---

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:
HAVEX-auto s.r.o.
Jateční 317/41, 170 00 Praha 7 – Holešovice
Tel.: 257 213 830
E-mail: ph.nv@havex.cz
prodej-vozu.cz
havex.cz
prodej-vozu.cz

SC-500792/09



JEZDĚTE BEZ ZÁVAZKŮ A STAROSTÍ!

ŠKODA
SIMPLY CLEVER

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozů
ŠKODA FABIA COMBI: 5,3 - 5,8 l/100 km, 121-133 g/km
a ŠKODA KAROQ: 4,7 - 6,7 l/100 km, 122-152 g/km

NEJZÁBAVNĚJŠÍ MUZEUM V PRAZE!



Vodičkova 31, Praha 1

MUZEUM FANTASTICKÝCH ILUZÍ

www.muzeumfantastickyhiliuzi.cz

SC-50117/11



SHOW №1 AGENCY

PRAHA
Kongresové centrum
12.11.2022

vstupenky

ticketportal
VSTUPENKY NA DOSAH



SC-50456/02

SHOW №1 AGENCY

PRAHA
Kongresové centrum
12.11.2022



Royal classical ballet

Labutí Jezero

SC-50117/11

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 Chabru, který soutěž vyhrál a získal titul Man of the Year 2022!

Martin Dudek

Plakala jste štěstím, když jste se dozvěděla o úspěchu Dominika Chabry 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

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 mé plášt' napadl skoro okamžitě. Věděla jsem, že musíme prodat Dominikovu



DOMINIK CHABR a jeho královský plášť. Foto: archiv AT

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?

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



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

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.

Mnoho umělců přiznává, že než napiši dobrý text či se naučí správné 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 pozorují. 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, napcat 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?

Nejvíce ji vystihuje text, který zazněl na začátku přehlídky: „Domorodé národy věřily, že se v ornamentech ztratí zlí dušové a démoni. Proto ornamenty zdobili svá těla i oblečení. Odpojte se teď od povrchnosti, od svých masek. Když se nebudeš bát...“ Postavila jsem kolekci na syrových ručně malovaných ornamentech uklizených v řádu

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

pro prezidentku musí být elegantní



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

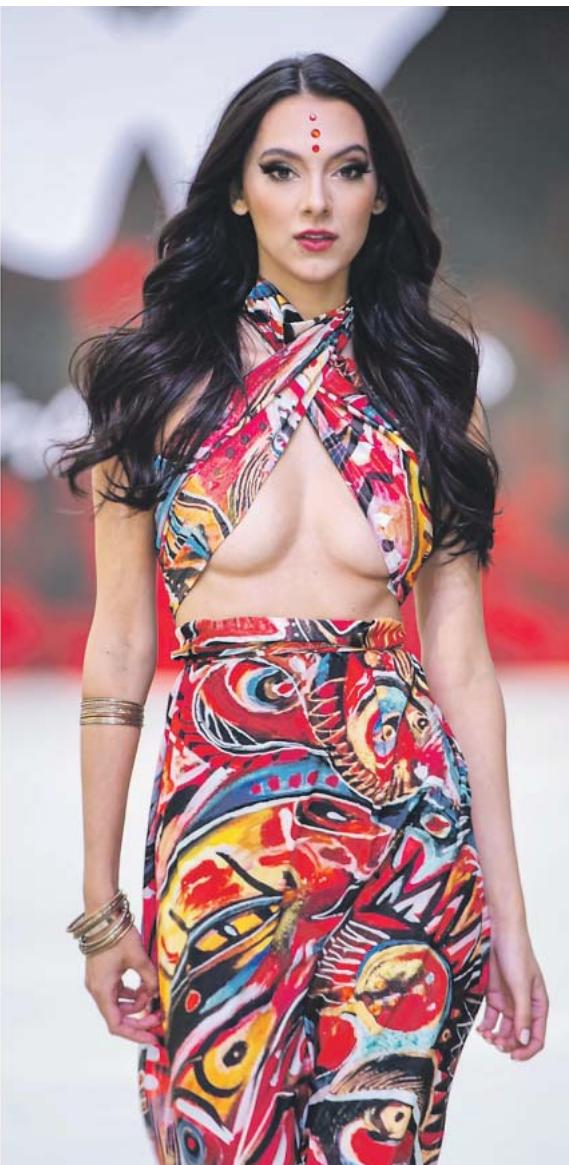
střihů. Až na pár barevných modelů bylo vše kombinací černé, červené a bílé. Také jsem měla poprvé v kolekci muže. Archeotypy krále a bojovníka. Dominik Chabr předvedl svůj královský kostým a druhý model, David Kremeň, (muž roku 2020), je v reálu policista, takže mi přišel jako bojovník ideální. Ženy 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 oblečení 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“ pánoné, kteří vyrazí do ulic s mobilem v ruce a ve značkové teplákové soupravě. Pokaždé mám chuť se jich zeptat, v kolik a kde jím začíná zápas... Je vůbec společensky přípustné přijít někom takto oblečený?

