

MISTNINOVINY

PRAHA 7

Praha 7

NOVINYKRAJE.CZ

Pavel Bittner: Tour de France je vrcholem světové cyklistiky

Jedinečnou zkušenost má za sebou letošní jediný český účastník slavného cyklistického závodu Tour de France, dvaadvacetiletý cyklista z Olomouce Pavel Bittner. Vloni poprvé startoval na akci Grand Tour a vyhrál jednu z etap závodu Vuelta. Na Tour de France letos dvakrát téměř získal etapový vavřík, dojel čtvrtý a pátý.

Juraj Aláč

Absolvoval jste letos jako jediný český cyklista Tour de France. Je to pro vás splněný sen, nebo to berete jako součást vaší „práce“?

Bohužel jsem tam byl letos jediný Čech, určitě je to ale splněný sen. Od dětství jsem tento závod sledoval v televizi, je to největší závod v cyklistice a sledují ho i lidé, které cyklistika běžně nezajímá. Jede se totiž na vizuálně zajímavých trasách. Jako práci vnímám spíše trénink, dodržování životosprávy a všechno kolem při přípravě na závody. Samotné závodění je pro mě vášeň a Tour de France je maximum, je na nejvyšším stupínku, co může cyklista zažít. Pak už jen olympiáda...

Vybavíte si, jaké myšlenky se vám honily v hlavě, když jste dojížděl v Paříži do cíle? Byl vůbec prostor pro nějaké myšlenky?

Byl jsem neskutečně spokojený, v poslední etapě jsem chtěl zajet co nejlepší výsledek a pomoci týmovému kolegovi Tobiasovi Lund Andresenovi, který byl trochu víc vzadu. Těch emocí bylo strašně moc, fanoušci kolem trati byli neskuteční a cítil jsem, jak mě hnali dopředu. Po pravdě jsem myslel na to, že už chci vidět svou přítelkyni v cíli a pográtulovat si s týmovými kolegy. Po projetí cílem jsem ale musel čekat na povinné společné focení, potom dopingová kontrola – která byla tentokrát snad nejrychlejší v životě. A vybavuji si, že mi byla docela zima, tak jsem spěchal k autobusu na setkání s nejbližšími.

Jak moc náročná pro vás byla Tour de France? Musel jste projít speciální přípravou?

Byl to fyzicky těžký, hodně hektický závod a člověk se musí velmi soustředit, kam jede. Mezi



etapami jsou dlouhé transfery v autobuse, které jsou sice pohodlné, ale když musíte po závodu jet tři hodiny autobusem a pak ještě spíte někde jinde, tak se únavu nashromáždíte. Závodíme tři týdny v kuse. A můžu říct, že jsem byl

hodně unavený. Speciální přípravu jsem absolvoval v rámci závodů okolo Švýcarska, a k tomu nějaké extra tréninky. Celá příprava se ladila tak, abych na Tour předvedl ty nejlepší výsledky.

Pokračování na straně 5

INZERCE

Nově otevřeno vedle vás...
FAIR THAI MASSAGE.
Masáž, která hýčká tělo i mysl.

Na Manínách 1590/29 Praha 7 – Holešovice
www.fairthaimassage.cz
 Tel: +420 727 878 708

5+1
MASÁŽ ZDARMA

Fair Thai
MASSAGE

ČESKÁ
DISTRIBUČNÍ
DO VAŠÍ SCHRÁNKY

PŘÍLEŽITOST PRO OZP

**Hledáme distributory
po celé ČR pro roznoš letáků**

bezplatná linka 800 800 882

nabor-ozp@distribucni.cz

www.distribucni.cz

RV250160/01

RV250166/01

Neodkládejte operaci šedého zákalu

Je vám přes šedesát a máte pocit, že hůř vidíte? Pak by vás mohl trápit šedý zákal (tzv. katarakta). 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.

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

Jak probíhá operace šedého zákalu?

Jedná se o zcela bezpečný a rychlý chirurgický zákrok, kterého není třeba se obávat. Operace šedého zákalu je zcela bezbolestná a provádí se v lokální anestezii. Během operace se vymění lidská oční čočka za čočku umělou. Operace trvá asi 15 minut a druhý den pacient již na oko vidí. Po dohodě s lékařem je možné operovat i obě oči v jeden den. 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 poškozená, je tvrdší a hůř se

odstraňuje. Operace pak může být náročnější a může přinášet více rizik.

Jaké nitrooční čočky si vybrat?

V Očním centru Praha dlouhodobě spolupracujeme s nejvýznamnějšími světovými výrobci nitroočních čoček, jako je Alcon, Zeiss a další. Výběr čoček pacient konzultuje s lékařem v rámci předoperačního vyšetření a volí se s ohledem na problém a požadavky pacienta na vidění. Čím dál více pacientů si uvědomuje, že mají možnost si vybrat, jak se budou dívat na svět po zákroku. Mohou si připlatit za prémiové nitrooční čočky, které jsou pro zrak šetrnější, poskytnou lepší kontrastní citlivost, a dokonce je mohou zbavit závislosti na brýlích. Nitrooční čočka zůstává v oku na celý život, proto všem pacientům doporučuji, aby výběr čoček před operací opravdu důkladně zvážili.

