

MÍSTNÍ NOVINY 9

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 ZPRÁVY A JSTVÍ
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? Zapište se do soutěže o skvělé ceny na webu fajnvylety.cz!

Podrobné informace u pokračování rozhovoru s Martinou Sáblíkovou.



INZERCE

Komfort k objevování

Stylová limuzína nebo praktické kombi?

Obě se vyznačují vysokým komfortem a prvotřídní bezpečností. Za jízdy se o Vás starají ergonomická sedadla i řada asistenčních systémů. Přisvěcování do zatáček pak zajišťují Matrix-LED světlomety druhé generace s ještě lepší svítivostí. Novinkou jsou multifunkční ovladače, se kterými máte důležité funkce vždy na dosah. Vyberte si ze široké škály motorizací v kombinaci s pohonem 4x4. Pro více informací nás neváhejte navštívit osobně, nebo nás kontaktujte telefonicky či online.

Váš autorizovaný prodejce vozů Škoda:

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



SKODA

Nová Škoda Superb

jž za

935 000 Kč s DPH

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozu Škoda Superb: 4,9 - 8,0 l/100 km, 119-183 g/km

ilustrativní fotografie

RN240064/08

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?

Obráťte 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.

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.



Hledá se ředitel/ka

Rada Městské části Praha 9 vyhlásila konkurz na post ředitele/ředitelky Mateřské školy Kovářská 1790, Praha 9.

Podrobné informace ke konkurzu jsou na Úřední desce MČ Praha 9 a na webu www.praha9.cz. Přihlášky s přílohami je možné doručit nejpozději do 2. října 2024 (do 12 hodin) v označené obálce „NEOTVÍRAT – konkurs MŠ Kovářská“. Předpokládaný nástup je 1. ledna 2025, či dohodou.

Tančírny u AFI

Městská část Praha 9 a škola Tance pro všechny zvou na podzimní sousedské tančírny, které se uskuteční 18. září a 3. října, vždy od 17 do 19 hodin na plácku u budovy AFI City v Kolbenově ulici. Přijít mohou páry i jednotlivci, a kdo by si nebyl jistý, že si pamatuje všechny taneční kroky, nemusí mít obavy. S jejich oživením pomohou lektori z taneční školy Tanec pro všechny.

Podvečerní vycházky

Odbor životního prostředí MČ Prahy 9 a Městská knihovna v Praze pořádají v rámci festivalu Take Care, festivalu ekologického obratu, dvě podvečerní vycházky. Literární vycházka meandry Rokytky začíná 18. září v 17 hodin u Kejřova mlýna. Sraz účastníků je před vysočanskou pobočkou Městské knihovny, Zbuzkova 285/34, Praha 9. Naučná vycházka do kaštanové aleje v Klíčovském parku se koná hned následující den 19. září v 17 hodin. V aleji Klíčovského parku proběhne přednáška o ochraně kaštanů. Sraz je v altánu ve Fitness parku Srdce nedaleko výstupu z metra Prosek.

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

Aneta

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

Čtyřlístek výstav v Pragovka Gallery

Ve čtvrtek 19. září v 18 hodin se v Pragovka Gallery uskuteční vernisáž čtyř nových výstav.

V prostoru Pragovka Gallery Pop-Up si návštěvníci budou moci prohlédnout velkoformátové kresby umělkyně a rezidentky Pragovky Terezie Kusbach Kolářové. Její práce zachycují okolí galerie a ukazují, jak příroda proniká do prostoru objektu.

Pod kurátorským vedením Miroslavy Urbanové ožije prostor Pragovka Gallery Rear instalací Possessive Excessive od Lubici Mildeové a Michala Goláka.

Výstava Chasing the Hourglass uměleckého dua Vojtěcha Nováka a Eleny Pecenové v Gallery Entry přenesne diváky do světa soudobého poustevníka, který představuje únik od reality v době průmyslové revoluce.

