

Jediný  
čtrnáctideník  
v centru Prahy

# NAŠE PRAHA

CENTRUM

Malá Strana • Staré a Nové Město • Nusle • Vinohrady • Vyšehrad • Žižkov

21. 10. 2022

Senioři jsou stále pod  
tlakem telešmejdů



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

Více na straně 10

INZERCE

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

SC-50104/09

! OKAMŽITÝ VÝKUP !  
VŠECH NEMOVITOSTÍ  
Exekuce a dluhy ihned vyplatíme  
[www.evykupnemovitosti.cz](http://www.evykupnemovitosti.cz)  
VOLEJTE NONSTOP: 608 212 217

SC-50104/07

23  
let jsme  
s Vámi



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

GENERALNÍ PARTNER  
HC SPARTA PRAHA

Tipsport

arena

O2 arena

[HCSPARTA.CZ/VSTUPENKY](http://HCSPARTA.CZ/VSTUPENKY)

SC-50105/01

# 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 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 dálno o mnoho let napřed i před jinými evropskými metropolemi. Více se dozvíte na [www.praha-cista.cz](http://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

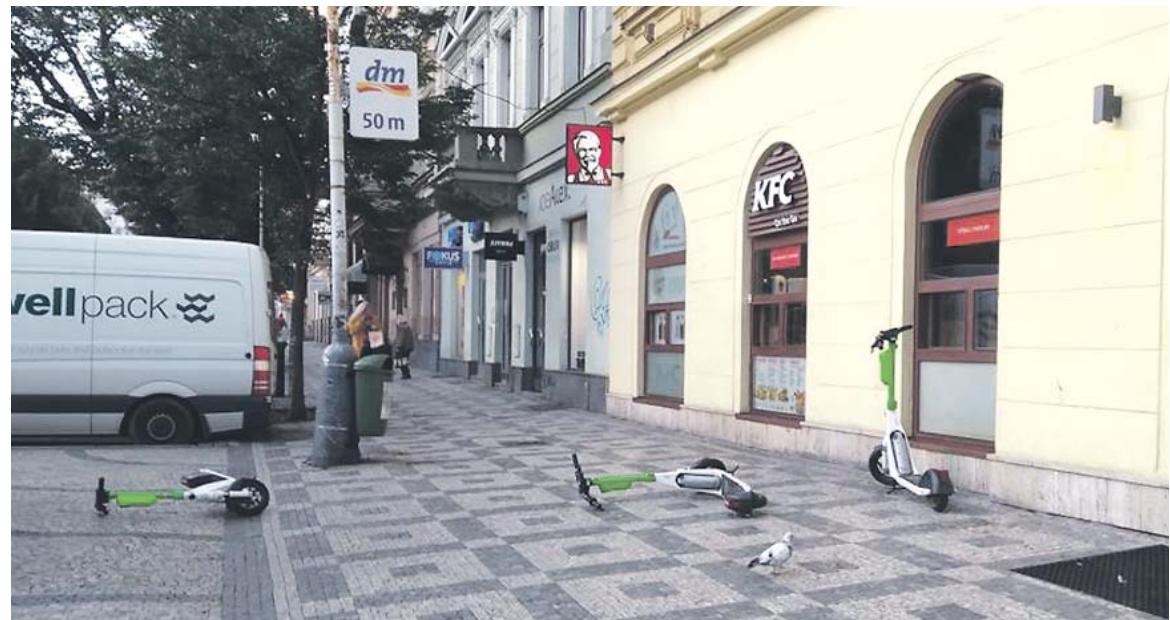
**TAK SI MYSLÍM...**

**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 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 nechají nastartované vozidlo u benzínové pumpy a jdou si dovnitř koupit cigarety či ještě hůř rovnou do něj za chodu motoru tankují. Tohle počinání výslově zakazuje silniční zákon, ale kde není žalobce, není ani soudce...

**Půjč si a zahod? To tedy ne!**

■ O regulaci provozu sdílených elektrokoloběžek, které čím dál více zaplavují ulice metropole, usiluje Praha 2 již od roku 2018. Situace začala být ovšem v posledních měsících již natolik neúnosná, že radnice iniciovala jednání se zástupci společností LIME a BOLT a je odhodlána přistoupit k radikálnějším krokům.



