



# Valské novinky

Čtvrtletník Obce Valy, vyšlo pod reg. zn. E 19845 dne: 21.03.2026

číslo 61

## TURISTI VE VALECH

**Poslední turistickou akcí v roce pořádanou Klubem českých turistů Mar. Lázně byl v sobotu 20. prosince 2025 - 44. ročník Nadílky u Krále smrků. Akci podpořilo Město Mariánské Lázně – Evropské Město Sportu pro rok 2025.**

Za příznivého počasí se u Smrku sešla početná skupina turistů z Mar. Lázní a přijela i podpora turistů z Chebu, aby se všichni společně rozloučili s turistickým rokem v přírodě a na čerstvém vzduchu – jak se na turisty patří. Sraz u Smrku byl ve 14 hodin, kde si všichni s chutí zazpívali koledy a popřáli si klidné Vánoce. Pořadatelé připravili malé občerstvení, upomínkový lístek a zahájili sbírku Novoroční čtyřlístek. Tento projekt KČT Mar. Lázně podporuje již 22 let. Výtěžek sbírky je určen k vybudování a vyznačení tras pro turisty – vozičkáře. Probíhá vždy od prosince do poloviny ledna. Heslem „čtyřlístku“ jsou čtyři novoroční dobré skutky:

1. Jdi na Nový rok na výlet.
2. Pozvi někoho ze svého okolí.
3. Poznej kus přírody.
4. Přispěj potřebným.

za KČT, odbor Mar. Lázně Milena Strnadová



foto: turisté u Krále smrků

**Valy navštívili v rámci své akce Předsilvestrovský výšlap také turisté z Karlových Varů.**

V sobotu 27. prosince 2025 se vydali turisté Klubu českých turistů Slovan Karlovy Vary z Lázní Kynžvart do Valů. Jejich trasa vedla od železniční stanice Lázně Kynžvart okolo Pastervního rybníka a přírodní památky Kynžvartský kámen, přes Medvědí kameny, Lázně Kynžvart na rozcestník U Stohu. Odsud účastníci pochodu pokračovali ke Králi smrků, poté na rozcestník Hájenský pramen a své putování zakončili v obci Valy.

"V objektu Bažantnice jsme poseděli u čaje, kávy i skvělé polévky, kterou nám připravil úžasný Quido Vlček! Počasí nám přálo, moc jsme si to užili!" uvedl Ing. Milan Zukal, pořadatel akce.

AKA



foto zleva: turisté ve Valech, odpočinek v Bažantnici

## DĚKUJEME, ŽE SPRÁVNĚ TŘÍDÍTE

Jsme rádi, že jste se aktivně zapojili do třídění odpadu. Na základě připomínek a fotografií od svozové firmy Marius Pedersen a.s. připomínáme, že je třeba vhadzovat jednotlivé komodity tam, kam patří. Jinak to dopadne stejně jako na fotografii z vánočního svozu a veškerý odpad bude evidován jako směsný. To může následně vést ke zvyšování poplatků za svoz komunálního odpadu celé obci.

AKA



foto: odpad vytríděný jako papír obsahující plasty, kovy a zbytky jídla

# Z JEDNÁNÍ ZASTUPITELSTVA

Zastupitelstvo obce Valy zasedalo v I. čtvrtletí roku 2026 v pondělí 8. ledna od 17 hodin a 2. března od 16 hodin, projednalo následující témata a přijalo uvedená usnesení:

## **Dotace z rozpočtu Karlovarského kraje**

Zastupitelstvo obce schválilo podání žádosti o dotaci z rozpočtu Karlovarského kraje z Programu obnovy venkova 2025 – 2028 ve výši 300.000 Kč za účelem opravy povrchu komunikace v ulici Větrná.

