

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 Džirasa:** 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**

TEPLO Ceramic

**VYTÁPĚNÍ ELEKTŘINOU JE NYNÍ
LEVNĚJŠÍ NEŽ KDYKOLIV PŘEDTÍM!**

Panely
poradíte již od
3 690 Kč



Topné panely Teploceramic jsou průlomovou technologií v oblasti elektrického vytápění. Pracují na principu infračerveného záření a proudění teplého vzduchu. Díky svému modernímu designu se keramický nebo metalový panel stane krásným doplňkem Vašeho bytu, domu či kanceláře. Dohromady s GSM zásuvkou je vhodný také pro rekreační objekty. Vybrané panely mají již zabudované wifi ovládání. Panel můžete následně ovládat přes mobilní telefon a nikdy už nebudete přijíždět do vymrzlé chaty.

Všechny naše topné infrapanely mají integrovaný digitální termostat, kterým můžete regulovat teplotu jak samotného panelu, tak i teplotu v místnosti.



- Nevíří prach a nespaluje kyslík (vhodný pro alergiky)
- Vyhřívá rovnoměrně, nevysušuje vzduch
- Minimální životnost 30 let, záruka 5 let
- Možnost dokoupit mobilní stojan
- Krytí IP 33, jednoduchá instalace

**DOPRAVA PO CELÉ ČR
ZDARMA!**



TEPOCERAMIC TCM RA 750

(750W, vytopí až 16 m², (38 m³) keramický panel

TEPOCERAMIC SWRE 1000

(1000W, vytopí až 20m² (50m³) metalový panel

CENA: 6 690 Kč vč. DPH

• Mobil: +420 608 201 041 • E-mail: obchod@teploceramic.cz • www.teploceramic.cz

FAJN **vylety.cz**

Přinášíme

TIPY na VÝLETY

**a aktuální AKCE
v KRÁSNÉM
ČESKU.**

www.fajnvylety.cz

**SLAVÍME
10
LET**
REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ

**TVOŘ NOVINY S NÁMI!
HLEDÁME OBCHODNÍKA**

Více na: regionalnivydavatelstvi.cz/kariera

Jsme největší vydavatelství radničních zpravodajů v ČR s přidanou hodnotou sociální firmy

NOVINY KRAJE

KOLÍNSKO

NOVINYKRAJE.CZ

Martina Sáblíková: Nejraději regeneruji v posteli

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

Martin Březina



Foto | The Playbook House

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

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

Vrta 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? Zapijte se do soutěže o skvělé ceny na webu fajnvylety.cz!

Podrobné informace u pokračování rozhovoru s Martinou Sáblíkovou.



INZERCE

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

RV2401787/06

nová
zelená
úsporám

ZVEME VÁS NA BEZPLATNOU PŘEDNÁŠKU O DOTACÍCH Z PROGRAMŮ NOVÁ ZELENÁ ÚSPORÁM

Pomůžeme vám najít cestu k lepšímu a úspornějšímu bydlení! Odpovíme na všechny vaše otázky a poradíme, jak vyřešit i to, co vás třeba zatím nenapadlo.

Kdy: 19. září 2024, 18:00–20:00
Kde: Sokolovna Příšimasy,
Jana Čermáka 4, Příšimasy

Registrujte se včas na: www.jdemedotacimnaproti.cz

www.csobstavebni.cz

Již brzy
ve vašem
městě!



