

MISTNINOVINY

PRAHA 9

Libeň, Vysočany, Prosek, Strážkov, Horní Počernice, Hloubětín, Hrdlořezy

NOVINYKRAJE.CZ

Patrik Šerý – padesátník na vrcholu sil a sportovní kariéry

Kulturista Patrik Šerý ze Štěpánova u Olomouce se na konci roku opět dostal na první příčky Mezinárodní federace fitness a bodybuilding, která je největší počtem závodníků na celém světě (IFBB) v několika kategoriích. Obhájí tím svoje prvenství z loňské sezony, v řadě závodů letos porazil více než tři stovky mnohem mladších sportovců. Ve svých padesáti letech má jen za letošní rok 38 finálových medailí na světových soutěžích.

Juraj Aláč

Bylo celkem těžké vás dostat na tenhle rozhovor. Jak plný je váš diář?

Když to zprůměruji, tak dvakrát do měsíce jsem na světových závodech v zahraničí. Začínáme v březnu a lítám pak po celém světě. Doma jsem tak čtrnáct dní v měsíci a celkem strádám. Jsem domácí typ a jsem rád doma, takže to cestování po světě je pro mě dost náročné.

Kolik závodů máte letos za sebou?

Rád se vracím na místa, kde jsem zažil nějaké úspěchy a berou mě tam nejen jako sportovní celebrity, ale i jako rodinného příslušníka. Je to srdcová záležitost, takže se rád obklopuji lidmi, se kterými jsme si blízcí. První bývá tradičně Rakousko, potom Malta. Letos to byly i závody v Rumunsku, Itálii,

Španělsku, Turecku, Švýcarsku, Mexiku. Když se naskytne příležitost, rád jedu na hezká místa, teď třeba odlétám do mexického Cancúnu.

V jakých kategoriích soutěžíte a jak závody vypadají?

Jedná se o světové poháry (IFBB World Tour Ranking poz. red.). Závodím v amatérech, ale přelévá se to do tzv. SEMI PRO, což jsou poloprofesionálové, a to je vlastně kategorie začátečníků v profesionální kulturistice. Je to velmi náročné, závody trvají od rána do večera a nastupujeme a předvádíme dané pózy. V těch sálech je těžký vzduch z barev na tělo a potu... obdivuji manželku a mého sparing partnera, že tam se mnou celý den vydrží.

Co je na závodech nejtěžší?

Nejhorší je, že nesmím nic pít a jíst. Pózy vyžadují, aby člověk na



sobě měl jen svaly a šlachy – žádný tuk ani vodu. Takže jsem pět dní před závodem jenom na tekuté stravě. To je strašné trápení, ale přináší to výsledky. Nemám co spalovat a váhu odbourávám jen vodou. A ve dnech závodů si dám jen jednu kávu za den – aby mě nakopl kofein a dal jsem si trochu tekutin. Ale ta káva vlastně dehydratuje ještě víc, ledviny pak dostávají pořádně zabrat.

Co vás udržuje po těch letech ještě motivovaného?

Na to se mě ptají všichni... A já vždycky říkám, že jsem takovej fanatik zarputilej. Já jsem tomu sportu tak propadl a miluji ho od mala a zachránil mi dokonce život. Měl jsem těžkou nehodu na motorce, ale díky tomu, že se tělo dokázalo v okamžiku nárazu sepnout, tak jsem neměl nic zlomeného. Svaly všechno podržely, měl jsem jen tržné rány na kůži, vyražené zuby, ale jinak doktoři říkali, že to byl zázrak. A to jsem si řekl, že když mě nahoře někdo hlídá, tak už nemůžu přestat.

Kdy jste začal s kulturistikou?

Začátky byly strašný, v osmi letech mě dal otec na box. Byl jsem úspěšný, vozil jsem medaile i ze zahraničí. Přesto jsem cítil, že to není pro mě. Otcí jsem se vzepřel a místo boxu jsem začal cvičit a dal se na kulturistiku. Ve čtrnácti jsem už dělal vyhazovače na zábavách a za vydělané peníze jsem si kupoval svoje proteiny a jídlo, které mi doma nechtěli dovolit. Otec ze mě chtěl mít boxera, ale kulturistika mě více naplňuje.

Pokračování na straně 5

INZERCE



MAHARLIKA
FILIPÍNSKÉ & THAJSKÉ MASÁŽE

Dopřejte si masáže,
které hýčkají vaše tělo i mysl.

DOTEK TRADICE, PÉČE & LUXUSU

Pro svůj termín nás kontaktujte:

📧 rezervace@maharlika.cz

☎ +420 601 323 496

🌐 www.maharlika.cz

Anny Čížkové 1162/1
Praha 14 - Hloubětín

Prosincová novinka Polikliniky Prosek, dárkový poukaz pod vánoční stromek

Na naší Poliklinice Prosek startuje prodej dárkových poukazů, které bude možné pořídit nejen přímo v lékárně, ale nově i přes stránky www.poliklinikaprosek.cz. Cílem je umožnit pohodlný nákup i těm, kteří nechtějí nebo nemohou přijít osobně. Ti si budou moci poukaz objednat a uhradit zcela online a stejně elektronicky jej také obdrží.

