

Tučňák

Měsíčník městské části Praha 4 • LEDEN 2022



**DO NOVÉHO ROKU
BEZ OBAV!
CO PRO TO UDĚLAT?**

Str. 4-6



Tučňák na webu

Zprávy z městské části Praha 4

Rada městské části Praha 4 na svých zasedáních 24. listopadu, 1. a 6. prosince:



ROZHODLA

- poskytnout dar ve výši 38 115 Kč Nemocnici Milosrdných sester sv. Karla Boromejského v Praze, Vlašská 336/36;
- uzavřít smlouvu o poskytnutí služby pod názvem „Edukativní projekt monitoringu kvality ovzduší a meteorologických podmínek pro žáky ZŠ městské části Praha 4“ se společností Agdata, s.r.o., sídlem Nové sady 988/2, Brno. Předmětem je poskytnutí služeb v rámci monitoringu kvality ovzduší (PM, NO₂, O₃, CO) a meteorologických podmínek (stanice Meteopro II 230V) v areálu ZŠ Jižní, na adrese Jižní IV 10, Praha 4, a v areálu ZŠ Filosofská, na adrese Filosofská 3, Praha 4, a to po dobu 12 měsíců s možností prodloužení smlouvy o dalších 12 měsíců. Služby budou poskytnuty dle cenové nabídky uchazeče za cenu 163.400 Kč bez DPH, 34.315 Kč DPH ve výši 21%, 197.715 Kč včetně DPH;
- uzavřít smlouvu o dílo mezi městskou částí Praha 4 a společností Poesiomat s.r.o., se sídlem Podolská 610/108, týkající se dodání a poskytnutí autorského díla „Poesiomat“ vč.

- audio obsahu za cenu díla ve výši 200.000 Kč bez DPH;
- uzavřít smlouvu na služby podpory dotačního software (DSW2) mezi Otevřená města, z.s. Malinovského náměstí 624/3, Brno a městskou částí Praha 4, za celkovou cenu 151.200 Kč, která zahrnuje cenu za službu podpory DSW2 na dobu určitou, tj. tři roky, ve výši 151.200 Kč;
- podat žádost o poskytnutí dotace hlavního města Prahy v rámci mimořádné finanční podpory v oblasti sportu a tělovýchovy na projekt Trenéři do škol v roce 2021 ve výši 41 100 Kč;
- zveřejnit záměr prodeje nebytové jednotky č. 1143/805 o celkové výměře 26,20 m² v domě č. p. 1143, 5. května 61, katastrální území Nusle, Praha 4, včetně ideálního spoluvlastnického podílu ve výši 262/21476 na společných částech domu a na zastavěném pozemku parc. č. 1110, katastrální území Nusle, Praha 4 za minimální kupní cenu ve výši 200.000 Kč;
- uzavřít smlouvu o dílo pod názvem „Rekonstrukce dětského hřiště v ulici Rybářská“ se společností BAU trade, s.r.o., se sídlem

- Senovážné náměstí 982/20, Praha 1. Předmětem provedení díla je kompletní rekonstrukce dětského hřiště v Rybářské ulici na části pozemku p. č. 61/1 k. ú. Podolí, včetně demontáže starých herních prvků, instalace nových herních prvků, rekonstrukce vnitřních cest, vybudování dopadových zón. Dílo bude provedeno dle cenové nabídky uchazeče za cenu 1.237.032,40 Kč bez DPH, 259.776,80 21% DPH, 1.496.809,20 Kč včetně DPH;
- uzavřít smlouvu o dílo pod názvem „Revitalizace plochy zeleně v ulici Jílovská“ se společností MARYstav CZ, se sídlem 5. května 1330/8, Praha 4. Předmětem provedení díla je kompletní revitalizace plochy zeleně na části pozemku p. č. 140/58 k. ú. Lhotka, včetně demolice betonové zdi, demolice živých povrchů, opravy propojovacího chodníku, zatravnění a výsadba stromů a izolačního keřového porostu. Dílo bude provedeno dle cenové nabídky uchazeče za cenu 1.408.576,70 bez DPH, 21% DPH 295.801,11, cena včetně DPH 1.704.377, 81 Kč.

Více informací na www.praha4.cz. (red)

PŘEHLED ZASTUPITELSKÝCH KLUBŮ MČ PRAHA 4

ZASTUPITELSKÝ KLUB:	PŘEDSEDA KLUBU:	E-MAIL:
Klub ANO 2011	Jan Hušbauer	jan.husbauer@praha4.cz
Klub ODS	Ing. Zdeněk Kovářik	zdenek.kovarik@praha4.cz
Klub Piráti a nezávislí	Mgr. Tibor Vansa	tibor.vansa@praha4.cz
Klub Praha 4 sobě - Zelení a nezávislí	Mgr. Iva Kotvová	iva.kotvova@praha4.cz
Klub STAN/KDU-ČSL	Mgr. Tomáš Kaplan	tomas.kaplan@praha4.cz
Klub TOP 09	Filip Vácha	filip.vacha@praha4.cz

TELEFONICKÉ KONTAKTY

NA MČ PRAHA 4: 800 194 237 recepce - základní informační linka bez možnosti přepojování!

INFORMAČNÍ CENTRA ÚŘADU

MČ PRAHA 4: nám. Hrdinů 3/1634, tel.: 241 410 806
 • Jílovská 1148/14, tel.: 261 192 694 • Hlavní 1402/141, tel.: 272 651 962 • CzechPOINT, Antala Staška 2059/80b, tel.: 261 192 358 •

Zprávy z hlavního města Prahy

Praha má dostatečné kapacity pro očkování a vyzývá občany ke vzájemné ohleduplnosti

V hlavním městě funguje aktuálně 18 očkovacích center, kde je možné nechat se naočkovat bez předchozí registrace. Další místa nabízejí možnost objednat se prostřednictvím rezervčního systému (CRS) na přesný termín, a vyhnout se tak dlouhému čekání ve frontách a nežádoucí kumulaci osob na jednom místě. Pražští zdravotníci vyzvali k vzájemné ohleduplnosti mezi lidmi a k očkování, které může zachránit životy a výrazně zmírnit dopady pandemie koronaviru. Pražané by také neměli otálet s očkováním posilující třetí dávkou. Nárok na ni má do konce roku v metropoli více než 200 tisíc osob. *Seznam očkovacích míst v Praze bez nutnosti rezervace:*

ASKLEPION - Lasercentrum Praha, s.r.o.
 Canadian Medical s.r.o.
 CLINICUM a.s. - Kongresové centrum Praha
 Fakultní nemocnice Královské Vinohrady
 Fakultní Thomayerova nemocnice - pavilon F
 FN Bulovka - Hlavní nádraží
 FYZIOklinika

IKEM - OC Westfield Chodov, Praha 4
 IMMUNO-FLOW, s.r.o.
 ImunoGen s.r.o.
 LRS Chvaly, o.p.s.
 Medica JM - Poliklinika Michnova
 Nemocnice sv. Kříže Žižkov
 Středisko očkování a cestovního lékařství s.r.o. - Nuselská poliklinika
 ÚVN Praha - Vakcinační centrum COVID-19
 Všeobecná fakultní nemocnice Praha
 Comfort Care a.s. - poliklinika Chodov
 OD Kotva (red)

Přípravek REGN-CoV2 mohou lékaři v Praze aplikovat v 11 zdravotnických zařízeních

Pacientům, u nichž je riziko vážného průběhu onemocnění covidem-19, může být v hlavním městě aplikován léčivý přípravek REGN-CoV2 v 11 aplikačních centrech. Určen je jak ambulantním pacientům s rizikem vážného průběhu covidu-19, tak i pacientům hospitalizovaným z jiné příčiny, než je covid-19. Naopak přípravek není vhodný pro pacienty, u nichž už je z důvodu covid-19 nutná hospitalizace. Podání je vhodné

co nejdříve, hned na počátku nemoci, která byla potvrzena pozitivním testem na SARS-CoV-2, a u maximálně mírných nebo středně závažných příznaků, které netrvají déle než 10 dní. Seznam zdravotnických zařízení v Praze aplikujících přípravek REGN-CoV2:
 Fakultní nemocnice Bulovka
 Fakultní nemocnice Královské Vinohrady
 Fakultní nemocnice v Motole
 Fakultní Thomayerova nemocnice
 Nemocnici Na Homolce
 IKEM
 Nemocnice Na Františku
 Revmatologický ústav
 Všeobecná fakultní nemocnice
 Ústřední vojenská nemocnice Praha
 Ústav hematologie a krevní transfuze
 Přípravek se podává jednorázově formou infuze do žíly, která trvá 30 minut, popřípadě jinak podle rozhodnutí lékaře. Více informací o aplikaci přípravku a případných nežádoucích účincích naleznete na webu Státního ústavu pro kontrolu léčiv www.sukl.cz. (red)

Milé čtenářky, vážení čtenáři,

vítám vás nad stránkami časopisu Tučňák a hned v úvodu bych vám ráda popřála pevné zdraví a úspěšný start do roku 2022, který, věřme, bude klidnější než ten minulý. S nižšími počty nakažených a hospitalizovaných a bez zákazů, které nám znemožňují nebo znesnadňují mnoho obvyklých aktivit.

Pozitivní účinky plošného očkování se začaly projevovat. Pokud jste se ještě nenechali očkovat, zvažte to, prosím, pokud se obáváte nepříjemných vedlejších účinků vakcíny, proberte to se svým praktickým lékařem. Zkušenosti ze zemí s vysokou proočkovaností, jako jsou Portugalsko, Švédsko či Dánsko, potvrzují, že právě takto vytvořená kolektivní imunita je

cestou z neustále se vracejících nepříjemných koronavirových vln a s nimi spojených omezení. V tomto vydání Tučňáku najdete užitečné informace o očkování i nemoci covid-19.

Minulý měsíc naše zastupitelstvo schválilo rozpočet Prahy 4 pro letošní rok. I když jsme kvůli koronaviru přišli v uplynulých dvou letech o část příjmů, nebudeme městskou část zadlužovat. Přitom ale zajistíme pro naše obyvatele vše potřebné od provozu škol, sociální služby, péči o životní prostředí, sportovní, kulturní a volnočasové vyžití až po bydlení. Pamatovali jsme v něm i na dotace a samozřejmě i na provoz úřadu.

Vážení spoluobčané, přeji vám vše dobré.



Irena Michalcová
(ANO 2011),
starostka městské části
Praha 4

Z obsahu

4

Téma: Očkování a dodržování pravidel je cestou z pandemie

7

Zprávy z Prahy 4: Letos se nerozšíří zóny placeného stání

13

Zprávy z Prahy 4: Nominujte sportovce Prahy 4 roku 2021

15

Lidé z Prahy 4: Poslední žert indologa Vladimíra Miltnera

17

Servis: Změny zákona o sociálněprávní ochraně dětí a jejich dopady na náhradní rodinnou péči

22

Soutěž: Vyhrajte originální knihu o zákulisí pražské zoologické zahrady!

Společnost



Běžecká škola Praha 4

Společné tréninky Běžecké školy Prahy 4 pokračují již sedm let. Srazy jsou každý čtvrtek v 18.00 hodin v Podolí před hlavním vchodem do Žlutých lázní.

Tréninky jsou bez registrace a zdarma. Lekce se konají za každého počasí a pro všechny výkonnosti.

Těšíme se na vás.

Vaši trenéři a městská část Praha 4

Info na facebook.com/bezeckaskolaprahy4
nebo praha4.cz/bezecka-skola-prahy-4-1

Městská část Praha 4 pořádá

Novoroční koncert

na **Nuselské radnici**

Táborská 500/30, Praha 4

11. ledna 2022 od 17.00 h

Collegium Musicum Universitatis Carolinae

Petr Havlín, člen České filharmonie – housle

Jan Vobořil – lesní roh

Fils - Bach - Mozart - Haydn

Vstupenky na koncert v ceně 50,- Kč v prodeji od 6. prosince 2021 na pobočce Czechpoint v budově Úřadu MČ Praha 4, Antala Staška 2059/80b, Praha 4.
Upozornění Změna programu vyhrazena. Všichni diváci jsou povinni dodržovat podmínky dle aktuálních mimořádných opatření Ministerstva zdravotnictví ČR.



Covid-19: očkování a dodržování pravidel

Praha stejně jako celá Česká republika právě prochází další vlnou pandemie koronaviru SARS-CoV-2. Proočkovanost populace byla na konci roku 2021 stále nízká a mnoho lidí se rozhodlo, že nebude respektovat pravidla, která se osvědčila už v první vlně nákazy, tj. minimalizaci kontaktů a pravidlo 3R (mytí rukou, nošení respirátorů a dostatečné rozestupy). To spolu s nakažlivou mutací delta způsobilo, že se Česko na konci listopadu ocitlo v pětici zemí s nejhoršími výsledky v počtu nakažených a s přeplněnými covidovými pracovišti prakticky ve všech nemocnicích.

Nestačí tedy jen nosit respirátor nebo spoléhat pouze na očkování. Podle virologů zajistí nejvyšší možnou ochranu každému z nás kombinace všech výše uvedených opatření. Důležité tedy je vyhýbat se místům s vysokou koncentrací osob, nepobývat dlouhou dobu v uzavřených prostorech a ve veřejné dopravě mít vždy nasazený respirátor nejméně třídy FFP2 nebo KN95, v obou variantách bez výdechového ventilu. Dodržení všech opatření je tím důležitější, čím rizikovější je skupina, do které člověk patří (například lidé chronicky nemocní, senioři nad 65 let).

Očkování výrazně snižuje riziko

I když počet očkovaných roste, stále to nebylo na konci listopadu a na začátku prosince dost, dokonce ani ve skupině obyvatel nad 60 let. Vláda ČR proto posílila restrikce, aby zvýšila motivaci k očkování, tj. přesvědčila ty občany, kteří se ještě nenechali očkovat, aby tak učinili, popřípadě motivovat očkované, aby si zajistili aplikaci posilovací dávky vakcíny. Navíc vyhlásila očkovací povinnost pro vybrané profese a občany 60+.

„Určitý vliv na nárůst zájmu o očkování mají i vládní opatření, ale chci věřit tomu, že si lidé uvědomili, že hlavní výhodou očkovaného člověka je, že má výrazně snížené riziko těžkého průběhu,“ uvedl v médiích ředitel Ústavu zdravotnických informací a statistiky Ladislav Dušek. Česká republika dlouhodobě stále citelně

zaostává v proočkovanosti za evropskými zeměmi, jako jsou Portugalsko, Švédsko či Dánsko. V těchto zemích měli už na podzim populaci o deset až dvacet procent proočkovanější, v kategorii seniorů se dokonce blížila sto procentům. A efekt byl zřejmý. Zatímco v Česku se zhruba 60procentní proočkovaností čísla pozitivně testovaných a hospitalizovaných, a to i s těžkým průběhem nemoci, rostla, v těchto zemích zaznamenávali přírůstky nakažených, poměřováno lidnatostí, výrazně nižší a především několikanásobně nižší byla tato čísla u počtu hospitalizovaných.

V Česku žije 2 783 757 lidí ve věku nad 60 let, z toho 2 301 150 mělo na začátku prosince základní schéma očkování dokončeno a zbývajících 482 607 se neočkovalo a ani se k očkování neregistrovalo.

