

MISTNINOVINY 15

NOVINYKRAJE.CZ

S protézou na stupně vítězů

Být v něčem nejlepší na světě. Sen mnoha lidí, který se splní jen opravdu vyvoleným. Cyklista Jiří Ježek je jedním z nich. Dokázal se přenést přes svůj handicap a stát se šestinásobným paralympijským vítězem a šestinásobným mistrem světa.

Jan Matoušek

Někdy se jim říká srdcerváci. Jsou mezi nimi obyčejní lidé i jedinci, kteří i přes svůj handicap dosáhli těch nejvyšších sportovních met. Jednou z takových osobností je Jirka Ježek, bývalý český profesionální handicapovaný cyklista, šestinásobný paralympijský vítěz a šestinásobný mistr světa. Je nejúspěšnějším cyklistou paralympijské historie. „Když ve vteřině o všechno přijdete, bolí to. Ale bylo mi jedenáct a kromě té nohy mi nic jiného nebylo, takže jsem věděl, že musím žít dál,“ říká.

Připadá mi, že dnešní mladí lidé hledají své vzory daleko komplikovaněji než střední, případně starší generace. Motivují v dnešním světě sportu výkony, touha být mezi nejlepšími, nebo hraje podstatnou roli společenský



obdiv, peníze a další nemalé prebendy?

Každá generace měla a má své idoly. Velkou roli hrají média, která těm mladým ty vzory nabízejí. Nejprve to byly knihy, noviny a časopisy, později přišla kina a jejich filmoví hrdinové a pak samozřejmě televize. S nástupem internetu a sociálních sítí je pro

mladou generaci ta nabídka vzorů a idolů mnohem širší. Samozřejmě že přínos některých influencerů a youtuberů pro formování názorů a životních postojů dnešní mládeže je slušně řečeno hodně diskutabilní, o to větší roli musí hrát rodiče anebo učitelé. Právě na nich záleží, jak si mladí „nastaví filtr“ toho, co na internetu a sociálních sítích sledovat, co za obdiv stojí, a co je naopak stupidní a odsouzené. Bohužel ten generační odstup bude i v tomto vždycky znát. Vždycky si vzpomenu na sebe, jak mi rodiče nechápal, co poslouchám za hudbu...

Liší se hodnotově svět profesionálních handicapovaných sportovců od toho klasického, orientovaného jen na výkon? Jestli ano, v čem?

Nemyslím si. V každé komunitě narazíte na jedné straně spektra na dobráky, férové jedince, kteří vyznávají myšlenky fair-play a kteří sice chtějí něco velkého dokázat, ale nikdy by nešli přes hranu podvodu nebo nevráživosti, a na druhém pólu tam naopak máte „vyčuránky“, podvodníky a křivé charaktery, kteří třeba ve sportu jdou za vítězstvím „přes mrtvoly“ a žijí podle hesla účel světi prostředky.

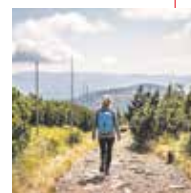
Pokračování na straně 5



AKTUÁLNÍ ZPRÁVY A JSTVÍ
DO VAŠEHO MOBILU

AKTUÁLNÍ TÉMA

Návštěvníků v turisticky atraktivních lokalitách neustále přibývá a zajímavá místa ztrácí svůj půvab. Napravit by to mohla nová mobilní aplikace EPU.



TÉMA MĚSÍCE

Česko je lázeňskou velmocí a lázeňská města se snaží přilákat nejen klienty, ale i turisty. Třeba na tradiční zahájení lázeňské sezony.



**POMÁHEJTE
SMÍCHUPLNĚ**



ZDRAVOTNÍ KLAUN
Kde je smích, je i naděje

Pomozte, aby se děti
v nemocnicích zase smály.
Má to smysl! Vážně.

Darujte smích:
20 20 20 20 20 / 0600
www.darovatsmich.cz



**Lze INZERCI
zahrnout
do režimu
NÁHRADNÍHO
PLNĚNÍ?**

ANO / NE

Pro více informací nám napište na
info@regionálnívydavatelství.cz



**REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ**

Zvolte si vytápění bez skrytých nákladů

Dodavatel dálkového vytápění se o všechno postará – takové pohodlí vás čeká při výběru dodávky tepla od **Pražské teplárenské**. Vy jen otočíte kohoutkem na radiátoru. Proč se k němu vrací i větší firmy a jaké jsou hlavní výhody oproti dodávce tepla z tepelného čerpadla nebo plynové kotelny?



U plynových kotlů a tepelných čerpadel pozor na skryté investice

Informační letáky, které lákají k úsporám, velmi často **nesdělují konečnou cenu**. Obsahují zpravidla jen náklady na elektrickou energii nutnou na provoz vlastního tepelného čerpadla nebo u plynových kotlen pouze na nákup plynu **bez započtení všech dalších nákladů**. Přitom **vyžadují nákladnou instalaci**, proškolenou osobu pro údržbu a placené pravidelné revize.

V čem je připojení na dálkové vytápění výhodnější?

	Dálkové vytápění	Tepelná čerpadla a plynové kotelny
Bez nákladné instalace	✓	✗
Není třeba proškolit pověřenou osobu	✓	✗
Žádné placené servisní výjezdy	✓	✗
Bez nutnosti pravidelných revizí	✓	✗



K výhodnějšímu dálkovému vytápění se vrací i firmy

Do sítě Pražské teplárenské se znovu připojil **Dopravní podnik hl. m. Prahy**. Ten přehodnotil svou energetickou situaci a po deseti letech se vrátil k dálkovému vytápění objektů. V současné době probíhají jednání i s dalšími zájemci. Jedním z prvních je tak vedle DPP i Obchodně podnikatelská fakulta Slezské univerzity v Karviné.

V roce 2022 bylo na distribuční síť tepla Pražské teplárenské napojeno 36 nově postavených objektů, což zahrnuje bytové domy, průmyslové haly či mateřské školy. Dále bylo připojeno zařízení pro vytápění trávníku na tréninkovém hřišti SK Slavia Praha.



Dálkové vytápění potěší peněženku i přírodu

- Dálková výroba tepla je umístěna mimo bytovou zástavbu, čím snižuje emisní zátěž ve městech.
- Teplota vzniká mimo jiné i při výrobě elektřiny z komunálního odpadu.
- Neustále ekologizujeme procesy získávání tepla.

„Do budoucna chceme využívat i odpadní teplo z čistíren odpadních vod,“

říká Martin Brůha, ředitel regionu Čechy skupiny Veolia Energie a Pražské teplárenské.

WWW.PRAHA-CISTA.CZ

Mobilní aplikace vás navede na málo známé přírodní krásy



Upozornit na problém nadměrného počtu turistů, kteří navštěvují přírodní lokality a zatěžují tím životní prostředí i místní infrastrukturu, a nabídnout méně známá místa k výletu. To nabízí nová mobilní aplikace a on-line portál s názvem EPU. Vznikla na základě podnětů ze správ národních parků, Agentury ochrany přírody a krajiny ČR (AOPK ČR) a zaštilo ji ministerstvo životního prostředí.

