

MÍSTNÍ NOVINY 18

Letňany, Čakovice, Vinoř, Březiněves, Hovorčovice, Třeboradice, Miškovice, Přezletice

NOVINYKRAJE.CZ

Martina Sáblíková: Nejraději regeneruji v posteli

Příběh o české dívce, která se svým osudovým sportem začínala na zamrzlých českých rybnících, až se stala nejen českou sportovní legendou, již každý z nás zná. Jako první žena v historii získala 20 zlatých medailí z mistrovství světa. Zúčastnila se pěti olympiád a na čtyřech olympiádách vybojovala dohromady sedm medailí, a to tři zlaté, dvě stříbrné a dvě bronzové.

Martin Březina



Foto | The Playbook House

Především úspěchy v rychlobruslení udělaly z Martiny Sáblíkové sportovní osobnost a stále aktivní legendu. Na chvilku ale opustíme rychlobruslařský ovál a v krátkém interview poznáme Martinu v letním rozpoložení a necháme se také trochu namotivovat, jak se začít hýbat.

Co byste jako profesionální sportovkyně poradila našim čtenářům, jak získat motivaci k tomu, aby byl člověk aktivní?

Tak pro mě je třeba jednou z motivací, proč se hýbat, abych

se pak mohla dobře najíst (*smích*). Pokud se člověk přemlouvá a moc se mu nechce, tak je fajn mít někoho, kdo jej podpoří nebo ještě lépe se na procházku, běh nebo kolo přidá. Fajn je třeba mít i zvířecího parťáka, třeba psa, který vás vytáhne ven vždy. Pokud si chcete srovnat myšlenky, tak je fajn se zase jen tak proběhnout a mít čas pouze pro sebe.

Jako vrcholový sportovec musíte dbát na zdraví a posilování imunity. Máte pro čtenáře

nějaké zásady, kterých se držíte?

Imunitu posiluji především konzumací ovoce. Nejsem nějaký zastánce preparátů a doplňků stravy. Většinou to řeším přírodní cestou. Během zvýšené zátěže, jako jsou závody, dbám na větší přísun cukrů. Když si jdu ráno zaběhat nebo se protáhnout, tak si dám jen vodu nebo trochu čaje a snídám později, třeba až kolem desáté, kdy si dopřeju něco lehčího, jako jsou vložky s ovocem, a kávu, bez které nemůžu úplně fungovat.

Pokračování rozhovoru uvnitř vydání



AKTUÁLNÍ ZPRÁVODAJSTVÍ
DO VAŠEHO MOBILU

AKTUÁLNÍ TÉMA

Vrtka projede republikou třisetkilometrovou rychlostí... Vysokorychlostní trať v Česku má už konkrétní podobu a první stavební práce začnou letos.



SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE

Máte vydařenou fotografii z letní dovolené? Zapojte se do soutěže o skvělé ceny na webu fajnvylety.cz!

Podrobné informace u pokračování rozhovoru s Martinou Sáblíkovou.



INTERCE

ADLO
BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE

ZLODĚJI JSOU NÁM UKRADENÍ

PRAHA 4 - MODŘANY
Písková 27a, 270 002 333
info@adlo.cz, www.adlo.cz

FOR ARCH
HALA 3
STÁNEK 3C10



DVEŘE ADLO 4 v 1
BEZPEČNOSTNÍ
PROTIHLUKOVÉ
PROTIPOŽÁRNÍ
TEPELNĚ - IZOLAČNÍ

RV2401787/02

Lipový lísteček přiblíží dětem koloběh života

V druhé polovině září vychází jedinečná publikace, která pomůže provést rodiny nevyhnutelnými životními událostmi. „Lipový lísteček“ je ilustrovaná knížka o lipovém lístečku, který se narodí na velké lípě. Pozoruje, jak roste, a vnímá život kolem – zvířátka i momenty ze života lidí. Užívá si naplno léto, ale s přicházejícím podzimem začíná prožívat obavy z úbytku sil. Po nevyhnutelném letu se smíruje s ubývajícími silami a objevuje život, kdy upadá. Dojemný a poetický příběh o koloběhu života, který inspiruje ke

smíření se s tím, že vše, co přijde na tento svět, z něj musí také odejít.

„Setkání se smrtí v rodině bývá náročná událost jak pro rodiče, tak i pro děti. Nemusíme ale nechávat vše na náhodě a pomocí obrázkového příběhu o lipovém lístečku a odborných článků terapeutů se můžeme na nezvratné události v lidském životě připravit,“ říká o knize autorka Lenka Bergmann Míková.

Kniha s ilustracemi Lucie Strakové obsahuje také odborné články zkušených terapeutů. Ty pomohou citlivě a otevřeně mluvit s dětmi



Autorka Lenka Bergmann Míková při představení své knihy. Foto | archiv L. B. Míkové

UKÁZKA Z KNIHY LIPOVÝ LÍSTEČEK

Méně slunce přijímal lísteček zatím s klidem. Čím byl ale slabší a žlutější, tím méně odolával větru. Stále se pevně držel větve, ale začínal mít obavy, že spadne. Cítil, že lípa svoje pevné sevření uvolňuje. Nevěděl, co se může stát, až bude mít méně sil a až se neudrží. Najednou se lísteček utrhl a obavy se změnily v údiv. Bylo to tak jiné. Lísteček letěl. Pociťoval něco, co nikdy předtím nepoznal. Lehkost a svoboda ho unášely. Bylo mu nádherně, kolébal se vzduchem a blížil se k zemi.

o tématech, která nás všechny spojují – o koloběhu života a smrti. Ať už se to týká lidí v naší blízkosti, nebo třeba domácích mazlíčků. V knize jsou i odkazy na doprovodné materiály, jako jsou omalovánky, hudební skladba nebo grafomotorická cvičení či povídání o příběhu a ilustracích.

red

Křest knihy

5. listopadu od 17 hodin
Vršovické literární centrum
Waldes,
Moskevská 57, Praha 10

INZERCE

NEJ VĚTŠÍ ZÁRUKA K VOZU

Prodloužená záruka na výměnu vozu až na 60 dní

cebia | Nezávisle
ověřeno

Sleva až 90 000 Kč / **Více než 15 000 Kč** vozů ihned k odběru

Uvedený počet vozů platí pro všechny pobočky AAA AUTO dohromady. Záruka až 60 dnů na výměnu vozu, více info na www.aaaauto.cz/akce/60.

AAA AUTO
aaaauto.cz | 800 110 800

Praha - Dolní Chabry, Dopraváků 874/15 | Po-Ne 9 - 21h

TIRAŽ

NOVINY KRAJE vydává Regionální vydavatelství s.r.o., K Žitkovu 282/9, 190 00 Praha 9, IČ 227846717, DIČ CZ227846717. Místo vydání: Praha 18. Nepronájem. Šéfredaktor: Ivo Čermák. Neuznačené fotografie jsou z archivu redakce. Registrace u MK ČR – MK ČR E 23002
Inzerce: Dana Břežňáková 603 588 338, brehzňakova@regvyd.cz; Karel Dobias 739 300 390, dobias@regvyd.cz; Aneta Dobiasová 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, lvrbycky@regvyd.cz;
Vít Vrbický 603 786 170, vrbicky@regvyd.cz. Nevyžádané příspěvky nevracíme. Reklama na dodávky novin: reklamace@regvyd.cz. Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178. Korektury: Ilona Vítková. DTP: Josef Omelka, Studio 87, spol. s r.o. Vydání 2024/8 vychází 13. 9. 2024. Uzavírka dalšího vydání 4. 10. 2024.
Vydavatel 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 vydavatelství.

