

NOVINY KRAJE

CHrudimsko
NOVINYKRAJE.CZ

Martina Sáblíková: Nejraději regeneruji v posteli

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

Martin Březina


Foto | The Playbook House

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

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

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

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

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

nějaké zásady, kterých se držíte?

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

Pokračování rozhovoru uvnitř vydání


**AKTUÁLNÍ ZPRAVODAJSTVÍ
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? Zapište 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.ceska-foukana.cz
info@ceska-foukana.cz

vezeko®
Jistota na cestách

Ceny od:
15 900 Kč vč. DPH
13 141 Kč bez DPH
17 234 Kč vč. DPH

SKLADEM VÍCE JAK 200 PŘÍVĚSŮ - NEVÁHEJTE A PŘIJDTE SI VYBRAT

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

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

Nové polní cesty nabídnou vycházky

Životní prostředí a starost o něj jsou každodenním úkolem pro každého z nás. O kvalitě krajiny ve své blízkosti i v evropském kontextu rozhodujeme především sami za sebe.

Tomáš Holý

CHRUĐIM | Pardubický kraj se snaží o zkvalitňování životního prostředí, a to zcela konkrétními kroky. V roce 2018 zřídilo Zastupitelstvo Pardubického kraje neziskovou organizaci Institut environmentálních výzkumů a aplikací. Jedním z možných opatření, které vzešlo z popudu zastupitele města Chrudim Jana Doučka, je obnova polních cest v krajině.

„V návrhu je v lokalitě mezi sídlištěm Větrník a místní částí Topol, ve velmi intenzivně zemědělsky využívané lokalitě,

vybudovat cestní síť pro pěší doplněnou výsadbou stromů či keřů. V souvislosti se stavbou obchvatu byla vybudována polní cesta na Topol a polní cesty podél obchvatu. Nově navržené cesty na to navážou a vytvoří nové přístupy do krajiny poblíž přírodní památky Habrov, Hyxova pekla a sídliště Větrník,“ přibližuje ředitel institutu Petr Rezníček

Tím dojde k rozdělení velkých půdních bloků na menší celky, zvýší se ekologická i estetická funkce krajiny a dojde k posílení biodiverzity. Nyní se hledá efektivní forma zafinancování realizace projektu.



Zadržet vodu v krajině a vybudovat pěší stezky slibuje nový projekt. Foto | archiv institutu

Zdravé město na podzim dělá řadu akcí

CHRUĐIM | Pečujete o své zdraví? Pokud ano, město připravilo pro vás společně s Chrudimskou nemocnicí podzimní dávku možností, jak se o své zdraví starat. Na Den zdraví přijďte ve čtvrtek 26. září od 9:30 do 14:00 hodin do vestibulu Chrudimské nemocnice. Co na vás zde bude čekat? Odborná měření tělesných hodnot v odběrové místnosti Chrudimské nemocnice v čase od 9:30 do 11:00 hodin – měření hladiny cukru v krvi (nalačno), stanovení hladiny cholesterolu (NALAČNO), v časech od 9:30 do 13:00 hodin – prevence karcinomu prostaty a další workshopy.



Rumová ochutnávka

CHRUĐIM | V pátek 11. října si v kavárně Divadla Karla Pippicha od 18 hodin mohou přijít na své vyznavači rumů. František Tuček připravil povídání o rumech, jejich výrobě a zajímavostech. Samozřejmě bude připravena i přátelská ochutnávka různých druhů rumů, zrajících 3–25 let v dubových sudech.

Pochod generací

CHRUĐIM | V sobotu 5. října můžete v 8:30 hodin přijít před areál letního stadionu V Průhonech a o deváté hodině vyjít na pochod generací. Cílem akce je podnítit zájem o aktivní trávení volného času a podpořit současně i generační soužití rodin.

Trasa:

Chrudim – Slatiňany – kolem parku ke Kočičímu hrádku – rozhledna Bára v Městských lesích na Podhůře – 6 km a zpět. Pro zpáteční cestu je možno využít

linkového autobusu – linka Seč – Chrudim, zastávka Podhůra – odjezd 14:19 hodin.

V cíli bude připraven hudební doprovod k tanci i poslechu, drobné občerstvení a sportovní hrátky pro všechny generace.

