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

LISTOPAD 2026

NOVINY KRAJE

KROMĚŘÍŽSKO + OTROKOVICKO

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

NOVINYKRAJE.CZ

Šimon Bilina: Hromadění peněz ve mně respekt nevzbuzuje

I když se dnes naplno věnuje herectví a hudbě, největší radost mu nepřinášejí pracovní úspěchy ani nové projekty. Mnohem víc si podle svých slov váží obyčejných okamžiků, které může prožít s lidmi, na nichž mu záleží.

Pavla Horníková

Mladý charismatický herec Šimon Bilina, pro mnohé známý především jako Haďák ze seriálu Zoo, se narodil do lékařské rodiny. Jeho to ale odmala táhlo k hudbě. Už jako třináctiletý hrál na baskytaru v kapele svého otce Tortilla Band, později se přihlásil ke studiu herectví na JAMU, které absolvoval. Vedle práce před kamerou se stále výrazněji prosazuje také jako muzikant. V roce 2026 vydal své debutové Severní album a hudbu považuje za jednu z nejdůležitějších součástí svého života.

Vedle hudby se věnuje také projektu Ubuntu Planet, který propojuje lidi při společných setkáních v přírodě. Věří, že právě tam si člověk nejlépe připomene, co je v životě opravdu důležité.

Podporovali tě rodiče ve tvé umělecké cestě?

Maminka je praktická lékařka a táta je anesteziolog a primář ARO, ale zároveň je frontmanem rockové kapely Tortilla Band, kde hraje na kytaru a zpívá. Já jsem tam s ním hrál sedm let na basu a byla to naše první cesta k sobě vůbec. Bylo mi třináct a byl to těžký věk. Člověk měl nutkání alespoň nějak revoltovat, dělat rebelii, a já ji dělal tak, že jsem byl prostě nejextravagantnějším členem té kapely.

> Například i teď při rozhovoru vnímám příběh, který si zapisuji do paměti. Pak si poskládám jednotlivé fragmenty, které ve mně nějakým způsobem pracují. Hraju si s tím a zároveň se učím řemeslu.



Jak se to projevovalo?

Tehdy jsem se hodně zhlédl ve světoznámém basákovi Fleaovi (Michael Balzary, známý pod přezdívkou Flea, je hráč na basovou kytaru v americké hudební skupině Red Hot Chili Peppers, pozn. red.). Ten když hraje a je v té ráži, tak je u toho schopný vypadat, jako když provádí exorcismus. Hýbe se, pohazuje hlavou, rukama i nohama a k tomu zvládá hrát brilantně na basu. Tak tenhle člověk na mě měl zásadní vliv v tom, že hudba má přinášet pocit živosti, pocit toho, že ten život fakt může být vedený v radosti i přesto, že procházíme těžkými zkouškami, a že je můžeme vnímat s odlehčeným přístupem. Takže jsem ho tak trochu napodoboval v tom smyslu, že jsem si chtěl koncert maximálně užít, a také každý tón, který jsem na tu basu hrál.

V rodině jste ale měli nejen doktorské geny, ale i ty umělecké. Které převládají?

Máma je praktická lékařka, táta je primář a muzikant. Pradědeček byl profesionální hudebník a druhý pradědeček byl ředitel školy a dramatik. Takže ty geny jsou z obou stran vyrovnané.

Pokračování na straně 5

INZERCE



RV2502314/13

Soukromá střední škola
pedagogiky a sociálních služeb, s.r.o.

Dálkové studium v oborech:
4 leté dálkové studium: Předškolní a mimoškolní pedagogika
2 leté zkrácené studium: Předškolní a mimoškolní pedagogika
Výuka probíhá 1 víkend do měsíce

Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Obratař nabízí:

- Studium pro asistenta pedagoga
- Studium pedagogiky volného času
- Studium pedagogiky – učitel odborných předmětů, učitel praktického vyučování, učitel odborného výcviku, učitel uměleckých odborných předmětů, učitel jazykových škol

Obratař 148, 394 12 Obratař
702 076 909, 724 268 963
sekretariat@sspobratan.cz
www.sspobratan.cz

RV260062/02

+420 773 288 833
buda-reality@centrum.cz
BUĎAreality

prodej a pronájem
již od roku 2008
férová provize

Michal Jiříček
BUĎAreality

WWW.BUDA-REALITY.CZ

partnerem BUĎAreality je společnost ROVENKA

NABÍDKA

BYT 2+kk, OTROKOVICE – J. JABŮRKOVÉ
Cihlový byt postavený v r. 2008 se nachází v centru Otrokovic v rezidenčním bytovém domě. Kompletně vybavený byt se nachází ve 2. NP. Jeho výměra činí 65 m². Jedná se o moderní bydlení s možností vlastního parkovacího stání nebo garáže. Více informací na telefonu.
PENB: C
4 560 000 Kč

BYT 2+1, ZLÍN – MOKRÁ
Útulný cihlový byt o výměře 35 m², který má nízké náklady na bydlení (3 500 Kč měsíčně). Součástí bytu je koupelna se sprchovým koutem a zděným jádrem. V předsíni je vestavěná skříň. Jedná se o příjemnou lokalitu v dosahu centra – do 5 minut autem. V domě je k dispozici výtah. IDEÁLNÍ JAKO STARTOVNÍ BYDLENÍ NEBO INVESTICE NA PŘÍPADNÝ PRONÁJEM.
PENB: D
3 499 000 Kč

RD OTROKOVICE – 4+1 + GARÁŽ
Nabídka RD o ploše 130 m², který nabízí oplocenou krásnou zahradu o ploše 281 m². Interiér domu nabízí veškerý komfort pro bydlení nejen pro rodiny s dětmi. Má polohu s vynikající docházkovou vzdáleností – vše do 15 minut chůze (obchod, MHD, vlak, pošta, lékař apod.). Doporučuji k rekonstrukci dle vlastní fantazie.
PENB: G
4 999 000 Kč

