

# NOVINY KRAJE

**SLOVÁCKO**

Uherské Hradiště, Uherský Brod, Uherský Ostroh, Bojkovice, Boršice, Hluk, Bzenec, Kyjov a okolí

**NOVINYKRAJE.CZ**

## Z nezbedného hocha udělaly housle světového virtuosa

**Václav Hudeček (71) patří k nejznámějším českým houslistům, svůj um předvedl po celém světě. Spolu se svojí ženou Evou se věnují novým mladým talentům a hledají další možnosti, jak veřejnosti ukázat krásu klasické hudby. Housle přitom měly původně zkotřit divokého synka.**

**Juraj Aláč**

**Stále máme ještě začátek roku. Dáváte si nějaká novoroční předsevzetí?**

Žádná předsevzetí si nedávám. V mém věku se předsevzetí mění v přání, abychom se zase ve zdraví dožili dalších Vánoc, abych mohl i nadále hudbou celý rok těšit svoje publikum, aby nás s Evou nikdy neopustilo nadšení pro život, práci a pro krásu umění a aby už byl konečně zase klid a mír.

**Jak jste trávili Vánoce? Měl jste nějaká vystoupení, která vás výrazně potěšila?**

Vánoce jsme trávili tradičně jako každý rok v kruhu nejbližší rodiny. Koncerty byly také jako každoročně až takřka do Štědrého dne. Potěšily mě všechny.

Skvělé publikum, které vždy zaplnilo koncertní prostory do posledního místa. A to i v případě, že venku mrzlo, chumelilo a v kostelích se samozřejmě netopilo.

**Už jako 15letý jste si zahrál s londýnským Royal Philharmonic Orchestra – v roce 1967. Chtěl jste jako dítě hrát právě na housle? Kdo vás k nim přivedl?**

Housle byly původně pouze prostředkem k uklidnění nezbedného synka. S tímto výchovným prostředkem přišel můj zoufalý otec, když došly všechny jiné nápravné prostředky a já jsem stále zlobil. Nikdo si v té době ani ve snu nepomyslel, že bych se hudbou mohl živit. Osud však rozhodl tak, že se nakonec hra na housle stala mým povoláním.

**Je potřeba pro hru na housle talent? Nebo se na ně dokáže naučit každý, pokud ho to bude bavit a bude dostatečně pilný?**

Vrzat na housle se může samozřejmě naučit každý, a dokonce se tím v dnešní době může i dobře živit. Předpokládám ale, že vás zajímá způsob hry, jaký provozují já

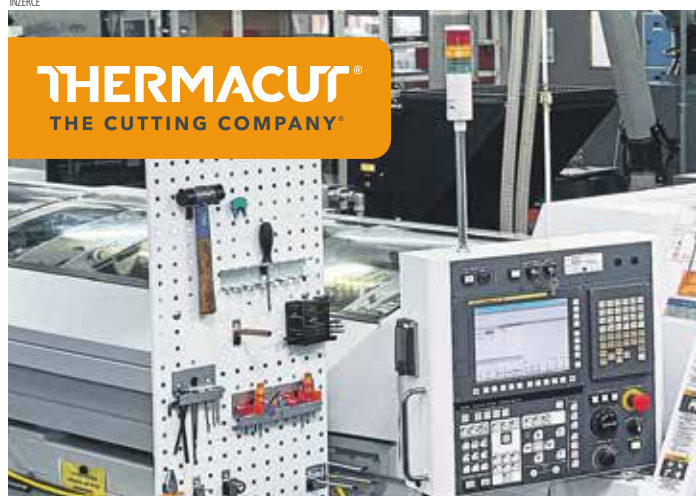


nebo jiní houslisti, kteří hrají na světových koncertních podiích. Samozřejmě talent je zásadní, ale i stavba rukou, jakou ten konkrétní adept na houslovou hudbu má,

a potom samozřejmě nekonečná dřina. Desítky tisíc hodin od velmi útlého věku čtyř až pěti let až do konce kariéry.

Pokračování na straně 9

INZERCE



**THERMACUT®**  
THE CUTTING COMPANY

HLEDÁME ZAČÍNAJÍCÍ I ZKUŠENÉ  
SEŘIZOVAČE A OBSLUHU  
CNC STROJŮ

**50 000 Kč**  
**NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK**

Mzda seřizovače 40-55 000 Kč



**KARIERA.THERMACUT.CZ**

PN24007/01

VÝROBCE  
VÝKONOVÝCH  
A KERAMICKÝCH  
KONDENZÁTORŮ



PRO NAŠI SPOLEČNOST KYOCERA AVX COMPONENTS  
PŘÁVĚ HLEDÁME VHODNÉ UCHAZEČE NA POZICE:

ORGANISATIONAL CHANGE MANAGER  
(SAP, ERP)

SKLADNÍK/SKLADNICE  
(ranní 8 hodinové směny)



KYOCERA AVX Components, s. r. o.  
Za Olsávkou 303, 686 01 Uherské Hradiště  
email: uherske.personalni@kyocera-avx.com,  
tel.: 575 757 200, mob.: 720 061 143  
www.kyocera-avx.cz

RV230257/01

www.valprox.cz



VALPROX s.r.o. | 763 45, Provodov 14  
e-mail: valprox@seznam.cz, servis@valprox.cz

## SERVIS ELEKTRICKÝCH SKÚTRŮ PRO SENIORY



VOLEJTE NA SPOLEHLIVÝ  
SERVIS IHNED: **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
- výrobky SELVO, servis, baterie



ceny skútrů  
již od  
**16 900 Kč**

Bohaté zkušenosti, letitá praxe v oboru.

RV2400151/02

CM Radošov  
DH Šohajé

## THE PEOPLE SWINGALIA

a další

4 HUDEBNÍ  
SESKUPENÍ  
VE 3 SÁLECH

BOHATÝ  
DOPROVODNÝ  
PROGRAM

RAUT V CENĚ  
VSTUPENKY

3. 2. 2024  
OD 19 H

REPREZENTAČNÍ

# PLES

MĚSTA VESELÍ NAD MORAVOU



RV2400011/01

## SHÁNÍTE STÁLOU BRIGÁDU?

- **PRACUJETE V DOBĚ,  
KDY SE VÁM TO HODÍ**
- **ODMĚNU MÁTE JISTOU**
- **DLOUHODOBÁ SPOLUPRÁCE**
- **HLEDÁME DISTRIBUTORY  
V UHERSKÉM HRADIŠTI A OKOLÍ**
- **JDE O DISTRIBUCI REKLAMNÍCH  
LETÁKŮ**
- **PRÁCE JE VHODNÁ PRO VŠECHNY  
(VČETNĚ OZP, DŮCHODCŮ,  
STUDENTŮ A MAMINEK  
NA MATEŘSKÉ DOVOLENÉ)**

