

NOVINY KRAJE

ČESKOBUDĚJOVICKO

NOVINYKRAJE.CZ

Martina Sáblíková: Nejraději regeneruji v posteli

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

Martin Březina

Především úspěchy v rychlobruslení udělaly z Martiny Sáblíkové sportovní osobnost a stále aktivní legendu. Na chvíli ale opustíme rychlobruslařský ovál a v krátkém interview poznáme Martinu v letním rozpoložení a necháme se také trochu namotivovat, jak se začít hýbat.

Co byste jako profesionální sportovkyně poradila našim čtenářům, jak získat motivaci k tomu, aby byl člověk aktivní?

Tak pro mě je třeba jednou z motivací, proč se hýbat, abych



Foto | The Playbook House

se pak mohla dobře najíst (*smích*). Pokud se člověk přemlouvá a moc se mu nechce, tak je fajn mít někoho, kdo jej podpoří nebo ještě lépe se na procházku, běh nebo kolo přidá. Fajn je třeba mít i zvířecího parťáka, třeba psa, který vás vytáhne ven vždy. Pokud si chcete srovnat myšlenky, tak je fajn se zase jen tak proběhnout a mít čas pouze pro sebe.

Jako vrcholový sportovec musíte dbát na zdraví a posilování imunity. Máte pro čtenáře

nějaké zásady, kterých se držíte?

Imunitu posiluji především konzumací ovoce. Nejsem nějaký zastánce preparátů a doplňků stravy. Většinou to řeším přírodní cestou. Během zvýšené zátěže, jako jsou závody, dbám na větší přísun cukrů. Když si jdu ráno zaběhat nebo se protáhnout, tak si dám jen vodu nebo trochu čaje a snídám později, třeba až kolem desáté, kdy si dopřeju něco lehčího, jako jsou vložky s ovocem, a kávu, bez které nemůžu úplně fungovat.

Pokračování rozhovoru uvnitř vydání



AKTUÁLNÍ ZPRÁVODAJSTVÍ
DO VAŠEHO MOBILU

AKTUÁLNÍ TÉMA

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

**ZATEPLÍME
VAŠE STROPY A PODLAHY!**

— Nová zelená úsporám Light —

DOTACE až 250.000 Kč

Foukaná a stříkaná izolace zdarma

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

PODMÍNKA

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

DOTACI JE MOŽNÉ ČERPAT I PRO RODINY S PŘÍSPĚVKEM NA DÍTĚ!
Žádost vyřídíme zdarma, doplatky za zateplení nejsou žádné, dotace přijde na váš bankovní účet!

739 675 053

www.ceskafoukana.cz

info@ceskafoukana.cz

KOUPÍM MOTO ČESKOSLOVENSKÉ VÝROBY

Stadion
Jawetta
Pařez
Jawa
ČZ
atd.

V původním nálezovém stavu, koroze, nekompletní. Popřípadě náhradní díly k těmto motocyklům.

Děkuji za nabídku Tel.: 722 491 746

DISTRIBUČNÍ MÍSTA NOVIN KRAJE A MÍSTNÍCH NOVIN



- 1 MN9 Poliklinika Prosek
- 2 MN9 Poliklinika Vysočanská Medicon
- 3 NK Klaudiánova nemocnice Mladá Boleslav
- 4 NK Magistrát města Mladá Boleslav
- 5 NK Nemocnice Brandýs nad Labem
- 6 NK Nemocnice Neratovice Vamed Mediterra
- 7 NK Poliklinika Otrokovice
- 8 NK Nemocnice Kroměříž
- 9 NK Valašské Meziříčí - AGEL
- 10 Váš Zlín Městské divadlo Zlín
- 11 Váš Zlín Baťův institut 14/15 budova obchod COOP na Kútech 4345 ve Zlíně
- 12 Váš Zlín



**ČISTÁ
ENERGIE
ZÍTŘKA**

Nízké ceny energií, velké odměny pro vás

Při uzavření smlouvy s ČEZ
na elektřinu získáte poukázku
do Kauflandu ve výši **3 000 Kč**
a za plyn **2 000 Kč**.