Proč si pro operaci šedého zákalu zvolit právě Oční centrum Praha?

S operacemi šedého zákalu máme obrovské zkušenosti. Byli jsme prvním soukromým kataraktovým centrem v České republice. Provedli jsme více než 100 000 nitroočních operací, což svědčí o obrovské důvěře pacientů. Těší mě, že jsou mezi nimi i naši příbuzní a známí. Největší odměnou za naši práci je spokojený pacient, který nás doporučí dál svým blízkým a přátelům, a ti opět dál a dál.



Co kdyby pacient operaci nepodstoupil?

Pokud by pacient operaci nepodstoupil, tak by postupně oslepl. Už i počínající šedý zákal může značně ovlivňovat kontrast a vidění, natož pak pokročilé onemocnění. Zhoršené a zamlžené vidění má především u seniorů vliv i na duševní zdraví a fyzickou zdatnost. Nemá tedy žádný smysl operaci odkládat. Po operaci jsou pacienti nadšení z nového jasného a barevného vidění, vedou mnohem aktivnější život a vrací se i ke svým zálibám a koníčkům.

Náš zkušený tým chirurgů



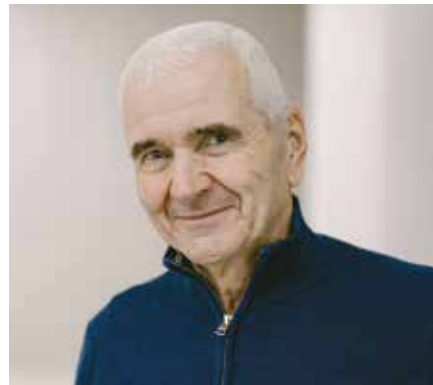
MUDr. Radan Zugar
Primář Očního centra Praha

Věnuje se kataraktové chirurgii, ročně provede téměř 3 000 operací šedého zákalu. Celkem již má na kontě 25 000 operací šedého zákalu. Dále se věnuje se léčbě sítnice, aplikuje anti-VEGF preparáty a vede glaukomovou poradnu.



MUDr. Andrea Janeková, FEBO
Vedoucí lékařka centra kataraktové a refrakční chirurgie / Zástupce primáře

Ročně provede téměř 3 000 nitroočních operací. Specializuje se na chirurgii šedého zákalu, refrakční chirurgii a chirurgii sítnice a sklivce. V poslední době se rovněž věnuje mikroinvasivním operacím zeleného zákalu.



Doc. MUDr. Jiří Pošta, CSC., FEBO
Chirurg, specialista na kataraktovou a refrakční chirurgii

S počtem více než 30 000 operací šedého zákalu se řadí k předním chirurgům v ČR, věnuje se rovněž refrakční a laserové chirurgii. Je držitelem nejvyššího ocenění ČSRKCH – medaile profesora Vanýska za přínos v rozvoji implantologie v očním lékařství v ČR.

Operace šedého zákalu v Očním centru Praha



**Plně hrazená
ze zdravotního
pojištění**

- Provedli jsme více než 100 000 nitroočních operací
- Vysoká kvalita garantovaná excelentními chirurgy
- Široká nabídka kvalitních nitroočních čoček (Alcon, Zeiss a další)
- Profesionální a lidský přístup personálu
- Moderní a pohodlné prostředí, nejmodernější technologie

www.ocp.cz

Oční centrum Praha, a.s.
Port7 | Nádraží Holešovice
Pod Dráhou 1637/6, Praha 7

M 603 289 736
T 220 807 757
@ recepcce@ocp.cz

Vidět jasně!

Doprava se zrychluje – na silnici i železnici



V polovině prosince začne řidičům sloužit desetikilometrový úsek dálnice D1 mezi Říkovcem a Přerovem. Je na něm 14 mostních objektů o délce 1900 metrů. Jedná se o poslední část dálnice která tak propojí Prahu, Brno a Ostravu. Foto | Juraj Aláč

Rychlostní komunikace a dálnice nejsou jen asfalt a beton, ale tepny naší republiky. Výrazně zkracují, zrychlují cestování a zvyšují bezpečnost na silnicích. Přivádějí do regionů investice, díky kterým se rozvíjejí místní podniky. Česko jako tranzitní země propojuje dálniční sítí celou Evropu a odlehčuje městům od nákladní dopravy. Vloni se podařilo zprovoznit rekordních 110 kilometrů dálnic, letos je to 75 kilometrů.

