ROČNÍK 9 | ZDARMA DO VAŠÍ SCHRÁNKY | ČLÁNKY VZNIKAJÍ V RÁMCI CHRÁNĚNÉ DÍLNY AKADEMIE RV

ŘÍJEN 2026

NOVINY KRAJE

KROMĚŘÍŽSKO + OTROKOVICKO

Kroměříž, Holešov, Hulín, Chropyně, Kvasice, Otrokovice, Napajedla, Spytihněv, Tlumačov

NOVINYKRAJE.CZ

Česko má znovu mistra světa!

Moderní pětibojař Matěj Lukeš je skromná superstar

Zcela ovládl šampionát v Číně, který se konal na konci srpna, když se v závěrečné disciplíně posunul ze šestého místa až k vítězství. Matěj Lukeš je prostě obdivuhodná osobnost a velmi skromný kluk. Zlatý!

Pavla Horníková

Jako malého ho rodiče dali na plavání. Na vesnici se běh nepočítá jako sport, je to součást života. A tak Matěj Lukeš někdy v sedmé nebo osmé třídě tátovi oznámil, že začne ráno běhat na vlak do školy. Nebyl v tom žádný sofistikovaný plán, nekontroloval si běžecké zóny, neměl speciální boty ani trenéra, který by mu analyzoval, jestli má tělo při běhu ve správném úhlu. Potřeboval se dostat na vlak a zároveň chtěl být lepší. Tak běhal. Běh mu dává pohodu a psychický klid. Jako kluk běhal proto, že chtěl být rychlejší a lepší sportovec. Dnes chodí běhat proto, aby si odpočinul.

Běh ho naučil, že krize přijde skoro vždycky. Rozdíl je v tom, co člověk udělá, když mu vlastní hlava začne vysvětlovat, proč by měl skončit. A úplně první vítězství může být mnohem jednodušší. Prostě začít dnes. V emotivním rozhovoru po závodě Lukeš věnoval titul svému otci. „Tohle je hlavně pro něj, protože on je pro mě největší hrdina. Je to ten opravdový mistr a jsem hrozně rád, že jsem mu tímhle udělal radost. Děkuju všem a taky je to pro mámu," pohlédl se slzami v očích k nebi na památku maminky, která mu zemřela.

Matěji, už vám opravdu došlo, že jste mistr světa, nebo máte pořád chvíle, kdy vám to připadá trochu neskutečné?

Trochu jsem z té atmosféry utekl a hned druhé ráno odletěl na dovolenou. Myslím, že mi to dojde, až se vrátím nebo až začne příprava na příští sezonu.



> Posledních šest let dělám každý rok jiný pětiboj. Mnohem radši bych závodil s koňmi. Byla to srdcovka a do pětiboje patří.

Ve finále jste po šermu figuroval až na čtrnáctém místě. Co se vám v tu chvíli honilo hlavou? Věřil jste ještě vůbec ve zlato?

V přípravě na závod se nefixuju na umístění, ale na výkon. Věděl jsem, že je velká pravděpodobnost, že přesně takhle to bude, takže mě to nijak nerozložilo. Od toho momentu jsem byl jen ve své hlavě a dělal všechno automaticky bez stresu.

Pokračování na straně 5

INZERCE



RV2502314/12

Jak moc jedovatá je muchomůrka červená?

Zářivě červený klobouček s bílými puntíky – symbol pohádek, dětských knížek i lesních procházek. Zpravidla o ní víme jen to, že ji nemáme konzumovat. Jenže to je málo.

Jarmila Rýdlová

Odborně se tato muchomůrka nazývá muchomůrka červená (Amanita muscaria). Nejčastěji na ni narazíme od léta do podzimu. Jejím oblíbeným stanovištěm je kyselá půda pod břízami, smrky a borovicemi, a to jak v nížinách, tak i v horských polohách.

Není muchomůrka jako muchomůrka

V přírodě má mnoho „příbuzných“, např. muchomůrku zelenou, muchomůrku tygrovanou nebo muchomůrku růžovku. Některé druhy jsou prudce jedovaté, např. muchomůrka zelená, jiné jsou naopak jedlé, např. muchomůrka růžovka (lidově „masák“), která je oblíbená pro svou vynikající lahodnou chuť připomínající maso. Před konzumací však vyžaduje dostatečnou tepelnou úpravu.

Bílé tečky na červeném klobouku nejsou pouhou dekorací. Když mladá muchomůrka vyrůstá ze země, je celá zabalená do takzvaného závoje (odborně: velum universale), vypadá trochu jako malé bílé vajíčko. Jak houba roste, tato blána praská a její zbytky zůstávají na klobouku právě v podobě bílých puntíků. Pokud však přijde vydatný déšť, může tyto puntíky smýt – a na světě je oranžová nebo červená houba, která nezkušeného houbaře snadno zmate.

Jed, který nezabíjí, ale opájí

Přestože je muchomůrka červená symbolem smrtelně jedovaté houby, její toxicita bývá mezi lidmi poněkud přeceňována. Rozhodně ji však nekonzumujte. Požití může totiž způsobit výraznou otravu s poruchami vědomí a vnímání. Hlavními účinnými látkami jsou kyselina ibotenová a muscimol. Tyto látky působí přímo na centrální nervový systém. Otrava se projevuje tzv. neurotoxickým syndromem:

- První fáze: nevolnost, pocity tepla, závratě.
- Druhá fáze: stav podobný těžké opilosti, zmatek, euforie nebo naopak úzkost, zrakové a sluchové halucinace a poruchy vnímání prostoru a času.
- Třetí fáze: útlum, hluboký spánek a zmatenost po probuzení.