## **Žádosti o dotace z rozpočtu obce**

Zastupitelé schválili neposkytnutí dotace z rozpočtu obce spolku Mediační centrum KV, z.ú. za účelem provozu mediačního centra, odborné mediátory a související služby, v požadované výši 10.000 Kč. O neposkytnutí dotace rozhodli také v případě žádosti fondu Nadační fond GAUDEAMUS na podporu 34. ročníku Dějepisné soutěže studentů gymnázií ČR a SR. Nebyla podpořena ani žádost o finanční příspěvek na provoz Linky bezpečí.

## **Žádost o směnu částí pozemků**

Projednán byl návrh na směnu částí pozemků tak, aby nové hranice kopírovaly stávající komunikaci v ulici Borová a vypořádaly se tím majetkové vztahy mezi obcí a vlastníkem. Žadatel byl vyzván na základě požadavku zastupitelů k doložení geometrického plánu. Ten byl předložen na dalším zasedání ZO. Návrh nebyl schválen s tím, že zastupitelé navrhují jiné oddělení stávajících pozemků. Žadatel bude vyzván k přepracování návrhu.

## **Pronájem části pozemku**

Zastupitelstvo schválilo uzavření Smlouvy o nájmu části pozemku p.č. 437/10 trvalý travní porost v k.ú. Valy u Mariánských Lázní o výměře 45 m<sup>2</sup> v předloženém znění a pověřilo starostku jejím podpisem. Záměr byl zveřejněn v souladu se zákonem.

## **Rozpočtové změny v závěru roku 2025**

Zastupitelé vzali na vědomí Rozpočtové opatření č. 5/2025 k 31.12.2025, které reflektuje hospodaření v závěru roku, v předloženém znění bez výhrad.

## **Stanovení oddávajících a termínů svateb dle zákona**

Schváleny byly svatební termíny pro rok 2026, a to každou sobotu jako den konání svateb. Zastupitelstvo stanovilo jako místo k oddávání obřadní síň obecního úřadu a budovu Altán na pozemku St. 182 v k.ú. Valy u Mariánských Lázní v čase od 10:00 hodin do 13:00 hodin.

## **Spolupráce v rámci kolektivního systému**

Uzavření smlouvy o úhradě nákladů na úklid odpadů z vybraných plastových výrobků mezi obcí Valy a společností PLASTIC WASTE FREE EPR a.s. nebylo podpořeno.

## **Prodej pozemku p.č. 146/6**

Byl schválen záměr prodeje pozemku p.č. 146/6 o výměře 24 m<sup>2</sup> v k.ú. Valy u Mariánských Lázní za kupní cenu 1.000 Kč za 1 m<sup>2</sup>, a to za účelem narovnání majetkových vztahů.

## **Lesní hospodářství**

Na základě výzvy správy železnic došlo k vykácení části lesního porostu v okolí železniční trati. Další kácení bude probíhat v souladu s těžebním plánem z odboru životního prostředí MěÚ v Mariánských Lázních.

## **Neinvestiční příspěvek DSO Mariánskolázeňsko**

Schválen byl neinvestiční příspěvek DSO Mariánskolázeňsko na rok 2026 ve výši 47.538 Kč.

**Připomínáme, že všechna zasedání Zastupitelstva obce Valy jsou veřejná.**

# VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ

**Vzhledem k tomu, že se v naší malé obci mnoho dětí nerodí, rozhodli jsme se pro změnu. Nově osobněji a přímo u Vás doma.**

Narození dítěte je pro každou rodinu i pro naši obec vždy výjimečnou událostí. Abychom našim nejmenším sousedům popřáli do života co nejlépe, rozhodli jsme se pro změnu formátu tradičního vítání občánků. Dosavadní systém hromadných oslav jednou za tři roky se v praxi příliš neosvědčil – pro starší děti již ztrácel na významu a rodiče o něj neměli zájem a pro rodiče těch nejmenších byl naopak organizačně náročný. Nově proto budeme vítat děti individuálně a bez zbytečného odkladu. Starostka obce nebo pověřený zástupce zastupitelstva navštíví novopečené rodiče s jejich ratolestí po předchozí domluvě přímo u nich doma. Kromě gratulace, pamětního listu s pečeti obce a drobné pozornosti i nadále budeme podporovat rodiny finančním příspěvkem ve výši 1.000 Kč, který bude zaslán přímo na bankovní účet zřízený v České republice na jméno dítěte, jak schválili zastupitelé usnesením č. 3/2023/61 na svém zasedání dne 06.02.2023. Pravidla zůstávají beze změn - alespoň jeden z rodičů musí mít v den narození dítěte trvalý pobyt v obci Valy.