Juraj Aláč

Ředitelství silnic a dálnic letos pro řidiče otevře 75 kilometrů nových dálnic a stát pak dalších 27 kilometrů silnic. Většinou se jedná o obchvaty měst, které mají odvést tranzitní a nákladní dopravu mimo hustě obydlenou oblast. „Máme za sebou rekordní výstavbu dálnic. Za čtyři roky to dělá zahájených 254 kilometrů. Mimo jiné jsme dostavěli 32 km dálnice D4 formou PPP projektu, zprovoznili obchvat Českých Budějovic na D3 a 19. prosince otevřeme poslední úsek D1 u Přerova. Další část Pražského okruhu se staví, další získaly zelené razítko,“ uvedl ministr dopravy Martin Kupka s tím, že se podařilo dostavit

131 kilometrů dálnic a 63 kilometrů silnic I. tříd na zelené louce. I když si řidiči často stěžují, že silnice jsou plné uzavírek, různých omezení a přeplávané auty, blýská se na lepší časy. Základní dálniční síť, která propojí republiku se všemi sousedními státy, by měla být hotova v roce 2033. V příštím roce budou stavbaři pracovat na téměř 250 kilometrech nových silnic.

Doprava v Česku zaznamenala velký posun

Nejen stovky kilometrů nových a opravených silnic zaznamenali letos řidiči, ale zrychlila se i doprava na železnici. Na jaře začala první stavba vysokorychlostní trati z Brna do Přerova, která bude dokončena v roce 2028. Vlaky na

ní pojedou rychlostí 200 km/h. „U dalších spojení VRT Praha – Drážďany probíhají geologické průzkumy a u VRT Přerov – Ostrava očekáváme schválení EIA a poté nás čekají výkupy pozemků. Jsme křižovatkou Evropy a vysokorychlostní tratě u nás nesmí chybět,“ dodal ministr Kupka. Dvoustovkou se už od léta jezdí ve dvou nových úsecích mezi Českými Budějovicemi a Prahou.

Velký zájem je také o rekreační plavbu, na Labi vznikla letos nová přístaviště v Kolíně, Ústí nad Labem, Brandýse nad Labem a na Vltavě v Davli. Nově vybudovaná labská přístaviště využilo 1 400 plavidel, nejvíce v Poděbradech a Litoměřicích. Absolutním rekordmanem je Davle na Vltavě s 575 loděmi v prvním roce provozu. Na Moravě pak pokračují práce na prodloužení Baťova kanálu a na dalších úpravách pro ještě lepší zážitky z plavby. V Uherském Hradišti navíc letos vznikne nové plovoucí molo, které umožní přistát více lodím.

KRÁTCE

K volbám i s eDokladem

Prokazování totožnosti při volbách do Parlamentu České republiky mohou voliči už naplno využít elektronickou formu občanského průkazu.

Ve volební místnosti tak nebudou muset ukazovat plastovou kartičku, ale mohou použít i QR kód v mobilní aplikaci eDoklady. Volební komise budou vybaveny čtečkou elektronických dokladů, které jsou stejnopisem klasické občanky. V den voleb se musí občan ČR prokázat platným průkazem totožnosti nebo cestovním pasem. Pokud volič zvolí elektronickou formu, musí mít aktuální doklad. Toho docílí tak, že se maximálně dva dny před volbou do aplikace přihlásí a musí mít aktuální verzi operačního systému a poslední verzi aplikace.

Ve volební místnosti pak totožnost ověří komise buď pomocí mobilního telefonu nebo pomocí vytištěného QR kódu.

Sněmovní volby se konají v pátek 3. a sobotu 4. října.

ČÍSLO MĚSÍCE

49 402

Taková je průměrná mzda v Česku. Stoupla v druhém čtvrtletí meziročně o 7,8 procenta, ve srovnání s loňským rokem přibýlo zaměstnancům ve výplatě v průměru 3 583 korun. Po zohlednění inflace vzrostla mzda o 5,3 procenta. Obecně však platí, že dvě třetiny zaměstnanců na průměrnou mzdu nedosáhnou.

DATUM MĚSÍCE

12. října 1990

Státní banka československá provedla devalvaci koruny tím, že stanovila kurz koruny vůči americkému dolaru v poměru 1:24. Toto opatření je pokládáno za začátek ekonomické reformy v Československu a přechod k tržní ekonomice.

Praha 7 opět přispívá na kroužky dětem

Rodiče s trvalým bydlištěm v Praze 7 mohou do konce září požádat o příspěvek na kroužky pro své děti. Podpora je určena rodinám v tíživé finanční situaci. U žáků základních škol až do výše 1 500 Kč, u dětí z mateřských škol do 750 Kč. Informace a formulář jsou na webu sedmé městské části. S dotazy se rodiče mohou obracet na odbor sociálního začleňování.

Sedmička nabízí pytle na listí s klíněnkou

Sedmá část nabízí zdarma pytle na listí napadené klíněnkou jírovcovou. Od září jsou k dispozici v podatelně radnice v ulici U Průhonu 38 a v informačním centru Milady Horákové 2. Naplněné pytle lze nechat u popelnic, o odvoz se postará společnost Pražské služby. Množství je omezeno na 5 kusů na osobu. Služba je pro občany městské části zdarma.