Muchomůrka červená (Amanita muscaria). Zdroj | Shutterstock

Odborné prameny i lidová tradice potvrzují, že v minulosti se kloboučky muchomůrky červené namáčely do mléka (často oslazeného) a používaly se jako přírodní past na mouchy. Obsažené látky mouchy omámily, ty spadly do mléka a utopily se. A takto pravděpodobně vznikl název „muchomůrka“ (z původního spojení slov moucha a mořit = hubit, trávit, zabíjet).

INZERCE



RV250201408

TIRÁŽ

NOVINY KRAJE vydává Regionální vydavatelství s.r.o., Na louce 603/6, 111 01 Praha 10 – Dolní Měcholupy, IČ 27846717, DIČ CZ27846717 Registrace u MK ČR – MK ČR E 22957 Místo vydání: Kroměříž, Zlín Neprodejné Šéfredaktor Ivo Čermák
Neoznačené fotografie jsou z archivu redakce Inzerce: Michal Novák, 739 724 774, novak@regvyd.cz; Vladimír Musial, 606 792 490, musial@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 Turyna, tel.: 734 517 178 DTP: Josef Omelka, Studio 87, spol. s r.o. Vydavatel neodpovídá za správnost údajů inzerátů a nebere žádnou finanční ani hmotnou odpovědnost za zveřejnění inzerátu a jeho následky. Obsah inzerce se nemusí shodovat s názorem vydavatelství Články vznikají v rámci chráněné dílny Akademie RV (viz QR) Vydání 2026/9 vychází 23. 10. 2026, uzávěrka dalšího vydání 6. 11. 2026

Vyrazte na procházku Brandem

Návštěvu svitavského rybníka Rosnička dětem již přes pět let zpestřuje Sváťova zážitková cesta. V říjnu zde přibyla nová cesta. Projekt Mechová stezka ještě není stoprocentně dokončen, návštěvníky však vítá už teď.

Martina Kadlecová

Rybník Rosnička a lesopark Brand patří dlouhodobě k turisticky nejzajímavějším místům Svitav. Město proto do této oblasti dále investuje a rozvíjí ji. Zdejší horkou novinkou je zpřístupnění projektu Mechová stezka. Jeho cílem je otevřít a zpestřit návštěvníkům cestu k přírodě. Různé prvky, které při procházce najdete, už můžete využít. „V terénu je od léta vyznačena fialová turistická trasa dlouhá 2,3 kilometru, která vede po stávajících lesních cestách a nabízí alternativní cestu od Rosničky směrem k pramenům řeky Svitavy. Trasa propojuje několik přírodních a rekreačních míst v Brandu a je určena výhradně pro pěší," řekla mluvčí města Kateřina Kotasová.

U pramene řeky Svitavy najdete dřevěný přístřešek, kde si můžete odpočinout. U nádrže najdete dřevěnou houpačku s výhledem do krajiny, sloužící také jako fotopoint. Všechny prvky venkovní posilovny prošly opravou a přibyla i nová workoutová sestava.

Celkové náklady projektu činí 6,4 milionu korun. Jeho součástí je také vybudování nového pakroviště, na němž bude místo pro dvacet aut. Dokončeno má být na konci listopadu. Součástí se stanou i krajinářské úpravy okolí.



Jedno ze zastavení na Mechové stezce. Zdroj | Město Svitavy

Mechová stezka citlivě navazuje na rozsáhlou proměnu Brandu i revitalizaci Rosničky. Otevírá návštěvníkům další cestu, jak objevovat místní přírodu, vydat se na procházku a poznat místa, která zůstávala skrytá. V Brandu na vás čeká také oblíbená naučná stezka K pramenům Svitavy, fitness okruh a Sváťova cesta. Ta je zajímavá zejména pro nejmenší návštěvníky. Přibližně dvoukilometrová trasa kolem rybníka Rosnička je provede pohádkovým příběhem o svitavském skřítkovi Sváťovi a zakleté labutí princezně. Na osmi stanovištích čekají dřevěné herní prvky, u nichž děti s pomocí speciální dřevěné kuličky plní různé úkoly.

Český Everbot vstoupil do Polska. Do expanze investuje miliony korun

Česká AI platforma Everbot zahájila expanzi do Polska, kde už spustila lokalizovanou verzi své služby a buduje místní obchodní tým. V první fázi plánuje investovat miliony korun do marketingu, připravuje zákaznickou podporu v polštině a do budoucna chce otevřít fyzickou pobočku v Katovicích. Polsko má být prvním významným zahraničním trhem společnosti a odrazovým můstkem pro další evropský růst.

Everbot se zaměřuje především na živnostníky, podnikatele a malé a střední firmy, kterým zpřístupňuje různé modely a nástroje umělé inteligence v rámci jedné platformy. Polsko si vybral zejména kvůli velikosti trhu a podnikatelskému prostředí.

„Polsko je pro nás přirozený krok. Je to výrazně větší trh než Česko a zároveň velmi dynamické a podnikatelsky orientované prostředí. Vidím tam velkou energii a chuť budovat vlastní podnikání, a to i mezi drobnými živnostníky a malými firmami, na které Everbot převážně cílí," říká zakladatel společnosti Roman Berglowiec.



