



**DUBEN**

Vychází 26. 4. 2021 / Zdarma

Najdete nás na  
[www.vase10.cz](http://www.vase10.cz)

INZERCE V10-0406

**nejQzon**

Ozonové čištění prostor zasažených koronavirem. Účinné během KARANTÉNY i jako PREVENCE.

Udržte své zaměstnance a zákazníky v bezpečí!

Volejte nonstop 777 745 640  
[www.nejzon.cz](http://www.nejzon.cz)



**Nezávislý měsíčník  
pro Prahu 10**

# Farmářské trhy na desítce. **Nejistá sezona**



PŘIPRAVILA MARCELIA NEJEDLÁ, FOTO DAN HROMADA

**Čerstvá zelenina. Křupavý žitný chleba, celozrnné pečivo, housky z bílé mouky, do kterých se zakousnete dřív, než je donesete domů. Mléko, jogurty, máslo a sýry z farmy. Ryby a maso, které chutná, jak má. Opravdové jídlo. Farmářské trhy.**

Po dlouhé nucené přestávce se minulý týden konečně zase otevřely farmářské trhy, mezi nimi i trhy na Kubánském náměstí v Praze 10. Bohužel ale pořád ještě v hodně omezené podobě, vynucené předpisy. „Je to pořád dokola,“ poznamenává rezig-

ovaně manažerka trhů Ivana Mádrová. „Respirátory, dezinfekce, omezený počet lidí... Běžte se podívat někam do supermarketu – hlava na hlavě.“ Pořadatelé musí zajistit odstupy mezi stánky nebo jinými prodejnými místy nejméně dva metry, na ploše tržiště se

v jednu chvíli nesmí vyskytovat více než jedna osoba na patnáct metrů čtverečních, u každého stánku musí být nádoba s dezinfekcí. Nesmí se také prodávat občerstvení a pro jistotu se na trhu zakazují i stoly a místa k sezení.

## **Nejistota, nejistota, nejistota**

„Nevěděli jsme, jestli má vůbec cenu sázet,“ přiznává Jan Brejcha z farmy Vaše Klárka z Nedomic. „Ale nakonec jsme to riskli, ředkvičky, kedlubny, které tu nabízíme, jsme vysévali už v únoru, kdy jsme vůbec netušili, jestli a kdy budou trhy zase otevřené.“

**pokračování na straně 2**



str. 3  
Aktuality:  
Novinky z Prahy 10



str. 4  
Servis:  
Kam s odpadem v Praze 10



str. 5  
Rozhovor: Tentokrát s ředitelem  
Vršovické zdravotní kliniky



# Farmářské trhy na desítce...

*dokončení ze strany 1*

Nejistotu se, stejně jako spousta jiných farmářů, snažili řešit jiným způsobem. „Rychle jsme založili e-shop, o který je velký zájem, zeleninu rozvážíme třikrát týdně, dokonce jsme získali ocenění spokojenosti zákazníků,“ dodává Klára Balabáková, jeho přítelkyně. „Ale odbyt přes e-shop je samozřejmě mnohem menší, s prodejem na trhu se nedá srovnávat.“

Stejné nebo podobné zkušenosti mají i ostatní trhovci, kteří tady bohužel vzhledem k malému prostoru a nařízeným dvoumetrovým odstupům mnoho není. Pekaři, stánek s masem, mléko a sýry, květiny a sazenice... Ivana Mádrová má pravdu – ve stejnou dobu si v supermarketu zákazníci pohodlně jeden vedle druhého vybírají zboží z regálů a pak si jeden za druhým stoupnou k pokladně. Jediné omezení je respirátor.