Nová mutace omikron s otazníky

Světová zdravotnická organizace oznámila na začátku prosince, že varianta koronaviru označovaná jako omikron se pravděpodobně začne šířit v mezinárodním měřítku a představuje velmi vysoké riziko. Tato varianta byla na konci listopadu zaznamenána i v České republice. V době uzávěrky Tučňáků nebylo zřejmé, jak moc se mutace omikron v České republice rozšířila, a odborníci si nebyli kvůli nedostatku dat o nemoci jisti tím, jak nebezpečná tato mutace ve srovnání s mutací delta je. Z údajů z jižní Afriky odborníci zatím vydedukovali, že je nakažlivější, avšak s jinými projevy. Těmi jsou různé únavové syndromy, zvýšený tlak, bolesti hlavy, ale naštěstí u ní nedominují plicní problémy. Pokud by se skutečně ukázalo, že tato mutace nahradí v celosvětovém měřítku deltu a bude takto mírná, je to podle respektovaného epidemiologa Romana Prymuly poměrně pozitivní zpráva. Aktuální situace, pokud jde o šíření koronaviru v populaci a opatření vlády, se stále mění. Přehled aktuálních opatření a více informací najdete na internetové stránce koronavirus.mzcr.cz. (red)



Jen důsledné dodržování hygienických pravidel, podpoře

5 OTÁZEK PRO



Někteří lidé se odmítají očkovat s tvrzením, že covid-19 už prodělali, a mají tedy již protilátky v těle. Co byste jim vzkázal?

Určitě bych jim vzkázal, aby se urychleně nechali očkovat. Ze statistik nyní vidíme, že právě lidé s tzv. hybridní imunitou, tedy

lidé, kteří prodělali covid-19 a zároveň se nechali naočkovat, mají mnohem menší pravděpodobnost, že budou mít těžký průběh nemoci nebo zemřou. Z nedávné srovnávací evoluční studie,

kteří zkoumala výdrž protilátek po infekci běžnými koronaviry a pravděpodobnost reinfekce, vyplývá, že až 50 % procent lidí by se mohlo reinfikovat SARS-CoV-2 do dvou let, když se nebudou chránit očkováním.

Tvrdíte, že potřebujeme mít proočkovanost 65 až 70 procent populace, což je základní mez pro kolektivní ochranu. Pokud se tak ale nestane, jaký bude podle vás další vývoj pandemie?

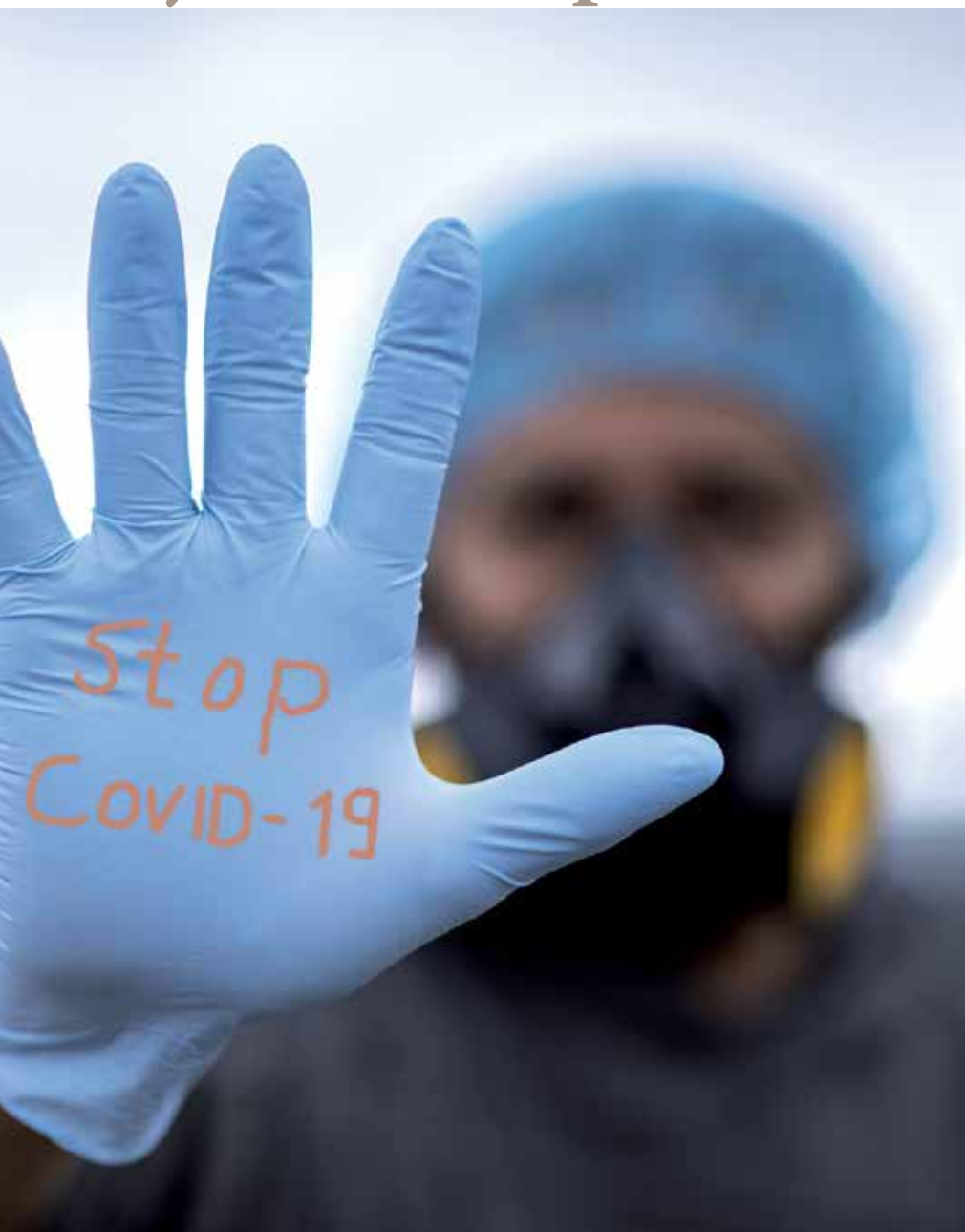
Hodnota 65-70 % proočkovanosti pro nastolení kolektivní imunity vyplývá ze základního reprodukčního čísla, které bylo spočteno na počátku pandemie na jaře 2020, kdy jsme se ještě nesetká-

vali s dalšími variantami, které se více šíří. Nyní se odhady pro kolektivní imunitu udávají kolem 80-85 % proočkovanosti. Odhadovat budoucí vývoj je nyní prakticky nemožné. Domnívám se, že čím níže od 85% hranice proočkovanosti budeme, tím větší bude pravděpodobnost, že se budou opakovat cykly s větším šířením infekce.

Proč tak rychle očkování proti covidu-19 vyprchává? Například proti tetanu se přeočkovává až po deseti letech...

Je velký rozdíl, jestli se jedná o infekci viremickou, nebo respirační. Viremická infekce nastává, když se virus či jiný patogen (např.

idél je cestou z pandemie



né očkováním, nás může zbavit covidové pandemie. Ilustrační foto: Pixabay

Rady pacientům: domácí léčba covidu-19

Onemocnění covidem-19 je možné v řadě přípádů léčit doma. Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně (ČLS JEP) zveřejnila aktualizované rady pro pacienty, kteří touto nemocí onemocněli a nepotřebují hospitalizaci.

Čím vybavit lékárníčku

Chcete být připraveni nebo jste právě onemocněli? Co si pořídit do domácí lékárníčky? Lékaři doporučují:

Léky na léčbu horečky, bolesti hlavy, svalů a kloubů

- paracetamol (například Paralen) 500 mg
- ibuprofen (například Ibalgin) 400 mg
- kyselina acetylsalicylová (například Aspirin nebo Acylpyrin) 500 mg
- lékař vám může předepsat metamizol (například Novalgin) tbl.

Můžete kombinovat paracetamol s jedním z dalších uvedených léků proti horečce, bez předchozí rady s lékařem však nelze kombinovat ibuprofen, kyselinu acetylsalicylovou a metamizol.

Na kašel:

Na potlačení suchého dráždivého kašle například Siptusin, Sinecod nebo kodein (ten je na lékařský předpis). Pro snadnější vykašlávání v případě vlhkého kašle Mucosolvan, Ambrobene či ACClong. Lékař může předepsat Erdomed.

Výživa:

- rehydratační roztoky (Isostar apod.)
- tekutá výživa (Nutridrink, Diasip apod.)

Přístroje:

Lze si je pořídit v lékárně, prodejně zdravotnických potřeb či na internetu:

- teploměr
- tlakoměr (na měření krevního tlaku)

Jak postupovat při podezření na covid-19

ČLS JEP radí kontaktovat telefonicky svého praktického lékaře. S ním můžete probrat své

Pokračování na str. 6

virologa Mgr. Jan Webera, CSc.

baktérie způsobující tetanus) dostane do krve a šíří se krevním řečištěm do celého těla. Tyto nemoci, například pravé neštovice, dětská obrna či spalničky, poskytují po prodělání onemocnění většinou celoživotní imunitu. Stejně tak i očkování zpravidla poskytuje dlouhodobou imunitu. Musíme také připomenout, že vakcinace proti těmto onemocněním se nejčastěji prováděla či provádí oslabeným, ale infekčním virem. Oproti tomu respirační onemocnění jsou lokálního charakteru a respirační viry napadají například pouze sliznici, specifické buňky (epiteliální) či orgán a tělo si obecně proti těmto virům nevy-

tváří dlouhodobou imunitu. Proto i očkování proti těmto virům buď není, nebo nezajišťuje dlouhodobou imunitu (respirační syncytiální virus, sezónní chřipka).

Mluví se o očkování dětí předškolního či ještě nižšího věku. Je to dobrý nápad?

Děti mají obecně mnohem menší riziko závažného průběhu onemocnění, ale není to nulové riziko. Úmrtí jsou opravdu vzácná, například v Německu zemřelo od počátku pandemie 19 dětí do 9 let (data Kochova ústavu ke 2. prosinci). Avšak děti mohou mít přetrvávající příznaky (tzv. dlouhodobý covid) či onemocnět

vzácným zánětlivým multisystémovým syndromem (tzv. postcovidový syndrom). Dalším důvodem pro očkování dětí je také omezení přenosu na jejich rodiče a hlavně prarodiče.

Proč lidé, kteří prošli již třetím očkováním, přesto covid-19 dostanou? Je to vinou nové mutace, proti které je medicína zatím krátká?

Výskyt nové varianty může mít svůj vliv, ale nejčastějším důvodem je, že lidé si buď nevytvořili žádnou imunitní odpověď, či jen slabou. Důvodem je často nemoc, užívání imunosupresivních léků a bohužel i stářím vyčerpaný imunitní systém. (md)

potíže a riziko nákazy v posledních 14 dnech, tj. kontakt s někým, kdo byl nebo mohl být nakažen, nebo pobyt na místě, kde mohlo dojít k nákaze. Současně ho můžete požádat o vystavení neschopenky. S lékařem se poraďte, jaké je u vás riziko závažnějšího průběhu, zejména se jedná o vyšší věk, cukrovku, obezitu, vysoký krevní tlak, chronické plicní onemocnění, závažné onemocnění srdce, jater či ledvin, závažnou poruchu obranyschopnosti, užívání léků, které snižují imunitu či probíhající onkologickou léčbu (chemoterapie, ozařování).

Kdo musí do nemocnice

U některých pacientů s počátečními mírnými potížemi může dojít zhruba po týdnu k významnému zhoršení stavu a potřebě nemocniční léčby. U někoho se projeví vážnější potíže od počátku.

Jaké potíže bývají důvodem hospitalizace:

- dušnost (pocit nedostatku vzduchu, zadýchávání při řeči, namáhavé či zrychlené dýchání)
- zchvácenost
- dehydratace a neschopnost příjmu tekutin
- porucha vědomí
- horečka nad 38,3 °C nereagující dostatečně na léky snižující teplotu
- počet dechů nad 25/min. (u dětí do 2 měsíců > 60/min., 2-11 měsíců > 50/min., 1-5 let > 40/min.)
- počet pulzů nad 125/min.

Domácí izolace

Pokud váš stav pobyt v nemocnici nevyžaduje, bude vám nařízena domácí izolace. Takový pacient musí dodržovat určitá pravidla, aby se snížilo riziko nákazy pro okolí. Jde například o pobyt v samostatném, dobře větraném pokoji, omezení pohybu po bytě a ve společně používaných prostorech či konzumaci potravy odděleně od ostatních. Obecně platí omezení kontaktů s ostatními členy domácnosti na minimum. Návštěvy nejsou vůbec povoleny. Lékaři doporučují použití respirátoru pro všechny členy domácnosti vždy při vzájemném kontaktu a časté mytí rukou, případně jejich dezinfekci, dodržování přísných zásad hygieny a další opatření.

Jak se léčit při covidu

Osoby infikované SARS-CoV-2, které nemají žádné příznaky či potíže, se neléčí nijak. Lékaři uvádějí některá obecná opatření při nemoci:

Jídlo, pití, pohyb a kontakt s okolím:

- dostatečný příjem tekutin, tj. lehce slazený čaj, voda, polévky, při průjmech a zvracení lze použít i rehydratační roztoky (Isostar), jejich nasazení je vhodné ale vždy konzultovat s lékařem či lékárníkem
- základní příjem energie, tedy pravidelné jídlo, i když v menším množství (pacienti s covidem-19 často ztratí chuť a přestanou úplně jíst, poté jim dochází energie na boj s nemocí), lze použít speciální výživové přípravky typu

Nutridrink, Diasip, Ensure a podobně

- základní pohybový režim a polohování – vyvarujte se dlouhého ležení na zádech, střídejte ležení na boku, břiše a sezení, několikrát denně se projděte po bytě, v případě nejistoty s doprovodem
- zvlhčené prostředí v místnosti (zvláště při vytápění ústředním topením)
- pravidelný vzdálený kontakt s rodinou, přáteli nebo sousedy. Domluvte si donášku nákupů, pomoc s přípravou jídla a pravidelnou kontrolu svého stavu, především pokud jste doma sami, třeba i několikrát denně telefonicky
- telefonický kontakt s praktickým lékařem k posouzení známek zhoršení stavu (zvláště u rizikových osob) a potřeby vyšetření lékařem či hospitalizace.

Sledování zdravotního stavu

V případě nemoci covid-19 si pravidelně měřte teplotu. Pokud se hodně potíte, máte průjem či jinak nadměrně ztrácíte tekutiny, sledujte množství a barvu moče. Močíte-li málo a moč je tmavá, pak musíte více pít. Měřte si tlak a pulz, zejména pokud užíváte léky proti vysokému krevnímu tlaku. Varovný je náhlý a setrvalý pokles krevního tlaku proti hodnotám, které jsou pro pacienta běžné, o více než 20 mm Hg, případně tlak nižší než 90/60 mm Hg; hodnoty konzultujte s ošetřujícím lékařem nebo zavolejte zdravotnickou záchrannou službu na linku 155. (red)

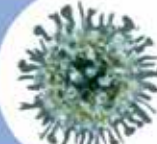
COVID - 19

- nakažlivé onemocnění způsobené novým koronavirem
- inkubační doba je 2 - 14 dnů, nejčastěji 5 - 6 dnů
- vyvolává především onemocnění dýchacího a trávicího ústrojí



CHŘIPKA

- nakažlivé onemocnění způsobené virem chřipky
- inkubační doba je 1 - 3 dny
- začíná náhle z plného zdraví horečkou, zimnicí, bolestí svalů a kloubů, později přistupuje suchý dráždivý kašel.



COVID - 19			CHŘIPKA		
Nejčastější příznaky - zvyšená teplota - horečka - suchý kašel - únava	Časté příznaky - obtížné dýchání - bolest svalů - bolest kloubů - bolest v krku - zánět spojivek - ztráta chuti - svědivá vyrážka - bolest hlavy - bolest kloubů - ztráta čchu - covidové prsty	Méně časté příznaky - průjem - závratě - rýma	Nejčastější příznaky - horečka - únava - bolest hlavy - bolest svalů	Časté příznaky - bolest v krku - rýma - nechutenství - bolestivý pohyb očních bulbů, bolest za očima	Méně časté příznaky - průjem - závratě - zvracení
Závažné příznaky - závažná dušnost - bolest na hrudi - tlak na hrudi - ztráta řeči - ztráta pohybu - zmatenost - vykašlávání krve - selhávání ledvin			Závažné příznaky - závažná dušnost - bolest na hrudi - tlak na hrudi		

Praha 4 nerozšíří zóny placeného stání



Další modré pruhy zatím v ulicích Prahy 4 nepřibydou.