Rekonstrukce omezí dopravu

V ulici Plynární a přilehlých ulicích začala v polovině září rozsáhlá rekonstrukce plynovodu, kterou provádí Pražská plynárenská Distribuce. Práce potrvají do 7. listopadu a budou probíhat po etapách. V souvislosti s výkopy dojde k omezením dopravy i parkování v ulicích U Městských domů, Kouteckého, U Staré plynárny a dalších. Důvodem je modernizace sítě a zajištění spolehlivého zásobování plynem.

pap

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



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

Na Výstaviště se vrátí tramvaje

Výluka tramvají mezi Výstavištěm a Nádražím Holešovice se blíží k závěru. Od 1. února je provoz v tomto úseku přerušen kvůli rozsáhlé rekonstrukci kanalizace, vodovodu a následné přestavbě tramvajové tratě i celé ulice U Výstaviště. Práce postupují podle harmonogramu a ukončení výluky je stanoveno na 10. října.

Stavební zásah navazuje na loňskou rekonstrukci ulice Dukelských hrdinů. Projekt zahrnuje také úpravu silnice a chodníků, výstavbu nového veřejného osvětlení a revitalizaci zeleně. Dopravní podnik současně provádí napřímení a částečnou přeložku tramvajové trati směrem k areálu Výstaviště, čímž vznikne prostor pro nové jízdní pruhy. Část tratě bude zatravněna, což zlepší nejen vzhled, ale i akustické podmínky v okolí.

Na místě probíhá dokončování tramvajového svršku, poslední práce na dotažení kolejnic i přípravě povrchů. Do konce



Na stavbu v ulici Výstaviště padl přes jeden kilometr kolejí. Foto | DPP

roku pak budou pokračovat práce v navazujících úsecích směrem k Bubenské.

Celková rekonstrukce Dukelských hrdinů a U Výstaviště zahrnuje nové chodníky, parkovací stání, stromy a mobiliář. Samotná

trať v ulici U Výstaviště pochází z roku 1979 a naposledy prošla větší úpravou v roce 2011, kdy byla část betonových panelů repasována. Podle projektantů byla její životnost na hraně a opravy už nestačily.

pap

Lidé i sportovci darovali dětem aktovky

Šířka aktovek a školních potřeb pro děti z rodin v nouzi se v Praze 7 konala i letos v létě. Do akce se poprvé zapojil i fotbalový klub AC Sparta Praha a jeho fanoušci.

Celkem se podařilo shromáždit více než 220 školních tašek, desítky penálů a stovky dalších pomůcek, které zamířily do potřebných rodin. Samotná Sparta přispěla prostřednictvím svého nadačního fondu částkou 50 tisíc korun a společně s fanoušky

darovala 60 aktovek, 65 penálů a 13 beden vybavení.

O distribuci darů se postarali sociální pedagogové působící v mateřských a základních školách, kteří pomáhají vytipovat rodiny potřebující pomoc a propojují je se sociálním odborem. Díky nim se pomoc dostala k dětem, které ji nejvíce potřebují. Část darů využily také charitativní organizace, například Šatník Nory Fridrichové.

pap



Rodinám ve finanční nouzi na Sedmičce pomáhá také Fond okamžité pomoci Prahy 7. Foto | Praha 7

Den hrdinů ukáže poprvé i humanitární základnu

V sobotu 27. září zaplní spodní část Výstaviště Praha a Křižíkův pavilon B tradiční festival Den hrdinů. Letošní jubilejní desátý ročník slibuje mimořádný zážitek. Veřejnosti se vůbec poprvé představí kompletní Materiální základna humanitární pomoci. Na vlastní oči si tak půjde prohlédnout, jak stát zvládá mimořádné události – od evakuací po péči o zasažené obyvatele.

Základnu bude možné projít volně nebo v menších skupinách



Den hrdinů, který se dlouhodobě věnuje tématu ochrany obyvatelstva a práce IZS. Foto | Výstaviště Praha

s průvodcem. Součástí programu budou ukázky techniky IZS včetně Panduru, policejního vrtulníku nebo mobilního centra GOLEM. K vidění bude také soutěž

profesionálních hasičů ve vyprošťování, interaktivní kyberzóna pro děti i dospělé, podcast stage, sportovní klání mladých hasičů a šifrovací hra. Vstup je zdarma.

pap

Pavel Bittner: Tour de France je vrcholem světové cyklistiky

Dokončení ze strany 1

Jezdíte za holandský tým Picnic PostNL – jak jste se do týmu dostal? Jaká je vaše pozice v pelotonu?

V juniorech jsem měl hezké výsledky, holandský tým si mě všimnul a dostal jsem se do tzv. development programu, kde jsem byl 20 měsíců a učil jsem se fungování týmu. Byli se mnou spokojeni a dostal jsem se do World Tour Team, kde teď jezdím od srpna 2022. V pelotonu jsem sprintér, klasikář – na to trénuju, to mi sedí. Jsem rychlý po rovině a trochu se trápím do kopce.

