

NOVINY KRAJE

VALAŠSKO

Vsetín, Valašské Meziříčí, Rožnov pod Radhoštěm, Velké Karlovice, Vizovice, Valašské Klobouky a okolí

NOVINYKRAJE.CZ

Martina Sáblíková: Nejraději regeneruji v posteli

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

Martin Březina



Foto | The Playbook House

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

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

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

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

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

nějaké zásady, kterých se držíte?

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

Pokračování rozhovoru uvnitř vydání



AKTUÁLNÍ ZPRÁVODAJSTVÍ
DO VAŠEHO MOBILU

AKTUÁLNÍ TÉMA

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



SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE

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

Podrobné informace u pokračování rozhovoru s Martinou Sáblíkovou.



INZERCE

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

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!



Dětská sestra

(Nástupní bonus 75 000 Kč)

Požadujeme:

- středoškolské, vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání v oboru všeobecná sestra bez odborného dohledu dle zákona č. 96/2004 Sb.
- praxe v oboru vítaná
- flexibilita, samostatnost, vstřícnost

Nabízíme:

- nástupní bonus 75 000 Kč, 5 týdnů dovolené
- příspěvek na stravování, příspěvek na životní pojištění, příspěvek na penzijní připojištění
- zaměstnanecké půjčky
- týdenní rekondiční pobyty s wellness ve vybraných lázeňských lokalitách
- slevy v rámci společnosti AGEL odměny při životních a pracovních jubileích
- příspěvek na dětskou zimní nebo letní rekreaci v rámci holdingu

Kontakt:

Mgr. Jana Pelikánová, tel.: +420 724 088 863, e-mail: jana.pelikanova@nvm.agel.cz

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

RV2401760013

VYTÁPĚNÍ ELEKTŘINOU JE NYNÍ LEVNĚJŠÍ NEŽ KDYKOLIV PŘEDTÍM!

Panely
přidáte 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 m²) keramický panel
TEPOCERAMIC SWRE 1000
(1000W, vytopí až 20m² (50m²) metalový panel

CENA: 6 690 Kč vč. DPH

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

RV2401809101

Lepší pojištění pro každého



JARO
Lepší pojištění pro každého

POVINNÉ RUČENÍ PRO OSOBNÍ AUTO

Objem motoru	Roční pojistné*
do 1000 cm ³	od 1200 Kč
1001 - 1350 cm ³	od 1508 Kč
1351 - 1850 cm ³	od 1714 Kč
1851 - 2500 cm ³	od 1720 Kč
nad 2500 cm ³	od 2180 Kč

* Ceny pojištění na RC: dle věku, bydliště a bonusu klienta, objemu, výkonu, stáří a značky vozidla platné ke dni tisku.

ČEPKOV
NÁKUPNÍ CENTRUM

TESCO
hypermarket

Zlín
Tyršovo nábřeží 5496
Tel.: 703 610 610
zlin@jaropojisteni.cz

otevírací doba:
po-pá 8:00 - 18:00, so 9:00 - 17:00

Valašské Meziříčí
Masarykova 873
Tel.: 704 700 604
valmez@jaropojisteni.cz

otevírací doba:
po-pá 8:00 - 18:00

**MOŽNOST
SJEDNAT
ONLINE!**

www.jaropojisteni.cz

RV230239721

ING. JANA JUŘENČÁKOVÁ

daňový poradce a ekonomický expert

VOLBY DO SENÁTU PČR 20.-21. ZÁŘÍ 2024
ing.jana.jurenckova | jana.jurenckova
www.jurenckova.cz

VÁŠ HLAS PRO SPRÁVEDLNOST A ROZVOJ REGIONU!

KDO JSEM | Jsem žena, která žije pro svou rodinu, máme dvě děti a šest vnoučat. Snažím se být dobrým člověkem. Za sebou mám bohatý život plný zkušeností a touhu udělat náš kraj lepším místem pro všechny generace.