Městská část Praha 4 nepožádá o rozšíření zóny placeného stání na zbývající území Prahy 4. Rozhodla o tom rada městské části, která na svém zasedání konstatovala, že významný počet připomínek obyvatel v území navrhovaném pro rozšíření parkovacích zón považuje dosavadní úpravu dopravy v klidu (parkování) za vyhovující i bez rozšíření zóny placeného stání.

V Praze 4 jsou dosud zóny placeného stání (ZPS) zavedeny jejich zřizovatelem, pražským magistrátem, na části území ohraničeném Jižní spojkou a hranicemi sousedních městských částí. Jejich spuštění pomohlo na mnoha místech zlepšit dostupnost parkování pro rezidenty, současně ale jako každé zavedení zón přineslo zhoršení situace za hranicemi zóny.

Navíc v mezidobí došlo ke zprovoznění parkovací zóny na území sousední Prahy 10 a tím se tlak na parkovací místa v Praze 4 dále zvýšil. Přesun

vozidel řidičů, kteří do Prahy pravidelně dojíždějí kvůli práci, popřípadě obyvatel Prahy 4, kteří nesplňují některou z podmínek pro získání parkovacího oprávnění, do ulic, kde ZPS dosud není, způsobilo potíže zejména v oblasti Novodvorské, Krčského sídliště, Nového Spořilova a Hodkoviček.

Většina se vyjádřila proti

Proto městská část Praha 4 nechala zpracovat analýzu rozšíření ZPS na zbylé území Prahy 4 a následně po jejím projednání objednala návrh tohoto rozšíření. Obyvatelé Prahy 4 byli o návrhu informováni a mohli se k němu vyjádřit. Osobní možnost konzultace a podání připomínek využilo 30 občanů, další podněty obdržel Úřad MČ Praha 4 e-mailem či písemně prostřednictvím podatelny a čerpal je také z několika petic. I když zákonné podmínky pro petice splnila pouze jedna, byly připomínky

v těchto peticích obsažené vzaty v úvahu.

K navrhovanému rozšíření ZPS tak městská část obdržela více než 4.000 podnětů. Více než 3.700 s odmítnutím návrhu na rozšíření ZPS a přes 400 souhlasných, ve většině s návrhem na navýšení nebo naopak snížení rozsahu konkrétních parkovacích míst či jiné úpravy dopravního režimu v určité lokalitě. Vzhledem k významnému počtu negativních připomínek Rada městské části Praha 4 nepodpořila rozšíření ZPS na zbývající část území městské části.

„Vážím si velkého zájmu našich obyvatel o projednání návrhu na rozšíření parkovacích zón,“ uvedl 1. místostarosta Prahy 4 pro dopravu, finance a evropské fondy Zdeněk Kovářík (ODS) a dodal: „Vzhledem k vyjádřené spokojenosti s dosavadním stavem prakticky téměř ze všech míst na jih od Jižní spojky nepovažuji za rozumné přistoupit nyní k dalšímu rozšíření parkovacích zón.“ (red)

Parkovat v oranžových zónách můžete jen dvě hodiny!

Majitelé platných parkovacích oprávnění pro modré a fialové parkovací zóny se často ptají, proč dostali pokutu za parkování v oranžové zóně. Odpověď je jednoduchá - oranžové zóny jsou podle pravidel pro zóny placeného stání (ZPS) zpoplatněny pro všechny návštěvníky, tedy i pro majitele platných parkovacích oprávnění pro modré a fialové parkovací zóny.

Oranžové zóny, které jsou vyznačeny oranžovým pruhem na svislém dopravním značení a doplněny přerušovaným bílým vodorovným značením, jsou určeny pro krátkodobé parkování. Jsou umístěny zejména u zdravotnických zařízení a parkování je zde časově omezeno na maximálně dvě hodiny, aby se návštěvníci těchto zařízení mohli prošťádat.

Provozní doba v oranžových zónách v městské části Praha 4 je od pondělí do pátku od 8.00 hodin do 20.00 hodin. Mimo provozní dobu není parkování v oranžové zóně regulováno. Platby za parkování v oranžové zóně je možné provést prostřednictvím parkovacího automatu nebo přes webovou aplikaci Virtuální parkovací hodiny (mpla.cz/praha). (red)

Domácí úkol energetický

**Zdeněk Ziegler (ANO 2011),
zastupitel MČ Praha 4**



Paní Nováková ze Spořilova vaří sobotní guláš. Shodou okolností vaří totéž i genderově vyvážený pan Novák z Krče. Oba na plynovém sporáku. V suterénu domu obě rodiny Novákových mají plynovou kotelnu. Tedy potud nic neobvyklého. Neobvyklá

bude až složenka za lednový plyn a samozřejmě i za elektřinu. Skokově zvýšená cena energií dostihne úplně všechny – od nemluvnat po důchodce. Není divu, že se tenhle stav stává nejčastějším tématem domácích (a nejen jich) rozhovorů. A tak při rodinném sobotním guláši mohou rodiny Novákových vyhlásit jako konverzační téma guláš energetický. Nejen momentálně, ale i v blízké budoucnosti velmi populární a frekventované téma. Prarodiče si logické vysvětlení situace vyslechli v mainstreamových v médiích, rodiče si raději nastudovali alternativu, nezvedené děti nakoukly na dark web. Společně zjistili, že otázek je mnoho, odpovědi ještě více, ke všemu každá generace hledá odpovědi jinde. Pár příkladů ze sobotní gulášové rozpravy...

Otázky pro celou rodinu, pouze krátká ukázka...

1. Jak se nazývají sopky v Evropě, které nařídí zavřít Evropská unie (podle vzoru „poručíme větru dešti“) za účelem dosažení nulové uhlíkové stopy?
2. Kdy se můžeme těšit na konečné výsledky nápadů Fit for 55 a Green Deal?
3. Kolik volebních období zastupitelstva v Praze 4 ještě proběhne, než se staneme klimaticky neutrální?
4. Co všechno my zastupitelé v Praze 4 aktivně uděláme pro klimatickou neutralitu?
5. Proč v Praze 4 (potažmo v Česku, potažmo v celé EU) máme podstatně dražší plyn než v Maďarsku a Srbsku?
6. Která evropská země prosadila centrální obchodování s energiemi (plynem, elektřinou)?
7. Kteří konkrétní čeští politici a kdy v Bruselu odsouhlasili centrální obchodování s energiemi?
8. až 50. ...?

Každý z vás by jistě přidal další a další zajímavé otázky, bohužel máme jen omezený formát.

Osudy dobrého vojáka Švejka za energetické krize

Témat je spousta, při hledání odpovědí se chťe nechtě přesuneme z Prahy 4 do Evropy, ba i do světa. Avšak doma je doma, přistě si můžeme podrobně rozebrat energetická témata hodná našich luhů a hájů z pera slovnatého Jaroslava Haška. Například o tom, jak hlavní energetický hlídač dodavatelů energií v České republice, tedy Energetický regulační úřad (ERÚ), neuhlídá svého dodavatele, který mu zkrachoval. Krásné české téma, no neuchopte ho.

Praha musí být moderním městem

**Ondřej Kubín (ODS),
zastupitel MČ Praha 4**



Vážení a milí obyvatelé Prahy, všechny vás vítám v novém roce 2022 a přeji vám, ať je pro vás dvojkový rok úspěšný a plný pozitivních změn. Datum 2022 samo vybízí k různým numerologickým nebo magickým předpo-

vědám a nemohl jsem nenarazit na Nostradamovu předpověď. Kdo nezná, tak Nostradamus byl věstec, jehož předpovědi a fatalistická proroctví se nikdy nenaplnily, přestože mnozí okultisté tvrdí opak. Čist jeho věštby je asi stejné, jako se dokola dívá na vyčpělého politika, který už nemá společnosti co dát, kromě chmurných vizí a myšlenek.

Bude mít Nostradamus pravdu?

Nicméně pro rok 2022 nemá Nostradamus rovněž pozitivní předpověď, což se pro tentokrát ani nedivím. Letos nás čekají komunální volby a Pražané si zvolí nové vedení magistrátu a městských částí. A pokud by se měla opakovat vláda aktivistického hnutí Praha sobě, které neváhá pro podpisové petiční akce zneužívat prostor před volebními místnostmi nebo dokonce v okolí dobročinných akcí, spolu s Piráty, kteří ve svých řadách mají nebo měli urputné bojovníky proti výstavbě metra D, které by ulehčilo tolik proklínané dopravě, nebo primátora, který ani nerozumí tomu, co maluje jeho radní pro dopravu na silnicích, tak se samo nabízí, že by tentokrát mohl mít Nostradamus pravdu. Moderní Praha pro 21. století má být městem, které je světové svou architekturou, a to jak historickou, tak i futuristickou, být městem, kde doprava je především v podzemí, a to i případně na úkor několika málo stromů, je-li to nezbytné. Zároveň to má být místo, kde při změnách klimatu je dobře, přičemž nejlepší klimatizace je ta přírodní zelená. Zároveň by Praha měla být místem, kdy se fanoušci cyklistiky nemusí bát o život v husté dopravě, na druhou stranu ale cyklisté nemají být skupinou, které se přizpůsobuje většina, nebo skupinou, která si nárokuje dopravní komunikace. Moderní Praha má být místem příležitostí, možností a svobodné volby, ne místem restrikcí, překážek a konání dobra pod záminkou, že my víme lépe než vy sami.

Terasa na Budějovické opravena!

**Michal Hroza (TOP 09), místostarosta
MČ Praha 4**



Po mnoha letech, kdy se předchozím politickým reprezentacím v Praze 4 ani na magistrátu nedařilo s touto ostudou na našem radničním náměstí nic udělat, se nám konečně letos podařilo s kolegou Janem Chabrem, radním pro majetek v magistrátní radě, dovést opravu terasy nad jižním vestibulem metra C – Budějovická, propojující budovu DBK a České spořitelny, i schodiště k vítěznému konci. V pátek 10. prosince 2021 tak mohly být terasa i schodiště v předstihu opět otevřeny pro veřejnost. Výstup z metra se po dokončení opravy ze strany Dopravního podniku Praha otevřel 17. prosince, a skončila tak omezení, která nezbytnou opravu doprovázela.

Historie se nebude opakovat

Samotná rekonstrukce probíhala od července letošního roku a hlavní město přišlo na přibližně 34 milionů korun. V rámci této akce byly zesíleny a lépe zakonzervovány některé konstrukce, provedeny izolační práce, položena nová dlažba a lépe vyřešen odvod srážkové vody. Terasa je tak nyní bezpečná, posouzená statikem a měla by vydržet dlouhé roky. Občanům Prahy 4 tedy nehrozí opakování situace z minulého volebního období, kdy se našim předchůdcům stalo, že byl z rozhodnutí statika uzavřen téměř rok průchod mezi stanicí metra a radnicí s poliklinikou. V příštím roce budeme po dohodě s kolegou Chabrem v opravách v tomto prostoru pokračovat a chceme se zaměřit na celkovou úroveň prostoru mezi oběma východy z metra. Je třeba kultivovat zeleň i místa okolo ní a také část dlažby je nezbytné opravit. Zároveň jsme zahájili jednání s partnery, jak toto místo po jeho opravě oživit akcemi pro naše občany. Doufám, že i magistrátní komise, která byla založena pro vytvoření plánu, jak by mělo celé toto území v budoucnu vypadat, dospěje v příštím roce k cíli.

Žádosti o dotace online

Josef Vlach (Piráti a nezávislí),
zastupitel MČ Praha 4



Vážení a milí sousedé, dovoluji mi na úvod, společně s kolegy z České pirátské strany Praha 4, popřát vám a vašim rodinám do nového roku 2022 vše nejlepší, hodně zdraví, lásky a šťastných dnů. I nadále pro

vás chceme být oporou a hlasem v samosprávě i při práci v důležitých komisích a výborech, kde hájíme zájmy vás všech, občanů Prahy 4.

Online žádosti už i v Praze 4

S novým rokem přichází také v městské části Praha 4 dlouho očekávaná a připravovaná změna – možnost elektronického podávání a zpracování žádostí o dotační podporu. Žadatelé k tomu budou moci využívat program vytvořený společkem Otevřená města. Software, který se osvědčil již v několika dalších městských částech, pomáhá snížit administrativní zátěž a přispívá k přehledné správě dotačních řízení.

Finanční úspora i komfort

Řešení pro elektronické podávání dotačních žádostí v Praze 4 dlouhodobě doporučovali Piráti a nezávislí. Při každé příležitosti navrhovali jeho zavedení a zapojili se také do jeho implementace. Spuštění nového elektronického dotačního systému přinese žadatelům větší uživatelský komfort a současně usnadní práci jeho správcům. Důležitým přínosem pak v neposlední řadě bude také finanční úspora, protože spolek Otevřená města toto řešení nabízí zcela zdarma. Naše městská část tak bez jakýchkoliv výdajů může využívat nejen programový kód aplikace, ale i její správu a drobný vývoj softwaru.

Co přinese nový nástroj

Nový dotační software budou moci žadatelé o dotace využít k online přihlášení svých žádostí již v období od 5. do 18. ledna do 14.00 hodin, což je lhůta pro podání žádosti, schválená a vyhlášená Radou MČ Praha 4. Pod svým uživatelským profilem bude možné sledovat všechny podané žádosti i jednotlivé kroky při rozhodování o poskytnutí dotace. Přehledná správa a pravidelná notifikace je z dnešního pohledu zcela nový přístup a zjednodušení celého dotačního procesu. Samozřejmostí je také přizpůsobené zobrazení na mobilním telefonu. Dotační software není nikterak limitován, žádosti o granty na podporu projektů lze tedy podávat ve všech oblastech, které jsou v rámci dotačního řízení vyhlášeny. Rád bych touto cestou poděkoval celému Odboru dotační politiky MČ Praha 4 za ochotu a vstřícnost při zavedení nového dotačního nástroje. Věřím, že bude přínosem pro všechny zúčastněné.

Když se chce, tak to půjde. Připojí se i Praha 4?

Iva Kotvová (Praha 4
sobě/Zelení), zastupitel-
ka MČ Praha 4



Nejprve přeji vše dobré v novém roce, především pevné zdraví, veselou mysl a pěkné vztahy s lidmi kolem sebe. Období přelomu roku je obdobím, kdy se

jednotlivci i instituce zamýšlíme, hodnotíme, bereme si ponaučení. Ráda bych věřila, že tak činí i současná koalice na naší radnici. Špatnou zprávou z konce roku je totiž dramatický růst cen energií, v příštím období se podle některých odhadů průměrné měsíční náklady pro jednu domácnost zvýší až o tisíc korun. Doufejme, že to většina našich domácností zvládne. A otřesy na energetickém trhu se samozřejmě projeví i na nákladech na provoz městské části. Jako první se tedy nabízí úvahy, kde všude energii uspořit, jak hospodaření s energiemi přizpůsobit požadavkům dnešní doby. Tedy i jak urychlit přechod na obnovitelné zdroje a tím zvýšit energetickou soběstačnost. Rozpočet naší městské části je sice správně koncipován konzervativně a úspěšně, ale tak trochu ve starých kolejích a nenabízí příliš prostoru k inovacím a modernizaci. Náš zastupitelský klub prosazoval, aby aspoň malá část prostředků byla určena pro pilotní projekty fotovoltiky na střeších. Vhodné k tomu mohou být třeba některé sídlištní školní budovy, kde by solární panely pokryly větší část potřebné energie a v neposlední řadě plnily i osvětlové účely, ale bohužel. Snad tedy příště, až bude rozpočet sestavovat koalice vzešlá z podzimních komunálních voleb.