Součástí akce je vyhodnocení nejmladšího a nejstaršího účastníka a také nejpočetnější generační rodiny. Všichni získají pamětní list se speciálním razítkem. Akci připravuje Zdravé město a MA 21 společně s Klubem českých turistů a Městskými lesy Chrudim. rm

Veselá trojka opět v Chrudimi

CHRUĐIM | Ve čtvrtek 10. října v sále Muzea Chrudim si můžete opět zazpívat oblíbené písničky Pavla Kršky a jeho Veselé trojky. Koncert začíná v 18 hodin. „Jsme dlouholetí kamarádi, kteří celý život hráli muziku pro široké vrstvy posluchačů. Doba ale rychle plyne, a tak i my jsme se dostali do důchodového věku a hudbu, kterou nyní hrajeme, tvoříme pro všechny, kteří si rádi poslechnou lidovou písničku,“ přibližuje Pavel Krška. rm

Sportovní hry pro seniory

Na akci s podtitulem aneb Dej stáří s úsměvem a pohybem vás zveme v pondělí 30. září od 9:30 do 14:00 hodin v Klášterních zahradách, kde pro seniory město připravuje společně se spolkem EDDA první ročník sportovních her. Neradi soutěžíte? Nevadí. I pro vás máme nachystány nesoutěžní disciplíny. Přijďte si společně s námi užít den sportu, zábavy a společných setkání. Soutěžního klání se budete moci zúčastnit jako dvoučlenný tým nebo jednotlivec. Soutěžit se bude v pěti disciplínách: lukostřelbě, v chůzi s překážkami, slalomu s míčem, hře KUBB a hře Pukey. V rámci nesoutěžních disciplín si přijďte vyzkoušet hru Spin Ladder, šipky, házení kroužků, krokět apod.



Všichni dojdou s radostí vždy do cíle. Foto | archiv pořadatele

Každý zaregistrovaný soutěžící získá voucher na občerstvení a drobný dárek. V rámci doprovodného programu si bude možné

vyzkoušet cvičení pro seniory a procvičení vašich mozkových závitů s certifikovanou trenérkou paměti. rm

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.



„KDYŽ SE CHRUDIMSKO SPOJÍ VE VOLBĚ ROMANA MÁLKA, MŮŽE MÍT HISTORICKY SVÉHO PRVNÍHO SENÁTORA.“

Chrudimsko má jen jednoho kandidáta na senátora

Chrudim – v roce 2018 se do voleb do Senátu za Chrudimsko přihlásilo čtrnáct kandidátů, v letošním roce kandiduje pouze pět zájemců. Za samotné Chrudimsko zvedl pomyslný prapor bývalý oblíbený místostarosta a současný člen výboru Mikroregionu Chrudimsko Roman Málek. Ten se voleb může účastnit vůbec poprvé, protože dosáhl kandidátského věku. V minulosti kandidoval pouze v Chrudimi do zastupitelstva města a pokaždé od roku 2006 mu to vyšlo. Dokonce byl zvolen i třikrát místostarostou.

Protože prezentuje náš region, požádali jsme ho o rozhovor.

Proč jste se rozhodl kandidovat?

Myslím si, že jsem prošel řadou zkušeností a mám co nabídnout. Navíc když vidím některé zákony, tak nestačím kroutit hlavou.

Jaké zákony máte na mysli?

Třeba zákon o lobování. Jako původní myšlenka byla velmi dobrá. Nyní je to ale v podstatě v podobě, že když napíšete třeba svému poslanci, aby hlasoval pro zákon, či proti, tak jako občan už jste lobbista. A pokud se dopředu nezaregistrujete (a nepodaří hlášení, že jste napsal e-mail), tak vás čeká pokuta. Prostě nesmysl. Občan má právo napsat svému politikovi jakýkoliv názor.

Druhým případem je třeba zákon o odpadech. Opět původní myšlenka byla dobrá, chránit životní prostředí, ale dneska to vypadá tak, že zaniknou desítky radničních zpravodajů. Jako ne kvůli poplatku za „potišťný“ papír, ale za byrokracií. Vezměte si, že v obci vydáváte zpravodaj pro sto obyvatel, ale administrativu budete mít stejnou jako mezinárodní síť řetězců. A takto bych mohl pokračovat. Budou ale i závažná témata – například spalovací motory a jejich značné omezení, česká koruna, či euro, věk odchodu do důchodu či energetická koncepce.

