

NOVINY KRAJE

KROMĚŘÍŽSKO/OTROKOVICKO

Kroměříž, Otrokovice, Hulín, Holešov, Bystřice pod Hostýnem 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 zkrotit 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

Rohlik.cz na Otrokovicku

Rohlik.cz – Boží online supermarket s doručením až ke dveřím! Stačí se jen zaregistrovat, zadat svou adresu a můžete nakupovat. Rohlík toho svým zákazníkům však nabízí ještě mnohem víc.

Rozsáhlý sortiment: S nejširší nabídkou na českém trhu vám přinášíme vše, co si jen můžete přát. Lokální ovoce i zeleninu, křupavé pečivo, maso z kvalitních chovů a kopec dalších skvostů.

Rychlé doručení: Nákup vám přivezeme už do 240 minut od objednání – bez ohledu na den v týdnu!

Ohleduplnost k životnímu prostředí: Snažíme se držet ekologickou stopu na minimu. Jezdíme na CNG nebo elektřinu a máme i vratné tašky.

Skvělé ceny: Denně porovnáváme ceny s konkurencí a každý týden pro vás zlevňujeme položky v kategorii „Cenové trháky“. A jestli stejně jako my neradi plýtváte potravinami, určitě se vám zalíbí kategorie „Zachraň a ušetř!“.

Záruka kvality: Za naši božskou službu dáme hlavu na špalek! A kdyby přece jen něco nebylo podle vašich představ, bez zbytečných otázek vám hned vrátíme peníze.

Pro osoby starší 65 let nebo držitele kartiček ZTP nabízíme i objednávky po telefonu na naší zákaznické lince +420 800 730 740.

Tak mějte více času na ty, které máte rádi a užijte si nákupy s Rohlíkem.cz.





JARO

Pojištění s úsměvem



SROVNÁNÍ NABÍDEK VŠECH
POJIŠTOVEN NA JEDNOM MÍSTĚ

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 1724 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.



NC Čepkov Zlín
 Tyrsovo nábřeží 5496
 po-pá 8:00 - 18:00
 so 9:00 - 18:00
 Tel.: 703 610 610
 zlin@jaropojisteni.cz



MOŽNOST
SJEDNAT
ONLINE!

www.jaropojisteni.cz

RV23039712

**REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ**

POJĎ S NÁMI PRACOVAT!

Pracovní pozice:

OBCHODNÍK

Více na: regionalnivydavatelstvi.cz/kariera



Michal Jiříček, Váš makléř, 773 288 833

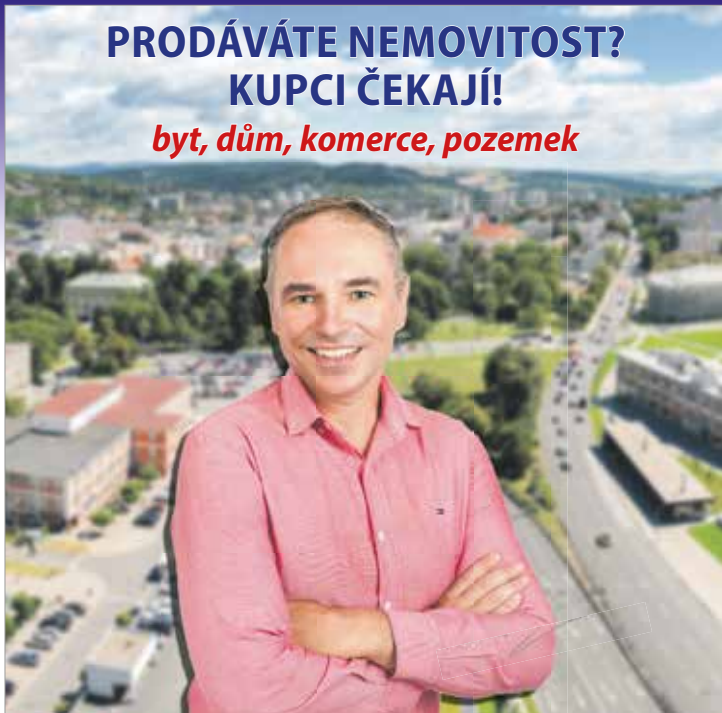
Nabídněte nemovitost k prodeji s provizí 2 % nebo 30 000 Kč