**TYPICKÝ OBRÁZEK** z ulic (nejen) Prahy 2... Foto: MČ Praha 2

**Praha 2** – „Naši občané denně zakopávají o koloběžky, které se válí po zemi nebo stojí uprostřed chodníků. Každodenně se s tím musí také potýkat handicapovaní či nevidomí a velký problém je to také pro maminky s kočárky a seniory. A nikdo s tím nic nedělá. Už dlouho voláme po systémovém řešení a nastavení jasných pravidel provozování sdílených dopravních prostředků. Uvítali bychom i legislativní změny a větší pravomoc radnic i policie v řešení této problematiky,“

uvědla starostka Prahy 2 Alexandra Udženija (ODS).

„Současný systém ve stylu Půjč si a zahod!, na který již od roku 2018 upozorňujeme a vyzýváme k přijetí nezbytných legislativních opatření, odmítáme dále tolerovat. Už v listopadu 2021 jsme vytipovali 32 míst pro parkování elektrokoloběžek a s kladným stanoviskem Policie ČR požádali Magistrát hlavního města Prahy o instalaci stojanů. Bohužel k realizaci ze strany Technické správy komunikací hl. m. Prahy stále nedošlo. Apelovat na jejich umístění budeme nadále.

Nechceme koloběžkovou anarchii v našich ulicích,“ uvedl místostarosta druhé městské části pro oblast dopravy, financí a investic Jan Korseska (ODS).

Zástupci radnice, městské policie a společností LIME a BOLT se společně dohodli, že zintenzivní kontroly nejzatíženějších lokalit a společnosti budou zjištěné nedostatky v podobě poházených a jinak nevhodně zaparkovaných koloběžek okamžitě řešit. Tento model radnice vyzkouší v průběhu října a poté spolupráci vyhodnotí. **Zdroj: MČ Praha 2**

**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.

Samořejmě 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 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 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](mailto:jan@cizekjan.cz)

**KRÁTCΕ Z CENTRA****V Praze 2 domluveno, starostka se nemění**

**KOALICE STRAN ODS, TOP 09 a ANO**  
2011 bude vládnout v Praze 2, starostkou bude opět Alexandra Udženija (ODS, na snímku). Strany podepsaly koaliční smlouvu a v 35členném zastupitelstvu budou mít těsnou většinu 18 hlasů. (red)

**Senioři, přihlaste se do kurzů či na výlet**

Vinoohrady – Klub Remedium nabízí seniorům celou řadu kurzů – jazykových, pohybových, počítačových včetně kurzů obsluhy chytých telefonů. Zápisu do kurzů a výletů již probíhají, a to v těchto dnech a časech: po-čt 9.00–18.00 a pá 9.00–16.00 hod. v přízemí zadního traktu domu Táboritská č. 22. Kontakty: telefon 222 712 940, Helena Kubáň, vedoucí Programu pro seniory, helena.kuban@remedium.cz, tel. 603 846 481, e-mail: senior@remedium.cz, [www.vstupujte.cz](http://www.vstupujte.cz). (red)

**Budoucnost. Seifertova ulice plná zeleně**

■ Rada hlavního města odsouhlasila budoucí podobu jedné z nejvýznamnějších žižkovských ulic – Seifertovy. Koncepční studie byla schválena spolu se studií, která slouží jako podklady pro pilotní projekt hospodaření s dešťovou vodou uvnitř města.

**Žižkov** – Proměna Seifertovy ulice má za úkol zlepšit nejenom vizuální tvář ulice, ale zejména podmínky pro chodce a cyklisty. V ulici přibydou nová stromořadí a další zeleně. Upraveny budou povrchy chodníků a vyřešena bude i dopravní situace. Na základě požadavku městské části Praha 3 je třeba v dalších fázích přípravy ještě podrobněji provéřit co nejlepší uspořádání jízdních pruhů v oblasti mezi křižovatkou Bulhar směrem k odbočení do Italské. Řešené území nakonec nezahrnuje prostor křižovatky U Bulhara a okolí hlavního nádraží, ty budou mít vlastní projekty.

