

NOVINY KRAJE

NYMBURSKO
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 chvilku ale opustíme rychlobruslařský ovál a v krátkém interview poznáme Martinu v letním rozpoložení a necháme se také trochu namotivovat, jak se začít hýbat.

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

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

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

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

nějaké zásady, kterých se držíte?

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

Pokračování rozhovoru uvnitř vydání


**AKTUÁLNÍ ZPRÁVODAJSTVÍ
DO VAŠEHO MOBILU**

AKTUÁLNÍ TÉMA

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



SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE

Máte vydařenou fotografii z letní dovolené? Zapojte se do soutěže o skvělé ceny na webu fajnvylety.cz!

Podrobné informace u pokračování rozhovoru s Martinou Sáblíkovou.



INTERCE

ADLO®
BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE
ZLODĚJI JSOU NÁM UKRADENÍ
PRAHA 4 - MODŘANY
Písková 27a, 270 002 333
info@adlo.cz, www.adlo.cz
FOR ARCH
HALA 3
STÁNEK 3C10

DVEŘE ADLO 4 v 1
BEZPEČNOSTNÍ
PROTIHLUKOVÉ
PROTIPOŽÁRNÍ
TEPELNĚ - IZOLAČNÍ

RV240178/05

CHCETE BRÝLE NA VŠECHNY
VZDÁLENOSTI?

40%
SLEVA

MĚŘENÍ ZRAKU
ZDARMA
A BEZ ČEKÁNÍ

na multifokální skla

Akce platí od 1. 9. do 31. 10. 2024

Největší výběr brýlí ve městě!

 doctoroptic.cz

 doctor.optic

 www.doctoroptic.cz



Nymburk

Palackého třída 115/27

T: +420 773 663 004

E: nymburk@doctoroptic.cz



Lysá nad Labem

Sokolská 40

T: +420 774 458 344

E: lysa@doctoroptic.cz

RV2401128/04

Den otevřených dveří

 **MAGNA**
Forward. For all.

Harmonogram

13.00–16.00

- Program pro děti a dospělé
- Prohlídky výrobní haly

16.30

Kapela Siluety

18.00

Pokáč

19.00

Zakončení akce

Magna Vás zve na koncert Pokáče

21. 9. 2024

**Areál společnosti
Magna Nymburk**

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.



Nový chodník

NYMBURK | Dva měsíce trvaly stavební práce na kompletní obnově chodníku a prostranství u městského Kina Sokol. Položeny byly nové betonové dlaždice a součástí obnovy byly i terénní úpravy okolí. Zmizely náletové rostliny a keře, byla doplněna chybějící zemina a bílé dekorativní kamínky. Lokalita prošla změnou za 1,5 milionu korun a je dalším reprezentativním místem pro setkávání všech generací.



Dva místostarostové

NYMBURK | Po rezignaci místostarostky Stanislavy Tiché bude vedení města Nymburka nadále pokračovat ve stávajícím obsazení starosta a dva místostarostové, namísto původních tří. Současné vedení města věří, že tento nový formát povede ke koordinaci a efektivnímu plnění všech rozdělaných úkolů, které jsou nezbytné pro rozvoj a prosperitu města.

**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

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 Vinoř 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 opět zlepší péči o pacienty a samozřejmě ho ocení jak stávající, tak i noví lékaři, kteří se do našich nemocnic

**Nové vybavení
jednoznačně opět
zlepší 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 čisté provozní prostory, jako jsou výtahy, spojovací a komunikační chodby, či probíhá i modernizace rozvoden 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 napletenou pěknou zásobu, babička ještě plete a za to jí moc děkuji. Vyžívám je na prkně, které mi imituje dráhu pro bruslení, a bez toho bych se v přípravě neobešla. Když se vrátím ze soustředění domů, tak prakticky nemám kde bruslit, a tak je to součástí mé denní předsezónní přípravy.

Jste vyznavačkou horských kol, nebo máte raději silniční?



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

Kdy začínáte jezdit na kole?

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

Máte destinace, kde ráda trénujete?

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

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

MARTINA SÁBLÍKOVÁ

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

SOUTEŽ

WEBU FAJNVYLETY.CZ O NEJHEZČÍ FOTKY Z LETNÍ DOVOLENÉ!