VOLEJTE: 778 485 537  
PIŠTE: JUMARU@EMAIL.CZ

RV230258/01

TIRÁŽ

NOVINY KRAJE vydává Regionální vydavatelství s.r.o., K Žitkovu 282/9, 190 00 Praha 9, IČ 27846717, DIČ CZ27846717 - Místo vydání: Uherské Hradiště - Neprodejné - Redakce: šéfredaktor Juraj Aláč, alac@regvyd.cz, redaktor: Marek Adamík, adamik@regvyd.cz - Neoznačené fotografie jsou z archivu redakce  
Náklad 43 000 výtisků - Registrace u MK ČR - MK ČR E 22957 - Inzerce: Michal Novák, 739 724 774, novak@regvyd.cz, Vladimír Musil, 606 792 490, musial@regvyd.cz, Tomáš Karal, 732 530 071, karal@regvyd.cz - Nevýžádané příspěvky nevracíme  
Reklamacce na dodávky novin: 739 724 774, reklamacce@regvyd.cz - Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178 - Korektury: Ilona Vlčková - DTP: Josef Omelka, Studio 87, spol. s r.o. - Vydání 2024/1 vychází 26. 1. 2024 - Uzavěrka dalšího vydání 9. 2. 2024



# Máme za sebou mimořádně teplý rok

**Měnící se klima zaznamenáváme na vlastní kůži doslova všichni – ať už je to nedostatek vláhy během léta, málo sněhu v zimě, nebo teplotní výkyvy během několika dní. Také meteorologové potvrzují, že loňský rok byl mimořádně teplý. A je velmi pravděpodobné, že i letošní rok bude plný rekordů nejen teplotních, ale i co se týče meteorologických jevů.**

**Juraj Aláč**

S měnícím se klimatem zažíváme i na našem území výrazné odchylky počasí, na jaké jsme byli po léta zvyklí. „Rok 2023 byl na území ČR teplotně silně nadnormální, průměrná roční teplota vzduchu 9,7 °C byla o 1,4 °C vyšší než normál v letech 1991–2020. Jde tak o vůbec nejteplejší rok zaznamenaný v řadě od roku 1961. Doposud nejteplejším rokem na našem území byl rok 2018 s průměrnou roční teplotou 9,6 °C,“ uvedla mluvčí Českého hydrometeorologického úřadu Monika Hrubalová.

Kromě loňského dubna a května byla odchylka od průměrné měsíční teploty vzduchu na našem území

kladná. Právě duben byl podle statistik s průměrnou teplotou 6,4 °C silně podnormální.

**Srážek bylo během roku dost, bílé Vánoce ale nejsou časté**

Srážkově byl uplynulý rok na území ČR normální. Průměrně napadlo 728 mm srážek, a to představuje v dlouhodobém desetiletém období 106procentní stav. „V průběhu roku se střídaly na srážky bohaté a chudé měsíce. Srážkově silně nadnormální byly měsíce duben, srpen a listopad s prosincem. Naopak velmi suché bylo září, kdy na území ČR spadlo v průměru pouze 30 procent obvyklých srážek,“ dodala Monika Hrubalová.

Bílé ladovské Vánoce zůstávají už jen na obrázcích. Fakt, že české Vánoce bývají bez sněhu, berou lidé jako normální. Především v nížinách je sněhová pokrývka vzácností. Celé tři sváteční dny zažili v bílém od roku 1961 v Praze dvakrát, v Olomouci pětkrát, v Teplicích šestkrát a v Brně a Hradci Králové sedmkrát. S rostoucí nadmořskou výškou je šance zažít celé Vánoce pod sněhem pravděpodobnější, ale třeba i Lysá Hora byla za posledních 63 let sedmkrát bez sněhu.

**Letošní rok můžeme čekat další extrémny**

Dlouhodobé předpovědi meteorologové nedávají, přirovnávají je spíše k věštění z křišťálové koule. Podle odborníků ale i letos máme čekat velmi teplý rok, vliv bude mít fenomén El Niño a hlavně probíhající klimatické změny. Vliv lidské činnosti je totiž na klima zásadní a projevuje se stále víc, i když si to lidé často nechťejí přiznat. Čekají nás nejen časté výkyvy teplot, ale i extrémní projevy počasí, jakými jsou povodně, sucha nebo nezvykle silné bouřky – zkrátka musíme se připravit na řadu klimatických rekordů i na našem území.

**Více o fenoménu El Niño a La Niña najdete na webu [www.novinykraje.cz](http://www.novinykraje.cz)**

## GLOSA

### Velká očekávání

Do dalšího roku řada lidí vstoupila s rozdílnými pocity. Pozitivně ladění jedinci s očekáváním, sny a plány, jak to všechno půjde dobře – očekávají úspěchy a nepřípuštějí si selhání. Naopak někdo mohl pocítit po vstupu do nového roku obavy, a to i existenci. Ze všech stran, hlavně z médií, se totiž na nás valí spousta negativních informací. Veřejnost si je žádá a chce vědět, co se zase stalo zlého – dobře se o tom totiž povídá. Je to podobné jako s hororovými filmy. Lidé se chtějí bát a jsou zvědaví, jak to všechno dopadne... A přitom přejeme k novému roku, aby byl šťastný. Tak si ho takový snažme udělat. Je to i na nás a na informacích, které v našich novinách čtenářům přinášíme. Mějte šťastný rok, my pro to uděláme maximum.



Juraj Aláč, šéfredaktor



[alac@regvyd.cz](mailto:alac@regvyd.cz)

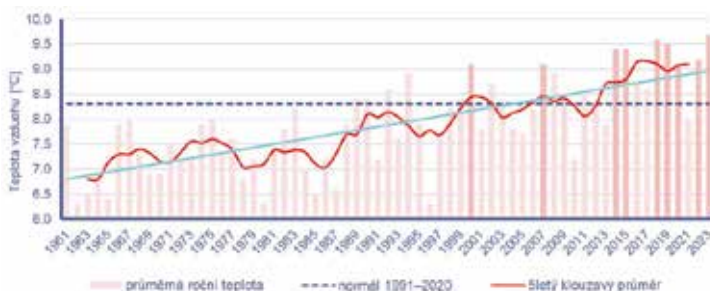
## ČÍSLO MĚSÍCE

**150**

**Podle novely zákona o silničním provozu platné od 1. ledna se kromě řídicího průkazu od 17 let a úpravy bodového systému schválilo i navýšení maximální povolené rychlosti na dálnicích až na 150 km/h. Vybrané úseky budou v provozu zřejmě až na konci roku, musejí být totiž vybaveny proměnným dopravním značením. Vytipované jsou zatím tři úseky na nových dálnicích.**



**Nejnovější informace a mnohé další najdete i na našem Facebooku. [facebook.com/novinykraje](https://facebook.com/novinykraje)**



Průměrná roční teplota vzduchu na území ČR v porovnání s normálem 1991–2020 a proložená lineární přímkou (modře) v období 1961–2023. Zvýrazněny jsou roky s průměrnou teplotou nad 9,0 °C. Zdroj | ČHMÚ

# Budoucí středoškoláci stojí před svým nejdůležitějším rozhodnutím

Všeobecné vzdělání zakončené maturitou jako předpoklad pro studium na vysoké škole, nebo odborná střední škola s možností rychlého uplatnění na trhu práce? Učební obor pro okamžité získání praxe a výdělků, nebo umělecká škola pro rozvoj talentu žáka? Jistotu a klid základního vzdělání začíná právě teď střídát nervozita z výběru školy, která určí dětem budoucnost.

## Juraj Aláč

Střední školy zahájily boj o budoucí studenty. Žáci devátých tříd základních škol totiž musí podat přihlášky na střední školu pro první kolo přijímacího řízení do 20. února. Letos poprvé mohou žáci zvolit rovnou tři školy, namísto dosavadních dvou. Přihlášky mohou podávat elektronicky v digitálním přihlašovacím systému Dipsy. Ten se spustí 1. února. Devátáci by tak už měli mít téměř jasno, jak s dalšími roky na střední škole naloží.

