

NOVINY KRAJE

OSTRAVA-PORUBA

NOVINYKRAJE.CZ

Support Lesbiens: Na pódiu jsme víc doma než v obýváku

Kapela Support Lesbiens působí na české hudební scéně už 32 let. Za tu dobu prošla řadou změn, jak po hudební stránce, tak v sestavě. Tu v současné době tvoří frontman Dušan Marko, kytaristé Hynek Toman a Filip Fendrych, baskytarista Marek Marian Leždík a bubeník Radek Tomášek.

Petra Trnková

Support Lesbiens se stále zaměřují na kvalitní melodickou muziku napříč žánry. Začátkem října vyšla deska Sugarfire, příští rok na jaře kapela vyrazí na turné.

Na obalu alba je hořící roz-tékající se Ken a jmenuje se Sugarfire. Má to nějakou symboliku?

Filip Fendrych: Když jsme se v kapele rozhodli pro název Sugarfire, okamžitě jsem začal vymýšlet grafický koncept, měl být výrazný a pokud možno originální. Takto cítím naši novou nahrávku. V některých momentech je hezky popově uhlazená, emoční a někdy celá „hoří“ a zapaluje lýtka, jak se říká.



Foto | archiv Support Lesbiens

Dopracoval jsem se až k pance Kena, na kterou jsem použil nemalé množství benzínu, aby vůbec chytil. Jedná se o fotku bez větších digitálních úprav. O fotky a zpracování grafiky se postarala moje přítelkyně Kateřina Barvíková, se kterou jsem celý koncept vytvářel.

Chystáte k nové desce i turné? Co pro vás živé hraní znamená?

Hynek Toman: Koncerty jsou pro nás vždy na prvním místě, je

to třešnička na dortu. Pro muzikanta je to nejdůležitější věc. Když nehraje koncerty, neexistuje. Na jaře příštího roku vyrazíme na Sugarfire Tour, těšíme se na to.

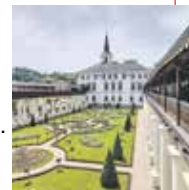
Dušan Marko: Živé hraní je ten nejlepší zážitek, je to něco jako hodně aktivní meditace. V ten moment jsem stoprocentně přítomen, neuvěřitelně mi to dobývá baterky. Živé koncerty miluju a taky mám pocit, že jsem se pro ně narodil. Na pódiu se cítím víc doma než ve svém vlastním obýváku!

Pokračování na straně 5

AKTUÁLNÍ ZPRÁVODAJSTVÍ
DO VAŠEHO MOBILU

AKTUÁLNÍ TÉMA

Návštěvnícká sezona na hradech a zámcích sice skončila, některé památky ale zůstávají pro veřejnost otevřené i v následujících víkendech.



TÉMA MĚSÍCE

Vánoce jsou za dveřmi a v mnoha rodinách nastává období klasického vánočního shonu. Bez dárků to ale ani letos nepůjde a už je nejvyšší čas něco vymyslet.



INZERCE

ANTIKVARIÁT - VETEŠNICTVÍ - VETERÁN přijede ZDARMA k Vám a vykoupi

- ▼ DOBRODRUŽNÉ, POHÁDKOVÉ A HISTORICKÉ KNIHY (např. May, Verne, Foglar), časopisy a učebnice (do roku 1950)
- ▼ ČASOPISY S KOMIKSEM (např. Mladý hlasatel, Čtyřlístek, Rychlé šípky, ABC, Ohníček, 7 pionýrů, Pionýrská stezka – do roku 1980)
- ▼ HRAČKY z dob ČSSR (např. angličáky, auta – kovová, plastová, na setrvačnicku, na bowden, i krabičky)
- ▼ VEŠKERÉ VLÁČKY a příslušenství k nim
- ▼ ELEKTRO Z 80. LET (gramofony, kazeťáky, kotoučáky, hifi věže, digi hry, herní konzole)
- ▼ GRAMODESKÝ (rock, heavy metal, punk, K. Kryl)
- ▼ AUTA VETERÁNY, MOTORKY, MALOTRAKTORY, SAMOTRAKTORY
- ▼ A DALŠÍ PŘEDMĚTY SBĚRATELSKÉHO CHARAKTERU, (např. bankovky, hodinky, řády, vyznamenání, pohlednice (do r. 1948), známky, plakáty, prospekty, reklamní cedule, těžké sklo...)