Když jste v roce 2018 opouštěl radnici, zůstala po vás řada projektů. Můžete je čtenářům připomenout?

Určitě a rád. Velkou radost mám například z cyklostezky do Medlešic, kterou jsme na katastru Chrudimi vybudovali a která stála město necelý milion korun. Zbytek z dotace. Určitě bych připomněl třeba rekreační lesy na Podhůře, které vznikly díky spolupráci mikroregionu, města a Lesů ČR. Ale



byl jsem třeba i průkopníkem v digitalizaci na úřadě – elektronické podávání žádostí o dotace či zjednodušení administrativy. Řadu projektů nebo záměrů jsem zanechal – třeba Multifunkční halu v prostoru před nádražím, záměr cyklostezky do Bylan, který ovšem je majetkově a cenově složitý.

Jste jediný z Chrudimi. To chce odvahu, není-li pravda?

Tu mám a jsem na to hrdý. Navíc kandiduji s podporou mnoha osobností v regionu, a to včetně starostů. Pokud se Chrudimsko spojí, tak může mít historicky svého senátora. V to také doufám. Moji největší výhodou je, že jsem jako jediný kandidát bez politické příslušnosti. Takže mám i volnost v hlasování.

Máte úspěšnou reklamku. Co s ní budete dělat v případě zvolení?

Dal jsem už veřejný příslib, že do konce roku to vyřeším. Chci se v případě zvolení naplno věnovat funkci senátora. Ono to není jen „hlasování“, ale účast na výborech, setkání s občany v celém území, konference, setkání s neziskovkami, podnikateli, školami, zemědělci, hasiči, vojáky...

Víte, v jakém výboru či komisi byste chtěl být?

Ptal se mě na to již jeden občan z Hlinska. Osobně bych preferoval Výbor pro územní rozvoj, veřejnou správu a životní prostředí a z komisí Stálou komisi Senátu pro rozvoj venkova a Stálou komisi Senátu pro sdělovací prostředky.

Pojďte nyní od politiky. Co osobní život?

Stále svobodný.

To bylo stručné. Co koníčky, nějaké cestování?

Velmi rád si chodím zacvičit do gymu. To se stalo mojí aktuální vášní a neuvěřitelně si vyčistím hlavu. Rád si zajdu na degustaci vín, přes léto na pívko. A cestování – to mě velmi baví. A nemusí to být ani nijak daleko. Kromě krás Prahy miluji třeba Tatry – ale řekněme spíše Štrbské pleso a Tatranskou Lomnici. A jsem velký milovník Bratislavy. Díky moderní architektuře jí říkám malý New York.

Co kultura a knihy?

Velký milovník divadla. Jsem členem Mecenášského klubu Národního divadla, takže chodím na generálky či třeba zkoušky. Miluji muzikály v Hudebním divadle Karlín a na Nové scéně v Bratislavě. Z knížek poslední dobou mohu všem doporučit knihu Proč spíme, velmi zajímavá byla kniha Nejšťastnější muž na Zemi o muži, co přežil Osvětim. Na stole mám z léta novou knihu Stačí se jen provětrat, která pojednává o tom, jak žít lépe a déle díky pobytu na čerstvém vzduchu.

Co byste chtěl říci čtenářům na závěr?

Budu rád za vaše hlasy. A pokud to dopadne, tak si myslím, že vás opět neklamou. A jak znáte z mého Facebooku: Když budeme přijímat dobré zákony, bude nám všem dobře.

Děkuji za rozhovor.

Martina Sáblíková: Nejraději regeneruji v posteli

Jak regenerujete?

Regeneraci po běhání, kole nebo rychlobruslení mám prakticky totožnou. Nejraději regeneruji, když si lehnu 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. Využívám je na prkně, které mi imituje dráhu pro bruslení, a bez toho bych se v přípravě neobešla. Když se vrátím ze soustředění domů, tak prakticky nemám kde bruslit, a tak je to součástí mé denní předsezónní přípravy.

Jste vyznavačkou horských kol, nebo máte raději silniční?



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

Kdy začínáte jezdit na kole?

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

Máte destinace, kde ráda trénujete?