## Elektronicky to bude nejjednodušší

Žáky letos čeká jednotná přijímací zkouška, která je povinnou součástí přijímacího řízení na většinu středních škol v 1. a 2. kole přijímaček. Přihlášky mohou žáci podat třemi různými způsoby, vždy ale pouze jednou z možností:

- Elektronicky
- Podáním tištěného výpisu z online systému
- Podáním vyplněného tiskopisu s přílohami

Nejjednodušším způsobem bude podání elektronicky na doménu [www.dipsy.cz](http://www.dipsy.cz) v termínu od 1. do 20. února. Po přihlášení do systému pomocí elektronické identity, který je napojen na registr obyvatel, uvidíte seznam svých dětí a vyberete, které chcete přihlásit. Není třeba vyplňovat už žádné osobní údaje.

Ze seznamu vyberete až 3 obory bez talentové zkoušky, do kterých chcete podat přihlášku. Vyberete je v pořadí dle priority pro přijetí. Systém nabídne přehledné informace o každé škole – přehled oborů vzdělání, počet letos přijímaných uchazečů i počty přihlášek a přijatých uchazečů v minulých letech. Upozorní i na dokumenty, které vybraná škola vyžaduje pro příslušný obor vzdělání doložit k přihlášce. Ty pak nahrajete jako fotky nebo skeny. Po odeslání přijde potvrzení o přihlášení na váš e-mail.

V případě podání tištěného výpisu z online systému rodiče vše vyplní online, ale bez přihlášení. Nebudou se tak automaticky vyplňovat údaje z registru obyvatel, ale vše je třeba vyplnit ručně. Ze systému přihlášku vytisknete, podepíšete a doručíte poštou, osobně nebo datovou schránkou na všechny zamýšlené školy. V případě klasické listinné přihlášky ji vyplníte a doručíte ji do každé zvolené školy. Ke každé přihlášce přiložíte všechny přílohy, které daná škola/obor požaduje. Každá přihláška musí mít obory uvedené ve stejném pořadí dle zvolené priority pro přijetí. Do systému je pak zadá sama škola.

## Seřadit tři vybrané obory je nejdůležitější

Největší letošní změnou je možnost přihlášení na tři různé obory a vykonat přijímačky jen jednou. Je ale velmi důležité,



určit priority jednotlivých škol. Na první místo uvede žák nejvíce žádaný obor ve vybrané škole. Na druhé místo uvede obor, kam by chtěl být přijatý, když se nedostane do oboru na prvním místě. Třetí příčka pak je pro obor, pokud by se nedostal na první dva. Tohle rozhodnutí je finální a není možné ho změnit. Pokud by žák odmítl nastoupit do příslušného oboru, bude muset opakovat přijímačky v druhém kole. Podle závazné přihlášky pak matematický algoritmus v kombinaci s výsledky přijímacích zkoušek rozhodne, na kterou školu bude žák přijat.

## Otázky na přijímačky si mohou žáci natrénovat

Jednotná přijímací zkouška se skládá ze dvou písemných testů: z českého jazyka a literatury a z matematiky. Varianty testů jsou různé pro čtyřleté obory, pro šestiletá gymnázia a pro osmiletá

gymnázia. Maximální možný počet dosažených bodů v testech z matematiky i českého jazyka a literatury je 50 bodů. Minimální hranice úspěšnosti není centrálně stanovena, školy si však mohou minimální hranici stanovit samy v rámci kritérií pro přijetí.

Některé školy nabízejí žákům, kteří u nich chtějí studovat, kurzy, které je připraví na přijímačky. I když přijímací testy neobsahují nic nad rámec vzdělávacího programu pro základní školy, mohou být žáci bez přípravy zaskočení stylem kladených otázek. Jak zněly v minulých letech zájemci zjistí třeba na stránkách Cermatu nebo ve webové aplikaci TAU, která umožňuje procvičování testů.

Chcete si vyzkoušet testy na střední školy? Najdete je na webu [novinykraje.cz](http://novinykraje.cz)

[www.novinykraje.cz](http://www.novinykraje.cz)

## Termíny přijímacího řízení

### 1. kolo jednotných přijímacích zkoušek:

- 12. a 15. dubna 2024 (Pá, Po) – 4leté obory vzdělání a nástavby
- 16. a 17. dubna 2024 (Út, St) – víceletá gymnázia

### Náhradní termíny jednotných přijímacích zkoušek:

- 29. a 30. dubna 2024 (Po, Út) – 4leté obory vzdělání i víceletá gymnázia

### Výsledky přijímacího řízení:

15. května 2024 – ředitel školy zveřejní výsledky ve škole a v informačním systému





**STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ  
ŠKOLA POLYTECHNICKÁ**  
CENTRUM ODBORNÉ PŘÍPRAVY ZLÍN



**STROJÍRENSKÉ OBORY**  
Mechanik seřizovač  
Obráběč kovů  
Strojní mechanik


**POLYGRAFICKÉ OBORY**  
Reprodukční grafik pro média  
Tiskař na polygrafických strojích  
Knihař

**ELEKTROTECHNICKÉ  
OBORY**  
Mechanik elektrotechnik  
Elektrikář – silnoproud

**INFORMAČNÍ  
TECHNOLOGIE**  
Informační technologie

**DOMOV MLÁDEŽE**

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**  
6. února 2024 /13–17 h/  
[www.spspzlin.cz](http://www.spspzlin.cz)



**Vyšší odborná škola potravinářská a  
Střední průmyslová škola mlékařská Kroměříž**  
monotypní polyfunkční škola profilovaná  
do oblastí výroby a kontroly potravin nabízí

**MATURITNÍ STUDIUM**  
Analýza potravin, Technologie potravin

**VYŠŠÍ ODBORNÉ STUDIUM**  
Analýza potravin, Technologie a hygiena  
potravin, Zpracování mléka


tel.: 573 334 936  
e-mail: [info@potravinarska-skola.cz](mailto:info@potravinarska-skola.cz)  
[www.potravinarska-skola.cz](http://www.potravinarska-skola.cz)

**DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**

pátek 9. 2., 12:30–16:30, sobota 10. 2., 8:00–12:00



**Naše motto:**  
*Víš, co jíš? Nevíš: U nás se to naučíš!*



**STŘEDNÍ ŠKOLA**  
GASTRONOMIE, HOTELNICTVÍ A LESNICTVÍ  
**BZENEC**  
příspěvková organizace

**náměstí Svobody 318, 696 81 Bzenec,  
tel.: 518 384 527**

Žáci a rodiče si mohou vybrat  
z následujících oborů vzdělání:

**4leté maturitní obory:**  
Hotelnictví, Ekologie a životní prostředí, Masér sportovní a rekondiční

**2leté nástavbové obory:**  
Mechanizace zemědělství a lesního hospodářství, Podnikání

**3leté obory vzdělání:**  
Cukrář, Kuchař-číšník, Lesní mechanizátor, Rybář, Zahradník

**3leté obory vzdělání pro žáky se spec. vzdělávacími potřebami:**  
Potravinářská výroba-Cukrářské práce, Zahradnické práce