V prostoru The White Room bude k vidění skupinová výstava



Terezie Kusbach Kolářová. Archiv | TTK

Embracing Flux, kurátorský vedená Miroslavem Vorlíčkem. Mladí umělci ze střední a východní Evropy zpochybňují zavedené normy a zdůrazní potřebu udržitelnosti

v životě a umění. Výstavy budou přístupné do 15. prosince od úterý do pátku mezi 13. a 19. hodinou a o víkendech od 12 do 18 hodin.

ak

Předškoláci poslouchají Mozarta

Děti z MŠ Novoborská již několik let navštěvují koncerty vážné hudby v kulturním domě Ládví a stejně tomu bude i v letošním školním roce. PKF – Prague Philharmonia připravila další sérii koncertů, které jsou vhodné již pro děti předškolního věku. Díky nim už vědí, kdo to byl Antonín

Dvořák nebo Bedřich Smetana, slyšely skladby W. A. Mozarta nebo J. S. Bacha a učí se poznávat různé hudební nástroje. A prožívat hudbu, která možná bude jejich kamarádkou na celý život.

ak

Děti z Mateřské školy Novoborská na koncertu klasické hudby v kulturním domě Ládví. Foto | MŠ Novoborská



Svatováclavská pouť na Proseku



I letos na Svatováclavskou pouť zavítá kníže Václav se svou družinou. Foto | mj

Svatováclavská pouť na Proseku, kterou pořádá Městská část Praha 9, letos vstoupí do „Kristových

let“. Zní to neuvěřitelně, ale konat se bude již po 33. Také Vysočanské vinobraní na Máchalce bude

jubilejní, jeho ročník je pětadvacátý. Ve dvou dnech 28.–29. září 2024 bude proto pro návštěvníky těchto dvou akcí připraven exkluzivní kulturní i gastronomický program.

Na hlavním pódiu se v sobotu i v neděli budou střídát zpěváci, tanečníci, sólisté, skupiny i orchestry, ale také cvičenci Sokola se sletovými skladbami... Děti se po oba dva dny mohou zabavit loutkovými představeními nebo dílničkami. Ale zažít toho můžete ještě mnohem víc, stačí přijít.

Vstup je zdarma a plakát s podrobným časovým programem i doprovodnými akcemi je k dispozici na webu.

ak

www.praha9.cz

Martina Sáblíková: Nejraději regeneruji v posteli

Jak regenerujete?

Regeneraci po běhání, kole nebo rychlobruslení mám prakticky totožnou. Nejraději regeneruji, když si ležnu 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.**

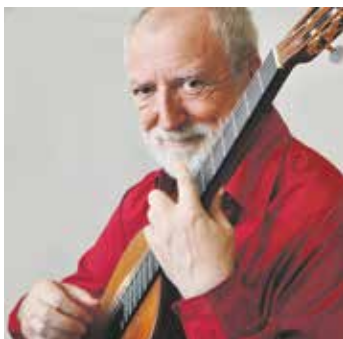
Vyberte jednu fotografii z vaší letošní dovolené, pošlete nám ji nejpozději **do 29. září 2024** na e-mailovou adresu soutez@fajnvylety.cz a můžete vyhrát wellness pobyt v Luhačovicích, profesionální ateliérové fotografování včetně služeb vizážistky nebo CEWE zhotovení vašich digitálních fotografií a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



Podzimní koncerty zahájí Štěpán Rak



Štěpán Rak. Foto | Archiv Štěpána Raka

Cyklus podzimních komorních koncertů v obřadní síni vysočanské radnice v Praze 9 odstartuje kytarový virtuos a hudební skladatel Štěpán Rak. Jeho kytarový recitál zazní ve čtvrtek 26. září 2024 od 19 hodin.

Štěpán Rak drží dvě prvenství – stal se prvním pedagogem AMU, který se věnoval kytarové hře a v roce 2000 byl prezidentem Václavem Havlem jmenován i prvním vysokoškolským profesorem hry na kytaru v Česku.

www.praha9.cz

Kurzy Gongu mají ještě volná místa!