Juraj Aláč

Nová mobilní aplikace má být průvodcem jak při plánování výletů, tak i samotné návštěvě přírodních zajímavostí, národních parků a chráněných krajinných oblastí. Uživatelům nabízí i informace týkající se fauny a flory, ohrožených druhů a ekosystému v dané oblasti. „Věříme, že tato mobilní aplikace je správným krokem ke snižování negativních vlivů turistického ruchu na životní prostředí a že osloví

širokou veřejnost. Chceme uživatele aplikace přimět k odpovědnosti za ochranu přírody a zachování biodiverzity ohrožených míst,“ uvedl za vývojáře ředitel společnosti GATYER Ladislav Cirhan.

Stovky výletů na nová místa, a přitom citlivě k přírodě

Aplikace je navržena tak, aby uživatelům ukázala i méně známá místa a vedla je k udržitelné turistice s ohledem na okolní přírodu. V současnosti je v nabídce více než 170 výletů po celé České republice a další trasy stále přibývají. U každé je uvedena vzdálenost, celková převýšení, krátký popis a předpokládaná vyčerpání trasy. Výlety v chráněných územích jsou navíc schvalovány správci jednotlivých oblastí, a pokud trasa neprochází místy, kde vysoká návštěvnost ohrožuje okolní přírodu, mají štítek „overtourism friendly“. „Naše krajina vyniká mimořádnou pestrostí, a proto je velmi důležité,

abychom ji co nejvíce chránili. V lokalitách národních parků a chráněných krajinných oblastí najdeme ty nejvzácnější ekosystémy. Věřím, že mobilní aplikace k ochraně těchto mimořádných přírodních lokalit přispěje a zároveň vyzve turisty k výletům do méně navštěvovaných, přitom stejně zajímavých míst. Nadměrná zátěž některých našich přírodních dominant má negativní dopady na samotnou přírodu a je potřeba to začít řešit,“ uvedl ministr životního prostředí Petr Hladík. Aplikace ukáže předpokládanou vyčerpání tras a pomůže třeba rodinám s dětmi vybrat alternativy v okolí. Stejně tak v ní uživatelé najdou mnoho poznatků o živé přírodě v místě výletu i praktické informace o konaných akcích ve všech lokalitách. Do budoucna by mohla aplikace spolupracovat například i s on-line kamerami na parkovištích. Aplikace EPU je zdarma ke stažení z Google Play a App Store.



KRÁTCE

Hokejové mistrovství

Mistrovství světa IIHF v ledním hokeji se po devíti letech vrací do České republiky. Šampionát se uskuteční od 10. do 26. května v Praze a Ostravě. Domácí reprezentace se divákům představí v Praze Aréně. V Praze se odehraje celkem 28 utkání základní skupiny, 2 čtvrtfinále, oba semifinálové zápasy a medailové utkání o bronz a zlato.

Policie i pořadatelé upozorňují, že jedinými oficiálními prodejci vstupenek na sportovní utkání jsou TICKETPORTAL A TICKETMASTER. Za platnost vstupenek zakoupených u jiných prodejců nenesou pořadatelé odpovědnost.



ČÍSLO MĚSÍCE

30,9

První letošní tropický den, kdy se teplota v Českých Budějovicích vyšplhala na 30,9 stupně Celsia, zažilo Česko už 7. dubna. Teplota překonala rekord ze 17. dubna 1934, loni byl na našem území první den s teplotou přes 30 stupňů až 18. června.

DATUM MĚSÍCE

22. dubna

Den Země – celosvětová událost zaměřená na propagaci a podporu ochrany životního prostředí. Poprvé byl Den Země slaven v roce 1970, v současnosti si ho připomínají ve více než 193 zemích světa.

Sběrné dvory mění otevírací dobu

Město prodlouží sobotní provozní dobu u deseti sběrných dvorů, které jsou provozovány společností Pražské služby. Změna, která začne platit od května, má zvýšit komfort obyvatel hlavního města při likvidaci odpadu. Otvírací doba se prodlouží o tři hodiny v letním období, a to do 18 hodin, a o jednu hodinu v zimním období, končí pak v 17 hodin. Tímto krokem se sjednotí provozní doba sběrných dvorů v pracovní dny i o víkendu. Změna se zatím týká pouze sběrných dvorů provozovaných společností Pražské služby.

Herní plocha v Neapolské

Městská část Praha 15 ještě v letošním roce připravuje revitalizační herní plochy u ulice Neapolské a jejího okolí. Při zpracování úprav vycházela nejen z diskusí s místními obyvateli, ale i z návrhů participativního rozpočtu. Zahájena je tak například první etapa, která zahrnuje workoutové hřiště. Pokud to možnosti rozpočtu dovolí, mohly by nové herní plochy sloužit veřejnosti už letos v létě.

AKADEMIE

Akademie Regionálního vydavatelství



Každý příběh má své hrdiny. I ten náš. Přestože nás život zkouší, každý den objevujeme nové zprávy a přinášíme je našim čtenářům. Náš zpravodajský web roste a hledá dalšího hrdinu.

Akademie RV je unikátní projekt, který dává šanci každému naučit se novinářskému řemeslu a uplatnit se jako redaktor, editor či v jiné profesi žurnalistické branže.

Máš hendikep (rozuměj invalidní důchod), odhodlání, nadšení pro psaní, radost z každého nového posunu nebo to jen chceš zkusit? Čekáme na tebe. Rozumíme lidem s hendikepem, proto nabízíme poloviční úvazek, možnost práce z domova, zaučujeme a pomáháme. S námi budeš hrdina. Nežůstaneš na konci řady.

V případě zájmu nám, prosím, pošlete e-mail na mala@regvyd.cz.

www.regionalnivydavatelstvi.cz
www.novinykraje.cz

Oběti domácího násilí najdou snadněji pomoc

STŘEDOČESKÝ KRAJ | Mobilní aplikace Bright Sky, která nabízí praktickou podporu a informace, jak reagovat na domácí násilí, nově poskytuje i kontakty na přímou digitální službu policie. Středočeský kraj se tématu domácího násilí a pomoci obětem věnuje dlouhodobě, stejně jako podpoře projektu POL POINT, tedy služby, která funguje na principu video-spojení s policistou. Rychlý kontakt může obětem nebo svědkům pomoci k rozhodnutí ohlásit domácí násilí. Výhodou je, že nemusí chodit na policejní službu, vše se

dá vyřídit prostřednictvím videohovoru z domácího počítače nebo chytrého telefonu.

Aplikace dosud nabízela zprostředkování pomoci u zhruba šedesáti organizací zabývajících se domácím násilím z celé České republiky. Za loňský rok použili uživatelé aplikaci k vyhledání pomoci v 1 695 případech. „Nyní jsou v této databázi i všechny POL POINTY, tedy dalších 34 položek. Některé se nacházejí na obecních či městských úřadech, ale třeba i na státním hradě Křivoklát. Tam všude je možné se s policií spojit a oznámit



protiprávní jednání. Funguje to tak, že po zadání místa, například Beroun, se zobrazí nejenom nejbližší centra pomoci obětem domácího násilí ve městě a okolí, ale také nejbližší POL POINT,“ vysvětlila programová manažerka aplikace Bright Sky Veronika Řídelová z Nadace Vodafone, která projekt Bright Sky v Česku od roku 2020 provozuje. ryt

POL POINTY

POL POINTY, které se nachází převážně ve Středočeském kraji, jsou v aplikaci Bright Sky uvedeny v češtině, angličtině i ukrajinštině. Vždy se také zobrazí helplinky, například ROSALIN na čísle 800 60 50 80, což je bezplatná krizová linka pro oběti násilí, která funguje nonstop.

Hrabalova chata v Kersku chce dobové vybavení. Pomůžete?

