

MÍSTNÍ NOVINY 7

Praha 7

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

Především úspěchy v rychlobruslení udělaly z Martiny Sáblíkové sportovní osobnost a stále aktivní legendu. Na chvíli 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



Foto | The Playbook House

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

Vrtačka 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

RV2401787/01

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 proskolit pověřenou osobu	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.

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 terminálů 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 povolovacího 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.



Židovské muzeum slaví 30. výročí navrácení

V neděli 15. září se na Výstavišti v areálu Gauče uskuteční oslavy 30. výročí navrácení Židovského muzea v Praze židovské komunitě. Roku 1994 předal český stát objekty muzea a většinu jeho sbírek zpět Židovské obci v Praze a Federaci židovských obcí.

Pracovníci muzea si na program připravili vystoupení hudebního tělesa David Dorůžka Trio, baletní představení pod vedením choreografky Lucie Mertové a večerní koncert polské kapely Mała Orkiestra Dancigowa. Pro děti je připravena kreativní dílna a ukázka restaurátorské práce. Akce bude zdarma a bude ji moderovat herec Petr Vacek.

Praha propaguje kontaktní místa pro bydlení

Metropole ve spolupráci s městskými částmi zahájila sérii komunitních akcí, jejichž cílem je zvýšit povědomí o kontaktních místech pro bydlení. První se konala v polovině srpna v Praze 14. Kontaktní místa poskytují lidem informace a podporu při hledání bydlení, řešení bytové nouze či problémů se stávajícím bydlením. Tamní odborníci pomáhají i s řešením stížností v městských i soukromých bytech. Poradci pro nájemníky se zaměřují na prevenci a efektivní řešení případných potíží v sousedských vztazích, což zvyšuje kvalitu bydlení a pomáhá předcházet větším problémům.

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

Aneta

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

Do parku U Vody už chodí první návštěvníci

Od konce července mohli už zájemci navštívit v předběžném režimu nový park U Vody, který se nachází na břehu Vltavy. K dispozici je téměř celý prostor parku, který je vybaven místy k posezení, piknikové plochy, vstupy do vody, společné ohniště. Park také nabízí plochu pro komunitní aktivity či workoutové prvky. Pro milovníky bosé chůze je zde bosochodník, který poskytuje příjemnou masáž chodidel.

Návštěvníkům se tak otevřela tříhektarová plocha pro odpočinek, sport i sousedská setkávání v atraktivním prostředí vltavských břehů. Na místě ještě probíhají dokončovací práce, proto je nutné dbát opatrnosti, nicméně přístup do parku už nic nebránilo.

Jelikož se jedná o aktivní zónu záplavového území a nelze zde umísťovat žádné stavby trvalého charakteru, proběhly zde především citlivé krajinářské úpravy, které vznikly na základě urbanisticko-krajinářské soutěže, doplněné o vhodný mobiliář a sportovní prvky, včetně nových



V polovině srpna bylo v přilehlém objektu v ulici Varhulíkové 12 otevřeno občerstvení a bezbariérové toalety. Foto | Praha 7

vstupů do řeky a studánky s pitnou vodou.

Zároveň se v parku uskutečnilo první oficiální slavnostní odpoledne. Sedmá část u příležitosti

140 let uspořádala pro své obyvatele na začátku září odpoledne plné loutkového představení, klauniádu, workshopy i koncert.

Jana Felgerová

Cirkusové umění se vrátilo na Letnou

To nejlepší ze současného cirkusu nabídl festival Letní Letná od 15. srpna do 1. září v Letenských sadech. Jeho program je už přes dvacet let plný cirkusu, divadla, hudby a vizuálního umění.

Letošní ročník odstartoval francouzský soubor Akoreacro se svou energickou show Arrêt d'Urgence, která přilákala stovky diváků. Velkou hvězdou byl odvážný

francouzský Cirque Inextremiste, který doprovodil osmnáctičlenný improvizací orchestr Surnatural Orchestra. Celkem se představili umělci z devíti zemí, včetně Francie, Taiwanu a Německa.

