

MISTNINOVINY9

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 filmové 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 vzpomenou na sebe, jak mí rodiče nechápali, 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

NOVINYKRAJE.CZ



AKTUÁLNÍ ZPRÁVODAJSTVÍ
DO VAŠEHO MOBILU

AKTUÁLNÍ TÉMA

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



TÉMA MĚSÍCE

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



INZERCE

Zveme Vás na náš první městský překážkový závod situovaný v městském prostředí pořádaný našim partnerem Urban Challenge. Závod se uskuteční v prostorách psychiatrické léčebny, Praha 8 - Bohnice, v sobotu 20. 4. 2024. Těšit se můžete na běh přes vozy, autobus, popelnice i nějaké ty schody budete zdolávat, prostě běh plný překvapení. A jako u každého takového závodu, nesmíme chybět ani my, naše vozy Škoda, hry a soutěže o zajímavé ceny. Poběžíte s námi? Běžet může každý, dítě, dospělí, handy, prostě kdokoliv chce zažít den plný sportu, zábavy a pohody.

Váš autorizovaný prodejce vozů Škoda:

AUTO BRANKA Praha
Prosecká 817/82
190 00 Praha 9 - Prosek
Tel.: 800 101 108
www.branka.skoda-auto.cz



RV240064/04

Letnían

Bytový dům, Praha - Letňany

Byty Letnían k dispozici také
s "rent-to-buy" programem

byx

Nový domov pro vaše životní příběhy

Preferuju
aktivní život



Rodina je
pro mě vším



Žiju
shoppingem



Poprvé
společně
ve svém



Investuji
do realit



www.letnían.cz

VÝHRADNÍ PRODEJCE

LEXXUS
NORTON



40 %

PRODANÝCH
BYTŮ



35 %

POSTUP
VÝSTAVBY



TIRAŽ

NOVINY KRAJE vydává Regionální vydavatelství s.r.o., K Žitkovu 282/9, 190 00 Praha 9, IČ 227846717, DIČ CZ227846717 - Místo vydání: Praha 9 - Neproděné - Redakce: šéfredaktor Juraj Aláč, alac@regvyd.cz - Neoznačené fotografie jsou z archivu redakce - Registrace u MK ČR - MK ČR E 23002
Inzerce: Dana Břejchová 603 588 338, brejchova@regvyd.cz; Karel Dobiáš 739 300 390, dobias@regvyd.cz; Aneta Dobiášová 732 574 319, dobiasova@regvyd.cz; Štěpánka Hadravová 605 167 046, hadravova@regvyd.cz; Zuzana Tomášková 605 405 799, tomaschkova@regvyd.cz; Libor Vrbický 720 105 401, l.vrbicky@regvyd.cz;
Vít Vrbický 603 786 170, vrbicky@regvyd.cz - Nevyžádané příspěvky nevracíme - Reklama na dodávky novin: reklama@regvyd.cz - Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178 - Korektury: Ilona Vítková - DTP: Josef Omelka, Studio 87, spol. s r.o. - Vydání 2024/4 vychází 19. 4. 2024 - Uzávěrka dalšího vydání 10. 5. 2024
Redakce neodpovídá za správnost údajů inzerátů a nebere žádnou finanční ani hmotnou odpovědnost za zveřejnění inzerátů a jeho následky. Obsah inzerce se nemusí shodovat s názorem redakce.

RV240802/01

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 vytiženost 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 vytiženost 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 Praha 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.

Proč mají ježci rádi vajgly?

Nová výstava Planeta Praha vypráví o pražské přírodě jinak, než jsme zvyklí.

Nová expozice v Centru architektury a městského plánování (CAMP) pozoruje město „očima“ rostlin a živočichů. Připravena byla ve spolupráci s tvůrci dokumentárního filmu a knihy Planeta Praha.