CHCETE ZDE INZEROVAT SVOU NEMOVITOST?
773 288 833 buda-reality@centrum.cz

POJĎTE SI UŽÍT HORY
150 m od sjezdovky
apartmán BUĎA
ORLICKÉ HORY
BUKOVÁ HORA
již od 2.000,- Kč za noc | až pro 5 osob
www.apartmanbuda.cz
tel.: 773 288 833

RV250201/4/09

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 2026/10 vychází 20. 11. 2026, uzávěrka dalšího vydání 27. 11. 2026

Voděradské bučiny: Poznejte lesy nedaleko Prahy

Vydejte se do národní přírodní rezervace Voděradské bučiny, kde rozsáhlé lesy, rybníky a lesní potoky vytvářejí ideální prostředí pro pěší výlet. Místní přírodu i její historii přibližuje naučná stezka.

Anna Petruželková



Národní přírodní rezervace Voděradské bučiny. Zdroj | Shutterstock.com

Národní přírodní rezervace Voděradské bučiny leží mezi Jevany a Černými Voděrady, jihovýchodně od Prahy. Vyhlášena byla v roce 1955 a rozkládá se na více než 600 hektarech. Převládají zde buky, hojně doplněné duby, lípami, habry a javory. Najdeme zde však i početné smrky a jedle.

Oblast je významná také díky pramenům, potokům a mokřadům, které poskytují útočiště řadě druhů rostlin a živočichů včetně druhově hojně zastoupeného vodního ptactva. Mezi jinými zde můžeme pozorovat nejen labutě či divoké kachny, ale i potápky, lysky, volavky a dokonce i ledňáčka říčního. V lesích pak můžeme pozorovat nejen očekávané holuby a sýkory, ale i vzácnější lejsky, budníčky a dlasky.

Celá oblast Voděradských bučin je veřejnosti přístupná po několika značených turistických trasách, včetně stejnojmenné naučné stezky.

Naučná stezka Voděradské bučiny

Stezka představuje zdejší flóru a faunu, přirozeně rostoucí dřeviny i geologické zajímavosti. Seznámíte se také s výzkumem povodí Lesního potoka, kde se sleduje kvalita životního prostředí. Jednotlivé zastávky přibližují například vodní ptáky, lesní savce, lesní ptactvo a hmyz. Trasa vede rovněž Penčickým údolím a umožňuje poznat rozmanité podmínky, které zde utvářejí život rostlin a živočichů.

Najdeme zde i památník profesora Josefa Sigmonda, českého lesníka a vysokoškolského pedagoga, který žil v letech 1868–1956 a už ve své době se zasazoval o šetrnější způsob hospodaření v lesích.

Rezervace se nachází mezi obcemi Louňovice, Jevany a Černé Voděrady v okrese Praha-východ. K výletu můžete vyrazit od Jevanského rybníka. Naučná stezka měří přibližně 11 km a vede po lesních cestách i pěšinách. Nabízí tak možnost spojit delší procházku s poznáváním přírody a života v lesních ekosystémech

Český Everbot míří k obratu až 100 milionů korun. Po Polsku vstoupil také na Slovensko

Česká AI platforma Everbot pokračuje v rychlém růstu a expanzi do zahraničí. Zatímco v roce 2025 dosáhla obratu přibližně 25 milionů korun, letos očekává 75 až 100 milionů korun. Po zářijovém vstupu do Polska nyní spustila také slovenskou verzi platformy, kterou tam již před lokalizací využívaly stovky zákazníků. Do další expanze plánuje investovat miliony korun.



Everbot propojuje různé AI nástroje v jedné platformě a staví na znalosti lokálního trhu i přímé komunikaci se zákazníky. Slovensko a Polsko jsou prvními kroky k širší evropské expanzi.

„Expanze přichází v době rychlého rozšiřování AI ve firmách. Podle Eurostatu využívalo v roce 2025 AI technologie 20 % podniků v EU s alespoň deseti zaměstnanci oproti 13,5 % v roce 2024," říká Roman Berglowiec, zakladatel Everbotu.

V Polsku již společnost spustila lokalizovanou platformu, buduje obchodní tým a připravuje zákaznickou podporu v polštině. Do budoucna plánuje také fyzickou pobočku v Katovicích.

Růst obratu a další investice

Everbot očekává letos obrat až 100 milionů korun, tedy čtyřnásobek loňského výsledku. Na českém trhu má přes 60 tisíc registrovaných uživatelů a několik tisíc platících zákazníků. Každý měsíc získává 200 až 500 nových platících klientů. Sídlí v Opavě, obchodní zázemí má v Ostravě a rozvíjí tým v Brně. Dalším krokem bude posílení obchodních aktivit v Praze. „Naší dlouhodobou ambicí je vybudovat z Everbotu významnou evropskou technologickou společnost v oblasti umělé inteligence. Nechceme pouze přidávat nové země na mapu, ale budovat produkt, který dokážeme efektivně škálovat a který zákazníkům přináší skutečnou hodnotu," dodává Roman Berglowiec.

Od AI nástrojů k pracovní platformě pro firmy

Everbot umožňuje firmám využívat AI pro tvorbu textů, grafiky, videí či prezentací bez nutnosti přecházet mezi samostatnými službami. Do budoucna chce platformu rozvíjet směrem k propojení AI s firemními daty a nástroji i k využívání AI agentů schopných vykonávat konkrétní pracovní úkoly. Rozvoj platformy reaguje na rostoucí potřebu firem využívat umělou inteligenci nejen při tvorbě obsahu, ale také v každodenních pracovních procesech. Everbot chce postupně rozšiřovat možnosti automatizace a nabídnout řešení, která budou dostupná i menším podnikům bez nutnosti rozsáhlých technologických investic. Vedle vývoje vlastních funkcí se zaměřuje také na zjednodušení práce s AI a její praktické využití v podnikání.