Příležitost pro všechny

Příkladem nového přístupu nám může být hlavní město Praha, které schválilo Klimatický plán hl. m. Prahy do roku 2030. A prvním z pilířů klimaticky odpovědné politiky města je právě udržitelná energetika a správa budov. Pražané mohou vstoupit do městské organizace Pražské společnosti obnovitelné energie, která jim pomůže s instalací a provozem střešních solárních panelů. Zapojení je možné pro vlastníky a obyvatele bytů a bytových domů, rodinných domů i pro ty, kteří panely na svém domě mít nemohou, ale chtějí se podílet. Další způsob zapojení je určen pro správce městských objektů. Zájemci se mohou registrovat na webové stránce www.pripojdum.cz. Společensví pomůže i s přípravou projektu a získáním dotace. Po instalaci solárních panelů licenčně zaštití jejich provoz a v případě přebytků zajistí distribuci energie do jiných, do společnosti zapojených, objektů. S ohledem na růst cen energií je cílem rozvoje fotovoltiky kromě ekologických přínosů také zajištění stabilních cen. Nabízí se tak šance i pro Prahu 4. Pojďme ji tedy využít a nepřešlapujeme na místě.

*Příspěvek STAN/KDU-ČSL
porušil etický kodex časopisu
Tučňák, a nebyl proto zařazen.*



Praha 4 rozsvítla vánoční strom

Starostka městské části Praha 4 Irena Michalcová (ANO 2011) rozsvítla v prosinci za účasti místostarosty Michala Hrozy (TOP 09), radního Tomáše Hrdinky (ANO 2011) a místostarosty Josefa Svobody (nez., zleva doprava) vánoční strom před budovou Úřadu MČ Praha 4. Bohužel opět kvůli koronavirovým opatřením bez účasti veřejnosti a kulturního programu. (red)



Vánoční workshop připravil dárky pod stromeček

Oddělení rodinné politiky odboru školství městské části Praha 4 ve spolupráci s partnery připravilo dvoudenní Vánoční workshop v Nusselské radnici. Malí i velcí zájemci si vyrobili vánoční svíčky a v bylinné dílně si mohli připravit vánoční dárky - vlastní mýdlo nebo vonnou směs do koupele. (red)



Školáci budou monitorovat kvalitu ovzduší

Na střeše ZŠ Filosofská a ZŠ Jižní byly umístěny měřicí jednotky monitorující kvalitu ovzduší. Podle radního Prahy 4 Tomáše Hrdinky (ANO 2011) se tak stalo v rámci edukativního projektu místní Agendy 21, který má žáky v hodinách přírodopisu a zeměpisu naučit práci s datovými řadami s ohledem na klima města a vzájemné porovnání regionálních rozdílů vyplývajících z různé polohy škol v rámci městské části Praha 4. Získaná data pak mohou žáci porovnat s daty z profesionální imisní a meteorologické stanice ČHMÚ Praha-Libuš. (red)



Děti opět pomohly malým kamarádům

Jedenáctý ročník sbírky s názvem „Děti dětem“, organizované Prahou 4 v mateřských a základních školách, které sama zřizuje, zajistil pro Dětské centrum při Fakultní Thomayerově nemocnici potřebné věci v odhadované hodnotě 350 000 korun! Celkem se do sbírky zapojily děti z 20 základních a 22 mateřských škol. Dárky předávala starostka Prahy 4 Irena Michalcová (ANO 2011) za přítomnosti ředitele Fakultní Thomayerovy nemocnice Zdeňka Beneše. (red)



Opravená terasa na Budějovické je opět otevřena

Po dlouhých třech letech mohou obyvatelé Prahy 4 procházet po opravené terase u obchodního centra DBK nad jižním vestibulem metra, vstupovat do stanice metra Budějovická tímto vestibulem a procházet pasáží kolem jižního vestibulu bez omezení a zábran. Opraveno je také schodiště vedoucí z terasy do pasáže. Rekonstrukce probíhala od července letošního roku a hlavní město přišlo na přibližně 34 milionů korun. Příští rok budou rekonstrukční práce probíhat na uvolněné dlažbě v pasáži a na záhonech pro zeleň. Symbolického přestřižení pásky u zprovozněného schodiště, vedoucího z terasy na úroveň vestibulů metra, se zúčastnili místostarosta MČ Praha 4 pro kulturu a majetek Michal Hroza (TOP 09), pražský radní Jan Chabr (TOP 09) a předseda představenstva DBK Miroslav Velfl (zleva doprava). (red)



Muzikálové tóny pro dobrou věc

Už posedmé uspořádala obecně prospěšná společnost Polovina nebe předvánoční charitativní koncert Muzikálem bez bariér. Herečka a zpěvačka Michaela Tomešová, která je tradiční patronkou akce, představila v pátek 3. prosince zaplněnému sálu dvě desítky předních českých muzikálových umělců. Krásný večer se uskutečnil za podpory městské části Praha 4. Akci přišli podpořit i starostka MČ Praha 4 Irena Michalcová (ANO 2011) a místostarosta Josef Svoboda (nez). (red)



Během přírodního maratonu to klouzalo

Téměř sto běžců a běžkyň se v prosinci vydalo na trať přírodního maratonu Praha-Dobříš, jehož uskutečnění podpořila MČ Praha 4 v čele s místostarostou Zdeňkem Kováříkem (ODS). Běželo se formou individuální časovky a závodníci se místy museli vyrovnat s kluzkým sněhovým terénem. Mezi muži zvítězil příbramský Petr Švarc za 3:12:49 hod., mezi ženami kralovala Kateřina Kadlecková z pražských Lipenců za 3:54 hod. Další ročník maratonu Praha-Dobříš se poběží 10. prosince. (red)

Číslo měsíce**1 miliarda**

S rozpočtem ve výši 1 123 889 700 Kč bude v roce 2022 hospodařit městská část Praha 4. Více o rozpočtu, který těsně po uzavěrcce lednového Tučňáku schválilo Zastupitelstvo MČ Praha 4, najdete v únorovém vydání.

Krátce**Pro parkovací oprávnění stále do Nuselské radnice**

Oddělení zón placeného stání (ZPS) se přestěhovalo z Jílovské 1148/14, poškozené požárem, do budovy historické Nuselské radnice na adrese Tábořská 500/30. Zde si mohou obyvatelé osobně vyřídit agendu související s parkovacím oprávněním pro Prahu 4. Oddělení ZPS bude na této adrese fungovat až do ukončení oprav objektu detašovaného pracoviště Úřadu městské části Praha 4 v Jílovské ulici. (red)

Dárky v krabicích od bot

Jako každoročně připravil sociální odbor Prahy 4 ve spolupráci s Montessori školkou Jonáš akci Krabice od bot. Vánoční dárky dostaly děti z rodin, se kterými sociální odbor pracuje a kde na dárky mnohdy peníze nezbyývají. Letos se předání uskutečnilo bez besídky, ale všichni věří, že v prosinci se obnoví i tato tradice. (red)

**Praha 4 se odvolá proti rozhodnutí o umístění stavby AC Budějovická**

Stavební úřad Prahy 4 vydal územní rozhodnutí o umístění stavby nazvané Administrativní centrum Budějovická, jak mu to na konci listopadu nařídil Odbor stavebního řádu Magistrátu hlavního města Prahy. Se stavbou více než sedmdesátimetrové kancelářské budovy na nároží ulic Budějovická a Vyskočilova zásadně nesouhlasí Praha 4. Rada MČ Praha 4 na svém posledním zasedání vyjádřila znepokojení nad změnou právního názoru magistrátního odboru, který v minulosti vydal rozhodnutí, podle něhož takový projekt není v souladu s územním plánem, přesahuje výškové okolní zástavbu a porušuje předpisy o oslunění a osvětlení. Proti rozhodnutí o umístění stavby se proto MČ Praha 4 odvolá. Projektu výstavby AC Budějovická se budeme podrobně věnovat v únorovém vydání Tučňáku. (red)

Na vrchu Kapitol byla vysazena růžově kvetoucí alej, Praha 4 pro ni hledá jméno

Starý michelský ovocný sad oživilo 55 nových stromků včetně růžově kvetoucí aleje.

Městská část Praha 4 v uplynulých dnech vysadila na vrchu michelského Kapitolu do starého ovocného sadu celkem 55 nových ovocných stromů. V souladu s klimatickou politikou města došlo k dosazení dozrívajících historického sadu tradičními druhy peckovin (jde zejména o různé druhy jedlých třešní) a malvic (hrušně, jeřáby), ale i k výsadbě zcela nové reprezentativní aleje napříč svahem z 23 exemplářů sytě růžově kvetoucích třešní chloupkatých (varieta Accolade).

„Ta by se měla brzy stát z daleka viditelným krajinným prvkem, a to nejen na jaře, ale kvůli sytě červeným listům i na podzim,“ říká k nové aleji Tomáš Hrdinka (ANO 2011), radní Prahy 4 pro životní prostředí a místní Agendu 21. Ten její vznik na tomto reprezentativním místě inicioval

a dokonce se k ní vyjadřovali i památkáři.

Pro MČ Praha 4 jde již o několikátou takto významnou výsadbu ovocných dřevin v posledních dvou letech. Loni byla například dosazena třešňovka na Spořilově, letos pak třešňovka v Braníku. Praha 4 si stejně jako v jiných případech v souvislosti s výsadbou požádala o grantovou podporu z Národního programu životní prostředí, byť tato investice kryje jen z menší části.

„Rád bych v souvislosti s výsadbou vyzval obyvatele Prahy 4, aby se s námi podělili o nápady, jak novou alej pojmenovat. Naším záměrem je dostat tuto alej i do běžných map. Své návrhy můžete radnici sdělit ideálně prostřednictvím platformy PinCity,“ doplnil radní Hrdinka. Projekt dosadby sadu najdete na <https://praha4.pincity.cz/projekty/90>. (red)

Nominujte sportovce Prahy 4 roku 2021



MČ Praha 4 podporuje sportování dětí a možná mezi nimi vyrůstá budoucí nejlepší sportovec či sportovkyně Prahy 4.

Městská část Praha 4 pořádá ve spolupráci s Pražskou tělovýchovnou unií (PTU) další ročník tradiční ankety o nejlepšího sportovce Prahy 4 za rok 2021. Nominace mohou kluby a tělovýchovné jednoty zasílat do konce ledna.

Anketa probíhá dvoukolově. Po první nominační fázi, která končí v neděli 31. ledna, následuje druhé kolo. V něm od 1. března PTU zveřejní na webových stránkách osobní medailonky všech nominovaných sportovců, trenérů a družstev, aby se obyvatelé Prahy 4 i sportovní veřejnost mohli s jednotlivými kandidáty seznámit. Vítěze každé kategorie vybere následně odborná komise.

Co je důležité při nominaci vědět? Na místě bydliště sportovce nezáleží, podmínkou je pouze spojení nominujícího sportovního klubu s MČ Praha 4. Nominaci tedy mohou provádět spor-

tovní kluby se sídlem v Praze 4 či dlouhodobě provozující svou činnost na území MČ Praha 4 a poskytující služby místním rezidentům. Tyto subjekty doloží svou působnost příložením například dlouhodobé smlouvy o pronájmu sportoviště na území MČ Praha 4 apod. (stačí 1 x ke všem anketním lístkům klubu).

Počty nominací do jednotlivých kategorií nejsou omezené. Nominace probíhá vyplněním anketního lístku a jeho podáním do 31. 1. 2022 na Pražskou tělovýchovnou unii, a to buď poštou v obálce nadepsané „Sportovec MČ Praha 4“ zaslané na adresu: Pražská tělovýchovná unie, Hanusova 16, Praha 4, PSČ 140 00, nebo e-mailem, v jehož příloze bude naskenovaný anketní lístek (či více lístků), odeslaný na adresu info@ptupraha.cz s uvedením předmětu zprávy: „Sportovec MČ Praha 4“.

Veškeré informace a anketní lístek naleznete na webu PTU <http://www.ptupraha.cz/2021/12/>

[praha-4-hleda-sportovce-roku-2021/](mailto:info@ptupraha.cz) V případě dotazů k anketě pište na e-mail info@ptupraha.cz nebo volejte na telefon 261 215 365. (red)

Vyhlašované kategorie

- Sportovec roku: ryze mužská kategorie, do 65 let věku
- Sportovkyně roku: ryze ženská kategorie, do 65 let věku
- Sportovní družstvo roku: družstvo musí sestávat minimálně ze dvou sportovců, bez omezení pohlaví či věku
- Trenér(ka) roku: minimální věk 18 let a držitel(ka) trenérské licence v daném sportu
- Naděje Čtyřky: sportovci, kteří v roce 2021 dosáhli maximálně 18 let (ročník 2003 a mladší)
- Senior(ka) roku: aktivní sportovci, kteří v roce 2021 dosáhli minimálně 65 let (ročník 1956 a starší)

Městská část vyhlásila dotační programy pro rok 2022

Praha 4 dlouhodobě podporuje fyzické osoby a nestátní neziskové organizace, které systematicky pečují o obyvatele městské části nebo svou činností přispívají k prevenci bezpečnosti a sociálněpatologických jevů a integraci národnostních menšin, pomáhají rozvíjet volnočasové a jiné aktivity obyvatel Prahy 4. Na jejich činnost jim přispěje také v roce 2022.

Od 5. do 18. ledna mohou zájemci podávat žádosti o dotační podporu projektů, a to v ná-

sledujících oblastech: ve sportovních a tělovýchovných aktivitách; v kulturní a spolkové činnosti; bezpečnosti dětí a mládeže, v oblasti rizikového chování dětí a mládeže a na podporu organizací zabývajících se snižováním rizik v oblasti protidrogové problematiky; v sociální a zdravotní oblasti; v oblasti rodinné politiky a integrace cizinců a národnostních menšin a také v oblasti životního prostředí.

„Věřím, že zájem o podporu projektů bude ještě

větší než v uplynulých ročnících a že žadatelé přivítají naši novinku – elektronické podání a zpracování žádostí, které sníží jejich administrativní zátěž. Všem projektům držím palce,“ uvedl radní Jan Hušbauer (ANO 2011), který má dotace na starost. Výsledky dotačního řízení by měly být známy do 30. dubna.

Podrobné informace k dotačnímu řízení, včetně konkrétních podmínek, naleznete na internetové stránce www.praha4.cz. (red)

Zeptali jsme se za vás

Dobrý den,

se zájmem jsem si v Tučňáku přečetl příspěvek o dostavbě protihlukové stěny na Spořilovském plácku. Bohužel není pravdou, že dostavba přispěje k ochraně této části Spořilova před hlukem. Během dostavby protihlukové stěny kolem Spořilovského plácku totiž došlo k destrukci původní protihlukové stěny kolem lávky pro pěší přes dálnici a hluk nás obtěžuje a ničí. Už v listopadu 2018 jsem upozornil příslušné orgány, že se stěna rozpadá a hrozí pád horní, prosklené části stěny na procházející chodce. Byl jsem ujištěn, že žádné nebezpečí nehrozí - výsledek - pád skel. Po několikeré urgenci se dostavil další nečekaný výsledek - místo opravy byla odstraněna celá prosklená část stěny, čímž se ale samozřejmě účinek protihlukové stěny degradoval. V současné době už dochází k rozpadu i spodní části stěny a hrozí její pád dolů na dálnici. Na to se ale už bojím úřady upozornit, aby výsledkem nebylo celkové zlikvidování protihlukové stěny.

Mé snahy, aby po létech byla protihluková stěna funkční a chránila konečně Spořilov před hlukem z dálnice, jsou ale úřady Prahy 4 i magistrátu ignorovány. Na poslední urgenci mně už ani nikdo (mimo TSK - že jim prý stěna nepatří) neodpověděl. Tak mě váš článek inspiroval k úvaze, že by třeba Tučňák mohl pomoci. (red. zkr.)