Program obohatily dvě české novocirkusové premiéry a několik představení pod širým nebem.

Pavla Petřů



Vyvrcholením Letní Letné byla adrenalinová a velkolepá show PIC. Foto | Jean Pierre Estournet

Busking a žebrání se zvířaty zakázáno

Hlavní město připravuje zásadní změny v pravidlech pro busking a žebrání. Nové vyhlášky zcela zakážou provozování pouličního umění se zvířaty a omezí žebrání se zvířaty v centru metropole.

Primátor Bohuslav Svoboda zdůrazňuje, že zneužívání zvířat k vydělávání peněz je nepřijatelné a nemravné. Navrhované změny cílí na ochranu veřejného pořádku s úmyslem chránit bezpečnost kolemjdoucích osob.

Jana Felgerová



Senior z Prahy přišel o půl milionu

Pražští kriminalisté zatkli muže, který během několika měsíců vytahal z důvěřivého seniora půl milionu korun. Jednou z legend bylo to, že muž potřebuje půjčit peníze, aby mu banka zpřístupnila účet. Senior měl z muže strach a peníze mu dal v hotovosti. Policie se o případu dozvěděla od syna oběti a pachatele zadržela těsně předtím, než mohl seniora připravit o další peníze. Podvodník může strávit až pět let za mřížemi.

Jana Felgerová

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 napaletou 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.



Opravy v ulici Dukelských hrdinů pokračují

Na začátku září se otevřela křižovatka ulic Veletržní a Dukelských hrdinů, přičemž ulice Bubenská je už kompletně průjezdná. Probíhá však tramvajová výluka v úseku Strossmayerovo náměstí – Výstaviště, k níž se nově přidává výluka mezi Výstavištěm a Nádražím Holešovice. Náhradní autobusová doprava X27 zajistí dopravní obslužnost v postižené oblasti. Linka 156 opět zajíždí do oblasti Malého Berlína. Uzavřená zůstává ulice U Výstaviště od Strojnické po Bubenskou. Dopravní omezení zasáhla i některé vedlejší ulice na Letné, aby se snížila tranzitní doprava. Místní obyvatelé ale mají stále umožněn vjezd.

Od 26. října přejde harmonogram prací do třetí části, která bude trvat až do konce roku 2025 a přesune se od ulice Veletržní až po Bubenskou. Cílem oprav je rozšíření chodníků, zřízení bezbariérových zastávek a úpravy přechodů. Přibudou také podzemní kontejnery a lepší prostor pro předzahrádky restaurací.

Pražské autobusy bude pohánět vodík

Pražská hromadná doprava a služby města budou moci v budoucnu využívat vodíkový pohon. Tento ambiciózní plán je součástí pilotního projektu dekarbonizace Prahy pomocí vodíkové mobility, který schválili pražští radní. Projekt zahrnuje nejen využití vodíku jako pohonné hmoty, ale také výrobu tzv. zeleného vodíku. Memorandum o spolupráci na tomto projektu bylo uzavřeno mezi hlavním městem a městskými společnostmi Pražská plynárenská a Pražské služby.

„Náš pražský klimatický plán identifikoval vodík jako jeden z možných budoucích pohonů našeho městského vozového parku. Jaká technologie bude pro město nejvhodnější, ukáže až čas, ale my jako město bychom neměli zavírat dveře před žádnou variantou,“ řekla náměstkyně pro životní prostředí a klimatický plán Jana Komrsková.

Projekt počítá s návrhem na umístění obnovitelného



Projekt dekarbonizace hlavního města Prahy pomocí vodíkové mobility je financován z evropských fondů.

Foto | Praha

zdroje energie, elektrolyzéru a vodíkové plnicí stanice pro autobusy a vozy komunálních služeb. Bude obsahovat i ekonomickou analýzu a technickou

studii proveditelnosti. Zahájení projektu bylo plánováno na začátek tohoto září a jeho dokončení na 31. prosince 2025.

