

NOVINY KRAJE

PRAHA VÝCHOD – SEVER, MĚLNICKO

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

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



SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE

Máte vydařenou fotografii z letní dovolené? Zapijte 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. Přisvětlování 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

jízda za

935 000 Kč s DPH

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozů Škoda Superb:

4,9 - 8,0 (l/100 km, 119/183 g/km)

ilustrační fotografie

V Nymburce žijí i pracují a jejich cílem je vytvořit tu kvalitní místo k životu

Rodinná developerská firma MPP ALFA působí v Nymburce a okolí téměř dvacet let a za tu dobu dokázala, že když je vize a chuť, dají se měnit věci k lepšímu. Snem majitelů je napomáhat rozvoji rodného města tak, aby bylo příjemným místem pro život všech generací. V posledních letech se díky posunu řady projektů jejich vize pomalu začíná naplňovat.

Nymburk je město s bohatou historií, kde jeho vedení dělá vše pro to, aby se jeho obyvatelům dobře žilo, a to v každém věku. Sami majitelé společnosti MPP ALFA v Nymburce žijí, vychovali zde děti, a tak si dobře uvědomují, že důležitou roli hrají

vedle kvalitního bydlení i dobrá dostupnost škol nebo důstojné bydlení pro seniory. To vše promítají do svého podnikání a usilují tak o zpříjemnění života v Nymburce v mnoha ohledech.

Nymburku věnovali pozemek na stavbu školy

„S městem spolupracujeme dlouhodobě i nad rámec běžných komerčních aktivit,“ říká Ing. Petr Báša, majitel společnosti MPP ALFA, a doplňuje: „Zavázali jsme se podpořit výstavbu komunikace propojující lokalitu Na hroudách s ulicí Okružní. Ta v budoucnu umožní obsloužit i základní školu, která by se tu měla vybudovat.“

Protože město žádným vhodným pozemkem nedisponovalo a nová

základní škola bude v Nymburce za několik let nutností, vymezila MPP ALFA ve spolupráci s dalším nymburským developerem právě v této lokalitě vhodný pozemek a městu ho darovala. Společnost však neklade důraz jen na kvalitní infrastrukturu. Příprava udržitelné urbanistické koncepce je zárukou, že se Nymburk nestane



V rámci projektu Drahelické předměstí nabízí MPP ALFA k prodeji jedinečné pozemky v klidné rezidenční lokalitě s veškerou občanskou vybaveností v docházkové vzdálenosti.

místem odosobněných satelitů, ale že zde budou vznikat projekty reflektující potřeby města a obyvatel, což dokazují i další projekty společnosti.

Například v části Drahelice nyní nabízí k prodeji zasítované parcely. Ty plynule navazují na stávající zástavbu západně od ulice Okružní a prodloužením Chrpové je lokalita propojena s oblastí Na Hroudách. Nově vznikající klidná rezidenční čtvrť s kolaudací na jaře 2025 se přirozeně napojí na stávající zástavbu.

Zajímavým projektem je i bytový dům Rezidence nad Mrlinou, realizovaný ve spolupráci s poděbradskou PMS. Je zde kladen důraz na nízkou energetickou náročnost a úsporný provoz bytů. O vytápění a ohřev vody se postarají tepelná čerpadla, případně fotovoltaika. Vodu pro společnou zahradu obstarají akumulční nádrže a v základním vybavení bytů budou například úsporné baterie. Všechny 52 bytů by mělo být dokončeno do konce roku 2025.



Promyšlené a úsporné bydlení bude těžit i z výhodné polohy blízko centra Nymburka.



OrtoRen

— ORTODONCIE —

Nově otevřeno!

Ortodoncie a dentální hygiena pro děti a dospělé.

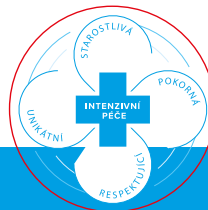
MDDr. Renata Zemánková

Najdete nás: Mladých Běchovic 2, 19011 Praha

Tel: +420770660415

Web: www.ortoren.cz

Email: info.ortoren@gmail.com



MÁME OTEVŘENO!

Připojte se k našemu zařízení následné a dlouhodobé intenzivní péče.