V současnosti působí Everbot v Polsku prostřednictvím české společnosti a funguje zde s virtuální pobočkou. Po ověření obchodního modelu a vybudování stabilní zákaznické základny plánuje otevřít vlastní kancelář v Katovicích. Potenciál polského trhu z hlediska budoucího obratu odhaduje minimálně na dvojnásobek českého trhu.

„Do Polska nevstupujeme jen s lokalizovaným produktem. Chceme tam vybudovat skutečné obchodní zázemí a být zákazníkům k dispozici v celém procesu – od výběru vhodných AI nástrojů až po jejich využití v každodenní práci. Právě propojení technologie, vzdělávání a osobní péče je podle nás jednou z našich hlavních konkurenčních výhod," dodává Berglowiec.

Na českém trhu má Everbot více než 60 tisíc registrovaných uživatelů a několik tisíc platících zákazníků. Každý měsíc přibývá přibližně 200 až 500 nových platících klientů. Zkušenosti z Česka chce firma využít také v zahraničí. Během podzimu plánuje vstoupit na Slovensko a v roce 2027 pokračovat na další evropské trhy. Dlouhodobou ambicí společnosti je proměnit Everbot v pracovní platformu, která propojí AI modely s firemními daty a nástroji a umožní využívat AI agenty k vykonávání konkrétních pracovních úkolů.

„Chceme, aby Everbot nebyl jen místem, kde firmy používají různé AI modely. Naší ambicí je vytvořit pracovní platformu, která bude podnikatelům a jejich týmům pomáhat reálně vykonávat práci, šetřit čas a zvyšovat produktivitu. Polsko je prvním velkým krokem k tomu, abychom tento model dokázali škálovat mezinárodně," uzavírá Roman Berglowiec.

Pomník zastřeleným studentům

Na pražském náměstí Jana Palacha má vzniknout trvalé pietní místo připomínající oběti tragédie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy z 21. prosince 2023. Pražští radní schválili vznik pracovní skupiny, která připraví zadání soutěže na jeho podobu. Skupina bude hledat odpověď na to, jaké poslání má pietní místo naplňovat. Budoucí návrhy budou muset řešit i otázku, jak naložit s pietním objektem, který na náměstí již stojí. mš

Mor na Valašsku

Ve Valašském Meziříčí se vyskytl mor včelího plodu. Šest postižených včelařů muselo zlikvidovat včelstva a kontaminované vybavení. Dostali kompenzaci od Ministerstva zemědělství, ta ale nepokryje veškeré výdaje. Město proto schválilo mimořádnou dotaci ve výši 100 tisíc korun. „Likvidace včelstev a vybavení by pro mnohé z nich mohla být likvidační a měla by také negativní dopad na životní prostředí," zdůvodnila rozhodnutí místostarostka Yvona Wojaczková. ir

Kazín: tajemné hradiště nad Berounkou

Nad řekou Berounkou, na pomezí Prahy a Středočeského kraje, se tyčí Kazín s pozůstatky dávného hradiště. Nenáročný výlet sem vede přírodním parkem Hřebeny a nabízí krásné výhledy na poklidnou říční krajinu.

Lenka Blechová



Řeka Berounka, Kazín, pohled z Dolních Mokropes. Foto | ŠJů, Wikimedia Commons

Kazín je skalní ostroh s archeologickými nálezy dokládajícími existenci pravěkého výšinného tvrziště. V terénu jsou dodnes patrné relikty jeho jádra a předhradí. Lokalita je dnes chráněna jako kulturní památka České republiky.

V těchto místech nad řekou mělo podle legendy stát sídlo Kazi – dcery knížete Kroka a sestry Tety a Libuše. Její příběh, který známe z Kosmovy kroniky nebo Jiráskových Starých pověstí českých, zde ožívá na každém kroku. Přestože se nenašly přímé důkazy o bájném paláci, historické osídlení je tu stoprocentně doloženo. Přijďte sami posoudit, kde končí historie a začíná legenda.

Pod Kazínem pak můžete prozkoumat legendární chatovou osadu, jejíž historie sahá do počátků českého trampingu. Za řekou a volností, kterou nabízí zdejší krajina, sem mířili trampové už od dvacátých let 20. století. Na levém břehu Berounky minete stejnojmenný přívoz, který je však až do odvolání mimo provoz, a zakotvíte v ikonickém hostinci Tornádo. Ať už hledáte klid v přírodě, nebo vyrážíte s rodinou, úchvatné výhledy na řeku si vás okamžitě získají.

Skalní vrch Kazín leží na území obce Jíloviště, přilehlá trampská osada ale spadá pod správu městské části Praha-Lipence. Oblast je volně přístupná. Terén je nenáročný, místy však počítejte s přírodními cestami a dbejte zvýšené opatrnosti u skal. Oblíbeným výchozím bodem pro tento výlet je malebné město Černošice, které vám nabídne zázemí se vším všudy: restaurace, obchody, možnosti ubytování a vlakové spojení. Ze stanice Černošice-Mokropsy vás čeká přibližně tříkilometrová příjemná procházka přes lávku nad Berounkou. Ke Kazínu se ale můžete vydat hned několika cestami, značené turistické trasy sem vedou ze všech stran.

INZERCE

KOUPÍM MOTO ČESKOSLOVENSKÉ VÝROBY
Stadion
Jawetta
Pařez
Jawa
ČZ
atd.