Že nemáte kroužky pro své děti, které je by je bavily? Divadlo Gong má ještě volná místa v pololetních kurzech na sezonu 2024/2025, které probíhají v Obecním domě ve Vysočanech. Stačí si jen vybrat.

MINI DANCE pro děti od 4 do 6 let – kurz mini dance, taneční a pohybová příprava.

TAP DANCE pro děti od 7 do 10 let – kurz muzikálové přípravy a stepu pro začátečníky.

CIRKU(R)S pro děti od 4 do 7 let – všestranný rozvoj motorických dovedností, základy jógy, pilates, trénink rovnováhy, koordinace...

MALÍ ZÁCHRANÁŘI pro děti od 7 do 11 let – základy anatomie člověka, chování v nenadálých situacích, poskytnutí první pomoci...

HRY NA HRDINY pro děti od 8 let – zábavné hraní kompetitivních i kreativních her. Deskové a „rolové“ hry, sběratelské karetní hry atd.



Poskytnout první pomoc by měl umět každý. Foto | dg

VIDEOTVORBA pro děti od 11 let – základy natáčení, střihu videa a fungování YouTube kanálů a Instagramu s ohledem na zásady bezpečnosti a soukromí.

FYSPO – PROGRAM POHYBOVÉ VÝCHOVY pro děti od 6 do 9 let – netradiční programy pohybové výchovy a zdravého

cvičení pro děti. Kurz vede dětská fyzioterapeutka. Více na webu www.fysport.cz.

Kapacita kurzů je omezena, proto je nutná rezervace. Elektronická přihláška je k dispozici na webu divadlogong.cz, kurzy@divadlogong.cz, tel.: 777 853 883, 774 563 117). ak

INZERCE

„Vše, co není vidět je ukryto v podzemí. Bezpečné a spolehlivé pro Vás.“

KOLEKTORY PRAHA a.s.

KDO JSME?

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

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

Co je to vlastně kolektor?

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

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

RV240051706

VÝSTAVBA BYTOVÝCH DOMŮ
II. etapa
MNICHOVO HRADIŠTĚ - v ulici V Cestkách

Nabízíme k prodeji byty (s garážemi) a prostory pro služby a obchod
Možná sleva až 10% z aktuální ceny bytu dle výše uhrazené zálohy.

Předpokládaný termín dokončení domu B do konce roku 2024

Stavokombinát2 s.r.o.
Vesecká 97/12
460 06 Liberec 6
tel. 602 447 921
mail: janeba@stavokombinat.cz
<https://www.stavokombinat-invest.cz/>

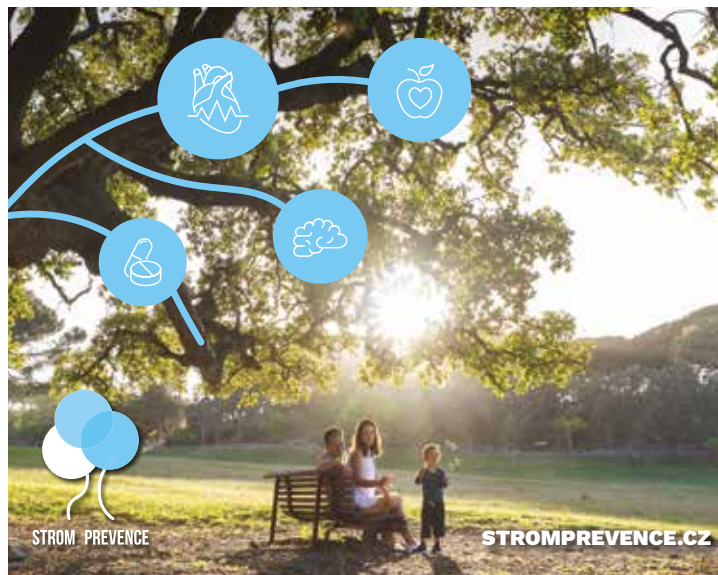
RV240050109

Praha 9 nabízí unikátní program prevence

Městská část Praha 9 podpoří unikátní program Strom prevence na Poliklinice Prosek. Jeho cílem je poskytnout vyšetření na genetické predispozice, například k rakovině prsu, vyšší srážlivosti krve, onemocnění srdce a cév a dalším. Díky tomu získají lidé klíčové informace o svém těle, které se jiným způsobem nedozví. Městská část Praha 9 je první, která takovou formu prevence svým občanům nabízí.