Hledáme:

- ➕ všeobecnou sestru a sestru se specializací ARIP (IP)
- ➕ praktickou sestru
- ➕ fyzioterapeuta/-ku intenzivní péče
- ➕ radiologického asistenta

KONTAKTUJTE NÁS

personalnimilovice@chronicare.cz
tel.: 732 471 281 www.chronicare.cz



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 rychlotratě v úsecích Praha – Brno – Ostrava, Brno – Břeclav, Praha – Ústí nad Labem – Drážďany a Praha – Hradec Králové/Pardubice – Vratislav.

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

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

Stavební práce začnou v horizontu tří let

Jako první se začne stavět na Moravě. „Podle aktuálního

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

První vysokorychlostní vlaky se v České republice rozjedou počátkem 30. let. Přesný termín závisí na rychlosti 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.



Hlášení závad

MĚLNÍK | Od konce srpna je v provozu nová bezplatná linka, na které mohou obyvatelé Mělníka informovat přímo Technické služby o závadách a připomínkách. Na čísle 800 090 097 v pracovní době zaznamená připomínky zaměstnanec TS, poté je k dispozici záznamník.



Podpora sportu

MĚLNÍK | Město Mělník letos podpoří přes 150 sportovních projektů. Budou to třeba sportovní akce, trenéry, kluby nebo reprezentace Mělníka v národních a mezinárodních soutěžích. Tam všude směřuje finanční podpora města, která za rok v součtu dosáhne částky 16 milionů korun. Celkem 22 dotací je určeno pro sportovní aktivity mladých do 21 let.

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



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



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

Plánuje se nové železniční spojení s Prahou

Středočeský kraj chce uzavřít memorandum s hlavním městem Prahou, Brandýsem nad Labem – Starou Boleslaví, Podolankou, Přezleticemi, Prahou-Vinoří a Prahou-Kbely. Týká se spolupráce při přípravě nové železniční propojky z Prahy do Brandýsa nad Labem.

Kvůli rychlému rozvoji příprazské oblasti a obecnému nárůstu počtu obyvatel ve Středočeském kraji je nutné začít budovat i kvalitní dopravní infrastrukturu. Nově by tedy měla vzniknout železniční propojka Prahy a Brandýsa nad Labem – Staré Boleslavi vedená přes pražské části Vinoří a Kbely a obce Přezletice a Podolanka.

„Memorandum řeší jednotný postup všech účastníků, podporu a tvorbu projektové přípravy a zajištění souladu v území s připravenou trasou a ostatními záměry v daném území, tvorbu jednotné komunikační strategie jednání s příslušnými orgány, státními institucemi, veřejností, dopravními



společnostmi, železniční správou a dalšími, s cílem získat finanční prostředky a technickou podporu pro přípravu, stavbu a provoz kolejového propojení,“ vysvětlil záměr náměstek hejtmanky pro oblast regionálního rozvoje a územního plánování Jiří Snížek.

Stávající silnice i současné železnice jsou už přetížené, hromadná doprava není konkurenceschopná a budování paralelních silnic není možné. I kvůli nedostatku parkovacích ploch v Praze a okolí je tak nové železniční spojení jediným řešením. red

Všechny informace o kraji v kapse

Středočeský kraj do kapsy, tak by se dala nazvat nová krajská mobilní aplikace.

Uživatelé v ní naleznou rychlý přístup k aktualitám a novinám v kraji, ale také například tipy na turistická místa či aktuální jízdní řády. Vyhrazena je

sekce pro samosprávy, kde vedení obcí nalezne přehledné publikace v digitální podobě. Uživatelům je k dispozici také funkce pohodlného čtení čtvrtletníku Středočech.

Mobilní aplikace je ke stažení na Google Play a App Store. red



Kraj podpoří nemocnici

Středočeský kraj podpoří ze svého rozpočtu dotacemi příbramskou a mladoboleslavskou nemocnici částkou 50 milionů korun. „Do krajských nemocnic míří v posledních letech stovky milionů korun. Kromě stavebních úprav investujeme i do přístrojového vybavení. To je klíčové pro správnou a včasnou diagnostiku, pro kvalitní vyšetření vzorků v laboratořích, pro bezpečí pacientů. Zastaralé a poruchové přístroje navíc ovlivňují čekací doby na vyšetření a komplikují provoz nemocnic. Nové vybavení jednoznačně opětlepší péči o pacienty a samozřejmě ho ocení jak stávající, tak i noví lékaři, kteří se do našich nemocnic