CSOB Stavební
spořitelna
jdeme vám naproti

RV2401718/01



Nabídka volných pracovních míst:



Oblastní nemocnice Kolín, a.s.,
nemocnice Středočeského kraje



Všeobecná, praktická, dětská sestra a zdravotnický záchranář

■ výběr z mnoha oddělení, různé typy směnnosti, možnost zkrácených úvazků

Lékař

■ přijímáme lékaře různých specializací, vítáme též letošní absolventy
■ dále přijmeme lékaře do našeho pracoviště LDN Vojkov (Praha východ)

Další volné pozice:

■ Biomedicínský inženýr ■ Radiologický asistent ■ Ortopedista

Naším zaměstnancům nabízíme

■ zázemí perspektivní plně akreditované nemocnice
■ nové, moderní pracovní prostředí
■ podporu vzdělávání a seberealizace
■ možnost získání specializace v oboru
■ dotované stravování
■ příspěvek na penzijní připojištění
■ příspěvek na jazykové kurzy
■ benefiční program - **cafeteria systém**
■ firemní školu
■ ubytovací zařízení

pro STUDENTY

■ připraveno stipendium

pro ZDRAVOTNÍKY - NELÉKAŘE

■ náborový příspěvek 60 000 Kč

pro LÉKAŘE

■ náborový příspěvek
pro vybrané obory 200 000 Kč

Kontakt

Mgr. Daniel Veselý
oddělení lidských zdrojů

Podrobné informace naleznete na našich webových stránkách.

www.nemocnicekolin.cz
daniel.vesely@nemocnicekolin.cz
321 756 616

Oblastní nemocnice Kolín, a.s.
Žižkova 146, 280 02 Kolín

TIPÁŽ

NOVINY KRAJE vydává Regionální vydavatelství s.r.o., K Žižkovu 282/9, 190 00 Praha 9, IČ 27846717, DIČ CZ27846717. Místo vydání: Kolín. Neopodstatněné fotografie jsou z archivu redakce. Registrace u MK ČR – MK ČR E 23002
Inzerce: Dana Břehová 603 588 338, brehova@regvyd.cz; Karel Dobias 739 300 390, dobiask@regvyd.cz; Aneta Dobiasová 732 574 319, dobiasova@regvyd.cz; Štěpánka Hadravová 605 167 046, hadravova@regvyd.cz; Zuzana Tomášková 605 405 799, tomaszkova@regvyd.cz; Libor Vrbický 720 105 401, l.vrbicky@regvyd.cz;
Vit Vrbický 603 786 170, vrbicky@regvyd.cz. Nevýžádané příspěvky nevracíme. Reklama na dodávky novin: reklama@regvyd.cz. Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178. Korektury: Ilona Vítková. DTP: Josef Omelka, Studio 87, spol. s r.o. Vydání 2024/8 vychází 13. 9. 2024. Uzávěrka dalšího vydání 4. 10. 2024.
Redakce neodpovídá za správnost údajů inzerátů a nebere žádnou finanční ani hmotnou odpovědnost za zveřejnění inzerátů a jeho následky. Obsah inzerce se nemusí shodovat s názorem redakce.

RV2401770/01

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 povolení procesu, který Správa železnic jako investor stavby nemůže plně ovlivnit. Samotná výstavba vysokorychlostní tratě trvá přibližně 5 let včetně testovacího provozu.

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

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

Odpovědi najdete na www.novinykraje.cz

KRÁTCE

Krajské a senátní volby

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

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



ČÍSLO MĚSÍCE

998 000

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

DATUM MĚSÍCE

16. září 1966

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



Sýpka bude sloužit muzeu

ČESKÝ BROD | Z bývalé sýpky v Českém Brodě vznikne po přestavbě centrální depozitář Regionálního muzea v Kolíně a jeho poboček Podlipanského muzea v Českém Brodě, Muzea Kouřimska v Kouřimi a Muzea lidových staveb v Kouřimi. Historický objekt z roku 1923 převzalo muzeum od zřizovatele Středočeského kraje, který ho zakoupil letos v únoru. Na západní straně doplněn současnou přístavbou bude depozitář částečně přístupný veřejnosti, nabídne i výstavní síň pro pořádání krátkodobých výstav a vyhlídkovou terasu. „Náklady na konverzi objektu byly v roce 2023 odhadnuty přibližně na částku 190 milionů korun, financování zajistí kraj pomocí národních a evropských dotačních titulů. V nejbližší době bude zahájena příprava projektové dokumentace pro povolení stavby,“ uvedl ředitel muzea Vladimír Řišlink. Pokud by projekt probíhal bez prodlev a komplikací, mohl by objekt začít sloužit muzeu a veřejnosti v roce 2029.