„Poukazy budou k dispozici v nominálních hodnotách 500 Kč a 1000 Kč a bude za ně možné nakoupit nejen léky, doplňky stravy, produkty pro prevenci a péči o zdraví, ale i kosmetiku, zdravotnické pomůcky a další doplňkové zboží ze sortimentu lékárny a prodejny zdravotnických potřeb. Poukázku bude také možné využít například na lymfodrenáž, fyzioterapii, masáže, laseroterapii a další placené služby

**POLIKLINIKA PROSEK**

Vydáno dne: 20. 11. 2025



Dárkový poukaz v hodnotě **500 Kč**

pro: **Alenu Novákovou**

Poukázku je možné uplatnit na nákup léků, doplňků stravy a dalšího zboží ze sortimentu lékárny i prodejny zdravotnických potřeb, stejně jako na masáže, laseroterapie, lymfodrenáže a jiné placené služby polikliniky.

Kód: **B552**
Platnost 6 měsíců od data vydání

poskytované na pracovištích Polikliniky Prosek a. s., takže se mohou stát ideálním vánočním dárkem,“ představuje novinku ředitel polikliniky Ing. Tomáš Hromádka.

Při osobním nákupu v lékárně uhradí zákazník patřičnou

částku a obdrží poukaz s unikátním kódem. Při objednávce přes web budou na e-mailovou adresu zákazníka zaslány informace, jak dárkový poukaz uhradit. Po zaplacení bude poukaz odeslán na e-mailovou adresu kupujícího. Do budoucna se počítá s napojením

na platební bránu a automatickým generováním poukazů přímo po zaplacení i s možností postupného čerpání celkové částky.

Darujte dárkový poukaz – darujete s ním zdraví!

INZERCE

AUTOCENTRUM VOJKOV

**EKOLOGICKÁ LIKVIDACE VOZIDEL**



SHÁNÍTE NÁHRADNÍ DÍLY?

Proč právě u nás?

- ✓ Záruka vrácení zboží do 60 dnů
- ✓ Máme tisíce spokojených zákazníků
- ✓ Jsme na trhu už více než 20 let a stále rosteme

734 880 088

info@autodilyvojkov.cz
www.autodilyvojkov.cz

POTŘEBUJETE ZLIKVIDOVAT VŮZ?

Vše zajistíme zdarma

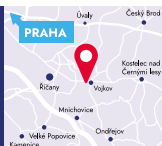
- ✓ Odtah vozu
- ✓ Vystavení protokolu likvidace
- ✓ Odhlášení vozu na úřadě

605 238 887

info@likvidacevojkov.cz
www.likvidacevojkov.cz

Kde nás najdete

Autocentrum Vojkov s.r.o.
K Nemocnici 50
251 62 Tehovec – Vojkov



AUTOCENTRUM VOJKOV

Broker Consulting
Finance • Reality • Spolu

Ideální partner pro prodej i nákup Vaší nemovitosti

Praha a Střední Čechy

Zdeňka Jelínková
manažer senior – realitní specialista

+420 724 586 093
jelinkova.zdenka@bcas.cz

RV2501749/11

Petružálek a synové, s. r. o.

- Odvoz stavebního odpadu, sutě, zeminy
- Pisky, štěrky, recyklát, tříděná zemina
- Nákladní automobilová přeprava
- Zemní a výkopové práce



