

MÍSTNÍ NOVINY

PRAHA-JIHOVÝCHOD

Hostivař, Horní a Dolní Měcholupy, Uhřetěves, Újezd u Průhonic, Dubeč, Štěrboholy, Pitkovice

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

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

FAJN vylety.cz

www.fajnvylety.cz

Emise půjdou dolů, pravidla budou nyní jasnější

Evropský parlament schválil začátkem listopadu cíl snížit emise skleníkových plynů v Evropské unii o 90 procent do roku 2040 ve srovnání s rokem 1990. Jde o milník, který navazuje na dosavadní klimatické kroky a zpřesňuje směr pro příští dvě desetiletí.

Číslo je to ambiciózní a vyvolává otázky: jak toho dosáhnout, jak rozdělit náklady a jak podpořit odolnost průmyslu i domácností? Odpovědi nebudou jednoduché, ale rámec, který rozhodnutí nastavuje, dává politikům, firmám i investorům jasnější obzory. Umožňuje plánovat investice do energetiky, dopravy či bydlení s horizontem, jenž je pro modernizaci infrastruktury nezbytný.

Pro regiony může být jednotná dlouhodobá meta praktickým vodítkem. Může podpořit rozvoj inovací, které už dnes přinášejí pracovní místa v oborech s přidanou hodnotou –, od akumulace



energie přes chytrá řešení v průmyslu až po stavebnictví s nízkou spotřebou. Také spotřebitelé ocení větší předvídatelnost pravidel: snáze se rozhoduje o zateplení domu, výměně kotle či pořízení

elektromobilu, když je známo, kam rozhodnutí politiků směřují. Zároveň je zřejmé, že přechod musí zohlednit sociální realitu a že bude třeba pečlivě cílit podporu pro zranitelná odvětví

i domácnosti, aby přechod neprohluboval nerovnosti.

„Hlasovala jsem pro, protože považuji stanovení mezicíle do roku 2040 za velmi důležité. Už jsme se zavázali, že do roku 2050 chceme dosáhnout klimatické neutrality. Abychom toho reálně dosáhli, musíme mít jasně daný milník pro rok 2040. Pomáhá to investorům, posiluje to konkurenceschopnost našeho průmyslu, energetickou nezávislost i stabilitu cen,“ říká europoslankyně Markéta Gregorová.

Jiní čeští europoslanci byli proti. Například Alexandr Vondra označil tento cíl za škodlivý a uvedl, že ještě více zatíží již tak těžce zkoušený průmysl a negativně ovlivní peněženky obyvatel.

Rozhodnutí parlamentu samo o sobě nic nezavírá. Následují jednání o konkrétních nástrojích, rozpočtech a kontrolních mechanismech, které teprve určí tempo a spravedlnost změn. red

INZERCE

Pražské služby: Benefits, 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 parták.

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.