www.cez.cz/poukaz



Sjednejte na této pobočce České pošty:
České Budějovice, Senovážné nám. 240/1



Česká pošta

TIPÁŽ

NOVINY KRAJE vydává Regionální vydavatelství s.r.o., K Žitkovu 282/9, 190 00 Praha 9, IČ 27846717, DIČ CZ27846717. Místo vydání: České Budějovice. Nепrodejné. Šéfredaktor: Ivo Čermák. Neoznačené fotografie jsou z archivu redakce. Registrace u MK ČR – MK ČR E 23002.
Inzerce: Dana Brejchová 603 588 338, brejchova@regnyd.cz, Karel Dobias 739 300 390, dobias@regnyd.cz, Aneta Dobiasová 732 574 319, dobiasova@regnyd.cz, Štěpánka Hadravová 605 167 046, hadravova@regnyd.cz, Zuzana Tomaschková 605 405 799, tomaschkova@regnyd.cz, Libor Vrbický 720 105 401, lvrbicky@regnyd.cz,
Vit Vrbický 603 786 170, vrbicky@regnyd.cz. Nevyžádané příspěvky nevracíme. Reklama na dodávky novin: reklama@regnyd.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. Uzavěrka dalšího vydání 4. 10. 2024.
Vydavatel 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 vydavatelství.

RV 240 445/11

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 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.



Sběr stříkaček

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Městské strážníky zaměstnává i sběr infekčního odpadu v ulicích. Od začátku letošního roku sebrali strážníci v ulicích Českých Budějovic více než 650 kusů použitých injekčních stříkaček. V případě, že lidé uvidí odhozené injekční stříkačky na ulici, mají věc oznámit na linku 156 a nedotýkat se infekčního materiálu. Strážníci jsou k jeho sběru speciálně vyškoleni a disponují ochrannými pomůckami, injekční stříkačky bezpečně seberou a zlikvidují.



Nové hřiště

ČESKÉ BUDĚJOVICE | O prázdninách byla dokončena obnova a rozšíření původního hřiště na pozemcích ZŠ a MŠ L. Kuby v Rožnově. Vznikla nová hrací plocha s běžeckou dráhou, atletické sektory a hřiště pro míčové hry. Za ochranným oplocením jsou nové branky na malý fotbal a streetball. Hřiště bude sloužit v rámci školní a předškolní výuky a využije ho i školní družina a sportovní kluby.

**MÁM SKVĚLOU PRÁCI
A ČAS ŽÍT SVŮJ ŽIVOT.
PŘIDEJ 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

Volné parkování ve zkušebním režimu

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Od září nabízí město České Budějovice komfortní parkování pro řidiče z centra ve zkušebním režimu v novém parkovacím domě Stromovka.

„Týká se to všech řidičů z oblasti A, kteří mají na své registrační značky dlouhodobě zaplacené parkovací stání. Během roku je v centru a v jeho okolí hodně akcí, některé přímo na náměstí Přemysla Otakara II., a ty si vyžadují uzavírky. Totéž platí o realizovaných stavebních pracích v této lokalitě. Proto jsme hledali cestu, jak řidičům pohodlné parkování v docházkové vzdálenosti umožnit. S tímto systémem je dobrá zkušenost na záhytném parkovišti Jírovcova, kde mohou parkovat rezidenti a abonenti z přilehlých oblastí C a G,“ uvedl náměstek primátorky Lubomír Bureš s tím, že bezplatné a neomezené parkování bude ve všech



patrech parkovacího domu nejprve fungovat ve zkušebním režimu do konce roku. „Poté vše vyhodnotíme. Věřím, že se ukáže velký zájem a my budeme v nastaveném

módu pokračovat,“ dodal Lubomír Bureš. Cílem města je maximální využití parkovacího domu Stromovka vzhledem k velké poptávce po parkovacích místech. red

Sliboval a sliboval

Jihočeští kriminalisté obvinili pětadvacetiletého muže ze Strakonicka z podvodu. V letech 2014 až 2020 obral zhruba dvacítku poškozených o téměř 10 milionů korun. Od důvěřivých osob vylákal

různé finanční částky pod slibem dodání mobilních telefonů nebo výpočetní techniky. Obviněný muž byl natolik šikovný i výřečný, že navíc od svých zákazníků, i přes nedodané zboží, dokázal

vylákat půjčky, které však nevracel. V těchto případech používal legendy jako dědictví po rodičích či výhru. Muži teď hrozí osmileté vězení, jeho vyšetřování probíhá na svobodě. red

Před nádražní halou vzniknou stojany pro kola, v plánu je i úschovna

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Přednádražní prostor v Českých Budějovicích se začíná proměňovat ve prospěch cyklistů.