CO CHCI ŘEŠIT, POKUD BUDU ZVOLENA SENÁTOŘKOU:

- **Zajištění praktických a dětských lékařů a zubářů na venkově** – řešení rozmístění lékařů po ukončení jejich studia, všichni nemohou být ve velkých městech.
- **Nedostatečné kapacity sociálních zařízení pro seniory** a nutnost doplnění na umístění v soukromých zařízeních – stát by měl pomáhat do určité výše s doplatky těm, kteří si to nemohou dovést – kolik stát vynakládá na jedno lůžko v státních zařízeních, tolik by měl dopláct i těm, pro které tam není místo – například příspěvkem na bydlení.
- **Spravedlivé důchody** – valorizace podle zákona, nikoli podle politických rozhodnutí.
- **Digitalizaci sociálních služeb** a dalších agend státu, bank atd. – senioři staršího věku, osoby sociálně slabé nemají k dispozici účet, chytrý telefon a internet – s touto možností by měly zákony počítat.
- **Podporu bydlení mladých rodin.**
- **Prosazení přímé volby zastupitelů na komunální úrovni.**
- **Zjednodušení administrativy pro firmy** – např. nové povinnosti s dohodami o provedení práce.
- **Podporu zemědělců a venkova**, včetně osvobození zemědělské půdy od daně z nemovitosti a platba daní a sociálního a zdravotního pojištění podle výměry půdy u malých zemědělců.
- **Lepší financování mládežnického sportu.**
- **Hrozbu nedobrovolného sloučování malých obcí.**
- **Dopady financování obcí** z přechodu podle počtu obyvatel z ČSÚ na počty podle registru obyvatel.

„JÁ CHCI ZMĚNU, STEJNĚ JAKO VY!
Nabízím vám zkušenosti, znalosti, odvahu, empatii a selský rozum, propojenost s regionem, kde žiji od svého narození. Vaše Jana Juřenčáková

NEZ
POLITICKÉ HNUTÍ
NEZÁVISLÍ

Zadavatel, zpracovatel: Politické hnutí NEZÁVISLÍ

RV2401573107

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.



U školy vznikla nová parkovací místa

VALAŠSKÉ KLOBOUKY | U mateřské a základní školy ve Valašských Kloboukách se parkuje pohodlněji. Na ulici Dlouhá slouží řidičům další plocha k parkování, která za místem pro přecházení navazuje na dříve zbudované parkoviště a rozšiřuje ho o dvaadvacet stání.

„Lokalita v okolí škol se stane zase o krok komfortnější a bezpečnější, což je pro nás vzhledem k velkému pohybu dětí důležité. Původní podélné parkování na okraji silnice je už minulostí,“ uvedl starosta Josef Bělaška.

„Na parkovišti je jedno místo vyhrazeno pro vozidlo imobilních osob a jedno pro rodiny s kočárkem. Pěší nyní mohou kolem odstavených aut bezpečně projít po novém chodníku,“ dodal Radek Bařinka z odboru investic a strategického rozvoje.



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



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



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

V Kroměříži oslavili dožínky ve velkolepém stylu

KROMĚŘÍŽ | Zemědělci ze Zlínského kraje oslavili v Kroměříži konec žní dožínkovou slavností. V pátek 23. a v sobotu 24. srpna návštěvníkům představili své dovednosti i pestré kroje ze všech oblastí kraje. Akci zahájil dožínkový průvod krojovaných městem, účastníky slavnosti pak na Velkém náměstí přivítal starosta Kroměříže Tomáš Opatrný.

„Dožínky Zlínského kraje se už staly nedílnou součástí společenského života v Kroměříži. Jsou oslavou ukončení žní, oslavou úrody, ale i oslavou zemědělců. Děkuji jim za jejich usilovnou práci, pílí a námahu a za to, že díky nim máme tak rozmanitou nabídku regionálních potravin na svých talířích,“ uvedl Opatrný.

Žně ve Zlínském kraji jsou u konce, oproti minulému roku postupovaly rychleji. Výnosy jsou ale oproti loňsku horší. U hlavní plodiny pšenice ozimé činí podle údajů ministerstva zemědělství výnos 7,21 tuny na hektar, u ječmene jarního 6,20 a u řepky 2,58 tuny na hektar. Celková produkce obilovin v České republice dosahuje podle ministerstva přes sedm milionů tun, což by přes pokles výnosů oproti minulému roku mělo



Na Kroměřížsku dosahují zemědělci nejvyšších výnosů v kraji. Foto | město Kroměříž

stačit pro zajištění domácí spotřeby obilovin.