## Kávu si dáme jinde

„Ani sem nechoď, kafe tu nezdávají,“ vzdychá do telefonu dáma ve středních letech s kočárem. „Počkám na tebe na rohu, koupíme si ho v bistro a dáme si ho na lavičce.“



*Povinné dvoumetrové rozestupy stánků zmenšují plochu trhu.*

Ještě před rokem jsme si kávu kupili na závěr nákupu, možná i kousek koláče k němu. Na Kubání se s ním návštěvník trhu mohl posadit k fontáně, položit si košík s nákupem k nohám a chvíli odpočívat, nebo si s někým popovídат. Teď je prodej občerstvení, tedy i nápojů, na trhu zakázaný. V cukrárně na rohu, v bistru kousek dál nebo u McDonalda u stadionu Slavie si ho ale koupit můžete a buď se s kelímkem přidat

k hlučkům venku, nebo se posadit na lavičku v parku.

## Kde se virům daří

Těžko uvěřit, že by se virům o tolik více líbilo na čerstvém vzduchu, než v klimatizovaném prostředí supermarketu, že by

káva koupená a vypitá na trhu mohla být o tolik nebezpečnější, než ta, kterou koupíte o sto metrů dál. Ale hledat jiný důvod, proč jsou v prodeji omezovaní právě malí farmáři a výrobci, by člověka mohlo zavést k bolestným závěrům.

**Je omezování prodeje na trzích správné?  
Diskutujte na webu [nasregion.cz/p10-trhy](http://nasregion.cz/p10-trhy)**

— INZERCE V10-0404 —

— INZERCE V10-0405 —



Rádková inzerce ve Vaše 10 **ZDARMA**

**PŘES NÁS  
PRODÁTE COKOLIV!**

Objednávky na [radkova.inzerce@a11.cz](mailto:radkova.inzerce@a11.cz)



## Přijmeme inzertního manažera

prodej inzerce v lokalitě Prahy 10 ● vytváření obchodních nabídek ● komunikace s místními podnikateli ● práce v přátelském kolektivu ● nadstandardní výdělek

**Více informací na: [a11.cz/kariera](http://a11.cz/kariera)  
nebo na tel.: 725 729 877**

**Vaše 10.** Nezávislý měsíčník o dění v Praze 10, vydává A 11, s. r. o., Ortenovo náměstí 36, Praha 7, 170 00, IČ 27120805, Registrace MK ČR E 22445, Ročník VI, vychází měsíčně, Datum vydání březnového čísla 22. 3. 2021

**Příjem inzerce:** Marta Messnerová, [marta.messnerova@a11.cz](mailto:marta.messnerova@a11.cz), tel.: 777 052 074

**Šéfredaktor:** Marek Brodský, [marek.brodsky@a11.cz](mailto:marek.brodsky@a11.cz), tel.: 602 342 370, **Editorka:** Marcela Nejedlá, [marcela.nejedla@a11.cz](mailto:marcela.nejedla@a11.cz)  
Uzávěrka podkladů a inzerce příštího čísla 19. 4. 2021, časopis vychází 26. 4. 2021



## Desítkou na kole nebo koloběžce

**A**nonymní anketa, která je do 30. dubna dostupná na stránkách [www.strategieprodesitku.cz](http://www.strategieprodesitku.cz), by měla přispět k zlepšení cyklistické infrastruktury. Ptá se, jaké dopravní prostředky občané využívají, pro jaké cesty a co jim cesty ztrpí.

## Toulcův dvůr otevírá své brány

**O**d pondělí 12. dubna se otevřely návštěvníkům, za dodržování protiepidemiologických předpisů, přírodní prostor Touleova dvora a farma. Částečně bude otevřen i mokřad. Jeho zalesněná část zatím bude z důvodu hnízdění vodního ptactva zavřena, zájemci ale budou moci pobyt u jezírka. Ti, kdo se ztiší a zaposlouchají, uslyší možná koncert místních žab.

## Rizika moderních informačních technologií

Ministerstvem vnitra ČR akreditované on-line školení v oblasti informační a kybernetické bezpečnosti na technologicky nejvyspělejší cloudové platformě Proofpoint.