Na jakém kole závodíte – můžete nějak ovlivnit jeho výběr?

Letos jsme přestoupili na novou značku francouzských kol Lapierre. Výběr kola neovlivním, jsou to sponzoři, ale jsem s ním

Jsem sprinter a finišer bývají hodně vyhořelí. Ta rychlost a dravost mě ale baví. Když se do toho zapojí adrenalin, na nějaké komplikace člověk vůbec nemyslí.

moc spokojený. Na vývoji těchto kol se podílí i odborníci z našeho týmu, aby byla co nejrychlejší. Stejně ale nakonec záleží na závodníkovi, jakou má sílu. Ale i ty nejmenší detaily na kole ho mohou zrychlit, a to se pak počítá.

Zažil jste už i pády na závodech? Nemíváte strach z velkých rychlostí?

Pádů jsem několik zažil, ale naštěstí jsem si nic závažného neudělal. Někteří závodníci jsou hodně hubení a mají málo svalové hmoty, takže když spadnou, tak si často zlomí klíční kost. Strach ani ve větších rychlostech nemívám, jsem sprinter a finišer bývají hodně vyhořelí. Ta rychlost a dravost mě ale baví. Když se do toho zapojí adrenalin, na nějaké komplikace člověk vůbec nemyslí. Když pak zpětně přemýšlím, co by se mohlo stát... ale je lepší na to nemyslet



a věřit si ve sjezdech. Já si třeba rychlé sjezdy vyloženě užívám.

Nemají o vás rodiče strach? Určitě vaše úspěchy velmi prožívají...

Těžko říct... ale asi to není nic příjemného sledovat v televizi, když spadnu. Ale úspěchy se mnou prožívají, přijeli za mnou i na pár dnů do Paříže a to bylo úplně boží. Myslím, že i pro ně to byl vrcholný zážitek.

Vloni jste získal titul v anketě Král cyklistiky – potěšilo to, namotivovalo nebo zavázalo k další práci?

Určitě to potěšilo, bylo to takové ohlednutí za úspěšným rokem. I když jsem osobně cenu nemohl převzít, protože jsem byl na soustředění, mrzelo mě to, protože jsem chtěl potkat všechny kolegy, co se točí kolem české cyklistiky. Namotivovalo mě to být po boku velkých jmen naší cyklistiky a doufám, že získání tohoto titulu v anketě získám ještě znova.

Jak vypadá váš tréninkový rok? Jako „doma“ vnímáte ještě Česko, nebo už jste spíše ve světě?

Česko je pořád můj domov. Letos jsem ale strávil většinu roku ve Španělsku, kde mám byt, a už ho beru jako druhý domov. Přítelkyně bydlí v Belgii, je Holanďanka. Je to výhodné kvůli závodům, ale máme život hodně rozlitaný. Když to jde, snažím se trávit co nejvíce času na Olomoucku, kde mám rodinu a pořád to beru jako domov.

a vzorem? Co byste jim doporučil pro jejich sportovní kariéru?

Letošní Tour de France zaujala spoustu mladých lidí a přes sociální sítě vidím velký zájem nejen o moji osobu, ale i náš sport. Pokud se mladým ve sportu daří a baví je a dostanou se do věku, kdy se mohou sportem živit, doporučuji, ať pro to udělají maximum. Je třeba ale uvědomit si, třeba nejsem jen cyklista, ale především člověk, co dělá cyklistiku. Celý život není jen cyklistika, teď je to zaměstnání a existují i jiné věci než jen sport. Je potřeba se soustředit i na školu, kamarády, odpočinek a najít v tom nějakou rovnováhu.

Co vaše plány na příští sezonu... na další život?

Plány na sezonu ještě nejsou, mám před sebou letos ještě spoustu závodů... Pojedu třeba poprvé do Číny. Snažím se využít každý rok, kdy můžu závodit, a dávám tomu sto procent. Vnímám to jako obrovské privilegium dělat profi sport, co jsem jako dítě chtěl dělat, a vydělávat tím peníze a žít z toho. Je to super, ale vím, že život se tím může zhruba do 36 let. Uvidíme, jak dlouhá bude moje kariéra. Ani nevím, jestli mě to bude tak dlouho bavit a nenajdu něco, co budu chtít později dělat. Někaké nápady do budoucna už ale mám...

Co pro vás znamená kolo?

Kolo přináší svobodu, je to navíc fyzicky méně náročnější než běhání, dostanu se mnohem dál a stojí mě to méně sil. Je to skvělý dopravní prostředek hlavně do města – jezdím zadarmo a můžu i tam, kam nesmí auta. Určitě je to skvělá věc na udržení se ve formě. Kolo je skvělé na trávení společných chvil s přáteli, a když přijedu domů na Moravu, rád si při jízdě na kole s kamarády i povídám.