Pavla Petrů

INZERCE

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

RV2401601/15

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

RV2401601/14

Mahlerova 7. symfonie zazněla na Sedmičce

Pro téměř dva tisíce sedících diváků se konal na prostranství před Průmyslovým palácem na Výstavišti Praha mimořádný open air koncert. Akce s názvem Spojení s Mahlerem se uskutečnila ve středu 11. září a návštěvníkům zahrály orchestry České filharmonie, Bamberských symfoniků a dirigent Jakub Hrůša. Koncert měl za cíl připomenout místo, dobu i okolnosti vzniku Mahlerovy 7. symfonie.

Historie se vrátila na scénu, když Gustav Mahler v roce 1908 spojil orchestry České filharmonie a Nového německého divadla v Praze, jehož členové položili po druhé světové válce v Bavorsku základy Bamberských symfoniků. Tentokrát ovšem dirigentskou taktovku držel rezidenční umělec letošní Dvořákovy Prahy Jakub Hrůša, který diváky provedl hudebním světem, kde se setkávají minulost a současnost.

Atmosféru premiéry a okolnosti vzniku Mahlerovy 7. symfonie připomněly původní Dvořákovy



Koncert připomněl Mahlerovou 7. symfonii. Foto | Dvořákova Praha – Mezinárodní hudební festival

fanfáry, které byly složeny pro Všeobecnou výstavu na Výstavišti. Před osmou hodinou nejdříve na velkoplošné obrazovce umístěné na koncertním pódiu promítali 20minutový dokument z produkce americké International Mahler

Society a nizozemského Concertgebouw. Následně se diváci mohli těšit na nostalgické dobové záběry ze zahájení Všeobecné výstavy roku 1908, které poskytl Národní filmový archiv.

Jana Felgerová

Sir Winton má v Praze svoji uličku

V sedmé městské části byl slavnostně otevřen prostup pro pěší a cyklisty, který spojuje Veletržní a Dělnickou ulici. Tento nový průchod nejen výrazně zkrátí cestu mezi Letnou a Holešovicemi, ale také symbolicky spojil dvě části městské části, které byly více než sto let oddělené.

Slavnostního otevření se zúčastnili i Wintonovy děti a členové rodiny sira Nicholase Wintona, po němž byla nová městská komunikace pojmenována. Akci doprovodila hudební vystoupení Petry Ernyei a bubenická show Tam Tam Batucada.



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** 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

Art Book Fair láká knihomoly

Na Zámku Troja se 14. a 15. září uskuteční čtvrtý ročník veletrhu uměleckých knih GHMP Art Book Fair. Tento veletrh poskytuje prostor pro setkávání umělců, tvůrců, čtenářů a vydavatelů, kteří se zde mohou zapojit do diskusí o umělecké tvorbě a publikování. Doprovodný program nabídne přednášky, diskuze, komentované prohlídky, workshopy i aktivity pro děti.



Letos se koná čtvrtý ročník knižního festivalu v Troje. Foto | GHMP

Nová sanitka pomáhá novorozencům v Praze

Speciální sanitku určenou k transportu novorozenců zavedla zdravotnická záchraná služba spolu s Všeobecnou fakultní nemocnicí a dalšími zdravotnickými zařízeními. Tato sanitka slouží k převozu novorozenců z porodnic k vyšetřením a výkonům ve specializovaných centrech. Záchranáři jsou také připraveni pomáhat i při porodech v terénu.

Novorozenecká sanitka je v provozu od dubna a za tuto dobu vyjela už dvěstěkrát. Posádku tvoří řidiči záchranných služeb hlavního města a Středočeského kraje a lékaři i zdravotní sestry se specializací v neonatologii z pražských nemocnic. „Zásadně jsme upravili vnitřní prostory vozu, abychom zde umístili veškeré potřebné vybavení. Pro zajištění hladkého provozu sanitky jsme vyčlenili mimořádně zkušené řidiče, kteří mají v pražských ulicích naježděny statisíce kilometrů,“ říká Petr Kolouch, ředitel pražské záchranky.