Planeta Praha zábavnou formou prezentuje fakta, která mohou být pro mnohé návštěvníky překvapivá. Například to, že v okolí kolektorů a výdýchů z metra vzniká tropické klima, a proto mohou Pražané narazit třeba na palmy na Vyšehradě. Ježci a další zvířata žvýkají nedopalky od cigaret a roztírají si je po celém těle, nikotin totiž funguje jako repelent proti blechám, klíšťatům a dalším nedopalkům. Ptactvo v hlavním městě se dá velmi dobře spočítat – celkem je tu 248 druhů ptáků a z toho jich 139 na území Prahy také hnízdí...

Výstava je v CAMPu na adrese Vyšehradská 51, Praha 2 k vidění až do 1. září. Celý program najdete na webu.

mj

WWW.PRAHA.CAMP

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.regionálnívydavatelství.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 pečují 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 jednat 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 tetru, 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, občasná 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.



Pálení čarodějnic pořádá devátá městská část 30. dubna od 15 do 20 hodin na louce před pivovarem v ulici Nad Kolčavkou v Libni. Vatra se rozhoří v 16.30 a po celou dobu konání je připraven bohatý program pro děti i dospělé se soutěžími a živou hudbou.

Pálení čarodějnic a stavění májky rovněž pořádá od 16 hodin Spolek za veselejší Střížkov s podporou MČ Praha 9 v parku Václavka. Účastníci v maskách čarodějnic a čarodějů jsou na obou akcích vítáni!

mj

Požádejte si o kotlíkovou dotaci!

Stále ještě používáte k vytápění své domácnosti tuhá paliva a chcete topení změnit na ekologičtější?

Pak můžete dostat dotaci až 180 000 Kč na výměnu starého kotle na uhlí nebo koks s ručním přikládáním, který nesplňuje ani minimální emisní třídu 3. Pozor, zákaz používání těchto kotlů vstoupí v platnost již 1. září 2024, takže se žádostí o dotaci se nevyplácí otálet. Uhradit z ní můžete až 95 % svých nákladů na instalaci nového tepelného zdroje.

Dotace jsou určeny těm, kteří vlastní a bydlí v rodinném domě, trvale obývané stavbě pro rodinnou rekreaci, bytovém domě nebo bytové jednotce v bytovém domě v případě, že buď žadatel a všichni členové jeho domácnosti pobírají ke dni podání žádosti o dotaci starobní důchod nebo invalidní důchod 3. stupně, nebo žadatel či některý člen jeho domácnosti pobíral

Spolufinancováno
Evropskou unií

Ministerstvo životního prostředí

To není drb!

Kotlíkové dotace vám zaplatí až 95 % nákladů na pořízení nového kotle.

A co víc! Nyní nepotřebujete mít na kontě desítky tisíc korun, stát vám je dá předem. Cesta k dotaci je snadná, více na www.kotlikydotace.cz.

ZAKAZ KOTLŮ
1.9.2024

v období od 1. ledna 2022 příspěvek na bydlení, třeba i přechodně.

Podporovanými zdroji vytápění jsou kotel na biomasu se samostatnou dodávkou paliva, kde maximální výše dotace činí 130 000 Kč, nebo tepelné čerpadlo s maximální výší dotace 180 000 Kč.

Podání žádosti přitom není vázané na realizaci výměny kotle, takže žádost je možné podat ještě před jejím zahájením.

Více informací na webu.

mj

WWW.KOTLIKYDOTACE.CZ

INZERCE

NEJ VĚTŠÍ JARNÍ NABÍDKA

SE SLEVOU AŽ 90 000 Kč

Až 60 dní na okamžitou výměnu vozu

Více než **15 000** vozů ihned k odběru

Akontace již od **0 %**

Záruka až 60 dnů na výměnu vozu, více info na www.aaaauto.cz/akce/60.

AAA AUTO

aaaauto.cz | 800 110 800

Praha 8 - Chabry, Dopraváků 874/15 | Po-Ne 8 - 22 h

Zdravá školní jídelna nezná slovo polotovar

Mateřská škola Novoborská v Praze se od většiny ostatních v Praze odlišuje nejen dlouholetou účastí v projektu „Škola podporující zdraví“, ale také přístupem ke stravování, které je v souladu s nejnovějšími výživovými trendy, i k pravidelnému cvičení dětí s mnoha fyzioterapeutickými pomůckami.