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

Nymburští policisté navštívili v horkých dnech koupaliště Zavadilka, aby připomněli návštěvníkům bezpečné zásady při trávení letních chvil u vody. V rámci preventivního programu Bezpečně u vody si mohli návštěvníci prohlédnout policejní vozidla a výstroj, vyzkoušet si některé z vybavení, ale hlavně je policisté seznámili s desaterem bezpečného pobytu u vody. S ohledem na zaměření záchrany tonoucí osoby si rovněž mohli návštěvníci zkusit manipulaci se záchranným házecím vodním pytlíkem a zhlédnout dynamickou ukázkou záchrany tonoucí osoby včetně ukázky správného poskytnutí první pomoci.

**Policie České republiky
KŘP Středočeského kraje,
územní odbor Nymburk
Boleslavská 1831, Nymburk**

Stavba skateparku začne na podzim

NYMBURK | Město vybralo zhotovitele skateparku a technický dozor stavby. Rozloha tohoto sportoviště bude více než 1505 m². Sloužit bude nejen pro příznivce jízdy na skateboardu, in-line bruslích a BMX kolech, ale i jako místo pro setkávání mladých lidí. Umístěno zde bude několik laviček pro sledování dění v parku.

Vysoutěžená cena nového skateparku se dostala na hranici 14,3 milionu korun. Dalšíh 210 tisíc korun zaplatí město za technický dozor stavebníka a koordinátora BOZP. „Předpokládaný termín zahájení stavby je podzim 2024. V závěru prázdnin proběhla koordináční schůzka se zhotovitelem, plánujeme harmonogram stavebních prací. Jedná se o lokalitu, kde současně probíhá výstavba nového Relaxačního centra Labe a zimního stadionu. Je nutné vše řádně naplánovat a předejít možným kolizím,“ uvedl starosta Nymburku Tomáš Mach.



Nový skatepark vznikne v sousedství vznikajícího Relaxačního centra Labe. Foto | město Nymburk

Město podalo žádost o dotaci na projekt „Skatepark Nymburk“ z Nadace ČEZ grantového řízení Oranžové hřiště, které je zaměřeno na podporu výstavby

a kompletní rekonstrukce dětských, sportovních a víceúčelových či jiných hřišť. Maximální výše příspěvku činí 2 miliony korun.

ala

INZERCE

RODINNÁ STAVEBNÍ FIRMA



Nabízíme :

- výstavba rodinných domů na klíč
- rekonstrukce bytů, domů, kanceláří, objektů
- půdní vestavby
- voda, topení, plyn
- tesařské a pokrývačské práce
- obklady a dlažby
- sádkartonové konstrukce
- zemní práce
- zateplování domu, objektu - fasádní práce
- ploty a betonové dlažby

www.profi-elsa.cz
Český Brod
Tel. 773 991 222, 603 520 743

PŘÍSAHA

s podporou MOTORISTÉ sobě

NÁŠ KRAJ BUDE SLYŠET!

MICHAELA VLACHÁ

ROBERT ŠLACHTA

ZADAVATEL/ZPRACOVATEL PŘÍSAHA ORANŽOVÉ HŘIŠTÍ

RV2401754/02

RV2401771/02

Historii Starého děkanství zmapují odborníci

NYMBURK | V rámci revitalizace Starého děkanství vybralo město firmu, která provede záchranný archeologický průzkum. Ten bude realizovat Ústav archeologické a památkové péče středních Čech. „Archeologický průzkum je velmi důležitý nejen z důvodu historické a kulturní hodnoty samotného Starého děkanství, ale také abychom zjistili co nejvíce o historii tohoto místa. Při budování základu pro schodiště v hradební věži v rámci revitalizace byla nalezena měděná mince. Jedná se dle informací od archeologů o takzvaný početní peníz Rudolfa II. z roku 1610. Při této akci bylo nalezeno samozřejmě i množství zlomků keramiky, které dokládají intenzivní vývoj lokality od pravěku až po 17. století. Zajímavé souvislosti jsme se dozvěděli z období spadajícího zhruba do 9. století. V jednotlivých vrstvách pod povrchem se ukrývá část historie města, a tak nelitujeme vynaložených finančních



Úlomky keramiky i mince ze 17. století. První nálezy při obnově Starého děkanství. Foto | město Nymburk

prostředků,“ uvedl nymburský starosta Tomáš Mach.