Praha 9 - Běchovice

603 242 142

info@sute-pisky.cz, www.sute-pisky.cz

RV2402497/22

TIRÁŽ

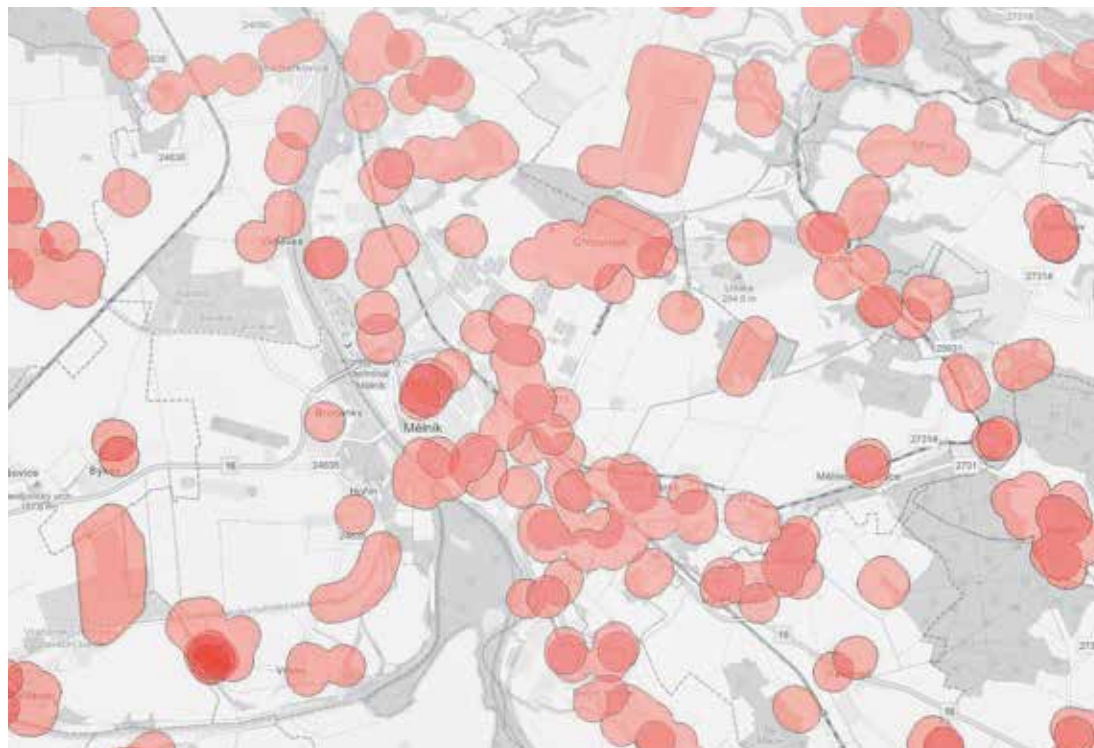
NOVINY KRAJE vydává Regionální vydavatelství s.r.o., Na louce 603/6, 111 01 Praha 10 – Dolní Měcholupy, IČ 27846717, DIČ CZ27846717. Místo vydání: Praha 9. Neoproděné. Šéfredaktor: Ivo Čermák. Neoznačené fotografie jsou z archivu redakce. Registrace u MK ČR – MK ČR E 23114. Inzerce: Dana Brejchová 603 588 338, brejchova@regvyd.cz; Karel Dobias 739 300 390, dobiask@regvyd.cz; Aneta Dobiasová 732 574 319, dobiasova@regvyd.cz; Štěpánka Hadravová 605 167 046, hadravova@regvyd.cz; Zuzana Tomášková 605 405 799, tomaschkova@regvyd.cz; Libor Vrbický 720 105 401, lvrbicky@regvyd.cz; Vít Vrbický 603 786 170, vrbicky@regvyd.cz. Nevýžadané příspěvky nevracíme. Reklama: na dodávky novin: reklama@regvyd.cz. Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178. Korektury: Ilona Vítková. DTP: Josef Omelka, Studio 87, spol. s r.o. Vydání 2025/12 vychází 12. 12. 2025. Uzávěrka dalšího vydání 9. 1. 2026. Vydavatel neodpovídá za správnost údajů inzerátů a nebere žádnou finanční ani hmotnou odpovědnost za zveřejnění inzerátů a jeho následky. Obsah inzerce se nemusí shodovat s názorem vydavatelství.

Ohňostroje v Česku na Silvestra utichnou

KRÁTCE

Čistá voda je pro všechny

Pitnou vodou z veřejných vododů je v České republice zásobováno 95,1 procenta obyvatel a 90,3 procenta žije v domech napojených na kanalizaci. V roce 2024 bylo na obnovu a rozvoj vododů a kanalizací vynaloženo přes 14 miliard korun ve skupině 50 největších subjektů provozovatelů. Tato data vyplývají z ročenky Vodovody a kanalizace ČR 2024 Ministerstva zemědělství, která přináší komplexní pohled na stav vodárenské infrastruktury, ceny vodného a stočného i kvalitu pitné vody v České republice. Délka vodovodní sítě má v republice 83 867 km a denně domácnost spotřebuje průměrně 88,3 litru vody.



Bezpečnostní pásma vyznačují červené značky. Platí v okruhu 250 m kolem nemocnic, domovů pro seniory, zoo a chovných stanic. Zákaz používání pyrotechniky platí i na celém území národních parků. Foto | ministerstvo zemědělství

Silvestrovské oslavy bez ohňostroje budou letos na mnoha místech v Česku novinkou. Nejen jednotlivci, ale i sama města musejí najít jiný způsob přivítání Nového roku. Od 1. prosince totiž platí novela zákona o pyrotechnice, která zavádí přísná ochranná pásma. Mapa na webu ministerstva zemědělství zájemcům přesně ukáže, kde je odpalování pyrotechniky zakázané.

Juraj Aláč

Nejen přísnější zákaz prodeje pyrotechniky, kdy už není možné nakoupit petardy a ohňostroje mimo kamenné prodejny, ale především rozšíření lokalit, kde se nesmí používat pyrotechnika vůbec. Cílem zákazu je omezit hluk, snížit riziko požárů a chránit zdraví lidí a zvířat. Dětem tak budou muset stačit prskavky, práskací kuličky nebo malé fontány – většinou výrobky, které je možné použít i v interiéru nebo jsou prodejné od 15 let.