Legendární chata spisovatele Bohumila Hrabala v Kersku se v květnu opět otevře veřejnosti. Polabské muzeum a Středočeský kraj ale stále hledají některé z chybějícího vybavení do připravované expozice. S pomocí veřejnosti se podařila najít velká část hledaných předmětů, ale některé stále chybí.

Chatě se navrátil původní podoba odpovídající tomu, jako když v chatě žil samotný Hrabal, od jehož narození letos uplyne 110 let. Expozice zavede zájemce na návštěvu k Hrabalovi domů a navodí atmosféru, jako kdyby si spisovatel zrovna „odběhl pryč.“

Mistr si jen odběhl

Za pomoci veřejnosti se podařilo najít část poptávaných předmětů, které odpovídají původnímu vybavení chaty na přelomu 80. a 90. let 20. století. Některé položky ze seznamu hledaného vybavení však stále chybí. „Díky dárcům se podařilo expozici doplnit například o psací stroj, barometr, cibulový porcelán, cukřenku, ručníky, deku nebo drobný nábytek jako židle, stoleček, lavička. Současně prosíme veřejnost, aby nám při



O Hrabalovu chatu v Kersku pečuje od roku 2022 Polabské muzeum. Místo se stalo předlohou k dílu Slavnosti sněženek, které zde nejen vzniklo, ale v osadě se natáčel i stejnojmenný film oscarovým režisérem Jiřím Menzlem. Foto | Polabské muzeum

vybavování chaty ještě trochu pomohla. Na facebooku Hrabalovy chaty, na stránkách Středočeského kraje či Polabského muzea jsou k dispozici aktualizované seznamy předmětů, které ještě muzeum nemá, a potřebovalo by je. Všem velice děkujeme za zájem a zejména za jejich pomoc,“ uvedl krajský radní pro oblast kultury, památkové péče a cestovního ruchu Václav Švenda.

Polabské muzeum do expozice hledá drobná zařízení, jako jsou plakáty, tašky, zápisníky či obrazy, nebo i kuchyňskou sestavu v krémové barvě, komodu na nádobí či specifickou tapetu, aby interiér vypadal stejně jako na dobových fotografiích.

Rezervace prohlídek Hrabalovy chaty budou možné od 28. března na stránkách Polabského muzea, které objekt spravuje. ryt

S protézou na stupně vítězů

Dokončení ze strany 1

V jedenácti letech jste při autonehodě utrpěl vážný úraz a musela vám být amputována pravá noha pod kolenem. Naprosté většině adolescentů snících o sportovní kariéře by se v ten moment zřítíl svět. Kdo vás v té době nejvíce podržel?

I pro mě to byl obrovský zásah do životních plánů. Já chtěl být úspěšný a slavný fotbalista, hrál jsem za žáčky pražské Sparty a nepochyboval o tom, že jednou budu v rudém dresu nastupovat proti Barceloně, Juventusu nebo Bayernu Mnichov. Když pak ve vteřině o to všechno přijdete, bolí to. Ale bylo mi jedenáct a kromě té nohy mi nic jiného nebylo, takže jsem věděl, že musím žít dál. Snažil jsem se, abych na své okolí působil, že to zvládám. Pro mé rodiče, příbuzné a kamarády pak bylo lehké najet na tu pozitivní vlnu také. Od první chvíle jsme se všichni navzájem ujišťovali, že to nějak „dáme“. Všem okolo mě nepřestanu být vděčný, že mi pomohli. A hodně mi pomohl i sport. Kromě fotbalu jsem od dětství chodil do Sokola u nás v Praze Dejvicích, a ta parta mě hned po úrazu přijala zpátky, a tam jsem pochopil, že i s protézou zvládnu vše, co jsem miloval před autonehodou. To mi vrátilo sebevědomí.

Jaký byl návrat do života, později k pravidelnému sportování? Proč byla motivátorem právě cyklistika?

Od první chvíle jsem se snažil zvládat všechno, co dělali mí vrstevníci. Ve škole jsem normálně chodil na tělocvik, odpoledne chodil hrát fotbal s kamarády a večer do Sokola. Bylo to super a docela mi to pomohlo přežít pubertu. Já byl strašně živé dítě, a cokoli jsem dělal, dělal jsem naplno. Takže v pubertě na přelomu osmdesátých a devadesátých let jsem stejně „rozjel“ život v rockových klubech, po hospodách

a vinárnách. Kouřil jsem krabičku denně, vypil deset piv nebo dvě láhve vína. Ale k tomu jsem pořád ještě držel i to sportování. Pravidelný fotbal, volejbal nebo basket s přáteli. Pořídil jsem si jedno z prvních horských kol a sám na něm jezdil do přírody. Cyklistiku jsem vždycky obdivoval, ale spíš jako fanoušek. Sledoval jsem všechny etapy Závodu míru, obdivoval ty hrdiny a zálibně sledoval ta naleštěná kola. Ale sám jsem nikdy nenašel odvahu zajít do jednoho z pražských klubů. Horské kolo jsem si koupil až v pubertě za první vydělané peníze z brigád. Ale to byl jen prostředek, jak se dostat za Prahu a trochu si vyčistit hlavu z různých prožitých večírků.

Kdy jste začal závodit?

Pro závodní cyklistiku v tom paralympijském podání jsem zahřel až ve dvaceti letech. Potkal jsem se s největším šampionem té doby, prvním paralympijským medailistou z her v Soulu 1988, Josefem Lachmanem. Byl natolik okouzující osobností, že mě během jednoho odpoledne „totálně zblbnul“ a já se stal cyklistou. Ještě ten den jsem vybral všechny svoje úspory a koupil si závodní silniční kolo, dresy a helmu a ještě ten večer vyrazil na svůj první trénink. Bylo mi dvacet. Za šest let jsem v Sydney 2000 poprvé vyhrál paralympijské hry...

Jaké bylo první kolo, na které jste po úrazu sednul?

Byla to běžná ocelová silnička začátku devadesátých let. Řadilo se páčkami na rámu, vzadu sedmiklečko. Úpravy jsem žádné nepotřeboval, na běžnou protézu jsem obul stejnou cyklistickou tretru, kterou jsem měl i na zdravé noze.

Tabulka vašich úspěchů je hodně dlouhá. Zkuste si vzpomínout na Sydney v roce 2000, kdy jste zvítězil ve stíhačce na čtyři a jeden kilometr s pevným startem. Co vám proběhlo na té bedně hlavou?



Foto | Archiv Jiřího Ježka

Nevěřil jsem tomu. Porazil jsem tehdy všechny sportovní ikony té doby, soupeře, ke kterým jsem vzhlížel. Uvědomil jsem si, že právě teď jsem v oboru, který tolik miluju a kterému tolik dávám, tím nejlepším na celém světě. Bylo to krásné.

Co vás motivovalo k oficiální časovce na Tour de France v roce 2013? Jasně, taky rychlostní disciplína, ale na otevřeném kolbišti a na delší úsek...

Účast na Tour de France byla vrcholem mé cyklistické kariéry. Ještě nikdy předtím tuhle šanci žádný paralympionik nedostal. Bylo to splnění dětského snu, o který jsem v těch jedenácti letech vlastně přišel. Stát na startu závodu, který sleduje doslova celý sportovní svět, protože Tour je třetí nejsledovanější sportovní událostí hned po olympiádě a MS ve fotbale, to bylo něco neuvěřitelného. Tam jsem si naplno uvědomil, jakou cestu jsem dokázal ujit...