ZAJÍMAVOST

Seniorka pod sedadlem

V plzeňském depu MHD našla úklidová četa při nočním čištění trolejbusu pod sedačkou sedmnáctiletou fenku bígla. Na místo dorazila přivolaná speciální hlídka pro odchyt zvířat Městské policie Plzeň. Strážníci nalezli pod kůží půlnoční černé pasažérky čip, díky němuž bylo možné najít i její majitelku. Ta se však ozvala sama, ještě než ji hlídka vypátrala. Svou ztracenou seniorku několik hodin marně hledala, proto požádala o pomoc městskou policii. Hlídka tak mohla bíglí babičku odvézt rovnou domů.

Rebeka Vörösová

Kostry u Brandýsa

Při průzkumu trasy plánovaného obchvatu Brandýsa nad Labem archeologové odkryli kostrové hroby a pozůstatky dávné vesnice. Jde o nálezy staré přibližně čtyři tisíce let. Průzkum provedl Ústav archeologické památkové péče středních Čech. Podobné nálezy pomáhají rekonstruovat, jak lidé v pravěku žili, kde se usazovali a jak pohřbívali své blízké. Přípravy plánované stavby přitom pokračují, k zahájení prací by však mělo dojít nejdříve v roce 2028. Náklady mají přesáhnout miliardu korun.

Helena Stejskalová

Po stopách Ďáblovy bible



Kostel sv. Markéty v Podlažicích u Chrasti v okrese Chrudim. Foto | Anna Petruželková

V Podlažicích u Chrasti, na místě někdejšího benediktinského kláštera, odkud pochází slavný rukopis Codex Gigas neboli Ďáblova bible, dnes najdeme kostel sv. Markéty. Kopii legendární bible pak hledejte jen kousek vedle.

Anna Petruželková

Kostel sv. Markéty Antiochijské se nachází v Podlažicích, části města Chrast v okrese Chrudim. Podlažice se do historie zapsaly už ve 12. století. Benediktinský klášter se v písemných pramenech objevuje kolem roku 1159 a později zde pravděpodobně vznikl jeden z nejznámějších středověkých rukopisů – Codex Gigas. Klášter však dlouho nevydržel. Během husitských válek jej vypálili a mniši už své sídlo neobnovili. Dnes zde proto klášterní budovy neuvidíte. Jejich polohu však pomohly určit archeologické výzkumy. Pozůstatky konventu leží jižně od dnešního kostela sv. Markéty. Podlažice tak představují zajímavé místo, kde můžete spojit návštěvu barokní památky s pohledem do mnohem starší historie.

Kostel sv. Markéty nahradil starý chrám

Po staletích, kdy na místě zůstávaly především ruiny kláštera, přišla nová éra. Odstartoval ji královéhradecký biskup Jan František Kryštof z Talmberka, když v roce 1696 rozhodl, že v Podlažicích, kde kdysi stával klášter, bude postaven kostel. Chrám zasvětili svaté Markétě Antiochijské. Dokončen byl až po biskupově smrti. Zemřel už roku 1698, nový kostel byl vysvěcen až zhruba o čtvrtstoletí později – v září 1721. Jeho ostatky však byly v souladu s jeho přáním uloženy v novém kostele.

Podlažice a slavná Ďáblova bible

S Podlažicemi se neodmyslitelně spojuje Codex Gigas, známý jako „Ďáblova bible“. Rozměrný latinsky psaný rukopis vznikl na počátku 13. století a současné poznatky jej spojují právě s podlažickým benediktinským klášterem. Kniha obsahuje mimo jiné úplný latinský text Bible, Kosmovu kroniku a další náboženské i historické texty. Její nejznámější ilustrací je celostránkové vyobrazení ďábla. Originál dnes najdete až ve Švédsku, ale historii rukopisu si můžete připomenout v Městském muzeu Chrast. To leží asi jen 2,5 km od kostela sv. Markéty. Tamní expozice „Tajemství Ďáblovy bible“ představuje jeho příběh, archeologické nálezy z Podlažic a také kopii slavného rukopisu.

Škodí nám slanina?

Uzeniny patří mezi často kritizované potraviny. Vzdát se jich ovšem není vždy nutné.

Jarmila Rýdlová

Světová zdravotnická organizace (WHO) zařadila průmyslově zpracované maso, jako jsou např. párky, klobásy či salámy, do kategorie prokázaných lidských karcinogenů. Odborníci upozorňují, že každodenní konzumace zhruba 50 gramů uzenin (což odpovídá asi třem až čtyřem plátkům šunky) je spojena s přibližně 18procentním zvýšením relativního rizika vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku. Základní pravděpodobnost, že člověk v průběhu života onemocní touto rakovinou, je přitom v české populaci přibližně 5 procent. Celkem to tedy znamená nárůst o 0,9 procentního bodu.

Uzeniny s sebou však nesou i další problémy. Tím největším je sůl. Ve 100 gramech klobásy se jí běžně ukrývají 3 gramy i více. Pokud si k večeři dáte větší porci s pečivem, můžete za jediný večer přijmout i 7 gramů soli, přičemž doporučená denní dávka pro dospělého člověka je nejvíce 5 gramů. Dlouhodobý nadměrný příjem soli totiž může poškodit ledviny.

U citlivějších osob pak mohou zejména tučné uzené výrobky vyvolat podráždění žaludku či žlučníku.