Kolik kilometrů naježdíte na kole za měsíc?

Pokud mám předepsaný trénink – třeba dneska jsem musel zajet 5 hodin, tak to pak záleží, kudy jedu a na rychlosti. Když se ohlédnu na vrchol tréninku, tak je to i sto hodin měsíčně. Ročně se to pohybuje kolem třiceti tisíc kilometrů. Každý rok mám nařízené asi tři týdny volna od kola.

Jak relaxujete a odpočíváte, když se zrovna nepřipravujete na závody?

Během závodní sezony moc času na jiné aktivity nemám. Rád si ale zajedu na dobrou kávu nebo jídlo s přítelkyní. Náhodná setkání se známými a kamarády jsou vždy nejlepší, ale ten sport bere tolik energie, že když mám nějaký volný čas po tréninku, rovná se to zázraku. Po sezoně mám tři týdny volna a snažím si to všechno vynahradiť. Vloni jsem byl třeba i lyžovat na konci října, což bylo hrozně fajn. Rád jezdím na motorce a autem, a to jsou pro mě vzácné chvíle.

Vnímáte, že jste pro řadu mladých sportovců idolem

PAVEL BITTNER

Dvaadvacetiletý český profesionální cyklista závodící za WorldTeam Picnic PostNL. Svoje první profesionální vítězství získal vloni ve sprintu na Vuelta a Burgos a stal se teprve devátým Čechem, který vyhrál některou z etap Grand Tour. Pochází z Hlušovic u Olomouce z cyklistické rodiny. Závodil jeho děda i táta, Pavel Bittner závodí na kole od deseti let.



PAHOP roste díky potřebnosti svého poslání i podpoře dárců a sponzorů

Ztráta blízkého člověka patří k jedné z nejtěžších chvil v životě a bez ohledu na to, jaké stanovisko k otázce smrti zaujíáme, nikdy se na ni nelze zcela připravit. Může se navíc stát, že budeme čelit situaci, kdy odchod blízkého člověka bude pozvolný v důsledku nevyléčitelné nemoci, a my se budeme rozhodovat, jestli jej svěřit do rukou zdravotníků v nemocnici, nebo zvolit jinou, svým způsobem přirozenější cestu: být s ním až do posledního dechu v místech, kde se cítí nejlépe. Pokud se rozhodneme pro druhou cestu, PAHOP nabízí své služby každému, kdo chce pečovat o své nejbližší v rodinném kruhu domácího prostředí.

„Lidé nás mohou vnímat jako pojízdnou nemocnici, která jezdí za pacienty domů, a v podstatě mají pravdu. Rozdíl je pouze v tom, že služba mobilního hospice je určena pacientům, kterým zbývá jen několik dnů či týdnů života a kteří si přejí zůstat v domácím

prostředí. Naši zdravotníci jezdí za nimi domů a poskytují jim stejnou péči, jako by byli v nemocnici. Vedle toho jsou součástí naší činnosti také pečovatelské služby, což znamená, že za pacienty přicházejí ošetřovatelky, které jim pomáhají například s hygienou,“

Mobilní hospic je určen pacientům, kterým zbývá jen několik dnů či týdnů života.

přibližuje ředitelka PAHOPu Helena Schwarczová.

Od svého založení v roce 2016 se zájem o služby organizace rostl do té míry, že nyní provozuje sedm poboček celkem ve třech krajích na Moravě. Povědomí o existenci a potřebnosti poslání mobilních hospiců je tak bezpochyby lepší než dříve. Co přetrvává, jsou

těžkosti s financováním jejich služeb. „Bez sponzorů a dárců bychom neexistovali. Navíc neustále narážíme na nedokonalost systému a až absurdní uplatňování vyhlášek a zákonů ze strany úřadů. U hospicové péče o dospělou osobu například zdravotní pojišťovny hradí v průměru jen třicet dnů. Pokud tuto dobu pacient takzvaně přežije, vrací se finanční zodpovědnost k nám a další dny už musíme proplácet ze svého. V roce 2021 bylo v naší péči celkem 650 pacientů, z nichž 35 žilo déle než těchto třicet dnů. Pojišťovna nám sice náklady na péči zprvu proplatila, ale víte, jak to dopadlo? Přišla kontrola a pojišťovně jsme museli vrátit téměř deset milionů korun, ačkoliv jsme všechny náklady na péči o pacienty museli stejně vynaložit,“ doplnil zřizovatel PAHOPu Ivo Mezihorák.

I přes tyto peripetie však organizace pokračuje zásluhou sponzorů, přízně veřejnosti i vzhledem

k potřebnosti jejich služeb dál. Chcete-li podpořit její činnost, lze tak učinit zasláním libovolné částky prostřednictvím přiloženého QR kódu. O dalších možnostech pomoci se lze informovat na čísle 604 307 107.