ZAJIŠŤUJEME:

- kupní a úschovný smlouvu ■ posudek, energetický štítek ■ bezplatnou poradnu a daňový servis
- jednání s finančním, katastrálním a stavebním úřadem ■ bezplatný přepis energií
- finanční záležitosti (zálohy, úvěr ap.)

PRODÁVÁTE NEMOVITOST? KUPCI ČEKAJÍ!

byť, dům, komerce, pozemek



VÝKUP NEMOVITOSTÍ, EXEKUCE NENÍ PŘEKÁŽKOU

KONTAKT: e-mail: buda-reality@centrum.cz ■ telefon: 773 288 833 ■ web: www.buda-reality.cz

partnerem **BUĎAreality** je společnost **ROVENKA** ... VÁS PROSTOR

NABÍDKA



BYT 1+kk s LODŽÍ, OTROKOVICE – J. JABURKOVÉ

Nabídka investičního nebo startovního bytu. Do bytu ve 4. NP vás vyveze výtah s bezbariérovým přístupem. Výměra činí 31 m². Má samostatný pokoj s kuchyřským koutem, chodbu, koupelnu s vanou a WC. K dispozici ihned. PENB: D

1 690 000 Kč



BYT 2+1 s BALKONEM, ZLÍN – MALENOVICE

Nabídka bytu o CP 55 m² v centrální části Malenovic. Tato část vyniká vybavenou občanskou vybaveností a dopravní obsluhou (MHD, vlak). Zrekonstruovaný dům s výtahem. Byt se nachází v 10. etáži. Je po menších úpravách – podlahy, skříň, dveře, kuchyň, obložená koupelna a wc. Volný ihned. PENB: D

2 875 000 Kč



RD OTROKOVICE 4+kk + garáž, BAŤOV-ERBENOVA

Atraktivní nabídka samostatné stojícího domu s garáží v centru Batova. Batovský jednodomek o dispozici 4+kk s krásnou zahradou obrostlou vysokými tujími, které vytváří soukromí na zahradě. Obvod domu prošel zateplením + fasádou. Interiér prošel rekonstrukcí v roce 2004. PENB: F

7 400 000 Kč



BYT 3+1, HROBICE U SLUŠOVIC

Nabídka zrekonstruovaného chvilového bytu o CP 76 m², který se nachází v obci Hrobice. Tato menší obec leží 15 minut jízdy autem od Zlína. Výhodou je bezproblémové parkování, užívání zahrady a prostorný sklep. PENB: G

KLIENTI HLEDAJÍ RD V OKOLÍ SLUŠOVIC

3 275 000 Kč



RD VLČKOVÁ 3+1 + garáž

Atraktivní nabídka chvilového rodinného domu s prostornou samostatnou garáží, který se nachází v obci Vlčková. Dům disponuje oplocenou zahradou s celkovou plochou 1541 m² vč. zast. plochy 110 m². Dům je částečně podsklepený. V podkrovní možnost dostavby dalších pokojů nebo koupelny s wc. PENB: G

3 190 000 Kč

CHCETE ZDE INZEROVAT SVOU NEMOVITOST?