Mě chlapi v teplákovce tolik nepohoršují. Ano, jistě existuje reprezentativnější oblečení ven, ale pokud chtejí něco pohodlného, nemají moc na výběr. Když není teplákovka plná obrovských log, může vypadat i vkusně. A jestliže v této soupravě nejdou do opery



Myslím si, že prezidentka nemá šokovat, ale být vzorem gracie a důstojnosti. Prezidentského šokování jsme si užili už dost. Pokud bych měla tu čest, tak si představuji elegantní, vzešené 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.“

Zíjete 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 štíky, 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 Tejka, matka dvou synů

či na pohreb, ať ji klidně mají. Jsem k mužům v tomto směru asi mnohem shovívavější.

Ríká se, že módní styl udávají Paříž, Milán a New York. Platí to stále?

Platí, ale asi jak komu. Mně se tedy současně ultra progresivní trendy zmatených pohlaví a propagace až morbidní obezity v kampaních slavných módních značek nelíbí. Na druhou stranu zboření kultu nezdravé vychrlosti 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 nejakými kostýmy lehce šokovat?

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 dám v různorodého věku, které tu potí trika v touze zformovat si co nejlépe postavu, tak nejsou vystaveny ohledům cizích mužských očí.

Martin Dudek

Cvičící ženy asi nejvíce tráví 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 oblečení břišní páš 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 zhoubnit. Pokud použijete páš 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 lehkí 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 dřínu strojům!

Cvičení samozřejmě probíhá za bedlivého dozoru zkušených trenérk, 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, setří váš čas, protože jednou skupinou svalů provádít 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



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

nejsou zásobníky závaží, se kterými se musíte potýkat, ani se o nastavení váhy nemusíte složitě rozhodovat.

S nadsázkou řečeno ani „staromilky“ samozřejmě ve fitku nepřijdou o cinky či závaží. Využijí je při kruhovém tréninku, kdy se cvičí na celkem osmi stanovištích s pístovými stroji a osmi aerobními mezistanicemi. 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 výherky 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

Nápořeď 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 podlehnut, senioři tak nevědomky mohou po telefonu uzavřít smlouvu, o kterou původně vůbec neměli zájem.

Podle zkušeností spotřebitelské poradny dTestu telešmejdí změnili postupy. Nyní často volají za účelem údajného průzkumu veřejného mínění nebo na základě předem uděleného souhlasu. „Ohořenou 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 kupu výrobku nebo služby. „Takové volání je samozřejmě zakáza-

nou marketingovou nabídkou. I pouhé smluvní schůzky za účelem nabídky je nedovoleným jednáním, natož pak přímá nabídka na konci ‘výzkumného’ hovoru,“ zdůrazňuje Eduarda Hekšová. Telešmejd může spotřebitele zahlitit 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/spotreibitelska-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 ghettu Terezín nalezené v pozůstatosti poválečného redaktora Československého rozhlasu Milana Weinera. Unikátnost snímků ještě umocňuje fakt, že protektorátní



CELKEM čtyřicet fotografií neznámého autora přibližuje ghetto Terezín.

Co nabídnou Svatomartinské slavnosti na Rašínově nábřeží?



KROMĚ husí pečinky s karlovarským knedlíkem a zelím si návštěvnici slavnosti mohou doprát 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 Rašína nábřeží v Praze 2 mezi Palackého a Železničním mostem. Během celého dne se na jevišti vystřídá několik kapel. Slavnost zahají cimbálová muzika, která bude hrát od 11.00 do 14.00 hodin. Poté se na jevišti objeví další živé formace hrající jazz a swing. (red)

INZERCE

THE
MUSIC
OF **HANS
ZIMMER**
v podání

THE ORCHESTRA
LORDS OF THE SOUND

7.11. | PRAHA |  **PRAGUE**
CONGRESS CENTRE

Spider man 2 | The Dark Knight | Lone Ranger | Interstellar
Dune | Sherlock Holmes | Man of Steel | The Lion King
Pearl Harbor | Gladiator | Inception | Spirit
Pirates of the Caribbean | Wonder Woman

www.artpartner.cz




VSTUPENKY NA DOŠAH

NADACE KRÁSA POMOCI POMÁHÁ SENIORŮM ŽÍT DŮSTOJNĚ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Nadace Krásá 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 dobré.