Program dožínek zahrnoval jarmark, folklorní vystoupení, výstavu zemědělské techniky, koncerty i děkovnou mši svatou za úrodu. Dožínky Zlínského kraje pořádá Okresní agrární komora Kroměříž a město Kroměříž ve spolupráci s Domem kultury v Kroměříži a za finanční podpory Zlínského kraje.

Dožínky jsou jednou z nejstarších domácích i světových lidových tradic. Jejich smyslem byly oslavy ukončení sklizně obilí, které zajišťovalo obživu na další období, a poděkování za štědré dary poskytnuté přírodou. Většinou se odehrávaly na statku hospodáře, který měl povinnost žence pohostit a radovánky chasy zaplatit. V Kroměříži se tyto oslavy konaly do roku 1974, obnoveny byly až v roce 2007. ma

Ve Vsetíně se chystá výstavba pavilonu operačních oborů

VSETÍN | Krajští radní schválili v pondělí 19. srpna podrobnou dispoziční studii řešící vybudování pavilonu operačních oborů Vsetínské nemocnice. Novostavba s odhadovanými náklady 1,7 miliardy korun vyroste naproti hlavnímu vjezdu do areálu nemocnice, v místě dnes nevyužitých budov staré interny. Ještě letos kraj plánuje vyhlásit veřejnou zakázku na výběr zhotovitele projektové dokumentace. Samotná výstavba se má uskutečnit v letech 2027–2030.

V rámci plánu rozvoje čeká Vsetínskou nemocnici postupná výstavba celkem tří strategických budov v návaznosti na interní pavilon H. Jako první vyroste sedmipodlažní pavilon operačních oborů o půdorysu 70 x 33 metrů. S výškou třiceti metrů se stane hlavním orientačním bodem v areálu nemocnice a zároveň další výraznou stavbou města. „Součástí bude urgentní příjem, radiodiagnostika,



Pavilon se stane další výraznou stavbou města.

Zdroj | Zlínský kraj

centrální operační sály s navazující centrální sterilizací, společný lůžkový fond operačních oborů, porodnice, dětské oddělení i společná stanice pro ARO a chirurgickou JIP,“ vyjmenoval ředitel Vsetínské nemocnice Martin Pavlica.

Budova bude mít několik vstupů: hlavní, využívaný primárně ambulantními pacienty a návštěvami, další pro pacienty na lůžku, pro personál a pro zásobování.

Uvnitř se počítá se sedmi výtahy, z toho bude pět lůžkových a dva osobní. Jižně od objektu, na místě dnešní budovy D, vznikne parkoviště s celkovou kapacitou 108 míst.

„Nová budova se stane klíčovým prvkem celého areálu a na její výstavbu jsme se připravovali poslední čtyři roky. Bylo například nutné přestěhovat hemodialýzu a další provozy do nových prostor, abychom mohli zahájit tuto důležitou fázi modernizace Vsetínské nemocnice,“ dodala náměstkyně hejtmanky pro zdravotnictví Olga Sehnalová.

Ve druhé etapě výstavby vznikne budova pro centrální sklady, ambulance, nemocniční lékárnu, komerční prostory, zázemí lékařů a administrativu. Ve třetím pavilonu bude pravděpodobně umístěna ambulance rehabilitace, lůžkové jednotky rehabilitace a lůžkové jednotky oddělení následné péče. ma

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 spáč, 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.

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.

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

SOOUTĚŽ

WEBU FAJNVYLETY.CZ O NEJHEZČÍ FOTKY Z LETNÍ DOVOLENÉ!

Začal vám tradiční shon a spousta povinností?

Zkuste se od všech starostí na chvíli 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. Nejbližší tip odměníme také wellness pobyt.



FAJNVYLETY.cz

REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ

FAST SHOTS

cewe

Policie na Portášských slavnostech

V duchu Portášských slavností se nesla sobota 13. čer-



vence. Ty se konaly ve Valašské Bystřici a zúčastnili se jí i policisté. U jednotlivých stanovišť si

veřejnost mohla prohlédnout služební motorku, vozidlo dopravních policistů, dále vybavení pohotovostního a eskortního oddělení včetně terénní čtyřkolky a vozidlo s termovizí z odboru cizinecké policie. Pro děti bylo připraveno stanoviště s kolem štěstí, razítky a také si mohly udělat otisky prstů. Na své si přišli i zájemci o práci u policie. Ti si odnesli letáky a brožurky s informacemi.