Anna Kolařová

Mateřská škola Novoborská, jejímž zřizovatelem je MČ Praha 9, se od roku 2019 také jako jedna z pěti v Praze pyšní certifikátem Zdravá školní jídelna.

„Stravování dětí je nejen vyvážené a pestré, ale používají se zde pouze čerstvé suroviny, žádné polotovary. Všechny pracovnice jídelny se starají o to, aby děti měly na talířích vždy něco nového, třeba i méně obvyklé, zato zdravé potraviny,“ říká ředitelka MŠ Novoborská Jitka Vilimovská.



Sourozenci spolu

Specifikem školy je také smíšené uspořádání, kde jsou sourozenci ve stejné třídě bez ohledu na to, zda jim je 6 let, nebo 3 roky. Tento věkový mix podporuje vztahy mezi dětmi, učí je spolupracovat a navzájem si pomáhat. Děti se zapojují i do běžných prací – umí si namazat

pečivo, skládají nádobí do myčky, pomáhají uklízet lůžkoviny po poledním odpočinku... Také sport a pohyb vůbec jsou nedílnou součástí každodenního programu, děti si oblíbily cvičení s fyzioterapeutickými pomůckami, které je účinnou prevencí vadného držení těla, ale i další aktivity, třeba canisterapii.

ŘÁDKOVÁ INZERCE

BYDLENÍ

■ Přímý zájemce koupí byt pro své děti. Seniora mohou nechat v bytě na dožití. Na velikosti a stavu bytu nezáleží. Vyplatím dluhy nebo uhradím privatizaci. Tel.: 608 661 664

■ SÍDLO PRO S.R.O., OSVČ V PRAZE od 149 Kč/měsíc. TEL: 728 991 247. www.sidloprofirmupraha.cz

SLUŽBY

■ Stěhovací a vyklízeční práce provádíme již 8 let. Máme zkušenosti, svaly, vybavení a kvalitní vozový park. Svátky a víkendy bez příplatků. Km po Praze zdarma. 702 111 999 www.stehovanivrana.cz

■ MATRACE NA MÍRU – prodej – molitany, mol.drť, koženky, potahové látky, juta, plátna a jiné. Čalounictví Na Veselí 2 – za rohem domu, P4, parkování v místě. Tel.: 241 402 270. www.molitany.cz

OSTATNÍ

■ KOUPÍM KNIHY, ČASOPISY, DROBNOU GRAFIKU, POHLEDNICE I CELÉ KNIŽNÍ POZŮSTALOSTI, NABÍDNĚTE. TEL.: 603 247 819, E-MAIL: CENTRUMS.T@POST.CZ

■ WWW.VYKUPVCEIZDOMACNOSTI.CZ vykoupí vybavení domácnosti – DVD, VHS, CD, LP, MC, sklo, porcelán a mnoho dalšího se dozvíte na webu. T: 704 312 417, 602 262 786, dominikkovarik11@seznam.cz

INZERCE



Astrid Garden

žij svůj život v centru Prahy

- byty 1+kk od 5.353.000 Kč
- byty 1+kk až 4+kk od renomovaného studia Bogle Architect
- trendy lokalita pražských Holešovic v ulici U Průhonu
- byty s balkonem, předzahrádkou nebo terasou
- nízkopodlažní bytové domy ve výstavbě
- uzavřený vnitroblok osazený zelení
- energeticky úsporné byty k bydlení i pro investici
- kolárna s myčkou, hobby místnost a sdílená kancelář pro obyvatele Astrid Garden
- parkování v podzemních garážích