„Stavební úpravy dvou vstupů do podchodu pod Nádražní ulicí začaly 26. srpna jejich uzavřením. Nevzhledné nadzemní části vstupů budou odstraněny, plocha bude přikryta a stane se součástí chodníku před výpravní budovou vlakového nádraží. Nad jižní vstup se dá přístřešek z ocelové konstrukce pro 11 stojanů na kola, nad severním bude umístěno celkem 26 stojanů, což ocení třeba i cyklisté, kteří přicestují vlakem a dál je pro ně lepší dojít pěšky, nebo kolo jen odstavit, zamknout a poté vyzvednout,“ uvedl náměstek primátorky Lubomír Bureš. Díky této novince bude v okolí výpravní budovy celkem 102 kolostavů.



V okolí vlakového nádraží v budoucnu zaparkuje více než stovka cyklů. Foto | město České Budějovice

Kolo nebude problém odložit na delší dobu

Na dvoře bývalé pošty chystá město vybudování úschovny kol. „Úschovna bude určena hlavně pro lidi, kteří potřebují kolo zaparkovat na delší dobu. Měla by mít kapacitu přibližně 65 cyklů. Pokud

k tomu přičteme právě budované a stávající kolostavy, tak se v přednádražním prostoru dostaneme na cca 170 míst pro kola,“ dodal Lubomír Bureš. Po dobu úprav přednádražního prostoru, které skončí 25. října, bude průchod zajištěn koridorem. ala

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 medaili 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.



Jihočeské tržiště je úspěšné

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Jihočeské tržiště, které bylo spuštěno v září 2022, dosáhlo ve školním roce 2023/2024 rekordního obratu přes 11 milionů korun. Kromě školních jídelen se do projektu nově zapojilo i 9 domovů seniorů, což výrazně přispělo k nárůstu poptávky po místních produktech. Na tržišti nyní nakupuje 45 školních jídelen, z toho 34 zřizovaných krajem. Počet prodejců potravin vzrostl na 68 a nabídka produktů se rozšířila na 2 247 položek. Nejaktivnějším nakupujícím byl, stejně jako v loňském roce, Dětský domov, Základní škola a Školní jídelna Horní Planá.

Virtuální Jihočeské tržiště je projekt Jihočeského kraje, kde si krajské školní jídelny a další stravovací provozy mohou vybírat z nabídky místních producentů bez zprostředkovatelského řetězce. Potkává se tak regionální nabídka s poptávkou. Na projektu spolupracuje kraj s Regionální agrární komorou Jihočeského kraje.

Vzniká unikátní bydlení pro vozíčkáře

PRACHATICE | Už příští rok vyroste v budově bývalé prachatické nemocnice v Nemocniční ulici chráněné bydlení pro vozíčkáře. Projekt, jaký zatím nemá v České republice obdoby, bude sloužit lidem, kteří se po nehodě, úrazu nebo nemoci ocitli na vozíčku. Mohou zde zůstat tak dlouho, jak budou potřebovat, než budou připraveni na novou životní situaci.

Inspirace ve Švýcarsku

Nápad na speciální bydlení vzešel od náměstkyně hejtmanky pro sociální oblast Lucie Kozlové, která inspiraci čerpala s kolegy ve Švýcarsku. Praktické zkušenosti do projektu vložil předseda Českého paralympijského výboru Zbyňek Sýkora, který sám vozíčkář, dokázal s architekty doladit každý detail, aby v projektu nikomu nic nechybělo.