Zdeněk Humpolec

Stávající protihluková stěna (PHS) je v nevyhovujícím stavu, a navíc nemá správce. Není ale pravdou, že by Technická správa komunikací (TSK) nekonala. V první řadě je třeba zdůraznit, že TSK není a nikdy v minulosti nebyla správce této části PHS, pouze jsme odkládali poškozené části a demontovali jsme výplně, aby nedošlo ke škodám na zdraví či majetku. Jednání s ÚMČ Praha 4 i příprava výstavby celé nové stěny probíhá již několik let. PHS Spořilov - 5. května, č. akce 999171, se připravuje v TSK již od roku 2017. Jedná se o revitalizaci stávající a vybudování nové PHS v úseku Spořilovský plácek - ulice Tůrkova/nájezd 5. května. Před lety byla zpracována úvodní studie proveditelnosti PHS v tomto úseku o celkové délce cca 600 metrů.

Akce má kladné stanovisko IPR Praha pro tzv. maximální variantu. S tímto řešením ale nesouhlasí někteří zástupci rezidentů a nájemci zahrádek. Navazující projektová příprava akce byla bohužel kvůli těmto nesouhlasům na konci roku 2018 pozastavena z důvodu požadavku Dopravního podniku hl. m. Prahy ohledně realizace samostatného BUS pruhu na komunikaci 5. května podél PHS a požadavku nájemce zasažených ploch, Svazu zahrádkářů, resp. MČ Praha 4, ohledně ochrany drobných staveb a specifikování odstraňovaných konstrukcí. V roce 2020 se podařilo stabilizovat koncept řešení BUS pruhu s DPP a ROPIDem. Příprava akce bude pokračovat po získání nového stanoviska ÚMČ Praha 4 k možnosti bourání stávajících chaček a snaze najít kompromis v dimenzování PHS.

Barbora Lišková, tisková mluvčí TSK Praha

Civilizační onemocnění aneb pomozte svým lékařům, nejvíce pak pomůžete sobě

Milí čtenáři,

pro letošní rok jsme pro vás připravili seriál o civilizačních onemocněních, která s sebou přináší moderní doba. Počítáme mezi ně především obezitu a nadváhu, cukrovku 2. typu, vysoký krevní tlak, ale také osteoporózu či depresi. V průběhu roku vás budeme seznamovat s postupy, jak s těmito onemocněními bojovat, respektive jak jim předcházet. A protože mnoho z vás návštěva lékaře spíše straší a covid-19 na náladě také nepřidá, vzali jsme si na pomoc Petra Urbana, jehož humor nás bude celým seriálem doprovázet. Je leden, čas, kdy mnoho z nás řeší nadbytečné kilogramy získané nejen o Vánocích a dává si různá předsevzetí. Jak jinak začít než s obezitou a hubnutím...

Letos konečně zhubnu!

Během pandemie covidu-19 jsme opět zvýšili svou hmotnost. Výskyt nadváhy nebo obezity se u dospělé populace v České republice blíží 66 % oproti 57 % v roce 2013. Přestože posledních 20 let existuje mnoho programů a nabídek na hubnutí, populačně prakticky nic nezabírá. Jak je to možné? Ovlivnit postavu životním stylem můžeme asi z poloviny, z té druhé poloviny je dána naší genetickou výbavou. Klíčem k úspěchu je tak identifikace faktorů, které mohou přispívat k uplatnění „úsporných“ genů. Boj s obezitou navíc vlastně nikdy nekončí. Jakmile totiž jen trochu polevíme, hmotnost se vrací na původní hodnotu přesně podle „genetických not“.

Jak nejlépe začít?

Na začátku je především potřeba dobře analyzovat svůj stávající životní styl. Nebát se nastavit zrcadlo. Začít zaznamenávat jídlo a monitorovat pohybovou aktivitu je to nejménší, co můžete udělat. Existuje mnoho aplikací, které to zvládnou částečně za vás. Například v aplikaci Čas pro zdraví (www.casprozdravi.cz) můžete kromě jídla a pohybu zaznamenávat také svoji

hmotnost, krevní tlak, hladinu cukru apod.

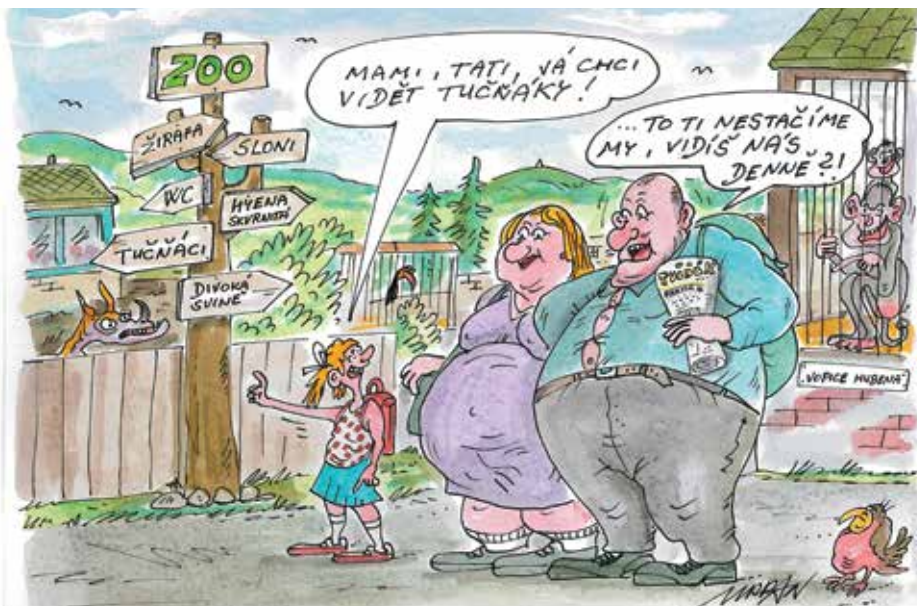
a tyto údaje pak konzultovat s odborníky, ať už online, nebo osobně. Za zmínku stojí, že většina těch, kteří začnou poctivě zaznamenávat jídelníček a pohyb, začne i bez naší pomoci „zázračně“ hubnout nebo alespoň dále nepřibývá na hmotnosti.

Co je to redukční dieta?

Na tuto otázku existuje poměrně jednoduchá odpověď. Redukční je taková dieta, která vede k poklesu hmotnosti. Úspěšná redukční dieta je ale pouze ta, kterou dokážeme držet dostatečně dlouho, aby přinesla efekt, nikoli jen na několik dnů či týdnů, ale spíše let. Bez poctivého rozboru ji lze předepsat jen těžko. Základem je proto dobře zapsaný jídelníček například v aplikaci Kalorické tabulky. A jak správně zapisovat? Je potřeba zapisovat vše okamžitě po konzumaci, pozdější zápisy totiž často vedou k opomenutí nějaké potraviny a tím i k podhodnocení energetického příjmu. Důležitý je také čas konzumace, množství (přesná gramáž) konzumované potraviny, pocity (nezřídka využíváme jídlo ke kompenzaci špatné nálady či stresu), případně místo konzumace a činnost při jídle nebo přítomnost dalších osob. Zapisování se týká jídla i nápojů.

A jak je to s pohybem?

Pohybová aktivita je důležitá pro snížení hmotnosti, ale daleko důležitější pro délku dožití. Takže i když příliš nezhubnete a „jen“ zvýšíte svoji zdatnost, máte lepší prognózu. Ze začátku stačí chůze, a že nevíte kam? Na stránkách www.pesistezky.cz najdete zajímavé trasy v okolí vašeho bydliště nebo kdekoli po Praze. Pokud jste v dnešním článku nenalezli odpovědi na své otázky ohledně nadváhy a obezity či hubnutí, mnoho užitečných informací naleznete například na stránkách www.obesity-news.cz.
doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.



Poslední žert indologa Vladimíra Miltnera



Vladimír Miltner napsal či přeložil téměř 50 knih. Foto: archiv MM

V lednu uplyne 25 let od úmrtí neobyčejně nadané osobnosti, která dlouhé roky žila v Krči, PhDr. Vladimíra Miltnera, CSc. Tento lingvista, překladatel, vysokoškolský profesor a publicista prožil zajímavý život, který nakonec vygradoval ojedinělým odchodem z tohoto světa.

Budoucí profesní kroky plzeňského rodáka se formovaly již v jeho mládí. Pocházel z hudebně nadané rodiny, otec byl členem Karlovarského symfonického orchestru a maminka uměla krásně zpívat.

Rodinné klima a fluidum Karlových Varů s kolonádami a koncerty předurčovaly Vladimírovi stát se hudebníkem. V letech 1945 až 1952 byl studentem karlovarského gymnázia a současně studoval klavír, flétnu a pak i varhany u profesora Oty Čermáka za dosti zvláštní honorář. Během četných Čermákových turné musel zaskakovat při mších. „Když jsem první doprovodil věřící, myslel jsem, že mše nikdy neskončí. V náboženském vytržení se zpívající opožďovali za doprovodem, že jsem je musel rukama i nohama táhnout,“ vzpomínal později Vladimír Miltner, který se v mládežnickém souboru REBUZ (Recitujeme, Budujeme, Zpíváme) jako pianista setkal s mladičkým Waldemarem Matuškou, budoucí popovou hvězdou. Celá rodina proto předpokládala, že Vladimír půjde studovat AMU. Před maturitou však oznámil, že se rozhodl pro indologii. Otce tím sice velmi ranil, ten ale pouze řekl: „Nevadí. Studuj, co chceš, ale dělej to pořádně.“

Napsal si svoje slovníky

Proč právě indologii? Za to mohl Vladimírův profesor – češtinář. Jeho vědeckým koníčkem byla obecná jazykověda. Čas od času do ní zabrousil i během výkladu a přitom padlo slovo SANSKRIT. Slovo znělé a dráždivé, které podnítilo Vladimírovi zvědavost. Když do školy přišla z pražského



V Indii si našel kamaráda Jadeira a stal se členem jeho rozvětvené rodiny. Foto: archiv MM

Orientálního ústavu (OÚ) nabídka korespondenčních kurzů orientálních jazyků, mrtvý jazyk sanskrit sice chyběl, ale nabízena byla nejrozšířenější hindština. Vladimír se na ni přihlásil. Jakmile trochu uměl hindsky, napsal kostrbatý dopis do indického mládežnického časopisu s žádostí o adresu patnáctiletého vrstevníka, se kterým si chce dopisovat. Balíčky dopisů pak chodily ve velkém množství. Poprvé v životě se všechny pokoušel překládat a neznámá slova vzájemně srovnávat, neboť nebylo ještě hindského slovníku. Ten si Vladimír napsal sám ručně. Jsou to dvě tlusté knihy. Tehdy, vlastně nevědomky, dělal svoji budoucí práci – srovnávací lingvistiku.

V roce 1952 odmaturoval a hlásil se ke studiu indologie na Filologické fakultě UK. Tak moc chtěl studovat svůj obor, že napsal prezidentu republiky Antonínu Zápotockému žádost o přijetí na fakultu. Obor však nebyl otevřen. Proto v letech 1952–53 působil jako překladatel z angličtiny a španělštiny na ministerstvu zahraničních věcí. V roce 1953 byl přijat ke studiu hindštiny na Filozofické fakultě UK.

V roce 1964, už jako promovanému filologovi, se mu naskytla příležitost, kterých bylo tehdy méně než šafránu. Strojexport hledal dobrovolníka schopného v Indii naučit za tři měsíce česky 80 indických techniků, mistrů a inženýrů, kteří pak měli být dál vzdělávání v Čechách. Vladimír okamžitě zareagoval. Měl totiž vypracovanou metodu, na níž pracoval tři čtvrtě roku, jak jim za tři měsíce vsunout do hlav tisíce nejfrekventovanějších českých slov.

Po Sorbonně musel do kuchyně

Po úspěšné indické misi složil v roce 1967 doktorát z filozofických věd a na základě vědeckých výsledků dostal pozvání francouzského ministerstva školství, aby rok přednášel na

Sorbonně. Z této doby také pochází jeho kniha Kámasútra aneb poučení o rozkoši Vátsjájanya Mnicha – překlad ze sanskrtu, který na konci 60. let snad nechyběl v žádné české knihovně. V Paříži se osvědčil a pobyt mu byl prodlužován po tři roky. Jenže po roce 1970 už nikoliv a jeho místo indologa bylo z politických důvodů v Orientálním ústavu zrušeno. Jelikož musel uživit rodinu, nejprve pracoval jako šofér – rozvážec, posléze jako kuchař v RaJi. Sice uměl vydělat slušné peníze, dokonce více než ve svém oboru, avšak po intelektuální stránce nebyl ukojen. Nakonec paradoxně zakotvil v České tiskové kanceláři, ačkoliv nebyl v komunistické straně a neměl žádný „škrálop“, a až po roce 1989 se opět vrátil do OÚ. Věnoval se staroindické medicíně, specializoval se na novoodrickou filologii se zvláštním zřetelem k historické gramatice hindštiny, staroindickou erotikou a na konci kariéry buddhologií.

Nálet zapříčinil deprese

Byl opět šťastný, ale o slovo se přihlásily prohlubující se deprese, které již v dětství spustilo bombardování Plzně na konci války. Vladimír, člověk od přírody družný a veselý, jemuž nic legračního nebylo cizí, se v roce 1996 po zhoršení zdravotního stavu odebral na poslední cestu do milované Indie. Chtěl tak elegantně obejít úkony spojené s úmrtím a ušetřit starosti svým nejbližším. Po jeho „zmizení“ bylo zahájeno policejní pátrání a nakonec rodina i OÚ obdržely zprávu o jeho skonu 13. 1. 1997. „Ani před smrtí si neodpustil jemný ‘filologický’ žertík, když si za místo svého skonu záměrně vybral vesničku Surír, jejíž název mu, frankofilovi, souzníval s francouzským sourire, ‘úsměv, usmívat se’,“ říkají jeho přátelé. Nebo to byl poslední Vládův vzkaz rodině a přátelům: „Netruchlete! Vzpomínejte na mne s úsměvem!“ Pravdu však už nikdo nikdy nezjistí... (MM, md)

BRAVO!