„V programu Strom prevence v průběhu roku postupně představíme devět typů vyšetření, na která se budou moci lidé přihlásit. Odběry a analýzy pro jednotlivá vyšetření bude na Poliklinice Prosek provádět certifikovaná genetická laboratoř a vyšetření bude poskytnuto občanům Městské části Praha 9 za zvýhodněných podmínek,“ uvedl k nové formě prevence starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík.

Genetické vyšetření jako prevence rakoviny prsu, vaječníků a prostaty bude prvním, na které



se budou moci lidé v rámci preventivního programu přihlásit od poloviny září na nově založených webových stránkách www.stromprevence.cz, a postupně budou následovat další.

Více se o programu Strom prevence mohli zájemci dozvědět také v rámci Dne zdraví na Poliklinice Prosek, který se uskutečnil 12. září od 9 do 16 hodin na prostranství před poliklinikou.

red

Krajináři v Beseder Gallery

Už řadu let funguje v Libni Beseder Gallery, která od 3. do 30. září 2024 hostí výstavu Art in Libeň. Představí se na ní šest mladých libeňských výtvarníků, které spojuje společná studia, generační soudržnost i prostředí Libeňských ateliérů. Svá díla tu budou prezentovat Jan Heres, Tomáš Honz, David Kolovrátník, Marta Gruber, Petr Gruber a Hana Sommerová. Podle kurátora výstavy Miroslava Krupičky většina z nich ztvárňuje krajinu, byť každý jinak. Více informací je na webu.



www.besedergallery.art

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 Vysočany
(Poliklinika Vysočany, Sokolovská 810/304, Praha 9)



RV2401575/05

I'M FIT
WELLNESS FITNESS



PRÁZDNINY ZA NÁMI! NAKOPNĚTE OPĚT FORMU!

ZAKUPTÉ SI MĚSÍČNÍ ČLENSTVÍ A ZÍSKEJTE
4x NAKOPÁVAČ NUTREND PUMP
shot preworkout ZDARMA!

Akce platí při nákupu měsíčního členství v ceně od 1440 Kč.
Zakoupit lze v období 1.9. - 30.9.

WWW.IMFIT.CZ NC FÉNIX 2.PATRO, FREYHOVA 94B, PRAHA 9, VYSOČANY

RV240001707

„Chtěl jsem zkusit žít u moře,“ říká Tomáš Novotný

Petra Trnková

Tomáš Novotný spravuje sociální síť Univerzity Karlovy a dokončuje magisterské studium Veřejné a sociální politiky na Fakultě sociálních věd UK. Zároveň působí jako ambasador programu Erasmus+.

Evropskou unii má rád od dětství. „I když se tomu někteří lidé diví, práce pro evropskou instituci byla vždycky můj sen, rozhodně bych si chtěl práci v Bruselu zkusit,“ vysvětluje Tomáš. Na Erasmus+ poprvé vyjel už jako student Střední odborné školy pro administrativu EU, a to na

praktickou stáž do Irska. „Musím přiznat, že jsem bojoval nejen s irskými dialekty, ale ještě víc s odlišnou představou hostitelské rodiny o tepelném komfortu. Byla mi tam prostě strašná zima, peřina navíc nepomohla,“ vzpomíná Tomáš na mrazivý zážitek. Pro svůj další výjezd v rámci Erasmus+ si tedy vybral o poznání jižnější destinaci, španělskou univerzitu v Almerii.