Mapa zobrazuje lokality, kde se nesmí použít ohňostroje

Novela zavádí minimální ochrannou vzdálenost při odpalování pyrotechniky od objektů, jako jsou nemocnice, chovy zvířat a další citlivá místa. Posiluje také

pravomoci obcí při regulaci používání pyrotechniky. „Ministerstvo zemědělství vytvořilo mapovou aplikaci, kde zhmotnilo do vizuální podoby § 35b zákona o pyrotechnice, aby si lidé udělali představu, kde se nachází zakázané zóny. Omezení užívání pyrotechniky platí v okolí všech druhů objektů hospodářských zvířat. Z pohledu zákona o zemědělství jsou druhem objektů i stanoviště včelstev, omezení proto platí i v okolí jejich stanovišť,“ uvedl mluvčí ministerstva zemědělství Vojtěch Bílý. Pro obyvatele menších obcí to může

znamenat, že kvůli včelařům nesmí odpalovat žádné ohňostroje. Ani na Silvestra, ani v rámci jiných oslav během roku.

Obce hledají náhradní místa pro odpal nasmlouvaných ohňostrojů

Některé obce musejí na poslední chvíli nasmlouvané a zaplacené vánoční ohňostroje přesunout z původních míst do jiných lokalit. Podle mapy mohou přesně zjistit, kde je odpalování pyrotechniky povoleno, a vyhnout se trestu. „Nová pravidla mají také dopad na prodej zábavní pyrotechniky vyšších kategorií – F3 a F4 –, které jsou určeny především pro odborně způsobilé osoby. Tresty za porušení nových pravidel mohou zahrnovat vysoké pokuty a v závažných případech i zákaz činnosti až na tři roky,“ uvedl ministr průmyslu a obchodu Lukáš Vlček.

KATEGORIZACE PYROTECHNIKY

- F1 POVOLENO – bouchací kuličky, motýli, prskavky
- F2 – petardy, římské svíce, dýmovnice, malé baterie
- F3 – velké kompaktní baterie, složené ohňostroje, velké petardy, římské svíce velkých kalibrů, velké fontány
- F4 – kulové pumy, válcové pumy, kompaktní baterie, ohněpád

ČÍSLO MĚSÍCE

2880

Tolik případů žloutenky typu A evidují lékaři v letošním roce. Je to až dvacetkrát více než loni a nejvíce od roku 1984. Letos na nemoc zemřelo 31 lidí, loni dva. V listopadu přibýlo 505 nových případů.

DATUM MĚSÍCE

23. prosinec 2011

Státní pohřeb posledního československého a prvního českého prezidenta Václava Havla. Zemřel 18. prosince 2011 po dlouhodobých zdravotních problémech na oběhové selhání.

Kořeny našich duší

Výstava s názvem Kořeny našich duší se koná v Beseder Gallery, Lihovarská 12, Praha-Libeň, do 15. ledna 2026. Výstava umělců Maxima Muchova a Dannie B. je společným ponorem do hlubin vnímání, paměti a identity – do míst, odkud vyrůstáme a kam se znovu vracíme. Každé dílo je otiskem cesty, kterou duše prochází mezi minulostí a přítomností. Kurátorkou výstavy je MgA. Barbara Adamcová. Pro více informací sledujte www.besedergallery.art. mj



Foto | Maxim Muchov a Dannie B.

Duch (z) osady

Divadlo Post scriptum nelení a v Divadle Gong se můžete těšit na jejich novou autorskou hru Duch (z) osady. Po prosincové premiéře bude hrát 13. ledna a 10. února 2026. Soubor pod novým vedením přichází se scenáristickou prvotinou Anety Kubešové, kterou můžete znát jako Markýtku z Jejich furiantek. Režisérské taktovky se ujal Matouš Trajhan. Kostýmy a kulisy vymýšlí a vytváří Tereza Kraucherová. Uvidíte nové tváře, ale i osvědčené postskriptácké stálíce, které vás rozesmály už tolikrát předtím. Hra vás zavede do chatové osady a je spojením detektivního žánru a konverzační komedie. red

INZERCE

POHŘEBNÍ SLUŽBA ČAKOVICE
ZDENĚK VÍTEK

PROVÁDÍ

- pohřby do země • kremační obřady •
- vazbu věnců a kytic • smuteční oznámení
- převozy zesnulých NONSTOP

Tel.: 603 861 635, 734 817 113

KANCELÁŘ
Plajnerova 251/8, Praha 9 – Čakovice
tel.: 603 861 635, 734 817 113
e-mail: pscakovice@seznam.cz
www.pscakovice.cz

S vlastní smuteční síní ve Vinohř.

Eden proti Letné

Vánoční fotbalový zápas internacionálů pod názvem EDEN PROTI LETNÉ pořádá MČ Praha 9 v nové nafukovací hale na hřišti rugby AC Sparta Praha v areálu UNYP ARENY 26. prosince 2025 od 10.15 hodin.

Marie Janková

Přijďte se pobavit a fandit při vánočním zápase bývalých fotbalových hvězd. Hraje se systémem 5 + 1 dvakrát 25 minut. V týmu z Letné se mimo jiné představí Jan Berger, Karel Poborský, Jiří Novotný. Jejich soupeři z Edenu budou například Ondřej Kudělá, Martin Müller, Pavel Horváth, Lukáš Jarolím.