Policie ČR Zlínského kraje
J. A. Bati 5637
760 01 Zlín
Tel.: 974 661 111

Regenerace sídliště Podlesí byla dokončena

VALAŠSKÉ MEZIRŘÍČÍ | Poté, co v uplynulých letech valašskomeziříčská radnice úspěšně završila postupnou regeneraci panelových sídlišť Vyhlička, Pod Oborou, Štěpánov a Křížná, se nyní výrazně proměnilo i sídliště v místní části Podlesí. Město za nová parkoviště, hřiště, chodníky či kontejnerová stanoviště zaplatilo necelých 38 milionů korun.

„Sídliště v Podlesí se v pozitivním smyslu slova proměnilo k nepoznání. Vedle nových cest, chodníků a parkovišť jsme zde nechali vybudovat například nové dětské a sportovní hřiště či hřiště pro stolní tenis. Samozřejmostí je stanoviště s polozapuštěnými kontejnery na odpad a nový mobiliář včetně osvětlení. Původně projektované náklady se nám podařilo snížit o deset milionů, takže nás regenerace sídliště přišla na necelých třicet osm milionů korun, které jsme uhradili z městského rozpočtu,“ shrnul starosta Robert



Za regeneraci panelových sídlišť město zaplatilo už téměř čtvrt miliardy korun. Foto | město Valašské Meziříčí

Stržínek průběh regenerace, která byla slavnostně zakončena ve čtvrtek 15. srpna.

Valašské Meziříčí tak úspěšně završilo několik let trvající regenerace panelových sídlišť na svém území. „Na sídlištích žije největší část občanů našeho města. Je třeba, aby kolem sebe měli důstojné

prostředí s nabídkou volnočasového využití pro všechny generace. Za regenerace našich sídlišť Vyhlička, Pod Oborou, Štěpánov, Křížná a nyní také Podlesí jsme v souhrnu zaplatili téměř 250 milionů korun. Věřím, že se jedná o dobře investované peníze,“ doplnil starosta Robert Stržínek. ma

Panská zahrada by se měla stát místem společenského života

VSETÍN | Upravit park v Panské zahradě tak, aby se stal příjemným komunitním místem pro setkávání vsetínských občanů. To je cílem revitalizace této centrální části města, již plánuje radnice a na níž si nechala zpracovat architektonickou studii od renomovaných ateliérů. Představení této studie si v pondělí 12. srpna nechal ujít více než pět desítek Vsetíňanů, kteří k ní během téměř tříhodinové diskuse přednesli řadu námětů.

„Park v Panské zahradě se nachází v centru města a je obklopen domy se spoustou lidí. Přitom ale zůstává převážně průchozí lokalitou. Rádi bychom to změnil. Chceme, aby se stal komunitní pobytovou zónou, kam přijdou mladí lidé, senioři nebo i maminky s dětmi a kde v příjemném prostředí stráví nějaký čas, jako je tomu v jiných městech,“ přiblížil starosta Jiří Čunek a dodal, že radnice si za tímto účelem nechala zpracovat architektonickou studii revitalizace parku. Na její tvorbě se podílely renomované architektonické ateliéry – PMA a Sendler–Radilová. V jejich portfoliu je přitom například i revitalizace parku ve Zlíně.



Úprava počítá s vybudováním kavárny a malého pódia. Zdroj | město Vsetín

Architektonickou studii její autoři představili vsetínské veřejnosti v pondělí 12. srpna v malém sále Domu kultury. „Panskou zahradu, vnímáme skutečně jako zahradu a nikoliv park. Tím ale má potenciál se stát. Park je oproti zahradě kultivovanou přírodní enklávou a tou bychom jej rádi udělali,“ sdělil na veřejném představení architekt Pavel Mudřík.

Při tvorbě návrhu revitalizace autoři vycházeli z jednoznačného zadání. „Nechali jsme jim

vesměs volnou ruku. Jedinou zásadní podmínkou bylo minimum kácení zeleně,“ uvedl starosta Čunek.

„Spolupracujeme s uznávaným krajinnářským architektem, který potvrdil, že Panská zahrada má velmi kvalitní dendrologickou kostru. Proto nebude problém do ní zasáhnout jen minimálně. Celý prostor si z hlediska zeleně zaslouží jen lepší organizaci, aby byl uživatelsky přívětivější,“ doplnil architekt Mudřík.