Jak si uzeniny užít a zůstat v klidu

Při konzumaci pomůže držet se několika základních pravidel:

- Vybírejte si kvalitní výrobky s vysokým podílem masa a kupujte je jen na místech, kde máte jistotu správného skladování.
- Uzeniny berte jako občasné zpestření jídelníčku, nikoli jako jeho základní stavební kámen.



Máte-li dnu, na uzeniny raději zapomeňte. Foto | AI

- Přidejte zeleninu. Vláknina a rostlinné látky pomohou tělu zvládnout těžší jídlo lépe.

Kdy je nutné uzeniny omezit

- Akutní oslabení. V době nemoci je vhodné upřednostnit lehčí a nutričně hodnotnější stravu.
- Vysoký krevní tlak a nemoci srdce. Vysoký obsah sodíku váže vodu v těle a přispívá ke zvýšení krevního tlaku. Nasycené tuky navíc přispívají k usazování cholesterolu v cévách.
- Dna. Uzeniny obsahují vysoké množství purinů. Jejich konzumace se může podílet na bolestivém zánětu kloubů.
- Crohnova choroba a záněty střev. Ostré koření, tuky a dusitany dráždí již tak citlivou střevní sliznici.
- Histaminová intolerance. Zrající a fermentované uzeniny obsahují vysoké množství histaminu a dalších látek, které mohou podporovat zánětlivé reakce, otoky, bolesti hlavy či kožní potíže.

Trápí vás něco? Máte téma pro naši poradnu? Pošlete dotaz na poradna@regvyd.cz

Šimon Bilina: Hromadění peněz ve mně respekt nevzbuzuje

Dokončení ze strany 1

Podporovali tě rodiče ve tvé touze po umění?

Asi jo. Moje máma ze mě sice chtěla právníka nebo doktora, protože se obávala, jak už to tak matky mívají, o moji budoucnost, abych se uživil. Kdybych šel na právníka nebo lékaře, měl bych tu cestu úplně uhlazenou. Můj dědeček měl svůj obvod a já bych jeho praxi po něm jen převzal. Čekal by mě rozjetý byznys, spousta peněz, stačilo to jen vystudovat. Tak jsem to měl připravené. Moje duše mě tam ale nepustila.

Co byl tedy zlomový okamžik, že jsi šel svou vlastní cestou?

Naštěstí mě v tom podpořil táta, který tu pro mě byl v té chvíli, kdy jsem byl hodně zranitelný. Chtěl jsem studovat školu, na kterou berou osm lidí ze sedmdesáti. Jezdil jsem se připravovat k příbramskému herci Robertu Tylečkovi, kam jsem dojížděl autobusem. A měl jsem pokaždé pochybnosti. Ne o tom, že to je přesně to, co miluji, ale zda to zvládnu. Jestli jsem dostatečně dobrý. Táta nás vzal jednou se ségrou právě po schůzce u Tylečky na večeři a zeptal se mě, jestli mě to baví. Dodnes si to živě pamatuji, a to jsem tehdy netušil, jak osudová chvíle to pro mě je a jak ta odpověď: „Jo tati!“ ovlivní můj život. Ale cítil jsem, že to je hrozně důležitý moment, a celou tu dobu jsem se třásl. Táta jen řekl: „Tak dobře, pojďme se najíst!“ A bylo rozhodnuto.

Lituje maminka stále, že nejsi právník nebo doktor??

Dostává záplavy fanouškovských dopisů, tak už se s tím vyrovnala. V době, kdy byla Zoo úplně na výši, k ní taky chodili pacienti do ordinace a nosili jí třeba koláčky nebo vajíčka s tím, ať pozdravuje Šimonka, že to je pro něj. Mám z toho radost, protože ona na mě byla vždy hrozně taková přísná. Nikdy mi nic nedala zadarmo. Ale člověk je díky tomu dobře připravený na život. Teď už to zpětně vidím a vlastně za to děkuji.

Mohou tě teď fanoušci vidět někde v divadle?

V současné době hraji jen v Léčivém divadle s Gabrielou Filipi ve hře Satori. Veškerý svůj čas teď věnuji hudbě, skládání i učení se.





A co tvá práce před kamerou, tu jsi také pověsil na hřebík?

Ne zcela. Teď jsem dotočil tři projekty. Dva seriály a film pro Novu se Štěpánem Kozubem, který režíruje David Laňka a jmenuje Projekt D.

Prozradíš, jakým způsobem skládáš? Začínáš hudbou, nebo textem?

Beru to jako řemeslo, jako můj způsob života. Například i teď při rozhovoru vnímám příběh, který si zapisuji do paměti. Pak si poskládám jednotlivé fragmenty, které ve mně nějakým způsobem pracují. Hraju si s tím a zároveň se učím řemeslu. Včera jsem byl ve studiu a dneska vím, že teď si půjdu zacvičit a potom večer budu dělat hudbu. Znamená to, že hraju, zkouším a hraju si cizí i svoje písničky a pak najednou zjistím, že vytvářím něco úplně nového. Vede mě určitý impuls.

Vím, že jsi prodělal bolavý rozchod. Vznikla z toho trápení nějaká píseň?

Samozřejmě, že tam v té době nějaké pokusy byly, ale když se na to koukám dnes, chybí jim určitý odstup.

NAČTĚTE QR KÓD PRO CELÝ ROZHOVOR

ŠIMON BILINA (31)

Výrazný český divadelní, televizní a filmový herec, zpěvák, textař a hudební producent. Narodil se v Příbrami. Širší veřejnosti se zapsal do povědomí především jednou z hlavních rolí (kpt. Adam „Haďák“ Hruška) v populárním televizním seriálu ZOO. Souběžně s herectvím úspěšně rozvíjí sólovou hudební kariéru pod křídly vydavatelství Supraphon.