V původním nálezovém stavu, koroze, nekompletní. Popřípadě náhradní díly k těmto motocyklům.
Děkuji za nabídku Tel.: 722 491 746
RV2601879/02

VÝKUP OBRAZŮ

- OBRAZY RŮZNÝCH NÁMĚTŮ A MOTIVŮ
- STARÉ I MODERNÍ UMĚNÍ
- OLEJOMALBY, GRAFIKY, LITOGRAFIE
- SOLIDNÍ A DISKRÉTNÍ JEDNÁNÍ
- PLATBA V HOTOVOSTI
- PO TELEFONICKÉ DOMLUVĚ PŘIJEDU OSOBNĚ
Tel.: 724 033 733, p. Adámek, www.obrazy-adamek.cz
RV2501726/26

ZÁMEČNICTVÍ
Provádíme:
zámečnické a svářečské práce
Vyrábíme:
- brány křídlové i posuvné ploty, vrata, zábradlí, mříže, schody a jiné kovové konstrukce
- včetně povrchové úpravy, žárového zinkování

tel.775 196 533
tobolakpepa@seznam.cz
RV2601715/02

ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ
ZLÍN - MALENOVICE, ZAHRADNÍ 1297
ŠIMEK·ADVOKÁT
Právní poradenství a zastupování v různých oblastech práva občanské – rodinné – obchodní – pracovní – trestní – správní
Nutná rezervace. Lze i online na www.ak-simek.cz/rezervace
www.ak-simek.cz
simekadvokat
577 435 341, 736 680 134
sekretariat@ak-simek.cz
RV2601829/01

Česko má znovu mistra světa!

Moderní pětibojař Matěj Lukeš je skromná superstar

Dokončení rozhovoru

V závěrečném laser runu jste předvedl fantastický finiš a posunul se ze šestého místa na první. Kdy jste poprvé začal tušit, že můžete celý závod vyhrát?

Na medaili jsem poprvé pomyslel, když jsem viděl, že vedoucí Egypťan zpomalil kvůli křeči nebo zranění. Že bych mohl vyhrát, mi blesklo v hlavě až po poslední střelbě, když jsem vybíhal první.

Ano, po závěrečné střelbě jste vybíhal jako první. Dokázal jste si poslední metry užít, nebo jste až do cíle čekal, že se ještě něco může pokazit?

Poslední kolečko a půl už jsem cítil, že už to fakt bolí. Když jsem se po poslední položce ocitl na prvním místě, snažil jsem se běžet co nejrychleji, ale zároveň udržet koordinaci tak, abych abych sebou nešvihl (*směje se*). V cílové rovince mi běželo v hlavě jen: špičky rovně a kolena vysoko! Věřit jsem začal až pár metrů za čarou.

Loni jste získal na mistrovství světa bronz, letos zlato. V čem je dnešní Matěj Lukeš jiný závodník než ten před rokem?

Matěj Lukeš se mění hlavně podle toho, jak se mění moderní pětiboj. Na tuto sezonu nám zkrátili plavání ze 200 na 100 metrů. To pro nás znamenalo dost velkou změnu tréninků. A stejně tak jako po změně z koní na OCR (*Obstacle Course Racing – překážkový běh, pozn. red.*) je to o dost silovější a dynamičtější záležitost. Ve výsledku tak procházíme každý rok i fyzickou změnou. Já mám každý rok minimálně tři kilogramy navíc (*usmívá se*).

Po vítězství jste velmi emotivně mluvil o rodičích a řekl jste, že váš táta je pro vás největší hrdina. Co všechno vám rodiče dali nejen pro sport, ale i pro život?

Začal bych tím, že mi dali život samotný. Do zbytku života mi dali určitě trošku bezhlavou odvahu nebát se jít si za tím, co chci. Také se nikdy nevzdávat, ale umět přijmout prohru… A poučit se z ní.

Dokážete být na sebe pyšný, nebo jste typ člověka, který druhý den po největším úspěchu začne hledat, co mohl udělat lépe?

Myslím, že nejlepší je to mít spojené. Můžu být na sebe a svůj tým hrdý, ale zároveň hledám, jak udělat to, co mi nevyšlo správně, aby to vyšlo lépe.

Moderní pětiboj je zvláštní tím, že člověk musí zvládat úplně rozdílné disciplíny. Kterou z nich milujete a kterou byste někdy nejraději ze svého programu vymazal?

Obecně mám nejraději tu všestrannost. Když mě bolí nohy, můžu plavat. Když ruce, tak běhat. Když všechno, tak si jít alespoň v klidu zastřílet. Nejraději jsem měl ale koně.

Koně v moderním pětiboji vystřídala překážková disciplína. Jak moc tato změna proměnila váš sport a vyhovuje vám osobně nový pětiboj víc?

Změna byla extrémní. Myslím si, že málokdo si to dokáže představit. Mně to ještě vyšlo tak, že jsem byl dva roky víceméně šestibojař. V té době to byla velká nevýhoda, ale v minulé sezoně jsem toho naopak využil ve svůj prospěch. Teď už je to všechno vyrovnané, ale v našem sportu nikdy nevíte, co na vás chystají na příští rok. Posledních šest let dělám každý rok jiný pětiboj. Mnohem radši bych závodil s koňmi. Byla to srdcovka a do pětiboje patří. Výsledkově mi pomohly hlavně jiné změny. Například nový šermířský systém.

Letos jste byl druhý ve světovém poháru v Pazardžiku i ve finále v Budapešti a před mistrovstvím světa jste vedl světový žebříček. Nevytvářelo to před šampionátem obrovský tlak, že tentokrát se od vás medaile vlastně očekává?