Divadlo BRAVO! (bývalé Branické divadlo)
Branická 411/63, 147 00 Praha-Braník
www.divadlobravo.cz
info@divadlobravo.cz, +420 731 153 139

Út 11.	18.00	BIO Bravo! - Wrestler
St 12.	19.00	EGO - LOSERS CIRQUE COMPANY
Ne 16.	15.00	RONJA, DCERA LOUPEŽNÍKA - DAMUZA
Ne 23.	15.00	NEVIDITELNÝ CIRKUS - SACRA CIRQUE
Út 25.	19.00	KONKURZ - LOSERS CIRQUE COMPANY
St 26.	19.00	KONKURZ - LOSERS CIRQUE COMPANY
Ne 30.	15.00	Princezna na ocet - INDIGO COMPANY
Po 31.	19.00	VZDUCEM - LOSERS CIRQUE COMPANY

DIVADLO NA JEZERCE

Na Jezerce 1451
Praha 4 Nusle, 140 00
Tel.: 261 224 832
725 442 150

E-mail: vstupenky@hrusinsky.cz
www.divadlonajezerce.cz

Pá 21.	19.00	Pánský klub (M. Balcar)
Ne 23.	19.00	Naprostí cizinci (P. Genovese)
Po 24.	19.00	Ze života Čapka (P. Vacek)
St 26.	19.00	Práskni do bot (Owen McCafferty)
Čt 27.	19.00	Charleyova teta (J. B. Thomas)
		- zadáné
Pá 28.	19.00	Manželské vraždění (E. E. Schmitt)
Ne 30.	19.00	Gin Game (D. L. Coburn)
Po 31.	19.00	Gin Game (D. L. Coburn)



Divadlo Bez Hranic

Křesomyslova 14
Praha 4 – Nusle, Tel. 607 088 273
e-mail: rezervace@divadlobezhranic.cz
www.divadlobezhranic.cz

Út 4.	19.30	Jak důležité je mít Filipa - komedie (VOŠH)
Út 11.	19.30	Hidžáb a Hippokratés - drama (divadlo Sumus)
So 15.	15.00	Punč přání - pohádka (divadlo Teenager)
Po 17.	19.30	Slávek bourá show s hosty vo co go... - talkshow Slávky Boury
Út 18.	19.30	1+1=3 - komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
St 19.	19.30	Kočičí hra - tragikomedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
Čt 20.	19.30	Figarův rozvod - drama (divadlo Sumus)
Pá 21.	19.30	Stalo se v Chamonix - detektivní komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
So 22.	19.30	Bacha, pojistiváci! - komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
Po 24.	19.30	Motorest Favorit - hororová komedie (Činoherní studio Bereta)
Út 25.	19.30	Bouře - drama (divadlo Sumus)
St 26.	19.30	Motorest Favorit - hororová komedie (Činoherní studio Bereta)
So 29.	19.30	Kočičí hra - tragikomedie (DIVADLO BEZ HRANIC)
Ne 30.	15.00	Punč přání - pohádka (divadlo Teenager)
Po 31.	19.30	1+1=3 - komedie (DIVADLO BEZ HRANIC)



DIVADLO NA FIDLOVAČCE

Křesomyslova 625, Praha 4,
pokladna tel.: 773 831 705
pokladna e-mail: pokladna@fidlovaacka.cz
po-pá 10.00-19.00 hod., so 14.00-18.00 hod.
(do 19.00 hod., pokud se hraje od 19.00 hod.)
ne - hodinu před představením
(jen pokud se hraje),
www.fidlovaacka.cz.
On-line rezervace a prodej:
www.webticket.cz, prodej též v sítích:
Ticketportal, GoOut a Kulturní portál.cz

Út 11.	19.00	Pravda
St 12.	19.00	Kouř
Čt 13.	10.30	Muž mojí ženy - přeložená veřejná generálka, vstupenky z původního termínu 9. 12. zůstávají v platnosti!
	19.00	Testosteron
Pá 14.	19.00	Muž mojí ženy
So 15.	15.00	Dánská dívka
Ne 16.	15.00	Famílie
Út 18.	19.00	Dánská dívka
St 19.	19.00	Šakalí léta
Čt 20.	19.00	Kdo je pan Schmitt? - derniéra
Pá 21.	19.00	Pravda
So 22.	15.00	Jeptišky
Ne 23.	19.00	Eva tropí hlouposti
Út 25.	19.00	Testosteron
St 26.	19.00	Kouř
Čt 27.	10.30	Jeptišky
	19.00	Famílie
Pá 28.	19.00	Muž mojí ženy
So 29.	15.00	Šakalí léta

Divadelní kroužek Paměti národa pokračuje

V únoru se v prostorách Divadla Na Jezerce otevře šestý semestr divadelního kroužku, který se nyní pod vedením Dominiky Prokopové věnuje vybraným událostem naší moderní historie.

Účastníci ve věku 10-14 let se zaměří především na příběhy pamětníků, sudetských Němců, kteří zažili na vlastní kůži odsun z poválečných Sudet do Německa a Rakouska. Hlavním tématem patnácti setkání jsou vzpomínky dvou německých rodin, které žily na území Československa ještě před druhou světovou válkou - Bachovi v jiho-moravské vesnici Stálky u rakouské hranice a Adlerovi v osadě Dolní Paseky u Aše.

Kroužek bude vždy v úterý v 16.30-18.00 hodin a proběhne s podporou MČ Praha 4. Bližší informace najdete na: divadlo.pametnaroda.cz. (red)



ZVONEČEK
TRADIČNÍ LOUČKOVÉ DIVADLO

Kulturní centrum
Novodvorská
Novodvorská 151/1013, Praha 4
www.zvonecek.info
+420 : 775 472 728

So 8.	14.00 a 15.30	Sněhová královna
So 15.	14.00 a 15.30	Broučci
So 22.	14.00 a 15.30	Šípková Růženka
Čt 27.	16.00	Vodnická pohádka
So 29.	14.00 a 15.30	Dlouhý, Široký a Bystrý

Tip na hravé cvičení s dětmi

Přemýšlíte, jak menší děti zabavit, když už jste všechny nápady vyčerpali? Zkuste hravé cvičení, při kterém uvolní přebytečnou energii, a hlavně se rozhybou a posílí si imunitu.

Slalom s kloboučkem na hlavě

1. Rozestavte kelímky po kobereci dnem vzhůru jako slalom. O kus dál položte rovně na zem švihadlo.

2. Dítě si položí na hlavu miskou dnem vzhůru jako klobouček, prochází slalom mezi kelímky a hlídá, aby mu „klobouček“ z hlavy nespadl. Zpátky pak jde rovně po švihadle.

3. Další varianta: dítě položí míček na talířek, koulí ho po jeho obvodu a běží slalom mezi kelímky. Cvičení připravila Kristýna Příbylová, autorka projektu profesionálních dětských tělocvičen Monkey's Gym. (red)

rest.art

Kino Rest.art

Podolská 33, Podolí, bývalý klub Tobaco,
ještě dříve kino Zdar. Vstupné 120 Kč,
zlevněné vstupné
(studenti a důchodci) 60 Kč.

Út 4.	19.00	Můj soused Totoro
Čt 6.	19.00	Nejlepší léta
Pá 7.	19.00	Paříž, 13. obvod
Út 11.	19.00	Přes hranici
Čt 13.	19.00	Sny o toulavých kočkách
Pá 14.	19.00	Benedetta
Út 18.	19.00	Sny o toulavých kočkách
Čt 20.	19.00	Můj soused Totoro
Pá 21.	19.00	Paříž, 13. obvod
Út 25.	19.00	Nejlepší léta
Čt 27.	19.00	Přes hranici
Pá 28.	19.00	Benedetta

Pocta Hybnerovi odložena na duben

Představení Mim Session, které se uskuteční jako pocta Borisi Hybnerovi v Divadle Bravo!, bylo z původního termínu 10. prosince přeloženo na 8. dubna. (red)

dobeška

DIVADLO DOBEŠKA

Jasná 1. 1181/6, 147 00 Praha 4
Telefon: 244 468 173, fax: 244 468 167
e-mail: rezervace@divadlodobeska.cz
www.divadlodobeska.cz
STUDIO DOBEŠKA
kurzy • zábava • relaxace
www.divadlodobeska.cz/studio

St 5.	19.30	Moje slunce Mad - kinokavárna
Ne 9.	11.00 a 16.00	Zrada v balonovém coupé - pohádka pro děti i dospělé
Po 10.	18.00	Kryštof Suchý - vernisáž
Út 11.	20.00	Radůza s kapelou - koncert
St 12.	19.30	Sny o toulavých kočkách - kinokavárna
So 15.	17.00	Zrada v balonovém coupé
Ne 16.	11.00 a 16.00	Zrada v balonovém coupé
St 19.	19.30	Okupace - kinokavárna
Čt 20.	20.00	James Harries - koncert
Ne 23.	15.00	Zimní pohádka aneb Sněhulákova tajná výprava
Po 24.	19.30	Besídka Výběrová - divadlo Sklep
Út 25.	19.30	Besídka Výběrová
St 26.	19.30	Besídka 2020 - divadlo Sklep
Čt 27.	19.30	Besídka 2020
Pá 28.	19.00	Prázdniny pro psa - Divadlo Do propasti kosti
Ne 30.	15.00	Kočička z kávové pěny - pohádka
	19.00	Prázdniny pro psa

Sociální informace I/2022

Změny zákona o sociálněprávní ochraně dětí a jejich dopady na náhradní rodinnou péči

S účinností k 1. 1. 2022 prochází zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí novelizací. ÚMČ Praha 4, konkrétně odbor sociální, oddělení sociální prevence (OSP), jež tuto agendu rovněž řeší, připomíná zásadní změny, jež se dotýkají zejména oblasti náhradní rodinné péče (NRP).

Nejdůležitější změnou je úprava struktury dávek pěstounské péče (PP) a s tím spojená podpora mladých dospělých opouštějících NRP. Nově lze rozdělit PP na zprostředkovanou, kdy klient disponuje oznámením o vhodnosti stát se náhradním rodičem ze strany Magistrátu hl. m. Praha (MHMP), je pěstounem na přechodnou dobu nebo sourozencem dítěte svěřeného do PP (rovněž disponuje oznámením MHMP), a nezprostředkovanou, kde se rozlišuje širší rodina, zletilí sourozenci a osoby blízké a samostatně prarodiče.

V případě odměny pěstouna nově platí, že:

1. pěstoun na přechodnou dobu má nárok na 1,8násobek minimální mzdy za kalendářní měsíc s navýšením za každé další svěřené dítě do péče, případně pokud jde o dítě závislé na pomoci jiné fyzické osoby,
2. zprostředkovaný dlouhodobý pěstoun má nárok na 1,0násobek minimální mzdy za kalendářní měsíc s obdobnými navýšeními jako v případě pěstouna na přechodnou dobu,
- odměna pěstouna dále podléhá předpisům o dani z příjmu

V případě nezprostředkovaných pěstounů se mění odměna pěstouna na novou dávku: příspěvek při PP, jež má vždy nárok uplatnit:

1. nezprostředkovaný pěstoun z širší rodiny, zletilí sourozenci a osoby blízké ve výměře 2,3násobek životního minima jednotlivce na každé dítě,

2. nezprostředkovaný pěstoun, prarodič, ve výměře 1,8násobek životního minima jednotlivce na každé dítě

- v obou případech se částka zvyšuje s ohledem na druhý a vyšší stupeň závislosti dítěte na péči jiné osoby
 - příspěvek při PP již nepodléhá předpisům o dani z příjmu, neodvádí se zde však automaticky sociální a zdravotní pojištění
 - tato dávka nevylučuje nárok na předčasný starobní důchod
 - z příspěvku lze srážet exekuce
 - od ledna 2022 je v případě nároku na příspěvek nutné podat novou žádost k Úřadu práce ČR
- Dále nově vzniká ze zákona nárok na příspěvek na úhradu potřeb dítěte i pro děti svěřené do péče jiné osoby, tzv. svěřenectví.

Současně se změnou dávek pěstounské péče vznikla nová dávka - zaopatřovací příspěvek, na který mají nárok tzv. mladí dospělí od 18 let věku, odcházející z PP, poručnické péče nebo ústavní výchovy, a nadále jsou nezaopatřeni. Jde:

1. o opakující se příspěvek 15 000 Kč měsíčně, pokud zmíněná péče trvala alespoň 12 měsíců, u nezprostředkované PP alespoň 3 roky, oprávněná osoba je nezaopatřeným dítětem dle zákona o státní sociální podpoře, nebyla pravomocně odsouzena k nepodmíněnému trestu odnětí svobody, který dosud nebyl zhlazen, a má vypracovaný a aktualizovaný tzv. individuální plán mladého dospělého v součinnosti se sociálním kurátorem (tvoří se nejdříve 6 měsíců před zletilostí). Příspěvek je poskytován až do 26 let věku,
- do konce roku 2027 si bude moci mladý dospělý zvolit, zda uplatní nově nárok na opakující se zaopatřovací příspěvek, nebo ponechá souběh dosavadního příspěvku na úhradu potřeb dítěte, společně s odměnou

2. o jednorázový příspěvek ve výši 25 000 Kč v případě, že mladý dospělý nemá nárok v době zletilosti na opakující se variantu, případně přestane splňovat podmínky nároku později. Tato dávka tedy nahrazuje po 31. 12. 2021 dosavadní jednorázový příspěvek při ukončení PP.

Další důležité změny:

- Upravuje nárok na jednorázový příspěvek při převzetí dítěte i pro přechodné pěstouny (za 12 kalendářních po sobě jdoucích měsíců však nesmí součet příspěvků přesáhnout částku 40 000 Kč).
- V rámci dohod o výkonu pěstounské péče pro doprovázení pěstounů dochází k redukci možnosti vypovězení dohody ze strany klienta, a to zpravidla jen k poslednímu dni kalendářního pololetí. Ten však musí dohodu vypovědět nejpozději 30 dní před tímto datem. Pokud přestane být klient pěstounem nebo poručníkem jindy než v tomto období, dohoda se ukončuje automaticky i v průběhu roku.
- V procesu žádosti o zprostředkování osvojení nebo PP musí s tímto souhlasit manžel, partner nebo druh žadatele.
- Orgán SPOD může nově podat soudu návrh na zrušení PP a odvolání poručníka, jsou-li pro to zákonné podmínky.
- Dále dochází k postupnému omezení institucionální péče o nejmladší děti, zejména do tří let věku.

V této oblasti je možné obrátit se na pracovníky OSP odboru sociálního Úřadu městské části Prahy 4, které naleznete v budově ÚMČ Praha 4 na adrese Praha 4, Antala Staška 2059/80b ve druhém podlaží.

Kontakt: vedoucí OSP, Mgr. Libor Kovařík
Tel. 261 192 203, e-mail: libor.kovarik@praha4.cz

Dlouhodobí pěstouni								Přechodní pěstouni
	1 dítě	1 dítě ve stupni závislosti I	2 děti	3 děti	1 dítě ve stupni závislosti II-IV	Za každé další dítě		Vždy zprostředkovaná PP
Zprostředkovaná PP	1,0x MM 16 200 Kč	1,2x MM 19 440 Kč	1,5x MM 24 300 Kč	2,0x MM 32 400 Kč	2,0x MM 32 400 Kč	0,5x MM 8 100 Kč	0,7x MM 11 340 Kč (III-IV stupeň závislosti)	1,8x MM při péči o 0 nebo 1 dítě 29 160 Kč
Nezprostředkovaná PP	2,3x ŽM 8 878 Kč	2,3x ŽM 8 878 Kč	2,3x ŽM x2 17 756 Kč	2,3x ŽM x3 26 634 Kč	5,5x ŽM 21 230 Kč	2,3x ŽM 8 878 Kč	5,5x ŽM 21 230 Kč (III-IV stupeň závislosti)	2,0x MM při péči o 1 dítě ve stupni závislosti I 32 400 Kč
Prarodiče	1,8x ŽM 6 948 Kč	1,8x ŽM 6 948 Kč	1,8x ŽM x2 13 896 Kč	1,8x ŽM x3 20 844 Kč	5,5x ŽM 21 230 Kč	1,8x ŽM 6 948 Kč	5,5x ŽM 21 230 Kč (III-IV stupeň závislosti)	2,2x MM při péči o 1 dítě ve stupni závislosti II-IV 35 640 Kč
MM = minimální mzda ŽM = životní minimum								0,3x MM za každé další dítě 4860 Kč
								0,5x MM v případě 1 dítěte ve stupni závislosti III-IV 8 100 Kč

Stěhování - Autodoprava
Balení - Vykližení
 Dominik Císař
Mobil.: 724 104 991
www.stehovanicisar.cz
 Na Vrstvách 23, Praha 4
Stěhujeme doma i ve světě

SC-500661/03

❖OPRAVY❖
 CHLADNÍČEK a MRAZNIČEK
i soboty a neděle
 • PRODEJ nových • ODVOZ starých •
Kontakt: 602 719 678

SC-500795/01

MALOVÁNÍ, LAKOVÁNÍ
 VČETNĚ ÚKLIDU
 lakýrnické práce lze provést i v dílně
www.siml.cz **ZEDNICKÉ**
OBKLADAČSKÉ
PRÁCE
241 493 633, 222 941 998, 603 501 166
 NAD LESNÍM DIVADLEM 1354, PRAHA 4

SC-500794/01

REKONSTRUKCE
KOUBELEN A KOMPLETNÍ
PŘESTAVBY BYTŮ.
KVALITNĚ A ZA
ROZUMNÉ CENY.
 Osobní cenová kalkulace
 a konzultace zdarma.
Tel. 777 317 278

SC-500798/01

dermalink.s.r.o.