Nové hřiště, nová hala

Ve sportovním areálu v Podvinném mlýnu, který spravuje AC Sparta Praha, bylo na přelomu 2024-2025 předěláno

staré hřiště, které sloužilo od roku 1982. Původní travnaté hřiště nahradil umělý trávník třetí generace o rozměrech 115 × 68 metrů. S příchodem zimy v listopadu na něm „vyrostla“ nafukovací, téměř 18 metrů vysoká přetlaková hala, která umožňuje tréninky po celý rok na jednom místě všem sportovním subjektům, které provozují v tomto areálu sportovní činnost.

Celý projekt přišel téměř na 48 milionů korun bez DPH. Více než 23,8 milionu korun na něj poskytla Národní sportovní agentura, která ho vybrala jako jeden ze sedmnácti projektů v celé České



republice. MČ Praha 9 věnovala 12 milionů korun a hlavní město Praha přispělo 9 miliony korun.

Po několikátýdenním ověřovacím provozu haly proběhne při Vánočním fotbalovém zápase internacionálů i oficiální křest sportoviště. Buďte přítom.

Strom splněných přání

Během listopadu senioři z deváté městské části napsali skromná přání, jaké dárky by jim udělaly radost a nemohou si je z různých důvodů dovolit. Ještě do 21. prosince si můžete na www.petrkllice.cz/ strom-praní konkrétní přání vybrat a splnit jim je. Ve stejném období je můžete následně donést na recepci úřadu Městské části Praha 9, Sokolovská 14/324, Praha 9. Po Novém roce pak budou seniorům dárky doručeny.

Informace o možnosti splnit přání seniorům najdete také přímo



Ilustrační foto | KC Petrklíč

na vánočních stromech v Praze 9. V předvánočním čase budou vybírat dárky radní z devítky.

Do parku Zahrádky bude možné dárky pro seniory přinést 13. prosince 2025 během akce Pekelné Vánoce od 16.00 do 19.00 hodin (ke stánku městské části). Na Polikliniku Prosek můžete s dárkem 17. prosince 2025 od 13.00 do 16.00 hodin.

Každý dar – ať už vstupenka do divadla, teplý šál, nebo oblíbená knížka – je víc než věc. Je to gesto, které znamená mnohem víc, než si myslíme. Děkujeme všem, kteří se zapojí a pomohou proměnit přání v radost. red

Blíží se zápisy do první třídy

Podle školského zákona došlo ke změně termínu zápisu dětí k povinné školní docházce. Zákonní zástupci mají nově povinnost přihlásit dítě dříve než v předchozích letech, konkrétně v období od 15. ledna do 15. února 2026.

Pro školní rok 2026–2027 budou do 1. ročníků základních škol zapsány děti, které dosáhnou šestého roku věku do 31. srpna 2026, a také děti, kterým byl v předchozím roce povolen odklad povinné školní docházky.

V základních školách zřizovaných Městskou částí Praha 9 se zápisy do 1. tříd budou konat ve dnech 11. až 12. února 2026. Podmínky zápisu, povinné

dokumenty, informace o spádových oblastech a další pokyny budou zveřejněny na webových stránkách jednotlivých škol.

Více o jednotlivých školách se můžete dozvědět při dnech otevřených dveří. Ty se konají:

- ZŠ Novoborská: 18. prosince 2025 od 15 do 17.30 hodin
- ZŠ Litvínovská 500: 14. ledna 2026 od 9 do 11 hodin a od 15 do 17 hodin
- ZŠ Na Balabence: 14. ledna 2026 od 15 do 17 hodin
- Základní školy Špitálská, Litvínovská 600 a Elektra organizovaly dny otevřených dveří v listopadu 2025. mj

Nádraží Praha – Prosek

Přijďte se podívat na velké modelové kolejiště velikosti „o“. Nádraží Praha-Prosek se nachází v Jablonecké ulici 322, Praha 9 Prosek (nedaleko stanice metra C Střížkov). Pragoclub organizuje návštěvní dny 27. a 28. prosince 2025 od 11.00 do 17.00 hodin. Více na www.pragoclub.cz. mj



Patrik Šerý – padesátník na vrcholu sil a sportovní kariéry

Jak těžký je kulturistický životní styl? Je období, kdy můžete povolit?

Někteří to tak mají, že je poznat, kdy mají závodní sezonu. Já ne. Mám třeba exhibiční představení a celý rok chci být v perfektní formě. Děláme třeba různé akce s dětmi a pro ně jsem ikona a musím být v kondici. Trénuji každý den, naštěstí zvládnou jíst stejné jídlo 365 dní v roce a mám pevnou vůli. Vynechám jen tehdy, když jsem nemocný, aby tělo nabralo sílu. A to bývám nepříjemný a vztekly na sebe i všechny kolem. Prostě cvičit potřebuji, tělo to vyžaduje.

Co je podle vás největší mýtus o životním stylu kulturisty?

Lidi hodně odsuzují kulturisty kvůli doping, ten problém je ale skoro ve všech sportech. Mám zkušenosti, že víc nepovolených látek používají ti, co nezávodí,



Se zlatem na krku po závodech IFBB na Maltě v kategorii Masters Mens Classic Physic Bodybuilding. Foto | archiv P. Šerého

kteří to dělají jen jako hobby. Lidi v posilovnách se snaží zvyšovat si ego a autoritu u kamarádů a tam je pak prostor na nelegální látky. My, kteří závodíme, tak se to vůbec nedá. Jsme pod neustálou kontrolou, po celý rok.