Aby vánoční pohoda neskončila fiaskem. Hasiči varují před svátečními požáry

Svíčky, prskavky, adventní věnce i vánoční vaření. Sváteční atmosféra přináší také rizika, která každoročně zaměstnávají hasiče po celé republice. Loňské Vánoce si vyžádaly více než tisíc zásahů.


Foto | www.shutterstock.com, AI

Vánoce mají být svátky klidu, rodinných setkání a tradičních rituálů. Jenže právě v těchto dnech se v domácnostech častěji objevuje otevřený oheň, hořící svíčky a dekorace, které mohou při neopatrném zacházení způsobit požár. Hasiči proto každoročně apelují na obezřetnost.

Statistika loňských svátků ukazuje, že jejich práce rozhodně neubývá. Během Vánoc vyjeli hasiči v České republice k 1 163 událostem. I když šlo převážně o technické zásahy, na Štědrý den evidovali 72 požárů, na Boží hod 57 a na Štěpána 49. A řada z nich byla zapříčiněna vánočními dekoracemi.

Plamen svíčky může zapálit celý byt

Požáry spojené s vánočními tradicemi řešili loni hasiči na několika místech republiky. Rizikem jsou především adventní věnce a vánoční dekorace. Suché chvojí se může vznítit během okamžiku a oheň se následně velmi rychle rozšíří. Svíčky proto nikdy nenechávejte bez dozoru, umisťujte je na nehořlavou podložku a v dostatečné vzdálenosti od záclon, nábytku nebo jiných hořlavých materiálů. Pozornost věnujte také prskavkám. Jejich jiskry mohou zapálit vánoční stromek, dekorace nebo oblečení.

Rizika se nevyhýbají ani kuchyni. Při přípravě svátečních pokrmů nenechávejte sporák bez dozoru. V případě vznícení oleje nikdy nepoužívejte vodu – plameny může naopak prudce rozšířit.

Stačí několik sekund nepozornosti

Vánoční požáry často vznikají z banálních příčin. Zapomenutá svíčka, prskavka odložená na nevhodném místě nebo přetížená prodlužovačka mohou během několika sekund způsobit škody za statisíce korun, v horším případě ohrozit lidské životy. Hasiči proto připomínají jednoduché pravidlo: sváteční atmosféra nesmí převážit nad bezpečností. Opatrnost a několik základních preventivních opatření mohou rozhodnout o tom, zda budou Vánoce skutečně svátky klidu a pohody.

red

INZERCE



RV260114311/05

Horko a chlad – rituály bez přehnaných slibů

Venku je šero a představa vyhřáté sauny je lákavá. Anebo jiná situace: ručník na břehu a první krok do studené vody. Dva rituály, stejná otázka: jde jen o příjemný pocit, nebo také o zdraví? Výzkum nabízí zajímavé výsledky, ale i důvody k opatrnosti.

Sauna: odpočinek, při kterém tělo pracuje

I když na lavici v sauně sedíte v klidu, vaše tělo pracuje. Teplo rozšiřuje cévy, zrychluje tep a spouští pocení. Zvyšuje prokrvení kůže, přes kterou odvádíme teplo. Krevní tlak může klesat i stoupat. Saunování je tak skutečnou zátěží pro krevní oběh. Pozorovací studie spojují pravidelné saunování s příznivějšími kardiovaskulárními výsledky, nedokazují však příčinu. Návštěvníci sauny totiž mají často i jiné zdravější návyky a odborníci zatím nenašli přesvědčivé důkazy o zcela pozitivním vlivu na zdraví srdce. Saunu tedy řadí k pozitivním efektům pro organizmus spolu s pohybem, nikoli místo něj.

Otužování: povzbuzení není důkaz léčby

Pobyt v ledové vodě má pověst vzpruhy pro tělo i mysl. Výzkumy sice přinesly některé slibné výsledky v oblasti snížení stresu, lepšího spánku a celkového zvýšení kvality života. Záleželo však na tom, kdy vědci účinky měřili, a dosavadní poznatky jsou stále neprůkazné. Zlepšení nálady ani okamžité posílení imunity se nepotvrdilo. Otužování nemůžeme použít ani jako zaručený prostředek proti zimním infekcím. A je tu ještě jeden háček: výzkum sledoval zdravé dospělé ve sprchách či koupelích s vodou o teplotě 7 až 15 °C. Ledová řeka je však jiný příběh – stejně jako otužování u lidí s chronickým onemocněním. Zdravotní efekt je sporný, jde spíše o zkoušení vlastních hranic.

V zimě raději bezpečnost před výkonem

Studená voda může rychle vyvolat chladový šok: mimovolní nádech a nekontrolované dýchání. Zhoršuje také schopnost plavat. Zkušení otužilci doporučují vstupovat do vody pomalu, neskákat do ní, nikdy nechodit sám a zůstat na dosah dna i bezpečného výstupu. Před koupáním posuďte počasí a podmínky. Při pochybnostech zůstaňte u břehu. Poté se rychle osušte, odložte mokré věci, oblékněte teplé suché vrstvy a přesuňte se do tepla, tekutiny doplňte teplým nápojem.

Do sauny nepatří alkohol ani nemocný člověk. Doplňujte tekutiny, ochlazujte se postupně a při nevolnosti ihned odejděte. Osoby se srdečním onemocněním či vysokým tlakem by se měly o saunování poradit se svým lékařem. A co je nejdůležitější: délka pobytu není soutěž.

Ze sauny do ledu? Nikoli povinně

Ledová lázeň není povinným zakončením sauny. U lidí se srdečním onemocněním může vyvolat poruchu rytmu nebo nestabilitu tlaku a tepu. Řiďte se radou lékaře a vlastními pocity, ne ostatními návštěvníky. red

DOPORUČENÍ

Před chřipkou chrání očkování

Proti letošní chřipce se nechalo do začátku listopadu naočkovat více než 540 tisíc lidí. Vakcíny jsou stále dostupné a do období nejvyššího výskytu onemocnění ještě zbývá čas na vytvoření ochrany.