V případě souhlasu rodičů následně zveřejníme, které občánky jsme v uplynulém období v naší obci přivítali. Věříme, že tato osobnější forma setkání lépe vyjádří radost z každého nového občánka.

*Andrea Kakašová, starostka*



*foto: pečeť obce Valy*

# INFORMACE OBČANŮM



Blahopřejeme všem,  
kteří v uplynulém čtvrtletí  
oslavili významné  
životní jubileum.

Z důvodu ochrany osobních dat nezveřejňujeme jména jubilantů.  
Pokud by si však někdo přál, aby jeho výročí bylo uvedeno,  
kontaktujte redakci nebo obecní úřad.

## PŘIPRAVUJEME:

**NOC S ANDERSENEM** - společné přenocování s malými čtenáři na obecním úřadu

pátek 27. března od 19 hodin v obecní knihovně Valy

**UKLIŽME VALY !** - společný úklid Valů a blízkého okolí  
sobota 28. března - sraz v 9:00 před budovou OÚ Valy

**VELIKONOČNÍ DÍLNÍČKA PRO DĚTI A DOSPĚLÉ** - společné tvoření výzdoby, malování vajíček, pletení pomlázek a předávání zkušeností napříč generacemi  
čtvrtek 2. dubna od 16 hodin v zasedací místnosti OÚ

**STAVĚNÍ MÁJE A PÁLENÍ ČARODĚJNIC** - tradiční akce  
čtvrtek 30. dubna od 17 hodin na dětském hřišti

**DĚTSKÝ DEN** - oslava Mezinárodního dne dětí  
sobota 30. května od 15 hodin na dětském hřišti

**KÁCENÍ MÁJE** - tradiční akce  
sobota 30. května od 18 hodin na dětském hřišti

**DÍLNÍČKA PRO ŠIKOVNÉ RUČIČKY** - společné tvoření s dětmi ke Dni otců  
čtvrtek 18. června od 16 hodin v obecní knihovně Valy

**Turnaj v BIG KUBB** - tradiční vikingská hra  
sobota 20. června od 15 hodin na dětském hřišti

Změna programu vyhrazena.

Přesné údaje budou uvedeny na plakátech a letáčích.

**Pořadatelé akcí jsou**

**Obec Valy a z.s. Centrum pro volný čas.**

Děkujeme za pomoc všem dobrovolníkům.

**Sledujte také Facebook a Instagram obce :**



## OTEVÍRACÍ DOBA SBĚRNÉHO MÍSTA VALY Kynžvartská ul.

úterý 15:30 - 16:30 hodin  
čtvrtek 15:30 - 16:30 hodin  
sobota 09:00 - 10:00 hodin

Své záležitosti vyřizujte na obecním úřadu v úředních hodinách:

pondělí 8:00 - 12:00 13:00 - 17:00  
úterý 8:00 - 12:00  
středa 8:00 - 12:00 13:00 - 17:00

**PORUCHA  
NA VEŘEJNÉM  
OSVĚTLENÍ**

**725 959 001 nebo 724 196 169**

Kontejnery na bioodpad ze zahrad a větve  
objednávejte telefonicky na číslech 724 196 169 nebo  
725 959 001, případně osobně v kanceláři OÚ Valy

## OBECNÍ KNIHOVNA VALY

OTEVÍRACÍ DOBA

**ČTVRTEK 16:00 - 18:00 HOD.**

SPOLEČENSKÉ HRY PRO CELOU RODINU - DESKOVKY, KARETNÍ HRY, HLAVOLAMY  
K DISPOZICI POČÍTAČ S PŘIPOJENÍM NA INTERNET



# CO SE V NAŠÍ OBCI UDÁLO

## UDÁLOSTI V ZÁVĚRU ROKU

Poslední týdny starého roku se v naší obci nesly ve znamení sounáležitosti, dětského těšení a nových tradic.