**1leté zkrácené Cukrář, Hotelnictví, Kuchař-číšník, Lesní mechanizátor, Rybář, Výrobce potravin, Zahradník**

[www.sosbzenec.cz](http://www.sosbzenec.cz)



**STŘEDNÍ ŠKOLA  
ZEMĚDĚLSKÁ A PŘÍRODOVĚDNÁ  
ROŽNOV POD RADHOŠTĚM**  
NÁBŘEŽÍ DUKELSKÝCH HRDINŮ 570  
TELEFON: +420 571 116 811  
MAIL: [info@szesro.cz](mailto:info@szesro.cz)  
[www.szesro.cz](http://www.szesro.cz)





**AGROPODNIKÁNÍ**

- Získání řidičského průkazu na traktor a osobní automobil **ZDARMA**
- Odborné znalosti v oblasti pěstování rostlin a chovu zvířat

**EKOLOGIE A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ**

- Odborné znalosti v oblasti environmentu
- Zaměření na **GIS a geodézi**
- Vzdělání pro vodní hospodářství, lesnictví, zemědělství a jiné aplikační obory

**ZEMĚDĚLEC – FARMÁŘ**

- Získání řidičského průkazu na traktor, osobní automobil, nákladní automobil a průkazu na motorovou pilu **ZDARMA**
- Stipendium až 500 Kč měsíčně

Součástí školy je školní statek a dílny, školní zookoutek zaměřený na chov exotických zvířat, botanická zahrada a úly se sedmi včelstvy. Během studia mají žáci možnost navštěvovat včelařský kroužek nebo nepovinný předmět jezdeckví. Domov mládeže pro žáky je v blízkosti školy cca 3 minuty pěší chůzí. Samozřejmostí je stravování a možnost ubytovat si v areálu školy psí mazlíčky.

[f](https://www.facebook.com/stredni-skola-zemedelka-roznov) Střední škola zemědělská a přírodovědná Rožnov pod Radhoštěm  
[zemedelka\\_roznov](http://www.zemedelka_roznov.cz)

### Naletěl falešnému bankéři

O 345 tisíc přišel sedmačtyřicetiletý muž ze Zlína při telefonátu s údajným bankéřem centrální banky. Ten muze přemluvil k tomu, aby si do svého telefonu nainstaloval program umožňující vzdálený přístup, který mu měl pomoci zachránit jeho úspory před nebezpečím. Muž tak ve svém mobilním bankovníctví provedl celkem 9 transakcí a na tři bankovní účty odeslal částky od 15 tisíc do 73 tisíc korun. Pachateli trestných činů podvod, neoprávněný přístup k počítačovému systému a neoprávněné opatření, padělání a pozměnění platebního prostředku hrozí až osmiletý trest odnětí svobody.

**Policie ČR Zlínského kraje**

J. A. Batí 5637  
760 01 Zlín  
Tel.: 974 661 111

# ZŠ UNESCO se pyšní novou kuchyní a jídelnou

**UHERSKÉ HRADIŠTĚ** | Zlepšení celkového stavu a modernizace kuchyně a jídelny, ale také sanace vlhkosti objektu bývalé Měšťanské besedy byly hlavními cíli rozsáhlé investiční akce, která trvala od května do prosince minulého roku. V kuchyni, která slouží žákům Základní školy UNESCO, je nyní možné vařit až 1100 obědů denně.

„Prostory školní kuchyně a vybavení nebyly asi třicet let rekonstruovány a dávno neodpovídaly běžným standardům. Cílem projektu tedy bylo zlepšení stavebně-technického stavu, ale také pořízení modernějšího gastrozařízení, navýšení kapacity současné kuchyně a zvýšení dostupnosti stravování žáků školy,“ uvedl mluvčí města Jan Pášma.

„Modernizace kuchyně a jídelny nebyla ani jednoduchá, ani levná, ale byl to důležitý krok a značný posun vpřed. Jsem rád, že nyní strážníkům, hlavně tedy žákům



Kuchyně je nyní schopna připravit až 1100 obědů denně. Foto | město Uherské Hradiště

školy, můžeme nabídnout modernější a příjemnější prostředí,“ komentoval akci starosta města Stanislav Blaha.

Objekt Měšťanské besedy byl postaven roku 1871 jako budova spolku Měšťanská beseda. Vedle spolkové činnosti zde byl zřízen výčep piva a připojen související bastion svatého Františka jako zahradní prostory. Stavba byla postupně rozšiřována, v roce 1880 bylo vystavěno první patro bočního

křídla, v roce 1930 přístavba a nadstavba prvního patra a v roce 1936 nadstavba bytu. Na školní jídelnu byla budova Měšťanské besedy upravena v roce 1954, vařilo se v ní 600 obědů denně. Teprve v roce 1975 byla v budově vybudována nová kanalizace a zaveden plyn. Celková oprava budovy se uskutečnila v letech 1992–1994.

Náklady na modernizaci kuchyně a jídelny činily necelých 39 milionů korun. ma

INZERCE

**SPŠOA** | Střední průmyslová škola & Obchodní akademie  
Uherský Brod | [www.spsoa-ub.cz](http://www.spsoa-ub.cz)

**Den otevřených dveří 9. února 2024**

**SPŠ** Strojírenství • Mechanik elektrotechnik  
**ROBOTICKÁ AKADEMIE** -> nadstandardní výuka automatizace a robotiky  
Obsluha a programování CNC • Elektrikář  
Operátor logistiky • Autokarosář • Nástrojář  
Autoelektrikář • Strojní mechanik

**OA** Veřejnosprávní činnost (právo)  
Veřejnosprávní činnost (informační systémy)  
Sociální činnost

**Denní nastavbové studium zaměření • PODNIKÁNÍ**

## DOMÁCÍ ZABIJAČKA

S OCHUTNÁVKOU VÍN

sobota 3. února  
od 11:00 do 22:00 hodin

cimbálová muzika • ochutnávka vín  
možnost zakoupení produktů z prasátka  
(jelita, jitrničky, tlačanky, škvarky, vepřové sádlo aj.)

[www.vinarstviknezihora.cz](http://www.vinarstviknezihora.cz)

vstup zdarma

Vinařství Kněží hora • Bzenec • Tyršova 1619

RV24010101

Inzerce v těchto novinách pro vás zajistí:



Tomáš KARAL

732 530 071  
karal@regvyd.cz



Michal NOVÁK

739 724 774  
novak@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ

CHCIINZERC.I.CZ

# Tříkrálová sbírka opět pomůže potřebným



Do ulic vyrazilo padesát dva skupinek dobrovolníků. Foto | město Luhačovice

**LUHAČOVICE** | Přes půl milionu korun vynesla letošní Tříkrálová sbírka v Luhačovicích a blízkém okolí. Jenom v samotných Luhačovicích a přidružených obcích v Řetečově, Polichně a Kladné Žilín se vybralo přes 194 tisíc korun. I když se na letošní sbírce podepsala nemocnost koledníků a do ulic vyrazilo „jen“ padesát

dva skupinek koledujících, výsledek podle organizátorů nebyl vůbec špatný.