Průzkum je ze zákona povinný

Povinnost provedení záchranného archeologického průzkumu vyplývá ze zákona o památkové péči. Podle harmonogramu stavebních prací budou archeologové zkoumat nádvoří objektu až do poloviny října. Podle odborníků se jedná o území s bohatými

archeologickými nálezy a byla stanovena hloubka potřebných výkopů do 2 m a objem k prozkoumání cca 200 m³. Náklady na odborný průzkum by měly dosáhnout 2,4 milionu korun. Cena zahrnuje terénní práce, zpracování movitých archeologických nálezů a vypracování závěrečné odborné zprávy. Městu s náklady pomohou získané krajské dotace ve výši 3,1 milionu korun ze Středočeského Fondu kultury.

ala

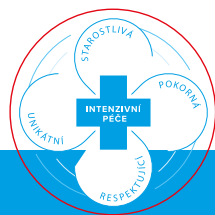
RADNICE INFORMUJE

Nová nabíječka

Město Lysá nad Labem uvedlo se společností ČEZ v srpnu do provozu další dvě nabíjecí stanice pro elektrické auta. Jedná se o multi-standardové stejnosměrné stanice „Terra 54“ o výkonu 50 kW, pro kontinuální nabíjení na plný výkon v rozmezí 200–500 V. Tyto dobíjecí stanice podporují střídané nabíjení a průmyslové standardy založené na technologii rychlého nabíjení s na míru upravenou kombinací CCS/CHAdeMO 1.0. Stanice jsou umístěné na parkovišti u sportovní haly v Komenského ulici. Celkem je tak v Lysé 12 nabíjecích stanic a dalších třicet je v blízkém okolí.



Město Lysá nad Labem
Husovo náměstí 23/1
289 22 Lysá nad Labem



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



RV2401782/01

Vás zvou na tradiční

FARMAŘSKÉ TRHY

Kde nás najdete

Trhy jsou organizovány pod záštitou měst, v nichž se konají.

Polabské:	
ČELÁKOVICE – náměstí 5. května	SOBOTA
ČESKÝ BROD – náměstí Arnošta z Pardubic	PÁTEK
MILOVICE – náměstí 30. června	SOBOTA
NYMBURK – náměstí Přemyslovců	ČTVRTEK
Pojizerské:	
BENÁTKY NAD JIZEROU – Na Burse	STŘEDA
MLADÁ BOLESLAV – Staroměstské náměstí	PÁTEK
MNICHOVO HRADIŠTĚ – Masarykovo náměstí	SOBOTA
TURNOV – náměstí Českého Ráje	SOBOTA

📍 Polabské farmářské trhy 📍 Pojizerské farmářské trhy
Email: trhyfarmarske@gmail.com | www.trhyfarmarske.cz

RV2400467/10



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. Samozřejmě 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.**

Krematorium projde zásadní rekonstrukcí díky evropské dotaci

NYMBURK – Nymburské krematorium je významnou architektonickou Národní kulturní památkou a potřebuje rozsáhlou revitalizaci. Změnou projde nejen exteriér, ale i interiér. Celková stavba pak bude působit uceleným a čistším dojmem a chybět nebude ani zvon na střeše navržený přímo autorem stavby Bedřichem Feuersteinem. Interiéry budou rekonstruovány tak, aby zůstaly zachovány původní historické prvky.

„Projekt můžeme realizovat díky dotaci z Integrovaného regionálního operačního programu, kdy nám byla přiznána dotace ve výši 60 procent způsobilých výdajů, což dělá 12 milionů korun,“ uvedl místostarosta Zdeněk Vocásek. Pokud by město dotace nezískalo, rekonstrukce by musela být rozložena do více let a etap. Kvůli současně realizovaným investičním akcím je dotace pro město významná, celkový rozpočet na



revitalizaci objektu totiž činí zhruba čtyřicet milionů korun.