Vše začalo u rozsvíceného vánočního stromu, kdy byla v obci instalována schránka na dopisy pro Ježíška. Adresát našťastí nezklamal a odpověděl úplně všem, přičemž tři vylosovaní se mohli pod stromečkem radovat přímo ze svých vysněných dárců. "To je přesně ta, kterou jsem chtěl", řekl o herní klávesnici Vojta, který ji Ježíškovi nejen důkladně popsal, ale i namaloval. Ani ostatní děti však neodešly s prázdnou. Každé z nich dostalo na památku vánočního skřítky, které s láskou a trpělivostí vyrobila Dana Pavlinová. Za tuto nezištnou pomoc a krásnou ruční práci jí patří upřímné poděkování, protože právě takové detaily tvoří tu pravou vánoční atmosféru.

Letošní advent byl navíc obohacen o zcela novou tradici, kdy bylo do Valů poprvé přineseno Betlémské světlo. Jeho plamínek, jako symbol klidu a naděje, jsme opatrovali až do samotného Štědrého večera. Pomyslnou tečkou za uplynulým rokem pak byl společný silvestrovský přípitek na dětském hřišti. Nechyběl ani ohňostroj, který rozzářil nebe nad našimi hlavami a symbolicky nás uvedl do roku nového.

Děkujeme všem, kteří se na těchto akcích podíleli a kteří svou přítomností přispěli k tomu, že závěr roku v naší malé, ale krásné obci byl tak hřejivý a nezapomenutelný.

AKA



foto: Viki s vánočním skřítkem a Vojta s vysněnou klávesnicí



foto: Žanetka a vytoužená kapybara



foto: Matoušek a garáže Hot Wheels

**NOC\***  
**s Andersenem**  
**2026**

Dítě předem  
přihlaste z důvodu  
omezené kapacity  
na telefonu  
725 959 001

od 19 hodin  
v zasedačce  
OÚ Valy

S sebou:  
karimatku,  
spacák,  
přezůvky

Klub dětských knihoven SKIP ČR  
a Obec Valy a Obecní knihovna Valy  
pořádají již 26. ročník  
pohádkového nocování  
**27. března 2026**

Snídaně zajištěna.

skip   

Těší se Andrea, Hanka a Míra

# TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA

Letošní 26. ročník Tříkrálové sbírky byl pro Mariánské Lázně výjimečný, protože jste zde již po 25. mohli potkat koledníky.

Celkem se vybralo 345 952,- Kč, z toho ve Valech 12 063,- Kč, což je téměř dvojnásobek oproti minulému roku. Přímo v Mariánských Lázních chodilo 17 skupinek, některé i 4 dny. Úžasně se zapojily všechny okolní obce, kde koledovalo 22 skupinek. Nejmladším koledníkům byly 3 roky a nejstarší vedoucí měl 81 let.

Z vybraných peněz podpoříme Dům pro občany bez vlastního bytu v Mar. Lázních, Hospic svatého Jiří v Chebu a projekty Diecézní charity Plzeň, která pečuje především o seniory a matky s dětmi v tísní. Část peněz zůstává pro činnost Farní charity Mar. Lázně, abychom se mohli postarat o potřebné lidi z našeho okolí. Pokud víte o někom, kdo naši pomoc opravdu potřebuje, obraťte se na nás.

Děkujeme za všechny vaše příspěvky, které opravdu pomohou. Zvláště chceme poděkovat všem koledníkům a vedoucím skupinek.