k nastěhování 2024
dotovaná hypotéka 2,99 %

+420 221 111 943

LEXXUS
NORTON

astridgarden.cz

RV2400389/06

Asistenti prevence kriminality

Pomoci zajistit větší bezpečnost v Praze 9 by měli asistenti prevence kriminality. Na zřízení těchto pozic dostala radnice dotaci 1,7 milionu korun z Programu prevence kriminality Ministerstva vnitra ČR. „Z různých průzkumů a map bezpečnosti vyplynulo, že na některých místech v naší městské části se lidé necítí bezpečně nebo úplně komfortně. A protože policisté ani městští strážníci nemohou být všude, posílali bychom na tato místa asistenty prevence kriminality,“ konstatuje místostarosta MČ Praha 9 odpovědný za bezpečnost Adam Vážanský a vysvětluje: „Asistenti budou nosit viditelně označené vesty, budou se pohybovat v dané lokalitě, a lidé tak mohou mít pocit, že v případě ohrožení jim někdo pomůže, zavolá policii, nemluvě o tom, že jen jejich přítomnost působí preventivně.“ Pro začátek by měli být asistenti prevence kriminality „nasazeni“ do parku Přátelství, parku na náměstí OSN, do lokality u Hořejšího rybníka, do blízkosti škol nebo dětských hřišť a v době konání mistrovství světa v hokeji také do okolí O2 areny. **ak**

Meziválečné Československo v umění



Jak vypal život na plovárně zobrazuje dílo od Milady Marešové. Foto | GHMP

Scény z kaváren, zachycení radosti, ale i odvrácené strany života ve městě a na venkově v meziválečném Československu. To vše nabízí výstava Nové realismy v Galerii hlavního města Prahy.

Anna Kolařová

Přes tři sta uměleckých děl popisuje prostý i moderní život poháněný rozvojem technologií, možnostmi cestování, komunikace a zábavy

mezi lety 1918 a 1945. Návštěvníci zde mohou vidět fotografie Karla Čapka a Josefa Sudka, malby Jana Zrzavého a Milady Marešové, sochy Otty Gutfreunda, ale také díla opomíjených malířů, jako byl liberecký

Erwin Müller, Gejza Schiller z Košic či kosmopolitní Ilona Singer.

Ženská emancipace

Námětem jedné z místností se stala proměna životního stylu, kterou lze sledovat na vyobrazení ženy. Dvacátá léta minulého století jsou v očích publika často idylkou, která zhmotňuje to, co už dnes není běžné. Například v té době bylo moderní, když ženy kouřily. Šlo o určitou eleganci a pokrokovost. Na vystavených dílech jsou ženy, které samy popíjejí v kavárnách a salonech. Návštěvník může obdivovat jejich účesy, oblečení, detaily líčení, ale i sebevědomí, které z nich sálá.

Že meziválečné období nebylo jen plné technologického optimismu a moderních vymožeností, ukazují díla zachycující témata z opačného pólu společnosti: chudoba, nevěstince, sociální problémy. Výstava Nové realismy je ve 2. patře Městské knihovny v Praze k vidění do 25. srpna 2024.

INZERCE

**Výkup aut na náhradní díly,
EKOLOGICKY A BEZ STAROSTÍ!**



LIKVIDACE VOJKOV

**ZDARMA
ZDARMA
ZDARMA**

**Odtah
Vystavení protokolu likvidace
Odhlášení na úřadě**



**Firma
s 20 letou
tradicí**

www.likvidacevojkov.cz

605 798 888

Autocentrum Vojkov s.r.o.
K Nemocnici 50
251 62 Tehovec - Vojkov

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
PRAŽSKÝCH
SLUŽEB**

18.5.
od 11 do 16 hod.

Vystoupí:
SLZA

**Adélka
Hesová
& company**

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

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

Prohlídka
ZEVO
a vozového
parku.

**PRAŽSKÉ
SLUŽBY**
www.psas.cz

Moderoval Jakub Konec

Ve Zdravotnických potřebách Polikliniky Prosek je (téměř) všechno

Prodejna Zdravotnických potřeb sídlí v přízemí Polikliniky Prosek, otevřeno má podobně jako lékárna. Tedy od pondělí do čtvrtka od osmi do šesti, v pátek do čtyř hodin. Tak, abyste se tady cestou od lékaře ještě stihli zastavit.