Na rekonstrukci dohlíží památkáři

Obnova krematoria je pod bedlivým dozorem Národního památkového ústavu i památkářů krajského úřadu, do jejichž pravomoci objekt spadá. „Krematorium je jedinou nymburskou Národní kulturní památkou a jeho rekonstrukce byla dlouho odkládána. Celkově dojde k rehabilitaci

hlavního objektu. Vnější vzhled budovy se změní především u severní přístavby z padesátých let minulého století, kde dojde k celkovému snížení stavby a sedlová střecha bude nahrazena střechou plochou. Tento krok dává ještě více vyniknout původnímu objektu z roku 1924, který je pokládán za nejvýznamnější dílo českého architektonického purismu. Cílem úpravy interiéru bylo především vytvoření komfortnějšího zázemí pro pozůstalé a zřízení výstavních

prostor s expozicí věnovanou autorovi projektu architektu Bedřichu Feuersteinovi,“ uvedla bývalá místostarostka Stanislava Tichá.

Budova krematoria byla první moderní stavbou

Návrh nymburského krematoria pochází z dílny architektů Bedřicha Feuersteina a Bohumila Slámy. Na počátku 50. let 20. století byla severní technická část razantně přebudována do dnešní podoby. V roce 2017 byl objekt prohlášen za národní kulturní památku a je považován za vůbec první skutečně moderní stavbu po vzniku Československé republiky. Představuje nejranější a v celé další tvorbě českých architektů přední ukázkou puristické architektury. Význam této památky bude připomenut a otevřen odborně i široké veřejnosti nově zřízenou expozicí.

ala



Spolufinancováno
Evropskou unií

INZERCE

Inzerce v těchto novinách pro vás zajistí:



Dana BREJCHOVÁ

603 588 338
brejchova@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ



Vít VRBICKÝ

603 786 170
vrbicky@regvyd.cz

CHCI INZERCI.CZ



**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

PODMÍNKY

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

DOTACI JE MOŽNÉ ČERPAT I PRO RODINY S PŘÍSPĚVKEM NA DÍTĚ!

Žádost vyřídíme zdarma, doplatky za zateplení nejsou žádné, dotace přijde na váš bankovní účet!

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



RV2401627/09

KOMPAKTNÍ PRACOVNÍ DESKY



JAF HOLZ spol. s r.o.

Průmyslová 1893 | 250 01 Brandýs n/L.

T: 724 008 438

www.jafholz.cz

RV2401806/03

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!



REALITNÍ POWER DAY

Hledáte inspiraci a motivaci k tomu, abyste se posunuli dál ve své kariéře? Chcete se naučit nové dovednosti a rozšířit si obzory? Pak právě pro vás je určena akce **REALITNÍ POWER DAY**. Setkáte se zde s předními osobnostmi z různých oblastí, které vám předají své zkušenosti a know-how.

Kdo na vás čeká?

- **Pavel Moric:** Motivační řečník, který vás nabije energií a pozitivitou.
- **Petr Mára:** Technologický vizionář, který vám ukáže, jak využít moderní technologie ve svůj prospěch.
- **Radim Pařík:** Expert na vyjednávání, který vás naučí, jak dosahovat svých cílů.
- **Mark Džirasa:** Kouč a duchovní mentor, který vám pomůže najít svůj vnitřní klid.
- **A další úspěšní profesionálové z různých oblastí.**



**Kino Cinestar
Praha Anděl**



**24. 10.
2024**



www.realitnipowerday.cz

**REALITNÍ
POWER
DAY**

TEPLO Ceramic

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

Panely
použijte již od
3 690 Kč



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

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



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

**DOPRAVA PO CELÉ ČR
ZDARMA!**



TEPOCERAMIC TCM RA 750

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

TEPOCERAMIC SWRE 1000

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

CENA: 6 690 Kč vč. DPH

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

FAJN **vylety.cz**

Přinášíme

TIPY na VÝLETY

**a aktuální AKCE
v KRÁSNÉM
ČESKU.**

www.fajnvylety.cz

**SLAVÍME
10
LET**
REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ

**TVOŘ NOVINY S NÁMI!
HLEDÁME OBCHODNÍKA**

Více na: regionalnivydavatelstvi.cz/kariera

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