Jestli se vytvářel, tak jsem ho úspěšně ignoroval. Věděl jsem, že mám na to být vpředu, ale taky že v pětiboji je možné všechno. Navíc v Číně byla pocitově znatelná nadmořská výška, takže jsem se necítil nijak extra silný. Základ je projít kvalifikací, před kterou mám vždy velký respekt. V dalších fázích už si věřím víc.

Je vám čtyřiadvacet a jste světovou jedničkou i mistrem světa. Co vás teď může motivovat, když jste už dosáhl něčeho, o čem většina sportovců sní celý život?

Pro každého pětibojaře je a bude nejvíc olympiáda. Nominační závody začínají až příští rok, takže to nejdůležitější teprve přichází.



Foto | 3x archiv Matěj Lukeš





NAČTĚTE QR KÓD PRO CELÝ ROZHOVOR

MATĚJ LUKEŠ (24)

Moderní pětibojař, úřadující mistr světa a světová jednička v žebříčku UIPM. Od pěti let se věnoval závodnímu plavání, později úspěšně kombinoval disciplíny v triatlonu. V 15 letech přidal šerm, v teenagerském věku jízdu na koni a začal se plně specializovat na moderní pětiboj s atletickou přípravou na pražské Julisce. Úspěšně zvládl revoluční změnu pravidel, kdy tradiční parkur na koních nahradila nová překážková disciplína. Právě v této nové éře sportu se dokázal prosadit na absolutní světový vrchol.

Aby se vám nechtělo ven. Udělejte si z domova dokonalé místo pro zimní večery

Venku se brzy stmívá, teploty klesají a večery se prodlužují. Právě teď je ideální čas proměnit domov v místo, kde si rádi zalézáme pod deku a nikam nespěcháme. Stačí několik jednoduchých změn – teplejší světlo, měkké textilie, příjemné dekorace a třeba i krb, který vytvoří hřejivou, i když v něm ve skutečnosti nehoří.

Teplo je pocit, nemusíte přitom ani zapínat topení

Útulnost nezačíná u teploty na termostatu. Velkou část atmosféry v bytě udělají barvy a materiály. Letošní podzim přeje teplým odstínům hnědé, karamelové, vínové, olivové nebo krémové. Nemusíte kvůli nim malovat celý pokoj – často stačí několik doplňků. Deka přehozená přes pohovku, několik polštářů, měkký koberec a pohodlné křeslo. Právě vrstvení textilií a různých struktur patří mezi současné trendy útulného bydlení. A nemusí jít o drahou proměnu. Nový přehoz nebo několik povlaků na polštáře dokážou pokoj změnit během pár minut.



Ilustrační foto: 2x Shutterstock

Krb nemusí být opravdový ani sloužit jen k vytápění

Pohled do plápolajícího ohně je často lepší než televize. I když doma nemáte klasický krb, jeho elektrická varianta nebo biokrb je zajímavou alternativou. Plamen, světlo a samotný vzhled krbu dokážou vytvořit centrum místnosti a dodat jí pocit tepla i během večera, kdy venku prší nebo mrzne. Plameny fungují jako dokonalý dekorativní prvek.



Zhasněte velké světlo a vytvořte si svůj zimní kout

Jedna z nejjednodušších změn – a přitom jedna z nejúčinnějších. Večer nemusí svítit v celé místnosti centrální stropní svítidlo. Stolní či stojací lampa, světelný řetěz nebo několik svíček vytvoří mnohem intimnější a hřejivější atmosféru. Ideální je teplejší odstín světla.

Pro pohodový domov není třeba předělávat celý byt. Stačí jeden kout, který bude patřit jen vám. Křeslo, stolek, lampa, deka a místo na knihu nebo šálek čaje. Místo, kam si večer sednete a máte pocit, že nikam nemusíte.

Protože největším trendem letošní zimy není konkrétní barva ani kus nábytku. Je to domov, ve kterém je vám dobře. ala

INZERCE



RV260108305



RV260191801

Jak se vyhnout nachlazení a rýmě v zimě?

Nadcházející období je spjato s obdobím kašle, rýmy a nachlazení. Nahrává tomu nejen počasí, ale i roční doba. Děti začaly chodit po prázdninách do školních kolektivů, kde si předáváním virů vzájemně „testují“ imunitu. Dospělí pak do zaměstnání přestávají chodit pěšky a více času tráví v prostředcích hromadné dopravy a v uzavřených prostorách, kde není před infekcí úniku.

Zima sama o sobě neznamená, že člověk musí onemocnět. Chlad ale může ovlivňovat imunitní systém, vliv má také vlastní mikrobiom – tedy soubor mikroorganismů, které přirozeně žijí v našem těle. Dalším faktorem, jestli člověk onemocní, jsou jeho každodenní návyky.

Prevence a péče o organismus může znamenat zimu bez nemoci

Nachlazení nezpůsobuje chlad, ale viry – nejčastěji rinoviry, koronaviry či adenoviry, které se přenášejí kapénkami a kontaktem s nakaženým. Na virové infekce nezabírají antibiotika, předejít nákaze ale pomůže vlastní imunita, která nedovolí virům se v těle uchytit. Není potřeba hned vykoupit lékárnu, ale stačí správně jíst a mít dostatek ovoce, zeleniny, bílkovin i dostatečný přísun tekutin. K posílení imunity pak pomůžou zejména potraviny bohaté na vitamíny C a D, více spánku, a hlavně základní hygiena. Viry totiž ulpívají na předmětech, kterých se dotýkáme. Proto je mytí rukou po návratu domů, před jídlem nebo po smrkání nutností.