Nové vybavení jednoznačně opětlepší péči o pacienty a samozřejmě ho ocení jak stávající, tak i noví lékaři, kteří se do našich nemocnic rozhodnou nastoupit. Jít totiž s dobou je nesmírně důležité.

rozhodnou nastoupit. Jít totiž s dobou je nesmírně důležité nejen pro pacienty, kterým tak nabízíte tu

nejlepší možnou péči, ale i pro rozvoj a lukrativitu našich nemocnic a pro zdravotníky,“ uvedl náměstek hejtmanky pro oblast zdravotnictví Pavel Pavlík.

Oblastní nemocnici Mladá Boleslav přispěje kraj na nové přístrojové vybavení za více než 17,3 milionu korun. Jde například o přístroje pro oční a plicní oddělení, nový ultrazvuk pro mamografii, specializovaný ultrazvukový přístroj pro urologii nebo robotické operační rameno. Nutnou modernizaci prochází také čistě provozní prostory, jako jsou výtahy, spojovací a komunikační chodby, či probíhá i modernizace rozvozen vysokého napětí za 3,6 milionu korun. red

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.



Bezpečně u vody

Policisté Územního odboru Mělník a policejní preventistky prováděli i letos v létě pravidelné kontroly na vodních tocích a plochách v celém jejich teritoriu. V rámci celorepublikového preventivně-bezpečnostního projektu Bezpečně u vody policisté dohlíželi na dodržování zákona o vnitrozemské plavbě, rybářského zákona, vyhlášek měst a obcí, ale také na veřejný pořádek u vodních ploch. Kontrolovali rybáře, ale i vůdce malých plavidel (řidiče lodí). U těch zjišťovali, zda mají příslušná oprávnění k řízení, povinnou výbavu na lodi, lodní osvědčení (technický průkaz), dále zda „řidiči“ neřídí pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek, neboť i na vodě platí v tomto ohledu stejná pravidla jako na silnici.

**Policie České republiky -
územní odbor Mělník
Bezručova 2796
276 01 Mělník**

Debata o proměně náměstí Karla IV.

MĚLNÍK | Mělnické zastupitelstvo schválilo v srpnu memorandum o společném postupu města a společnosti Property Mall, která zahajuje dlouho očekávanou revitalizaci náměstí Karla IV. Díky tomuto projektu, jehož náklady se odhadují na dvě miliardy korun, budou na místě nefunkčních budov z dob minulého režimu nové byty, obchodní prostory, městská knihovna a parkovací dům včetně podzemního parkoviště.

**Veřejná debata o podobě náměstí - 26. září, 18:00 hodin
Masarykův kulturní dům**

„Zavázali jsme se k tomu, že chceme být těmi, kdo má odvahu jednat a výrazně posunout projekty, které zlepší veřejný prostor Mělníka. Na 26. září proto plánujeme otevřené setkání a diskuzi s občany i s místními podnikateli. Jejich zapojení a služby jsou nakonec



Město má připravenou studii obnovy náměstí, zhotovitel vzejde z výběrového řízení. Vizualizace | Property Mall

nutnou podmínkou pro dobré fungování živého centra,“ uvedl starosta města Tomáš Martinec. Samotné debatě bude předcházet od 16 hodin komentovaná prohlídka náměstí Karla IV., které se může veřejnost zúčastnit. „Poté, co vše podrobně prodiskutujeme s občany, bychom rádi v příštím roce byli připraveni na to, abychom vyhlásili soutěž na developera. S ním už budeme jednat o finální podobě náměstí na základě konkrétních připomínek nejen od občanů, ale například i od památkářů, dopravního odboru

a podobně,“ upřesnil další scénář starosta Martinec.