☎ 773 288 833 • buda-reality@centrum.cz

TIRÁŽ

NOVINY KRAJE vydává Regionální vydavatelství s.r.o., K Žitkovu 282/9, 190 00 Praha 9, IČ 27846717, DIČ CZ27846717. Registrace u MK ČR – MK ČR E 22957. Místo vydání: Kroměříž, Zlín. Neproděné. Redakce: šéfredaktor Juraj Aláč, alac@regvyd.cz; redakce: Marek Adamík, adamik@regvyd.cz.
 Neoznačené fotografie jsou z archivu redakce. Náklad 46 000 výtisků. Inzerce: Michal Novák, 739 724 774, novak@regvyd.cz; Vladimír Musil, 606 792 490, musal@regvyd.cz; Tomáš Karal, 732 530 071, karal@regvyd.cz. Nevyžádané příspěvky nevracíme.
 Reklamace na dodávky novin: 739 724 774, reklamace@regvyd.cz. Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turjina, tel.: 734 517 178. Korektury: Irena Vlčková. DTP: Josef Omelka, Studio 87, spol. s r.o. Vydání 2024/1 vychází 26. 1. 2024. Uzávěrka dalšího vydání 9. 2. 2024.

RV230258/01



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

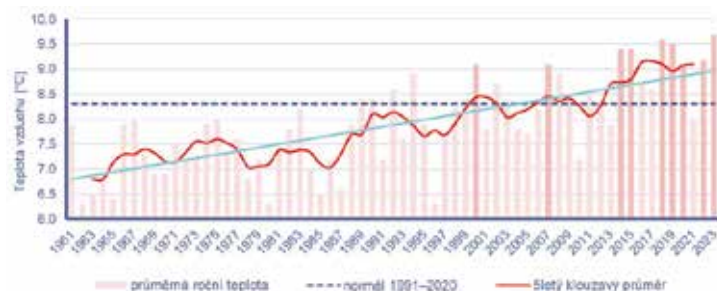
S měnícím se klimatem zažíváme i na našem území výrazné odchylky počasí, na jaké jsme byli po léta zvyklí. „Rok 2023 byl na území ČR teplotně silně nadnormální, průměrná roční teplota vzduchu 9,7 °C byla o 1,4 °C vyšší než normál v letech 1991–2020. Jde tak o vůbec nejteplejší rok zaznamenaný v řadě 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.



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

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 extrémy

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

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 nepřipouštějí 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

ČÍSLO MĚSÍCE

150

Podle novely zákona o silničním provozu platné od 1. ledna se kromě řidičského 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

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 doméně 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 zjistit 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

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

RV2301684/08



**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
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!

RV2301686/04



**Gymnázium Jana Pivečky
a Střední odborná škola Slavičín**
Školní 822, 763 21 Slavičín
Telefon: +420 739 641 829

Vzdělávání pro 21. století

Výborná uplatnitelnost na trhu práce a všech univerzitách včetně technických VŠ. Vyučujeme pět cizích jazyků. Profílujeme žáky dle nabídky volitelných předmětů. Uskutečňujeme mezinárodní projekty a výměnné zahraniční pobyty. Organizujeme kurzy k JPZ zdarma, praxe ve firmách, zájmové kroužky, lyžařské, turistické a vodácké kurzy, výtvarné plenéry, svářečské kurzy, získání řidičského oprávnění B, C zdarma pro žáky učebních oborů. Jsme fakultní školou UTB Zlín a Farmaceutické fakulty UK v Hradci Králové.

Nabídka oborů

► **Střední vzdělání s maturitní zkouškou**
79–41–K/81 Gymnázium – osmiletý studijní obor (pro žáky z 5. tříd ZŠ)
79–41–K/41 Gymnázium – čtyřletý studijní obor (pro žáky z 9. tříd ZŠ)
23–45–L/01 Mechanik seřizovač
18–20–M/01 Informační technologie

► **Střední vzdělání s výučním listem**
26–51–H/01 Elektrikář
36–52–H/01 Instalatér*
23–56–H/01 Obráběč kovů*
23–68–H/01 Mechanik opravář motorových vozidel

*obory jsou zařazené do systému Podpora řemesel v odborném školství, žáci jsou finančně podporováni Zlínským krajem

► **Nástavbové studium**
64–41–L/51 Podnikání – pro absolventy tříletých učebních oborů s výučním listem ve dvouleté denní formě.
Stipendia regionálních firem každé pololetí pro žáky vykonávající praxi v dané firmě.