Nejen pro extroverty

Pozorování západu slunce nad mořem ve společnosti spolužáků ze všech koutů Evropy vnímá Tomáš jako jeden z nejhezčích zážitků svého druhého výjezdu. „Za pár měsíců se z nás stali nejlepší přátelé, stále se vidáme,“ dodává. Co se týče náročnosti a přínosu studia, velmi záleží na výběru univerzity, každý si volí dle svých priorit. „Mám na fakultě kolegy, kteří byli na Erasmusu ve Finsku a vrátili se nadšení tamní

akademickou úrovní i znalostmi, které získali,“ uvádí Tomáš. V jeho případě mělo studium ve Španělsku spoustu výhod, například společné projekty se spolužáky ve výuce, ale také jednu nevýhodu, a sice španělštinu. Tomáš mluví anglicky a německy, takže musel vybírat z předmětů v angličtině.

Erasmus poprvé, podruhé... Erasmus potřetí

Na svůj zatím poslední Erasmus+ vyrazil Tomáš už jako zaměstnanec Univerzity Karlovy. Na krátkém výjezdu v Řecku sdíleli pracovníci PR oddělení různých evropských univerzit své zkušenosti. „Bylo to pro mne velmi přínosné i zajímavé. Uvědomil jsem si, že v některých ohledech neexistuje univerzálně platné marketingové know-how, studenti z různých zemí mají odlišné preference. My například usilujeme o to, aby se UK prezentovala



jako moderní instituce, jinde naopak mnohem více akcentují tradici a historii,“ uzavírá své vyprávění Tomáš Novotný. Jeho kariérní cesta Evropskou unií ale ještě rozhodně uzavřená není, naopak.

ERASMUS+

Program EU na podporu vzdělávání, odborné přípravy, mládeže a sportu v Evropě, jeho rozpočet na období 2021–2027 činí kolem 26,2 miliardy eur.

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

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

Na Poliklinice Prosek najdete i lůžkové oddělení následné péče

Kromě ordinací praktiků pro děti i dospělé, stomatologů, rehabilitace a fyzioterapie, rentgenu, ortopedie, chirurgie a dalších odborných pracovišť nabízí poliklinika i oddělení, které byste tu nejspíš nečekali – lůžkovou následnou péči.

Oddělení čítá 28 lůžek ve 12 pokojích s pestrým výběrem nadstandardního vybavení za doplatek. Chod zajišťují dvě lékařky, šest zdravotních sester, pět sanitářů a dvě fyzioterapeutky na plný úvazek. „Právě počet a nasazení fyzioterapeutů vnímám jako naši výhodu oproti oddělením následné péče v nemocnicích. Tam často bývá vyšší počet pacientů na jednoho fyzioterapeuta, rehabilitace pak nebývá tak intenzivní a účinná,“ vysvětluje vrchní sestra Mgr. Renata Kroupová. Rozdíl oproti klasické nemocnici je také v tom, že na oddělení neslouží lékař v nepřetržitém provozu, přítomen je každý všední den dopoledne a o víkendech přijíždí na vizitu, jinak je na

telefonu. Proto oddělení nepřijímá pacienty, kteří nejsou po interní a neurologické stránce kompenzováni, zaměřuje se především na rekonvalescenci lidí po plánovaných ortopedických výkonech – výměnách kyčelních či kolenních kloubů, případně po úrazech, parézách (ochrnutí) či amputacích. Podmínkou také je, aby byli pacienti kognitivně orientovaní a v některých ohledech soběstační. „Nabízíme intenzivní rehabilitaci, nikoli pobytovou sociální službu pro ty, kteří už se o sebe nedokáží postarat. Lidé si to někdy pletou,“ dodává vrchní sestra.