„Tento rok se vyměnilo hned několik vedoucích, kteří kvůli nemoci nemohli dorazit. V Luhačovicích šla dokonce jedna skupinka zcela bez dětí. O to víc chceme poděkovat za podporu, spolupráci a pomoc při přípravě a konání

Tříkrálové sbírky,“ říká Lenka Semelová, ředitelka Charity Luhačovice, která sbírku pořádala. Výtěžek Tříkrálové sbírky poslouží k modernizaci zázemí a vybavení pro sociální služby Charity Luhačovice a také rodinám s dětmi a seniorům v nepříznivé životní situaci. „Všechny sbírkou získané finance jsou odeslány na celorepublikový bankovní účet a následně jsou podle jasných pravidel přerozdělovány dle rozhodnutí rady ředitelů Charity ČR a České biskupské konference,“ dodává Semelová.

Přibližně 65 procent výtěžku ze sbírky přináležejí Charitě Luhačovice, která jej využije k modernizaci zázemí a zkvalitnění svých služeb. Další 15 procent poputuje na projekty olomoucké arcidiecéze, 10 procent na humanitární mise Charit ČR v zahraničí a po pěti procentech na celostátní projekty Charity ČR a zákonem povolené režie. ma

## RADNICE INFORMUJE

### Muzeum získalo evakuační trenažer

Sbírky Leteckého muzea v Kunovicích hned na začátku roku obohatil nový exponát - evakuační trenažér pro palubní průvodčí letounů ATR 42 a 72, který donedávna sloužil posádkám letadla pro seznámení se s ovládním únikových východů. Na jeho vystavení si ale budou muset návštěvníci muzea ještě počkat. Pro pobyt venku není určený a pod širým nebem by trpěl. V budoucnu by se měl stát důležitým bodem připravované interaktivní expozice. Zařízení dodala společnost CATC Czech Aviation Training Centre, poskytovatel profesionálních leteckých výcviků v Česku.



### Městský úřad Kunovice

Náměstí Svobody 361  
686 04 Kunovice  
Tel.: 572 432 720

## Zamilovaný velvyslanec polechtá vaše bránice

**UHERSKÉ HRADIŠTĚ** | Slovácké divadlo má za sebou první premiéru roku 2024. V sobotu 13. ledna se publiku poprvé představila bláznivá komedie plná gagů, převleků a nedorozumění Zamilovaný velvyslanec původem britského dramatika Michaela Parkera.

O čem novinka vypráví? Harry Douglas, záletný americký velvyslanec ve Velké Británii, odjíždí na víkend ze své rezidence, údajně hrát golf. Odjíždí také jeho žena Lois a jeho dcera Debbie, která jede navštívit kamarádku. Velvyslanec a jeho dcera se ale vzápětí do domu tajně vracejí v domnění, že každý bude mít celý dům jen pro sebe. A mají s sebou své utajované protějšky. Jak se v domě navzájem nepotkat, se snaží navigovat loajální, typicky anglický sluha Perkins. Aby toho ale nebylo málo, americká ambasáda čelí hrozbě bombového útoku, a tak je z Harryho rezidence narychlo vybudován krizový štáb, ze kterého nikdo nesmí ven. Kolotoč překérných a pikantních situací se roztáčí naplno...

Režie Zamilovaného velvyslance se ujal Igor Dostálek, jehož specializací je pohybové divadlo.



Hra pochází z pera britského dramatika Michaela Parkera. Foto | Kuba Jira

„Z návratu do Slováckého divadla u mě převažovalo nadšení, ale šlo ruku v ruce s pocitem odpovědnosti, nerad bych totiž skvěle fungující divadelní soukolí pokazil,“ přiznal se režisér.

Hlavní úlohy velvyslance Harryho Douglase a majordoma Perkinsa svěřil Igor Dostálek Jiřímu Hejčmanovi a Zdeňku Trčálkovi, kteří se společně už představili

v mnoha komediích, ať už to byl Penzion pro svobodné pány, nebo Prokletí nefritového škorpióna, Nájemníci a další. „Byl jsem moc rád, že nás s Jirkou po delší době zase obsadili do komediální dvojky. Na jevišti na sebe takzvaně slyšíme i zády k sobě, a to se hned tak nestává,“ uvedl Zdeněk Trčálek.

Kromě jmenovaných herců se v novince uherskohradištské scény

představují také Kateřina Míchejdová, Jitka Hlaváčová, Daniel Gajdoš, Petra Staňková, Kamila Mítáčková a hostující Lukáš Matěj. Dramaturgyní je Iva Šulajová, hudbu složil Mario Buzzi, výprava pochází od Veroniky Watzkové, divadelníci hru uvádějí v překladu Pavla Dominika.

Diváci mohou divadelní hru zhlédnout až do 20. února. ma

### V Brodě skončila dětská pohotovost

Nedostatek pediatriů i neochota sloužit nad rámec své běžné praxe může za uzavření lékařské pohotovostní služby pro děti a dorost v Uherském Brodě. Dětská pohotovost v Uherském Brodě byla jedinou, kterou záchranka provozovala. Fungovala vždy o víkendech a svátcích od 8 do 15 hodin.

„Doposud bylo poskytování pohotovostních služeb založeno jen na ochotě lékařů. Žádný zákon, který by jednoznačně vymezoval práva a povinnosti lékařů při zajišťování pohotovostních služeb, neexistuje,“ uvedl hejtmán Zlínského kraje Radim Holíš.

**Městská nemocnice  
s pol. Uherský Brod**

**Partyzánů 2174, Uherský Brod  
Tel.: 572 629 111**

# První dítě Zlínska se narodilo v Uherském Hradišti

**UHERSKÉ HRADIŠTĚ** | Přesně 36 minut po silvestrovské půlnoci se v uherskohradištské porodnici narodil Mateo Peréz Kravec. Chlapec měří 49 centimetrů, váží 3 180 gramů a stal se prvním miminkem narozeným v novém roce nejen v Uherskohradištské nemocnici, ale i v celém Zlínském kraji.

Maminka Simona Kravcová pochází z Tlumačova, kde nyní i se svým partnerem, který je původem z Mexika, žije. „Uherskohradištskou nemocnici jsem si vybrala na základě doporučení, a hlavně kvůli porodní asistentce paní Adrianě Dudové, se kterou jsem byla v kontaktu již v období těhotenství. Samotný porod probíhal nad očekávání velmi dobře, Mateo přišel na svět do dvou hodin po příjezdu do nemocnice,“ uvedla Simona Kravcová.

Během prvního dne v novém roce přišlo v porodnici na svět hned sedm miminek, tři chlapečci a čtyři holčičky. Celkem se v Uherskohradištské nemocnici v roce



Za loňský rok se v nemocnici narodilo 1283 dětí. Foto | Uherskohradištská nemocnice

2023 narodilo 1283 dětí, z toho 662 chlapců a 621 děvčat.

„Loňské statistice nejoblíbenějších jmen kralovala chlapecká jména Dominik, Jakub a Tomáš, u holčiček zvítězila Eliška následovaná Sofií, Annou a Natálií. Mezi méně obvyklá jména patří například Zachariáš, Bastian, Dorianna a Viviane,“ uvedla mluvčí nemocnice Lucie Sedláčková.