Samotná studie navrhuje například zachování a rekonstrukci rybníku či dětského hřiště. Navrženo je vybudování malé kavárny se zázemím a zastřešeného objektu pro komunitní setkávání rodin. Počítá s vybudováním nového altánu a zřízením dvou ploch pro případné umístění mobilního pódia a konání menších koncertů. Součástí návrhu je i pobytová louka. Většina zpevněných ploch je navržena z mlatu, případně jiných přírodních materiálů. ma

Z bývalého internátu se stane bytový dům

ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Na ulici Zemědělská v Rožnově pod Radhoštěm se město pustilo do přestavby bývalého středškolského internátu. Z dlouho nevyužívaného objektu by se měl stát moderní bytový dům, který poskytne kvalitní bydlení pro různé skupiny obyvatel.

Projekt přestavby zahrnuje celkovou rekonstrukci budovy, která vytvoří 38 nových bytových jednotek. V prvním a druhém podlaží budou byty 1+1 přizpůsobené pro osoby se sníženou schopností pohybu, ve třetím a čtvrtém podlaží byty 1+kk vhodné jako startovací byty nebo byty pro seniory a v pátém až osmém patře byty 2+kk a 3+kk určené pro startovací bydlení a služební bydlení. Při rekonstrukci se počítá s modernizací vnitřních prostor, rozšířením lodžií, instalací nového výtahu splňujícího normy pro bezbariérové užívání a vytvořením sklepních kójí a dalších místností pro



Na projekt bytového domu město vypíše veřejnou zakázku. Zdroj | město Rožnov pod Radhoštěm

domovní vybavení. Projekt rovněž zahrnuje řešení parkování pro rezidenty. Celkem bude k dispozici 39 parkovacích míst, z toho šest vyhrazených pro osoby se zdravotním postižením. „Rožnováci nám v průzkumech nejčastěji odpovídají, že máme investovat do dopravy a bydlení. A tento projekt na to reaguje. Od Zlínského kraje jsme koupili budovu internátu, kterou zrekonstruujeme na moderní

bytový dům. Řešíme také parkování, které bude nejenom na pozemku u budovy, ale i přes cestu, na pozemcích, které chceme koupit od Českých drah. Na investici chceme čerpat prostředky ze Státního fondu podpory investic,“ uvedl starosta města Jan Kučera. Aktuálně je projekt ve fázi studie a město bude zadávat veřejnou zakázku na zpracování projektové dokumentace.

ma

RADNICE INFORMUJE

Opravená komunikace v Potůčkách

Předloni se v Potůčkách dočkal opravy půlkilometrový úsek místní komunikace od křižení se silnicí I/57 až po točnu. Od ní v uplynulém roce radnice pokračovala dále údolím až po křižovatku u rodinného domu č. p. 445. Na letošní rok naplánovala finální fázi mezi domy č. p. 445 a 812. Práce začaly na jaře a skončily v polovině července. „Tato poslední etapa byla oproti předchozím náročnější, neboť část opravovaného úseku byla zasažena sesuvem. Bylo třeba zde vybudovat opětnou zídku a nové konstrukční vrstvy komunikace. Na zbylé části jsme provedli pouze opravu povrchu,“ uvedl místostarosta Jiří Růžička.

Městský úřad Vsetín

Svárov 1080

755 01 Vsetín

Tel.: 571 491 111



ODVAHA PRÁCE ODPOVĚDNOST

SENÁTNÍ A KRAJSKÉ VOLBY 2024

K21

JIRÍ ČUNEK

Zadavatel / Zpracovatel: KDU-ČSL & ZLÍN 21



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 náradí 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 náradí. Čím více nadbytečného a nefunkčního náradí, 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.**

Domácí příprava svačin by se neměla podceňovat

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ | Se začátkem nového školního roku se mnoho rodičů zamýšlí nad tím, jak nejlépe zajistit zdravou stravu pro své děti během školního dne. Nutriční terapeut a vedoucí stravovacího provozu Nemocnice AGEL Valašské Meziříčí Tomáš Jareš upozorňuje, že příprava svačin doma je klíčová pro zajištění vyvážené stravy, kterou rodiče bohužel často podceňují.