Návrat domů po zlomenině ruky ve 101 letech

„Téměř každý pacient od nás odchází do domácího prostředí, někdy pak třeba ještě nějaký čas využívá služeb domácí péče, kterou Poliklinika Prosek také nabízí. Nedávno jsme tu měli stojednatou seniorku po zlomenině ruky,



odcházela od nás zpátky domů. Kognitivně na tom byla lépe než mnoho mnohem mladších lidí, bylo hezké ji tu mít,“ popisuje sestřička. Dalším bonusem lůžkového oddělení je prostředí a přístup k pacientům. Nepůsobí nemocničně, pacienti mají k dispozici zahradu a dny netráví v pyžamu, ale pohodlném civilním oblečení. „Je pro nás důležité, aby se cítili dobře a důstojně, i psychický stav

napomáhá vyléčení,“ říká vrchní sestra. O tom, že se jim péče daří, svědčí skutečnost, že řada pacientů přichází na doporučení známých, někteří se pak na oddělení vrací. „Máme v těle čtyři hlavní klouby, někdy je potřeba výměna dalšího. Velmi mne těší, že pozitivní zpětná vazba nepřichází jen od pacientů, ale také z nemocnic, odkud k nám lidé na doléčení přicházejí,“ uzavírá Renata Kroupová.

red

INZERCE

**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-foukana.cz

info@ceska-foukana.cz

RV240162103

Petružálek a synové, s. r. o.

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

Praha 9 - Běchovice / Český Brod
603 242 142
info@sute-pisky.cz, www.sute-pisky.cz

RV230253719

TRIBUTE TO CLASSIC

**DEPECHE
MODE**

freelove

SYMPHONY SHOW

19.10. PRAHA,
Kongresové centrum Praha

WITH
ORCHESTRA

www.artpartner.cz | Ticket-Online.cz | ticketportal

RV240160177

Malovaná cyklomapa

BAKOV NAD JIZEROU – S podtitulem „Malované dětní pro děti“ přichází do prodeje nová ručně malovaná cyklomapa Mladoboleslavska. Skládá se ze dvou částí, kdy vlastní mapa zobrazuje nejen cyklotrasy, ale i místa poskytující servis cyklistům a turistické cíle. Druhou částí je průvodce s ilustracemi, které vytvořili žáci mateřských a základních škol z Bakova. Podobné mapy vznikají i v dalších regionech republiky a jsou určeny především pro plánování cyklovýletů s dětmi.



Z rozhledny Světlý vrch spatříte Jizerky

Pokud patříte k milovníkům výšek, rozhleden a dech beroucích výhledů neměli byste minout rozhlednu Světlý vrch nad Albrechticemi. Stojí od roku 2021 a i když nepatří se svou nadmořskou výškou 729 metrů k těm nejvyšším v Jizerských horách, nabízí rozhledna jeden z nejkrásnějších kruhových výhledů široko daleko.

Kráska ze dřeva a ocele

Rozhledna ve tvaru osmiúhelníku vznikla ke 350. výročí založení Albrechtic, měří 21 metrů a díky kombinaci dřeva a kovu působí moderně a vzdušně. Na první pohled zaujme obří ptáčí hnízdo tyčící se na jejím vrcholu, ke kterému vede točité schodiště se 105 stupni. Po jeho zdolání vstoupíte na vyhlídkovou plošinu, kde se před vámi rozprostře nádherný výhled do všech stran. Uvidíte nejen na



Rozhledna má výšku 21 metrů a postavena byla v roce 2021. Foto | TIC Jablonec



obec Albrechtice, ale i na celé Jizerské hory s nedalekým Tanvaldským Špičákem a Bukovou, Černou Studnicí, Královku, Javorník, vrch Tábor s rozhlednou, Štěpánku, hrad Kumburk, Krkonoše s Kotletem, Čertovo horou, Sněžnými jámami a Violíkem, dobře

uvidíte také na Tanvald. Abyste přesně věděli, na co se právě díváte, zorientujete se podle grafických tabulí. Při zpáteční si jistě všimnete krásných dřevěných soch, tzv. Duchů lesa.