Nadace se věnuje také tématu proměny pracovního trhu v souvislosti se stárnutím populace (www.zlataprace.eu).



**pozitivní
stárnutí**



**laskavý
přístup**

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



Nadace Krásá pomoci



krasapomoci

www.krasapomoci.cz

3 OTÁZKY PRO... MODERÁTORA ONDŘEJE URBANA

■ Improvisační 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 zafixováni 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 Zbraslavě 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 Zbraslavě 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@



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

ceskydomov a do předmětu e-mailu napište KOMICI. Tři výherci získají po dvou tričkách (pánské a dámské) z edice COOLIFE pod značkou Prima COOL.

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 pravidelniny se odehraje v sobotu 22. října v 19.30 v Divadle v Celetné.

Hra vypráví o skupině šesti přátel, kteří během jednoho spo-

lečného večera přijdou o svého kamaráda Sebastiána. Jeho smrt rozpotává 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 (Petrá 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 Korepondence V+W.

Legendární inscenace Korepondence 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 naprostě 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

Korepondence V+W zachycuje postavy Jiřího Voskovce a Jana Wericha v letech 1948–1980. Staří přátelé a nerozluční uměleckí 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 Vyoralék a Václav Vašák, jež doplňuje Anežka Kubátová v roli Werichovy ženy Zdeničky. 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 tříctí 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 práčky. „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:** Protect

INZERCE

TEKAPUR Insulation Adhesive - pěna na lepení izolačních desek, 750ml



ZATEPLUJETE?



AKCE -18%

**Platnost AKCE
10. 10. - 8. 1. 2023**



Sledujte aktuální **infoleták č.4** s řadou akcí a novinek na www.okentes.cz.

VELKOOBCHOD pro firmy a živnostníky

Val. Meziříčí • Ostrava • Brno • Praha • Žilina

aktuální ceny, novinky a akce na www.okentes.cz

SC-501414/02

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).

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

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

řádková inzerce

• !!Odvoz starého nábytku na skládku.!!

Vykližení sklepů, bytů, pozůstatků atd. Naložíme a odvezeme cokoliv. Vše za rozumnou cenu. Stěhování-doprava. Volejte: 773 484 056

• Hodinář sběratel kupí 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, GLASHUTTEIjiné. Koupím též

drahé zlaté hodinky v jakémkoliv stavu. Koupím i celou pozůstalost po hodináři, hodinky, součástky, náradí, sklíčka plastová i skleněná, soustruh apod. Po telefonické dohodě s Vámi přijedu kamkoliv nebo můžete Vy ke mně. Slušné a seriozní jednání. Tel. 777 311101

• Poskytneme sídlo v Praze pro SRO, OSVČ od CZK 149 Kč/měsíc.

www.sidloprofirmpraha.cz,
Tel.: 728 991247

• **OKAMŽITÝ VÝKUP VŠECH NEMOVITOSTÍ.** Exekuce a dluhy ihned vyplatíme. www.evykupnemovitosti.cz VOLEJTE NONSTOP: 608 212 217

• **Čistění koberec a sedaček,** úklidové práce. Profi přístup, nízké ceny. Mob.: 605 750 605.

ROZDÁVÁME ZDARMA 1000 KUSŮ

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

NENÍ TO OMYL - ČTETE DOBRÉ

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 po-važují 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 zahycení 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 hlasu svých dětí nebo vnoučat!

A už víte, co pro vás bude největší odměnou? Přemýšlejte, jak se zlepší vaše kontakty s lidmi. Konečně nebudeš 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 nedorozumení. Musíte vědět: Pravidelné mluvení tváří 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 padělek 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.

NEČEKJTE! 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. ROZHOŘUJE 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.



PRAHA TV

vaše metropolitní televize

500 TISÍC PRAVIDELNÝCH DIVÁKŮ



International Festival Ballet



www.artpartner.cz

Ticket-OnLine.cz

ticketportal
VSTUPENKY NA DOSAH

14.1.2023
Kongresové centrum

PRAHA

Největší

**LABUTÍ
JEZERO**

na světě! 48 labutí na jediném pódiu.
Balet na hudbu P. I. Čajkovského.