STAČÍ PROZVONIT / NAPSAT SMS ZAVOLÁME VÁM ZPĚT

ZA NABÍDKY PŘEDEM DĚKUJEME
tel.: 606 915 785 mail: kozarbeno@centrum.cz

Inzerce v těchto novinách pro vás zajistí:



Michal NOVÁK

739 724 774
novak@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ

Tomáš KARAL

732 530 071
karal@regvyd.cz

CHCI INZERCI.CZ

Bez stromečku nejsou Vánoce

Vánoční strom nesmí chybět v žádné domácnosti. Kde by se jinak objevily dárky? Tento zvyk je přitom poměrně mladý a ještě v 16. století bylo zdobení stromečku pronásledováno a trestáno církví jako pohanství. První stromky si lidé zavěšovali za špičku na strop, později i špičkou dolů. Ke zdobení používali pečivo, perníky, ovoce, stuh, kraslice a slamené ozdoby.

Jaký jehličnan je nejvhodnější? A kdy ho přinést domů?

Prodejci začínají stromy nabízet už začátkem adventu a neplatí, že čím později ho koupíte, tím déle vydrží. Právě naopak – všechny stromky kromě smrku se totiž řezou zhruba ve stejnou dobu a jen se uskládňují. Když hned po zakoupení necháte seříznout kmínek, aby se vešel do stojanu, a doma ho na zahradě, na balkoně nebo ve sklepě postavíte do nádoby s vodou, vydrží svěží a jehličí neopadá. V interiéru je pro stromek vhodné světlé místo daleko od topení a ve stojanu



s pravidelně doplňovanou vodou. Pak krásně provoní celý byt.

Další z možností je pořídit si stromek v květináči, který po

Vánocích můžete zasadit na vlastním pozemku. Zajímavou variantou může být stromek v květináči, který si pouze půjčíte a po svátcích

ho zase vrátíte na plantáž, kde bude dále růst, a poslouží i několik let po sobě. Kdo si chce vybrat stromek sám, může se poohlédnout po stromkové plantáži. Pak stačí jen about gumáky a s rodinou se vydat ulovit si ten nejčerstvější stromek. Bývají zpravidla o dost levnější, než když ho koupíte v obchodě.

Druhy tradičních vánočních stromů:

- **Smrk ztepilý** – krátké a tupé jehličí, husté větve zelené nebo šedozelené barvy. Jehličí brzy opadává.
- **Smrk pichlavý, stříbrný** – bohatý tvar, šedozelené až stříbrné pichlavé jehličí, které téměř neopadá. Pevné větve unesou i těžší ozdoby.
- **Borovice lesní nebo černá** – dlouhé jehličí, řídká koruna i větve, téměř neopadá.
- **Jedle kavkazská neboli Nordmann** – pravidelný tvar s měkkým a lesklým jehličím, které téměř neopadá. Větve udrží i těžší ozdoby.

red

INZERCE

≈ **TEPLO**Ceramic

VYTÁPĚNÍ ELEKTŘINOU JE NYNÍ LEVNĚJŠÍ NEŽ KDYKOLIV PŘEDTÍM!



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

TEPLOCERAMIC TCM RA 750

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

TEPLOCERAMIC SWRE 1000

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

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



DOPRAVA PO CELÉ ČR ZDARMA!

CENA: 6 690 Kč vč. DPH

Nová moderní terénní sociální služba Náš Slunovrat



Náš Slunovrat poskytuje služby komplexní podpory asistovaného života. Pomáháme seniorům, dlouhodobě nemocným, osamělým i osobám se zdravotním postižením žít plnohodnotný a důstojný život ve svém domově. Po podporujeme naše klienty v běžném životě, pomáháme jim řešit každodenní starosti. Uživatelé našich služeb se již nemusí obávat samoty, bezmoci, nejsou sami, nemusí se bát o svůj život či zdraví v případě náhlých situací jako je pád, úraz, dezorientace, slabost či nevolnost. Pokud se dostanete do obtíží, můžete stisknutím jediného tlačítka přivolat pomoc – odkudkoli, kdykoli. Naši vyškolení spolupracovníci dohlíží s využitím nejmodernějších technologií na bezpečí našich klientů. V případě potíží zajistí okamžitou pomoc a zajistí vše, co je třeba. Se svými Klienty jsme ve spojení i tehdy, když je vše v pořádku. Pravidelně s nimi komunikujeme nejen o zdravotních obtížích, ale i o tom, jaký měli týden, co zajímavého se událo, zda je vše,

jak má být. V případě zájmu klienta pro něj zařídíme termín u lékaře, připomeneme vám kontrolu či odběry, zajistíme pečovatelskou službu, asistenta nebo to, co si bude přát a co bude potřebovat.