Novorozence transportuje do nemocnic speciální sanitka. Autor | ZS HMP

Vůz Volkswagen Crafter má jak zásobu stlačeného kyslíku, tak i stlačeného vzduchu, a to pro udržování specifického prostředí v inkubátoru. Má také vzduchové pérování, které přispívá k vysokému komfortu převážených novorozenců. Veškerá nástrojová i přístrojová výbava vozu je uzpůsobena k poskytování péče těmto

nejmenším pacientům, ať už jde o inkubátor, plicní ventilátor, monitor srdeční činnosti, či lineární dávkovače léků.

Pokud by to bylo nutné, jsou záchranáři připraveni zasáhnout s tímto vozem například i u překotných porodů nezralých novorozenců v terénu.

Jana Felgerová

INZERCE

25.11.  PRAGUE CONGRESS CENTRE



THE ORCHESTRA OF THE 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  ticketportal

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

O technické muzeum je větší zájem



V první polovině roku 2024 vzrostla návštěvnost Národního technického muzea o téměř 10 procent oproti loňskému roku.

Do července navštívilo expozice v Praze, Plasích a Chomutově

184 000 lidí. K vysokému zájmu přispěly atraktivní výstavy, jako například Santini a svět jeho architektury či PETROF 160 – klavír jako technické dílo. V areálu zámku v Lánech je také výstava

prezidentských automobilů, kde jsou k vidění prezidentské vozy Václava Havla, Václava Klause a Edvarda Beneše. Pro mimořádný zájem výstavu prodloužili až do konce září.

pap

Řidiči si musí hlídat školní ulice

Od září se opět spustil projekt školních ulic, který zajišťuje bezpečné okolí pro děti v blízkosti škol a školek. Bez automobilového provozu jsou tak ráno ulice před ZŠ Františky Plamínkové, MŠ Kostelní, ZŠ a MŠ Letohradská, FZŠ Umělecká a MŠ U Studánky. Z loňského průzkumu vyplynulo, že téměř tři čtvrtiny rodičů toto opatření vítají, neboť přispívá ke zvýšení bezpečnosti a klidného prostředí pro děti. Podobná opatření se už osvědčila i v dalších městských částech Prahy.



INZERCE

VÝKUP LP DESEK

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

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

VYKUPDESEK@EMAIL.CZ

+420 728 574 413

RV2401816/01

ZATEPLÍME VAŠE STROPY A PODLAHY!

Nová zelená úsporám Light

DOTACE až 250.000 Kč

Foukaná a stříkaná izolace zdarma

- zafoukaný celý strop vrstvou 30 cm
- zateplení suterénu
- možnosti čerpat i dotaci 5.500 Kč za m²

PODMÍNKA

vlastnit dům + pobírat starobní nebo invalidní důchod st. 3 nebo příspěvek na bydlení

DOTACI JE MOŽNÉ ČERPAT I PRO RODINY S PŘÍSPĚVKEM NA DÍTĚ!

Žádost vyřídíme zdarma, doplatky za zateplení nejsou žádné, dotace přijde na váš bankovní účet!

739 675 053

www.ceska-foukani.cz

info@ceska-foukani.cz

RV2401621/01

Šetřete svůj čas a mějte jistotu, že pro vás budou léky připraveny!

Ověřte si jejich dostupnost a rezervujte si je on-line.

www.dostupne-leky.cz

Lékárna
MEDICON Pharmacentrum *****

Lékárna Pharmacentrum Holešovice
(Poliklinika Holešovice, Plynární 1617/10, Praha 7)

RV2401575/03

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, zrcadlání 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

Nové řeznictví na Letné nabízí kvalitní lokální maso

Na Letné bylo nedávno otevřeno nové řeznictví Butcher Base, které se zaměřuje na prodej kvalitního masa. Sortiment zahrnuje hovězí, kuřecí, krůtí a vepřové maso, které pochází od prověřených dodavatelů z českých chovů a farem.