Memorandum o společném postupu mezi Mělníkem a Property Mall schválilo zastupitelstvo jednomyslně. Společnost Property Mall darovala městu hmotovou studii revitalizace náměstí, která navazuje na předchozí studie a má být základem pro debatou o konečné přeměně náměstí. Strany se dohodly na průběžné komunikaci, zapojení občanů a spolupráci během výběrového řízení na developera projektu.

ala

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**

RV2401601747

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

RV2401601748

Stavba kostela čeká na požehnání

NERATOVICE | Stavební stroje na pozemku pro komunitní centrum v Neratovicích jedou celé prázdniny na plné obrátky a 18. září se chystá první velká akce pro veřejnost. V 16 hodin požehná stavbě kostela Nejsvětější Trojice a pastoračního centra Kardinála Josefa Berana pražský arcibiskup Jan Graubner. Na akci jsou zváni všichni, kterých se stavba komunitního centra nějak dotýká, tedy

18. září, 16:00
žehnání stavby
kostela Neratovice

nejen farníci, ale i obyvatelé města Neratovice, Libiš a okolních vesnic a samozřejmě dárce a podporovatelé stavby.

Kromě samotného žehnání, které svým zpěvem doprovodí chrámový sbor Václav, nebude chybět i lákavé občerstvení a program pro



Moderní kostel bude plnit funkci komunitního centra a bude důstojnou dominantou města.
Vizualizace | Nadace neratovického komunitního centra

děti. Akce se koná u místa stavby, tedy mezi ulicemi Vojtěšská (Neratovice) a Hraniční (Libiš).

Pokud půjde vše podle plánu, do tří let na místě vyroste unikátní a potřebná stavba s možnostmi využití pro všechny lidi dobré vůle. Vybavená společenským sálem a klubovnamí bude dobrým

předpokladem pro pořádání svateb, oslav, besídek, výstav, koncertů, kroužků pro děti atd.

Více informací o stavbě, možnostech zapojení se i o akci samotné najdete na webu.

ala

www.kostelneratovice.cz

RADNICE INFORMUJE

Lepší integrace

Město Mělník se už druhým rokem zapojilo do projektu na podporu integrace cizinců v rámci dotační podpory Ministerstva vnitra ČR. Letos získalo 228 tisíc korun. Finanční prostředky mají sloužit na Poradenské a integrační centrum pro ukrajinské uprchlíky. To jim poskytuje nejen potřebné informace, ale především je propojuje s integračními a aktivizačními činnostmi. Projekt se soustředí zejména na propojování nabídky a poptávky na trhu práce, zprostředkování vhodného ubytování, koordinaci, vzdělávání, zajištění nezbytné lékařské péče a tlumočení u lékařů a na komunikaci s ÚP.



Městský úřad Mělník
náměstí Míru 1
276 01 Mělník

INZERCE

Řídit autobus?

Skvělé zaměstnání!

- mzda až 65 000 Kč
- 5 týdnů dovolené
- náborový příspěvek 25 000 Kč
- spousta dalších výhod
- řidičák zajistíme

Tel. 315 671 659
326 911 522

busjob.cz

STŘEDNÍ ČECHY a.s.
ČSAD

- **VÝKUP NEMOVITOSTÍ**
- **VYPLACENÍ ZÁLOHY**
(např. na exekuce před prodejem)
- **ZPROSTŘEDKOVÁNÍ PRODEJE**
- **AUKCE NEMOVITOSTÍ**

TEL. 774 335 502

JURIS REAL

Mělnické vinobraní



Jubilejní 85. ročník Mělnického vinobraní přinese letos kromě hlavní scény dalších pět scén. Nově přibude Rap scéna se zaměřením na mladší publikum a alternativní scéna. Těšit se můžete na tradiční Zámeckou scénu, kde je zastoupen například folk a country, a také na Dětskou a Loutkovou scénu. Úplnou novinkou je Alternativní scéna, která vznikne na Radničním dvoře, kde stále zůstává klidová zóna s degustací vín Cechu českých vinařů, ale navíc zde ke zpříjemnění atmosféry budou vystupovat zástupci alternativních hudebních žánrů a DJ's. Akci bude moderovat Leoš Mareš.

www.vinobranimelnik.cz

Vrázova vyhlídka dostala původní podobu

MĚLNÍK | Vrázova vyhlídka, která nabízí nádherný výhled na soutok Labe, Vltavy a Vraňansko-hořínského plavebního kanálu, získala nové kulisy. Dočkala se zpevnění opěrné zdi a nové omítky v levé části. Nyní tedy vypadá téměř stejně, jak byla navržena v roce 1934. „Vrázova vyhlídka je jedním z míst, které milují jak obyvatelé Mělníka, tak i turisté. Po předchozích menších úpravách se konečně dočkala komplexní rekonstrukce i její levá část. Její současná podoba odpovídá tomu, jak byla v roce 1934 navržena,“ uvedl místostarosta Mělníka Martin Klihavec, který se v posledních letech významně zasloužil o zvelebení vyhlídky.