Studie srážko-odtokových poměrů dále navrhla principy, jak využívat a zadržovat dešťovou vodu v území, aby se zabránilo škodám vznikajícím zaplavováním křižovatky Bulhar při extrémních srážkách. Dalším



**SEIFERTOVA ULICE** se má podle představ radních hlavního města zazelenat. Foto: praha.eu

úkolem je využít dešťovou vodu k zavlažování stromů a zeleně, a tím přispívat ke zmírňování důsledků klimatické změny.

Kromě samotné Seifertovy ulice získá novou tvář také náměstí Winstona Churchilla a Sladkovského náměstí. (red)

**Z žižkovských lázní bude Dům tance**

**Žižkov** – Rada hl. m. Prahy schválila uzavření memoranda o využití objektu bývalých lázní Žižkov mezi hlavním městem a městskou částí Praha 3. Obě strany tím potvrzují společný zájem na tom, aby budova, která se nachází v Husitské ulici v Praze 3, opět sloužila veřejnosti. V plánu je zde vytvoření kulturně-kreativního centra Dům tance.

„Historická budova žižkovských lázní je dominantou Husitské ulice a stojí u vstupu do naší

městské části. Protože dlouhodobě chátrá, byla pro nás priorita, abychom pro ni našli nové využití. Dům tance je ambiciozní plán z hlavy Yvony Kreuzmannové z nedalekého Ponce. Podpisem memoranda navazujeme spolupráci s magistrátem a současně podáváme žádost o dotaci z Národního plánu obnovy vyhlášovaného Ministerstvem kultury ČR,“ uvedl starosta městské části Praha 3 Jiří Ptáček (TOP 09). (red)

**Projekt nabízí přehled kvality ovzduší na hřištích**

■ Praha 1 spustila monitoring kvality ovzduší na dětských hřištích. Jedná se o inovativní řešení od společnosti AgdataCity a v pilotní fázi projektu se bude týkat dětských hřišť pod Karlovým mostem a v parku Lannova.

**Praha 1** – Radnice městské části chce, aby čas strávený venku byl bezpečnější a příjemnější. A to se samozřejmě týká i znečištění ovzduší, jež má přímý vliv na délku a kvalitu života. To byl také jeden z hlavních důvodů, proč byla spuštěna pilotní fáze uvedeného projektu.

„V rámci měření získává již špičkové senzory informace o koncentraci prachových čistic o velikosti 1, 2, 5, 4 a 10 mikrometrů oxidu dusičitého, oxidu uhelnatého a troposférického ozonu. Srozumitelná data se přenášejí na stránky pro transparentní přehled toho, co se děje v Praze 1. Návštěvníci hřišť tak mají možnost předem zjistit

aktuální stav, ale také si přečíst doporučení, na jejichž základě se rozhodnou, zda je vhodná doba pro venkovní aktivity,“ popsal radní Prahy 1 pro životní prostředí, dopravu, informatiku a smart cities Richard Bureš. Data najeznete v pracovní verzi na portálu <https://chytral.cz>. Následně budou přesunuta do plného provozu na adresu <https://ovzdusi.prahah1.cz>.

Znečištění ve městě může mít podle radního Bureše řadu příčin a mít přehled o situaci ve svém okolí je jedním z prvních kroků, jak s ním bojovat. Nejohroženější skupinou lidí jsou v tomto směru děti, starší osoby a lidé s respiračními chorobami,

kterých je v dnešní době čím dál více. Například vliv prachových čistic o velikosti 2,5 mikronů může v důsledku způsobit i smrt. Prachové čistic o velikosti 1 mikronu jsou pro zdraví ještě nebezpečnější, protože se dostávají přes plícní sklípky do krevního oběhu.