Jako každým rokem, ani letos nebylo v našich silách zazvonit u každých dveří. Stále je nás málo. Takže pokud máte jen trošičku chuť a možnost se k nám v příštím roce připojit, neváhejte se přihlásit. Hledáme nejen děti, ale i vedoucí skupinek. Zkrátka všechny, kteří jsou ochotni věnovat trochu svého času a pohodlí na dobrou věc. Chtěli bychom touto cestou popřát všem pohodový rok 2026, hlavně hodně zdraví, lásky a radosti z každého nového dne.



foto: dobrovolníci ve Valech

popřát všem pohodový rok 2026, hlavně hodně zdraví, lásky a radosti z každého nového dne.  
Za farní charitu Mariánské Lázně Rita Manychová

## OFFLINE ODPOLEDNE

... aneb odpoledne plné deskových, karetních a jiných společenských her pro všechny.

Letos po sedmé jsme se sešli v zasedací místnosti obecního úřadu s dětmi, abychom si společně zahráli. A opět výhradně off-line, tedy bez připojení k internetu. Telefon pár hodin nikdo z účastníků skutečně nepotřeboval.

Uklidme Česko  
Obec Valy  
Uklidme VALY  
28. března 2026  
Sejdeme se v 9 hodin před budovou OÚ Valy  
Pytle a rukavice zajištěny, nezapomeňte na pevnou obuv!  
Kontakt: 725 959 001  
www.UklidmeCesko.cz

Účastníci vybírali z velké řádky připravených her. Ostřílení borci učili pravidla některých her začátečníky. Pro někoho bylo i „Prší“ velkou neznámou, ale o to právě šlo. Došlo opět na oblíbené turnaje. Výherci karetní hry "Prší", klasického BINGA a deskové hry "Člověče, nezlob se!" si domů odnesli skvělé ceny.

Letos se velké oblibě těšilo TRIOMINO. Stejně tak velmi zaujal RUMMIKUB. Tuto hru opravdu doporučujeme. Čas ubíhal až moc rychle, ale tak je to pokaždé. Pokud však máte zájem si nějakou hru se svými kamarády zahrát, můžete přijít kterýkoliv čtvrtek do obecní knihovny, kde jsou pro vás připravené. Knihovnice Hanka se na Vás bude těšit.

Míra K.



foto: účastníci akce při hře

# VALSKÉ JARŇÁKY

Letošní jarní prázdniny od 23. do 27. února patřily v naší obci dětem. Pod heslem „Nenuď se doma“ jsme pro ně připravili pestrý odpolední program, který každý den mezi 13. a 17. hodinou nabízel nová dobrodružství, tvoření i sportovní výzvy. Prázdninový týden jsme zahájili v kreativním duchu. Pondělní dílna se proměnila v malý umělecký ateliér, kde si děti navrhovaly vlastní originální trička, vytvářely barevné pískované obrázky a vyráběly drobné šperky pro radost. Úterý pak prověřilo strategické myšlení a postřeh u oblíbených deskových her, zatímco ve středu jsme za vodními radovánkami vyrazili do městského bazénu v Mariánských Lázních.

Čtvrteční odpoledne mělo být původně ve znamení kvízů a hádanek, ale slunečné počasí nás vylákalo ven. Ze zbytků sněhu vznikaly originální minisněhuláci a lesopark nad Bažantnicí ožil soutěžemi, cvičením na fitness prvcích a "schovkou". Nevynechali jsme ani jarní procházku k majestátnímu Králi smrků a přilehlými lesy se vrátili zpět do Valů. Sportovní tečku za celým týdnem udělal pátek. Děti poměřily své síly v napínavé hře BIG KUBB, překonávaly překážkové dráhy a celý program vyvrcholil florbalovým zápasem.

Děkujeme všem dětem za jejich energii a fair-play přístup. Valské Jarňáky opět potvrdily, že prázdniny strávené aktivně a v partě kamarádů jsou těmi nejlepšími.