Kybernetická  
bezpečnost



Ochrana osobních  
údajů



Řešení bezpečnostního  
incidentu

[www.securu.cz](http://www.securu.cz)

# Uzavírka ulice U Vršovického hřbitova

**O**d 18. dubna je jednosměrně uzavřena ulice U Vršovického hřbitova z důvodu rekonstrukce plynovodu. Komunikace bude uzavřena ve směru Vršovice – Bohdalec v délce od křižovatky s ulicí Pod Altánem ke křižovatce s ulicí Moskevská. Objízdná trasa povede ulicemi Vršovická, Moskevská, Boh-

dalecká. Obousměrný provoz bude obnoven 11. června. Autobusová zastávka MHD „Slavia“ bude ve směru Vršovice - Bohdalec přesunuta do ulice Vršovická do blízkosti křižovatky Vršovická x Bělocerkevská a bude zřízena zastávka Koh-i-noor v ulici Moskevské v pravidelné zastávce autobusu č. 101.

## Srdce motivuje ke sběru plechovek

**P**rostor u nákupního centra Cíl zdobí od poloviny dubna velké kovové srdce. Cílem instalace je zvýšit povědomí veřejnosti o ekologickém rozdílu plechovek, které jsou stoprocentně recyklovatelné. Plechovkové nápojové obaly totiž podle dostupných dat třídí pouze necelá třetina Čechů. Iniciativa Every Can Counts (Každá ple-

chovka se počítá) instalovala ve spolupráci s Městskou částí Praha 10 kovové srdce jako symbol lásky k přírodě a ochrany jejich zdrojů. Hliník, ze kterého jsou plechovky vyrobené, je totiž stoprocentně recyklovatelnou surovinou bez ztráty kvality. Recyklaci plechovek tak lze ušetřit až 95 procent energie oproti výrobě z nově vytěženého bauxitu.

INZERCE V10-0402



SECURU



- Ministerstvem vnitra ČR akreditované on-line školení v oblasti informační a kybernetické bezpečnosti na cloudové platformě.
- Cílem školení je poskytnout jeho účastníkům přehlednou, srozumitelnou a atraktivní formou nezbytné a především praktické informace z oblasti bezpečného chování v kybernetickém světě.
- Školení je akreditováno na 10 vyučovacích hodin dle zákona č. 312/2002 Sb.
- Po absolvování je účastníkům vystaveno osvědčení.
- Program je koncipován jako distanční, s nepřetržitou online dostupností prostřednictvím všech typů běžných uživatelských zařízení. Má moderní vzhled, snadné ovládání.
- Zprovoznění nevyžaduje žádné prostředky IT na Vaší straně a je možné realizovat již do 2 týdnů.

SECURU s.r.o., Vrbova 19, 147 00 Praha 4, IČO: 06671497  
tel.: +420 731 435 836, e-mail: [info@securu.cz](mailto:info@securu.cz)



## Kam s použitým respirátorem a samotestovací sadou na covid-19

■ Použité jednorázové ochranné pomůcky, ať už jsou to respirátory, zdravotní obličejové masky či rukavice, patří jedině do směsného komunálního odpadu. Předtím je potřeba je umístit do sáčku, ten pevně zavázat, a pak dát do pytla se směsným komunálním odpadem a ten opět zavázat.

■ Použité ochranné pomůcky se nikdy netřídí a neodkládají do kontejnerů na tříděný odpad. Testovací sady, určené pro sebetestování osob bez asistence zdravotního personálu, lze v souladu se zákonem o odpadech rovněž ředit mezi směsný komunální odpad.

■ K prevenci před rizikem, že testovaná osoba je SARS-CoV-2 pozitivní, je však vždy třeba veškerý odpad z testovacích výrobků ukládat do pevného plastového pytla určeného na tyto odpady.

## Jak nakládat s olejem

■ Oleje z fritovacího hrnce nebo třeba pánve lze odevzdat v každém sběrném dvoře, kde jsou umístěny nádoby s nálepou označující, že jde o nádoby určené k odkládání použitých kuchyňských olejů z domácností.

■ Olej musí být zbavený zbytků jídla a musí být v uzavíratelných obalech, ne však skleněných, ale pouze v plastových PET lahvích, uzavřených kbelíčích nebo kanystrech.