V provozovně najdete ortézy, bandáže a tejpky, berle a hole, chodítka, cvičební pomůcky pro rehabilitaci, pomůcky pro inkontinenci včetně kosmetiky, obvazový materiál, pomůcky pro dentální hygienu, tonometry, inhalátory, kompresní punčochy a další. Především však tři farmaceutické asistentky, které svému oboru rozumí a jsou ochotné se vám věnovat a poradit. „Máme zkušební kabinku a těm, kteří mají zájem, ukážeme navlékání kompresních pomůcek. To v případě vyšších stupňů komprese vyžaduje určitou zručnost a figle. Stejně tak je možné vyzkoušet si ortézu či bederní opěrku, jen tedy na naší židli,“ popisuje vedoucí Monika

Suchá. Co se týká kompresních pomůcek, prodejna nabízí jak ty léčebné, hrazené pojišťovnou, tak ty podpůrné. „Aktuálně se doporučuje nosit kompresní punčochy prvního stupně i na dlouhé cesty letadlem. Ty ovšem nejsou hrazené zdravotní pojišťovnou, ta hraď pomůcky až od druhého stupně komprese,“ vysvětluje farmaceutická asistentka Monika Suchá.

Inkontinenční pomůcky vám dovezou

Nejpoptávanější položku sortimentu tvoří inkontinenční pomůcky. Potřebují je převážně senioři a takový balík na tři měsíce je pořádně objemný i těžký. „Nabízíme za poplatek 50 korun dovážku a odnos až na určené místo,“ říká Monika Suchá. A kteří lékaři z vyšších pater Polikliniky Prosek posílají své pacienty do Zdravotnických potřeb nejčastěji? Prý praktici, rehabilitační lékaři, chirurgové a ortopedi. „Když někdo



dostane na chirurgii nechodící sádku, většinou k nám sestřička nebo doprovázející osoba sebere vybrat vhodné berle,“ doplňuje asistentka Suchá. Ta společně s kolegyněmi testuje některé novinky v sortimentu i na vlastní kůži. „Z nošení těžkých krabic nás občas bolí záda, i nějaký ten krční

límeček na zablokovaný krk už jsme vyzkoušely,“ směje se vedoucí prodejny Monika Suchá. red

Poliklinika Prosek
Domácí péče
Telefon: 266 010 141

INZERCE

 Spolufinancováno
Evropskou unií

Ministerstvo životního prostředí



Kotlíkové dotace vám zaplatí až 95 % nákladů na pořízení nového kotle.

A co víc! Nyní nepotřebujete mít na kontě desítky tisíc korun, stát vám je dá předem. Cesta k dotaci je snadná, více na <https://portalzp.praha.eu/kotlikovedotacev>.

BLÍŽŠÍ INFORMACE:
Magistrát hl. m. Prahy, Jungmannova 35/29, Praha 1,
tel.: 236 004 379, e-mail: miroslav.zeman@praha.eu

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

RV2400458/09

„Vše, co není vidět je ukryto v podzemí.
Bezpečně a spolehlivě pro Vás.“

 **KOLEKTORY**
PRAHA a.s.

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

KDO JSME?

„Zajišťujeme provoz, správu a údržbu kolektorové sítě v hlavním městě Praha.“

Základními úkoly společnosti jsou správa, údržba, a dispečerská činnost, monitoring a výkon pohotovostní služby na kolektorové síti v hlavním městě Praze. Tato síť je vybudována z nákladů hlavního města Prahy a je rovněž jeho majetkem.

Co je to vlastně kolektor?

Kolektor je převážně podzemní průchozí liniová stavba, která slouží k ukládání potrubí a kabelů – inženýrských sítí. Ty jsou poté snadno dostupné pro kontrolu, opravy a údržbu bez nutnosti porušení nadzemní komunikace, omezení laické veřejnosti. To dělá z kolektoru ekologickou stavbu.