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

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

MARTINA SÁBLÍKOVÁ

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

SOUTEŽ

WEBU FAJNVYLETY.CZ O NEJHEZČÍ FOTKY Z LETNÍ DOVOLENÉ!

Začal vám tradiční shon a spousta povinností?

Zkuste se od všech starostí na chvilku oprostit a v myšlenkách se vraťte o pár okamžiků zpět do letních dnů a na dovolenou.

Vyberte jednu fotografii z vaší letošní dovolené, pošlete nám ji nejpozději **do 29. září 2024** na e-mailovou adresu soutez@fajnvylety.cz a můžete vyhrát wellness pobyt v Luhačovicích, profesionální ateliérové fotografování včetně služeb vizážistky nebo CEWE zhotovení vašich digitálních fotografií a další věcné ceny.

Vítěze budeme znát 14. října 2024. Další informace a pravidla soutěže se dozvíte na www.fajnvylety.cz/foto-soutez

Šance pro všechny: tipněte si celkový počet zaslaných fotografií. Nejblíže tip odměníme také wellness pobyt.



KŘÍŽOVKA | Přibližně prospíte (znení v tajence) svého života a jeho kvalita ovlivňuje celý váš život. Proto je důležité investovat do postele a matrace tak, aby vám co nejlépe sloužily. Jak si ale správně vybrat? V ProSpánku máme zkušené spánkové specialisty, kteří vám poradí s postelí i matrací na míru. Navštivte nás na prodejnách nebo na prospanek.cz.



POMUCKA: ALAS, AMRITSAR, ERET, MAZA, RIED	BRIDŽOVÝ VÝRAZ	BŘEH (Z LAT)	POČET JEDINCŮ NA URČENÉ JEDNOTCE (BIOL.)	SINUS		ANGL. ONO	ABELŮV BRATR	MĚSTO V INDI	BAALOVA ŽENA (MYTH.)	COŽE		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 PŘIBLIŽENÍ 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 ŠALENÍ						
	ÚŽAS	TAJENKA 1 EGYPTSKÁ PLOŠINA						KRAJ VE FINSKU ZN. KILOPONDU					MEZINÁRODNÍ KÓD NOVÉ KALEDONIE GLAZURY				
NĚM. BABIČKA				VTISKNUŤÍ OSUD					SPZ LANDSH- UT (NĚMECKO) AMATERSKÁ VOLEJBALOVÁ LIGA			ZASÍVATÍ DOTAZ PŘI SÁZCE					
ANGL. BANKA					RUSKÉ LÁZNĚ NEVZDĚLA- NEC					ANGLICKY MAMINKA KANAD. ŘEKA					ZN. AMERICIA MOŘSKÉ TRYCHTYRO- VITÉ POBŘEŽÍ		
DAREBÁK					SPZ ERLANGEN (NĚMECKO) INICIALY NERUDY			ŘÍMSKY 495 PRAJAZYK			KOUZELNÝ PŮVAB DLUŽNÍ STRANA ÚČTU				SPolečné	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 správní (Regionální vydavatelství, s.r.o., IČ: 27846717) souhlas se zpracováním svých osobních údajů (jméno, příjmení, e-mail, telefonní kontakt a adresa), a to ve smyslu Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. 4. 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR). Uvedené osobní údaje je nutné zpracovávat za účelem správy dat souvisejících s vyhlášením vybraných luštitelů křížovky zajišťované správcem. Tyto údaje budou správcem zpracovávány pouze po dobu nezbytně nutnou, po vyhlášení budou ihned odstraněny.

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

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

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



Elektroniku nevyhazujte, nechte ji opravit

Už jste někdy píchli pneumatiku? Nebo zlomili hrábě? Určitě jste je hned nešli vyhodit, ale nechali opravit. Tak proč zrovna vyhazovat starou elektroniku?

Žijeme v konzumní společnosti, ve které je pro nás skoro automatické, že když se nám rozbije televize, odvezeme ji do sběrného dvora k likvidaci. Po cestě zpět hned kupujeme novou. Napadlo vás ale někdy, že i elektronika se dá opravit? Téměř v každém větším městě naleznete servis elektrozařízení nebo přímo televizní servis. Vaši oblíbenou televizi tam můžete odvést a za zlomek ceny nové nechat opravit. Stejně, jako to uděláte s pračkou, myčkou a dalším větším elektrem.