RV240520/04

Vysokorychlostní železnice už za několik let



Vysokorychlostní tratě budou potřebovat moderní terminály, které dokážou rychle odbavit velké množství cestujících. Takto bude vypadat terminál Praha-východ. Foto | SŽ

Historie vysokorychlostní železnice sahá do šedesátých let minulého století, kdy ji odstartovalo Japonsko. V Evropě je průkopníkem Itálie a Francie, kde se inspirovala i Česká republika. Práce na projektu vysokorychlostní tratě (VRT) běží intenzivně několik let.

Juraj Aláč

Zanedlouho se i cestující na českých tratích svezou vlaky přesahující rychlost 300 km za hodinu. Správa železnic momentálně připravuje rychlotrať v úsecích Praha – Brno – Ostrava, Brno – Břeclav, Praha – Ústí nad Labem – Drážďany a Praha – Hradec Králové/Pardubice – Vratislav.

„Pro první tři zmíněné máme již ministerstvem dopravy několik let schválené studie proveditelnosti. V rámci všech připravovaných vysokorychlostních tratí

jsou v současné době nejdále úseky na Moravě, konkrétně se jedná o VRT Moravská brána a VRT Jižní Morava, které se nachází ve fázi posouzení vlivu na životní prostředí (EIA),“ uvedl mluvčí Správy železnic Dušan Gavenda. Připraveny jsou už také podoby budoucích terminálů VRT v Roudnici nad Labem, Praze, Jihlavě a Hranicích na Moravě.

Stavební práce začnou v horizontu tří let

Jako první se začne stavět na Moravě. „Podle aktuálního

harmonogramu předpokládáme zahájení výstavby vysokorychlostních tratí jejich napojením do stávající železniční sítě, respektive přestavbou stanic, která umožní zapojení nové vysokorychlostní tratě. Jedná se například o stanici Ostrava-Svinov, kde se stavební práce mají rozběhnout do tří let. Práce na širé trati na výše zmíněných moravských úsecích VRT budou následovat. Do konce 20. let tak bude výstavba vysokorychlostních tratí v plném proudu,“ dodal Dušan Gavenda s tím, že v budoucnu čeká proměna terminály v Ústí nad Labem, u Bečvář a v Brně.

První vysokorychlostní vlaky se v České republice rozjedou počátkem 30. let. Přesný termín závisí na rychlosti povolení procesu, který Správa železnic jako investor stavby nemůže plně ovlivnit. Samotná výstavba vysokorychlostní tratě trvá přibližně 5 let včetně testovacího provozu.

S VRT se může veřejnost seznámit na prezentačních dnech, termíny a místa setkání najdou zájemci na webu vrtky.cz.

- Jaké vlaky budou jezdit na VRT?
- Za jak dlouho se vlak rozjede na 320 km/h?
- Jak bude trať vypadat?
- Jak hlučný je vysokorychlostní vlak?

Odpovědi najdete na www.novinykraje.cz

KRÁTCE

Krajské a senátní volby

Po čtyřech letech se opět konají volby do krajských zastupitelstev. Volební místnosti budou otevřeny v pátek 20. září od 14 do 22 hodin a v sobotu 21. září od 8 do 14 hodin. Volit může každý občan ČR, který dovršil 18 let věku. Ve vyhrazeném prostoru vloží volič do úřední obálky 1 hlasovací lístek pro krajské volby, na kterém může vybrat zakroužkováním pořadového čísla až čtyři přednostní kandidáty. V případě senátních voleb pak do jiné - žluté obálky, vloží lístek se jménem svého favorita. Kdo se nemůže dostavit k volbám ve svém okrsku, může volit s voličským průkazem kdekoli v kraji, kde je přihlášen k trvalému pobytu. Ve volební místnosti se volič prokazuje platným občanským průkazem či cestovním pasem ČR.

Ve 27 volebních obvodech lidé volí i v senátních volbách, kde se letos vymění třetina z 81 senátorů. Ti jsou voleni na šest let, pokud žádný z kandidátů v prvním kole voleb nezíská nadpoloviční většinu hlasů, koná se v obvodu po týdnu druhé kolo.



ČÍSLO MĚSÍCE

998 000

Tolik žáků nastoupilo v novém školním roce do základních škol. Do 1. ročníků to bylo zhruba 118 tisíc dětí.

DATUM MĚSÍCE

16. září 1966

Poprvé se veřejnost dozvěděla o Járovi Cimrmanovi. Objevil se v rozhlasovém pořadu Nealkoholická vinárna U Pavouka v Československém rozhlasu, a to jako řidič parního válce a sochař. Ještě téhož roku autoři s dalšími spolupracovníky založili Divadlo Jára Cimrmana.



Policie našla u nezletilého pistoli

Na konci srpna musela policie zasahovat před obchodním domem v pražských Letňanech, kde došlo k náhodnému konfliktu mezi několika nezletilými. Policie situaci řeší v přestupkovém řízení a všechny účastníky identifikovala. Během zásahu objevili policisté u jednoho z dětí plynovou pistoli. Podle mluvčího pražské policie Jana Daňka však zbraň nebyla použita k ohrožování. Incident je nyní řešen ve spolupráci s rodiči a sociálními orgány.

Hřiště na Zlatém kopci dostalo zámek

Od poloviny prázdnin platí nový režim pro místní hřiště v Přezlečicích. Otevřené zůstává bez nutnosti rezervace, avšak nově bylo osazeno elektronickým zámekem. Tento zámek je uzavřen od osmé hodiny večerní do osmé hodiny ráno dle provozního řádu a během dne je přístupný pomocí číselného kódu 1290, který je uveden přímo u vstupu. Tato opatření mají zvýšit bezpečnost a snížit hluk v ranních a večerních hodinách. Místostarosta Jan Macourek apeluje na návštěvníky, aby udržovali na hřišti pořádek.

**MÁM SKVĚLOU PRÁCI
A ČAS ŽÍT SVŮJ ŽIVOT.
PŘIDEJ SE
K NÁM!**



VÍCE INFO:
tel.: 731 804 507,
e-mail: navratilova@regvyd.cz



Nejnovější informace
a mnohé další
najdete na Facebooku.
facebook.com/novinykraje

Letiště Letňany slaví sto let

Den plný vzpomínek. Tak vypadalo 7. září na letňanském letišti, kde uspořádali velkolepou akci s názvem Den Letiště Letňany 2024. Návštěvníkům se představilo sto různých typů letadel, která tam operovala v průběhu času. Součástí byly i ukázky historických strojů.

Letiště Letňany, založené v roce 1924, je neodmyslitelnou součástí československého a českého letectví. Za dobu své existence se stalo místem, kde se nejen testovaly a zalétávaly nové prototypy letadel, ale také se konaly významné letecké akce a přehlídky, které přitahovaly tisíce návštěvníků.

Školení nových pilotů

Letiště bylo původně založeno jako náhrada za přetížené nedaleké vojenské letiště ve Kbělicích. Už od svého počátku hrálo klíčovou roli v testování nových leteckých prototypů, a to nejen pro vojenské účely, ale i pro civilní letectví. Během druhé světové války se letiště stalo strategickým cílem, jelikož zde byly vyráběny důležité součásti pro vojenské letouny. Po válce pokračovalo ve své významné roli, kdy zde byli školeni noví piloti a byly testovány pokročilé letecké technologie.