Co dnešek a kolo? Určitě jezdíte. Co vás na kole nejvíce baví?

Je to už šest let, co jsem ukončil závodní kariéru, ale cyklistiku a pohyb obecně miluju pořád stejně. Každý den se snažím najít čas na kolo, nebo si jdu aspoň zaběhat. Rozhodně to není žádný náročný trénink, prostě se vozím nebo si běžím přírodou, ale pravidelnost a pevná vůle vyrazit každý den mi

zůstala. Mám štěstí, že si pracovní režim můžu volit sám, takže i když mám práce dost, volno na oblíbené sportovní aktivity si vždycky najdu. Dává mi to potřebnou energii pro moje pracovní aktivity. Ovšem i ty se sportem samozřejmě souvisí. Mám každý čtvrtek pravidelný pořad v Českém rozhlasu na stanici Radiožurnál Sport, občas pracuji pro televizi, internetová média, soukromé firmy i různé instituce. Je toho hodně, ale já to tak mám rád. Manželka je zpěvačka, takže mi zůstaly i ty rockové kluby, občasně pivo a odreagování s přáteli.

Jaký názor máte na používání elektrokol pro lidi s fyzickým handicapem?

Je to zvláštní, ale mně se všichni ostýchají přiznat, že si pořízují elektrokolo. Jako by se báli, že se jim budu smát. Naopak. Já to podporuji. Na elektrokole se běžný člověk, který zase tolik nesportuje anebo má nějaké zdravotní omezení, dostane daleko dál, může si vyjízdku daleko líp užít. Šlapat musí stejně, ale s menší námahou. Ale sportovní výkon pro zdraví a radost to rozhodně je. Navíc je to i možnost, jak spolu mohou vyrazet třeba manželské páry. Pokud je muž ve formě, ať jede na standardním kole a manželka si může vzít elektrokolo. Je to skvělá možnost, jak společně trávit volný čas sportem. Cyklistika tak vlastně podporuje i lásku a partnerský vztah.

JIŘÍ JEŽEK

Nejúspěšnější cyklista paralympijské historie. Narodil se v Praze v roce 1974.

V 11 letech přišel při autonehodě o nohu pod kolenem, to mu nezabránilo splnit si svůj dětský sen a stát se profesionálním sportovcem. Po ukončení kariéry se věnuje motivačním přednáškám, moderování, práci v médiích a sportovnímu poradenství.

Svůj životní příběh popsal v autobiografické knize Frajer. Kariéru ukončil v roce 2017.

Zapálil stan s lidmi

Ve vazbě skončil muž, který 6. března večer zapálil u ulice Lhotákova v Praze 8 stan. V tu chvíli v něm byly dvě ženy, těm se ale podařilo dostat zavčas ven bez zranění. Kriminalisté, kteří se zabývají mimo jiné vyšetřováním požárů, zadrželi muže do čtyřiceti hodin po činu ve vestibulu metra Prosek. Třiačtyřicetiletý muž pak skončil na jejich služebně na Palmovce, kde se jako podezřelý k činu doznal.

Případ si následně do vyšetřování převzali kriminalisté z oddělení vražd, a to vzhledem k tomu, že podezřelému hrozí až dvanáctiletý trest odnětí svobody za trestný čin těžkého ublížení na zdraví ve stádiu pokusu spáchaného na dvou osobách.

Krajské ředitelství policie
hl. m. Prahy
Kongresová 1666/2
140 00 Praha 4

Dobrovolníci uklízeli Česko

DOLNÍ MĚCHOLUPY | Také letos se zapojili dobrovolníci z městské části Dolní Měcholupy do celostátní akce Uklidme Česko. Městská část zaregistrovala na sobotu 6. dubna hned dvě události, aby dobrovolníci zvládli zbavit odpadu co největší území. Jedna skupina uklízela park, okolí základní a mateřské školy, náves, lesík, fitpark, okolí hasičárny a cyklostezky. Druhá skupina vyrazila od kavárny Trio Malý háj a měla za úkol

UKLIĐME ČESKO

UKLIĐME ČESKO je celorepubliková, dobrovolnická úklidová akce, která probíhá na území celé republiky. Jejím cílem je uklidit nelegálně vzniklé černé skládky a nepořádek. Srdcem akce jsou místní organizátoři dobrovolných úklidů. Letos se akce konala 6. dubna, podzimní úklidový den je v plánu v sobotu 21. září.



Mladí hasiči z Dolních Měcholup pomáhali nejen v rámci akce Uklidme Česko, ale sesbíraný odpad odvezli do sběrného dvora. Foto | FB Hasiči Praha – Dolní Měcholupy

uklidit okolí svých domovů i trasy, kudy se nejčastěji lidé procházejí v Malém háji.

Do akce se zapojili také mladí hasiči z místní jednotky dobrovolných

hasičů, kteří po skončení akce pomohli naložit veškeré sesbírané pytle s odpadem z celých Dolních Měcholup a odvezli je do sběrného dvora.

red

INZERCE

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
PRAŽSKÝCH
SLUŽEB**

18.5.
od 11 do 16 hod.

Vystoupí:
SLZA

**Adélka
Hesová
& company**

Exhibice na U-rampě,
skákácké hrady, skluzavky
a mnoho atrakcí
jak pro malé,
tak velké.
Spousta
dobrého
jídla a pití.

Prohlídka
ZEVO
a vozového
parku.

VSTUP ZDARMA
areál ZEVO Malešice
Průmyslová 615/32, PRAHA 10

**PRAŽSKÉ
SLUŽBY**
www.psas.cz

Hostuje Jakub Kollek

 **DOBRÝ ANDĚL**

Monička, 5 let
Od října 2020 se
potýká s leukémií.

Během 10 let pomohli dárci
více než 2 400 onkologicky
nemocným dětem.

Staňte se i vy
Dobrym andělem.

www.dobryandel.cz

**HLOUŠEK
REALITY**

**REALITNÍ MAKLÉŘI
PRO PRAHU 4 a 10**

PhDr. Jana Hloušková
732 174 735
www.HLOUSKOVA.CZ

Ing. Zbyněk Hloušek
732 237 741
www.ZBYNEKHLOUSEK.CZ

KANCELÁŘ VE VESTIBULU STANICE METRA OPATOV

Problém s parkováním trápí každého Pražana

HOSTIVAŘ | Vedení městské části Praha 15 hledá nástroj na zajištění co nejvyššího počtu normových parkovacích stání pro rezidenty na městských komunikacích. Zaparkovat tak, aby zůstal dostatečně široký průjezd pro hasiče a záchranku, je totiž v lokalitě téměř nemožné.

Při výstavbě sídlišť se s autem v každé rodině nepočítalo. Zlepšení ekonomické situace po roce 1989 umožnilo rodinám si auto pořídit ke svému cestování a na sídlišťích parkují, kde se dá. I přesto, že za poslední tři dekády došlo ke zvýšení parkovacích stání, například díky jednosměrnému provozu v některých ulicích nebo podélným stáním na širších komunikacích, jsou tyto možnosti už vyčerpány a kapacita parkovacích stání zůstává nedostatečná. Skutečné počty normových parkovacích stání jsou navíc podle vyhlášek dnes ještě mnohem nižší, v řádech stovek míst jen

v Praze 15. Důležitým požadavkem je pak zajištění širšího průjezdu ulicemi pro sanitky i hasiče.