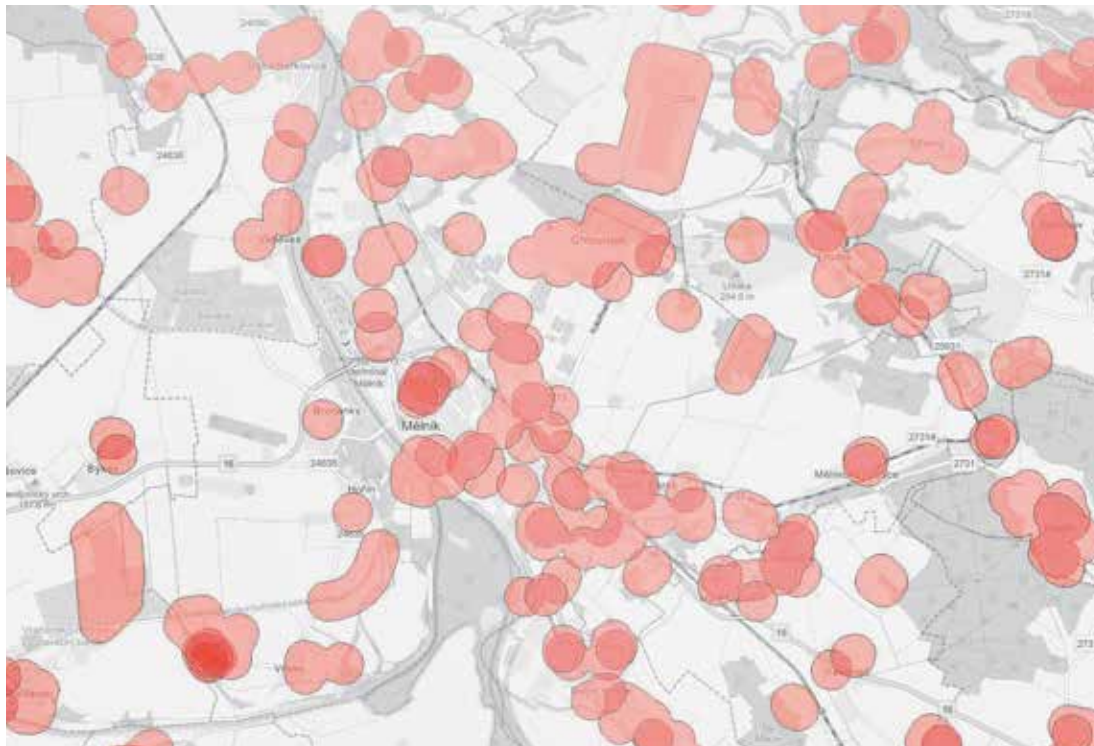
TIRAŽ

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 15. Neopodléhá. Šéfredaktor: Ivo Čermák. Neopodléhá. Fotografie jsou z archivu redakce. Registrace u MK ČR – MK ČR E 23002

Inzerce: Dana Brejchová 603 588 338, brejchova@regvyd.cz; Karel Dobias 739 300 390, dobiask@regvyd.cz; Aneta Dobiasová 732 574 319, dobiaskova@regvyd.cz; Štěpánka Hadravová 605 167 046, hadravova@regvyd.cz; Zuzana Tomášková 605 405 799, tomaszkova@regvyd.cz; Libor Vrbický 720 105 401, lvrbicky@regvyd.cz; Vít Vrbický 603 786 170, vrbicky@regvyd.cz. Nevyžádané 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



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

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.



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.

Druhé adventní setkání na Patnáctce

V neděli 14. prosince se lidé mohou opět setkat na Veronském náměstí v Praze 15. Program začne vystoupením mateřských a základních škol, děti pobaví klaun Cucino a zahraje Dixie Band Městské policie. V 17 hodin se rozsvítí vánoční stromek a zazní koncert zpěvačky Terezy Mátlové. Modereuje Míša Jadrná. pap

Obchvat Nová Hornoměřolupská postupuje

Projekt, který odvede tranzitní dopravu z centra Horních Měcholup a Hostivaře na novou silnici podél kolejí, už má jasné obrysy. Pokud vše půjde dobře, za cca 4–5 let by se mohlo v Praze 15 jezdit a parkovat výrazně lépe. Magistrát hl. m. Prahy na návrh MČ Prahy 15 zahájil územní řízení pro silniční obchvat Prahy 15 označený JV13 Nová Hornoměřolupská. Jde o liniovou stavbu dlouhou přibližně 1,5 kilometru, členěnou na 67 stavebních objektů. Součástí je nová komunikace, most přes železniční trať, napojení, chodníky, několik kilometrů cyklostezek, vodohospodářské stavby a další inženýrské sítě. Nyní se bude rozhodovat o umístění stavby. Následovat bude stavební povolení a výběr firmy. Stavba navazuje na plánované P+R parkoviště a rekonstrukci železniční zastávky Horní Měcholupy. Počítá se i s propojovací komunikací mezi ulicemi Za Zastávkou a K Měcholupům, jejíž dokumentace pro územní řízení má začít po novém roce. pap

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



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

Rozsvícení vánočního stromu přilákalo desítky rodin

Dolní Měcholupy mají oficiálně zahájenou adventní sezonu. V neděli podvečer se na náměstíčku u obecního úřadu sešli obyvatelé všech generací, aby společně přihlíželi tradičnímu rozsvícení vánočního stromku. Atmosféra byla od začátku sváteční. Nechyběl dětský smích, vůně svařeného vína ani zvuk koled, které se rozzněly parkem.