Ve srovnání s rokem 2022 je také patrný určitý pokles porodnosti. „Situace odpovídá celorepublikovému demografickému trendu. Naším dlouhodobým cílem je poskytovat rodičkám tu nejlepší možnou péči a v rámci možnosti se jim snažíme vyjít maximálně vstříc,“ dodala primářka porodnicko gynekologického oddělení Soňa Páňková. ma

INZERCE

**PRAGA PRAGA PRAGA**

**HUDEBNÍ DIVADLO  
KARLÍN  
malá scéna**

**hudební komedie**  
**SOPRA  
NISTRY**  
Premiéra únor 2024

RV2400155/03

**PRAGA PRAGA PRAGA**

**Rodinná hudební komedie**  
**MOČÁL  
STORY**  
Ivan  
Mládek

**HUDEBNÍ  
DIVADLO  
KARLÍN  
malá scéna**

RV2400155/04



# Z nezbedného hocha udělaly housle světového virtuosa

Dokončení ze strany 1

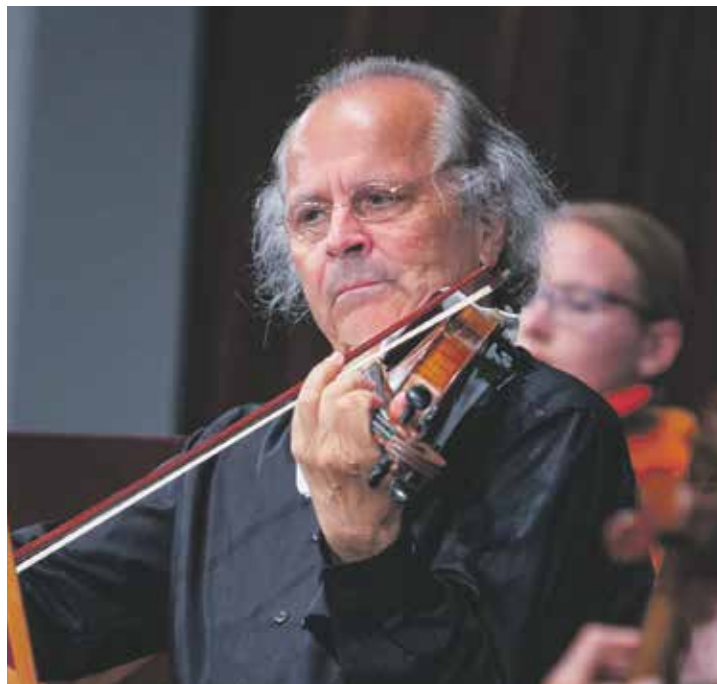
**Významně podporujete mladé hráče prostřednictvím vaší Akademie. Letos už pořádáte 28. ročník pro nadané mladé houslisty v Luhačovicích. Jak to vypadá s mladými hudebníky v Česku? Je jich dost? Má se jim kdo věnovat?**

V naší zemi je velmi mnoho mimořádně talentovaných muzikantů všech hudebních oborů. Je to dáno ve světě nevídanou tradicí hudebních škol, dnes základních uměleckých škol, které umožňují profesionální vedení začínajících malých umělců i v nejzapadlejších vesničkách. Navíc jsou školy pro rodiče ekonomicky dostupné. Je to opravdu malý český zázrak.

učitel všech houslistů, sám velký Otakar Ševčík. O nástroj se nebojím. Pokud jej nepřejede parní válec nebo nepohltní plameny, vše se dá opravit. A co se zlodějí týká, těžko by se kradený kousek prodával. Je to podobné jako s obrazy. Zkuste si dát inzerát, že prodáte van Gogha, který před týdnem zmizel z galerie nebo ze soukromé sbírky.

**Koncertoval jste po celém světě. Je nějaké místo, kde byste si chtěl ještě zahrát, nebo místo, na které obzvláště rád vzpomínáte?**

Za tu dobu jsem odehrál tisíce koncertů v celé Evropě, v Austrálii, USA, Kanadě, Asii. Nemám už žádná konkrétní přání, kam bych se rád vypravil s houslemi.



**V naší zemi je velmi mnoho mimořádně talentovaných muzikantů všech hudebních oborů. Je to dáno ve světě nevídanou tradicí hudebních škol, které umožňují profesionální vedení začínajících mladých umělců.**

**Ti nejlepší ve vaší Akademii „vyhrají“ špičkové housle od známých mistrů. Na jaké housle hrajete vy a jak s nimi cestujete? Přeci jen je to vzácný nástroj – nemáte o něj při cestování obavy?**

Momentálně hraji na nástroj označený štítkem Josef Guarnerius IHS del Gesù. Zdali jej postavil skutečně osobně tento velký italský Mistr, nebo některý z jeho žáků, je samozřejmě otázkou. Jistě však je, že na něj celý život hrál

Nicméně máme s mojí ženou pár oblíbených míst na světě, kam se rádi vracíme, a to i bez koncertů. Třeba do Benátek, Paříže, Salzburgu...

**Připravujete i festival Svátky hudby v Praze, Václav Hudeček a jeho hosté – což je nejdelší festival komorní hudby pořádaný na území Prahy. Představujete zde a uvádíte i mladé talenty – dá se i po 30 letech najít**



**a připravit vždy unikátní program? Jak dlouho se festival chystá?**

Naš festival Svátky hudby je určitě nejstarší porevoluční projekt v oblasti komorní hudby a svým zaměřením na začínající muzikanty zcela jedinečný. Byl to nápad mojí ženy Evy a vznikl ještě před naší luhačovickou Akademií. Smyslem našeho snažení v porevolučním kvasu, kdy staré věci mizely a nové ještě nevznikly, bylo umožnit mladým muzikantům vystoupit na koncertním pódiu. A nebyly to jen Svátky hudby v Praze, pořádáme je i v dalších městech, včetně Luhačovic. Každoroční vítěz naší Akademie se mnou navíc absolvuje desítky koncertů i na jiných pódiiích. A jsou to nejen koncerty. Programy vymýšlí Eva. Je to radost mít absolutní svobodu rozhodování a kombinovat začínající muzikanty s těmi renomovanými, kteří byli před 30 lety také začátečníci a první krůčky si odbyli právě u nás. A to, že máme všechny koncerty do posledního místa vyprodané, svědčí o jednom – že naše neotřelá dramaturgie a špičkové výkony ať už známých, či neznámých umělců naše publikum opakovaně oslovují. A nejsou to jen tyto aktivity. Eva vymyslela pro nekomerční televizi Noe cyklus Má vlast. Jedná se o koncerty po památných místech naší vlasti,

kde opět získávají příležitost ti nejlepší z mladých umělců. Tento jedinečný počín má už na 60 dílů.

**Příprava takových akcí musí být dost náročná časově i psychicky... Jak to zvládáte?**

Příprava nám dělá radost, Evu baví vymýšlet jedinečné a neotřelé podoby koncertů a kombinovat účinkující. Důležití jsou však v neposlední řadě naši podporovatelé. Bez finančních prostředků bychom už dávno zkrachovali, zvláště v dnešní době, kdy se zdržování všeho „utrhló ze řetězu“. Když potom sedíme v sále a vidíme nadšené publikum a šťastné interprety, máme hned nové síly do dalších dobrodružství.

**Posloucháte třeba při cestování autem rádio? Jak vnímáte současnou moderní hudbu, co na ni říkáte?**

Abych se přiznal, naše generace vyrůstala na divadle Semafor, na geniálních textech Jiřího Suchého, zpívali pěvci, jakými byli Karel Hála, Milan Chladil, Waldemar Matuška, Karel Gott, Hana Hegerová, Eva Pilarová, Věra Špinarová, skupina Olympic a ve světě Beatles či Bee Gees... Krásná hudba, krásné texty. Takže odpověď zní: rádio posloucháme kvůli dopravním zprávám, a pokud tam zazní něco z hudby, kterou máme rádi, tak si hlasitost přidáme.