Způsobuje chlad rýmu?

Chladné počasí může dočasně oslabit jednu z prvních obranných linií našeho těla – nosní sliznici. Ta za ideálních podmínek brání průniku virů a bakterií do těla několika různými způsoby. V zimě kvůli reflexnímu stažení cév dochází ke snížení prokrvení sliznic, které jsou méně zásobovány živinami a imunitními buňkami, a proto se tělo stává náchylnější k infekcím dýchacích cest. Viry se navíc v chladném a suchém počasí šíří rychleji. Chlad tak celkově snižuje účinnost imunitního systému a při kontaktu s nemocným je vyšší pravděpodobnost nákazy.



Ilustrační foto: Shutterstock

Nejlepší obrana proti rýmě, kašli a nachlazení není žádný zázračný trik. Je to kombinace několika obyčejných věcí: mytí rukou, větrání, dostatku spánku, pravidelného pohybu, pestré stravy a rozumného omezení kontaktu s lidmi, kteří jsou právě nemocní. A poslední praktická rada: Pokud onemocníte, zůstaňte doma a dejte šanci imunitě, aby udělala svou práci.

ala

DOPORUČENÍ

Sluch se mění celý život

Screeningem sluchu prošlo v roce 2025 rekordních 97,5 procenta narozených dětí. Národní screeningové centrum ve spolupráci s dalšími odbornými společnostmi se snaží co nejdříve odchytit možné vady sluchu u novorozenců a zahájit včas jejich léčbu. Screening sluchu pětiletých dětí se od 1. ledna 2027 rozšíří i na děti předškolní, a to ve věku od 5 do 7 let. U novorozenců se lékaři zaměřují na vrozené vady sluchu, u předškolních dětí pomáhají zachytit poruchy získané v průběhu dětství a u lidí nad 50 let musí reagovat na rostoucí riziko věkem podmíněné nedoslýchavosti. Právě pro osoby nad 50 let mají praktičtí lékaři nové doporučení k vyšetření sluchu v rámci preventivních prohlídek. Určitou formou sluchového postižení trpí více než dvě třetiny osob starších 60 let. Změny obvykle přicházejí pozvolna a člověk si jich nemusí dlouho všimnout.

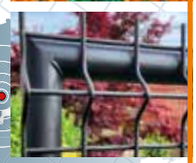
INZERCE

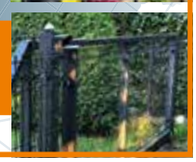
WIRE Metal e-pletivo.cz | 608 160 711 | VSETÍN (Bobrky 2164)

Pletiva ...vše pro ploty

ZAVOLEJTE SI PRO SLEVOVÝ KÓD 10%









- PLETIVA
- SLOUPKY
- BRÁNY
- BRANKY

vše ihned SKLADEM

Průmyslová zóna Bobrky
Po-Pá 6.00-12.00 a 13.00-15.30 hod.

4 PRODEJNY NA ÚZEMÍ ČR
VAMBERK | VSETÍN | TYMÁKOV | TELČ

Skvělé ceny | Široký sortiment | Doprava ZDARMA (mimo betonových výrobků a zakázek do 5.000 Kč vč. DPH)

RV/2601785/11

INJEKTÁŽE BRADA
S námi jste v suchu!
604 240 010

KONEC VLHKOSTI!
Suché stěny = zdravé prostředí
PROFESIONÁLNÍ HYDROIZOLACE ZDIVA
- injektáž zdiva
- sanační omítky
- tepelné nátěry
- rekuperace

INJEKTAZEBRADA.cz

RV/2600470/19

Zásadní životní rozhodnutí. Deváťáci vybírají střední školy

Juraj Aláč



Gymnázium, průmyslovka, učiliště, zdravotnická škola nebo obchodní akademie? Pro patnáctiletého člověka může být výběr střední školy jedním z prvních opravdu velkých životních rozhodnutí. Jenže v tomto věku naprostá většina z nich ještě vůbec netuší, čím chce jednou být.

V patnácti nemusíte znát svou budoucnost

„Co chceš jednou dělat, čím se budeš živit?“ Jednoduchá otázka, na kterou ale mnoho deváťáků nedokáže odpovědět. Někdo má od dětství jasno, jiný střídá každý měsíc jiný sen. A další neví vůbec. Není to ale neobvyklé, ani to není špatně. V patnácti letech není potřeba mít naplánovanou celou profesní dráhu. Mnohem důležitější je zjistit, co dítě baví, v čem je dobré a jaký typ práce mu vyhovuje. Jestli ho láká technika, práce rukama, lidé, příroda, počítače, jazyky nebo třeba kreativní činnost. Jestli chce být spíš v pohybu, nebo mu vyhovuje klid a soustředění.

Rodiče mají pomáhat, ne rozhodovat

Pro rodiče je výběr školy někdy stejně náročný jako pro jejich dítě. Přirozeně chtějí, aby mělo dobrou budoucnost. Mohou ale snadno sklouznout k představě, že „nejlepší“ škola je ta, kterou studovali oni nebo kterou by si vybrali sami. Jejich úkolem ale není rozhodnout za dítě, ale pomoci mu rozhodnout se dobře. Stejně důležitou roli mohou sehrát učitelé nebo kariéroví poradci. Právě oni někdy dokážou pojmenovat schopnosti a předpoklady, které dítě samo nevnímá.