Zajímají se lidi u nás v posledních letech víc o zdravý životní styl?

To, co vidím kolem sebe, tak mě úplně děsí. Mladí nechodí cvičit, neumí se hýbat. Do fitka spousta lidí chodí jen proto, aby si dala na

sociální sítě fotku a zajímavý status pro svoje sledující. Nejhorší je, že ani trenéři v některých fitcentrech neumí svoji práci a klientům radami spíše škodí a nikam je neposouvají. Je potřeba velmi pečlivě vybrat, komu se člověk svěří. Trenéra je třeba vybírat podle toho, jak vypadá – jestli by člověk chtěl vypadat jako on a není jen teoretik. Není potřeba být vyloženě svalnatý, ale spíše získat postavu atleta, být hybný a mrštný.

Celý rozhovor najdete na našem webu po načtení QR kódu.



www.novinykraje.cz

INZERCE

OSTEODENZITOMETRIE

- Vyšetření kostí k vyloučení osteoporózy
 - Nebolestivé, krátké, neinvazivní vyšetření
- Plně hrazeno všemi zdravotními pojišťovnami

OSTEOPORÓZA

- významný úbytek kostní tkáně + porucha architektury kosti
- výrazně zvyšuje riziko zlomenin
- následky: invalidita, dlouhodobá hospitalizace, bolesti zad atd.
- je dobře léčitelná
- zjišťuje se pomocí OSTEODENZITOMETRIE



AMBULANCE KLINICKÉ OSTEOLÓGIE:

MÁTE OSTEOPORÓZU A NEMŮŽETE NAJÍT OSTEOLÓGA, ABY VÁS LÉČIL ?

- diagnostika, léčba a sledování osteoporózy na jednom místě
- plně hrazeno zdravotními pojišťovnami



OBJEDNÁVEJTE SE :

Tel: 702 222 303 (objednávky na osteodenzitometrii nebo do ambulance klinické osteologie)

www.vasekosti.cz, vasekosti@seznam.cz

Adresa: Lhotská 2072, Praha - Horní Počernice, v přízemí zdravotního střediska, poblíž Černého Mostu, velmi dobrá dostupnost MHD, parkování u střediska

Neusmaží řízky, ale dárek vybrat pomůže. Jak může umělá inteligence zkrotit vánoční chaos?

Pro mnohé nejsou Vánoce obdobím klidu, ale spíš slalomem mezi frontami v obchodech, povinnostmi a nejistotou, jestli letos opět nedaruje šálu, kterou si dotyčný nevezme ani na cestu k popelnici. A ačkoliv umělá inteligence řízky neobrábí, může nám v předvánočním shonu výrazně ulevit.

Osobní „dárkový kurátor“

Každý zná ten pocit: partner tvrdí, že „nic nechce“, kamarádka už má doma úplně všechno a člověk marně hledá inspiraci. Jak najít dárek, který skutečně potěší, aniž by skončil v koutě? Umělá inteligence s tím překvapivě umí pomoci. Namísto bezcílného brouzdání po obchodech stačí AI poskytnout základní informace o obdarovaném: věk, zájmy, koníčky, životní styl nebo třeba aktivity, kterým se pravidelně věnuje. Co dostanete zpět? Seznam nápadů, které nejsou univerzální, ale skutečně vycházejí z popisu dané osoby. Finální výběr je ale samozřejmě pouze na vás.

Vánoční pozdravy, které mají šmrnc

Složít dvacáté originální přání je úkol, který potrápí i zkušené pisatele. Není však třeba



sklouzávat k unaveným klišé, moderní technologie zvládne pro vaše blízké vygenerovat text, který má šmrnc, ale nevyznívá jako generická šablona z papírnickví. Zároveň nejde jen o text, osobní přáníčko může člověk jednoduše doplnit i o osobitou a originální grafiku a obrázek. Kromě textu lze totiž využít AI i k úpravě fotografie. „Stačí nahrát společnou fotku a požádat o konkrétní styl,

například: „Uprav fotku do vánoční atmosféry 80. let“ nebo „Udělej z nás kreslenou pohlednici“, radí Roman Berglowiec, zakladatel české AI aplikace Everbot. Umělá inteligence Vánoce nevyřeší za vás, ale může je udělat o trochu klidnějšími. Pomůže najít nápady na dárky nebo vytvoří originální přání. A to už je docela hezká nálož vánoční magie, jen bez toho jehličí na koberci.