# Barvou roku je něžná broskvová

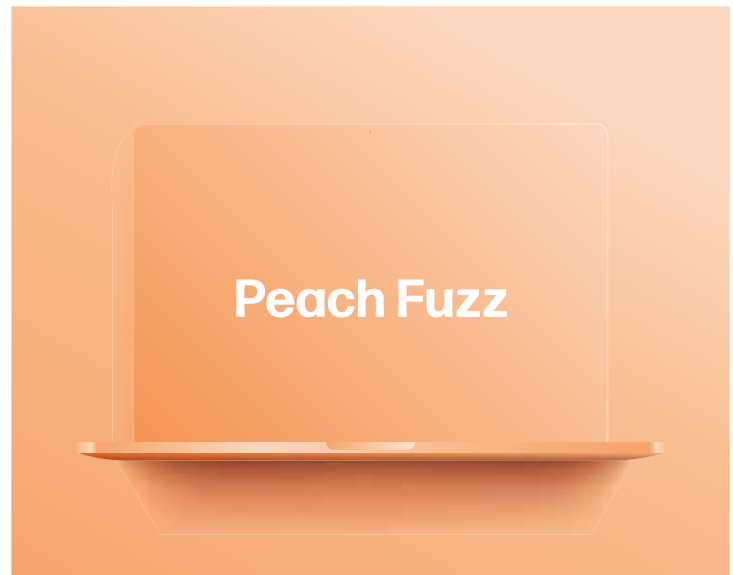
V roce 2000 začal newyorský institut Pantone definovat barvy roku – předpovídá tím globální trendy v oblasti barev a funguje také jako poradce při volbě identity značek a vývoje jejich designové strategie. Pro letošní rok vybrali na základě důkladného výzkumu trendů v umění a módním průmyslu odborníci barvu, která má zachycovat naši touhu pečovat o sebe i o druhé. Je to sametově jemný broskvový tón, jehož všeobjímající duch obohacuje mysl, tělo i duši: Peach Fuzz. Cílem společnosti přitom není určovat módní trendy, ale zvolit takovou barvu, která bude společensky i kulturně reprezentovat nadcházející rok.

Tento teplý pastelový odstín má sloužit každému. „Při hledání odstínu, který odráží naši vrozenou touhu po blízkosti a spojení, jsme zvolili barvu zářící teplem a moderní elegancí. Odstín, který

rezonuje se soucitem, nabízí hmatové objetí a bez námahy propojuje mladistvé s nadčasovým,“ uvedla v oficiálním představení barvy roku výkonná ředitelka Pantone Color Institute Leatrice Eiseman. Podle ní jde nenápadně smyslná broskvová barva lehce zapracovat do každého líčení, oblečení, do vlastního domova a je ideální k zútulňování prostředí.

## Barva, která sluší každému

Podle základní teorie barev broskvová obsahuje všechny barevné podtóny světla. Je to mix žluté, růžové, červené a oranžové. Směs těchto jemných odstínů má přinášet do našeho života jemnou harmonii. Zároveň je však barva roku 2024 velmi moderní a působí sofistikovaným dojmem. Peach Fuzz připomíná minulost, ale je přizpůsoben současnosti, což zdůrazňuje důležitost empatie



a soucitu v dnešním světě. Broskvová barva nás přímo vyzývá, abychom si našli čas pro odpočinek a zamyšlení. Velkou výhodou letošní barvy je, že oproti loňské vyzývavé Viva Magenta je barva Peach Fuzz nadčasová. Díky jemnosti je lehké ji začlenit do svého

šatníku nebo domova. Třeba doplňky v této barvě vynesete nebo zkombinujete i v následujících letech. Stačí jen drobné detaily v tónech barvy roku a outfit získá moderní nádech – stačí gumička ve vlasech nebo brož na saku neutrální barvy.

ala

## KŘÍŽOVKA | V tajence najdete začátek citátu Jana Wericha: (tajenka), tam nebezpečno.

POMŮČKA: ARIE, AUBER, WILKINS	ZOOLOGICKÁ ZAHRADA	HNISAVÉ LOŽISKO V TĚLE	HLOUBAL		SPISOVÁ ZNAČKA	SLABOST	DOMÁCKÝ OLIVER	VÝBOR		AUTRALSKÝ PŠTROS	ŇADRO	OSLÍ HÝKÁNÍ	RASISTICKÁ ORGANIZACE V USA		STŘEDOČESKÉ MĚSTO	BRITSKÝ BIOFYZIK (1916), NC LÉK. (1962)	KRÁLOVÉ-HRADECKÝ ČESKÝ BISKUP
MEZINÁRODNÍ KÓD JIHOAFRICKÉ REPUBLIKY				CHOROBNÁ ZURIVOST					VYPRAVĚČ					TEPLA (KILOWATT-HODINA)			
FAČ				ZÁPORKA					TMAVÝ OBLAK					DOMÁCÍ JMÉNO LIANY			
									FRANCOUZSKÝ BOMBA					STAROČESKÝ OTEC			
HÝKAVCI				DĚLENÝ KRUH								ČERNOBILÍ OHROŽENÍ SAVCI					
				SPZ OLOMOUCE								INICIALY PICASSA					
	TÁZACÍ ZÁJMENO			OZNAČENÍ TOALET (LID.)			PLANETKA			PRIMÁT			TYP MEZINÁR. OZNAČENÍ NAKLADNÍCH VAGONŮ				CITOSLOVCE HODIN
	INIC. JANAČKA			BYVALÝ MOBILNÍ OPERÁTOR			ODHALENÁ			HUDEBNÍ NÁSTROJ (ALTOVKA)			FINSKO				
RYBA						ČÍSLICE OSM						PST		VLÁKENKO			
						ČÁST SVÍČKY						ČEDIČ		POMALOST			
EXISTUJÍ					TAJENKA								MIMOZEMŠTANÉ				
					POVEL PRO PSA								MÝDLO				
	PROTĚJŠEK							ETYLALKOHOL							CELNÍ KÓD SLOVENSKA		
		RUSKÝ FYZIK (1908-90), NOSITEL NC (1958) HRUŠKA						PÁSOVĚC TRÍPÁSY							ČÁST OBLIČEJE		
OLYMPIJSKÉ HRY			POSILA						OBILÍ SETĚ NA PODZIM							ŘEKA V TOGU	SLOVENSKY NE
			OBCHOD PRO KUTILY						CHEM. ZN. YTERBIA								
PRVNÍ ZKUŠEBNÍ VÝROBKY										BYVALÉ SÍDLO PAPEŽŮ							
										ZN. UNIVERZÁLNÍHO ORCHESTRU							
FR. OPERNÍ SKLADATEL							NÁSTĚNÁ PSACÍ POMŮČKA VE TRÍDĚ							VLASTNITI			
ŠTÍTEK NA ČEPICI (LID)							SLOVEN. POLNÍ MIRA		JMÉNO PROZAÍKA PAVLA					NÁZEV STARŠÍHO ROZHLASOVÉHO PRŮJMAČE			

Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail [tajenky@regvyd.cz](mailto:tajenky@regvyd.cz) do 9. 2. 2024.