Nové dopravní značení by mělo přinést nová místa

Zastupitelstvo MČ Praha 15 proto odsouhlasilo zajištění co nejvyššího počtu normových parkovacích stání i řešení míst na tříděný a směsný odpad, která parkování v ulicích ještě zhoršují. „Projekty podle záměru zahájíme ve vybraných lokalitách ve správě městské části. Vyzvali jsme také hlavní město Praha k rozšíření tohoto záměru na ostatní městské komunikace, které v převážné většině spravuje hlavní město Praha. Půjde o kombinaci jednodušších a poměrně rychle aplikovatelných prvků dopravního značení a mírných stavebních úprav k rozšíření komunikačního prostoru,“ uvedl místostarosta městské části Praha 15 pro dopravu Michal Fraunterka. Součástí projektů



Plánovaná úprava ulic pomocí dopravního značení a přesunu kontejnerových stání je nejsnadnějším způsobem k získání normových parkovacích míst. Foto | MČ Praha 15

má být i řešení míst pro kontejnery odpadu do stanovišť s potřebnou kvalitou i lepší podobou. Dalším krokem pak bude přeměna dvou stávajících parkovišť u ulic

Milánská a Hornoměřcholupská, kde městská část připraví dokumentaci na zvýšení počtu stání o nadzemní etáž, resp. parkovací dům.

ala

Víkendový vesmír na brněnské hvězdárně

Ať už zoncna rumpluje, nebo padají trakaře, digitální srdce Hvězdárny a planetária Brno tepe ve svém rytmu a o víkendech nabízí zábavu pro malé i velké kosmoplavce. Ti první mohou pátrat po oříškové planetě. Nebude to přitom vůbec jednoduché! Cestou totiž zjistíte, že některé planety jsou horké jako hrníček vařící čokolády, jiné jsou studené a chladivé jako zmrzlina. Některé jsou plné plynu, jiné jsou větrné jako balónek na oslavě a další jsou ledové, nebo dokonce pokryté horkou lávou!

Všichni ten pojem známe: černá díra. O jaké vesmírné objekty se ale jedná? Na to vám odpoví představení Černé díry, které je vhodné pro starší děti a dospělé. Podle současných představ z nitra černé díry směrem ven nemůže nic uniknout – ani světlo, ani hmota. Co se děje uvnitř, nevíme a nikdy to nezjistíme. Zřejmě je tam nekonečné zakřivení časoprostoru a také nekonečně velká gravitační síla.

Posledních sto projekcí pořádu Pink Floyd's The Dark Side of the Moon, které vytvořilo britské



studio NSC Creative se souhlasem a pod dohledem členů skupiny Pink Floyd, je v brněnském digitáriu vrcholem každého pátečního

a sobotního večera. Stejně jako album má deset částí – v chronologickém pořadí, pokaždě ale na jiné téma. Některé animace jsou téměř

futuristické, jiné v retrostylu jako poděkování legendárnímu bandu. Nikde jinde v České republice něco takového nezažijete.

red

Přípravy na sčítání dopravy jsou v plném proudu

Ředitelství silnic a dálnic připravuje na příští rok sčítání dopravy na českých dálnicích a silnicích I. a II. tříd včetně některých místních komunikací. Data, která odborníci získají, poslouží k lepší efektivitě silničního hospodářství a upřesnění dopravních předpovědí. Poslední sčítání dopravy se uskutečnilo před pěti lety a ovlivnila ho epidemie koronaviru.

Pětiletý cyklus sumarizace provozu na dálniční a silniční síti probíhá od roku 1980 z důvodu zajištění nezbytných podkladů o intenzitě dopravy. „Celostátní sčítání dopravy v roce 2025 má aktuálně na seznamu 8 850 sčítacích úseků. Z celkového počtu požadujeme cca 6 600 úseků sčítat ručně nebo prostřednictvím technických prostředků. Zbývajících 2 250 úseků přebírá hodnoty z vedlejšího sčítacího úseku. Sběr dat vyjde na zhruba 66 milionů korun,“ uvedl Miroslav Mazal z týmu komunikace ŘSD. Před pěti lety zaplatilo

ŘSD za sčítání dopravy přibližně 49 milionů korun.

Používat se budou moderní technologie i ruční sčítání

Kromě klasického ručního sčítání bude možné použít i moderní způsoby zaznamenávání počtu projíždějících vozidel. „Jsme nakloněni i novým způsobům či technologiím spolehlivého sběru dat. V minulosti došlo k použití mobilních telefonů, nabízí se také zhruba 400 kusů

automatických sčítacích stanic ve vlastnictví ŘSD, které slouží k určení přepočtových koeficientů pro další sčítací úseky. Aktuálně probíhají debaty o budoucím využití aplikací, umělé inteligence, satelitního systému nebo dronů,“ dodal Miroslav Mazal. Pokrokové způsoby totiž stále prochází vývojem, dosud však bylo pro poskytovatele výhodnější využít metodu sčítání a rozřazení vozidel do jednotlivých kategorií pomocí ruční práce.

red



RADNICE INFORMUJE

Roboti operují

Robotické centrum v plné výbavě s těmi nejmodernějšími přístroji, nová diagnostická technika a posílená IT infrastruktura. Fakultní Thomayerova nemocnice v Praze má za sebou velkou modernizaci. Robotické operační centrum nově slouží oborům chirurgie, urologie, gynekologie a hrudní chirurgie a zcela mění kvalitu dosavadních operačních výkonů v rámci celé ČR. Pacientům nabízí kvalitnější a dostupnější urgentní péči. Nové diagnostické přístroje jsou mnohem přesnější a citlivější k pacientům, a hlavně s nimi pracovníci nemocnice vyšetří více pacientů z různých pavilónů. Fondy EU podpořily projekt více než 192 milionů korun.

Fakultní Thomayerova
nemocnice
Videňská 800
Praha 4 – Krč

Prodej bytu 2+kk/B/park.stání



Krásný byt 2+kk s balkonem a parkovacím stáním, 53 m², osobní vlastnictví, Praha, Dolní Měcholupy – Kryšpínova.

Cena: 7 150 000 Kč



RE/MAX
Cool

Soňa Coufalová
sona.coufalova@re-max.cz
728 400 586



OrtoRen
— ORTODONCIE —

Nově otevřeno!

Ortodoncie a dentální hygiena
pro děti a dospělé.

MDDr. Renata Zemánková

Najdete nás: Mladých Běchovic 2,
19011 Praha

Tel: +420770660415

Web: www.ortoren.cz

Email: info.ortoren@gmail.com

TIP NA VÝLET

Botič v hlavní roli

Ke 30. výročí vzniku městské části Praha 15 vznikla knižní publikace s názvem Botič



v hlavní roli. Autorka Pavlína Nejedlíková se vydala s Botičem od jeho pramene až po místo, kde se vlévá do Vltavy. Provede vás Čeněticemi, Průhonicemi, Újezdem u Průhonic, Křeslicemi, Petrovicemi, Hostivaří, Záběhlicemi, Michlí, Vršovicemi, Nuslemi a svou cestu ukončí pod Vyšehradem na Výtoni. Autorka mapovala zajímavá místa a život lidí kolem tohoto potoka, použila dobové i vlastní současné fotografie. Kniha je k zakoupení v recepci ÚMČ Praha 15 za 300 korun.