Na kulaté výročí představilo letiště sto letadel. Foto | Letiště Letňany

V dobách socialismu bylo letiště využíváno pro vojenské lety, ale i pro veřejné letecké dny, které se těšily velké oblibě. Po roce 1989, s příchodem tržní ekonomiky, letiště čelilo mnoha výzvám, včetně změny vlastnictví a restrukturalizace. Přesto si zachovalo svůj význam a pokračovalo v provozu,

i když čelilo tlaku ze strany rostoucí městské zástavby. Dnes je Letiště Letňany moderním multifunkčním prostorem, který slouží nejen pro letecké účely, ale i pro různé kulturní a sportovní akce. Nicméně letiště čelí výzvám, zejména kvůli urbanizaci okolí a tlaku na využití cenných pozemků pro jiné účely. pap

Dobráci z Miškovic slaví výročí

Své 95. výročí založení oslavil Sbor dobrovolných hasičů Miškovice v pátek 13. září. Při této příležitosti uspořádali hasiči Den otevřených dveří, který přilákal širokou

veřejnost. Miškovický sbor, který vznikl v roce 1929 po sérii ničivých požárů, se během let zapsal do historie nejen hašením požárů, ale i aktivní účastí na kulturním

životě obce, například na Dni dětí, pálení čarodějnic nebo spolkovém dni. Mimo jiné také trénují mladé hasiče, a dokonce přijímají i další dospělé nadšence. pap

V Březiněvsi vyroste nová hasičská stanice

Nová hasičská stanice v Březiněvsi bude mít strategickou polohu na pomezí městských částí Praha Březiněves a Praha Ďáblice s přímým napojením na ulici Ďáblická a dálnici D8. Díky tomu dojde ke zkrácení dojezdového času hasičů k mimořádným událostem.

Ke slavnostnímu poklepání na základní kámen došlo ke konci srpna. „Uleví se také jedné z nejvytíženějších stanic v Praze – stanici Holešovice, která doposud měla zásahový obvod s více jak 200 000 obyvateli,“ uvedl ředitel pražských hasičů Luděk Prudil.

Stanice bude zhotovena z modulárního kontejnerového systému a poskytne prostor pro tři



Na poklepání základního kamene nové hasičské stanice v pražské Březiněvsi se sešli na konci srpna. Foto | HZS ČR

výjezdová vozidla, která budou přesunuta z provizorní stanice v Holešovicích. Na stanici bude sloužit 24 hasičů rozdělených do tří směn, přičemž jejich působnost

pokryje rozlohu 35,66 km², kde žije více než 57 000 obyvatel. Hasební obvod zahrnuje obce jako Čimice, Dolní Chabry, Březiněves, Třeboradice, Čakovice, Letňany a část Kobylis. Kromě toho budou hasiči připraveni zasahovat i mimo tento obvod, včetně území Středočeského kraje.

Výstavba nové hasičské stanice je plánována do konce tohoto roku s celkovými náklady okolo 29 milionů korun. Přibližně třetina této částky bude hrazena z rozpočtu hlavního města Prahy, zatímco zbytek bude financován ze státního rozpočtu. Slavnostní otevření stanice je plánováno na leden 2025. pap

Martina Sáblíková: Nejraději regeneruji v posteli

Jak regenerujete?

Regeneraci po běhání, kole nebo rychlobruslení mám prakticky totožnou. Nejraději regeneruji, když si lehnou do postele (smích). Také k tomu patří i dobré jídlo, které doplní energii. Ale samozřejmě k mé regeneraci patří nějaký lehký výklus, třeba po intenzivní jízdě na kole, nebo nějaká krátká jízda na kole po běhání.

Propadla jste fenoménu otužování?

Je to trochu paradox, ale já jsem hrozná zmrzlina. A tak nějaké studené sprchy nebo ponoření se do ledové vody, návštěva kryokomory a podobné aktivity, to není nic pro mě.

Co výlety nebo procházky patří do vašeho nabitého programu a plánů?

Procházková a výletová jsem. I když se přiznám, že si moc nepotrpím na návštěvy hradů a zámků nebo tak podobně. Jsem raději v přírodě, a tak mě baví spíše nějaká pěší túra. V tréninkovém programu to nemám, je to spíše pro mě regenerace a trochu jiný pohyb.

Když si můžete vybrat, trénujete raději dopoledne, nebo odpoledne?

Mně se trénuje lépe spíše odpoledne. Přiznám se, že jsem hrozný spáček, a tak trvá celkem dlouho, než se proberu. Když je člověk před odpoledním tréninkem již nějak zahřátý, tak je to pak jednodušší. Pokud mám za sebou ranní nebo dopolední intenzivní trénink, tak naopak je to pak odpoledne volnější.

Je pravda, že trénujete „na suchu“ stále na desce a v ponožkách upletených od vaší babičky?

Ano, je to pravda, stále tak trénuji. Měla jsem od babičky napletenou pěknou zásobu, babička ještě plete a za to jí moc děkuji. Vyžívám je na prkně, které mi imituje dráhu pro bruslení, a bez toho bych se v přípravě neobešla. Když se vrátím ze soustředění domů, tak prakticky nemám kde bruslit, a tak je to součástí mé denní předsezónní přípravy.

Jste vyznavačkou horských kol, nebo máte raději silniční?



Ačkoliv jsem závodila na silničním kole, tak raději dávám přednost horskému kolu. Pro mě je terén v okolí Vysočiny absolutně ideální. Vezmu kolo a ráda vyrazím do lesa. K tréninku ale používám spíše silniční kolo, protože je to pro získávání údajů o kondici přesnější a jednodušší. Bez čeho nevyrazím na kolo, je helma. Stále ale potkávám dost cyklistů, kteří ji nemají, což absolutně nechápu, protože je to to nejmenší, co mohou pro svou ochranu udělat.

Kdy začínáte jezdit na kole?

Je to tak tři týdny až měsíc po konci sezóny, kdy mám trochu volno. Ale dlouho nevydržím, a tak se jdu proběhnout a přidávám k tomu i kolo.

Máte destinace, kde ráda trénujete?

Kde to mám opravdu ráda a mám dost naběháno i projeto na kole, je Vysočina. Samozřejmě během soustředění trávíme čas po celé republice, a tak se mi dobře běhá třeba v Krkonoších nebo na Šumavě. Ze sedla kola miluju Moravu, protože jsou zde ohleduplní řidiči, je tam skoro pořád teplo a pohled na Pálavu je balzám pro duši. Pokud se týká zahraničí, tak často jezdíme do Itálie, kde je krásná příroda, a tak si ráda zaběhám v Dolomitech nebo zatrénuji na kole v kopcích v okolí Livigna. Na kole také ráda jezdím na Kanárských ostrovech, kde je brzy teplo, a tak se dá trénovat od jara.

Rozhovor vznikl za podpory společnosti ČEPS, a.s., partnera Marty Sáblíkové.

MARTINA SÁBLÍKOVÁ

Specializuje se na dlouhé rychlobruslařské tratě – tři a pět kilometrů, na kterých se třináctkrát stala celkovou vítězkou světového poháru. Je držitelkou světových rekordů na tři a deset kilometrů. Třikrát zvítězila v tuzemské anketě Sportovec roku České republiky a v roce 2017 obdržela také státní vyznamenání medailí Za zásluhy za svoje působení v oblasti sportu. Rychlobruslení kombinuje s cyklistikou, v níž se stala osmkrát mistryní České republiky.