Služba Náš Slunovrat pokrývá celou Českou republiku, je tedy jedno, zda bydlíte na samotě, ve vesničce či velkoměstě i Vám můžeme kdykoli pomoci v případě nouze.



Další informace jsou k dispozici na našich webových stránkách www.nas-slunovrat.cz, kde naleznete i přihlašovací formulář. Při zadání slevového kódu **SLUNO ZDARMA** získáte balíček Standard na 6 měsíců zdarma. Neváhejte nás tedy kontaktovat na info@nas-slunovrat.cz nebo na telefonním čísle **228 224 923**.

TÍŘAŽ

NOVINY KRAJE vydává Regionální vydavatelství s.r.o., K Žitkovu 282/9, 190 00 Praha 9, IČ 27846717, DIČ CZ27846717 – Místo vydání: Ostrava-Poruba – Nепrodějně – Šéfredaktor: Ivo Čermák – Neznačené fotografie jsou z archivu redakce – Registrace u MK ČR – MK ČR E 23002
Inzerce: Michal Novák, 739 724 774, novak@regvyd.cz; Vladimír Musál, 606 792 490, musal@regvyd.cz; Tomáš Karal, 732 530 071, karal@regvyd.cz – Nevyžádané příspěvky nevracíme – Reklamacie na dodávky novin: reklamacie@regvyd.cz
Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178 – Korektury: Ilona Věšková – DTP: Josef Omelka, Studio 87, spol. s r.o. – Vydání 2024/10 vychází 15. 11. 2024 – Uzávěrka dalšího vydání 29. 11. 2024
Vydavatel neodpovídá za správnost údajů inzerátů a nebere žádnou finanční ani hmotnou odpovědnost za zveřejnění inzerátů a jeho následky. Obsah inzerce se nemusí shodovat s názorem vydavatelství.

RV 2402/42/02

RV 2401/634/14

Nouzová tlačítka

PORUBA | Městský obvod Poruba letos pořídil pro své seniory dvacet nouzových tlačítek Senior linky. Díky nim se lidé, kteří bydlí sami, mohou dovolat pomoci. Senior linku provozuje městská policie a v Porubě je mezi seniory už 152 tlačítek. 79 z nich pořídila Poruba. Letos vyjžděla městská policie do Poruby k aktivované Senior lince dvaosmdesátkrát. Ve čtrnácti případech musela přivolat rychlou záchranou pomoc. ala



Řemeslo má respekt

OSTRAVA | Moravskoslezský kraj i letos pokračuje v podpoře řemeslných oborů. Kampaň Řemeslo má respekt přibližuje mladým lidem možnosti atraktivní kariéry a podporuje respekt k řemeslu. Hejtmanství budoucím řemeslníkům také nabízí středoškolská stipendia, letos plánuje rozdělit 14 milionů korun. ala

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



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



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

Odlehčovací služba pomůže i pečujícím

PORUBA | Příspěvková organizace Centrum sociálních služeb Poruba nabídne novou sociální službu. V jednopodlažním, plně bezbariérovém objektu, bude poskytovat odlehčovací službu. Stavební práce začaly na podzim a první klienti by služby měli využívat v roce 2026.

„Nový jednopodlažní objekt nabídne šest jednolůžkových a jeden dvoulůžkový pokoj. A jako u většiny ostatních našich investic klademe důraz i na její ekologičnost. Proto bude mít zelenou střechu, fotovoltaiku a retenční nádrže, které poskytnou užitkovou vodu,“ uvedla místostarostka Petra Brodová. Klientům bude poskytováno nejen ubytování a celodenní strava, ale profesionální personál jim pomůže



Jednopodlažní budova nabídne zázemí pro osm osob, které potřebují celodenní péči. Foto | město Poruba

i se zvládáním běžných úkonů péče o vlastní osobu, při osobní hygieně, zajistí sociálně terapeutické činnosti a podobně.

Služba pomůže občanům, kteří se o sebe nedokážou postarat, ale i lidem, kteří je opatrují. Ti si mohou odpočinout, odjet na dovolenou nebo se věnovat svým osobním

věcem, na které s ohledem na jejich zaneprázdněnost či psychické a fyzické vypětí nemají čas.