Den otevřených dveří 16. 2. 2024

www.gjpsosslavicin.cz

RV2301868/03



**STŘEDNÍ ŠKOLA
ZEMĚDĚLSKÁ A PŘÍRODOVĚDNÁ
ROŽNOV POD RADHOŠTĚM**
NABŘEŽÍ DUKELSKÝCH HRDINŮ 570
TELEFON: +420 571 116 811
MAIL: INFO@SZESRO.CZ
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.

 Střední škola zemědělská a přírodovědná Rožnov pod Radhoštěm
 zemedelka_roznov

RV2301954/02

Klesl počet trestných činů

V roce 2023 bylo na území České republiky registrováno 181 417 trestných činů, což je



v porovnání s minulým rokem o 574 skutků méně.

I přes tento mírný pokles registrované kriminality však vzrostly škody způsobené trestnou činností, a to o více než tři miliardy korun. Z celkového pohledu lze bezpečnostní situaci v dlouhodobě sledovaných kategoriích považovat za relativně stabilní a bez výrazných výkyvů. Za pozornost stojí zastavení rapidního nárůstu kyberkriminality a výrazný nárůst zajištěného majetku.

Policie ČR Zlínského kraje

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

Cenu města Kroměříže získala Svatava Mášová

KROMĚŘÍŽ | Cenu města Kroměříže, kterou uděluje každoročně vedení města významné osobnosti či osobnostem za podstatný přínos k rozvoji města v různých oblastech lidské činnosti, za jeho propagaci a reprezentaci a za činy hodné občanské pozornosti, převzala 10. ledna při slavnostním setkání na radnici Svatava Mášová. Kromě dekretu, jímž je cena města udělována, převzala z rukou starosty města Tomáše Opatrného také kytici, věcné dárky a peněžní odměnu. Vedení města ji vybralo z pěti nominovaných osobností.

„Svatava Mášová je osobně i pracovně spjata s kulturním děním v Kroměříži. Profesní život zasvětila práci v Knihovně Kroměřížska, až na období sedmdesátých a osmdesátých let minulého století, kdy z politických důvodů nesměla v oblasti kultury pracovat. Je dlouholetou členkou několika klubů a sdružení. Od mládí se věnuje poezii, kterou tematicky



Svatava Mášová strávila profesní život v Knihovně Kroměřížska. Foto | město Kroměříž

zaměřuje na město Kroměříž,“ uvedl mluvčí města Jan Vondrášek a doplnil, že se nová držitelka ceny města zúčastnila řady přehlídek a soutěží, získala mnoho cen a vydala několik básnických sbírek. Tu poslední z roku 2023 nazvala Neúplný místopis aneb Kroměříž místo setkávání.

Cenu města Kroměříže získali postupně od roku 2009, kdy

začala být udělována, Jan Štěpánek, Jaromír Hnilička, Josef Kvapilík, Karel Janeček, Antonín Lukáš, Sylviane Brazillierová, Eva Nováková, Evžen Petřík, Jitka Dvořáková, Josef Olišar, Zdeňka Skaličková, Stanislav Kratochvíl, Miroslav Pilát a za rok 2022 hned tři osobnosti, pánové Vladimír Mikula, Václav Pulkrábek a Jiří Šafařík.

ma

INZERCE

SPŠOA | Střední průmyslová škola & Obchodní akademie
Uherský Brod | 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**

Lze INZERCI zahrnout do režimu NÁHRADNÍHO PLNĚNÍ?

ANO / NE

Pro více informací nám napište na info@regionalnivydavatelstvi.cz



REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ

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

CHCI INZERCI.CZ

RV240005/02

Plavební komory se už chystají na novou sezonu

ZLÍNSKÝ KRAJ | Návštěvnost Baťova kanálu dosáhla v uplynulém roce rekordních čísel. V hlavní plavební sezoně zaznamenalo Povodí Moravy na plavebních komorách celkem 38 751 proplutí lodí dohromady s 181 546 lidmi. Ve srovnání s rokem 2022 jde o přibližně sto proplutí a tři tisíce osob více, což mimo jiné vyžaduje vyšší náklady na provoz, opravu a údržbu vodní cesty.