„Aktuální data tak pomohouomezit styk s nebezpečnými látkami a snížit jejich dopad na zdraví. Data mohou využívat i školy pro své edukativní programy. Názorně tak žákům ukážou na první pohled neviditelné, ale velmi důležité charakteristiky jejich prostředí nebo s jejich pomocí mohou plánovat aktivity na hřištích,“ dodal Richard Bureš. (red)



**PRAHA 1** představuje dětská hřiště, která svým návštěvníkům nabídnou aktuální informace o kvalitě vzduchu. Ilustrační foto: Pixabay

## Za starý mobil 10 korun pro Jedličkův ústav

■ Máte doma starý a nepotřebný mobil? Do konce října se takových mobilů můžete zbavit na každé podací Zásilkovně v ČR. Sběr probíhá v rámci kampaně 100 gramů pro přírodu a pořádá ji neziskový spolek Remobil.



**Praha** – Kampaň si klade za cíl informovat o problematice starých mobilů, kterých v českých domácnostech leží kolem 12 milionů. Tyto mobily již nemají žádné využití, ale přitom můžou ještě pomáhat. Každý takový mobil váží přibližně 100 gramů, ovšem za jeho životním cyklem se skrývá 100 kg materiálů a odpadů. Vrácením zpět k recyklaci se tak zbavíme zároveň dané výrobu a těžbou. Například jedním

mobilem ušetříme třeba 36 litrů vody. Navíc z každého mobilu je 10 Kč odvedeno Jedličkovu ústavu a školám. Nepotřebné mobily nebo mobil stačí vložit do krabičky, zalepit a na kterékoli podaci pobočce Zásilkovny sdělit kód pro bezplatné předání: 98765259. Všechna data z mobilních telefonů jsou bezpečně zlikvidována. Více naleznete na [www.100gramuipropriodu.cz](http://www.100gramuipropriodu.cz). **Zdroj:** Protex, foto: Pixabay

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 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 obranyschopnosti pokožky je vhodný přípravek **Pythie Biogama jemná mast**, který zkldňuje 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](mailto:pythium@pythium.cz)

informace na: [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)

## STAŇTE SE FOTOGRAFEM NAŠÍ PRAHY!

**VYFOŘTE, CO VÁS V METROPOLI ZAUJALO**, a fotografi pošlete s krátkým popiskem na e-mail [martin.dudek@ceskydomov.cz](mailto: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 kB) 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 zavadilo o hlavu. Zvednu oči a ona tam visí zarámovaná fotografie slečny v klobouku. Tak jsem vám ji musel vyfotit a poslat,“ napsal náš 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 těžko kdy zjistíme...



**BARD**

[www.chytrahouba.cz](http://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.