Projekt byl doporučen k financování z výzvy Národního plánu obnovy Modernizace a rozvoj pobytových služeb sociální péče a dotace by mohla pokrýt až 100 procent způsobilých výdajů. red

Poruba je na zimu připravena

PORUBA | I v městském obvodu Poruba od 1. listopadu začalo podle harmonogramu období zimní údržby místních komunikací. Skončí 31. března 2025. Údržba cest má v tomto období jasně daná pravidla, a především při kalamitách není možné hned a okamžitě mít všechny cesty uklizené. „O jednotlivé cesty se starají jejich správci, ne vždy jsme to my. My máme v gesci jednašedesát kilometrů silnic III. třídy, což jsou jednoduše

řečeno cesty, po kterých nejedzí městská hromadná doprava. A pak samozřejmě chodníky, kterých udržujeme 127 kilometrů,“ uvedl místostarosta Richard Hanáčík.

Do ulic sypače vyjedou, až když je to potřeba

Ve spolupráci s hydrometeorologickým ústavem vyhodnocují pracovníci údržby sjízdnost silnic a v případě potřeby jsou v pohotovosti. „Vždy záleží na tom, jak

dlouho a vydatně má sněžit. Pokud se čeká pořádná nadílka, nemá cenu, aby vozy vyjely hned, jakmile spadnou první vločky, a projížděly téměř čisté ulice. Jen by zbytečně pálily pohonné hmoty. Proto se čeká, až napadnou tak dva centimetry sněhu a pak se teprve vyjždí,“ uvedl místostarosta Hanáčík. Jako první jsou na řadě páteřní chodníky a v průběhu osmi hodin by měly stroje projet celou Porubou. ala

Hlasujte, kam půjde pět milionů

PORUBA | Jeden z porubských stavebních obvodů získá novou dominantu pro trávení volného času i sportovní aktivity. Stane se tak díky hlasování, do kterého se nyní mohou Porubané zapojit. Do 24. listopadu můžete hlasovat, který z projektů participativního rozpočtu vyhraje. „Společným jmenovatelem letošních projektů je fakt,

PROJEKTY, O KTERÉ SE HLASUJE:

- 1. Dostaňme děti od mobilů** – bezbariérové víceúčelové hřiště s novými herními prvky na prostranství mezi domy Opavská 6123/18b, 6031/8 a 6032/10. Využívat jej budou moci obyvatelé z okolních domů i předškoláci z nedalekých mateřinek.
- 1. Šampion** – Sportovně relaxační areál pro pohybové a herní aktivity dospělých i dětí vedle ZŠ a MŠ J. Šoupala a ulic Svojsíkova a Jiřinková. Herní a sportovní prvky se budou nacházet mezi stávající zelení a školákům i dospělým budou sloužit po celý rok.
- 1. Prostor pro společně strávený čas** – rozbité betonové hřiště ve dvoře mezi domy na ulicích Maďarská a Mongolská se promění na sportoviště s workoutovým hřištěm a lanovou dráhou. Počítá se i s úpravou zeleně a s přidáním laviček.

že výrazným způsobem oživují veřejný prostor. Jejich výhodu vidím i v tom, že jsou určeny nejen pro děti různého věku. Ty se díky tomu naučí komunikovat v kolektivu

a zároveň budou mít další možnosti, jak se formou zábavy udržovat v pohybu,“ uvedla k zapojeným projektům starostka Lucie Baránková Vilamová. ala



Support Lesbiens: Na pódiu jsme víc doma než v obývací

Dokončení ze strany 1

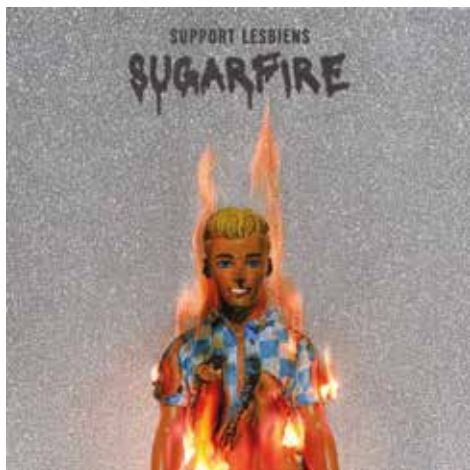
Jak dlouho jste na albu Sugarfire pracovali?