Chřipka není běžné nachlazení a lidé by ji neměli podceňovat. Zejména pro seniory a chronicky nemocné může představovat vážné zdravotní riziko. Očkování významně snižuje riziko závažného průběhu onemocnění a nutnost hospitalizace. Chřipkové viry se průběžně mění a proděláním infekce v předchozí sezoně proto nezaručuje ochranu v sezoně následující.

Očkování se tak doporučuje každoročně, ochrana se vytváří přibližně dva týdny po aplikaci. O možnosti očkování se poraďte se svým praktickým lékařem. Očkování má smysl i v průběhu chřipkové sezony.

Korfbalový tým vybojoval bronz na evropském šampionátu

Česká reprezentace obsadila po dlouhých šestnácti letech bronzové místo na mistrovství Evropy v korfbalu. Stalo se tak na šampionátu, který se uskutečnil ve dnech 16. až 24. října v Otrokovicích, Prostějově a ve Zlíně, do něhož se také od 22. října soustředila série závěrečných finálových utkání. Do sportovní haly Datart se sjelo na osm stovek diváků a fanoušků z různých evropských zemí, aby podpořilo své týmy.

S tím, jak se blížila závěrečná utkání, atmosféra podle pořadatelů gradovala. „Ve čtvrtek večer se ještě dohrávalo takzvané velké semifinále, na němž se utkala česká reprezentace s Belgií o postup do finále. Tento zápas domácí tým bohužel prohrál, ale zajistil si tak boj v sobotním zápase o třetí místo," přiblížil za organizační tým Tomáš Bořuta. „Velkému zápasu" dle jeho slov předcházela ještě páteční napínavá čtveřice zápasů o konečné umístění ve spodní části tabulky, tedy o 9. až 16. místo.

V sobotu se pak už od ranních hodin začali sjíždět fanoušci z celé České republiky, Německa, Belgie i Nizozemska. Počet návštěvníků finálových zápasů vzrostl oproti předchozím dnům asi na osm set, tedy na dvojnásobek běžné návštěvnosti. „Pro pořadatele a velkou část diváků byl pochopitelně hlavním bodem zápas, v němž se utkala česká reprezentace s Německem. Za úžasné atmosféry, kdy fanoušci hnali český tým kupředu, se nakonec odehrálo výborné utkání s tou nejsladší tečkou: český tým zvítězil 20:12. Reakce samozřejmě na sebe nenechala dlouho čekat. Celá hala propukla v obrovské oslavy splněného snu českých fanoušků a také pořádajícího Českého korfbalového klubu," pokračuje Bořuta. Na úspěchu českého týmu podle něj měla velký podíl vynikající příprava pod vedením nizozemského trenéra Edwina Boumana.



Český tým zvítězil nad německou reprezentací s výsledkem 20:12. Zdroj | TBSportFoto

Šampionátu se zúčastnila řada evropských týmů. V Otrokovicích se v základních skupinách utkaly Belgie, Maďarsko, Portugalsko a Skotsko, ve druhé skupině pak Německo, Srbsko, Slovensko a Turecko. Česká reprezentace vstoupila do turnaje v Prostějově, kde se v základní skupině střetla s Irskem, Anglií a Walesem. Zlato ve finálovém zápase ve Zlíně pak dle očekávání obhájil tým z Nizozemska, který zvítězil již na desátém evropském šampionátu v řadě.

„Turnaj už sice skončil, ale v paměti ho budeme mít ještě dlouho. Mnozí jej považují za jeden z nejlepších, které se konaly, což je pro nás organizátory velkou pochvalou a současně závazkem nastavenou laťku nesnižovat," doplnil Tomáš Bořuta. ma

Předvánoční úklid nemusí být noční můra. Stačí znát pár chytrých triků

Vánoce se blíží a s nimi i tradiční předvánoční úklid. Mytí oken, utírání prachu, čištění podlah a nekonečné přesouvání věcí. Pro mnohé představuje další položku na dlouhém seznamu povinností. Letos to ale můžete zvládnout jinak. S dobrým plánem a chytrými pomocníky připravíte domácnost na svátky pohodlněji a bez zbytečného stresu.



Začněte včas a rozdělte si práci

Jednou z nejčastějších chyb je snaha zvládnout celý úklid během jediného víkendu. Výsledkem bývá únava a stres místo vánoční pohody.

Lepší je rozdělit si práci do několika etap. Začněte skříňkami, policemi a úložnými prostory, postupně se přesuňte ke kuchyni, koupelně a obytným místnostem. Na poslední dny před Vánoci si nechte jen běžný úklid. Pamatujte, že cílem není dokonale sterilní domácnost, ale příjemné prostředí pro společné chvíle.

Čistá podlaha je základem útulného domova

Podlahy patří během adventu k nejvíce namáhaným místům. Zvenku si přinášíme bláto a vlhkost, v kuchyni přibývají stopy po vánočním pečení a v obývacím pokoji se častěji schází celá rodina.

Vytírání přitom nemusí znamenat přenášení těžkého kbelíku nebo namáčení rukou do špinavé vody. Moderní pomocníci dokážou práci výrazně usnadnit. Jedním z nich je plochý mop Vileda H2prO, který řeší častý problém klasického vytírání: míchání čisté a špinavé vody.

Vytírejte čistou vodou od začátku až do konce

Při běžném vytírání se voda v kbelíku postupně znečišťuje a mop opakovaně namáčíme do vody s nečistotami z předchozího úklidu.