Řeznictví vzniklo z iniciativy dvou nadšenců, Jana Hanzlíka a Lukáše Maršálka, kteří se rozhodli nabídnout místním

obyvatelům možnost nákupu vyzrálého masa přímo v jejich čtvrti. „Dbáme na to, aby zvířata byla chována v podmínkách, které splňují nejvyšší normy, a zvířata jsou spokojená. Naši specialitou jsou stařená/vyzrálá hovězí masa z plemene ČESTR a pouze jalovice,“ říká Jan Hanzlík.

Jejich kuřecí maso pochází z farmy Rašovice, nechybějí ani vybrané uzeniny a pečivo z pražské



pekárny Zrno Zrnko plus produkty společností Vilgain, Pepperfield a Živina.

Kromě masa zde zákazníci naleznou i další potraviny, jako jsou omáčky a olivový olej.

„Budeme rádi, pokud k nám přijdou lidé, kteří u nás ještě

nebyli, protože budou určitě mile překvapeni. Máme veškeré druhy mas od klišky přes vrchní šál, svíčkovou, falešnou svíčkovou až po steaková masa. Vybere si opravdu každý. Lidé se nemusí bát, že bychom byli předraženi,“ dodává Hanzlík. red

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 věkem 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!





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 sklízají 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. Samozřejmostí je shrbat spadané listy, pod kterým by tráva přes zimu zežloutla.

Čas vynaložený na údržbu a úklid se na jaře vrátí

Čištění, úklid a třídění náradí 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 náradí. Čím více nadbytečného a nefunkčního náradí, 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.**



OČNÍ AMBULANCE

MediPort HOLEŠOVICE s.r.o.

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

**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.



**Oční centrum
Praha**

OBJEDNEJTE SE:

+420 283 022 143, +420 771 258 988

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

www.ocnimediport.cz

RV2401520/07



Lékárna Port7

**Lékárnu Port7 najdete na Nádrazí Holešovice
v nově postavené budově Port7. Stačí projít
vestibulem vlakového nádraží až na konec.**



Lékárna Port7 je součástí
sdružení Magistra Lékárny.
Využívat tak lze:

- ◆ e-shop www.magistra.cz
- ◆ rezervace eReceptu
- ◆ výhod věrnostní karty

Otevírací doba

Pondělí	8:00–16:00
Úterý	8:00–18:00
Středa	8:00–16:00
Čtvrtek	8:00–16:00
Pátek	8:00–14:00

www.lekarnaport7.cz

Lékárna Port7
Holešovice 1637, 170 00 Praha 7

M 773 792 180
@ info@lekarnaport7.cz

RV2401520/09

Simfina

**A je to tady! Opět nabízíme
velmi žádané pozice.**

Chytrý prívýdělek se Simfinou

Využijte této nabídky a **volejte**. Přidejte se k našemu týmu
a přivýdělejte si až **desítky tisíc měsíčně!**

**Jedině u nás dostanete
tyto výhody:**

- Pravidelná **týdenní výplata**
a speciální **provizní akce**
- Nemusíte nikoho shánět,
**zákazníci vám budou
přiděleni**
- **Postaráme se vám**
o registraci u ČNB
- Pracovat budete v **místě
svého bydliště**
- Dostanete **mobilní
zařízení a výhodný tarif**



Volejte zdarma

800 023 041

RV2401760/03

OPTIKA Port7

Optika Port7 nabízí kompletní služby optiky se širokou
nabídkou brýlových obrub, skel i slunečních brýlí
světových výrobců a značek. Optiku Port7 najdete v rámci
Očního centra Praha v nově postavené budově Port7
na Nádrazí Holešovice.

Využijte slevu 10%

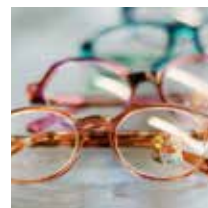
Nyní získáte 10 % slevu na brýlové
a sluneční obruby v Optice Port7.