Radek Tomášek: První základy vznikly už během lockdownu, kdy jsme vypustili písničku White Lines. Ta byla v éteru hodně úspěšná, což nás nakoplo, a začali jsme pracovat na nové tvorbě. Pak do toho znenadání hodila na delší dobu vidle vážnější nemoc jednoho z nás. To přetrhlo řetěz a nedařilo se ho nasadit zpět, bylo to hodně frustrující období, ale překonali jsme ho. Od podzimu '23 jsme se zase ponořili do tvorby. Bylo to neuvěřitelně náročné a divoké, ještě nikdy jsem tak dlouho intenzivně na něčem tak nepracoval, úplně mě to pohltilo.

Dušan Marko: Něco přes rok jsme s klukama psali a nahráli desítky demáčů. Něco zůstalo v šuplíku, ale ty nejlepší songy si našly na albu svoje místo. Většinou si někdo z nás vzal kytaru, nahrál si nápad jen s melodií zpěvu a jedním nástrojem. Mně osobně pomáhá, když už mám jasno v tom, o čem chci, aby písnička byla. Pak už se jen snažím improvizací dosáhnout tu správnou náladu, která zrcadlí daný příběh. Když písnička funguje jen s kytarou, vrhneme se na aranžmá, co někdy bývá hodně zapeklitý proces. Písnička se dá „obléct“ do nástrojů tisíce různými způsoby. Musíte hledat zvuk pro každý nástroj, pak ho rytmicky zasadit do sloky, refrénu... Je to řehole! Ale taky krásná práce.

Kapela vznikla v roce 1992. Jak se za ten čas vyvíjela?

Hynek Toman: Ano sakra, Support Lesbiens jsou na scéně 32 let, letí to. Za tu dlouhou dobu jsme si prošli mnohými kotrmelci, ale to je život. Přežili jsme a to je nejdůležitější. Současná sestava drží sedm let, v září 2017 přišel do kapely leader Dušan Marko. Jsem rád, že se nám stále daří dělat kvalitní melodickou muziku napříč žánry, o což jsme se ostatně snažili odjakživa. Zpočátku jsme zpívali výhradně anglicky, postupem času se začaly v našem repertoáru objevovat i songy v češtině, jako třeba



Obal nového alba Sugarfire.



Hudební scéna se nijak zásadně nemění. To, co se změnilo, je forma, kterou se hudba dostává k lidem, samotná distribuce hudby, marketing a PR. Foto | 2x archiv Support Lesbiens

Životní, titulní píseň k seriálu Přeslapy, píseň Máj ze soundtracku ke stejnojmennému filmu F. A. Brabce, duet Skořicová s Ivou Pazderkovou a mnoho dalších. Na novém albu Sugarfire jsou tři české písničky, jednou z nich je i duet s naším bývalým frontmanem Czendou Urbánkem, který všechny české texty napsal. Mám z toho radost. Všichni máme rádi hodně hudebních stylů, proto na Sugarfire uslyšíte rock, pop, country v takovém provedení, které nás hudebně naplňuje.

A jak se za tu dobu změnila hudební scéna?

Hynek Toman: Hudební scéna se nijak zásadně nemění. Myslím si, že je to stále stejný hudební kolotoč a organismus. To, co se změnilo zásadně, je forma, kterou se hudba dostává k lidem, samotná distribuce hudby, marketing a PR.

Je v současné éře sociálních sítí život hudebníka jednodušší, nebo je naopak těžší prorazit a udržet se v povědomí?

Filip Fendrych: Dnes musíte být pomalu víc influencer a bavič na Instagramu než muzikant na plný úvazek. Ale všechna čest výjimkám, které si dokážou zachovat tvář, trochu toho kouzla a tajemna kolem sebe. To mi často u dnešních kapel a umělců schází.

Hynek Toman: Já zažil ještě nosičovou a papírovou dobu, nyní je doba datová. Ta skýtá hudebníkům nevídané možnosti, jen je nutné umět s nimi dobře pracovat. Není úplně

jednoduché dát o sobě vědět. Také je tato doba mnohem více konkurenční, a to je dobře.

Dušan Marko: V týhle době si obsah umělci vytvářejí sami. Je to dobrý v tom, že to „nakopává“ jejich kreativitu, pohled do zákulísi je přibližuje k fanouškům. Já ale nejsem moc fanouškem sociálních sítí. Kolikrát to už bohužel není o hudbě, ale o tom, kdo ze sebe udělá většího šaška.