Kožní a lymfologická ambulance

Jílovská 14a, Praha 4 (Lékařský dům)

- vyšetření znamének digitálním dermatoskopem
- kosmetologické poradenství
- přijímáme nové pacienty
- ošetřujeme děti i dospělé
- péče hrazená ze zdravotního pojištění

Tel. pro objednání **+420 604 120 223**

WWW.DERMALINK.CZ

SC-500498/01

BALTSKÉ MOŘE, autokarem z Prahy

3* rekreační komplex Morski Park, Miedzywodzie

Termín: 24.07. – 31.07.2022, cena 11 950,- Kč



4* hotel Wellness Medical Spa Unitral Mielno

Termín: 07.08. – 14.08.2022, cena 13 950,- Kč



V ceně je vždy: Ubytování (do 250m od pláže), polopenze (formou bufetu), doprava, – 2x výlet autobusem, průvodce CK. 4* hotel - volný vstup do Wellness areálu včetně saun a 2 vnitřních bazénů, 3* rekreační komplex - volný vstup do venk. bazénu.

CK A-Z TOUR, tel: 558 986 800-2, www.ckaztour.cz

SC-500816/01

Pepo, ty ses zul? To je puch!

Nohou si začínáme všimnout až tehdy, když jsou cítit, svědí a pálí. Mezi prsty je kůže rozmáčená nebo rozpraskaná a o ztvrdlých do krve puklých patách ani nemluví.

Plíseň je infekce a mohli jsme se nakazit například ve společné sauně, bazénu, sprše, ale i při půjčování bačkor návštěvám,...

Napadení nohou plísní si hned nevšimneme, ale plíseň začne postupně dráždit pokožku, ta se brání zvýšenou potivostí, což je příhodné prostředí pro růst plísní a s nimi v symbióze žijícími bakteriemi. Ty způsobují zápach.

Ignorujeme-li příznaky, může se infekce šířit na další části těla nebo nakazit naše blízké. Ochrana ale je. Použitím chytré houby – *Pythium oligandrum*.

Mikroorganismus *Pythium oligandrum* proniká svými vlákny do buněk parazita (plísně nebo kvasinky) a čerpá z něho pro svoji výživu potřebné látky. Tím eliminuje plísně přímým parazitismem. Zatím je ale asi jediný, který kromě plísní není schopen napadnout jiné buňky, proto mu můžeme právem říkat chytrá houba a je odborníky považován za nejbezpečnější technologii dostupnou na současném trhu.

Pod nehty s mykózou proroste chytrá houba z krajů nehtu a tam působí, dokud původce onemocnění zcela nevysaje. Tím nevznikají odolnější druhy ani rezistence (genetické mutace) patogenních plísní.

Po vyčerpání parazita ustává aktivita chytré houby a odrůstá z nehtem nebo pokožkou.

Chytrou houbu s mikroorganismem *Pythium oligandrum* dostanete v lékárnách.

Více informací na www.chytrahouba.cz
 nebo na infolince 728 814 202

www.chytrahouba.cz

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

Pro nohy a nehty náchylné k výskytu plísní jsou přípravky z řady Biodeur: Biodeur 3x1g, specialista na nehty Chytrá houba Pythie Biodeur Nail, proti zápachu a potivosti nohou Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent Foot powder a pro prevenci Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent. Přípravek Biodeur se vyrábí i v biokvalitě Chytrá houba Pythie Bio Biodeur.

„Přehlušoval jsem zápach nohou voňavkami a ani mytí třikrát denně mi nepomáhalo“, přiznává pan Josef, který měl dlouhodobé problémy se ztvrdlými patami a pronikavým zápachem. „Teď preventivně používám Biodeur 3x1g s chytrou houbou. Ztvrdlá kůže z pat zjemněla a odpadla, na návštěvě se nestydím, kvůli zápachu vyzout boty a žena konečně nereptá.“



Prohlídky, čištění, opravy a nátěry
okapů, střech a fasád
horolezeckou technikou, zábrany
proti ptactvu, zastřešení světlíků.
Dlouholetá praxe,
vysoká kvalita a osobní přístup.
Tel.: 606 649 809
www.vyskovepracepraha.cz

SC-500800/01

**Firma Š + M MALÍŘSKÉ
A LAKÝRNICKÉ PRÁCE**
Lakýrnické práce lze provést i v dílně.
Štukování stěn a pokládka podlah.
Rozpočty a konzultace zdarma!
www.malirlakyrnik-praha.cz
Tel./fax: 241 494 620 • mobil: 777 291 927

SC-500810/01

**Úklid - čištění koberců,
mytí oken, převěšování záclon.**
Dlouhá praxe, vysoká kvalita,
osobní přístup,
profesionální vybavení.
Tel.: 606 649 809
www.alpinist-cz.cz

SC-500800/04

ZEDNICTVÍ-MALÍŘSTVÍ
Provádím veškeré zednické,
obkladačské, malířské,
podlahářské a bourací práce.
Odvoz sutí zajištěn. Rekonstrukce
bytu, domu, nebytových prostor.
Mobil: 606 125 116

SC-500811/01



Ekologická laboratoř PEAL s.r.o.
U Vodojemu 15, 142 00 Praha 4 - Libuš

- CHCETE PROVÉST ROZBOR PITNÉ, TEPLÉ, BAZÉNOVÉ ČI ODPADNÍ VODY?
- CHCETE ZKONTROLOVAT, ZDA SE V DODÁVANÉ TEPLÉ VODĚ NEVYSKYTUJE BAKTERIE LEGIONELLA?
- POTŘEBUJETE AKREDITOVANÝ ODBĚR VODY A DOLOŽENÍ PROTOKOLU O ZKOUŠKÁCH?
- CHCETE ZKONTROLOVAT MIKROBIOLOGII VAŠEHO BAZÉNU?
- POTŘEBUJETE ZKONTROLOVAT DOMÁCÍ ČOV?
- POŽADUJETE VYHODNOCENÍ NAMĚŘENÝCH
PARAMETRŮ VE VZTAHU K PLATNÉ LEGISLATIVĚ?

Příjem vzorků: PO - PÁ 7.00 - 16.00
tel.: 608 074 344, 605 518 022
e-mail: info@peallab.cz
www.peallab.cz

*Obrat'te se
na nás!*



SC-500790/01

Léky na obezitu existují!

Zeptejte se svého lékaře.



TLOUSTNEME.CZ

CZ21C000005

SC-500803/04

Společenská rubrika



Dne 14. 12. oslavil **Miroslav Vlk z Podolí** 95. narozeniny. Do dalších let mu přejí vše nejlepší, hlavně hodně zdravíčka syn Mírek s manželkou Janou, vnoučata s manžely a právnická Sofi, Viky, Mára a Terka.

Jak se Pražané bavili během staletí

V návaznosti na předchozí přednášku o stravování Pražanů během let minulých přichází 13. ledna možnost zjistit, jak se naši předci bavili a oslavovali. V oblíbené byly nejen velké slavnosti (např. korunovační), které rádi sledovali. Mezi zábavy patřilo i divadlo, různé pohybové aktivity, cechovní slavnosti a mnoho jiného. Více můžete zjistit v příštivých prostorách Nuselské radnice na přednášce PhDr. Havlovcové, která se na vás již těší s novinkou v podobě zimního cyklu přednášek o Pražanech. Akci pro seniory zajistilo oddělení rodinné politiky městské části Praha 4. Bližší informace o konání akce, a jak se přihlásit, zjistíte v tabulce akcí. (red)

Ke dni památky obětí holokaustu

K datu 27. ledna se váže Den památky obětí holokaustu. Městská část Praha 4, oddělení rodinné politiky, vás proto zve na přednášku, která se uskuteční v Nuselské radnici. Poznáte židovskou Prahu v průběhu věků a seznámíte se s osudy pražských Židů. Pravidelní účastníci seniorských akcí městské části přednášející dobře znají. Jedná se o oblíbenou a uznávanou PhDr. E. Havlovcovou, která již neodmyslitelně patří ke každoměsíčním setkáním. Tentokrát však neprovede Prahou a jejími zákoutími, nýbrž vás v teple radnice svými slovy přenesou zpět v čas a společně si připomenete temnou dobu války, především židovské perzekuce. Mimo jiné si připomenete významné památky židovského gheta, mezi které patří i Pinkasova synagoga (na snímku), dnes Památník obětí holokaustu. Jak se na přednášku přihlásit, naleznete v plánu akcí. (red)



Foto: Wikipedia

Jak se Pražané ženili/vdávali a žili v rodinách
Nahlédněte do každodenního života našich předků na území hlavního města. Jedním z nejdůležitějších kroků v životě, stejně jako dnes, byla svatba. Jak se na ni tehdy připravovali? Jaká byla oblíbená místa pro obřady? Jak probíhal společný život v rodině? To vše se dozvíte 1. února na přednášce, která je součástí cyklu zimních přednášek PhDr. Havlovcové v Nuselské radnici. Bližší info viz tabulka akcí. (red)

PŘEHLED AKCÍ POŘÁDANÝCH MČ PRAHA 4

LEDEN 2022 ÚNOR 2022		Přihlašování od 8.00 hod.
JAK PRAŽANÉ jedli a pili během staletí	6. 1. od 14.00 h., Nuselská radnice, sál č. 303	přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 20. 12. Zimní cyklus přednášek o Pražanech s PhDr. Havlovcovou.
JAK se PRAŽANÉ bavili během staletí	13. 1. od 14.00 h., Nuselská radnice, sál č. 303	přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 3. 1. Zimní cyklus přednášek o Pražanech s PhDr. Havlovcovou.
Židovská Praha	27. 1. od 14.00 h., Nuselská radnice, sál č. 303	přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 17. 1. Přednáška s PhDr. Havlovcovou v rámci Dne památky obětí holokaustu.
JAK se PRAŽANÉ ženili/vdávali a žili v rodině během staletí	1. 2. od 14.00 h., Nuselská radnice, sál č. 303	přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 24. 1. Zimní cyklus přednášek o Pražanech s PhDr. Havlovcovou.
Projektujeme zahradu svépomoci	3. 2. od 14.00 h., Nuselská radnice, sál č. 303	přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 24. 1. Přednáška s floristou s praktickými tipy.
Bylinky našich zahrádek a jejich využití	10. 2. od 14.00 h., Nuselská radnice, sál č. 303	přihlášky na lince 261 192 415 nebo 261 192 571 od 31. 1. Přednáška s floristou s praktickými tipy.

Akce jsou určeny seniorům nad 63 let s trvalým bydlištěm v MČ Praha 4. Účast na akcích je podmíněna registrací na uvedených číslech a dodržení aktuálních protipandemických opatření.
Při vstupu do interiéru může být účastník akce požádán o předložení potvrzení o „bezinfekčnosti“ dle platných nařízení (očkování nebo prodělané onemocnění covid-19).
Akce mohou být zrušeny (kdykoli po uzavření), proto sledujte aktuality na webových stránkách www.praha4.cz (seniorweb). V případě dotazů pište na barbora.vesela@praha4.cz.

Nechte se naočkovat v domácím prostředí

V Praze jsou stále pacienti, kteří mají zájem o to být naočkovaní, avšak pro svůj nevyhovující zdravotní stav/imobilitu naočkování nejsou. I proto se hlavní město Praha rozhodlo zajistit speciální mobilní očkovací tým ve spolupráci se Sdružením praktických lékařů, Českým červeným křížem, Fakultní nemocnicí Motol a Městskou poliklinikou Praha zaměřený na očkování imobilních osob (popř. rodinných příslušníků) v přirozeném sociálním prostředí. Přednostně je určeno těm, kteří nejsou dosud naočkováni ani jednou dávkou, a výhradně na území Prahy. Zájemci se mohou hlásit přes webovou stránku <https://ockovani.praha.eu/ockovani-u-praktickych-lekaru/>.

Za jeden očkovací den lékař navštíví přibližně osm unikátních adres. Počet očkovaných může být vyšší než osm, jelikož se na totožné adrese může očkovat více pacientů (nejen imobilní pacient, pro kterého je výjezd přednostně určen, ale například i rodinní příslušníci aj.). Na jeden výjezd je počítáno 45 minut (včetně transportu/

přesunu).

Očkovacími dny jsou kromě všedních dnů i víkendy. O termínu budete s dostatečným předstihem informováni na vámi uvedeném telefonním čísle. Pokud si s registrací nevíte rady, registrovat se můžete také telefonicky, a to na číslo 800 160 166. Linka je v provozu: po a st 8.00–18.00 hod., út a čt 8.00–15.00 hod., pá 8.00–14.30 hod. (red)



Ilustrační foto: Pixabay

Zeptali jsme se za vás

Vážení,
v listopadovém Tučňáku byla uveřejněna informace o možnosti využít zadarmo sdílená kola spol. Rekola 4 x 15 minut denně v případě, že disponujete Lítačkou pro pražskou MHD. Informace byla neúplná, protože tato možnost neplatí pro uživatele Lítačky, kteří dosáhli seniorského věku. Navíc dle sdělení společnosti Rekola si podmínky stanovilo město, ne Rekola. Obracela jsem se s dotazem, proč tomu tak je, na magistrát, ale

odpověď bylo pouze mlčení. Díky za vaši reakci. (red. zkr.)