**SLEVA
10%**



Brýle

Nabízíme široký výběr
brýlí v různých cenových
kategoriích. Praktické,
moderní i sluneční brýle.



Dětské brýle

Nabízíme široký výběr
kvalitních dětských
brýlí v různých barvách,
tvarech i s motivy Disney
a Minnions.



Servis a služby

Poskytujeme komplexní
servis. Zajišťujeme i
měření zraku a stanovení
správné dioptrické
korekce.

www.optikaport7.cz

Optika Port7
Holešovice 1637, 170 00 Praha 7

M 778 730 958
@ info@optikaport7.cz

RV2401520/08

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. SKŘÍŇ RADIKÁL						
ZDÁNĹIVÉ PŘÍBLIŽENÍ 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						ANGLICKÝ MAMINKA KANAD. ŘEKA					ZN. AMERICIA MOŘSKÉ TRYCHTYRO- VITÉ POBŘEŽÍ	
DAREBÁK					SPZ ERLANGEN (NĚMECKO) INICIÁLY NERUDY				ŘÍMSKY 495 PRAJAZYK			KOUZELNÝ PŮVAB DLUŽNÍ STRANA ÚČTU				SPOLEČNÉ 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 SUMATRĚ 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			

REALITNÍ POWER DAY

Hledáte inspiraci a motivaci k tomu, abyste se posunuli dál ve své kariéře? Chcete se naučit nové dovednosti a rozšířit si obzory? Pak právě pro vás je určena akce **REALITNÍ POWER DAY**. Setkáte se zde s předními osobnostmi z různých oblastí, které vám předají své zkušenosti a know-how.

Kdo na vás čeká?

- **Pavel Moric:** Motivační řečník, který vás nabije energií a pozitivitou.
- **Petr Mára:** Technologický vizionář, který vám ukáže, jak využít moderní technologie ve svůj prospěch.
- **Radim Pařík:** Expert na vyjednávání, který vás naučí, jak dosahovat svých cílů.
- **Mark Dzirasa:** Kouč a duchovní mentor, který vám pomůže najít svůj vnitřní klid.
- A další úspěšní profesionálové z různých oblastí.



Kino Cinestar
Praha Anděl



24. 10.
2024



www.realitnipowerday.cz

REALITNÍ
POWER
DAY

RV240170/02

Nebojte se požádat o pomoc s bydlením

Jsme tu pro Vás!

- ✓ Nedaří se mi sehnat bydlení
- ✓ Pracuji, a přesto nemám na nájem
- ✓ Poplatky za energie mi přerůstají přes hlavu
- ✓ Chtěl/a bych si podat žádost o obecní byt

Kontaktní místo pro bydlení

☎ 236 003 349, 236 004 109 *
praha.eu/byty

* poradenství je bezplatné



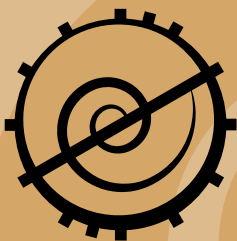
Spolufinancováno
Evropskou unií



PRAHA
PRAHA
PRAHA

RV2400458/20

ANTI



SBĚRATELSKÝ SVĚT

VÝKUP MINCÍ A BANKOVEK



15 000 Kč a víc



10 000 Kč a víc



2 500 Kč a víc



20 000 Kč a víc



3 000 Kč a víc



2 500 Kč a víc



2 000 Kč a víc

UVEDENÉ CENY GARANTUJEME - VYPLÁCÍME IHED

VINOHRADSKÁ 97 (metro A, tram. 11, 13 - Jiřího z Poděbrad)
VÝKUP / OCEŇOVÁNÍ každou středu od 10 - 17 hod. tel.: 603 386 609

RV2401658/07

OBCHODNÍ CENTRUM
STROMOVKA



tescoma.

AIM
PAPÍRNICTVÍ

sinsay

CCC

**VŠECHNO,
CO POTŘEBUJETE,
ČEKÁ U NÁS!**

Veletřní 24, Praha 7

centrumstromovka.cz