Program byl jako vždy v režii dětí ze školy, školky a spolku Leonardo. Po společném odpočítávání se pak měcholupský strom rozžářil desítkami světýlek a vytvořil tak krásnou dominantu, která bude provázet obec celým adventem.

Pro obyvatele Dolních Měcholup však předvánoční setkávání nekončí. Už brzy je čeká další tradiční akce – Zpívání u kapličky, které proběhne v předvánočním týdnu v sobotu 20. prosince. Jde o komornější



setkání sousedů, při němž se zpívají koledy a připomíná se původní, klidnější podoba Vánoc. Akce je pravidelně vyhledávaná nejen místními, ale i těmi, kteří se do Dolních Měcholup rádi vrací za

atmosférou malé obce s velkým srdcem.

Organizátoři srdečně zvou všechny obyvatele – přijďte si zazpívat, potkat známé tváře a užít si kouzlo adventu. pap

Když promlouvá minulost v Dolních Měcholupech

Projekt Paměť Dolních Měcholup přináší zachycené vzpomínky místních seniorů formou audio nahrávek. Pod vedením kronikářky Kláry Suché vznikla série rozhovorů, která mapuje proměny obce i každodennost minulých desetiletí. Do projektu se zapojil starosta Jiří Jindřich a čtyři pamětníci. Karel Attl mluví o službě obci, Vilma Krotilová připomíná zmizelé řemeslníky a vodárenský projekt svého otce, Eva Fričová vypráví o rodové kontinuitě Soukupů a Slávka Hagelová vzpomíná na komunitní život i svého manžela, bývalého starostu. Nahrávky jsou dostupné na webu městské části i přes odkazy na YouTube. pap

Ve školce předělali kuchyň



Stísněný prostor školní kuchyně se díky rekonstrukci podstatně rozšířil. Foto | MČ Praha 15

Během letních prázdnin prošla kuchyň Mateřské školy na Trhanovském náměstí kompletní obnovou. Rekonstrukce zahrnuje hlavní kuchyň, výdejny u tříd, celé zázemí ve sklepních prostorách i nákladní výtah. Prostor se rozšířil a vybavení doplnily moderní technologie. Celkové náklady činily 12 milionů

korun, přičemž městskou část Praha 15 finančně podpořil Magistrát hlavního města Prahy. „Jsme moc rádi, že takovouto kuchyň máme, protože díky vybavení novými technologiemi je vaření prostě úplně nádherné, a jsme za to vděční,“ řekla vedoucí školní jídelny Blanka Volínová. pap

Do služby zamířila nová cisterna

Na konci listopadu dorazilo k hasičům z Dolních Měcholup z výroby nové zásahové vozidlo. Jde o cisternovou automobilovou stříkačku na podvozku Scania určenou pro výjezdové družstvo a koncipovanou pro městský provoz, tedy s důrazem na manévrovatelnost v ulicích, rychlé nasazení a dostatečnou kapacitu vody i pěnídla. V prosinci proběhne administrativní zařazení do výjezdu, proškolení všech hasičů a zkušební jízdy s technikou i výstrojí. Předpoklad nasazení do pravidelných výjezdů je začátek nového roku. Pořízení vozu bylo financováno z prostředků Magistrátu hlavního města Prahy a městské části. Nová cisterna zvýší akceschopnost jednotky a zkrátí čas dojezdu k událostem v celém katastru. pap

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 ikonou 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 kulturistiku kvůli doping, ten problém je ale skoro ve všech sportech. Mám zkušenosti, že víc nepovolených látek používají ti, co nezávodí, 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.



Se zlatem na krku po závodech IFBB na Maltě v kategorii Masters Mens Classic Physic Bodybuilding.

Foto | archiv P. Šerého

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 síť 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.

Co lidi podceňují, když jde o zdravý životní styl?