INZERCE V10-0403

Z nejširší nabídky pěn, tmelů a lepidel na trhu upozorňujeme:

VELKOOBCHOD		Tmely a silikony Mastersil, TKK, Emfimastic, illbruck, Lukopren a Dowsil					
<b>Lepidla</b>							

**OKENTES** pro řemeslo a obchod | Val, Meziříčí • Ostrava • Brno • Praha • Žilina  
aktuální ceny, novinky a akce na [www.okentes.cz](http://www.okentes.cz)

## Velkoobjemové kontejnery

Kontejnery jsou na každém stanovišti přistaveny pouze ve vymezeném časovém úseku, který je uvedený níže v harmonogramu vedle data. Po uplynutí této doby bude kontejner odvezén. Kontejner může být odvezen i dříve, pokud je již zcela naplněn! V místě přistavení je přítomný obsluhující pracovník. Do kontejneru lze vkládat pouze ty odpady, pro které je tato služba určena.

Do VOK je možné odložit starý nábytek, koberce, linolea, zrcadla, umyvadla, vany a WC mísy, staré sportovní náčiní, autosklo a kovové předměty.

Do VOK nelze odkládat živnostenský odpad, jiný odpad než objemného odpadu také bioodpady, dřevěný odpad a stavební sut (v množství 1m<sup>3</sup> na osobu za měsíc). Čas provozu mobilního sběrného dvora je od 9.00 do 15.00 hodin.



torové oleje a obaly od nich), bioodpad, stavební odpad, dále pak pneumatiky, elektrospotřebiče, televizory a PC monitory, počítače, lednice, mrazáky a sporáky.

### Mobilní sběrné dvory

Na stanoviště označené jako mobilní sběrný dvůr (MSD) je možné donést kromě objemného odpadu také bioodpady, dřevěný odpad a stavební sut (v množství 1m<sup>3</sup> na osobu za měsíc). Čas provozu mobilního sběrného dvora je od 9.00 do 15.00 hodin.

### místo přistavení

■ Ruská x Tolstého	26. 4. 15.00–19.00	Vršovice
■ V Korytech x Jesenická	27. 4. 15.00–19.00	Záběhlice
■ Šafránová x Chrpová	28. 4. 14.00–18.00	Záběhlice
■ Kodaňská x Norská	29. 4. 15.00–19.00	Vršovice
■ Vrátkovská x Tuklatská	30. 4. 15.00–19.00	Strašnice
■ Přetlucká x Prusická	1. 5. 8.00–12.00	Strašnice
■ Rybalkova x Charkovská	1. 5. 10.00–14.00	Vršovice
■ Kounická x Malinská,	1. 5. 9.00–15.00	Strašnice
■ Pod Strání (vedle č. o. 33)	3. 5. 15.00–19.00	Strašnice
■ Hostýnská (u školy)	4. 5. 15.00–19.00	Strašnice
■ Michelangelova (v proluce)	5. 5. 14.00–18.00	Strašnice
■ Mokřanská x Běžná	6. 5. 15.00–19.00	Strašnice
■ Dukelská x Volyňská	7. 5. 15.00–19.00	Vršovice
■ Tulipánová x Želivecká	8. 5. 8.00–12.00	Záběhlice
■ Jesenická x Nad Trnkovem	8. 5. 10.00–14.00	Záběhlice
■ Ostružinová x Jahodová	8. 5. 9.00–15.00	Záběhlice
■ Na Pahorku x Pod Sychrovem II.	10. 5. 15.00–19.00	Michle
■ Platanová x Kapraďová	11. 5. 15.00–19.00	Záběhlice
■ Nad Elektrárnou (u ČD)	12. 5. 14.00–18.00	Michle
■ Krymská x Moskevská	13. 5. 15.00–19.00	Vršovice
■ Brigádníků x U Kombinátu	14. 5. 15.00–19.00	Strašnice
■ Nučická x Dubeceská	15. 5. 8.00–12.00	Strašnice
■ Nosická (pod prodejnou Billa)	15. 5. 10.00–14.00	Strašnice
■ Za Sedmidomky x Pod Bohdalecem	15. 5. 9.00–15.00	Michle
■ Nad Vodovodem x Slunečná	17. 5. 15.00–19.00	Strašnice
■ Srbínská (mezi garážemi)	18. 5. 15.00–19.00	Strašnice
■ Vladivostocká x Gruzánská	19. 5. 14.00–18.00	Vršovice
■ Sněženková x Meruňková	20. 5. 15.00–19.00	Záběhlice
■ Křenická x Olešská	21. 5. 15.00–19.00	Strašnice
■ Bramboríková (parkoviště)	22. 5. 8.00–12.00	Záběhlice
■ Rektorská x Bakalářská	22. 5. 10.00–14.00	Malešice