„Pomohlo nám i město Prachatice, které nám zdarma převedlo pozemky, které jsme k realizaci



Projekt s názvem Kolečko pomůže lidem, kteří se ocitli na vozíku, vrátit se zpět do běžného života.
Foto | město Prachatice

potřebovali. Myslím, že nám na jihu Čech vyroste projekt, na který budeme moci být pyšní,“ uvedl hejtmán Martin Kuba při představení projektu a zahájení stavby.

Součástí bydlení bude kromě 12 bytových jednotek i rehabilitační tělocvična a kavárna, kde budou

moci lidé na vozíčku pracovat. Na stavbu s celkovými odhadovanými náklady ve výši 133 milionů korun se díky spolupráci s Regionální rozvojovou agenturou jižních Čech podařilo z Národního plánu obnovy získat maximální dotaci ve výši 80 milionů korun.

red

INZERCE

1.12. **ČESKÉ BUDĚJOVICE,**
DK Metropol

THE ORCHESTRA
LORDS OF THE SOUND
S PROGRAMEM
MUSIC IS COMING

GAME OF THRONES / HARRY POTTER / THE MANDALORIAN / VIKINGS
PIRATES OF THE CARIBBEAN / THE WITCHER / THE LORD OF THE RINGS
WONDER WOMAN / THE CHRONICLES OF NARNIA / AVATAR / DUNE
FANTASTIC BEASTS / MAD MAX / GUARDIANS OF THE GALAXY
MORTAL KOMBAT / STAR WARS / MATRIX / THE FIFTH ELEMENT

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

RV240160171

International Festival Ballet

ČESKÉ BUDĚJOVICE
DK Metropol

13.1.2025
LOUSKÁČEK
Balet na hudbu P.I. Čajkovského

14.1.2025
LABUTÍ JEZERO
Balet na hudbu P.I. Čajkovského

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

RV240160172

Sochu Jana Žižky si odvezli restaurátoři

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Dva měsíce bude chybět na podstavci jezdecká socha Jana Žižky z Trocnova umístěná na rohu Novohradské a Žižkovy ulice. „Přijeli si pro ni restaurátoři z Buštěhradu. Čeká ji kompletní čištění, průzkum aktuálního fyzického stavu a rekonzervace povrchu včelím voskem, aby se zastavila degradace povrchu patiny, což v exteriéru vydrží pět až deset let,“ uvedl náměstek primátorky Michal Šebek. O tři metry vysokou a stejně širokou sochu se postará pasířství Houska & Douda spol. s r. o.

Osudy tohoto jezdeckého pomníku jsou pozoruhodné nejen okolnostmi vzniku, ale i tím, jak dlouho a složitě pro něj bylo hledáno vhodné umístění. Původně měla socha stát na Staroměstském náměstí v Praze, ale nestalo se tak a neujal se ani nápad věnovat ji Táboru, protože ten už jednu sochu zemana měl. Konečným místem se nestalo ani náměstí Přemysla



Sochu si odvezli restaurátoři, na místo se vrátí do poloviny října. Foto | Petr Lundák.

Otakara II., i když přímo před radnicí bronzový monument stál přes sedm let. Definitivním umístěním od roku 1959 je tedy prostranství

před západním průčelím bývalých Žižkových kasáren v sousedství rušné křižovatky ulic Žižkova a Novohradská.

red

LÉKAŘ INFORMUJE

Trojčata v porodnici

Letos se už podruhé v česko-budějovické porodnici narodila trojčata. Ta první v únoru a ta druhá v červenci. Podle matrikářek jde o poměrně výjimečnou situaci, protože se tolik miminek najednou rodí málo. V roce 2007, 2008 a 2015 se vždy narodila jedna trojčata a ta další na sebe tedy nechala osm let čekat. Celkem se v červenci narodilo 168 dětí, z toho 90 chlapců a 78 dívek, 1 pár dvojčat a už zmiňovaná trojčata. Rodiče pro své ratolesti vybrali jména například Matyáš, Daniel, Marek, Kylian, Vincent a Eliška, Tereza, Viktorie, Lara a Melisa.