„Samozřejmě nás těší, když vidíme, jak roste obliba a zájem o plavbu na Baťově kanálu. V souvislosti s tím však rostou i nároky na údržbu a zajištění plavby. Jen v posledních pěti letech jsme do opravy a rozvoje vodní cesty kromě provozních nákladů investovali přes tři sta milionů korun, většinou ze zdrojů Státního fondu dopravní infrastruktury,“ uvedl generální ředitel Povodí Moravy Václav Gargulák. Ten také dodává, že díky těmto příspěvkům se v dubnu letošního roku počítá například s dokončením



Opravy plavebních komor mají zajistit plynulost a spolehlivost dopravy. Foto | Povodí Moravy

rozsáhlé modernizace rejd plavebních komor na Baťově kanálu, která byla zahájena v roce 2021. Do hlavní plavební sezony zbývá dokončit plavební komory Spytihněv a Babice. Náklady na jejich modernizaci dosáhnou 61 milionů korun.

„Loni v říjnu jsme také zahájili generální opravu plavebních komor ve Spytihněvi a Veselí nad Moravou. Práce jsou rozděleny do dvou let tak, aby se od začátku května do

konce září zde dalo plavit bez omezení. Plavební komora ve Spytihněvi bude opravena v dubnu, komora ve Veselí nad Moravou v říjnu příštího roku. Opravami se snižuje riziko možných poruch na zařízení více než osmdesát let starých plavebních komor, kvůli kterým musela být dokonce zastavována doprava,“ doplnil Gargulák. Tyto práce podle něj vyjdou celkem na 47 milionů korun. ma

RADNICE INFORMUJE

Kde začíná Valašsko

Podle lidové tradice za dobrotickou zvonici mělo začínat Valašsko, zatímco Holešov byl ještě na Hané. Jak to bylo s etnografickým členěním Holešovska, kde se tyto národopisné oblasti stýkaly? Na tuto otázku by měla odpovědět přednáška, která se uskuteční 15. února od 17 hodin v Městské knihovně v Holešově. Na základě písemných pramenů a obrazových dokladů, z nichž nejstarší pocházejí ze 17. století, se bude etnograf Miroslav Válek snažit objasnit, jak se vyvíjela tradiční lidová kultura širšího Holešovska a zda lze etnografickou hranici mezi Hanou a Valašskem vymezit lineárně.



Městský úřad Holešov

Masarykova 628
769 01 Holešov
Tel.: 573 521 111

Poplatky za služby lze uhradit již od ledna

OTROKOVICE | Začátek roku je spojen s úhradou řady poplatků za služby. Přestože jejich splatnost je ještě daleko, občané Otrokovic si tuto povinnost mohou odškrtnout z pomyslného seznamu úkolů již nyní. Za svoz komunálního odpadu činí letos poplatek 720 korun, za psa se základní roční sazba pohybuje dle počtu zvířat a místa jejich chovu od 600 do 1800 korun.

Podle Lenky Vaculové, mluvčí města Otrokovic, nejsou už od roku 2019 doručovány poštovní poukázky k úhradě místního poplatku za komunální odpad a poplatku ze psů. Pokud však přesto někomu schází potřebné číslo účtu a variabilní symbol, případně má další nejasnosti, může se obrátit telefonicky, e-mailem či osobně na Ivetu Svozilovou, vedoucí oddělení správy místních poplatků na městském úřadě.

„Splatnost poplatku za obecní systém odpadového hospodářství je do 31. května 2024. Ze psů zůstává splatnost stejná jako v uplynulých letech, a to do 30. dubna, v případě druhého pololetí do 31. října,“ upřesnila Ilona Svozilová a upozornila, že pokud není



Poplatky za odpad pomáhají pokrýt náklady s jeho zpracováním. Foto | Marek Adamík

poplatek uhrazen včas, může být navýšen až na trojnásobek.