Školu si prohlédněte na vlastní oči

Internet nabídne spoustu informací, ale nic nenahradí osobní zkušenost. Den otevřených dveří má pro budoucího středoškoláka smysl. Dítě uvidí prostředí školy, učebny, laboratoře či dílny, může se setkat s učiteli i se současnými studenty a zeptat se na věci, které se z webu nedozví.

Je dobré navštívit klidně dvě nebo tři školy a porovnat nejen jejich vybavení a obory, ale také atmosféru. Právě ta může při rozhodování sehrát překvapivě velkou roli.

Není to rozhodnutí na celý život

Výběr střední školy je důležitý, ale není rozsudkem nad budoucí kariérou. Během studia se mohou změnit zájmy, plány i představy o životě. Existuje možnost změny oboru, nástavbového studia, vyšší odborné nebo vysoké školy a později samozřejmě i rekvalifikace.

Nejlepší volba proto nemusí být ta, která vypadá nejlépe na papíře. Je to škola, která odpovídá konkrétnímu dítěti – jeho schopnostem, zájmům a představě o tom, jak chce žít a pracovat.

A pokud dnes patnáctiletý deváťák na otázku „Čím chceš být?“ odpoví „Nevím“, nemusí to být začátek problému. Může to být začátek hledání.

Přehled středních škol, studijních a učebních oborů a termínů Dnů otevřených dveří najdete na www.stredniskoly.cz. Kam na školu poradí www.infoabsolvent.cz.



ZRETEL®

Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků

Studujte u nás a získejte kvalifikaci



Asistent pedagoga
Učitel odborných předmětů
Výchovný poradce
Vychovatel

Zlín
Uherské Hradiště
Valašské Meziříčí
Online

www.zretel.cz

RV260163/41

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**



NOVINKA MERCEDES MEZI VOZÍKY AFISCOOTER 5 LET GARANCE NA MOTOR

Bohaté zkušenosti, specialisté v oboru





Nový showroom, Provodov 14

RV260181602



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

TECHNICKÉ LYCEUM
Design a technologie výrobků

INFORMAČNÍ TECHNOLOGIE
Programování a robotika
Kyberbezpečnost a počítačové sítě

DOMOV MLÁDEŽE

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

20. listopadu 2026 /10–17 h/ 15. ledna 2027 /8–17 h/
21. listopadu 2026 /8–13 h/ 2. února 2027 /13–17 h/

www.spspzlin.cz

RV260170702

Vyšší odborná škola potravinářská a Střední průmyslová škola mlékárenská Kroměříž

monotypní polyfunkční škola profilovaná do oblasti 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

vyber si z našich termínů:

6. a 7. listopadu 2026, pátek 13:00 až 17:00,sobota 8:00 až 12:00
4. a 5. prosince 2026, pátek 13:00 až 17:00,sobota 8:00 až 12:00
15. a 16. ledna 2027, pátek 13:00 až 17:00,sobota 8:00 až 12:00
5. a 6. února 2027, pátek 13:00 až 17:00, sobota 8:00 až 12:00







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

RV260173113

KŘÍŽOVKA | Pro každého pětibojaře (tajenka), říká mistr světa Matěj Lukeš.

POMŮCKA: LI, NAT, ODUR, SOP	DÁNSKÝ OSTROV	OBLÉCI	NIGERIJSKÉ SÍDLO	KÓD INDIE	KANAD. ŘEKA		KOŽNÍ CHOROBA	ÚDER	CITOSLOVCE ÚDIVU	ŤUKAT		BUDOVY PRO KONĚ	TOUHA	OPICE	ROTAČNÍ LOPATKOVÝ MOTOR	TEN I ONEN	ANGL. HADRA
MYS ANTARKTIDY						DOSTAVE-NÍČKO					SOUČÁST						
FRANCOUZ-SKÉ OZNAČENÍ VLNY						AUTORITA / LÉK PODPORU-JÍCÍ POTENCI					MÍSTO K PEČENÍ / FR. PRÁVNÍK A PEDAGOG, NC MÍRU 1907						
STÁTNÍ VĚDECKÁ KNIHOVNA (ZKR)				BAŠTA / ZAVÝSKNUTÍ					HLAS VRÁNY / AZALKA (Z RUŠTINY)				ANGL. ÚTES				
	DCERA LÁBA-NOVA (HEB-REJ. MYTH) / SVĚT. STRANA				OSLÍ HÝKÁNÍ / DĚRAVÝ SÝR			UMĚLECKÉ VÝTVARNÉ DÍLO / UKRAJINSKÁ ŘEKA					OZNAČENÍ LETADEL PERU / INICIÁLY SPISOVATELE FOGLARA			ZVÝŠENÝ TÓN	
CITOSLOVCE ÚDIVU			TAJENKA / CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO														ČÍNSKY PÍSEK
ANGL. LED				CHEM. ZN. HOŘČÍKU / VTIPNÉ SLOVO ČI ŘEČENÍ			SOKOLSKÝ CELEK / OZN. NOREM ODPAD. HOS-PODÁŘSTVÍ					ČÁST BĚHU / POCHOD METALUR-GICKÝ					
NĚM. MATEMATIK								SPOLEČEN-SKÝ VEČER / NÁLEVNÍK					AMER. KOSMO-NAUTICKÁ SPOLEČNOST / ČESKÁ POČET-NÍ JEDNOTKA				
	LISOVANÝ TVRDÝ BONBON	SLABIKOT-VORNÁ HLÁSKA / UKOVAT							NOHA						OCHUTIT	SLOVENSKY KONĚ	ZNAČKA SÝRA
ELEKTRODA						ANGL. NEBO / HONIT			ŘÍMSKY 2	TVOJE / SAMOTNÝ				BALKÁNSKÁ VÁHOVÁ JEDNOTKA / STEH			
SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU			ROZMACH				ZVÝŠENÝ TÓN / MŽÍT				PLÁČ / ZN. ZANIKLÉHO PRVKU DIDYMU						
OZNAČENÍ ZÁCHODKU (LID.)			TAJENKA 2 / DÁVAT POLIBKY										CITOSLOVCE KONEJŠENÍ				
STOJAN NA NOTY					ÚDER ROHY / DÁVKA (ZAST)				SOLMIZAČNÍ SLABIKA / TELEVIZE			ÚSLUŽNOST	CHVĚNÍ / SPOJKA PODŘADÍCÍ				
ŘADOVÁ ČÍSLOVKA				POSUNOVAT / HRDINKA POČÍTAČO-VÝCH HER						ZVOLÁNÍ VE SPORTU	ZAKULA-CENĚ / KÓD ITÁLIE					VÝPRAVNÝ BÁSNÍK	HLOUPOST
	MEZINÁR. ORGANI-SACE PRÁCE	BAHNO / KAMBODŽ. SÍDLO						STOPY PO JEHLÁCH / SLOVEN. JENOM						INIC. NOSITELE NC ZA MÍR Z ROKU 1970 / MPZ LYBIE			
JMÉNO SPISOVA-TELE ASIMOVA						OBYVATELÉ OSTROVA CHAJ-NAN / INIC. SMOLJAKA			ZKR. LEHKÝCH TOPNÝCH OLEJŮ / ROZHL. SPOL. HAITI				ZN. CUKROVINKY / CHEM. ZN. RUTHERFOR-DIA				
FR. FILM (P. FESTA CAMPANILE)					VÁHOVÁ JEDNOTKA USA						PRODĚLÁ-VAT						
OMAMNÉ LÁTKY					KONTRAKCE (MN. Č.)						SVĚTADÍL						

Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 6. 11. 2026.

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.

SUDOKU

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

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

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

Co dělat, když srazíte srnu

V České republice dochází každoročně k tisícům dopravních nehod způsobených střetem se zvěří. Srna před kapotou tak není nic výjimečného. Co dělat, když u silnice zůstane ležet zraněné zvíře?

Lucie Kollnerová

První pravidlo zní jednoduše: zachovat klid. Zkontrolovat posádku, zabezpečit místo a zavolat policii. Ke zraněnému zvířeti se raději nepřibližujte. Bolest a stres mohou způsobit, že i jinak plachá zvěř začne reagovat nepředvídatelně.

Pomoc raději nechte na myslivcích

Snaha pomoci může někdy nadělat víc škody než užitku. Zraněnou zvěř se nepokoušejte odvézt ani sami ukončit její trápení. Policisté mohou kontaktovat uživatele příslušné honitby a na místo přivolat myslivce.

Smysl má oznámit také střet, po kterém zvíře uteče. To, že zmizelo v lese, ještě neznamená, že vyvázlo bez zranění. Myslivci ho mohou dohledat, například pomocí loveckého psa. Důležité je proto co nejpřesněji určit místo střetu.

Srna zůstala ležet u silnice

Jak taková situace vypadá v praxi, ukázal případ u Mladé Boleslavi. Na zraněnou srnu u silnice I/38 mezi Debří a prodejnou Obi upozornili během krátké chvíle hned tři řidiči. Zvíře po střetu s autem zůstalo na okraji silnice a stále žilo.

Strážníci vyjeli na místo a kontaktovali mysliveckého hospodáře. Ten dorazil krátce po nich. Srna však utrpěla natolik vážná zranění, že už jí nebylo možné pomoci, a myslivec musel její trápení ukončit.

Město proto připomíná, že podobná oznámení mají smysl. „Pokud tedy lidé narazí na zraněné nebo uhynulé zvíře na komunikaci či jiném veřejném místě, je vhodné situaci oznámit," uvedla Šárka Charousková, tisková mluvčí města Mladá Boleslav.



Z hlediska střetu se zvěří je nejrizikovější Středočeský kraj. Zdroj | Shutterstock

Nejrizikovější je Středočeský kraj

Rozhodně nejde o výjimečné události. Podle údajů Policejního prezidia ČR se ve Středočeském kraji během roku 2025 stalo přibližně 1 100 nehod zaviněných lesní zvěří nebo domácím zvířetem. Žádný jiný kraj jich neměl tolik.

Tyto nehody tvořily 7,7 procenta všech dopravních nehod ve Středočeském kraji. Ještě výraznější je celorepublikové srovnání. Na střední Čechy připadlo 37,9 procenta všech nehod zaviněných zvířetem v Česku.

INZERCE





RV260137007

TERMOLUX
OKNA | DVEŘE | PLAST | HLINÍK
Děláme termoluxusní okna


TEĎ JE NEJLEPŠÍ ČAS KE KOUPI
Tel.: 571 685 920 | Hranická 792, Valašské Mezirící
obchod.okna@temolux.cz
www.termolux.cz
RV250231589

www.singareality.cz
SINGA
REALITY
Výrobně-skladovací
hala v Holešově
NA PRODEJ
– půdorysná plocha 1.036 m²
– pozemek 2.155 m²
– výborná dostupnost
i kamionovou dopravou



pitrik@singareality.cz — 774 972 119
RV260174601