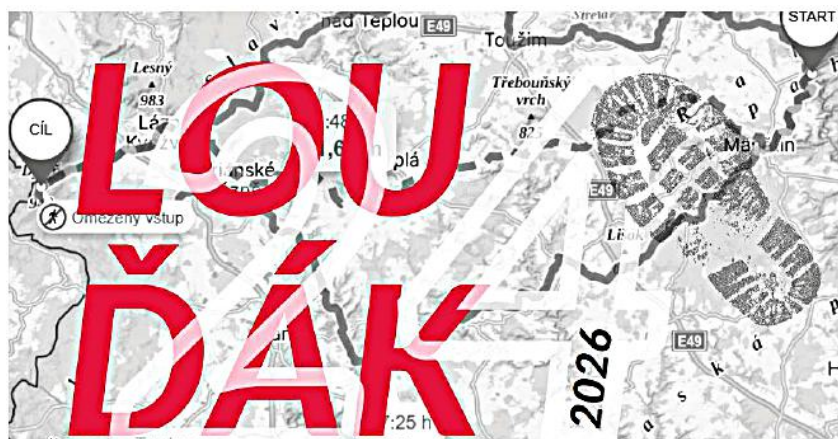
AKA



foto shora: pondělní malování triček a úterní deskovky



foto shora: čtvrteční procházka, páteční florbal



**KATEGORIE HARD > DÉLKA TRASY CCA 70 KM | ČASOVÝ LIMIT 24 H**

START: PÁTEK | 10 | 4 | 2026

20.00 HOD | ZÁMEK RABŠTEJN NAD STŘELOU

CÍL: VYSÍLAČ DYLEŇ

**KATEGORIE MEDIUM > DÉLKA TRASY CCA 30 KM | ČASOVÝ LIMIT 12 H**

START: SOBOTA | 11 | 4 | 2026

8.00 HOD | KLÁŠTER TEPLÁ

CÍL: DYLEŇ VYSÍLAČ

**KATEGORIE EASY > DÉLKA TRASY CCA 10 KM | ČASOVÝ LIMIT 4 H**

START: SOBOTA | 11 | 4 | 2026

12.00 HOD | VALY OBECNÍ ÚŘAD

CÍL: VALY - ALTÁN U BAŽANTNICE

Bližší informace +420 777 247 293 | Ideálně WhatsApp

Podpora | Obec Valy, Centrum pro volný čas, Pivovar Pivní Skaut.



Obec Valy



Obec Valy

PODROBNOSTI NA FB A INSTAGRAMU OBCE VALY

!!! Přihlášky do 31.3.2026 na WhatsApp 777 247 293 !!!

# VÝROČNÍ SCHŮZE SPOLKU

Na pondělí 2. března 2026 byla od 17 hodin svolána výroční schůze z.s. Centrum pro volný čas do zasedací místnosti obecního úřadu. Zúčastnilo se 14 z celkového počtu 22 členů spolku.

Schůzi zahájila předsedkyně spolku Marie Stretzová a seznámila přítomné s programem. Následně konstatovala, že schůze je vzhledem k počtu přítomných členů usnášeníschopná. Následovaly informace o finanční situaci a hospodaření za uplynulý rok, které předal pokladník Tadeáš Šorejs. Pan Podzimek pak zhodnotil akce, které proběhly v předešlém roce. Předsedkyně navázala výčtem plánovaných akcí pro rok 2026. Po krátké diskusi a drobném občerstvení byla schůze ukončena. AKA

## DÍLNIČKA PRO ŠIKOVNÉ RUČIČKY

Malí šikulové tvořili v obecní knihovně. Decoupage (ubrousková technika) je pro děti vděčná, protože výsledek vypadá vždycky profesionálně a udělá velkou radost.

Ve čtvrtek 5. března to v naší obecní knihovně hýřilo barvami a kreativitou. Sešli jsme se s dětmi u tvořivého stolu, abychom společně vyrobili dárky pro ty nejdůležitější ženy v našich životech – pro maminky, babičky, starší sestry i paní učitelky.

Hlavním hrdinou odpoledne se staly dřevěné krabičky ve tvaru srdce. Děti si vyzkoušely techniku decoupage, při které pomocí lepidla a pestrobarevných ubrousků přenášely jemné motivy přímo na dřevo, které před tím nabarvily akrylovou barvou. Pod rukama malých umělců tak vznikaly originální kousky, z nichž každý byl unikátem. Trpělivost při stříhání drobných vzorů a pečlivost při vyhlazování ubrousků se vyplatila. Výsledkem jsou nádherné kazety na drobnosti, které jistě potěší každé ženské srdce.