KŘÍŽOVKA | Americký herec a moderátor Bob Hope: „Moje představa Vánoc, ať už staromódních, nebo moderních, je velmi jednoduchá: milovat druhé. Když se nad tím zamyslíme, proč kvůli tomu musíme (znění v tajence)?“

POMŮCKA: ABIES, AMBO, LIPÉMIE	SKUPINA JEZDCŮ	CITOSLOVCE VRČENÍ	SPISOVÁ ZNAČKA		OBEC U MĚLNÍKA	CHYTRÁK	OZNAČENÍ LETADEL PÓLSKA		LATINSKY OBA DVA SPOLU	SPZ MINDEN (NĚMECKO)	SLONÍ ZUB		SOSNOVÉ LESY	ZKRATKA AMERIC- KÉHO DOLARU	CITOSLOVCE NABÍZENÍ	NĚKDE	NOVINY VYCHÁZE- JÍCÍ RÁNO
ŽENA				ZKRATKA NAŠÍ BYVALÉ MĚNY				AUTOMOTO- KLUB (ZKRATKA) JUDŮV SYN				KRYT					
KUS LEDU				HLADINA TUKOVÝCH LÁTEK V KRVÍ ČADSKÉ SIDLO								KOLONIE OFOUKNUTÍ					
KÓD LET. SPOL. IRAN AIR			KYPĚNÍ (BÁSN.) UNAVIT SE				DÁNSKÁ TISK. AGENTRA UŽIVATÍ DROGY (EXPRESIVNĚ)			SKUHER- SKÉHO OPERA VZNÁŠENÍ SE					NÁZEV HLÁSKY PNEUMA- TIKA (ZAST.)		
PŘEDTÍM					SPZ WEST HARTLEPOOL (V. BRITÁNIE) ČÁST DRAMATU			DÁNSKÁ POČE- TNÍ JEDNOTKA SLOVEN. NÁRODNÍ POVSTÁNÍ			OSOBNÍ ZÁJMEMO PAPAVER			TÝKAJÍCÍ SE PSA RESPEKT			
PLOŠNÉ MÍRY				STAROŘECKÝ BŮH VÁLKY MILOVNÍCI KRÁSNÉHO				ITAL. ŘEKA SPZ PRAHY					UNIKNUTÍ OZIMINA				
	BOTANICKY JEDLE	TAJENKA TMA														KONČETINA POLEDNICE (DLE ERBENA)	SOUDCE V KOPANÉ
OSVĚDČENÍ						VÝROBCE BRYLÍ ŘÍMSKY 501						TEŽCE SPZ RASTATT (NĚMECKO)					
CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO					ROZHLASOVÁ ZKR. (DLOUHÉ VLNY) KANAD. ŘEKA			KÓD ITÁLIE POLNÍ ROSTLINA			CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO SOMÁLSKÁ ŘEKA				OBYVATELÉ BARMY DRUH JEHLIČNATÉ DŘEVINY		
FRANCOUZ- SKY CÍSAŘSKÝ								KAINŮV OTEC ZN. NANOTESLY						MAĎARSKÉ SIDLO SPZ LANDSHUT (NĚMECKO)			
STARO- ŘECKÁ POHŘEBNÍ OBĚŤ						SLABÉ						NEJLEPŠÍ ČÁST					
HUBOVAT (ZAST.)						MEZI						VYKRADAČ SEJFŮ					

Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 9. 1. 2026.
Výherci z minulého vydání: Jana Stehnová, Milovice; David Šlambor, Mladá Boleslav; Pavel Spáčil, Staré Město.
Luštitel odesláním znění tajenky uděluje správcí (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 nezbytné nutnosti, po vyhlášení budou ihned odstraněny.

V novém roce chtějí lékaři více prevence

Od ledna 2026 dochází po deseti letech ke změně v rozsahu poskytované zdravotní péče v oblasti preventivních prohlídek. Cílem je zachytit vážné onemocnění dříve, než se naplno projeví.

Reforma preventivních prohlídek zahrnuje rozšíření laboratorních vyšetření, včetně jaterních testů, glykémie, vyšetření funkce ledvin, lipidového profilu a EKG. Nově se zaměřuje také na včasný záchyt demence, osteoporózy a chronického onemocnění ledvin. U dětí se klade důraz na prevenci očních vad, edukaci rodičů a kontrolu provedených i doporučených očkování. Praktičtí lékaři budou také pacienty více informovat o významu screeningových programů a upozorňovat je na rizika spojená s jejich odmítnutím. „Hlavními principy změn jsou větší individualizace prohlídek, důslednější prevence přes očkování a screeningy a rozšíření laboratorních vyšetření i anamnézy pacienta,“ uvedl ministr zdravotnictví Vlastimil Válek. Do screeningu kolorektálního karcinomu budou



nově zařazení všichni lidé starší 45 let.

Preventivní prohlídky jsou zdarma, už jste si je zaplatili

Pokud máte dobrého pediatra pro své děti, vlastního praktického lékaře, gynekologa či zubaře – všechno jsou to odborníci, kteří pravidelné prohlídky zajišťují. Měli by vás na preventivní prohlídku pozvat, pokud tak ale neučiní, určitě vás neodmítnou. Nebojte se jich ptát a chtějte, aby vám je provedli. To všechno platí vaše zdravotní pojišťovna, zeptejte se také tam, na co máte nárok.

ala

ŘÁDKOVÁ INZERCE

BYDLENÍ

■ Koupím byt 2+1, 3+1 nebo 2+kk, 3+kk v Praze 9 blízko MHD v lokalitě Vysočany, Prosek, Střížkov, Hloubětín, Hrdlořezy nebo Libeň. Pouze od přímého majitele. Tel.: 604 617 788