„Svačina připravená doma je nejlepším způsobem, jak mít kontrolu nad tím, co dítě konzumuje. Přesto se mnoho rodičů spoléhá na to, že si dítě koupí svačinu ve škole nebo v obchodě, což vede k tomu, že děti často sahají po méně zdravých, rychlých řešeních,“ uvedl Tomáš Jareš. Ideální svačina by podle něj měla obsahovat bílkoviny, které mohou být zastoupeny například kysanými mléčnými výrobky, tvarohem, vejci, sýrem, rybami či kvalitní šunkou. Dále



Největším nebezpečím jsou různá potravinová lákadla a komerční produkty. Foto | Nemocnice AGEL

je důležité zahrnout sacharidy v podobě celozrnného pečiva, ovesných vloček, kuskusu či těstovin a zapomenout by se nemělo ani na čerstvou zeleninu nebo ovoce.

K pití by dítě mělo dostat neslazený nápoj, například vodu nebo neslazený čaj. „Nachystat můžeme i neperlivé a neslazené balené vody s mineralizací do pěti set miligramů na litr nebo lze použít i hrnek mléčného nápoje, který slouží jako nápoj i potravina současně. Občas je možné na pití použít nápoj s obsahem volných cukrů do deseti gramů na balení,“ upřesňuje odborník na výživu.

„Právě dospělí hrají klíčovou roli v tom, jak děti vnímají stravu a jaké návyky si do budoucna osvojí. Je na nás, abychom je vedli ke správným volbám a učili je orientovat se ve světě plném potravinových lákadel,“ dodal Tomáš Jareš.

LÉKAŘ INFORMUJE

Den otevřených dveří na rehabilitaci

Kdo je aktivní, ten září. Tímto heslem se nechalo inspirovat rehabilitační oddělení Vsetínské nemocnice při přípravě Dne otevřených dveří, který se uskuteční ve středu 18. září od 9 do 16 hodin. Akce je součástí letošního Roku v pohybu a zdůrazňuje důležitost pohybových aktivit u všech věkových skupin. Zájemci si budou moci prohlédnout například stanoviště vodoléčby, masáží, plynových injekcí nebo ergoterapie s novými pomůckami. Připraveny jsou i speciální workshopy pro všechny věkové kategorie, vítány jsou i školní kolektivy.



Vsetinská nemocnice
Nemocniční 955
755 01 Vsetín
Tel.: 571 818 111

„Chceme být znovu světoví“, říká Tomáš Goláň, lídr ODS do krajských voleb

„Pokud zůstane Zlínský kraj zahleděný do minulosti, mladí si zvolí pro svůj život raději místo, kde uvidí tah na branku,“ říká v rozhovoru ke krajským volbám lídr místní ODS, Tomáš Goláň.

Které téma z vašeho programu je podle vás nejdůležitější?

Témata v našem programu jsou vzájemně provázaná. Když mluvíme třeba o dopravní infrastruktuře, je to současně problematika dopravy, investic i spolupráce mezi státem, krajem a obcemi. Jsem člověk, který se dívá hodně dopředu, jedno téma bych ale přece jen vypíchl. Zlínský kraj musí mít ambici stát se světovým technologickým centrem. Potřebujeme talentované mladé lidi, zvláštní pozornost si proto zasluhuje vysoké školství.

Když zmiňujete vzdělání. Jaká je podle vás dostupnost a kvalita vzdělávání ve Zlínském kraji, od školek po vysoké školy?

Školky u nás mají spíše výchovný a sociální charakter. Osobně bych nechal co největší svobodu v zakládání různých forem školek či hlídání dětí. Je to důležité téma kvůli

podpoře života mladých rodin. Chceme maminkám a tatínkům na rodičovské usnadnit návrat do pracovního procesu. Základní a střední školy jsou na slušné úrovni, ale stále mají potenciál ke zlepšení. Vysoké školství je pak zcela samostatné téma. Jsem hrdý na to, že kvalita Univerzity Tomáše Bati roste, protože v ní je nesmírný potenciál

V programu hodně cílíte na mladé. Co jim chcete nabídnout, aby v kraji zůstávali?

Lidé si Zlínský kraj za svůj domov vyberou, pokud jim bude dávat smysl zde žít. Proto musí jako první vzkaz zaznít, že začíná nová éra Zlínského kraje. Právě teď přichází obří investice do nových technologií a brzy se otevrou i špičkové obory na UTB, ve hře je také kampus, který by nabídl zázemí, ubytování i zábavu. A to je teprve začátek. Ruku v ruce s tím přijdou i pracovní příležitosti a vyšší mzdy. Více peněz se

odrazí v chuti utrácet a rozvoji služeb. A pokud se bavíme o rozvoji služeb, velmi tomu napomůže i rozvoj turistiky.