Otrokovičané si mohou zažádat, aby jim upozornění na uhrazení poplatků chodilo e-mailem. V takovém případě přichází e-maily s podklady k platbě již během února a lidé mohou vše vyřešit během chvíle přímo od počítače.

„Rádi bychom požádali občany, aby při úhradě poplatku preferovali bezhotovostní platební

styk. Výhodou tohoto způsobu mimo jiné je, že se vyhnou čekání ve frontě na pokladnách,“ uzavřela Ilona Svozilová s tím, že kromě zmíněných cest úhrady lze stále zvolit i cestu tradičnější poštovní poukázky. Jelikož ta už ale není rozesílána do poštovních schránek, je třeba si ji osobně vyzvednout na radnici.

Podrobnější informace získáte na telefonu 577 680 221. ma

V Hulíně opět funguje ordinace

HULÍN | V Domě zdraví v Hulíně začala ordinovat lékařka Michaela Hrudová. Skončilo tak období, kdy byla ordinace po odchodu MUDr. Gernové do důchodu uzavřena. Noví pacienti se mohou k lékařce registrovat prostřednictvím webových stránek ordinace, odkaz a další podrobnosti zveřejnila i radnice na svých webových stránkách v rubrice Aktuálně a také na facebookovém profilu.

Dům zdraví poskytl nové ordinaci podporu ve formě snížení nájmů pro první měsíce, město Hulín schválilo dotaci na její provoz ve výši 500 tisíc korun. „Po jednání s náměstkyní pro zdravotnictví Zlínského kraje Olgou Sehnalovou by měla být ordinace podpořena i z jejich programu na vybavení ordinací,“ uvedl starosta města Jaromír Žůrek. ma



860 přístrojů díky dotacím

Chirurgický operační robot, nový SPECT-CT, 21 nových ultrazvuků, 355 kusů infuzní



techniky. To je jen stručný výčet investic, které Krajská nemocnice Tomáše Bati

ve Zlíně mohla realizovat v letech 2022 až 2023. „Díky evropským dotacím jsme dosáhli na vynikající vybavení, což ocení zdravotníci a především pacienti. Největší investici představovaly dva lineární urychlovače, nejmodernější a šetrnější přístroje, sloužící k ozařování zhoubných nádorů,“ upřesnil člen představenstva pro ekonomickou a personální oblast Martin Déva.

Krajská nemocnice T. Bati

Havlíčkovo nábřeží 600
762 75 Zlín
Tel.: 577 551 111

V Kroměřížské nemocnici se zvýšil počet porodů

KROMĚŘÍŽ | Počet porodů v Kroměřížské nemocnici významně vzrostl, a to ve prospěch chlapců. Vyplývá to ze statistik nemocnice, která každoročně reflektuje stav porodnosti ve srovnání s uplynulým lety. Zatímco v roce 2022 v porodnici rodilo 683 žen, v roce 2023 se číslo vyšplhalo na neuvěřitelných 881 porodů, při nichž přišlo na svět 883 dětí. Ve statistice stejně jako v předchozím roce převládali chlapci, kterých bylo 455, holčiček bylo o několik desítek méně, 428. Ve dvou případech přišla na svět dvojčátka a „nejplodnějším“ měsícem se stal červen.

„Mezi zajímavými chlapeckými jmény se objevil například Kilián, Ergun či Walter, u děvčátek se objevila méně tradiční Viola, Lea Lara či Rebeka. Naopak nejčastějšími jmény u chlapců byl Matyáš, Tomáš a David, v holčičích jménech zvítězila Eliška, Adéla a Anna,“ uvedla mluvčí



Šarlota se narodila jednu hodinu a dvacet minut po půlnoci. Foto | Kroměřížská nemocnice

Kroměřížské nemocnice Veronika Slaměnová a dodala, že mezi jmény zaujímá specifické postavení také Šarlota. Jde totiž o jméno prvního letošního miminka, které přišlo na svět 1. ledna, hodinu a dvacet minut po půlnoci.