Opěrní zdi hrozilo zřícení

Město se rozhodlo k rekonstrukci z důvodu havarijního stavu opěrné opukové zdi, u níž hrozilo v krajním případě zřícení.

Název získala vyhlídka po českém cestovateli a fotografovi



Vrázova vyhlídka je důležitou součástí veřejného prostoru. Foto | město Mělník

Enrique Stanko Vrázovi. Ten na konci 19. a na začátku 20. století procestoval Jižní Ameriku, Asii i Afriku. Poznatky z cest pak ke konci života zpracovával právě na Mělnicku. Zamíloval si zde mimo jiné výhled na soutok Labe a Vltavy. Funkcionalistickou podobu

Vrázova vyhlídka dostala v roce 1937 díky návrhu architekta Jana Bohuslava Zeleného. Oproti původním plánům byla celá desetiletí bez pamětní desky. Ta byla na místo osazena až v roce 2020 zásluhou Mělnického osvětového a okrašlovacího spolku.

ala

INZERCE

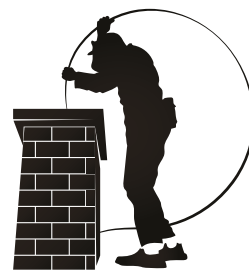
TRIBUTE TO CLASSIC
**DEPECHE
MODE**
freelove
SYMPHONY SHOW
19.10. PRAHA,
Kongresové centrum Praha
WITH
ORCHESTRA
www.artpartner.cz [Ticket-Online.cz](https://www.ticketportal.cz) [ticketportal](https://www.ticketportal.cz)

KOMINICTVÍ J.A.N.

Myslete na zimu již teď.
Nechte si včas zkontrolovat stav
spalinových cest a vyčistit váš komín

Kontaktujte nás:

Jan Vystrčka
Odolena Voda
zapsaný v kominickém společenství
tel.: 608 386 940
e-mail: kominictvijan@gmail.com



RV240179/01

AUTOCENTRUM VOJKOV



NÁHRADNÍ DÍLY

- ✓ Závazek 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

LIKVIDACE VOZU

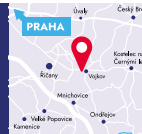
- ✓ Odtah vozu
- ✓ Vystavení protokolu likvidace
- ✓ Odhlášení vozu na úřadě

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

RV2401602/19

Nové kolumbárium zajistí důstojnou pietu



Nové kolumbárium při vstupu na hřbitov bude důstojným pietním místem. Vizualizace | město Mělník

MĚLNÍK | Nové kolumbárium už brzy zvýší kapacitu hřbitova sv. Václava na ulici Pražská. U vstupu do areálu hřbitova tak vznikne

nový prostor pro zhruba 130 výklenků určených pro urny s popelem zemřelých, jejich fotografie, květiny a upomínkové předměty.

„V současné době je velkým problémem nedostatečná kapacita hřbitova sv. Václava. Kolumbárium by ho mělo pomoci vyřešit. Bude umístěné u vstupu do areálu, které nyní působí trochu nevzhledně. I to se díky kolumbáriu výraznělepší,“ uvedl starosta Mělníka Tomáš Martinec. Kolumbárium bude zároveň sloužit jako pietní shromaždiště. „Prostor je řešený jako částečně uzavřený, aby vzniklé prostřanství působilo do jisté míry intimně a současně důstojně. Počítá se v něm s lavičkou, vodním prvkem a stromem,“ popisuje Tomáš Martinec.