SOUTEŽ

WEBU FAJNVYLETY.CZ O NEJHEZČÍ FOTKY Z LETNÍ DOVOLENÉ!

**Začal vám tradiční shon a spousta povinností?
Zkuste se od všech starostí na chvilku oprostít a v myšlenkách
se vraťte o pár okamžiků zpět do letních dnů a na dovolenou.**

Vyberte jednu fotografii z vaší letošní dovolené, pošlete nám ji nejpozději **do 29. září 2024** na e-mailovou adresu soutez@fajnvylety.cz a můžete vyhrát wellness pobyt v Luhačovicích, profesionální ateliérové fotografování včetně služeb vizážistky nebo CEWE zhotovení vašich digitálních fotografií a další věcné ceny.

Vítěze budeme znát 14. října 2024. Další informace a pravidla soutěže se dozvíte na www.fajnvylety.cz/foto-soutez

Šance pro všechny: tipněte si celkový počet zaslaných fotografií. Nejblíží tip odměníme také wellness pobyt.



Čakovice slavily 100 let národní házené

TJ Avia Čakovice, oddíl národní házené, si připomněl 31. srpna své sté výročí. Oslavy se konaly na hřišti u ulice K Sedlišti a nabídlý bohatý program. Celodenní akce zahrnovala exhibiční utkání všech věkových kategorií, včetně ligového zápasu mužů proti TJ Kyšice a utkání legendárních hráčů. Během oslav byly uvedeny osobnosti do síně slávy, nechyběly interaktivní kvízy a večerní program s hudebním vystoupením a dražbou míče s podpisy hráčů. Výnos z dražby podpoří revitalizaci hřiště.

Letňanský festival přilákal sportovce

Letňanský lesopark se o prvním zářijovém týdnu proměnil ve sportovní centrum. První dva dny patřily školám z Letňan, zatímco sobotní program přilákal širokou veřejnost. Návštěvníci si užili pestrou škálu sportovních aktivit, od fotbalu přes judo až po populární Urban Challenge. Kromě sportu nechyběly ani stánky s občerstvením, fotokoutek a edukační programy.

Rodiče posílali pohledy z dovolené

Pozdravy z rodičovské dovolené. Tak se jmenovala výstava, která trvala do 10. září v obchodním centru Letňany. Pořádala ji platforma Mumdoos spolu s Českou poštou jako součást širší kampaně s názvem Mámy to chtějí taky.

Mumdoos, které je zaměřené na podporu maminek při návratu do pracovního života, umožnilo rodičům sdílet své osobní příběhy prostřednictvím speciálně graficky zpracovaných pohlednic. Ty mohli rodiče odeslat zdarma díky online aplikaci od České pošty. Výsledkem byla sbírka autentických vzkazů, která byla vystavena v nadživotní velikosti naproti hlavnímu vchodu do obchodního centra. Na těchto pohlednicích sdíleli své pocity, zážitky a myšlenky spojené s rodičovstvím, a ukázali tak, že dovolená s dětmi má od relaxu daleko.

Výstava upozornila na důležité téma neefektivního pracovního zapojení žen na rodičovské dovolené



Rodiče mohli zdarma poslat pohled z nejdelsí dovolené. Foto | OC Letňany

a otevřela debatu o možnostech, jak skloubit péči o děti s profesním rozvojem.

Speciální fotokoutek, kde se maminky mohly vyfotit se svými dětmi, byl další oblíbenou součástí výstavy. Návštěvníci si tak mohli vytvořit vlastní pohlednici a sdílet

ji na sociálních sítích. Organizátoři doufají, že tento projekt inspiroje i další města a stane se putovní výstavou, která rozšíří své poselství do dalších regionů. V České republice, která se pyšní nejdelsí rodičovskou dovolenou v Evropě, je toto téma stále aktuální. pap

INZERCE

25.11. PRAGUE CONGRESS CENTRE

THE ORCHESTRA
LORDS OF THE SOUND
S PROGRAMEM
MUSIC IS COMING

GAME OF THRONES / HARRY POTTER / THE MANDALORIAN / VIKINGS
PIRATES OF THE CARIBBEAN / THE WITCHER / THE LORD OF THE RINGS
WONDER WOMAN / THE CHRONICLES OF NARNIA / AVATAR / DUNE
FANTASTIC BEASTS / MAD MAX / GUARDIANS OF THE GALAXY
MORTAL KOMBAT / STAR WARS / MATRIX / THE FIFTH ELEMENT

www.artpartner.cz Ticket-Online.cz ticketportal

DŘEVOSKLAD HLOUBĚTÍN
Prodej řeziva

Nově otevřeno

Prkna a fošny z dubu, modřínu, jasanu a borovice
nesámované - vzduchosuché

PO-PÁ
7:00-15:30
www.lesy-praha.cz

roh ulic Zálužská a Kolbenova, Praha 14
778 422 985
rezivo@lesy-praha.cz

PRAGUE LESY HL. M. PRAHY PEFC FSC

Oprava dáblické křižovatky ulevila dopravě

Do třetí etapy vstoupila na konci srpna rekonstrukce důležité dopravní křižovatky v Ďáblicích, která má zásadní význam pro Březiněves a okolí. Po dobu několika měsíců se řidiči i místní obyvatelé museli vyrovnávat s dopravními komplikacemi.

Křižovatka bude zatím otevřena ve třech směrech, což umožní průjezd z Dolních Chaberských ulic U Parkánu, z ulice Kostecká od čákovického viaduktu a části Ďáblické ulice směrem k Březiněvsi. Otevření této části přináší zásadní úlevu především pro řidiče směřující na Ládví, kteří se nyní vyhnou vytížené Cínovecké ulici. Rekonstrukce, která začala v polovině dubna, byla rozdělena do několika etap a zahrnuje kompletní obnovu povrchu vozovky, výměnu obrubníků, opravu uličních vpustí a úpravy dopravního značení. Hlavním investorem projektu je pražská Technická správa komunikací. Celkové náklady na rekonstrukci dosahují 33 milionů



Třetí etapa rekonstrukce potrvá do konce roku. Foto | MČ Březiněves

korun bez daně. Zhotovitelem stavby je společnost Colas CZ.

Navzdory částečnému otevření bude rekonstrukce pokračovat až do konce roku. Část Ďáblické ulice směrem do centra Prahy zůstane nadále uzavřena, přičemž dokončení těchto prací je plánováno na

konec letošního října. Pro cestující je důležitou zprávou, že autobusová linka 103, která byla kvůli uzavírkám přesměrována, opět začne jezdit do Březiněvsi. Součástí rekonstrukce je i modernizace autobusové zastávky K Letňanům ve směru do centra.

pap

Oslava konce prázdnin ve velkém stylu

Poslední prázdninový den se v Letňanech konalo tradiční Vinobraní, které přilákalo obyvatele všech věkových kategorií. Akce nabídla výborná vína od českých vinařů, pestrý kulturní program a skvělou atmosféru. Návštěvníci si užili živou hudbu, která roztančila celé publikum. Pro děti byly připraveny různé atrakce a herní koutky, zatímco dospělí si mohli vychutnat lahodné víno a tradiční občerstvení. Vinobraní tak úspěšně zakončilo prázdniny a připravilo skvělou příležitost pro setkání sousedů a přátel v příjemné atmosféře.