Kde berete inspiraci, jakou hudbu posloucháte? Nebo máte v soukromí nejradši ticho, přírodu?

Dušan Marko: Já se snažím udržovat balanc. Za koncerty jezdím i do zahraničí, poslouchám hudbu nonstop a taky téměř všechny hudební styly. Tam беру inspiraci, dobiji to každou vrstvu mého emocionálně-kreativního „já“. Všechn svůj volný čas ale trávím třeba na kole v přírodě, když mám čas, ihned kupuju letenky a jsem někde u moře, rád poznávám lidi a krajiny. V poslední době jsem se ale zamíloval do český přírody, tohle léto se mi povedlo sjet celou Sázavu. A to je teprve hudba pro duši!

Radek Tomášek: Já nad tou inspirací nikdy moc nepřemýšlel. Hudba je pro mne něco naprosto přirozeného.

Ráno si dám kafe a už beru kytaru do ruky nebo sedím u klavíru. Když se jdu projít, zpívám si, co mne napadne, a pak si to nahrávám na diktafon. A samozřejmě hudbu poslouchám neustále. Od klasiky po death metal.

Filip Fendrych: Neustále nasávám nové i staré nahrávky všech žánrů, hudba je nevyčerpatelná.

POMŮCKA: AKINAKES, ANCH, DESMAN, EKK	POSTAVENÍ ZUBŮ	PŘELUD	INIC. PROZAIIKA ECA	NORSKÁ TISK. AGENTURA	NÁŠ ARCHITEKT		ŘEKA VE STŘEDOAF- RICKÉ REPUBLICE	SÍDLO V BELGII	RUKA	AMINO BEN- ZEN	TLAKOMĚR	OZNAČENÍ LETADEL SALVADORU		MĚKKÉ KOVY	NÁŠ BÁSNÍK	KRÁTKÝ MEČ Z BRONZU, UŽÍVANÝ SARMATY	SÍDLO V MALI
SILNÁ HOLANDSKÁ MARIHUANA. (SLANG.)						KARIBSKÉ SOU- OSTROVÍ							PROTIKLAD				
BATOH S KON- STRUKCÍ						CIZOKRAJNÝ PLOD							ISLAND. HORA				
						HERECKÝ VYJÁDRIT							ČESKÝ BÁSNÍK (1891- 1945)				
CELNÍ KÓD UKRAJINY			INICIÁLY HERCE VETČEHO	SPZ BELFAST (V. BRITÁNIE)			ANGL. PLEŤ					ZBAVOVAT VOUSŮ					
				ČÁSTI KMENŮ STROMŮ			SLOVEN. PREDLOŽKA					ANGL. ZVĚDAVÝ					
ČESKÝ REŽISÉR A DRAMATIK (1931)								EBUR									
								SPZ DEVON (V. BRITÁNIE)									
	ŽLUTO- HNĚDÉ	TAJENKA 1															POPULÁRNÍ TRAMPSKÁ KAPELA 70. LET
		ZKAMENĚLA PRYSYŘICE JEHLUATÝCH STROMŮ															
ČÁST VOZŮ			CIRKUS				JMÉNO ZPĚ- VAČKY MAY										
			POBÍDKA K POCHODU				CIZOKRAJNÝ HMYZOŽRA- VEC										
PŘÍTEL								NALOŽITI	NEZÁVISLÍ	OSOBNÍ ZÁJMENO			ACETUM				
										OZNAČENÍ LETADEL BELGIE			FILM USA, R.: LYNCH				
ZKRATKA NUKLEOVÉ KYSELINY				ČLEN SKUPINY BEATLES	NAPÍNAČ							LUTEINIZACNÍ HORMON				SPZ SOKOLOVA	
					ČÁST STARÉHO ZÁKONA							ODRŮDA JEČMENE				MAŤÁRSKÉ SÍDLO	
CYNICKÝ						NÁZEV MYČÍHO PŘÍPRAVKU					MRAVNÍ ČISTOTA ŽENY					SPZ JIHLAVY	SPISOVÁ ZNAČKA
						MPZ IRANU					UJAŘMIT						
TAJENKA 2										BÝT DOKOŘAN							
										SPZ FERRARA (ITALIE)						ARABSKÉ ZNAMENÍ, ZVL. BOŽÍ MOCI	
																ANGL. SCHOPNOST	
JUDŮV SYN			NEOCHOTEN						OBOR				PLATIDLO PORTUGALSKA				
			MĚŘÍČÍ PŘÍSTROJ						SPZ JESENÍKU				SLEPIČÍ SLABIKA				
	AMERICKÝ PODNIKATEL	EGYPTSKÝ KŘÍŽ				AUTEM NARAZIT						KILOBYTE				PODNIK V BRNĚ	NA ONO MÍSTO (BÁSNICKY)
		ZMENŠITÍ OBJEM				ZÁPORNÝ ION						PANÍ					MEDVÍD- KOVITÁ SELMA
ŘECKÝ OSTROV							TEL. SPOL. ŠPANĚLSKA			WEISSOVA OPERETA							
							ROVNĚŽ TAK			VĚNOVATI							
PŘEDPLATI- TELE									TAJENKA 3								
									PŘEDLOŽKA								
DRUŽSTVO				DOMÁCÍ JMÉNO LIANY				SAMOČINNĚ LAPADLO K LOUVU RYB					RUSKÝ TEDY				
				MPZ PÁNAMY				O CO					KÓD ARMÉNIE				
BALÍK Z KLESTÍ					OKOVATI							ITALSKÝ ATOM					
JAPON. ZÁLIV NA OSTROVĚ KAMINOŠIMA					ČESKÝ LYŽAŘ				KÓD ITÁLIE			NÁŠ REŽISÉR					

Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 29. 11. 2024.

Luštětel odesláním znění tajenky uděluje správci Regionální vydavatelské 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 luštětelů křížovky zajišťované správcem. Tyto údaje budou správcem zpracovávány pouze po dobu nezbytně nutnou, po vyhlášení budou ihned odstraněny.

Východní Morava vaše opravdová zimní dovolená

www.vychodni-morava.cz



Východní MORAVA

Zlínský kraj

Kraj bez hranic





Vánoce jsou svátky klidu a pohody, každý se ale těší na dárky

Takzvané svátky klidu a pohody jsou už za dveřmi, ale v řadě rodin se teprve dostaví opravdový stres se sháněním dárků a plánováním vánočního úklidu. Tradice se přeci musí dodržovat, a i když Češi nevnímají Vánoce pouze jako křesťanský svátek, zejména děti čekají dárky od Ježíška. Správně napsané přání tak rodičům výrazně ulehčí výběr ideálního dárku.

Juraj Aláč

Rozdělování dárků pod vánočním stromčkem je nejen pro děti nejkrásnějším časem v roce. Vybrat ale ten správný dárek bývá rok od roku složitější. Ze všech stran, a to nejen na děti, doslova útočí reklamní kampaně a najít něco, po čem člověk hluboce zatouží, je stále složitější. Dárky totiž nemají být jen užitečné, ale především mají potěšit.

Univerzální dárek neexistuje, je třeba nad ním popřemýšlet

Supermarkety už od října nabízejí vánoční dekorace, čokoládové Mikuláše a odhalují první tipy na vánoční dárek. Při jeho výběru se zamyslete, co obdarovaný miluje, co rád dělá a jaké má zájmy nebo co odráží jeho osobnost. Důležitá je také praktičnost. Řčení, že největší radost udělá takový dárek, který člověk vyrobí sám pro toho druhého... z lásky – je pouze památná věta z filmu Peříšky. Je sice milé, pokud si člověk

dá práci s vymyšlením a rukodělnými pracemi, ale ne každý to ocení.

Nejvyšší čas zkompletovat dárky

Většina Čechů pořizuje vánoční dárky v listopadu a polovině prosince. Podle různých průzkumů lidé nejčastěji darují kosmetiku, knihy, dárkové předměty, hračky a drobnou elektroniku a zpravidla utratí mezi pěti až deseti tisíci korunami. Internetové obchody se přizpůsobují zákazníkům a nabízejí při nakupování filtrování a seřazení dárků podle věku, pohlaví i koníčků – najít správný dárek je pak jednodušší. Trendy letos volí vybrat udržitelné a ekologické dárky – jsou totiž projevem pečlivého výběru. Zejména muži ocení tzv. chytré dárky a inovativní přístroje pro zjednodušení každodenního života. Když dokážete dárek personalizovat – stačí monogram či jméno na dárku, hned se promění na originální, vtipný a nezapomenutelný dárek.