Stavební práce by měly začít ještě letos, s jejich ukončením počítá město v dubnu příštího roku. „Jednotlivé výklenky budou ve třech řadách, přičemž u každého bude žulová police pro umístění upomínkových předmětů či květin,“ upřesnil místostarosta města Petr Kowanda.

ala

LÉKAŘ INFORMUJE

Revma vyřeší specialista

Revmatoidní artritida neboli revma se často zaměňuje s řadou kloubních onemocnění. Navíc se lidé mylně domnívají, že postihuje pouze starší generaci. Artritida je zánětlivé autoimunitní onemocnění, které nenávratně poškozuje nejen klouby a chrupavky, ale ohrožuje i další části těla, například kardiovaskulární systém, oči i plíce. S přesnou diagnózou však pomůže pouze lékař. V brandýské nemocnici se na léčbu tohoto onemocnění specializuje revmatologická ambulance. Příčiny vzniku artritidy zatím nejsou známy. Nemoc nelze zcela vyléčit, pouze zmírňovat její průběh. Její včasná diagnóza a léčba jsou klíčové pro prevenci nevratného poškození kloubů.

**Nemocnice Brandýs,
Revmatologická ambulance:
326 746 538,
revmatologie@nembnl.com**

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

RV2401816/02

DŘEVO do kamen

štípané palivové dřevo tvrdé, měkké + odřezky z výroby
nakráčeno na 30 cm přímo do kamen

tel.: 773 11 54 11 • email: info@drevodokamen.eu

RV2401808/01

KOMPAKTNÍ PRACOVNÍ DESKY



JAF HOLZ spol. s r.o.
Průmyslová 1893 | 250 01 Brandýs n/L.
T: 724 008 438 www.jafholz.cz

RV2401806/01

Malovaná cyklomapa

BAKOV NAD JIZEROU | S podtitulem „Malované děti 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 dechberoucích 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 ne-dalekým Tanvaldským Špičákem a Bukovou, Černou Studnicí, Královkou, Javorník, vrch Tábor s rozhlednou, Štěpánku, hrad Kumburk, Krkonoše s Ktlem, Čertovou 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 cestě si jistě všimnete krásných dřevěných soch, tzv. Duchů lesa.

haj

fajnvylety.cz

Dluhy na zdravotním pojištění odpustí Milostivé léto



Další oddlužovací akce navazuje na předchozí tři Milostivá léta a tentokrát umožňuje zbavit se výhodně dluhů na zdravotním pojištění. Pokud dlužníci do 30. listopadu požádají o odpustění dluhů a následně nejpozději do 31. prosince uhradí původní dlužné pojistné na zdravotním pojištění

a splní další podmínky akce, penále a exekuční náklady jim budou odpustěny.

Většina zdravotních pojišťoven vymáhá dluhy často prostřednictvím soudních exekutorů. Milostivé léto IV však platí pro dluhy u zdravotní pojišťovny, které jsou vymáhány v rámci daňové exekuce. „To

znamená, že je nezbytné si ověřit, zda vaše dluhy z pojištění vymáhá samotná pojišťovna, nebo tak činí soudní exekutor (lze to často vyčíst z exekučních příkazů). Pokud exekuci vede samotná pojišťovna, můžete Milostivé léto IV využít. Zároveň upozorňuji na možnost požádat o rozložení úhrady

dlužného pojistného na splátky, a to až na 36 měsíců,“ uvedl advokát David Uruba.

Rozhodující je též datum – o odpustění lze žádat **pouze u těch dluhů, u nichž byla daňová exekuce nařízena nejpozději k 31. prosinci 2023.** Na novější dluhy se nevztahuje.

„Pokud dlužník už v rámci daňové exekuce dlužné pojistné ke dni 1. července 2024 zcela uhradil, tj. dluží už jen na penále a exekučních nákladech, i v takovém případě lze o jejich odpustění požádat. Je vhodné obrátit se na pracovníky dluhových poraden nebo advokáta, kteří pomohou s vyřízením žádostí, jež je nutné doručit pojišťovně do 30. listopadu 2024,“ dodal Uruba.

Kdo může Milostivé léto 2024 využít

O prominutí neuhrazeného penále nebo exekučních nákladů mohou požádat pouze fyzické osoby, tj. osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ) nebo osoby bez zdanitelných příjmů (OBZP). Na právnické osoby ani dlužníky v insolvenční se tato možnost nevztahuje.

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 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.**

Pravidla za volantem

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

Proč použít ve vozidle bezpečnostní pásy?

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

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



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

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

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

Chcete zabít řidiče? Nepoutejte se vzadu

- I na zadních sedadlech platí fyzikální zákony – na zadním

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

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

NEPÍŠTE ZPRÁVY, NETELEFONUJTE, VĚNUJTE SE ŘÍZENÍ!