V tuto chvíli je délka sítě spravované společností Kolektory Praha 93 km, z toho 18 km v centru města. Ve správě je také 65 podchodů pod silničními komunikacemi na celém území města. Svým rozsahem kolektorové sítě je hlavní město Praha ojedinělé v celé Evropě.

RV2400651/01

TIP NA VÝLET

Kokořínský rychlík

Kokořínský rychlík o víkendech opět jezdí z Prahy do oblasti Kokořínska do městečka Mšeno a zpět i ve státní svátky od posledního březnového víkendu do konce října. Soupravu vaku tvoří legendární motorová lokomotiva československé konstrukce řady T 478.1 a klasické kupátkové vozy vyrobené ve východním Německu v původním provedení. Vlak má kapacitu 120 míst k sezení a cca 20 jízdních kol. Kola, kočárky a zavazadla se přepravují v zavazadlovém prostoru jednoho z vozů. Výletní rychlík jede z Prahy přes Neratovice, Všetaty do Mělníka, na Kokořínsko do Lhotky u Mělníka, Kaniny a Mšena, odkud je možné pokračovat na výlety do Kokořínského dolu nebo do prvorepublikových městských lázní ve Mšeně či navštívit parostrojní pivovar v Lobči.

www.kzccz

Zámek Poděbrady byl hrad i naleziště pramene



Poděbradský zámek je stavbou, kterou určitě nepřehlédnete. Vznikl přestavbami původního královského vodního hradu postaveného Přemyslem Otakarem II. Až do roku 1495 jej vlastnili páni z Kunštátu, jehož příslušníci se psali jako páni z Kunštátu a Poděbrad. Hrad byl dlouho považován za rodiště českého krále Jiřího z Poděbrad, který je známý především jako „husitský král“. Narodil se roku 1420, ale přesné datum ani místo narození není známé.

V letech 1495 až 1840 se panství i s hradem stalo královským a císařským majetkem. Postupně se hrad stavebními úpravami přeměnil do zámecké podoby.

Dnes je zámek Poděbrady součástí městské památkové zóny, je zapsán v soupisu Národních



kulturních památek České republiky a nachází se zde muzeum – Památník krále Jiřího z Poděbrad.

Významným datem pro Poděbrady se stal rok 1905, kdy hrabě Bülow s pomocí proutku přímo na nádvoří zámku našel vodní

pramen. Tím se Poděbrady staly lázeňským městem.

Další tipy na výlety najdete na webu.

pet

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

Petružálek a synové, s. r. o.

- Odvoz stavebního odpadu, sutě, zeminy
- Pisky, 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

RV230537/15

Vyřešte své finance u specialistů

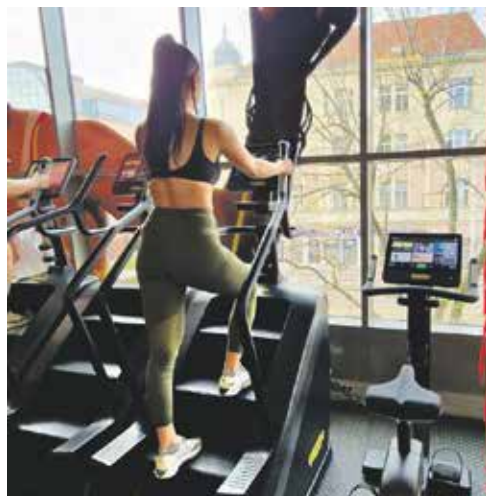
- S Flexibilní půjčkou až 250 000 Kč můžete splácet, jak se vám právě hodí.
- Půjčku vyřídíte na pobočce v Holešovické tržnici nebo na telefonním čísle 542 100 805.

Navštivte pobočku Home Credit v Showroomu Alza.cz.

HOME CREDIT

Můžete poslat každý měsíc jinou výši splátky, stanovená je pouze minimální měsíční splátka. Nabídka není veřejným příslibem a platí při splnění podmínek Home Credit a.s., která je poskytovatelem úvěru. Více informací naleznete na www.homecredit.cz

RV240632/01



PO SCHODECH DO KONDICE!