Vileda H2prO využívá systém dvou oddělených nádrží, díky kterému zůstává čistá voda oddělená od špinavé. Při každém opláchnutí tak pracujete s čistou vodou, což přispívá k hygieničtějšímu a efektivnějšímu vytírání. Mikrovláknový návlek pomáhá zachytávat nečistoty a odstraňovat i odolnější špínu. Díky otočnému kloubu o 360° se navíc snadno dostanete kolem nábytku, pod postel i do hůře přístupných koutů.

Méně vody, méně starostí

Při předvánočním shonu potěší také úsporný provoz. Podle interního testování výrobce dokáže Vileda H2prO vytřít plochu až 60 m² s použitím pouhých 1,2 litru vody.

Ergonomické provedení umožňuje pohodlné ovládání jednou rukou a kompaktní vertikální konstrukce šetří místo při skladování. Praktický je také opakovaně použitelný mikrovláknový návlek, který lze prát v pračce až na 60 °C.

Zaměřte se na místa, která dělají největší dojem

Při úklidu věnujte pozornost především prostorům, kde trávíte nejvíce času nebo kam zvete návštěvy. V předsíni se zaměřte na podlahu, botník a prostor kolem dveří. V kuchyni nezapomeňte na pracovní plochy, dvířka skříněk a podlahu namáhanou vánočním pečením. V obývacím pokoji často stačí utřít prach, vysát, vytřít a připravit místo pro vánoční stromeček.

Praktický tip: Postupujte vždy odshora dolů. Nejprve utřete prach z polic a nábytku, potom vysajte a nakonec vytřete podlahy. Vyhnete se tak zbytečnému opakování práce.

Vánoce nejsou soutěž o nejdokonalejší domácnost

Předvánoční období by mělo být především časem pohody, setkávání a společných zážitků. Čistý a útulný domov k vánoční atmosféře patří, ale není důvod strávit celý advent s hadrem v ruce. Díky rozumnému plánování a praktickým pomocníkům, jako je Vileda H2prO, zvládnete úklid s menší námahou a získáte více času na to, na čem skutečně záleží. Protože nejkrásnější Vánoce nejsou ty s dokonale naleštěnou podlahou, ale ty, které si opravdu užijete.

SERIÁL

Exotické destinace: vyšší potenciál, ale jiná pravidla hry

Kostarika, Thajsko a Dominikánská republika lákají kombinací silného cestovního ruchu, zahraniční poptávky a cen, které mohou být stále zajímavé ve srovnání s prémiovými evropskými přímořskými trhy. U exotických destinací je ale ještě důležitější než v Evropě správná mikrolokalita, právní forma vlastnictví a kvalitní správa nemovitosti na dálku.

V Kostarice patří k nejžádanějším oblastem pacifické pobřeží Guanacaste a poloostrov Nicoya – Tamarindo, Playa Flamingo, Nosara nebo Santa Teresa. V Tamarindu se nabídkové ceny pohybují přibližně kolem 3 200 USD/m², v Santa Terese kolem 3 600 USD/m². Výhodou je, že zahraniční kupující mohou standardně zapsanou nemovitost vlastnit za stejných podmínek jako místní. Pozor je potřeba dát u nemovitostí přímo na pobřeží, kde část území podléhá zvláštnímu koncesnímu režimu.

Thajsko má díky desítkám milionů zahraničních návštěvníků jeden z nejsilnějších turistických trhů v Asii. Mezi hlavní investiční lokality patří Phuket a Koh Samui. Na Phuketu se ceny kondominií pohybují orientačně kolem 3 500 USD/m², v prémiových částech výrazně výše. Pro zahraničního kupujícího je zásadní právní režim. Byt v kondominiu může vlastnit přímo, pokud zahraniční vlastníci nepřesáhnou 49 procent plochy projektu. Pozemek standardně vlastnit nemůže



a u vil se proto často využívá dlouhodobý pronájem pozemku – leasehold, zpravidla na 30 let s možností dalšího prodloužení podle smluvních podmínek.

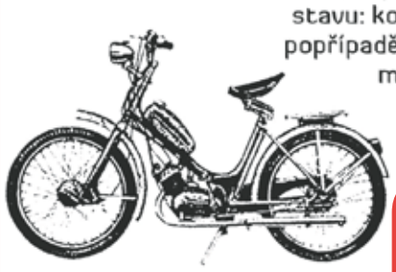
Dominikánská republika nabízí pro zahraniční kupující jednodušší vlastnický režim – cizinci zde mohou vlastnit nemovitosti i pozemky. Hlavním investičním centrem je oblast Punta Cana, ale i zde jsou značné rozdíly. Bávaro je rozsáhlejší a živější turistická oblast s množstvím resortů, apartmánů a služeb a širší nabídkou cenově dostupnějších nemovitostí. Cap Cana je uzavřená, plánovaná prémiová destinace s marinou, golfovým hřištěm Punta Espada, luxusními resorty a výrazně vyšší vstupní cenou.

Ivana Brdárska

Zakladatelka Muj2domov.cz a Inter-Ree.com. Nemovitostnímu trhu se věnuje od roku 2016, nejdříve na straně financování developerských záměrů. Její společnost pořádala v Praze veletrh mezinárodních nemovitostí, v současnosti organizuje odborné semináře a webináře a poskytuje poradenství při výběru vhodné nemovitosti v zahraničí.

DĚKUJI ZA NABÍDKU

Koupím moto československé výroby: Stadion – Jawetta – Pařez – Pionýr – Jawa – CZ ...atd, v původním nálezovém stavu: koroze, nekompletní, popřípadě pouze díly k těmto motocyklům.