Mluvíte o investicích a nových pracovních místech. Mohl byste být konkrétnější, jak v tomto ohledu může kraj pomoci?

Pokud například několik obcí a soukromých firem připraví projekt na likvidaci odpadů, sdílení energií, ochranu životního prostředí apod., měl by v tom kraj hrát významnou roli a být tím, kdo s tím dokáže maximálně pomoci, a to i na úrovni financování. Jsou to oblasti, ve kterých se potkává soukromý a veřejný zájem. Jako příklad se v našem kraji nabízí Bařův kanál. Podařilo se zachránit unikátní technické dílo, které dnes láká desetitisíce turistů na služby spojené s vodní turistikou a cykloturistikou. Kanál přinesl práci a peníze. Smyslem kraje má být hledání a nacházení takových synergií.

ODS
Zlínský kraj

ToChceme.cz

Zadávatel/zpracovatel ODS

RV2406021/04

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



POMUCKA: ALAS, AMRITSAR, ERET, MAZA, RIED	BRIDŽOVÝ VÝRAZ	BŘEH (Z LAT)	POČET JEDINCŮ NA URČENÉ JEDNOTCE (BIOL.)	SINUS		ANGL. ONO	ABELŮV BRATR	MĚSTO V INDI	BAALOVA ŽENA (MYTH.)	COŽE		TIŠÍCI CITOSLOVCE	POVZDECH	DRCENÉ HMOTY	HLOUPÝ	HMYZ	INIC. ZPĚVÁKA KRYLA
DOSTAVE- NÍČKO					NEWT- NOVO JMÉNO						ZÁVODY						
OBEC U CHEBU					TMA PODNIK V PRAZE						NĚM. SKŘIŇ RADIKÁL						
ZDÁNĹIVÉ PŘÍBLIŽENÍ HVĚZDY K MĚSICI					TRAPNÁ SITUACE AUTORITA								DRUH JEHLČNATÉ DŘEVINY KÓD NIZOZEMI				FILIPÍN. EPOS Z PŘEDSPA- NĚLSKÉHO OBDOBÍ
INDIÁNSKÝ BŮH							JIHOEVRO- PAN NĚM. ČLEN NEURČITY					MÝDLO ŠÁLENÍ					
	ÚŽAS	TAJENKA 1 EGYPTSKÁ PLOŠINA							KRAJ VE FINSKU ZN. KILOPONDU					MEZINÁRODNÍ KÓD NOVÉ KALEDONIE GLAZURY			
NĚM. BABIČKA				VTISKNUŤÍ OSUD						SPZ LANDSH- UT (NĚMECKO) AMATERSKÁ VOLEJBALOVÁ LIGA			ZASÍVATÍ DOTAZ PŘÍ SÁZCE				
ANGL. BANKA					RUSKÉ LÁZNĚ NEVZDĚLA- NEC						ANGLICKÝ MAMINKA KANAD. ŘEKA					ZN. AMERICIA MOŘSKÉ TRYCHTYRO- VITÉ POBŘEŽÍ	
DAREBÁK					SPZ ERLANGEN (NĚMECKO) INICIALY NERUDY			ŘÍMSKY 495 PRAJAZYK				KOUZELNÝ PŮVAB DLUŽNÍ STRANA ÚČTU				SPOLEČNĚ SPŘEŽENÍ	
CÍRKEVNÍ							ČÍSELNÉ ÚDAJE	ZÁRODEK OBYDLÍ VČEL (MN. Č.)					PROGRAMO- VACÍ JAZYK 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			



Louskáček – lední show spojená s baletem



ZLÍN | Zažít velkolepou událost a jedinečnou show na ledě budou mít diváci možnost 8. listopadu 2024 ve Zlíně. 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 cirkusové umělci i tanečníci na ledě. To vše

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

red

ZLÍN – 8. listopadu 2024, Trinity Bank Arena Luďka Čajky. Vstupenky zakoupíte v síti TICKETPORTAL. V prodeji také výhodné rodinné vstupenky.