Zjistil jsem, že co se týče jídla, nikdo nemluví pravdu. Lžou sobě i mně jako trenérovi. Já nechci, aby drželi diety a stravovali se nějak speciálně – to je pro sportovce. Když chce ale někdo vypadat dobře pro sebe a cítit se zdravě, tak není třeba žádná dieta. Stačí ubrat na jídle, snížit příjem a zvýšit výdej a je to v pohodě. Tím si člověk udrží váhu a případně se pak pohybem dostane do kondice. Například taková čokoláda – když už ji máte doma, tak se do ní pustíte. A většinou člověk nevydrží a sní ji najednou celou, ať je jakkoli velká. A hlavně – když si jdou lidi zacvičit, tak si myslí, že pak můžou sníst balíček chipsů. Přitom spálili jen tolik kalorií, co má střední jablko.

Celý rozhovor najdete na našem webu po načtení QR kódu.



www.novinykraje.cz

Nejdůvěryhodnější značka odhaluje lídry trhu

PRAHA | Nezávislé ocenění důvěry českých spotřebitelů Nejdůvěryhodnější značka 2025 vyhlásilo výsledky jedenáctého ročníku. Výzkum agentury NielsenIQ opět ukázal, kterým značkám čeští zákazníci nejvíce věří. Reprezentační vzorek 4 000 respondentů hodnotil 900 značek v 95 kategoriích. Zákazníci letos ocenili zejména spolehlivost a kvalitu jako klíčové faktory.

„Letošní výsledky opět potvrzují, že důvěra není náhodná. Zákazníci oceňují značky, které dlouhodobě doručují kvalitu, transparentně komunikují a plní své sliby. Jen díky tomu se k nim zákazníci opětovně vrací,“ uvedl Lukáš Matějka, manažer marketingové skupiny pořádající společnosti ATOZ Marketing Services. „Současně

pozorujeme nástup kategorií, které reflektují životní styl roku 2025 – od zabezpečení domácnosti přes well-being, oblast spánkové péče a úpravy hmotnosti až po moderní platební metody, finance, cestování a chytré domácí technologie,“ dodal Matějka.

Nejsilnější nestátní ocenění v České republice

U označení Nejdůvěryhodnější značka zaznamenali výzkumníci pětiprocentní nárůst důležitosti pro zákazníky oproti loňskému roku a stala se tak nejsilnějším nestátním oceněním v České republice. Důležitost ocenění potvrzuje i aktuální průzkum společnosti MNFORCE, dle kterého toto logo zvyšuje důvěru v oceněnou značku u 60 procent



Důvěryhodné značky jsou jediným marketingovým programem na českém trhu, který monitoruje a oceňuje značky, ve které mají čeští spotřebitelé největší důvěru.

spotřebitelů. Logo programu Nejdůvěryhodnější značka v roce 2025 ponesou nejen značky z nově zařazených segmentů, ale také dlouhodobé stálíce předchozích ročníků. Mezi nimi vynikají například i české značky, které v mnoha kategoriích vítězí i přes

výrazné zastoupení silných globálních hráčů. Vítězové mohou titul a logo Nejdůvěryhodnější značka 2025 využít ve své vlastní marketingové komunikaci. ala

www.duveryhodneznacky.cz

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 neobráť, 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 klisé, moderní technologie zvládne pro vaše blízké vygenerovat text, který má šmrnc, ale nevyznívá jako generická šablona z papírnictví.