haj

fajnvylety.cz

INZERCE

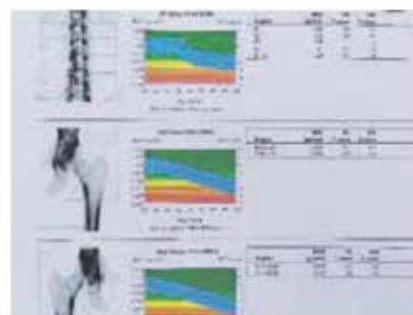
OSTEOPORÓZA

- 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

RV2401755/02

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 zamížené, 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 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. Samozřejmostí 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.**

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

AUTOCENTRUM VOJKOV



SHÁNÍTE NÁHRADNÍ DÍLY?

Proč právě u nás?

- ✓ Záruka vrácení zboží do 60 dnů
- ✓ Máme tisíce spokojených zákazníků
- ✓ Jsme na trhu už více než 20 let a stále rosteme

☎ **734 880 088**

info@autodilyvojkov.cz
www.autodilyvojkov.cz

POTŘEBUJETE ZLIKVIDOVAT VŮZ?

Vše zajistíme zdarma

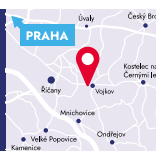
- ✓ Odtah vozu
- ✓ Vystavení protokolu likvidace
- ✓ Odhlášení vozu na úřadě

☎ **605 238 887**

info@likvidacevojkov.cz
www.likvidacevojkov.cz

Kde nás najdete

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



AUTOCENTRUM VOJKOV

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 Dzírása:** 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

Simfina

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

Chytrý privýdělek se Simfinou

Využijte této nabídky a **volejte**. Přidejte se k našemu týmu a privýdělejte 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

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

	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			

ŘÁDKOVÁ INZERCE

BYDLENÍ

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

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

SLUŽBY

■ Stěhovací a vyklízeční práce
provádíme již 9 let. Máme
zkušenosti, svały, vybavení
a kvalitní vozový park. Svátky
a víkendy bez příplatků. Km po
Praze zdarma. 702 111 999
www.stehovanivpraha.cz

OSTATNÍ

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

■ Sběratel s více než 30-ti letou
praxí, koupí a bezplatně ohodnotí
starožitnosti. Obrazy, mince,
zlato, hodinky, porcelán atd..
Platím hotově na místě! Nejlepší
ceny od sběratele. 728 109 626

MÁTE ZÁJEM O ŘÁDKOVOU INZERCÍ?

VOLEJTE: 733 720 744
PIŠTE: hrda@regvyd.cz



OČNÍ AMBULANCE

MediPort

- KOMPLEXNÍ OČNÍ PÉČE
- SMLOUVY SE VŠEMI
POJIŠTOVNAMI
- KRÁTKÉ OBJEDNACÍ
TERMÍNY

**PŘIJÍMÁME
NOVÉ
PACIENTY**

**MediPort
Hloubětín**

281 868 428
778 729 944
hloubetin@ocnmediport.cz

**MediPort
Prosek I**

266 010 261
771 260 069
prosek@ocnmediport.cz

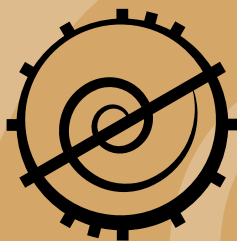
**MediPort
Prosek II**

266 010 245
775 429 710
prosek2@ocnmediport.cz

www.ocnmediport.cz

RV2401520/10

ANTIK



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

RV2401658/01

Udělejte pro své zdraví maximum

Soukromá klinika s osobním přístupem a bez čekání

Health+ Vysočany

Péče, která dělá rozdíl

healthplus.cz

recepce@healthplus.cz

+420 227 071 111



RV2401765/01

NEJ VĚTŠÍ ZÁRUKA K VOZU

Prodloužená záruka na výměnu vozu až na 60 dní

cebia

Nezávisle
prověřeno



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

RV2400520/03