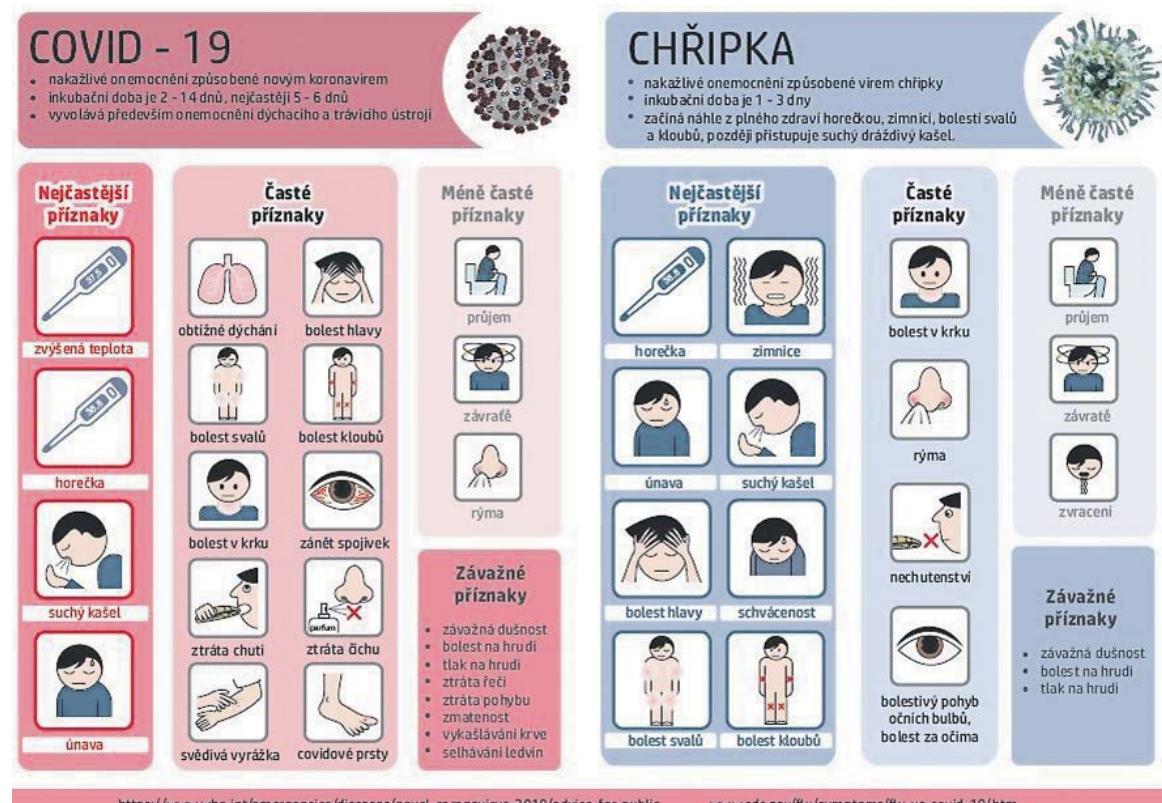
Než si plně připustíme, že léto opravdu skončilo, podceňujeme teplé oblékání, což negativně ovlivňuje naši schopnost čelit patogenům. Přijít tak může nachlazení či dokonce obávaná chřipka. Ta přitom není pouhým synonymem pro lehkou virózu, ale potenciálně život ohrožující nemocí, která může vést k zápalu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



**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, únavy 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.

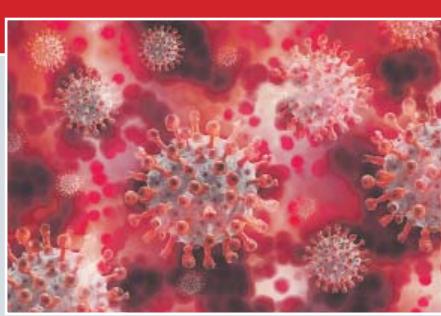


Foto: Pixabay

**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
  - tembuildingové 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](mailto:kancelar@ceskydomov.cz) a my Tě pozveme na pohovor**

## NEJZÁBAVNĚJŠÍ MUZEUM V PRAZE!



**Vodičkova 31, Praha 1**

**MUZEUM FANTASTICKÝCH ILUZÍ**

**www.muzeumfantastickyhiliuzi.cz**

SC-50117/11

**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](http://www.nasepraha.cz).

**JAKÝ BUDE VÁŠ PRACOVNÍ DEN V NAŠEM TÝMU:**

- začínáme ranní kávickou a krátkou poradou s týmem o úkolech dne
  - editujete zprávy dne a s redaktory rešíte aktuality. Telefonujete a pišete/editujete zprávy na web.
- před odchodem z práce si připravíte vydání na následující den
  - vedete redakci, koordinujete externisty a podcasty

**KOHO HLEDÁME:**

- zkušenosti z vydavatelství nebo marketingu jsou podmínkou, máme systém zaškolení, vše naučíme
  - smysl pro povinnost a systém, pracovitost, otevřenosť, 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 CÍM 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](mailto:martin.dudek@ceskydomov.cz) a domluvíme si termín osobního pohovoru u nás v kanceláři.**