Oblíbenost kroměřížské porodnice stoupá dlouhodobě. Zatímco například v roce 2013 v ní

rodilo 573 maminek, o deset let později to bylo již zmíněných 881 žen, což je více než padesátiprocentní nárůst. Podle Veroniky Slaměnové na tom má svůj rozhodující podíl i rodinné prostředí a návrat porodů do rukou žen – základní myšlenka, kterou se Gynekologicko-porodnické oddělení nemocnice řídí.

ma

INZERCE

hudební komedie

SOPRA NISTRU

Premiéra únor 2024

HUDEBNÍ DIVADLO KARLÍN malá scéna

Rodinná hudební komedie

MOČÁL STORY

Ivan Mládek

HUDEBNÍ DIVADLO KARLÍN malá scéna

Z nezbedného hochu 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 zlodějů 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.

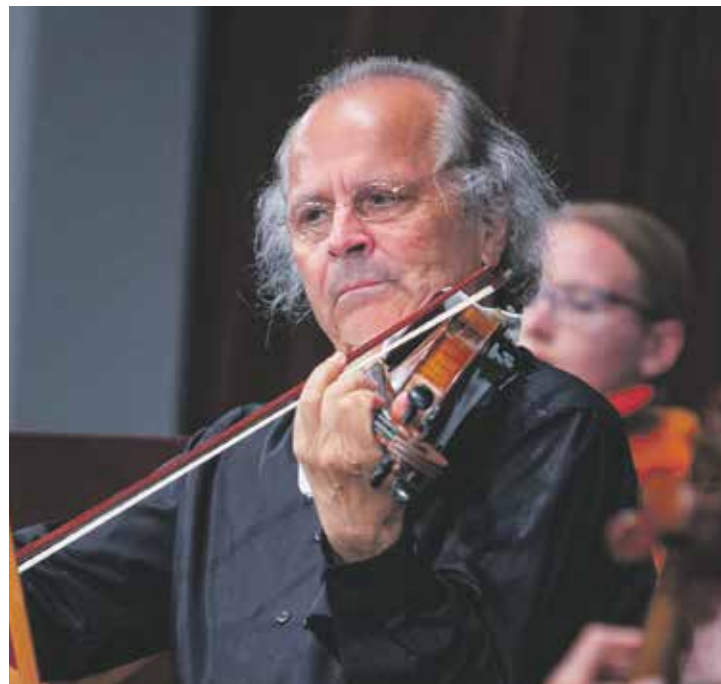
V naší zemi je velmi mnoho mimořádně talentovaných muzikantů všech hudebních oborů. Je to dáno ve světě nevídanou tradicí hudebních škol, které umožňují profesionální vedení začínajících mladých umělců.

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 pódii. 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 „utrhl 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 vyzývané 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.