„V TV servisu s vámi i po telefonu můžeme zkonzultovat záadu a dozvíte se předběžnou cenu opravy. U nás měníme konkrétní součástky (ne celá zařízení), šetříme tak přírodu a nezatěžujeme Zemi elektroodpadem. Oprava vás vyjde často na desetinu ceny nového



Rozbitou televizi nemusíte hned vyhodit, ale můžete ji za zlomek ceny nechat opravit.

Foto | www.tvservischrudim.cz

zařízení. Pomůžete tak nejen přírodě, ale i svojí peněžence,“ říká technik z TV servisu v Chrudimi a dodává: „Na vyměněný díl získáte záruku, v rámci servisu navíc zařízení vyčistíme, což prodlouží jeho životnost.“

Zařízení si u vás může technik vyzvednout nebo, pokud je to možné, opravit u vás doma. Šetřete přírodu, čas a peněženku. Až se Vám TV rozbije, zavolejte nejdříve do servisu, určitě Vám rádi poradí.

red

Degustace vín



CHRUDIM | Milovníci vína si přijdou na své v pátek 15. listopadu v kavárně Divadla Karla Pippicha od 19 hodin, kdy z jižní Moravy přijede Michal Novák z Vinařství Baraque Velké Pavlovice.

„Při výrobě vína přistupuji ke každému hroznu s respektem a vírou v jeho individualitu. Snažím se z vína dostat jeho maximální potenciál, aby vynikla jeho osobnost. Rád hledám drobné povahové odlišnosti typické pro konkrétní ročník nebo odrůdu, jímž se víno odlišuje od jiných,“ přibližuje vinař František Machovský.

Vstupenky na všechny akce zakoupíte na www.bezvaakce.cz, v Informačním centru Chrudim na náměstí či v pokladně Divadla Karla Pippicha.

INZERCE

Inzerce v těchto novinách pro vás zajistí:



Zuzana TOMASCHKOVÁ

605 405 799
tomaschkova@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ



Vít VRBICKÝ

603 786 170
vrbicky@regvyd.cz

CHCI INZERCI.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

RV2401812/202

Simfina

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

Chytrý přivýdělek se Simfinou

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

Jedině u nás dostanete tyto výhody:

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

Volejte zdarma

800 023 041



RV2401760/33

SENÁTOR nemá být KOALIČNÍ ani OPOZIČNÍ.

**MUSÍ být
SENÁTOREM lidí.**

**MUSÍ stát
na VAŠÍ straně
a naslouchat VÁM.**



Z/Z: LES



1
Vaše číslo
Vaše 1 op Senátu

Řekli o Romanu Málkovi



S Romanem Málkem jsem spolupracoval na chrudimské radnici od roku 2010 s pře-

stávkou do roku 2018. I přes mnohdy rozdílné názory na věc jsme dokázali vždy najít taková řešení, která byla přijatelná pro rozvoj města Chrudim. Roman Málek je pracovitý, podnikavý a zdravě kritický. Hodně na sobě pracuje a není pro něho problém aktivně se postavit novým výzvám.

Mgr. Petr Řezníček, emeritní starosta města Chrudim



V minulosti jsme s Romanem pořádali Silvestry na náměstí, zasedáme spolu v mikroregionu a připravujeme i další akce v oblasti vodárenství.

Bylo by skvělé, kdyby byl zvolen za senátora.

Ing. František Pilný, starosta města Chrudim



Romana znám už mnoho let a hodně jsme spolupracovali v mikroregionu. Věřím, že by náš region dobře reprezentoval i v Senátu ČR.

MVDr. Ivan Jeník, bývalý starosta města Slatiňan, veterinář



Romana Mála znám více než 25 let, kdy jsme se poprvé setkali ve skautu. Už tehdy mě zaujal

svými výjimečnými organizačními schopnostmi a odhodláním posouvat se dál. Dnes spolupracujeme v rámci Mikroregionu Chrudimsko. Roman je člověk, kterého si vážím pro jeho pracovitost, čestnost a neustálou snahu nacházet řešení i v náročných situacích. Víím, že se na něj vždy mohu spolehnout.

Ing. Jan Brůžek, starosta města Slatiňany