INZERCE

International Festival Ballet

12.1.2025
PRAHA
Kongresové centrum Praha

Největší na světě!
LABUTÍ JEZERO
48 labutí na jediném pódiu.

Balet na hudbu P.I. Čajkovského
za doprovodu symfonického orchestru

www.artpartner.cz ticketportal Ticket-Online.cz

RV2401601/137

DARUJTE KREVŇÍ PLAZMU NA PROSEKU

Finanční náhrada
900 Kč
za každý odběr!

Ročně
tak můžete
získat až
23 400 Kč!



A PLAZMA
POLIKLINIKA PROSEK

Více informací na
www.aplazma.cz
nebo na čísle
+420 720 750 777

RV2401653/03

Pravidla za volantem

Dopravní policisté se při svých bezpečnostních akcích snaží apelovat na řidiče, aby dodržovali základní pravidla bezpečnosti při řízení vozidel. Jejich cílem je snížit počty dopravních nehod a jejich tragických následků. Když ale nefungují dobře míněné rady a lidé nerespektují platné zákony, musí následovat sankce.

Proč použít ve vozidle bezpečnostní pásy?

Pasažéři vozidel by si měli v souvislosti s používáním bezpečnostních pásů hlavně uvědomit, že je to jeden z nejdůležitějších bezpečnostních prvků ve vozidle.

- Pásy vám pomáhají při jakémkoliv srážce (čelní, boční, zadní, při převrácení vozu).
- Pomáhají po celou dobu havárie, i při déletrvající sériové srážce.
- Nebudete-li připoutaní, vaše tělo bude při čelní srážce pokračovat ve směru stejnou rychlostí, jakou jelo vozidlo v okamžiku srážky – dokud nenarazíte na palubní desku nebo čelní sklo.



- Pásy jsou důležité i při intenzivním brždění – jen se zapnutými pásy můžete bezpečně ovládat své vozidlo.

V případě nárazu do pevné překážky v rychlosti 50 km/h se vaše váha rovná šedesátinásobku vaší hmotnosti. Pokud vážíte např.

85 kg, budete muset udržet na místě více než 5 tun, bez pásu nemáte šanci.

Chcete zabít řidiče? Nepoutejte se vzadu

- I na zadních sedadlech platí fyzikální zákony – na zadním

sedadle budete v případě čelní srážky pokračovat ve směru jízdy stejnou rychlostí, jakou jelo vozidlo v okamžiku srážky.

- Budete-li nárazem vrženi vpřed, jste ohroženi stejnými riziky jako na předním sedadle. Ohrožujete však nejen sebe, ale i řidiče a spolujezdce na předních sedacích, při nárazu jim můžete zlomit vaz.
- I na zadních sedacích vás chrání při všech typech dopravních nehod.

NEPIŠTE ZPRÁVY, NETELEFONUJTE, VĚNUJTE SE ŘÍZENÍ!

Při rychlosti 50 km/h 1 vteřina zraku upřená na mobilní telefon znamená 14 ujetých metrů „bez“ řidiče + 1 vteřina reakční doba řidiče = dalších 14 ujetých metrů, než vozidlo začne brzdit + náběh brzd + vlastní brzdná dráha vozidla = dalších 12–14 metrů na suchém povrchu = cca 40 metrů.

I jedna vteřina může rozhodnout o přežití!

red

ZDROJ: POLICIE ČR

INZERCE

TRIBUTE TO CLASSIC
**DEPECHE
MODE**
freelove
SYMPHONY SHOW
19.10. PRAHA,
Kongresové centrum Praha
WITH
ORCHESTRA
www.artpartner.cz | Ticket-Online.cz | ticketportal

RV2401601/138


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

RV240175/01

Letňanský sportovní festival sklidil velký úspěch

Letňany zažily víkend plný sportu, zábavy a společenského života. Letňanský sportovní festival, který se uskutečnil druhý zářijový víkend, přilákal stovky návštěvníků všech věkových kategorií. Akce, která se rychle stala tradiční součástí místního kalendáře, nabídla pestrý program a přinesla radost nejen sportovním nadšencům, ale i celým rodinám.

„Chtěla bych poděkovat všem, kteří se akce zúčastnili, a také všem organizátorům za skvěle

odvedenou práci. Tento festival je důkazem, že když se spojíme pro dobrou věc, můžeme vytvořit něco opravdu výjimečného,“ uvedla radní pro sport Helena Lukešová.

Festival byl plný sportovních soutěží, exhibic a workshopů. Návštěvníci si mohli vyzkoušet různé sportovní disciplíny, od fotbalu a atletiky až po netradiční sporty, a to vše pod vedením zkušených trenérů. Nechyběla ani interaktivní zóna pro děti, kde si nejmenší

mohli vyzkoušet své dovednosti a naučit se něco nového. Pro dospělé byla připravena možnost seznámit se s nejnovějšími trendy ve fitness a zdravém životním stylu.

Velkým lákadlem letošního ročníku byl oblíbený překážkový závod Urban Challenge, který přilákal řadu soutěžících i diváků. Atmosféru celého festivalu dokreslovala vystoupení hudebních a tanečních skupin, které přispěly k přátelské a uvolněné náladě celé akce.

pap

Letňanští senioři zazářili na Seniorádě ve Vinoři

Senioři z Letňan se s nadšením zúčastnili letošní Seniorády ve Vinoři, kde se setkali se svými vrstevníky z celé Prahy a společně strávili den plný soutěží, zábavy a vzájemného sdílení. Akce přilákala desítky seniorů, kteří si přišli nejen zapsportovat, ale také posílit přátelství a navázat nová. Program byl bohatý a rozmanitý, nabízel řadu aktivit od pohybových soutěží po vědomostní kvízy a společenské hry. Letňanští senioři se aktivně zapojili a ukázali, že věk je jen číslo a že elán a chuť do života jim rozhodně nechybí. Senioráda ve Vinoři byla pro všechny zúčastněné skvělou volbou, jak aktivně strávit den a už nyní se těší na další ročník, kde budou mít opět příležitost ukázat, že život po šedesátce může být aktivní a plný radosti.



pap

Letňanské posvícení se neslo v přátelské atmosféře

Letňany letos opět oslavily své tradiční posvícení, které se neslo v duchu duchovního rozjímání a společenského setkávání. Událost začala slavnostní mší, kterou u kapličky na Staré návsi odsloužil farář z Čakovic František Čech.

Starosta městské části Praha 18 Zdeněk Kučera poděkoval

faráři za jeho účast a projevil své přání, aby Letňany v budoucnu měly svůj vlastní kostel.

„Chci poděkovat panu faráři za to, že odsloužil krásnou mši, která nám všem poskytla možnost na chvíli se zastavit a zamyslet se. Cítím, že nám v Letňanech kostel opravdu chybí, a rád

bych ho jednou pro naši městskou část získal,“ uvedl starosta Kučera.