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

I jedna vteřina může rozhodnout o přežití!

red

ZDROJ: POLICE ČR

INZERCE

ČEROZFRUCHT s.r.o. přijme: Řidiče/ku kamionu MKD a VKD



Požadujeme: Řidičský průkaz sk. CE; platný profesní průkaz; psychotesty; trestní bezúhonnost; flexibilitu; minimálně roční praxi na obdobné pozici; pracovitost, schopnost samostatné práce.

Nabízíme: Práci v příjemném kolektivu, zajímavé finanční ohodnocení, firemní benefity. **NÁSTUP DLE DOHODY.**

Kontakt: tel.: 283 001 176, e-mail: personalni@ceroz.com

RV2401758/01

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!

RV2401621/05

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

RV2401701/03

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					NEWT- NOVO JMÉNO						ZÁVODY						
OBEC U CHEBU					TMA PODNIK V PRAZE						NĚM. SKŘÍŇ RADIKÁL						
ZDÁNĹIVÉ PŘIBLIŽENÍ HVĚZDY K MĚSICI					TRAPNÁ SITUACE AUTORITA								DRUH JEHLČNATÉ 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) INICIALY NERUDY				ŘÍMSKY 495 PRAJAZYK			KOUZELNÝ PŮVAB DLUŽNÍ STRANA ÚČTU				SPOLEČNĚ SPŘEŽENÍ	
CÍRKEVNÍ							ČÍSELNÉ ÚDAJE	ZÁRODEK OBYDLÍ VČEL (MN. Č.)					PROGRAMO- VACÍ JAZYK BOXÉRSKÝ ÚDER				
VALUTNÍ ZKRATKA			OBLEK (EXPRES) SIDLO V OKRESE TŘEBÍČ							HITLEROV- SKÁ POLICIE ZÁPALKÁ							
	ŽENSKÉ JMÉNO (15.12.)	INIC. KOMENSKÉHO NAŠ SOUČAS- NÝ SKLADATEL VÁŽNÉ HUDBY				POHOŘÍ NA SUMATŘE FERINA					CHLAPEC MALÁ LEONA					SPZ OSTRAVY MORÁK	
SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU				OTEC BOHŮ UGARIT- SKÉHO PANTEONU	TAJENKA 2 8760 HODIN									SPZ KLADNA ŠALBA			
ŠPANĚLSKÉ MĚSTO								NÁŠ BYVALÝ HÁZENKÁŘ NARKO- TIKUM					KORÓNA VID				
VÝROBCE PNEUMATIK NA ČESKÉM TRHU							NÁZEV PÍSMENE E ŠTORCHŮV HRDINA					ŠPATNO PRKENNÉ STROPY				UMINĚNÝ ZÁPOR	TISÍCOVKA (OBEČ.)
SNAD				KANADSKÉ SIDLO DESETINA HEKTARU					DRUH ČERNÉHO UHLÍ SPZ DIEBURG (NĚMECKO)								
DOMÁCKÝ IGNÁC					RAKOUSKÉ SIDLO					ŠALENÁ							
CIZÍ PLOŠNÁ MÍRA (SLOV)					ASLJSKÁ BAVLNA					RÝNSKÝ ČLUN				SPZ NEUSTADT BEI COBURG (NĚMECKO)			

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

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

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

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

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

Lipový lísteček přiblíží dětem koloběh života

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

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

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

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



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

UKÁZKA Z KNIHY LIPOVÝ LÍSTEČEK

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

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

red

Křest knihy

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

INZERCE

PŘÍSAHA
s podporou **MOTORISTÉ**
sobě

**NÁŠ KRAJ
BUDE
SLYŠET!**

MICHAELA VLACHÁ ROBERT ŠLACHTA

ZADAVATEL ZPRACOVATEL PŘÍSAHA OBČANSKÉ HLUT

RV240177103

Simfina

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

Chytrý přivýdělek 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

RV240176001

ADLO®

BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE

ZLODĚJI JSOU NÁM UKRADENÍ

FOR ARCH

HALA 3
STÁNEK 3C10

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

VSTUPNÍ DVEŘE ADLO 4 v 1
BEZPEČNOSTNÍ
PROTIHLUKOVÉ
PROTIPOŽÁRNÍ
TEPELNĚ - IZOLAČNÍ

RV2401787/03

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

RV2400520/05