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

POMŮCKA: ARIE, AUBER, WILKINS	ZOOLO- GICKÁ ZAHRADA	HNISAVÉ LOŽISKO V TĚLE	HLOUBAL		SPISOVÁ ZNAČKA	SLABOST	DOMÁCKÝ OLIVER	VÝBOR		AUTRALSKÝ PŠTROS	ŘADRO	OSLÍ HYKÁNÍ	RASISTICKÁ ORGANI- ZACE V USA		STŘEDO- ČESKÉ MĚSTO	BRITSKÝ BIOFYZIK (1916), NC LÉK. (1962)	KRÁLOVÉ- HRADECKÝ ČESKÝ BISKUP
MEZINÁ- RODNÍ KÓD JIHOAFRIKÉ REPUBLIKY				CHOROBNÁ ZURIVOST					VYPRAVĚČ					TEPLA (KILOWATT- HODINA)			
FÁČ				ZÁPORKA					TMAVÝ OBLAK					DOMACÍ JMÉNO LIANY			
									FRANCOUZ- SKÝ BOMBA					STAROČESKÝ OTEČ			
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						ČÍSLOCE OSM					PST			VLÁKENKO			
						ČÁST SVÍČKY					ČEDIČ			POMALOST			
EXISTUJÍ					TAJENKA							MIMOZEMŠ- TANÉ					
					POVEL PRO PSA							MÝDLO					
	PROTĚJŠEK	RUSKÝ FYZIK (1908-90), NOSITEL NC (1958) HRUŠKA						ETYLALKO- HOL							CELNÍ KÓD SLOVENSKA		
			POSILA					PÁSOVEC TRÍPÁSY							ČÁST OBLÍČEJE		
OLYMPIJSKÉ HRY			OBCHOD PRO KUTILY					OBILÍ SETÉ NA PODZIM								ŘEKA V TOGU	SLOVENSKY NE
PRVNÍ ZKUŠEBNÍ VÝROBKY										BYVALÉ SÍDLO PAPEŽŮ							
										ZN. UNI- VERSÁLNÍHO ORCHESTRU							
FR. OPERNÍ SKLADATEL						NÁSTĚNÁ PSACÍ POMŮCKA VE TŘIDĚ							VLASTNITI				
ŠTÍTEK NA ČEPIČI (LID.)						SLOVEN. POLNÍ MIRA			JMÉNO PROZAÍKA PAVLA				NÁZEV STARŠÍHO ROZHLASO- VEHO PŘIJÍMAČE				

Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 9. 2. 2024.
Luštitel 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 luštitelů 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. Nasměrují 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 těžkostí 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 známkou slabosti. Je to součást převzetí péče o vaše zdraví od vlastních rukou a také jedna z cest, jak vnést do života nový „svěží vítr“.

ma

INZERCE

DŘEVĚNÉ BRIKETY PRÉMIOVÉ KVALITY ZA VÝHODNOU CENU!

DŘEVĚNÉ EKO BRIKETY

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

1 paleta = 1 tuna jen 9 600 Kč

EKO BRIKETY s.r.o., Kelčany 60 www.ekobrikety.cz

AKCE DOPRAVA ZDARMA

při odběru od 2 tun do 30 km z prodejních skladů

OBJEDNÁVEJTE PŘÍMO U VÝROBCE!

518 625 054

ČESKÝ PYROLYZ

eko brikety

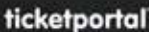
Kyiv Grand Ballet

KLASICKÉ BALETNÍ UMĚNÍ V JEHO NEJČISTŠÍ PODOBĚ

HLAVNÍ TANEČNÍCI
ANA SOPHIA SCHELLER (USA)
VIKTOR TOMASHEK

LABUTÍ JEZERO

18.2.2024 - ZLÍN,
KONGRESOVÉ CENTRUM ZLÍN

WWW.ARTPARTNER.CZ  

RV2302381/24

TERMOLUX

OKNA | DVEŘE | PLAST | HLINÍK

Děláme termoluxusní okna



8 komor

3 těsnění

nová

zelená

úsporám

light

TEĎ JE NEJLEPŠÍ ČAS KE KOUPI

NYNÍ MIMOŘÁDNÉ **ZIMNÍ SLEVY**

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

www.termolux.cz

RV2302474/49

13.02.2024
KONGRESOVÉ CENTRUM ZLÍN

LORD OF THE RINGS

IN CONCERT

MUSIC BY HOWARD SHORE
FROM THE ENTIRE FILM TRILOGY PERFORMED BY
ORCHESTRA AND CHOIR

LORDS SOUND

WWW.ARTPARTNER.CZ

RV2302381/25

International Festival Ballet

Balety na hudbu
P. I. Čajkovského



ZLÍN

Kongresové centrum

29.01.2024
LOUSKÁČEK

30.01.2024
LABUTÍ JEZERO

www.artpartner.cz  

RV2302381/26