Po mši následovalo tradiční divadélko pro děti, které potěšilo ty nejmenší a přineslo jim radost a smích. Na programu letos navíc přibyla například i ukázka řemesel.

pap

INZERCE

OSTEOPORÓZA

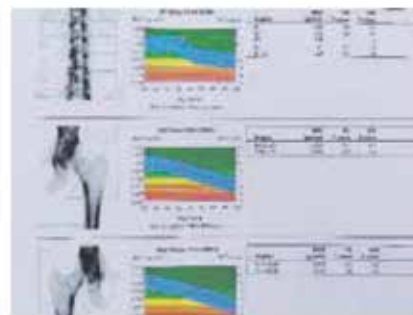
- je významný úbytek kostní hmoty
- porucha mikro a makroarchitektury kosti
- vysoké riziko zlomenin při banálním úrazu
- zlomeniny stehenní kosti, obratlů, zápěstí atd.
- riziko invalidity po zlomenině
- velmi časté onemocnění, je dobře léčitelné
- lze zjistit pomocí OSTEODENZITOMETRIE

Krátká
objednávací
doba



OSTEODENZITOMETRIE

- stanovuje hustotu kostní hmoty
- krátké a zcela nebolestivé vyšetření
- Hrazeno zdravotní pojišťovnou pro:
 - všechny ženy nad 60 let a muže nad 70 let
 - podle výsledku dotazníku FRAX pro ženy v menopauze do 59 let a muže 65–69 let
- s žádankou od praktického lékaře, gynekologa či jiného specialisty



OBJEDNÁVEJTE SE :

Tel: 702 222 303

www.vasekosti.cz

Adresa: Lhotská 2072, Praha – Horní Počernice, v přízemí zdravotního střediska, poblíž Černého Mostu, dobrá dostupnost MHD, parkování blízko střediska

RV2401755/01

Vodárenskou věž rozzáří barevná výstava

Galerie ve Vodárenské věži Letná se v září proměnila díky výstavě Jiřího Machta2. S názvem From City to Nature nabízí cestu z ruchu velkoměsta do klidné přírody prostřednictvím koláží, asambláží, zrcadláží a černobílých fotografií jemně kolorovaných přírodními motivy. Machta2, který je známý svou oblibou různorodých technik, tam představí svou originalitu a tvorbu, která spojuje městské prostředí s krásou přírody. Výstavu doplní také autorovy komentované prohlídky.



Vodárenská věž Letná
Na Výšinách 1
Praha 7, 170 00

Letenské sady nabídnou nové vodní prvky

Letenské sady, oblíbený cíl procházek v Praze, se mohou pochlubit nejen nádhernými výhledy na město, ale čeká je i výstavba nových vodních fontán, které ožíví tuto historickou lokalitu.

Rybník, který byl vytvořen teprve nedávno, přitahuje svým klidným prostředím a možností posedět u vody. Ačkoliv první plány na vodní prvky v Letenských sadech vznikly již v 19. století, reálně se voda na Letnou dostala až nyní.

Aktuálně se k rybníku přidají i dvě nové fontány, které navazují na původní nezrealizované plány z dob Stalinova pomníku, kde měly stát vodní bazény. Fontány budou umístěny na místech původních květináčů na bočních ramenech bývalého pomníku. Každá fontána má tři střiky, přičemž voda je do nich přiváděna z rybníka a poté se opět vrací zpět. Tím se zajišťuje udržitelný koloběh vody.

Letenské sady nabízejí ale mnohem více. Na vrcholu Letné se



V Letenských sadech postaví nové fontány. Vizualizace | Praha 7

můžete pokochat jedinečným výhledem na panorama Prahy nebo si udělat zastávku u známého Metronomu, který připomíná minulost tohoto místa. Park je také ideálním místem pro sportovní aktivity – najdete zde běžecké trasy, cyklostezky a plochy pro pikniky. Děti se mohou zabavit na několika moderních hřištích, zatímco

milovníci historie si mohou prohlédnout Hanavský pavilon, historický stánek z období Jubilejní zemské výstavy v roce 1891. Letenské sady jsou místem, kde si každý najde něco pro sebe, ať už jde o relaxaci, kulturu nebo sport. pap

fajnvylety.cz

Erasmus mi dal sebedůvěru i pokoru. A taky životního partnera, směje se Ina Palacká

Petra Trnková

Ina Palacká působí jako mluvčí Filozofické fakulty UK, pracuje na dokončení doktorátu. Od letního semestru roku 2008, který strávila v rámci programu Erasmus na univerzitě v německém Heidelbergu uplynulo mnoho let, přesto se tato zkušenost v jejím dalším životě nesmazatelně otiskla.

Za těch 16 let toho Ina zvládla dost – dva kratší stipendijní pobyty v Berlíně a ve Vídni, rok na elitní americké univerzitě v Berkeley na Fulbrightově stipendiu. Téměř dekádu přednášela na Pedagogické fakultě UK dějiny české literatury. Podnikla dobrodružnou výpravu na Sibiř po stopách svého dědečka legionáře, o níž napsala cestopis Transsibiřská odysea. Provdala se za spolužáka z Erasmu, germanistu a historika, který má lásku k českým dějinám v genech, pochází z rodiny národního buditele Františka Palackého. Společně vychovávají dva syny.

Ina vždy milovala příběhy, jejich vyprávění a sdílení. Po

absolvování píseckého gymnázia tedy zvolila studium bohemistiky a germanistiky na Filozofické fakultě UK. U studentů filologických oborů je téměř automatické, že vyjíždí na stáže do zemí, jejichž jazyk a literaturu studují. „Odjela jsem záměrně před postupovými zkouškami, a to s dvěma cíli: zlepšit němčinu a zjistit, zda obstojím v zahraničním prostředí. Nabídka Erasmu na naší škole byla nejen bohatá, ale také přehledná a dostupná. Já si zvolila jednu z nejstarších německých univerzit v Heidelbergu,“ popisuje Ina.

Nejlepší kúra proti radikalizaci

Největším překvapením na německé univerzitě byl odlišný přístup k oboru a větší důraz na rozvoj měkkých kompetencí. Jiný přístup ji okouznil a nadchl. „Moc bych si přála, aby zahraniční zkušenost byla součástí běžného vysokoškolského studia každého studenta. Mně pomohla uvědomit, jak různí lidé jsou, jak různě se dá přistupovat ke stejnému oboru



a profesi, což je mi dodnes v práci velkou inspirací. Erasmus přinesl do mého života mnohem víc pokory a víry, že když se vystavíme

neznámému a otevřeme vnějšímu světu, budeme jako lidé i jako instituce silnější,“ shrnuje svou zkušenost Ina Palacká.

NAUČÍM SENÁT MYSLET NA LIDI

Zdeněk Kučera

starosta městské části Praha 18
kandidát do Senátu

Vážení občané,

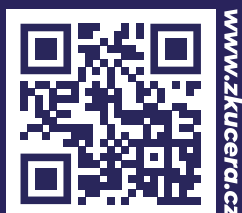
zkušenosti a výsledky, které jsem získal jako starosta Letňan, mě vedly k rozhodnutí kandidovat ve volbách do Senátu. Posledních šest let jsem se díky svým dovednostem v projektovém managementu a krizovém řízení efektivně věnoval problémům, které trápily naši městskou část. Úspěšně jsme například vyřešili letitý spor s developerem o pozemky pod sídlištěm, zvýšili jsme počet lékařů a strážníků městské policie, navzdory finančním a provozním potížím jsme udrželi v provozu místní bazén nebo jsme navýšili kapacity školských zařízení.

Nyní kandiduji do Senátu, protože věřím, že své schopnosti mohu využít nejen ve prospěch Letňan, ale i Osmičky a celého severu Prahy. Chci se zaměřit zejména na zlepšení školství, podporu sportu a digitalizaci veřejné správy. Svou pozornost bych rád zaměřil také na výstavbu nové fakultní nemocnice či dostavbu obchvatu 520. Jsem přesvědčený, že i malé změny mohou mít velký dopad, pokud jsou prováděny s pevným odhodláním a jasnou vizí.