**SHOW №1 AGENCY**

**PRAHA**  
Kongresové centrum  
12.11.2022



*Royal classical ballet*

**Labutí Jezero**

vstupenky  
**ticketportal**  
VSTUPENKY NA DOSAH

SC-50156/02



# 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 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

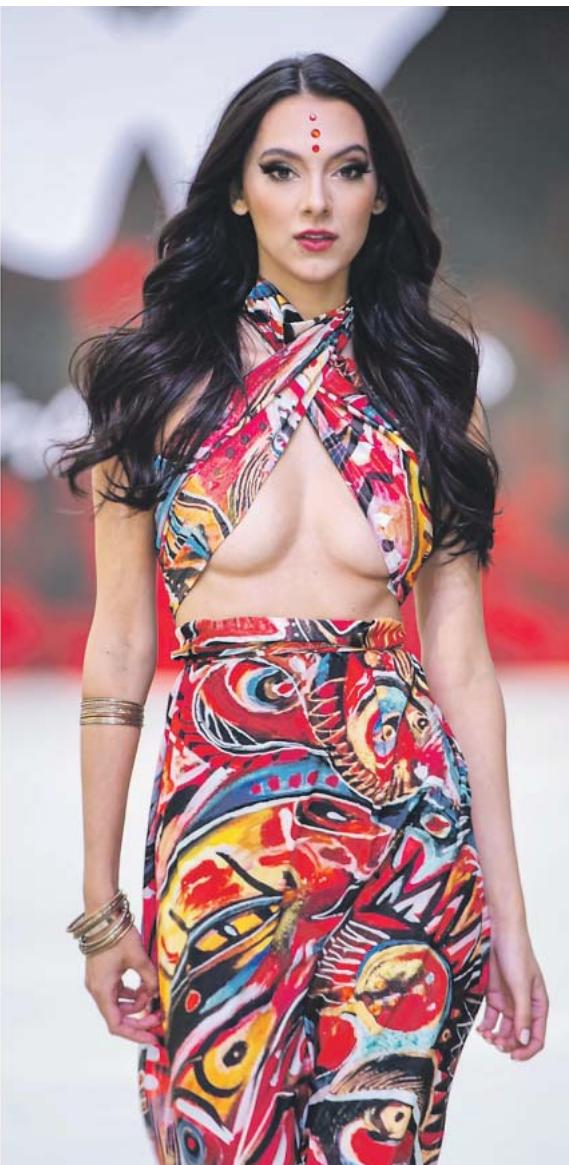
střihů. Až na pár barevných modelů bylo vše kombinací černé, červené a bílé. Také jsem měla poprvé v kolekci muže. Archeotypy krále a bojovníka. Dominik Chabr předvedl svůj královský kostým a druhý model, David Kremeň, (muž roku 2020), je v reálu policista, takže mi přišel jako bojovník ideální. Ženy 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 pohřeb, 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](mailto: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](http://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 telešmejd změnili postupy. Nyní často volají za účelem údajného průzkumu veřejného mínění nebo na základě předem uděleného souhlasu. „Ohořenou skupinou jsou zejména senioři. Casto 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](http://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 ghetta 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](http://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](http://www.zlataprace.eu)).



**pozitivní  
stárnutí**



**laskavý  
přístup**

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



Nadace Krásá pomoci



krasapomoci

**[www.krasapomoci.cz](http://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 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 Zbraslavě a žije se nám tady krásně. Všude kolem je hodně přírody, jako sportovci využívají 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@](mailto: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 prvotiny 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. Jevištění 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**



okentes  
obchod pro řemeslníky  
Jsme již 30 let s Vámi!

**VELKOOBCHOD pro firmy a živnostníky**  
Val. Meziříčí • Ostrava • Brno • Praha • Žilina  
aktuální ceny, novinky a akce na [www.okentes.cz](http://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 (zaškrtnete 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](mailto:podklady@ceskydomov.cz). V požadovaném termínu otiskneme vaš 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, pozůstatostí 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, GLASHUTTEIjiné. Koupím též drahé zlaté hodinky v jakémkoliv stavu. Koupím i celou pozůstatost po hodináři, hodinky, součástky, náradí, sklička 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](http://www.sidloprofirmpraha.cz), Tel.: 728 991247**
- **OKAMŽITÝ VÝKUP VŠECH NEMOVITOSTÍ.** Exekuce a dluhy ihned vyplatíme. [www.evykupnemovitosti.cz](http://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 sutí zajištěn. Rekonstrukce bytu, domu, nebytových prostorů. Mobil 777 670 326

# 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](http://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.