ÚMČ Praha 15
Boloňská 478/1
Praha 10

V Divoké zahradě vás čeká krásná příroda i bílí daňci

Na území Prahy najdete možná až překvapivě mnoho míst, kde si můžete užít nádhernou zeleň a skoro nedotčenou přírodu. A také různé zookoutky, ve kterých potkáte zvířata obvykle žijící ve volné přírodě, což ocení hlavně městské děti. Největší zookoutek sice mají v Malé Chuchli, v Hostivařském lesoparku vás ale přivítá nejstarší pražský zookoutek Divoká zahrada, který před pár lety prošel rozsáhlou rekonstrukcí.

Daňci, mufloni i největší hmyzí hotel v České republice

Zookoutek Divoká zahrada Hostivař najdete na Praze 15, na západním okraji Hostivařského lesoparku. Žijí zde zvířata, která se z nějakého důvodu, nejčastěji kvůli zranění, nemohou vrátit do



volné přírody. Stejně jako ostatní pražské zookoutky je i Divoká zahrada součástí Záchrané stanice hlavního města Prahy, která o zraněná zvířata na území Prahy pečuje. V areálu nejstaršího pražského zookoutku najdete výběh pro

vzácné bílé daňky a páreček muflonů, který je, na rozdíl od daňků, velmi přítulný a nechá se i pohladit. Krmení je ale zde, stejně jako ve všech pražských zookoutcích, přísně zakázáno.

fajnvylety.cz



SVĚT DĚTSKÝMA OČIMA

Milé děti, namalujte pro nás obrázek a speciální porota vybere, které otiskneme v NOVÍNÁCH KRAJE, ostatní zveřejníme na našem webu. Vybraným autorům pošleme dárek. Ať už vezmete do ruky pastelky, vodovky, tempery, nebo fixy, těšíme se na vaše výtvary na téma **MŮJ OBLÍBENÝ VEČERNÍČEK**. Obrázek ať rodiče vyfotí a pošlou jako přílohu e-mailu na adresu: detem@regvyd.cz do 10. května 2024. Nezapomeňte uvést jméno a věk malého malíře a adresu. Vybrané obrázky odměníme knihou Víla Mochomůrka z nakladatelství Mladá fronta.



Namaloval osmiletý František Charvát z Neratovic.



Namalovala šestiletá Emili Bartošová z MŠ Archa Petroupim



Namaloval pětiletý Jakub Macháček z MŠ Archa Petroupim



Namalovala pětiletá Karolína Tůmová z MŠ Archa Petroupim

Zlínský filmový festival potěší všechny generace

Šedesátý čtvrtý ročník nejstaršího a největšího festivalu filmů pro děti a mládež Zlín Film Festival bude i letos hlavně o skvělých filmech. Dramaturgové zařadili do programu přes 300 snímků z rekordních 56 zemí světa. Kromě tradičních evropských zemí budou zastoupeny i snímky z exotických krajín, jako jsou Filipíny, Saudská Arábie, Ekvádor nebo Thajsko. Návštěvníci se mohou těšit nejen na pestrou nabídku filmů pro děti a mládež, které zpravidla nikde



jinde než na festivalu není možné vidět.

Filmy, koncerty, tanec v ulicích

Chybět nebude ani bohatý doprovodný program, s besedami a setkáními s filmovými hosty, workshopy, koncerty, divadlem nebo letním kinem a dalšími akcemi, které dokreslí atmosféru

festivalového Zlína. Zajímavá témata nabídnou každý den oblíbené talk show u zámku s názvem „Život je takovej“. Festivalové večery pak doplní koncerty pro všechny věkové kategorie – Ben Cristovao, Anna K, O5 a Radeček, No Name, Adam Mišík, Pam Rabbit, Niemandi, Prago Union, Franc Alpa nebo sobotní Noc studentských kapel. Nebude chybět

ani tančení v ulicích v podvečer u tržiště Pod Kaštany nebo oblíbený party stan před zlínským zámkem.

Zlín Film Festival se koná od čtvrtka 30. května do středy 5. června 2024, podrobné informace včetně programu najdete na webu.

www.zlinfest.cz

RV240055/06

Petružálek a synové, s. r. o.

- Odvoz stavebního odpadu, sutě, zeminy
- Písky, štěrky, recyklát, tříděná zemina
- Nákladní automobilová přeprava
- Zemní a výkopové práce



Praha 9 - Běchovice / Český Brod

603 242 142

info@sute-pisky.cz, www.sute-pisky.cz

Lázeňská sezona startuje, do českých lázní se vracejí klienti

Česko je doslova lázeňskou velmocí a nabízí neuvěřitelné množství přírodních léčivých zdrojů, které se už po staletí využívají k léčbě a prevenci nemocí. Svým většinou ve světě a vysokým kreditem lázně lákají klienty z celého světa – i svojí příznivou cenou a vysokým standardem služeb. Stále častěji tak lázeňské péče využívají i lidé, kteří nemají žádné zdravotní potíže, jen si chtějí užít kouzlo a půvab léčebných metod.

Juraj Aláč

Situaci v lázeňství výrazně poznamenaly covidové roky 2020–2021 a s nimi spojená omezení provozu služeb, což se odrazilo zejména v poklesu návštěvnosti zahraničních hostů. Na podporu zájmu českých klientů proto stát přistoupil k zavedení tzv. lázeňských voucherů a Češi přišli této formě léčby a relaxace na chuť.

Na našem území je 89 registrovaných poskytovatelů lázeňské a rehabilitační péče. Nejvíce lůžkových kapacit nabízí v kraji Karlovarském (9 931), následuje Olomoucký (2 352) a Zlínský (2 042). Celkem nabízejí české lázně více než 22 tisíc lůžek. Z posledních statistik z roku 2022 vyplývá, že do lázní přijelo 261 283 klientů, kteří zde strávili celkem 3 840 320 ošetřovacích dní, tedy v průměru 14,7 dne na osobu. Samoplátci, tedy klienti, kterým na pobyt nepřispěla zdravotní pojišťovna, bylo 15 procent a průměrně strávili v lázních 6,9 dne.

Zahájení lázeňské sezony je společenskou událostí

Nejnámější lázeňská města zahajují každoročně sezonu kulturními a společenskými akcemi, na které se snaží nalákat co nejvíce návštěvníků a pro svoje hosty připravit co nejzajímavější program. Ten obsahuje často tradiční odemykání pramenů nebo jejich žehnání, promenádní koncerty, průvod městem, jízdu veteránů či řemeslné a farmářské trhy. Jako první letos sezonu zahájily Lázně Slatiny v Olomouckém kraji už na konci března, ostatní lázeňská centra otevírají své brány v průběhu května a června. Často se jedná



o nejvýznamnější kulturní a společenskou událost roku.

V hotelech si wellness užijete kdykoli

Ve většině lázeňských měst jsou hojně zastoupeny wellness hotely, poskytující lázeňské pobyty a relaxační péči pro samoplátce. K běžným nabídkám tak patří třeba relaxační pobyty, víkendové pobyty pro páry, pobyty pro ženy nebo různé akční balíčky, u kterých můžete čerpat různé slevy a cenové zvýhodnění. Wellness služby jsou vždy na vysoké úrovni a jsou zárukou kvalitního odpočinku.