Tel.: 722 491 746

RV2602074/04

Inzerci v těchto novinách pro vás zajistí:



Michal NOVÁK

739 724 774
novak@regvyd.cz



Tomáš KARAL

732 530 071
karal@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ

CHCIINZERCI.CZ

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**

RV2602057/01



VÝKUP OBRAZŮ

- **obrazy různých námětů a motivů**
- **staré i moderní umění**
- **olejomalby, grafiky, litografie, kresby**
- **třicetiletá praxe v oboru, diskrétní jednání**
- **po telefonické domluvě přijedu osobně**
- **výkup v hotovosti, přímý výkup do sbírky, aukční prodej**

tel.: 608 081 696 – p. Adámek
e-mail: obrazyadamek@seznam.cz
www.obrazy-adamek.cz

RV2602020/02



RV2602085/02

ZŘETEL®

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

RV2600163/42

KŘÍŽOVKA | Méně úklidu, více (tajenka 1). (tajenka 2) čistého domova.

	KAINŮV OTEC	ČLEN KOČOVNÉHO KMENE	ZELENINOVÉ DOPLŇKY K HLAVNÍMU JÍDLU	HLAVNÍ MĚSTO KENI		CITOSLOVCE KLAPOTU	VELKOKAPACITNÍ DOPRAVNÍ LETADLO		KAMENNÝ METEORIT (ZASTARALE)	LÁKATI	OBRAZY NAHÝCH LIDÍ	POPĚVEK		OPTIMÁLNĚ	INICIÁLY PREZIDENTA BENEŠE	ŘÁDNĚ	NĚM. ANDĚL
HEDVÁBÍ					NÁZEV ZNAČKY DRASLÍKU			SMĚNEČNÉ RUČENÍ / NÁKLADNÍ AUTOMOBILY					OPAKOVANÝ ZÁPOR				
OBDOBÍ					LÍSTEK PRO CESTU LETADLEM								ATOL V SOUOSTROVÍ RALIK / AUTOMATICKÝ SYSTÉM ŘÍZENÍ (ZKR.)				
SPOJKA					BIBLICKÁ HORA							SÍDLO NA OSTROVĚ SACHALIN			THERMOGRAVIMETRY		
ČESKÝ HUD. SKLADATEL					1. ČÁST TAJENKY / PŘIVÉST							SNĚMOVNA LIDU / TĚLESO OBÍHAJÍCÍ KOLEM SLUNCE PO DRÁZE TÉMĚŘ KRUHOVÉ			ZN. NEONU / UMĚLECKÁ LITERATURA		
	VE VHODNÝ OKAMŽIK / SPZ KROMĚŘÍŽE					PLANETKA					DOTACE / NÁZEV HLÁSKY						
ESPERANTSKY CHLAPEC						ZAMĚSTNANEC ŠKOLSTVÍ							VOZKOVO CITOSLOVCE			KORÝŠI	DRAVÝ PTÁK
MOJI			ŘÍMSKY 4 / CHOMÁČE ROSTLIN			STÁ ČÁST CELKU / ZNAČKA POLÁRNÍ ZÁŘE VE TVARU OBLLUKU S PAPRSKOVITOU STRUKTUROU							VŘÍDEK NA SLIZNICI JAZYKA	NEMOCNIČNÍ ODDĚLENÍ / VZTEKLÁ			
NAHÝ LIDSKÝ MODEL				JUDŮV SYN / ANGL. VZDUCH							VNIVEČ						
	JEDNOTKA ATMOSFÉRICKÉHO TLAKU	PLEMENO / ŘÝNSKÝ ČLUN									ŘÍHÁNÍ / TRHANĚ SE POHYBOVAT						
LIKVIDOVAT POŽÁR						DRAVCI	JEDNOTA	HUDEBNÍ STYL		PRÁVĚ TAK / SAMICE DRAVÉHO PTÁKA					ŘÍMSKY 49 / DRASELNÝ LOUH		
ČESKÝ ARCHITEKT					SHORA								ZKR. SLEZSKÉ DIVADLO / RADIKÁL			CÍL (ZAST)	ELEMENTÁRNÍ ČÁSTICE
ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU			HLAS KANÁRA	VELKÉ PTAČÍ PERO	OSOBNÍ ZÁJMENO				SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU / POT			NEVOLNÍK					
	CITOSLOVCE ÚDIVU	ZN. TERBIA / BOJ			2. ČÁST TAJENKY							VŮLE NĚČEHO DOSÁHNOUT					
ISLÁMSKÝ NÁČELNÍK					OSLEPIT SVĚTLEM / OBČANSKÝ PRŮKAZ (ZKR.)							MLÉČNÝ VÝROBEK / ZVRATNÉ ZÁJMENO					
JAKÝMKOLIV ZPŮSOBEM								OHONY						TEXTILNÍ ROSTLINA			
I KDYŽ			KOPIE					PÍCNINA						PŘEDLOŽKA S 2.PÁDEM			

vileda

Znění tajenky pošlete s kontaktními údaji na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 27. 11. 2026. Pět úspěšných luštitelů získá mop Vileda H2pr0.

Luštitel odesláním znění tajenky uděluje správci (Regionální vydavatelství, s.r.o., IČ: 27846717) souhlas se zpracováním 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

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

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

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

KOUZLO VÁNOC
ZAČÍNÁ V OBI

OBI
heyOBI

S APLIKACÍ HEYOBI
VÁNOČNÍ STROMEK o 10 % LEVNĚJŠÍ!



S: 100 - 130 cm
359,-
bez heyOBI 399,-

L: 165 - 200 cm
899,-
bez heyOBI 999,-

M: 130 - 165 cm
674,-
bez heyOBI 749,-

Sleva 10 % platí pouze s heyOBI na nákup jednoho řezaného vánočního stromku v prodejnách OBI v ČR od 20. 11. 2026 do 23. 12. 2026.
Více informací naleznete na: https://www.obi.cz/promo/obi-vanoce

OBI

RV26020702



RV2601370/08

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
RV2502315/90

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
RV2601746/02