Lušitel odesláním znění tajenky uděluje správci (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 lušitelů křížovky zajišťované správcem. Tyto údaje budou správcem zpracovávány pouze po dobu nezbytně nutnou, po vyhlášení budou ihned odstraněny.

# Recept na duševní a fyzické zdraví? Základem života je pohyb

Vánoce, Nový rok, ale všeobecně i zimní počasí, kdy je málo světla a méně se pohybujeme. To vše spadá do období, kdy jsou jedním z nejčastěji skloňovaných termínů různá respirační onemocnění. Jestliže u nás již naplno propukla rýma, kašleme a máme teplotu, obvykle sáhneme po doporučených a osvědčených přípravcích. Jistě bychom ale byli radši, kdybychom se těmto nepříjemnostem napříště vyhnuli.

**Marek Adamík**

Zadáme-li do internetového vyhledávače jakékoliv slovní spojení na téma zdravého životního stylu nebo posílení imunity, zaplaví nás hroustina často protirečících si rad a „osvědčených“ postupů. Ačkoliv některé nám mohou skutečně pomoci, jejich hlavním nedostatkem je, že se snaží nabídnout řešení platné takřka pro každého. Skutečně jsou oblasti, v nichž jsme si natolik podobní, že mají univerzální řešení?

## Co chceme, jak začít a jak vydržet

Prvotním krokem každé změny životního stylu je vyjasnit si, jaké jsou naše skutečné potřeby. Na internetu možná trochu překvapivě najdeme i doporučení, která tuto jedinečnost respektují, a proto v souvislosti se zdravím nepřehlídí ani jak myslíme, jednáme, a zejména jak se sami k sobě chováme. K vlastnímu základu zdravého životního stylu však patří aktivní pohyb. Prospívá v mnoha ohledech, je doslova esencí života a nelze z něj dělat jen jakousi okrajovou záležitost.

Čeho chceme dosáhnout? Chceme shodit pár kil? Lépe se ve svém těle cítit? Nepodceňujeme tyto otázky. Nasměřují nás

správným směrem a odpovědi se nám stanou oporou naší motivace zůstat u naší změny životního stylu dlouhodobě. Můžeme se rozhodnout začít běhat, jezdit na kole, věnovat se otužování, aerobnímu cvičení nebo zvolit některé z široké škály relaxačních cvičení a metod zaměřených na koncentraci a práci s dechem. Začít lze i od maličkostí. Pokud máme sedavé zaměstnání, stačí více chodit pěšky, méně používat výtahy a podobně. Seženeme-li k sobě parťáka, můžeme tím jen získat. Společnost podobně naladěného člověka hraje důležitou sociální funkci a vedle posílení motivace mívá také ozdravný vliv.

## Pomohou i venkovní „posilovny“

Dáváme-li si novoroční předsevzetí, zpravidla nebývá ani tak problém v tom, že bychom nevěděli, co potřebujeme, jako spíše v začlenění těchto „výzev“ do každodenního života. Popřemysleme, kolik času jim chceme věnovat. Nedáváme si náhodou nereálné cíle? Pokud jde o každodenní cvičení, je důležité, aby jeho frekvence byla v souladu s naším tělem i časovými možnostmi. Jestliže se nám ze cvičení podaří udělat rituál, máme vyhráno. Takové činnosti je radost se věnovat,



neboť jsme na ni duševně, fyzicky i časově připraveni.

Při současném životním stylu je jakákoliv pohybová aktivita lepší než žádná. I půl hodiny pohybu denně může přinést zlepšení například v tom, že se při rychlejší chůzi tolik nezadýcháme a doběhnout na trolejbus se pro nás stane mnohem menším problémem. Inspirovat nás rovněž může plavání, tenis, skákání přes švihadlo nebo taneční aerobik. Variant je bezpočet. Ostatně k tomu, že pohyb je základem života, nás nabádají i venkovní „posilovny“ a workoutová hřiště nacházející se ve veřejném prostoru.

## Vytváření zdravých mezilidských vztahů

Stále častěji se hovoří o důležitosti duševního zdraví, které je

pro získání silné imunity nesmírně důležité. Leckterý lékař přes „lidskou duši“ potvrdí, že velkým problémem napříč společností je pocit izolovanosti a samoty, a to nejen u seniorů. Spousta lidí okusila tuto izolovanost jakožto důsledek vládních opatření namířených proti pandemii koronaviru.

S každodenním stresem pomohou pevné rodinné vazby a podpora přátel. Umožní to poodstoupit od těžkosti a získat jiné úhly pohledu na to, co se v naší hlavě děje. Jestliže máte pocit, že je toho na vás příliš a nevíte si s tím rady, nebojte se požádat o pomoc. Není to známka slabosti. Je to součást převzetí péče o vaše zdraví do vlastních rukou a také jedna z cest, jak vnést do života nový „svěží vítr“.

ma

INZERCE

**DŘEVĚNÉ BRIKETY PRÉMIOVÉ KVALITY ZA VÝHODNOU CENU!**

**DŘEVĚNÉ EKOBRIKETY**

VHODNÉ DO VŠECH TYPŮ KAMEN, KRBŮ A KOTLŮ NA TUHÁ PALIVA

**1 paleta = 1 tuna jen 9 600 Kč**

**AKCE DOPRAVA ZDARMA**  
při odběru od 2 tun do 30 km z prodejních skladů

**OBJEDNÁVEJTE PŘÍMO U VÝROBCE!**  
**518 625 054**

www.ekobrikety.cz

The advertisement for Eko Brikety features a central image of several logs. To the right is the logo for 'EKO brikety' in green and red. A red circular seal on the left says 'CERTIFIKOVANÉ ČESKÝ PYROLYZ'. A red banner at the bottom right contains the phone number 518 625 054 and the text 'OBJEDNÁVEJTE PŘÍMO U VÝROBCE!'. A green banner at the bottom left contains the text '1 paleta = 1 tuna jen 9 600 Kč'. The website 'www.ekobrikety.cz' is listed at the bottom.

**SELVO**



- **Bezpečné** elektrovozíky s řadou užitečných doplňků
- **Nízké** pořizovací náklady

[WWW.UHCAR.CZ](http://WWW.UHCAR.CZ)

RV2302546/01

**TERMOLUX**  
OKNA | DVEŘE | PLAST | HLINÍK

*Dědíme termoluxovní okna*

8 komor  
3 těsnění

nová  
zelená  
inspirační  
*light*

**TEĎ** JE NEJLEPŠÍ ČAS KE KOUPI

NYNÍ MIMOŘÁDNÉ ZIMNÍ SLEVY

Tel: 777 460 862 | [slouz@termolux.cz](mailto:slouz@termolux.cz)  
Nová pobočka ve Spýříně | Výroba Václavské 1001 PČP  
[www.termolux.cz](http://www.termolux.cz)

RV2302547/09

## Dáme Vám po čem toužíte



**W** ZÁMEK  
WICHTERLE  
HOTEL A PIVNÍ LÁZNĚ

### Vyberte si z nabídky našich balíčků

- Po čem oba touží
- Romantická noc na zámku
- Takhle chutná odpočinek
- Jaro v lůně přírody

[www.zamekwichterle.cz](http://www.zamekwichterle.cz)  
+420 608 275 009  
Možnost čerpání z FKSP

RV2400018/08