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		OBECE U MĚLNÍKA	CHYTRÁK	OZNAČENÍ LETADEL POLSKA		LATINSKY OBA DVA SPOLU	SPZ MINDEN (NĚMECKO)	SLONÍ ZUB		SOSNOVÉ LESY	ZKRATKA AMERICKEHO DOLARU	CITOSLOVCE NABÍZENÍ	NĚKDE	NOVINY VYCHÁZÍJÍCÍ RÁNO
ŽENA				ZKRATKA NAŠÍ BÝVALÉ MĚNY				AUTOMOTOKLUB (ZKRATKA)				KRYT					
KUS LEDU				HLADINA TUKOVÝCH LÁTEK V KRVÍ								KOLONIE					
KÓD LET. SPOL. IRAN AIR			KYPĚNÍ (BÁSN.)	ČADSKÉ SÍDLO			DÁNSKÁ TISK. AGENTURA			SKUHERSKÉHO OPERA					NÁZEV HLÁSKY		
			UNAVIT SE				UŽIVATI DROGY (EXPRESIVNĚ)			VZNAŠENÍ SE					PNEUMATIKA (ZAST.)		
PŘEDTÍM					SPZ WEST HARTLEPOOL (V. BRITÁNIE)			DÁNSKÁ POČETNÍ JEDNOTKA			OSOBNÍ ZÁJMENO			TÝKAJÍCÍ SE PSA			
					ČÁST DRAMATU			SLOVEN. NÁRODNÍ POVSTÁNÍ			PAPAVER			RESPEKT			
PLOŠNÉ MÍRY				STAROŘECKÝ BŮH VÁLKY				ITAL. ŘEKA					UNIKNUTÍ				
				MÍLOVNÍCI KRÁSNÉHO				SPZ PRAHY					OZIMINA				
	BOTANICKY JEDLE	TAJENKA														KONČETINA POLEDNICE (DLE ERBENA)	SOUDECE V KOPANĚ
		TMA															
OSVĚDČENÍ						VÝROBCE BRÝLÍ						TÉŽCE					
						ŘÍMSKY 501						SPZ RASTATT (NĚMECKO)					
CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO					ROZHLASOVÁ ZKR. (DLOUHÉ VLNY)			KÓD ITÁLIE			CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO				OBÝVATELÉ BARMY		
					KANAD. ŘEKA			POLNÍ ROSTLINA			SOMÁLSKÁ ŘEKA				DRUH JEHLIČNATÉ DŘEVINY		
FRANCOUZSKÝ CÍSAŘSKÝ								KAINŮV OTEC						MAĎARSKÉ SÍDLO			
								ZN. NANOTESLY						SPZ LANDSHUT (NĚMECKO)			
STAROŘECKÁ POHŘEBNÍ OBĚT						SLABĚ						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 nezbytně nutnou, po vyhlášení budou ihned odstraněny.

Zděděný byt: pomocník, nebo přítěž?

Mnoho lidí si nechává zděděný byt jako jistou investici. Jenže postupem času se může stát pravý opak. Setkávám se s majiteli, kteří říkají, že byt, který zdědili a nechali si ho jako investiční byt, tak je „zatěžuje“. Držet si starší byt jako investici může někdy ztratit smysl.

Prvním signálem bývá, že náklady rostou rychleji než hodnota. Starší nemovitosti potřebují pravidelné servisy, energie jsou dražší a náklady na opravy se zvyšují. Místo výnosu tak nemovitost každý měsíc vezme část rozpočtu. Podobné je to i s pronájmem – střídání nájemníků, dlouhé období bez obsazení nebo složitá komunikace s nájemci jsou varováním, že stabilní výnos mizí.

Další moment nastává, když péče o investiční nemovitost bere energii a čas, který chcete trávit spíše s rodinou, než se starat

o nemovitost, ve které nebydlíte. Opravy, jednání se společenstvem, řešení problémů a nutná administrativa dokážou často vyčerpat. A čím dál častěji slyším větu: „Držíme to ze zvyku.“ Jenže emocionální vazba nemůže dlouhodobě nahradit realitu financí.

Nemovitost má člověku sloužit. Pokud už nepřináší jistotu, komfort ani výnos, ale stres a starosti, stojí za to se zastavit a přehodnotit, jestli se z investice nestala zátěž. Rozhodnutí nemusí být ukvapené – někdy stačí úprava nájemného nebo menší rekonstrukce.

A někdy je lepší uvolnit si ruce i hlavu, nemovitost prodat a být bez starostí.

Pokud i vy máte pocit, že nemovitost už neslouží vám, ale vy jí, ozvěte se mi. Najdeme cestu, která dává ve vašem případě největší smysl.