NEMOCNICE ČESKÉ BUDĚJOVICE, a.s.,
B. Němcové 585/54
České Budějovice

INZERCE

FESTIVAL HUDBY, FILMU A SPORTU

ČEZFEST

Zapni s námi České Budějovice
19/9–21/9 2024
Sokolský ostrov

VSTUP ZDARMA

VÍCE NA [CEZFEST.CZ](https://cezfest.cz)

19/9
LETNÍ KINO
AMÉLIE Z MONTMARTRU

20/9
KONCERT
EWA FARNA
TATA BOJS

21/9
SPORTOVNÍ DEN
SETKÁNÍ SE SPORTOVCI
V ČEZ ENERGY ZÓNĚ

Generální partner

ČISTÁ ENERGIE ZÍTRKA

Partneři

Mediální partneři

Ve spolupráci

Záštita



Podzim na zahradě je obdobím radosti, ale i práce

Horké léto je minulostí, časy grilovaček, koupání a dovolených jsou za námi. Nadcházející podzim je však na zahradách důvodem k radosti. Zahradníci sklízí plody svého úsilí, které musejí správně uložit anebo rovnou zpracovat. Nesmí ale usnout na vavřínech je třeba se zahradě věnovat dál. Po ostříhání volají živé ploty a bobuloviny, péči potřebují i ovocné stromy, které už mají sklizeň za sebou.

Juraj Aláč

I když letošní jarní mrazy v mnoha oblastech republiky zničily letošní úrodu, o to větší radost mají ti, kterým se na stromech nějaké ovoce urodilo. Se sklizní se nesmí spěchat. Brzy sklizené ovoce je poznat nejen na horší chuti, ale i na menší úrodě. Přezrálé ovoce naopak nevydrží dlouhé skladování. Ideálním počasím pro sklizeň je suchý a slunný den, protože ovoce nesmí během sklizně a třídění zvlhnout, jinak ve sklepe zplisniví či shnije. Ovoce sklízíte vždy se stopkou. Plody s vytrženou stopkou hned snězte, nehodí se ke skladování. Ojíněné plody neotírejte – vlhkost chrání ovoce

před vyschnutím, a prodlužuje tak jeho trvanlivost.

Nejlepší doba k prořezávání stromů a keřů

Už na podzim je vhodná doba k prořezávce stromů. Můžete tím udělat obrovský kus práce pro to, aby vaše příští sklizeň ovoce byla bohatá. Prořežte keře a stromy, abyste je ochránili i před nemocemi a škůdci. Zbavte stromy starých letorostů, aby vzniklo dost místa pro nové výhonky. Platí to i pro jehličnaté stromy a živé ploty. U stálezelených rostlin je

ideální doba k sestřihávání, když mají už ukončený svůj prodlužovací růst. Takže vezměte nůžky a jděte směle na to.

Trávník potřebuje speciální péči

Hustý, zelený trávník je chloubou každého chalupáře a majitele rodinného domku. Aby byl zelený koberec jako z časopisu, potřebuje pravidelně sekat do té doby, dokud roste – někdy to může být až do listopadu. Na zimu totiž nesmí zůstat přerostlý, aby ho nezničila

plíseň. Ideální je provést vertikutaci, kdy speciální stroj prořeže a rozdělí travní drny, aby se ke kořenům lépe dostala vláh a živiny. Trávník se tím i zbaví plevelu a staré suché trávy.

Důležité je použití hnojiva s obsahem draslíku, který posílí listovú pletiva, a tráva nebude vymrzat. Zcela nevhodný je naopak

dusík, který podporuje růst, ale pletiva oslabuje. Samozřejmostí je shrabat spadlé listy, pod kterým by tráva přes zimu zežloutla.

Čas vynaložený na údržbu a úklid se na jaře vrátí

Čištění, úklid a třídění nářadí nepatří mezi oblíbené činnosti. Čas a péče, kterou do toho ale vložíte na podzim, se na jaře vrátí. Na začátku sezony totiž nebývá čas na hledání správného květináče, lopatky nebo jakéhokoli nářadí. Čím více nadbytečného a nefunkčního nářadí, nástrojů, květináčů a jiných nepotřebných věcí vytrídíte na podzim, tím více se uleví úložným prostorům a na jarní práce se budete těšit. Nezapomeňte na servisní prohlídku sekačky, aby byla plně funkční a připravena na novou sezonu. Pamatujte: co můžete udělat v klidu na podzim, nebudete muset dělat ve stresu na jaře. A přes zimu si pak vy i vaše zahrada odpočinete.