POMÁHEJTE S NÁMI



QR Platba

TRANSPARENTNÍ ÚČET FIO BANKY
č. 2501916657 / 2010

VAŠI PŘÍPADNOU FINANČNÍ
PODPORU SMĚRUJEME K
FINANCOVÁNÍ PROVOZNÍCH
NÁKLADŮ, KTERÉ NEHRADÍ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY.

KŘÍŽOVKA | „Mysl je trochu jako zahrada. Když jí nedodáváme výživu a nekultivujeme ji, (znění v tajence).“

POMŮCKA: HEER, ROOT, VALHALA	SNĚM	DOBYVATEL SEV. PÓLU	HRDINA	CITOSLOVCE CHRAPÁNÍ		TIŠÍCÍ CITOSLOVCE	INICIÁLY BÁSN. KLÁŠTE- RECKÉHO	KANAD. ŘEKA	POSTEL (ZAST)	PODNIK V BUČOVÍ- CÍCH	MÍSTO BLAŽENOSTI		SPZ HOD/SAALE (NĚMECKO)	OCULUS (ANAT)	SÍDLO BOHA ODINA	TRESTATÍ	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO
DEŠŤ					JEZDECKÁ DISCIPLINA							MLUVA					
HOLANDSKÉ SÍDLO					LAKOMÁ ODHALITI							AFRICKÝ KOPYTNÍK ULNA					
HRA S MIČKEM A HOLEMI						RUSKY OD SLOVEN. POLIT. STRANA (ZKR.)				INICIÁLY MALÍŘE LADY ŽURNALISTA			ŠPAŇ. POLÉVKA URČENTPO- LOHY LETADLA NEBO LODI				
IRÁCKÉ SÍDLO			RUDNÉ DOLY (ZKR.) SPZ POTENZA (ITALIE)			SETŘENÍ STAROŘE- KOVÉ					SÍDLO V BELGII INIC. HERČKY LORENOVÉ			NÁZEV PISMENE H SPZ LEMGO (NĚMECKO)			ČTVRTO- HORNÍ GEOLOGICKÁ VRSTVA
KYPĚNÍ (BÁSN.)				4 DEN MAYSKEHO MĚSICE BIBLICKÁ HORA				BYLINNÝ ODVAR	VYHROCENÍ BLASON								
	TROFEJ INDIÁNŮ	TAJENKA DOMÁCÍ ŠIKULA															
MPZ SLOVENSKA			NĚM. ŘEKA SÍDLO V ZAIRE			MEŠUGE ČÁST POCHODOVÉ SKLADBY					ČIN. SOUDCE Z DETEKTIVK R. VAN GULIKA INIC. HERCE RODNA			ZKR. ITAL. LET. SPOLEČNOSTI ISOBAR			
OBLIT								BRKO ZKR. SVĚTOVÉ ORGANIZACE				LET. SPOL. GHANY POPRAVČÍ			ZN. ZANIKLÉHO PRVKU ILLUNIA UMINĚNÝ ZAPOR		
ZN. POČÍTAČO- VÝCH HER						SPZ ROKYCAN ZKR. NAŠÍ TELEVIZE			VŘÁZETI ROHY TEL. SPOL. ŠPANĚLSKA							ZKRATKA TELEVIZ- NICH NOVIN	OZNAČENÍ ZÁCHODKU (LID.)
ŠPATNÉ					VYPRANÉ						NA ÚČET						
VÝDĚLEK					PRAŠKOVÝ PIGMENT DO TISKÁREN						VRCHOL HORY						

Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 10. 10. 2025.
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.

Jak je Evropská unie **užitečná rodičům?**

CHRÁNÍ NÁS ONLINE

- ochrana osobních údajů a právo „být zapomenut“ online
 - boj proti predátorům na internetu a ochrana mladistvých
- žnost vrátit věci zakoupené online do 14 dnů bez udání důvodu

USNADŇUJE CESTOVÁNÍ

- po Evropské unii jen s občanským průkazem, v schengenském prostoru prakticky bez kontrol
- neodkladné zdravotní ošetření kdekoli v EU
 - finanční náhrada za zpoždění spoje ...
nebo ztracené zavazadlo

DBÁ NA ZDRAVÍ VŠECH

- světově nej přísnější normy pro bezpečnost potravin
 - jednotné označení pro ekologické výrobky
 - zaručená kvalita pitné vody

CHRÁNÍ NÁS I NAŠE DĚTI

- zaručená zdravotní nezávadnost výrobků
- zákaz testování kosmetiky na zvířatech
- dvouletá záruční lhůta na zboží

**POMÁHÁ UDRŽET
SPOJENÍ S BLÍZKÝMI**

- bezplatný roaming na území Evropské unie
- nabíječky s jednotným konektorem USB-C
 - celoevropská tísňová linka 112



#EUjsmeMy

Proč je dobré být v EU?