I. Boháčová

Možnost využít zdarma sdílená kola mají pouze předplatitelé, tedy ti, kteří za veřejnou dopravu platí, nikoli skupiny, které mají nárok na bezplatnou přepravu. Takto o pilotním provozu rozhodlo vedení hl. m. Prahy, které rozhoduje o výši poskytovaných dotací na provoz veřejné dopravy.
Filip Drápal, tiskový mluvčí ROPID

PŘISTAVOVÁNÍ KONTEJNERŮ NA OBJEMNÝ ODPAD A ELEKTROODPAD – LEDEN

Stanoviště	Zavezení:	den	hodina	Stanoviště	Zavezení:	den	hodina
Jivenská x Adamovská		03	16:00 - 20:00	Psohlavců x Věkova		17	16:00 - 20:00
Čestmírova x Mečislavova		03	16:00 - 20:00	Na Květnici - u stanoviště tříd. odpadu		18	16:00 - 20:00
Zálesí x Sulická		03	16:00 - 20:00	Na Liše x Na Novině		18	16:00 - 20:00
Pod Terebkou - nad schody		04	16:00 - 20:00	Jihlavská (proti garážím)		18	16:00 - 20:00
Pekárenská x Prostřední		04	16:00 - 20:00	K Výzkumným ústavům		18	16:00 - 20:00
Vavřena		04	16:00 - 20:00	Horáčkova x Bartáková		18	16:00 - 20:00
U Pernštejnských x Družstevní		05	16:00 - 20:00	Baaro x Telčská		19	16:00 - 20:00
Pod Dálnicí č. 1		05	16:00 - 20:00	Lukešova x Bohrova		19	16:00 - 20:00
Nad Pískovnou x Přečodní		05	16:00 - 20:00	Bitovská		19	16:00 - 20:00
Družstevní ochoz x Zdařilá		06	16:00 - 20:00	Klánska x U Vodotoku		19	16:00 - 20:00
V Zálomu x Na Jezerce		06	16:00 - 20:00	Podolská x K Vysoké cestě		19	16:00 - 20:00
Mezivřší x Nad Šálkovnou		06	16:00 - 20:00	Na Zlatnici x Na Podkovce		20	16:00 - 20:00
Halasova x U Strže		10	16:00 - 20:00	Plamínkové (u garáží)		20	16:00 - 20:00
Valtínovská x Hornokřčská		10	16:00 - 20:00	Kamenitá		20	16:00 - 20:00
Jeremenkova x Sítteho		10	16:00 - 20:00	Branická x K Ryšance		20	16:00 - 20:00
Pod Lysinami 2 - u trafačky č. TS 5178		10	16:00 - 20:00	Jilovská (u Alberta)		20	16:00 - 20:00
Pod Děkanou x Nad Spádem		10	16:00 - 20:00	Na Veselí x V Občanském domově		24	16:00 - 20:00
Pod Višňovkou		11	16:00 - 20:00	Jiskrova x Na Mlejnu		24	16:00 - 20:00
Murgašova		11	16:00 - 20:00	Sinkulova x Na Klikovce		24	16:00 - 20:00
Zachova x Nad Svahem		11	16:00 - 20:00	V Hodkovičkách x Jitřní		24	16:00 - 20:00
Herálecká I. x Pacovská		11	16:00 - 20:00	Pod Jalovým dvorem		24	16:00 - 20:00
Zelený pruh x Za Pruhy (u parkoviště)		11	16:00 - 20:00	Pod Vršovickou vodárnou III.		25	16:00 - 20:00
Nad Lesním div. x Němčická		12	16:00 - 20:00	Podolská x U Vápenné skály		25	16:00 - 20:00
U Habrovky x U Krč. vodárny		12	16:00 - 20:00	Ružinovská x Kukučínova		25	16:00 - 20:00
Marie Cibulkové x U Jedličkova ústavu		12	16:00 - 20:00	Nad Havlem x U Krčského nádraží		25	16:00 - 20:00
Vrbova (u garáží)		12	16:00 - 20:00	Sládkovičova		25	16:00 - 20:00
Lopatecká x Doudova		12	16:00 - 20:00	Fillova x Rabasova		26	16:00 - 20:00
Michelská x U Michelského mlýna		13	16:00 - 20:00	Mirotická x Čimelická (u ul. Novodvorská)		26	16:00 - 20:00
Pod Krčským lesem x Ružinovská		13	16:00 - 20:00	Jihozápadní V. x Jižní IX.		26	16:00 - 20:00
Vzdušná x Na Rovinách		13	16:00 - 20:00	Na Chodovci (parkoviště proti škole)		26	16:00 - 20:00
Na Vrstvách x Pod Pekařkou		13	16:00 - 20:00	Jižní XVI.		26	16:00 - 20:00
Korandova x Havlovického		13	16:00 - 20:00	Choceradská x Senohrabská		27	16:00 - 20:00
Žilinská		17	16:00 - 20:00	Severovýchodní IV. x Severní IV.		27	16:00 - 20:00
Kotorská (u jesli)		17	16:00 - 20:00	Viktorinova		27	16:00 - 20:00
Boleslavova x Božetěchova		17	16:00 - 20:00	Ohradní x Na Křivíně		27	16:00 - 20:00
Zapadlá x Zelený pruh		17	16:00 - 20:00	Podolská x Pravá		27	16:00 - 20:00

Vánoční stromky do popelnice nepatří

Jako každoročně, tak i letos připomínáme, že máte-li veřejně přístupnou popelnici nebo kontejner na směsný odpad, lze stromky odložit vedle nich, v ostatních případech (čínžovní a rodinná zástavba nebo nádoby v kleci) je odložte k nejbližším kontejnerům na tříděný odpad. Vyhozené vánoční stromky rozhodně nepatří do nádob na směsný odpad, protože výrazně snižují jejich kapacitu. Stromky vyhazujte nejlépe den před odvozem komunálního odpadu, aby nedocházelo k jejich přílišnému hromadění v ulicích po zbytečně dlouhou dobu. Stromky jsou do vozů na komunální odpad nakládány v běžných svozových dnech a jejich odvoz bude probíhat po celý leden a únor.

Výjimka platí pro umělé stromky. Pokud už stromek dosloužil, rozhodně nepatří do kontejneru na tříděný či směsný odpad, ale do sběrného dvora. (red)



Vítání nových občanů

V listopadu byli přivítáni starostkou Irenou Michalcovou (ANO 2011) noví občané Prahy 4. Děkujeme mateřským školám 4 Pastelky Kotorská, MŠ Přímětická a MŠ 4 Pastelky Sedlčanská za krásná vystoupení.

V úterý 9. listopadu byli přivítáni:

Žofie Šindelářová, Jonatán Porebski, Jiří Sojka, Markéta Mikulášová, Zoja Kalivodová, Otakar Bruder, Hugo Bazanac, Luna Jenčínková, Viktor Vácha, Emílie Kluchová, Filip Martan, Rozárie Najfusová, Erik Střecha, Abigail Vanda Chlastáková, Jakub Čepek, Hubert Kavalír a Matheo Cano Norlin.

Ve čtvrtek 11. listopadu byli přivítáni:

Eduard a Viktor Kracíkovi, Magdalena Nováková, Vojtěch Vinohradský, Filip Špetla, Samuel Quadros, Adina Schneiderová, Daniel Mudra, Chelsea Jurečková, Teodor Pop, Nina Hrazdířová, Karolína Bachroňová, Stella Otevřelová, Adam Procházka, Filip Jovanović, Daniel Králík, Viktoria Šikutová a Anežka Kopuleťá.

V úterý 23. listopadu byli přivítáni:

Vincent Poul, Stella Kovářová, Patrik Steiner, Ada Topolová, Daniel Dvořák, Dominik Svoboda, Mia Šebestová, Dominika Vrkočová, Nikol Frýzková, Isabela Brožová, Matěj Kyncl, Tereza Kubešová, Johana Čenská, Nikol Jiráková, Kryšpín a Kilián Slaninovi a Alena Křížová.

Ve čtvrtek 25. listopadu byli přivítáni:

David Kos, Štěpán Vojtíšek, Denisa Vlachová, Elias Guerrero, Karolína Vohnická, Dominik Forejt, Nikol Kokošková, Tereza Vítková, Jana Rajnohová, Jakub Kramár, Emma Sofie a Jakub Štěpán Čechovi, Vincent Vokál, Izabela Zelinková, Pavel Hrdina, Antonie Průdková a Jaroslav Studený. (red)

Linka návratu pomáhá lidem po úrazech

Hlavní město spustilo Linku návratu, která pomáhá lidem po těžkých úrazech a vážných onemocněních s uspořádáním pomoci a podpory po jejich propuštění z nemocnice. Sociální pracovníci poskytují bezplatné konzultace na čísle 770 170 651 každý všední den od 9.00 do 14.00 hodin nebo prostřednictvím formuláře, který je přístupný přes webové stránky mnp.cz. (red)

Potrénujte paměť a otestujte si mozek

Projekt Pečuj doma nabízí také v lednu online kurzy a podpůrné skupiny pro pečující o osoby blízké. Kromě výuky relaxačních technik pro uvolnění či rad, jak se vyrovnat se stresem, strachem a úzkostmi, nabízí 20. ledna (10.00 – 11.00 hod.) oblíbené trénování paměti. Zkusíte například správně poskládat za sebou zpřeházená písmena ve slovech – všechna jsou na téma jídlo: PŘEP, LÁMSA, KOLÉM, LEBUCI, HORTVA, KYŠENSU, RASDINYK, LEZENANI, LAMERA-KA, UORBOD TUCH. Info: renata.dohnalova@pecujdoma.cz, 734 682 249, zdenka.hlavnickova@pecujdoma.cz, 730 195 061, www.pecujdoma.cz. (red)

Spořilovští baráčníci oslavili významné výročí

Jeden z nejstarších spolků v Čechách, působící v městské části Praha 4 Spořilov, spolek Obec baráčníků s historickým názvem Roztyly, oslavil neuvěřitelných 90 let od svého založení.

V pamětní knize Obec baráčníků Roztyly z r. 1930 byla tato událost zaznamenána takto: „Psalo se l. p. 1930 dne 24. května v sobotu na sv. Janu. Shromáždilo se na vyzvání souseda Václava Kofštejna z Vršovické obce Baráčníků Petr Guth několik občanů a sousedů místních i okolních obcí, aby založili naši obec, která dostala jméno Vlastenecko-dobročinná sdružená obec Baráčníků pro Roztyly a okolí“.

Spolek Obec baráčníků Roztyly je vlastenecko-dobročinný a nepolitický, jehož historickým posláním je udržovat staré české tradice a lidové zvyky. I dnešní činnost baráčníků je všestranná, mimo pravidelná setkávání členů, účasti na pietních akcích a významných státních událostech pořádají baráčníci různé akce přístupné také veřejnosti, jako jsou například tradiční Václavské zábavy, oslavy masopustu, mikulášské a adventní akce, staročeské baráčnícké plesy, výlety, zájezdy, akce pro děti a mnoho dalšího. Baráčnický můžete vidět ve vyšívaných košilích a halenkách a také mají své zvláštní oslovení souseda a tetičko.

Spolek Obec baráčníků Roztyly nemá mnoho členů, ale i tak se snaží pokračovat ve své činnosti a také přijít s něčím novým, co by se mohlo líbit. Rád přivítá na svých akcích zájemce

všech věkových skupin, informace získáte na barancniciroztyly.napady.net. (red)



Baráčníci nosí vyšívané košile a halenky a oslovují se slovy souseda a tetičko. Foto: Baráčnická obec Roztyly



SOUTĚŽ

VYHRAJTE KNIHU O ZÁKULISÍ PRAŽSKÉ ZOO



Bývalý dlouholetý ředitel Zoo Praha Petr Fejk napsal knihu o svých zážitcích a zkušenostech v čele této populární instituce. Kniha je jiná než běžná produkce tohoto žánru. Nejde v ní jen o veselé historky se zvířaty. Je to přímý, nezkrácený pohled do útrob zoo a boje za její kvalitu, včetně odvrácených stránek provozu a chovu zvířat v zajetí.

Koho zajímá příběh muže, který změnil pražskou zoo k nepoznání a navzdory povodni ji dovedl mezi nejlepší zoologické zahrady světa, přečte knihu jedním dechem. A má také možnost se s autorem, který publikaci vydal vlastním nákladem, setkat! Kniha totiž není k dostání v běžné knižní distribuci, ale pouze na e-shopu www.petrfejk.cz. Kdo ji nevyhraje v naší soutěži, a přesto si ji koupí, čeká ho překvapení. Po Praze ji autor rozváží svým čtenářům osobně!

Soutěžní otázka:

Jaké jméno získala první narozená gorila v české zoo?

a) Moja b) King c) Lika

Odpověď zašlete do 13. 1. 2022 na e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz. Tři výherci získají po knize, o výhře budou informováni e-mailem.

Výherci z prosincového čísla (správná odpověď je 8 – sedm variant a jedno rozšíření, dohromady tedy 8): Pavel Večeřa, Marek Hoříčný a Hana Kolínská. Gratulujeme!

Tučňák

Měsíčník MČ Praha 4, zdarma do schránek, ročník XXXII • Vychází 11x ročně • Místo vydání: Praha • Registrace: MK ČR E 12556 • Pro MČ Praha 4 připravuje: Český domov Media House s.r.o., IČ: 25792920, držitel certifikátu ISO 9001 • Šéfredaktor: Martin Dudek • Redakční rada: Irena Michalcová, Jiří Bigas, Josef

Svoboda, Tomáš Hrdinka, Klára Cingrošová, Petr Kučera, Alžběta Rejchrtová a Věra Marušíaková • Předseda redakční rady: Jiří Bigas • Inzerce: Renáta Čížková, tel.: 777 114 473 • Adresa redakce: Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 – Strašnice, tel.: 734 580 087 • Vydavatel: MČ Praha 4, Antala Staška 2059/80b, Praha 4, IČ: 00063584 • Fotografie bez uvedení zdroje pocházejí z redakčního archivu či z MČ Praha 4 • Titulní foto: Pixabay • Tisk: Svoboda Press • Měsíčník slouží k informování obyvatel Prahy 4, není periodikem žádného politického subjektu • Příspěvky a připomínky k časopisu lze podávat na radnici MČ Praha 4 nebo e-mailem: tucnak@praha4.cz • Distribuce lednového čísla probíhá od 3. do 6. ledna. Distribuce únorového čísla je plánována od 28. ledna do 2. února. Distribuci zajišťuje Český domov Media House s.r.o.

V rámci kontroly distribuce časopisu si vás dovoluujeme požádat o spolupráci. Pokud neobdržíte časopis ve výše uvedeném termínu, oznamte to e-mailem na: tucnak@praha4.cz nebo telefonicky na 261 192 492. Vždy uvádějte ulici a číslo svého domu. Děkuje!

KONTAKTY NA REDAKCI A INZERCÍ



Šéfredaktor:
Martin Dudek,
tel.: 774 820 075
e-mail: martin.dudek@ceskydomov.cz



Inzerční manažerka:
Renáta Čížková,
tel.: 777 114 473
e-mail: renata.cizkova@ceskydomov.cz

Písemné připomínky, názory a podněty: Tučňák, Pod Altánem 99/103, 100 00 Praha 10 – Strašnice. Podmínky inzerce a termíny vydání: www.ceskydomov.cz
Uzávěrka únorového čísla je 12. 1. 2022.

Desiré

BALETNÍ ŠKOLA MISTRA JÁNA NEMCE



Přijďte se k nám podívat!
Dny otevíracích dveří: 25. – 27. 1. 15 – 18 h

Baletní škola s 30letou
tradicí

Pro nové žáky,
začátečníky i pokročilé

Balet pro děti i dospělé

Breakdance

PŘIHLÁŠKY NA 2. POLOLETÍ
PŘIJÍMÁME DO 31. 1. 2022
ONLINE NA:

www.baletniskola.cz

NOVĚ NA PRAZE 4

Vrbova 1427/19, P4 Braník

BUS 196 197

SC-500793/01



**balance
club**
BRUMLOVKA

TO PRAVÉ MÍSTO PRO VAŠE PŘEDSEVZETÍ

Nové Wellness • Terasa se saunami a whirlpólem
25m nerezový bazén • Masáže a tělové rituály
Fitness se stroji Technogym® • Osobní tréninky
Fyzio Care • Saunové ceremoniály
Skupinové lekce • Měsíční členství od 2 300 Kč

Balance Club Brumlovka
Vyskočilova 1100/2, Praha 4

tel.: + 420 234 749 811
e-mail: info@balanceclub.cz
www.balanceclub.cz



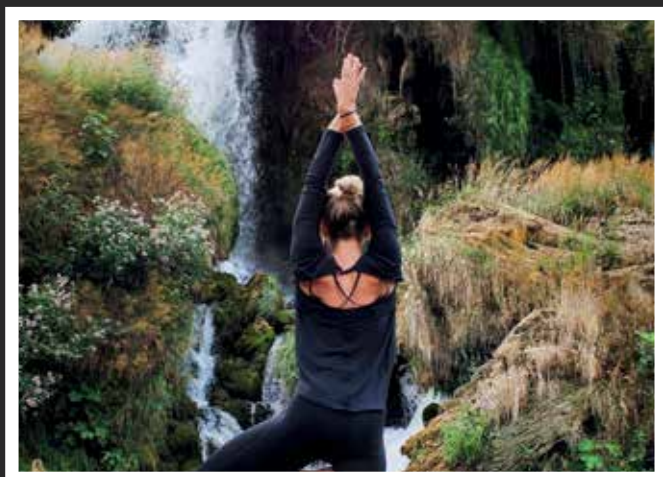
SC-500815/01



CESTOVATELSKÝ VEČER



TANEČNÍ NA BRUMLOVCE



JÓGA PRO KAŽDÉHO



HOVORY Z BRUMLOVKY

**OBJEVTE,
CO SE DĚJE NA BRUMLOVCE.
AŽ UŽ OSOBNĚ, NEBO ONLINE.**

**PROGRAM I POŘADY NALEZNETE
NA FACEBOOKOVÉM PROFILU BRUMLOVKA**