Děkujeme všem dětem za jejich nadšení a věříme, že tyto ručně vyrobené dárky přinesou obdarovaným stejnou radost, s jakou byly v příjemném prostředí naší knihovny tvořeny. AKA



foto: Zita se svým vlastnoručním výrobkem



**PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR VALY**  
pro děti ve věku od 6 do 15 let

**Termíny v roce 2026:**

- I. turnus **OBSAZENO**
- II. turnus 3. – 7. srpna 2026

**Místo konání:** Bažantnice, obec Valy  
**Čas konání:** 7:30 – 17:00 hodin  
**Cena:** 2.600 Kč / turnus  
(sourozenci 2. a další dítě 2.300 Kč)  
cena zahrnuje stravu (oběd, svačina), celodenní pitný režim, materiál, odměny, dopravu a vstupy

**Zaměření:** sport a příroda

**Přihlášku zašlete e-mailem na [podatelna@obecvaly.cz](mailto:podatelna@obecvaly.cz)**  
- ke stažení na [www.obecvaly.cz](http://www.obecvaly.cz)

Těšíme se na Vás !!!

Na II. turnusu zbývají poslední volná místa. Proto odeslání vyplněné přihlášky příliš neodkládejte.

# HRÁTKY S PAMĚTÍ

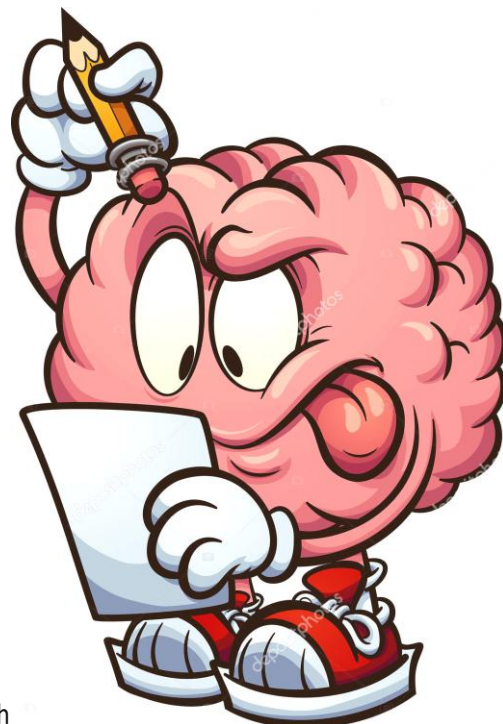
**Probuzejte svou zvědavost, protože zvědavost je vlastní všem lidským bytostem.**

Někteří lidé pěstují zvědavost ve formě klepů, což v podstatě není nic jiného než zvědavost zaměřená na život druhých, a následné využití takto získaných informací pro očernění druhých (jedná se o jednu z aktivit preferovaných lidskými bytostmi). Jiní lidé pociťují ušlechtlejší zájem o druhé a projektují svou zvědavost na sociální vztahy, jsou to dobří posluchači a mluvčí a jejich život je plný přátel a společných událostí. Chcete-li znát odpověď na cosi, využijte vlastní zvědavost a vyhledejte si informace na internetu. Pro náš mozek je vhodné hledat odpovědi na otázky a dohledávat je všemožnými způsoby.

## KDO JE KDO?

Obklopujete nás, někdy je používáme a možná ne vždy úplně správně. Vyzkoušejte, jak si vedete v určení významu cizích slov. Spojte slovo cizího původu s jeho správným významem.