České lázně mají bohatou historii

Největší rozmach zaznamenalo tuzemské lázeňství mezi 18. a 20. stoletím. Města tehdy začala získávat originální a zcela typickou lázeňskou podobu. Jejich domy a hotely byly stavěny v novoklasicistním, novorenesančním a secesním stylu, byly zakládány rozlehlé parky, budovány kolonády, altány a pavilony, které přispívaly k celkové poklidné atmosféře lákající k odpočinku. Lázeňská místa se stávala významnými centry společenského a kulturního života a získala pojmenování

„salony Evropy“. K nejvýznamnějším hostům českých lázní patřil car Petr Veliký, který poprvé navštívil Karlovy Vary v roce 1711. Po jeho návštěvě začala do západoevropského lázeňského trojúhelníku – Karlovy Vary, Františkovy Lázně a Mariánské Lázně – jezdit smetánka z celé Evropy. V lázních se scházeli výkvět vládnoucí aristokracie, byla zde vedena politická a obchodní jednání, pořádaly se plesy, koncerty a divadelní vystoupení. K nejvýznamnějším

hostům našich lázní patřil např. německý básník a dramatik J. W. Goethe, hudební skladatelé L. van

Beethoven a W. A. Mozart nebo italský houslový virtuóz N. Paganini. Do českých lázní zavítal rovněž anglický král Edward VII., z Američanů uchvátily české lázně vynálezce žárovky T. A. Edisona

či spisovatele Marka Twaina. Léčivé účinky lázní si pravidelně užívaly také hlavy českého státu – od Karla IV. přes Masaryka po Václava Havla.

**V Česku
je více než
30 měst
s lázeňským
statutem**

ZAHÁJENÍ LÁZEŇSKÉ SEZONY 2024

- 3.–5. 5. Karlovy Vary
- 10.–12. 5. Lázně Poděbrady
- 10.–12. 5. Mariánské Lázně – 206. sezona
- 10.–12. 5. Lázně Luhačovice
- 16.–18. 5. Lázně Jeseník – 177. sezona
- 17.–19. 5. Konstantinovy Lázně
- 18. 5. Lázně Teplice nad Bečvou – 471. Otevírání lázeňské sezony
- 18. 5. Františkovy Lázně – 231. sezona
- 24.–26. 5. Lázně Teplice – 870. sezona
- 25. 5. Lázně Jáchymov – 118. sezona
- 25. 5. Lázně Bělohrad
- 25. 5. Lázně Libverda
- 14. 6. Lázně Hodonín – oslavy 45. výročí založení lázní

ZATEPLENÍ STROPU NEBO STŘECHY ZDARMA

Myslete na zimu již teď a nechte si zateplit
Váš objekt foukanou izolací. S pomocí dotace
NZÚ light Vás to nemusí stát ani korunu
a ještě ušetříte až 35% na nákladech za vytápění!

PRO VÍCE INFO VOLEJTE +420 732 543 543
WWW.IZOLACEPORTUS.CZ



S VYŘÍZENÍM DOTACE
VÁM RÁDI POMŮŽEME.

izolace
PORTUS

RV240035/01

Inzerce v těchto novinách pro vás zajistí:



Zuzana TOMASCHKOVÁ

605 405 799
tomaschkova@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ



Vít VRBICKÝ

603 786 170
vrbicky@regvyd.cz

CHCI INZERCI.CZ

VÝKUP LP DESEK

MÁTE DOMA STARÉ LP DESKY
A POTŘEBUJETE PÁR STOVEK
NEBO PŘI VĚTŠÍM POČTU I
TISÍCOVKY?

RÁDI JE VYKOUPIME.
INFORMACE NÁM VOLEJTE
(možnost i originál CD a MC)

VYKUPDESEK@EMAIL.CZ
+420 728 574 413



RV240035/01

KOUPÍM MOTO ČESKOSLOVENSKÉ VÝROBY

Stadion

Jawetta

Pařez

Jawa

ČZ

atd.



V původním náleзовém
stavu, koroze,
nekompletní.
Popřípadě
náhradní díly
k těmto
motocyklům.



Děkuji za nabídku Tel.: 722 491 746

RV240035/01

SERVIS PLYNOVÝCH KOTLŮ – DODÁNÍ A MONTÁŽ NOVÉHO KOTLE – PLYNAŘSKÉ PRÁCE



Plynoservis Jílek
specialista na **plynové**
kotle a plynářské práce
ve Vašem kraji

Plynový kotel od plynáře

Kondenzační plynový kotel je
nejvýhodnější způsob vytápění.
Provádíme jednoduché výměny!
Konzultace u Vás **zdarma**.
Následující servis od nás za
zvýhodněných podmínek.



Jílek
plynoservis-jilek.cz

RV240035/01

KŘÍŽOVKA | Ocenění Zlatý střevíček převezme na zahájení letošního 64. ročníku Zlín Film Festivalu režisér a scénárista Hynek Bočan a na závěrečném galavečeru populární český herec (znění v tajence).

POMŮCKA: ANIMA, AMUN, BAKAU, IMARI, SLEZINIK	RUKA	VAJEČNÁ BUŇKA	DRŽITEL INVEŠTIČNÍCH KUPONŮ	OSOBNÍ VLAK (HOVOR)	UMÝVADLO		ATRAPA	JEDINEČNÝ EXEMPLÁŘ	BYLINNÝ ODVAR	ANGL. ONO	USMRČOVAT VE VODĚ	PORCELÁN JAPONSKÝ		ZASYČENÍ	INDONÉS. ATOL	MALÝ OTVOR VE ZDI	BABYLÓN-SKÁ BOHYNĚ
ÚVAL (ZAST.)						TÝRATI							CHÓR				
ZPRÁVY (ZAST.)						ODBOBNÍK V ANATOMII SNĚMOVNA LIDU							KRÁTKÉ KABÁTY				
													ZÁPOR				
DÍLO B. K. ZAJCEVA (1951)										ODRŮDA JABLONĚ							INIC. ITALSKÉHO ARCHITEKTA PALLIARDIHO
										SPZ RAKOVNIKA							
NÁZEV HLÁSKY			Tajenka 1					FRANCOUZSKY SMICH						A TAKÉ NE			
			JÍDLO					POVEL KOČIHO						ŘÍMSKÝCH 1505			
	VIDEOSYSTÉM	DVOJICE				BYTÍ V NEJISTOTĚ							BOLEST				
		JIHNOUT				VRSTVA SYPKÉHO MATERIÁLU							JEDNA (POČÍTÁNÍ PŘI POCHODU)				
ZAUSTĚNÍ					POSCHODÍ						POHŘEBIŠTĚ	RUDNÉ DOLY (ZKR.)			OBČANSKÝ PRŮKAZ (ZKR.)		
					MYS ANTARKTIDY							ZNAMENÍ NA KMENI STROMU			SNĚŽNÝ MUŽ		
SKOBA				TÁZACÍ ZAJMENO						ČÁSTI TĚL						ČÁSTI TĚLA	ERB
				HLASITĚ													
NÁŠ HEREC (STARŠÍ)										ŠMRNC				ZNAK RODU			
														SLOV. JINÝ			
	NEKOSITI	PLANETA SLUNEČNÍ SOUSTAVY								CITOSLOVCE BZUČENÍ			JIHOEVROPAN				
		ASPLENIUM BULBIFERUM								NEPŘÍJÍMATÍ S RADOSTÍ			LEKY NEUTRALIZUJÍCÍ ŽALUDEČNÍ KYSELINU				
NÁRODNÍ SHROMÁŽDĚNÍ			HRÁTKY										PRVNÍ ŽIVOTNÍ PRINCIP (VE SCHOLASTICE)				
			INIC. ZEDNÍČKA				ODČINIT SI TREST	PŘEDLOŽKA	ZN. NIKLU				NÁZEV HLÁSKY S				
									SÍDLO V ZAIRE								
NÁŠ BÁSNÍK					KONFUSNÍ										HLÁSKA S		
					ZVUK KOŽÍHO HLASU										PRERŮNÍ	INDIÁNSKÝ KMEN SEV. AMERIKY	
SEMÍNKA NA PEČIVU						PRUDKOST								OSOBNÍ ZAJMENO			
INIC. ZÁTOPKA			PŘEDLOŽKA				Tajenka 2							VZOREC NITRIDU TANTALU			
			ESPERANTSKÝ VLK				POVZDECH							IND. KOŘENÍ			
DOMÁCKÝ KILIÁN				ANGLICKÝ KLÍČ				ZN. ASTATU			TAŤKA (SLOV.)					VYSOKÉ KARTY	KÓD KAJMANSKÝCH OSTROVŮ
				THAJSKÁ ŘEKA				OSOBNÍ ZAJMENO			ČIN. DYNASTIE (206-220 PŘ. N. L.)						
AKKADSKÝ BŮH NEBES					CHRÁNĚNÁ KRAJINNÁ OBLAST				CITOSLOVCE ÚDIVU			OSLÍ HÝKÁNÍ			INIC. HERCE CUPÁKA		
					OSOBNÍ ZAJMENO				NÁZEV NOSOVKY						DO DNA (HOVOR)		
PÍPAT						ŽENSKÉ JMENO (17.5.)						TRIKOTY					
POČÍTAČOVÝ SYMBOL (OBEČNĚ)						VLASTNÍ TINĚ						FRANCOUZSKÁ AUTOMOBILOVÁ ZNAČKA					

Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 10. 5. 2024.

Luštětel odesláním znění tajenky uděluje sprdci (Regionální vydavatelství, s.r.o., IČ: 27846717) souhlas se zpracováním svých osobních údajů (jméno, příjmení, e-mail, telefonní kontakt a adresa), a to ve smyslu Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. 4. 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR). Uvedené osobní údaje je nutné zpracovávat za účelem sprdvy dat souvisejících s vyhlášením vybraných luštětelů křížovky zajišťované sprdvcem. Tyto údaje budou sprdvcem zpracovávány pouze po dobu nezbytně nutnou, po vyhlášení budou ihned odstraněny.

			7	5	9			
	7							9
9	2	8			6			5
	4				8		5	2
		7				3		
3	5		1				9	
6			2			9	1	3
7							2	
			4	9	3			

		6		3				7
1					8		3	
	4	3		2	5		1	
7		9	2				6	
				5				
	6				1	2		3
	8		3	4		1	2	
	3		5					4
2				1		3		

			3	8	9			5
8		4		5				
						6	8	
	6		4	1				7
5	1			6			4	3
7				3	2		5	
	3	5						
				2		7		1
1			6	9	8			

Operace šedého zákalu by se neměla zbytečně odkládat

Je vám přes šedesát a máte pocit, že hůř vidíte? Pak by vás mohl trápit šedý zákal. Toto časté oční onemocnění komplikuje život řadě seniorů, přitom se dá jednoduše vyřešit. Na dotazy pacientů k šedému zákalu odpovídá MUDr. Radan Zugar, primář Očního centra Praha, které se na léčbu a operace šedého zákalu specializuje.



„Šance vybrat si, jak se po zákroku budete dívat na svět, je při operaci šedého zákalu úžasný bonus.“

Co je to šedý zákal a podle čeho pacient pozná, že má šedý zákal?

Šedý zákal je stav, při kterém dochází ke snížení průhlednosti lidské čočky, a to nejčastěji v důsledku stárnutí. Většinou se objevuje ve věku 60 až 75 let a příznakem je zamlžené, zhoršené a zkrácené vidění na blízko i do dálky a také citlivost na světlo. Šedý zákal nelze odstranit nijak jinak než operací a neexistuje jiný způsob jeho léčby. Pacient by tedy operaci neměl zbytečně odkládat. Důvodem je nejen kvalita života, ale i to, že čím více je šedý zákal tzv. uzrálý, tím je operace oka náročnější.

Jak probíhá operace šedého zákalu?

Jedná se o zcela bezpečný, bezbolestný a rychlý chirurgický zákrok, kterého není třeba se obávat. Operace trvá asi 15 minut a provádí se

v místním znecitlivění kapkami. Oko je do druhého dne zakryto náplastí a po jejím sejmutí již pacient na oko vidí. V Očním centru Praha je operace šedého zákalu hrazena všemi zdravotními pojišťovnami.

V čem operace spočívá?

Při operaci šedého zákalu se původní zakalená lidská oční čočka nahrazuje umělou nitrooční čočkou, která zůstává v oku natrvalo až do konce života. Typ nitroočních čoček se volí s ohledem na problém a požadavky pacienta na vidění. Čím dál více pacientů si uvědomuje, že díky operaci šedého zákalu mají možnost si vybrat, jak se budou dívat na svět po zákroku. I proto mnoho z nich na svých očích nešetří a při operaci si připlatí za multifokální nebo trifokální nitrooční čočky, které je úplně zbaví závislosti na brýlích. Po operaci nám pak často říkají, že opravdu vidí jak zamlada.

Výběr nitroočních čoček

monofokální čočky – zlepší vidění na jednu vzdálenost dle volby pacienta, na opačnou vzdálenost je pak nutné nadále nosit brýle
multifokální či trifokální nitrooční čočky – zlepší kvalitu vidění na blízko i na dálku, zcela tak pacienta zbaví závislosti na brýlích
asférické čočky – poskytují kvalitnější vidění za zhoršených světelných podmínek (např. za šera)
torické čočky – odstraňují astigmatismus

OCP Oční centrum Praha

- Centrum pro léčbu šedého zákalu
- Centrum pro léčbu sítnice
- Centrum pro léčbu glaukomu
- Refrakční a laserové centrum

Oční centrum Praha, a.s.
Budova Port7 | Nádraží Holešovice
Holešovice 1637, Praha 7
recepce@ocp.cz
nebo volejte 220 807 757, 603 289 736

www.ocp.cz

Vidět jasně!



OČNÍ AMBULANCE

MediPort HOLEŠOVICE s.r.o.

- KOMPLEXNÍ OČNÍ PÉČE
- DĚTSKÁ OČNÍ PÉČE včetně ortoptického pracoviště
- SMLOUVY SE VŠEMI POJIŠTOVNAMI

**PŘIJÍMÁME
NOVÉ
PACIENTY,
včetně DĚTÍ**

V naší oční ambulanci poskytujeme svým pacientům komplexní oční péči pro dospělé i dětské pacienty. Naleznete u nás zkušený tým očních lékařů, příjemné prostředí a moderní diagnostické přístrojové vybavení.

Úzce spolupracujeme s Očním centrem Praha, a pacientům tak dokážeme zajistit i navazující operační péči a další odborná či specializovaná vyšetření, která jsou prováděna nad rámec běžné oční ambulance.



OBJEDNEJTE SE: +420 283 022 143

MediPort Holešovice, s.r.o.
Tusarova 1152/36, 170 00, Praha 7 – Holešovice

www.ocnmediport.cz



KRÁL BURGERŮ

NOVĚ V RETAIL PARK ŠTĚRBOHOLY



Grilujeme od května. Sledujte nás.