**Zahrada má
přinášet hlavně
radost a relax,
ne dřinu.**

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 brždění – 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 spolujezdce na předních sedačkách, při nárazu jim můžete zlomit vaz.
- I na zadních sedačkách vás chrání při všech typech dopravních nehod.

NEPIŠTE 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

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 odpuštění 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 odpuštěny.

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 odpuštění 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 odpuštění 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 insolventci se tato možnost nevztahuje.

red

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		TIŠÍCÍ CITOSLOVCE	POVZDECH	DRCENÉ HMOTY	HLOUPÝ	HMYZ	INIC. ZPĚVÁKA KRYLA
DOSTAVE- NÍČKO					NEWTO- NOVO JMÉNO						ZÁVODY						
OBEC U CHEBU					TMA PODNIK V PRAZE						NĚM. SKŘIŇ RADIKÁL						
ZDÁNĹIVÉ 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			ZAŠÍVATÍ DOTAZ PŘÍ SÁZCE					
ANGL. BANKA					RUSKÉ LÁZNĚ NEVZDĚLA- NEC						ANGLICKÝ MAMINKA KANAD. ŘEKA					ZN. AMERICIA MOŘSKÉ TRYCHTÝRO- 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 BOXERSKÝ ÚDER				
VALUTNÍ ZKRATKA			OBLEK (EXPRES) SIDLO V OKRESE TŘEBÍČ						HITLEROV- SKÁ POLICIE ZÁPALKÁ								
	ŽENSKÉ JMÉNO (15.12.)	INIC. KOMENSKÉHO NÁŠ 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 naplněné léto, ale s přicházejícím podzimem začíná prožívat obavy z úbytku sil. Po nevyhnutelném letu se smíruje s ubývajícími silami a objevuje



život, kdy upadá. Dojemný a poetický příběh o koloběhu života, který inspiroje 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



Autorka Lenka Bergmannová při představení své knihy. Foto | archiv L. B. Mikovcové

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 změnily v údiv. Bylo to tak jiné. Lísteček letěl. Pociťl něco, co nikdy předtím nepoznal. Lehkost a svoboda ho unášely. Bylo mu nádherně, kolébal se vzduchem a blížil se k zemi.

o knize autorka Lenka Bergmannová.

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

Louskáček – lední show spojená s baletem



ČESKÉ BUDĚJOVICE | Zažít velkolepou událost a jedinečnou show na ledu budou mít diváci možnost 17. listopadu 2024 v Českých Budějovicích. Unikátní scénografie představení propojí výkony krasobruslařů s profesionálním baletem. Na ledové ploše bude připravené speciální jeviště, kde se předvedou baletní umělci z divadla Wiener Staatsballett. V jejich těsné blízkosti pak předvedou skvělé bruslařské výkony evropské špičky, účastníci světových krasobruslařských show, akrobaté i tanečníci a profesionální cirkusoví umělci

i tanečníci na ledu. To vše se spojí do jednoho úžasného celku za hudebního doprovodu ikonické baletní hudby P. I. Čajkovského, kterou speciálně pro tuto příležitost nahráł symfonický orchestr. Barevná světelná show, úchvatné kostýmy i neuvěřitelné výkony všech umělců slibují nezapomenutelný zážitek.

red

ČESKÉ BUDĚJOVICE – 17. 11. 2024, Budvar Arena. Vstupenky zakoupíte v síti TICKETPORTAL. V prodeji také výhodné rodinné vstupenky.



TVOŘ NOVINY S NÁMI!

HLEDÁME OBCHODNÍKA

Více na: regionalnivydavatelstvi.cz/kariera



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

A je to tady! Opět nabízíme velmi žádané pozice.

Chytrý privýdělek se Simfinou

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

Jedině u nás dostanete tyto výhody:

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



Volejte zdarma
800 023 041

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

RV2401760/07

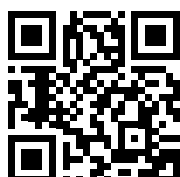
RV2401809/01



FAJN



vylety.cz



www.fajnvylety.cz