Lipový lísteček přiblíží dětem koloběh života

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

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



Autorka Lenka Bergmann Míkovcová při představení své knihy. Foto | archiv L. B. Míkovcové



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



LÁZEŇSKÉ BABÍ LÉTO

Okouzující období babího léta, plné dozrívajících vzpomínek na letní romantiku je jako stvořené pro relaxaci. Příroda, která v tomto období velmi intenzivně působí na všechny naše smysly, hraje všemi barvami a opájí nás vůní posekané otavy, v nás přímo vyvolává potřebu zastavit se a relaxovat.

**Zastavte se také,
o vše ostatní se postaráme.**



Sírný pramen plný zdraví

Doporučujeme vyzkoušet

POHODOVÁ RELAXACE

(5 dní / 4 noci)
5 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze
- 8 330,- Kč (září)**
- 7 930,- Kč (říjen)**
- 7 130,- Kč (listopad)**
- 6 930,- Kč (prosinec)**

SENIORSKÝ TÝDEN

(7 dní / 6 nocí)
8 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze
- 13 060,- Kč (září)**
- 12 460,- Kč (říjen)**
- 11 260,- Kč (listopad)**
- 10 960,- Kč (prosinec)**

Samostatné ubytování
a plná penze s doplatkem.



**Silvestrovské pobyty již v prodeji.
Nabídka na webu.**

E. info@hotel-kostelec.cz, T. 577 152 159

www.hotel-kostelec.cz

www.valprox.cz



VALPROX s.r.o.
763 45, Provodov 14
valprox@seznam.cz
servis@valprox.cz

SERVIS ELEKTRICKÝCH SKÚTRŮ PRO SENIORY



VOLEJTE NA SPOLEHLIVÝ
SERVIS IHED: **703 335 782**

Dále nabízíme:

- **PRODEJ** baterií, náhradních dílů a **PNEUMATIK**
- **PRODEJ** elektrických skútrů pro seniory (nepotřebujete řidičský průkaz)
- **VÝKUP** elektrických skútrů pro seniory
- servis do 24 hodin – služba HELP
- servisní prohlídky
- školení, rozvoz po celé republice
- výrobky **SELVO**, servis, baterie
- výrobky **Afiscooter**, servis, baterie



NOVINKA
MERCEDES MEZI
VOZÍKY
AFISCOOTER
5 LET GARANCE
NA MOTOR

Bohaté zkušenosti, specialisté v oboru



Nový showroom, Provodov 14



Pojďte do bazénu!

plavání
zdarma
nebo se slevou

Akce platí
pro pojištěnce RBP
v období únor - duben
a září - listopad.

Podmínkou je
předložení platného
průkazu pojištěnce RBP.

213 zdravotní
RBP pojišťovna

www.rbp213.cz ■ 800 213 213

PALIVOVÉ DŘEVO

Habrovany

TVRDÉ DŘEVO – nesušené

polínka 50 cm	1 340 Kč
polínka 33 cm	1 390 Kč
polínka 25 cm	1 490 Kč

MĚKKÉ DŘEVO – nesušené

polínka 50 cm	1 000 Kč
polínka 33 cm	1 050 Kč
polínka 25 cm	1 100 Kč

TVRDÉ DŘEVO – vzduchosuché

Polínka 50 cm nebo 33 cm	2 400 Kč
--------------------------	----------

Cena je uvedena za 1PRMS (prostorový metr sypaný) vč. DPH.
Odběrné množství 5-20 PRMS.

METROVKY SKLÁDANÉ:

Tvrdé dřevo	1 750 Kč
Měkké dřevo	1 300 Kč

Cena je uvedena za 1PRMR (prostorový metr rovnáný) vč. DPH.
Odběrné množství 10 PRMR.

DOPRAVA ZDARMA

GENÍK PLATNÝ OD 1. 9. 2024

+420 739 572 972
objednavky@drevohabrovany.cz

www.drevohabrovany.cz

TERMOLUX

OKNA | DVEŘE | PLAST | HLINÍK

Děláme termoluxusní okna



8 komor

3 těsnění

NYNÍ MIMOŘÁDNÉ
SLEVY

nová
zelená
úsporám
light

TEĎ

JE NEJLEPŠÍ ČAS
KE KOUPI

Tel.: 571 685 920 | Hranická 792, Valašské Meziříčí
obchod.okna@termolux.cz

www.termolux.cz