Děkuji za vaši důvěru a nezapomeňte, volby jsou už 20. a 21. září!

Zdeněk Kučera

**Přijďte k volbám
20. – 21. 9. 2024**



www.zkucera.cz

ANO

BUDE
LÍP

RV2401652/02



Podzim na zahradě je obdobím radosti, ale i práce

Horké léto je minulostí, časy grilovaček, koupání a dovolených jsou za námi. Nadcházející podzim je však na zahradách důvodem k radosti. Zahradníci sklízí plody svého úsilí, které musejí správně uložit anebo rovnou zpracovat. Nesmí ale usnout na vavřínech je třeba se zahradě věnovat dál. Po ostříhání volají živé ploty a bobuloviny, péči potřebují i ovocné stromy, které už mají sklizeň za sebou.

Juraj Aláč

I když letošní jarní mrazy v mnoha oblastech republiky zničily letošní úrodu, o to větší radost mají ti, kterým se na stromech nějaké ovoce urodilo. Se sklizní se nesmí spěchat. Brzy sklizené ovoce je poznat nejen na horší chuti, ale i na menší úrodě. Přezrálé ovoce naopak nevydrží dlouhé skladování. Ideálním počasím pro sklizeň je suchý a slunný den, protože ovoce nesmí během sklizně a třídění zvlhnout, jinak ve sklepe zplisniví či shnije. Ovoce sklízíte vždy se stopkou. Plody s vytrženou stopkou hned snězte, nehodí se ke skladování. Ojíněné plody neotírejte – vlhkost chrání ovoce

před vyschnutím, a prodlužuje tak jeho trvanlivost.

Nejlepší doba k prořezávání stromů a keřů

Už na podzim je vhodná doba k prořezávce stromů. Můžete tím udělat obrovský kus práce pro to, aby vaše příští sklizeň ovoce byla bohatá. Prořežte keře a stromy, abyste je ochránili i před nemocemi a škůdci. Zbavte stromy starých letorostů, aby vzniklo dost místa pro nové výhonky. Platí to i pro jehličnaté stromy a živé ploty. U stálezelených rostlin je

ideální doba k sestřihávání, když mají už ukončený svůj prodlužovací růst. Takže vezměte nůžky a jděte směle na to.

Trávník potřebuje speciální péči

Hustý, zelený trávník je chloubou každého chalupáře a majitele rodinného domku. Aby byl zelený koberec jako z časopisu, potřebuje pravidelně sekat do té doby, dokud roste – někdy to může být až do listopadu. Na zimu totiž nesmí zůstat přerostlý, aby ho nezničila

plíseň. Ideální je provést vertikutaci, kdy speciální stroj prořeže a rozdělí travní drny, aby se ke kořenům lépe dostala vláh a živiny. Trávník se tím i zbaví plevelu a staré suché trávy.

Důležité je použití hnojiva s obsahem draslíku, který posílí listovú pletiva, a tráva nebude vymrzat. Zcela nevhodný je naopak

dusík, který podporuje růst, ale pletiva oslabuje. Samozřejmě je shrabat spadlé listy, pod kterým by tráva přes zimu zežloutla.

Čas vynaložený na údržbu a úklid se na jaře vrátí

Čištění, úklid a třídění nářadí nepatří mezi oblíbené činnosti. Čas a péče, kterou do toho ale vložíte na podzim, se na jaře vrátí. Na začátku sezony totiž nebývá čas na hledání správného květináče, lopatky nebo jakéhokoli nářadí. Čím více nadbytečného a nefunkčního nářadí, nástrojů, květináčů a jiných nepotřebných věcí vytrídíte na podzim, tím více se uleví úložným prostorům a na jarní práce se budete těšit. Nezapomeňte na servisní prohlídku sekačky, aby byla plně funkční a připravena na novou sezonu. Pamatujte: co můžete udělat v klidu na podzim, nebudete muset dělat ve stresu na jaře. A přes zimu si pak vy i vaše zahrada odpočinete.

Zahrada má přinášet hlavně radost a relax, ne dřinu.

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.

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 zamílené, zhoršené a zkreslené vidění na blízko i do dálky a také citlivost na světlo. Šedý zákal nelze odstranit jinak než operací a neexistuje jiný způsob jeho léčby.

Jak probíhá operace?

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.

Kdy je nejvhodnější čas na podstoupení operace?

Pacient by operaci neměl zbytečně odkládat a měl by ji podstoupit ve chvíli, kdy ho šedý zákal omezuje v běžném životě. V současné chvíli se již nedoporučuje nechat šedý zákal tzv. uzrát. Důvodem je nejen kvalita života, ale i to, že čím více je šedý zákal tzv. uzrálý (starší), tím bývá oční čočka více postižená, je tvrdší a hůř se odstraňuje. Operace pak může být náročnější a může přinášet více rizik.



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.

Onemocnění sítnice je třeba podchytit včas, hrozí i ztráta zraku!



Onemocnění sítnice je vždy velmi závažné a často nevratné a může vést až ke ztrátě zraku. Důležitá je včasná diagnostika a neodkladné zahájení léčby.

Řada onemocnění sítnice ve svém počátku probíhá skrytě a až v pokročilém stádiu se projeví zhoršeným viděním, které v tu chvíli už však nelze napravit, pouze zpomalit. Každý po 35. roce života by tedy měl podstoupit speciální vyšetření sítnice (tzv. OCT angiografii), která dokáže odhalit mnoho očních onemocnění v počátečním stádiu, kdy ještě pacient žádné příznaky nepocituje.

„OCT neboli optická koherentní tomografie je moderní diagnostická metoda v oftalmologii, která umožňuje detailní zobrazení vnitřních struktur oka s vysokým rozlišením. To umožňuje lékařům identifikovat i drobné strukturální změny, které by mohly být příznakem očního onemocnění. Díky tomu

lze daleko dříve a přesněji rozpoznat některá oční onemocnění a zároveň sledovat i průběh a efektivitu léčby,“ vysvětluje MUDr. Lucie Frantlová, vedoucí lékařka ambulantního provozu OCP a sítě MediPort, která se specializuje na diagnostiku a léčbu onemocnění sítnice.

Bezkonkurenčnost OCT oproti jiným diagnostickým metodám spočívá v jeho neinvazivnosti, přesnosti zobrazení a vysoké rozlišovací schopnosti. Data jsou k dispozici ihned, což lékařům umožňuje okamžitou analýzu stavu oka. Navíc je vyšetření pomocí OCT pro pacienty velice pohodlné, bezbolestné a rychlé. Speciální skenování sítnice dokáže odhalit závažná onemocnění sítnice jako jsou většinou podmíněná makulární degenerace, diabetická retinopatie, onemocnění makuly, odchlípení sítnice, nádorová onemocnění oka a další degenerativní změny na sítnici.

V Očním centru Praha v současné chvíli pacienti naleznou komplexní péči v oblasti léčby sítnice – od diagnostiky až po následnou léčbu zahrnující laserové zákroky, biologickou léčbu a operace sítnice a sklivce. Díky komplexní léčbě sítnice a sklivce získalo OCP status vitreoretinálního centra.

OCP Oční centrum Praha

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

Máme smlouvy se všemi zdravotními pojišťovnami.

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!