# Klinika Vršovická zdravotní se rozvíjí i v covidové době

**Kliniku Vršovická zdravotní, soukromé zdravotnické zařízení s více než desetiletou historií, zasáhla stejně jako další nemocnice pandemie nemoci covid-19.**

**I přes obtížnou dobu jsme zkvalitnili naše služby a stmelili kolektiv našich zdravotníků, říká její ředitel Ing. Peter Kysela, MBA.**

● Jaké služby klinika Vršovická zdravotní poskytuje pacientům?

Unikátnost naší kliniky spočívá zejména v kombinaci špičkových odborníků v jednotlivých oborech a individuálního a přátelského přístupu k našim pacientům. Mezi naše obory patří ambulantní zdravotní péče, ortopedie, lůžková rehabilitace, fyzioterapie a následná intenzivní péče. Další výjimeč-

ností je celostní přístup k našim pacientům formou propojení jednotlivých oborů. Například pacienti, u kterých byla indikována totální endoprotéza kyče, mohou podstoupit následnou rehabilitační péči v našem zařízení, a tím pádem veškerá péče proběhne „pod jednou střechou“ a je komplexní.

● Jak se vás dotklo uplynulé období a přineslo vám i něco pozitivního?

Situace kolem pandemie covid-19 nám sice přinesla omezení plánované péče, ale využili jsme toto nelehké období na zkvalitnění naší péče o pacienty. V době zákazu návštěv jsme našim pacientům umožnili být v kontaktu s jejich rodinou aspoň přes telefon, videohovory přes tablet, který jsme pořídili, nebo třeba vytisknutím fotek jejich nejbližších s jejich rodinnými příslušníky.

Na oddělení následné rehabilitační péče jsme vyměnili stávající lůžka za modernější, abychom našim pacientům nabídli co největší komfort a co nejlepší podmínky pro kvalitní rehabilitaci. Momentálně pracujeme na rozšíření zahrádky ve vnitrobloku, kde budou mít naši pacienti ještě více prostoru pro rehabilitaci na čerstvém vzduchu. Na lůžkových odděleních jsme za dodržení striktních

opatření povolili návštěvy, abychom umožnili rodinným příslušníkům zůstat v úzkém kontaktu s pacienty. Pacientům to zase přineslo větší psychickou pohodu pro lepší rekonsilenci.

● Museli jste měnit plán péče o pacienty?

Od začátku pandemie covid-19 jsme museli reagovat na jednotlivé výzvy MZČR k omezení příjmů pacientů k plánovaným výkonům, abychom uvolnili naše kapacity pro pozitivní pacienty. Tímto opatřením došlo k odkladu plánované péče a termíny operací se museli přeplánovat. Přeplněné kapacity nemocničních lůžek ARO a JIP vedly k tomu, že i klinika Vršovická zdravotní, stejně jako jiná zdravotnická zařízení, která disponují lůžky následné intenzivní péče, vyslá vstříc výzvě MZČR a přebrala péči o pacienty, kteří již nejsou v akutní fázi onemocnění covid-19, ale nadále potřebují podporu dýchání pomocí umělé pleně ventilace a vysoce specializovanou intenzivní péče.