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1. skeptik      | a) člověk, ovládající mnoho cizích jazyků                       |
| 2. despota      | b) člověk s odmítavým či negativním vztahem k hodnotám          |
| 3. filantrop    | c) člověk strojený, dávající najevo svou důležitost             |
| 4. oportunist   | d) člověk vedoucí odříkavý způsob života                        |
| 5. diletant     | e) člověk zbožňující a obdivující sebe sama                     |
| 6. fanatik      | f) člověk, který bezohledně a bezzásadově využívá příležitosti  |
| 7. nihilista    | g) člověk, který nemá rád lidi, vyhýbá se jim; mrzout           |
| 8. narcista     | h) člověk, který propadl vášnivému, nekritickému zaujetí        |
| 9. pokrytec     | i) člověk, který získal nějakou cenu za své dílo                |
| 10. asketa      | j) dotazovaný; účastník výzkumu, průzkumu                       |
| 11. misantrop   | k) kacíř, odpůrce většinových doktrín                           |
| 12. polyglot    | l) lidumil  |
| 13. renegát     | m) nedůvěřivý, pochybovačný člověk; stoupenec skepticismu       |
| 14. kosmopolita | n) neupřímný člověk, licoměrník; lže ve svůj prospěch           |
| 15. laureát     | o) odpadlík, přeběhlík  |
| 16. lobbista    | p) oponent, odpůrce názoru, režimu                              |
| 17. respondent  | q) osoba prosazující zájem vlastní či skupiny u nějaké autority |
| 18. heretik     | r) samouk, neodborný člověk                                     |
| 19. disident    | s) světznaný člověk, zručný v různých prostředích nebo zemích   |
| 20. pozér       | t) tyran, neomezený vládce; krutý, panovačný člověk             |



## Autosugesce: ovlivňujeme naše podvědomí.

"Sami si tak dlouho něco namlouváme, že tomu po určité době uvěříme a je jedno, že víme, že si lžeme. Zkuste si ovlivnit vaše podvědomí a obraťte vaše myšlenky radostným směrem. Přeji vám klidné a spokojené vnitřní Já, které bude mít takovou sílu, že pohltí všechny kolem vás ... trenérka paměti Markéta"

## Paměť začíná v hlavě: Jak „naprogramovat“ svou mysl

Naše podvědomí funguje jako výkonný motor – nehodnotí, kam jedeme, ale plní příkazy, které mu dáváme svými myšlenkami. Pokud o své paměti pochybujeme, podvědomí ji začne „vypínat“. Jak to změnit?

### Tři kroky k bystřejší paměti:

1. Konec negativních nálepek: *Věty jako „já už zapomínám“ nahraďte pozitivním přístupem: „mám bystrou mysl“*
2. Mluvte v přítomnosti: *Podvědomí nezná „potom“. Místo „budu si lépe pamatovat“ si říkejte: „pamatuji si“*
3. Využijte bránu spánku: *Nejsilněji mysl naslouchá před usnutím. Místo rekapitulace chyb si v duchu promítněte, co se vám daný den povedlo. Tento klid přepne mozek do režimu, kdy se informace ukládají trvale a bez stresu.*

Trénink paměti není jen o křížovkách, ale o odvaze věřit ve vlastní schopnosti. Změňte svůj vnitřní postoj a vaše paměť vás bude následovat.

AKA

(Hrčky s paměť - řešení: 1m, 2t, 3l, 4f, 5r, 6h, 7b, 8e, 9n, 10d, 11g, 12a, 13o, 14s, 15i, 16q, 17j, 18k, 19p, 20c)

Vydává Obec Valy, V Lukách 21, 353 01 Valy, IČO 00572781, evidenční číslo: MK ČR E 19845

Periodický tisk územního samosprávného celku, vychází 4x ročně, adresa redakce : V Lukách 21, 353 01 Valy

Tiskne Obec Valy svépomocí na vlastní náklady

Za obsahovou stránku, periodicitu a správnost po poslední korektuře zodpovídá Tomáš Podzimek, Sestavili: Andrea Kakašová

Příspěvky zasílejte na e-mailovou adresu: [valskenovinky@seznam.cz](mailto:valskenovinky@seznam.cz) nebo doručte do kanceláře či schránky Obecního úřadu Valy v označené obálce „Valské novinky“.