KŘÍŽOVKA | Přibližně prospíte (znení v tajence) svého života a jeho kvalita ovlivňuje celý váš život. Proto je důležité investovat do postele a matrace tak, aby vám co nejlépe sloužily. Jak si ale správně vybrat? V ProSpánku máme zkušené spánkové specialisty, kteří vám poradí s postelí i matrací na míru. Navštivte nás na prodejnách nebo na prospanek.cz.



POMUCKA: ALAS, AMRITSAR, ERET, MAZA, RIED	BRIDŽOVÝ VÝRAZ	BŘEH (Z LAT)	POČET JEDINCŮ NA URČENÉ JEDNOTCE (BIOL.)	SINUS		ANGL. ONO	ABELŮV BRATR	MĚSTO V INDI	BAALOVA ŽENA (MYTH.)	COŽE		TIŠÍCI CITOSLOVCE	POVZDECH	DRCENÉ HMOTY	HLOUPÝ	HMYZ	INIC. ZPĚVÁKA KRYLA
DOSTAVE- NÍČKO					NEWTO- NOVO JMÉNO						ZÁVODY						
OBEC U CHEBU					TMA PODNIK V PRAZE						NĚM. SKŘIŇ RADIKÁL						
ZDÁNĹIVÉ PŘÍBLÍŽENÍ HVĚZDY K MĚSICI					TRAPNÁ SITUACE AUTORITA								DRUH JEHLIČNATÉ DŘEVINY KÓD NIZOZEMI				FILIPÍN. EPOS Z PŘEDSPA- NĚLSKÉHO OBDOBÍ
INDIÁNSKÝ BŮH							JIHOEVRO- PAN NĚM. ČLEN NEURČITY					MÝDLO ŠÁLENÍ					
	ÚŽAS	TAJENKA 1 EGYPTSKÁ PLOŠINA							KRAJ VE FINSKU ZN. KILOPONDU					MEZINÁRODNÍ KÓD NOVÉ KALEDONIE GLAZURY			
NĚM. BABIČKA				VTISKNUŤÍ OSUD						SPZ LANDSH- UT (NĚMECKO) AMATERSKÁ VOLEJBALOVÁ LIGA			ZASÍVATÍ DOTAZ PŘI SÁZCE				
ANGL. BANKA					RUSKÉ LÁZNĚ NEVZDĚLA- NEC						ANGLICKY MAMINKA KANAD. ŘEKA					ZN. AMERICIA MOŘSKÉ TRYCHTYRO- VITÉ POBŘEŽÍ	
DAREBÁK						SPZ ERLANGEN (NĚMECKO) INICIÁLY NERUDY			ŘÍMSKY 495 PRAJAZYK			KOUZELNÝ PŮVAB DLUŽNÍ STRANA ÚČTU				SPOLEČNĚ SPŘEŽENÍ	
CÍRKEVNÍ							ČÍSELNÉ ÚDAJE	ZÁRODEK OBYDLÍ VČEL (MN. Č.)					PROGRAMO- VACÍ JAZYK BOXÉRSKÝ ÚDER				
VALUTNÍ ZKRATKA			OBLEK (EXPRES) SIDLO V OKRESE TŘEBÍČ							HITLEROV- SKÁ POLICIE ZÁPALKÁ							
	ŽENSKÉ JMÉNO (15.12.)	INIC. KOMENSKÉHO NAŠ SOUČAS- NÝ SKLADATEL VÁŽNÉ HUDBY				POHOŘÍ NA SUMATŘE FERINA					CHLAPEC MALÁ LEONA					SPZ OSTRAVY MORÁK	
SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU				OTEC BOHŮ UGARIT- SKÉHO PANTEONU	TAJENKA 2 8760 HODIN									SPZ KLADNA ŠALBA			
ŠPANĚLSKÉ MĚSTO								NÁŠ BYVALÝ HÁZENKÁŘ NARKO- TIKUM					KORÓNA VID				
VÝROBCE PNEUMATIK NA ČESKÉM TRHU							NÁZEV PÍSMENE E ŠTORCHŮV HRDINA					ŠPATNO PRKENNÉ STROPY				UMINĚNÝ ZÁPOR	TISÍCOVKA (OBEČ.)
SNAD				KANADSKÉ SIDLO DESETINA HEKTARU					DRUH ČERNÉHO UHLÍ SPZ DIEBURG (NĚMECKO)								
DOMÁCKÝ IGNÁC					RAKOUSKÉ SIDLO					ŠALENÁ							
CIZÍ PLOŠNÁ MÍRA (SLOV)					ASLJSKÁ BAVLNA					RÝNSKÝ ČLUN				SPZ NEUSTADT BEI COBURG (NĚMECKO)			

Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 4. 10. 2024.

Luštitel odesláním znění tajenky uděluje správcí (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 správy dat souvisejících s vyhlášením vybraných luštitelů křížovky zajišťované správcem. Tyto údaje budou správcem zpracovávány pouze po dobu nezbytně nutnou, po vyhlášení budou ihned odstraněny.

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

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

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

Jsou tepelná čerpadla opravdu tak výhodná?

Pokud vás dodavatel tepelných čerpadel láká na výhodnou investici, zjistěte si nejprve všechny podrobnosti. Nezapomínejte, že pro firmy, které tepelná čerpadla prodávají, se jedná pouze o marketingový tah. Často se stává, že vás lákají na neúplné informace.



Jak se vyhnout nečekaným výdajům?

Obraťte se pro radu na současného dodavatele tepla nebo na nezávislého energetického auditora.



Na co si dát pozor?

- Do výpočtů ceny tepla zahrnují jen část nákladů na výrobu tepla a teplé vody
- Neupozorní, že faktury za teplo jsou přímo závislé na nestabilním vývoji ceny elektřiny
- Vědomě zamlčují další složky ceny, jako je promítnutí odpisů z investice nebo nákladů na odpojení ze strany dodavatele atp.
- Nadhodnocují účinnost nového zdroje
- Při kalkulaci návratnosti nevychází z reálných spotřeb tepla
- Záměrně neinformují o nákladech na provoz (revize, obsluha, údržba, legislativa)
- Veškerá odpovědnost za provoz zůstává na vás
- Neupozorní, že musíte spořit na reinvestici a opravy

Jsou v kalkulaci skutečně uvedeny veškeré náklady na koupi a provoz? **Dávejte pozor na to, co mohlo být zamlčeno.** Děláte dlouhodobé strategické rozhodnutí a ne vždy je jednoduchá cesta zpět.

Výhody připojení na dálkové vytápění

	Průměrná cena tepla za 1 kWh*	Průměrná cena tepla za 1 GJ*	Počáteční investice*	Bez nutnosti pravidelných revizí	Žádné placené servisní výjezdy	Není třeba proškolená pověřená osoba	Bez nákladné instalace
Dálkové vytápění	4,3416 Kč**	1 206 Kč**	Zajišťuje dodavatel	✓	✓	✓	✓
Tepelná čerpadla	5,4252 Kč***	1 507 Kč***	5 989 406 Kč	✗	✗	✗	✗

* 80 bytů, bytový dům, Praha (jedná se o konkrétní bytový dům, částky se v jiných případech mohou obousměrně lišit).
** Uvedené ceny jsou vč. DPH 12 %. *** Uvedené ceny jsou vč. DPH 21 %; při úvěru s úrokovou sazbou 3,5 % a reálné délce životnosti TČ 15 let.



Stavíme bydlení pro život

S námi sázíte na seriózní a stabilní společnost, tradici a bezproblémovou cestu k vašemu bydlení.

cpirezidence.cz



Rezidence

RV2401316/03