ZAPOJTE SE! OD 1.5. DO 16.6.

OZNAČTE NÁS NA INSTAGRAMU, NEBO ZAŠLETE FOTOGRAFII, KOLIK PATER JSTE VYSTOUPALI ZA 10 MIN NA NAŠICH SCHODECH! A VYHRAJTE PŮLROČNÍ ČLENSTVÍ!

WWW.IMFIT.CZ NC FÉNIX 2.PATRO, FREYOVA 945, PRAHA 9, VYSOČANY

IMFIT@IM-FIT.CZ +420 211 138 151 IMFITCZ IMFITCZ



RV240001/03

Vážení zákazníci,

jaro je tady, buďte akční! Využijte **od 2. dubna do 31. května** akční sezónní nabídku a dopřejte svému vozu **jarní prohlídku** včetně diagnostiky, kontroly podvozku, náplní či stavu akumulátoru **za skvělou cenu 399 Kč.**

Objednejte se k nám, ať už online, či telefonicky.

Součástí této **sezónní akce je i zvýhodněná nabídka** na vybraný sortiment příslušenství a dárkových předmětů se slevou až 40 %.

Zaujala vás? Kontaktujte nás, se vším vám rádi poradíme.

Váš autorizovaný servisní partner Škoda:

Auto - Poly spol. s r.o.

Pod Harfou 904/1

190 00 Praha 9

Tel.: 266 311 610

www.auto-poly.cz

AUTO-POLY

SKODA

Service



Vystartujte
do jara naplno

S jarní servisní prohlídkou za **399 Kč**

RV240057/02

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

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, tím snižuje emisní zátěž ve městech.
- Teplo 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

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 INVES- TIČNÍCH 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				
DÍLO B. K. ZAJCEVA (1951)										ODRŮDA JABLONĚ							INIC. ITALSKÉHO ARCHITEKTA PALLIARDIHO
NÁZEV HLÁSKY			Tajenka 1					FRANCOUZ- SKY SMICH						A TAKÉ NE			
			JÍDLO					POVEL KOČIHO						ŘÍMSKÝCH 1505			
	VIDEOSYS- TÉM	DVOJICE				BYTI V NEJISTOTĚ							BOLEST				
		JIHNOUT				VRSTVA SYPKÉHO MATERIÁLU							JEDNA (POČÍTÁNÍ PŘI POCHODU)				
ZAUSTĚNÍ					POSCHODÍ						POHŘEBISTĚ	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, LEKY NEUTRA- LIZUJÍCÍ ŽALUDEČNÍ KYSELINU				
		ASPLENIUM BULBIFERUM								NEPŘÍJÍMATÍ S RADOSTÍ							
NÁRODNÍ SHROMÁŽ- DĚNÍ			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 PRERUŠNÍ		
					ZVUK KOŽÍHO HLASU										INDIÁNSKÝ KMEN SEV. AMERIKY		
SEMÍNKA NA PEČIVU						PRUDKOST								OSOBNÍ ZAJMENO			
INIC. ZÁTOPKA			PŘEDLOŽKA				Tajenka 2							VZOREC NITRIDU TANTALU			
			ESPERANT- SKÝ VLK				POVZDECH							IND. KOŘENÍ			
DOMÁCKÝ KILIÁN				ANGLICKÝ KLÍČ				ZN. ASTATU				TÁTKA (SLOV.)				VYSOKÉ KARTY	KÓD KAJMAN- SKÝCH 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					
POČÍTA- ČOVÝ SYMBOL (OBEČNĚ)						VLASTNÍ TINĚ						FRANCOUZ- SKÁ AUTOMOBIL- LOVÁ ZNAČKA					

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

Luštitel 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 luštitelů 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 zkreslené 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 zmlada.

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



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 NC FÉNIX



**Již 24. dubna od 11:00
Prvních 100 WHOPPERŮ zdarma!**