Pro lepší ochranu našich pacientů jsme navýšili četnost a intenzitu specializovaného úklidu, náš personál se pravidelně testuje a většina již podstoupila očkování proti covid-19. Pacienti, kteří mají podstoupit neod-





## rozhovor

kladnou operaci, jsou rovněž testováni na přítomnost covid-19.

● **Jak situaci zvládali vaši zaměstnanci?**

Naši zaměstnanci zvládají situaci kolem pandemie bravurně a s obdivem sledují, jak se celý kolektiv naší kliniky semknul. Například v době největší krize na jaře 2020 se rozhodl náš personál, že bude nedostatek ochranných pomůcek pro naše pacienty kompenzovat šitím bavlněných roušek z kvalitních materiálů. Vlna solidarity a obětavosti vnesla novou dimenzi do vztahů mezi personálem a našimi pacienty. Je to jedním z důkazů, že v každém omezení je skrytá dynamika. Záleží pouze na nás, jak se k tomu postavíme.

● **Jak podle vás změnil covid české zdravotnictví?**

Pandemie covid-19 nám na jedné straně ukázala, jak robustní sítí nemocnic disponujeme a na jaké vysoké úrovni se naše zdravotnictví nachází, a zároveň nám ukázala, jak negativní dopad na zdraví pacientů má omezení a odklad zdravotní péče a možné zanedbání zdravotního stavu. Z tohoto důvodu si myslím, že zdravotní pojišťovny i samotní pacienti budou klást větší důraz na prevenci, aby se minimalizovaly negativní dopady zanedbání zdravotního stavu.

Další nezanedbatelnou změnou je propad financování v důsledku snížení výběru zdravotního pojištění, který může mít do budoucna negativní dopad pro hospodaření zdravotnických zařízení. Z tohoto důvodu bude zapotřebí důkladně plánovat výdaje zdravotnických zařízení, aby nedošlo k zadlužení



a tím pádem i omezení zdravotní péče o pacienty. Pandemie covid-19 zpomalila, nebo v některých případech i zastavila reformy,

které mají zvýraznit kvalitu poskytované péče. Věřím ale, že až se situace stabilizuje, bude se pokračovat v nastaveném trendu zvyšování kvality péče, který v konečném důsledku ušetří zdravotním pojišťovnám náklady.

● **Jaké má vaše klinika plány do budoucna?**

V blízké budoucnosti plánujeme postupnou obměnu přístrojové techniky, na fyzioterapii modernizaci vodoléčby a další investice do zkvalitnění péče o naše pacienty. Pořídili jsme zařízení Footscan, které slouží ke zhodnocení zatížení na plosce nohy a průměr těžiště do podložky, což umožní zhodnocení svalových či strukturálních deficitů a zlepší následnou terapii, ať už operační či konzervativní.

● **Co děláte ve svém volném čase, když zrovna neřešíte covid?**

Rád jezdím na kole do přírody, ideálně na delší trasy. Aktivně tančím standardní tance, které mi poskytuje jedinečné propojení hudby a pohybu. Před covid dobou jsem aktivně jezdil se svými přáteli na taneční soutěže po ČR, ale i do Barcelony, Budapešti a Houstonu. Jako bývalý profesionální klavírista si rád zahrá na klavír, i když poslední roky k tomu nemám dostatek času.

Věřím ale, že v příštím roce se budu moci těšit na svůj koncert.



# VRŠOVICKÁ ZDRAVOTNÍ KLINIKA VAŠEHO ZDRAVÍ



“ SEHRANÝ TÝM ODBORNÍKŮ, INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP, VSTŘÍCNÉ PROSTŘEDÍ A KOMPLEXNÍ PĚČE. TO JE VAŠE VRŠOVICKÁ ZDRAVOTNÍ UŽ 10 LET.



ODBORNÉ AMBULANCE



ORTOPEDIE

LŮŽKOVÁ REHABILITACE



FYZIOTERAPIE

INZERCE V10-0401

[www.vzas.cz](http://www.vzas.cz)



# Svět výběrové kávy

objevujte na [www.kogicafe.cz](http://www.kogicafe.cz)



① Negro

① De Oro

① De Cobre