RV2501137/37

Užijte si babí léto
S NOVÝM VOZEM



ŠKODA FABIA

VOLKSWAGEN PASSAT

DACIA DUSTER

KIA SPORTAGE

ŠKODA KODIAQ



1.0 TSI, 81 kW, 2018
od **149 999 Kč**
od 469 Kč/měs.

SLEVA
až **30 000 Kč**



2.0 TDI, 110 kW, 2017
od **199 999 Kč**
od 599 Kč/měs.

SLEVA
až **50 000 Kč**



1.6 SCe, 84 kW, 2018
od **299 999 Kč**
od 689 Kč/měs.w

SLEVA
až **40 000 Kč**



1.6 GDI, 97 kW, 2016
od **219 999 Kč**
od 659 Kč/měs.

SLEVA
až **50 000 Kč**



2.0 TDI, 140 kW, 2017
od **399 999 Kč**
od 1199 Kč/měs.

SLEVA
až **60 000 Kč**

① Vozy si můžete **vyzkoušet na našich 24 pobočkách**. ② Nebo si **vybrat online** a auto si **nechat přivézt domů**.

Sleva zůz = nejvyšší cenový rozdíl mezi původní a zlevněnou cenou pro daný typ vozidla. Měsíční od - 84 měsíční měsíční splátka při financování na úvěr. Reprezentativní příklad: Cena: 180 000 Kč. Akontace (podíl zálohákna na pořizovací ceně): 65 %, tj. 117 000 Kč. Doba trvání úvěru: 84 měsíční. Měsíční splátka: 917 Kč. Celková výše splacených úroků: 63 000 Kč (rozložené celkové číslo minus podíl zálohákna na pořizovací ceně). Celková částka splatná spotřebitelem: 77028 Kč (splátka + počet splátek x úroková sazba: 5,9 %; RPSN: 6,05%). Podíl zálohákna úvěru není sjednání pojistky. Fotografie jsou pouze ilustrativní. Dostupnost vozů je třeba ověřit na zákaznické lince. Hejnéna se zvažují nabízené podmínky v 17322 občanského zákoníku. AURES Holdings s. r. o. je samostatným zprostředkovatelem spotřebitelského úvěru. Uvede poskytl vozy plati pro všechny počty osob. AURA AUTO dohromady. Akci „Jevé auto s úrokem 0 % při nákupu na plati“ mohou využít všichni zákazníci, kteří zakoupí vozidlo v hodnotě vyšší než 60 000 Kč s rokem výroby od roku 2016, s maximální akontací 50 % a maximální dobou financování 12 měsíců. Akce plati od 1.7.2024 do odvolání.

PRAHA 8
DOLNÍ CHABRY
Dopraváků 874/15
Po-Ne 8-22h

AAA AUTO

aaaauto.cz | ☎ 800 110 800

RV2500511/03

Dálkové teplo od Pražské teplárenské ze skupiny Veolia

SPOLEHLIVOST A BEZPEČNOST

Představte si neviditelného hlídače, který bdí nad vaším domovem 24 hodin denně. Tak funguje naše dálkové teplo. Vyrábíme ho daleko od vašeho domu, můžete tak klidně spát bez obav z úniku plynu nebo požáru.

- Nepřetržitá dodávka tepla a teplé vody
- Záložní zdroje pro případ výpadku
- Výroba tepla mimo váš dům – žádné riziko, žádné imise

KOMFORT A POHODLÍ

Jsme jako dobří sousedé – když nás potřebujete, jsme vždy rychle po ruce. Naši odborníci jsou připraveni pomoci ve dne v noci, aniž byste o nich museli vědět.

- Vše zařídíme za vás – od výroby po dodávku
- Odborná péče a dispečink 24/7
- Žádné starosti s údržbou nebo opravami

FÉROVÁ A TRANSPARENTNÍ CENA

S naším systémem účtování je vaše tepelné hospodaření jako otevřená kniha. Každá položka je jasně vysvětlena, každý náklad opodstatněný.

- Vždy přesně víte, kolik a za co platíte
- Konkurenceschopná s jinými způsoby vytápění
- Cena je konečná, obsahuje všechny náklady včetně údržby a investic

PROFESIONÁLNÍ PODPORA

S dálkovým teplem získáváte spolehlivého partnera, který se o vše postará. Klid a teplo domova s námi není jen prázdná fráze.

- Zákaznický servis 24 hodin denně, 7 dní v týdnu
- Rychlá reakce na vaše požadavky a potřeby

ŠETRNOST K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ

Neustále modernizujeme naše technologie, abychom snižovali emise a zvyšovali účinnost. S každým dnem vytápění přispíváte k čistšímu ovzduší ve vašem městě.

- Využíváme moderní ekologické technologie
- Splňujeme přísné evropské a české normy
- Postupně přecházíme na čistší zdroje energie

S dálkovým teplem od Pražské teplárenské získáváte trojí výhru – komfort pro vás, bezpečí pro váš domov a ohleduplnost k našemu životnímu prostředí.

 **Pražská
teplárenská**
by  **VEOLIA**