Senioři si užívají novou odpočinkovou zahradu

KOLÍN | Obyvatelé Domova pro seniory ve Slovenské ulici získali novou odpočinkovou zahradu s altánkem. Prostor je určený především k relaxaci, rehabilitaci a setkávání seniorů nebo také k posezení s návštěvami, které si zde mohou se svými nejbližšími užít klidné a příjemné prostředí.

„Nová zahrada vznikla na místě, kde byl jen trávník a dvě lavičky. Teď mají naši klienti pohodlný zahradní nábytek, altán a bezbariérový přístup. Můžeme vozit na čerstvý vzduch klienty nejen na křeslech, ale klidně i s postelí. Úprava prostoru trvala zhruba dva



Nový odpočinkový prostor seniorům poskytuje klidné místo i pro setkávání s návštěvami. Foto | město Kolín

měsíce,“ uvedla k nové odpočinkové zahradě ředitelka Městské sociální a zdravotní služby Ivana Nováková. Na zahradě jsou zasazeny květiny a keře, o které se budou

klienti domova starat. Na realizaci se finančně podílelo město Kolín s částkou 280 tisíc korun a společnost TOYOTA Kolín věnovala zařízení 100 tisíc korun.

ala

Na kole jen s přilbou

KOLÍN | V průběhu letních prázdnin se policisté na Kolínsku zaměřili nejen na motoristy, ale také na cyklisty.

V rámci preventivně-bezpečnostní akce Na kole jen s přilbou zdůrazňovali povinnost cyklistů

používat helmu, která může výrazně snížit riziko vážných zranění hlavy při nehodách. Podle zákona mají cyklisté mladší 18 let povinnost nosit přilbu. Nově, od 1. ledna 2024, začala tato povinnost platit také pro přepravované osoby

na jízdním kole mladší 18 let. Tato povinnost se tedy týká především dětí přepravovaných v dětských cyklosedačkách. Plnoletí sice ze zákona nemusí nosit přilbu, nicméně i pro ně je to významný bezpečnostní prvek.

red

INZERCE

Zahradnictví Jandl s.r.o.
Skleníkový areál Dobré Pole u Kouřimi

- skleníkový areál Dobré Pole u Kouřimi
- vlastní produkce hrnkových květin, doplňkový sortiment na celou zahradu
- občerstvení v bistro U Krocana, pití, zmrzlina, svačiny, obědy
- ZOO koutek ovce, kozy, prasátka, želvy, papoušci, králíci apod...
- dětský koutek, možnost parkování
- otevírací doba pondělí až sobota 8-17 hod.

Přijďte si vybrat z široké nabídky květin z vlastní výroby, keřů stromů a všech doplňků do zahrady. Využijte možnosti občerstvení v nově otevřeném bistro U Krocana, navštivte ZOO koutek. Pro děti je k dispozici dětský koutek s pískovištěm.

www.zahradnictvi-jandl.cz | 736 630 111

RV 2401785/01

vezeko
Jistota na cestách

Ceny od:
15 900 Kč vč. DPH
13 141 Kč bez DPH
17 731 Kč vč. DPH

SKLADEM VÍCE JAK 200 PŘÍVĚSŮ - NEVÁHEJTE A PŘIJDTE SI VYBRAT

VEZEKO s.r.o.
PODNIKOVÁ PRODEJNA A PŮJČOVNA PŘÍVĚSŮ
Svobodné Dvory 884, Hradec Králové - Svobodné Dvory

Tel.: +420 777 522 722
email: hradec@vezeko.cz
www.vezeko.cz

RV 2400097/24

Ceska Foukaná Izolace
100% dotace

ZATEPLÍME VAŠE STROPY A PODLAHY!