Největší radost tradičně dělají dárkové poukazy a zážitky

Podle loňského průzkumu agentury Behavior Labs pro portál Slevomat dostal každý třetí Čech dárek, který nechtěl. Největším zklamáním byly koupené měkké dárky – oblečení a doplňky následované tvrdými dárky, jako jsou elektronika či knihy, a ručně vyrobené dárky. Jako nejhorší dárky uváděli dotazovaní „něco do koupele“, legrační dárek a parfém. Oceňovanými dárky jsou naopak dlouhodobě různé vouchery a poukazy na zážitky nebo lístky na sportovní i kulturní akce. Díky dárkovým poukazům tak můžete věnovat určitý finanční obnos do oblíbeného e-shopu nebo kamenného obchodu, konkrétní zboží, dovolenou či víkendový pobyt nebo různé služby. Jejich obrovskou výhodou je, že je můžete koupit i na poslední chvíli, zaplatit online a doma vytisknout. Nákupy vánočních dárků tak obstaráte na několik kliknutí myši. Poukazy mají obvykle dlouhou dobu platnosti a vánoční dárek si může obdarovaný užít v průběhu následujícího roku. Pokud je vybraný dárek drahý, můžete se na něho složit s rodinou či přáteli. O to větší pak bude společná radost a překvapení při rozbalování takových dárků.

Předvánoční tenze je naprosto normální

Uklidit byt, napéct cukroví, v zaměstnání dokončit roční plán... to je klasický předvánoční shon a napětí. Řada firem proto nabízí v této uspěchané době své služby – pomohou dům uklidit nebo i připravit vánoční výzdobu. Nejen profesionální cukráři pak nabízejí svoje vánoční cukroví či dekorace. Výběr správného vánočního dárku dá často zabrat, jeho hodnota ale vzroste po správném zabalení. S tím naštěstí také pomohou v každém větším nákupním centru, pokud si na balení dárků sami netroufáte.

Letošní Vánoce budou v přírodních barvách

Designéři se pro letošní Vánoce inspirovali v módních trendech a preferují typicky podzimní barvy, jako oranžovou, červenou, zlatou, zelenou nebo hnědou. Ke klasice pak patří kombinace červené a zlaté barvy, která se hodí k výzdobě domova. Doplnit ji může zajímavá fialová, modrá nebo růžové odstíny, které také patří mezi barevné trendy letošních Vánoc.

23.11. **OSTRAVA**,
Multifunkční aula Gong



LORDS OF THE SOUND
S PROGRAMEM
MUSIC IS COMING

GAME OF THRONES / HARRY POTTER / THE MANDALORIAN / VIKINGS
PIRATES OF THE CARIBBEAN / THE WITCHER / THE LORD OF THE RINGS
WONDER WOMAN / THE CHRONICLES OF NARNIA / AVATAR / DUNE
FANTASTIC BEASTS / MAD MAX / GUARDIANS OF THE GALAXY
MORTAL KOMBAT / STAR WARS / MATRIX / THE FIFTH ELEMENT

www.artpartner.cz | Ticket-Online.cz | ticketportal

RV2401600/133

International Festival Ballet

11.1.2025
OSTRAVA
Multifunkční
aule GONG

Největší na světě!
LABUTÍ JEZERO
48 labutí na jediném pódiu.

Balet na hudbu P.I. Čajkovského
za doprovodu symfonického orchestru

www.artpartner.cz | ticketportal | Ticket-Online.cz

RV2401600/134

Kyiv Grand Ballet

KLASICKÉ BALETNÍ
UMĚNÍ V JEHO
NEJČISTŠÍ PODOBĚ

HUDBA
P.I. ČAJKOVSKIJ

HLAVNÍ TANEČNÍCI:
ANA SOPHIA SCHELLER
MIE NAGASAWA
VIKTOR TOMASHEK

LABUTÍ JEZERO
20.2.2025 OSTRAVA
Multifunkční aula Gong

www.artpartner.cz | Ticket-Online.cz | ticketportal

RV2401601/135

www.valprox.cz

VALPROX

VALPROX s.r.o.
763 45, Provodov 14
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 po celé republice
- výrobky **SELVO**, servis, baterie
- výrobky **Afiscooter**, servis, baterie

Bohaté zkušenosti, specialisté v oboru

**NOVINKA
MERCEDES MEZI
VOZÍKY
AFISCOOTER
5 LET GARANCE
NA MOTOR**

VÁNOČNÍ AKCE: DOPRAVA ZDARMA

Nový showroom, Provodov 14

RV240261/103