■ Přímý zájemce koupí byt pro své děti. Seniora mohou nechat v bytě na dožítí. Na velikosti a stavu bytu nezáleží. Vyplátím dluhy i dědictví. Praha a okolí. Tel.: 608 661 664

SLUŽBY

■ Instalatér – Topenář Tomáš Ježek. Tel.: 605 707 393. Výměny boilerů, WC, umyvadel, radiátorů... Opravy a instalace, rekonstrukce, havarijní služba. Rozvody vody, kanalizace a topení

■ **SERVIS A OPRAVY OKEN.** Provádíme seřízení a promazání oken, opravy a výměny kování, skel a těsnění. Prodej žaluzií a stínících techniky. www.servis-plastovych-oken.eu, Tel: 602 610 949

■ **INSTALATÉR HRDLIČKA** – Výměna a montáž kotlů všech značek. Kompletní instalatérské služby. Tel.: 774 233 860, www.instalaterhrdlicka.cz

■ **Stěhovací a vyklízečské práce** provádíme již 10 let. Máme zkušenosti, svaly, vybavení a kvalitní vozový park. Svátky a víkendy bez příplatků. Km po Praze zdarma. 702 111 999 www.stehovani.vrana.cz

OSTATNÍ

■ **KOUPÍM KNIHY, ČASOPISY, DROBNOU GRAFIKU, POHLEDNICE I CELÉ KNIŽNÍ POZŮSTALOSTI, NABÍDNĚTE.** TEL.: 603 247 819, E-MAIL: CENTRUMS.T@POST.CZ

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

RV25021402

Pražské služby: Benefity, které skutečně pomáhají

Ve většině firem znamenají benefity několik standardních položek – stravenky, příspěvek na penzi či sportovní kartu. V Pražských službách, a.s. ale vědí, že život je někdy těžký, a skutečná podpora zaměstnanců začíná tam, kde běžné benefity končí.

Zaměstnavatel s lidskou tváří

Pražské služby, a. s. staví na hodnotách, které se těžko vyčíslují: lidskost, solidarita a skutečná péče o zaměstnance, které se neustále zdokonalují. A právě proto lidé ve firmě zůstávají dlouhá léta – ne proto, že musí, ale proto, že chtějí.

Společnost proto vybudovala systém sociální pomoci, ve kterém nejde jen o formální výhody, ale o konkrétní zásahy právě tam, kde zaměstnanec potřebuje pomoc nejvíc – a kde správná podpora může rozhodnout o tom, zda se dokáže odrazit ode dna.

Sociální ombudsman – podpora v náročných životních situacích

Exekuce, dluhy, nemoc v rodině či hrozící ztráta bydlení. V takových chvílích zaměstnanci Pražských služeb, a. s. nejsou sami. Ombudsman je jejich průvodcem i oporou – je připraven pomáhat s vyřizováním dávek, s komunikací s úřady, doprovo-



dit na úřední jednání a poskytnout jistotu, že jim záda kryje profesionál i lidský parťák.

Právní pomoc zdarma – jistota pro zaměstnance v terénu

Řidiči, technici i pracovníci provozu mají náročnou a odpovědnou práci. Pokud dojde k nehodě služebního vozu či správnímu řízení nebo k jiné právní komplikaci související s výkonem práce, firma poskytne zaměstnanci bezplatnou právní podporu.

Vědomí, že „když se něco stane, nejsem na to sám“, výrazně zvyšuje pocit jistoty, bezpečí i loajalitu. Pro mnoho lidí je

právě tento benefit jedním z nejcennějších vůbec.

Byty – rychlá pomoc v bytové nouzi

Dalším výrazným prvkem sociální podpory jsou byty určené zaměstnancům v bytové nouzi či těžké životní situaci. Tento systém firma nově rozšířila díky rozhodnutí Rady hl. m. Prahy, která přidělila první byty právě pro zaměstnance Pražských služeb, a. s. Spolupráce veřejné instituce a městské firmy umožní, aby se pomoc dostala k potřebným lidem rychle a bez zbytečných překážek.

RV2502191/01

Kurzy angličtiny na Černém Mostě



www.anglo.cz
info@anglo.cz
Kučerova 807/15, 19800, Praha 9

Zážitkové malování Výtvarné workshopy pro radost

od 18:00
do 21:00



vždy ve
čtvrtek

www.dowden.art/cs/workshops
ateliernernymost@gmail.com

Kučerova 807/15, 19800, Praha 9

Staňte se i vy majitelem nového nebo
předváděcího vozu Škoda. V Praze máme na
jednom místě skladem více než 85 modelů.
Připravíme vám nabídku na míru přesně podle
vašich představ. Naši prodejci vám ochotně
poradí s výběrem vozu i jeho financováním
prostřednictvím Škoda Financial Services.

Kontaktujte naše prodejce nových vozů
na naší infolice 800 101 108.

Váš autorizovaný prodejce vozů Škoda:

AUTO BRANKA Praha

Prosecká 817/82

190 00 Praha 9 - Prosek

Tel.: 800 101 108

branka.skoda-auto.cz



Nové vozy Škoda Skladem

Ilustrativní fotografie