Nová zelená úsporám Light

DOTACE až 250.000 Kč
Foukaná a stříkaná izolace zdarma

739 675 053
www.ceska-foukana.cz
info@ceska-foukana.cz

- 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!

RV 2401621/11

Martina Sáblíková: Nejraději regeneruji v posteli

Jak regenerujete?

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

Propadla jste fenoménu otužování?

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

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

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

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

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

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

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

Jste vyznavačkou horských kol, nebo máte raději silniční?



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

Kdy začínáte jezdit na kole?

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

Máte destinace, kde ráda trénujete?

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

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

MARTINA SÁBLÍKOVÁ

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

SOUTEŽ

WEBU FAJNVYLETY.CZ O NEJHEZČÍ FOTKY Z LETNÍ DOVOLENÉ!

**Začal vám tradiční shon a spousta povinností?
Zkuste se od všech starostí na chvilku oprostit 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.



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 PŘÍBLÍŽENÍ HVĚZDY K MĚSICI					TRAPNÁ SITUACE AUTORITA							DRUH JEHLIČNATÉ DŘEVINY KÓD NIZOZEMI					FILIPÍN. EPOS Z PŘEDSPA- NĚLSKÉHO OBDOBÍ
INDIÁNSKÝ BŮH							JIHOEVRO- PAN NĚM. ČLEN NEURČITY				MÝDLO ŠÁLENÍ						
	ÚŽAS	TAJENKA 1 EGYPTSKÁ PLOŠINA						KRAJ VE FINSKU ZN. KILOPONDU					MEZINÁRODNÍ KÓD NOVÉ KALEDONIE GLAZURY				
NĚM. BABIČKA				VTISKNUŤÍ OSUD					SPZ LANDSH- UT (NĚMECKO) AMATERSKÁ VOLEJBALOVÁ LIGA			ZASÍVATÍ DOTAZ 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 správní (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			



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

RV2401816/03

PRODEJ KROUHANÉHO ZELÍ

Prodejní doba:
Pondělí až pátek: 7.00–16.00 hod.
Sobota: 7.00–12.00 hod.
Na Kačina 235, 281 23 Starý Kolín
tel.: 321 764 141, e-mail : basezelisro@volny.cz
www.kysané-zeli.cz

RV2401762/01

PŘÍSAHA
s podporou MOTORISTÉ
sobě

**NÁŠ KRAJ
BUDE
SLYŠET!**

MICHAELA VLACHÁ **ROBERT ŠLACHTA**

RV2401771/01

TAWESCO
AUTOMOTIVE

Otevřeli jsme novou provozovnu v Pečkách
Jsme výrobní společnost dodávající lisované a svařované
komponenty pro automobilový průmysl.

PŘIJMEME NOVÉ KOLEGY NA TYTO POZICE

Manipulant VZV
Operátor výroby

NABÍZÍME:

- Zaměstnání v perspektivním oboru
- Zajímavé finanční ohodnocení
- Výkonnostní bonusy
- Náborový příspěvek
- 25 dnů dovolené
- Program Benefit Plus
- Dotované závodní stravování
- Penzijní připojištění
- Levný mobilní tarif i pro rodinu
- NÁSTUP DOHODOU

OČEKÁVÁME:

- Ochotu pracovat ve směnném provozu
- Zodpovědnost, chuť na sobě pracovat a neustále se zlepšovat
- Uživatelská znalost práce na PC – vítána

Podrobnější informace získáte
na telefonním čísle 737 426 104,
nebo na e-mailu: zuzana.vavrdova@twsa.cz

www.tawescoautomotive.cz

RV2401780/01

REALITNÍ POWER DAY

Hledáte inspiraci a motivaci k tomu, abyste se posunuli
dál ve své kariéře? Chcete se naučit nové dovednosti a
rozsířit 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

RV2401701/05

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 nepociťuje.

„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!