Rubriku připravuje: Mgr. Gabriela Malimánková, MBA
realitní makléřka & odhadce nemovitostí
T: +420 777 250 124
M: gabriela.malimankova@re-max.cz
www.realitygabriela.cz



TEPLO Ceramic

**VYTÁPĚNÍ ELEKTŘINOU JE NYNÍ
LEVNĚJŠÍ NEŽ KDYKOLIV PŘEDTÍM!**

Panely
použitelné již od
4 590 Kč



Topné panely Teploceramic představují inovativní řešení v oblasti elektrického vytápění. Fungují na principu infračerveného záření a přirozeného proudění teplého vzduchu, což zajišťuje efektivní a rovnoměrné vyhřívání prostoru. Díky svému elegantnímu designu – keramickému nebo kovovému provedení – se stanou nejen funkčním, ale i estetickým doplňkem vašeho domova, kanceláře nebo rekreačního objektu.



WiFi ovládání u vybraných modelů:

Umožňuje pohodlné řízení panelu přes mobilní aplikaci. Ideální pro rekreační objekty – předejte chatu před příjezdem.

Integrovaný digitální termostat:

Přesná regulace teploty panelu i místnosti.

Zdravotní benefity:

Nevysušuje vzduch a nevíří prach – vhodné pro alergiky. Nespalsuje kyslík, což zajišťuje zdravější prostředí.

Moderní design:

Kombinace funkčnosti a stylu, vhodná pro různé interiéry.

**DOPRAVA PO CELÉ ČR a SK
ZDARMA!**

PROČ ZVOLIT Teploceramic?

- Úsporný a ekologický způsob vytápění.
- Snadná instalace a dlouhá životnost.
- S topnými panely Teploceramic už nikdy nebudete muset vstupovat do chladné místnosti.

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

INZERCE

RV250224/01

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 OSTEOLOGIE:

MÁTE OSTEOPORÓZU A NEMŮŽETE NAJÍT
OSTEOLOGA, 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

RV250224/01

AUTOCENTRUM VOJKOV

EKOLOGICKÁ LIKVIDACE VOZIDEL

SHÁNÍTE NÁHRADNÍ DÍLY?

Proč právě u nás?

- ✓ Záruka vrátení 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

A je to tady! **Opět nabízíme velmi žádané pozice.**

Chytrý průvůdce se Simfinou

Využijte této nabídky a **volejte**. Přidejte se k našemu týmu a průvůdce si až **desítky tisíc měsíčně!**

Jedině u nás dostanete tyto výhody:

- Pravidelná **týdenní výplata** a speciální **provizní akce**
- Nemusíte nikoho shánět, **zákazníci vám budou přiděleni**
- **Postaráme se vám o registraci u ČNB**
- Pracovat budete v **místě svého bydliště**

Volejte zdarma
800 023 041

Slevy až 90 000 Kč

Prověřeno od **cebia** | **AUTO MATO**

Více než **19 000** vozů ihned k odběru / **0%** navýšení při financování

Zimní pneu ZDARMA

ŠKODA FABIA	VOLKSWAGEN PASSAT	DACIA DUSTER	KIA SPORTAGE	ŠKODA KODIAQ
1.0 TSI, 81 kW, 2018 od 149 999 Kč od 1 229 Kč/měs.	2.0 TDI, 110 kW, 2017 od 199 999 Kč od 1 639 Kč/měs.	1.6 SCe, 84 kW, 2018 od 299 999 Kč od 1 889 Kč/měs.	1.6 GDI, 97 kW, 2016 od 219 999 Kč od 2 299 Kč/měs.	2.0 TDI, 140 kW, 2017 od 399 999 Kč od 3 299 Kč/měs.
SLEVA až 30 000 Kč FABIA 550x	SLEVA až 50 000 Kč VOLKSWAGEN 1300x	SLEVA až 40 000 Kč DACIA 300x	SLEVA až 50 000 Kč KIA 650x	SLEVA až 60 000 Kč KODIAQ 300x

Sleva až – nejvyšší cenový rozdíl mezi původní a zlevněnou cenou pro daný typ vozidla. Měsíčně od – minimální měsíční splátka při financování na úvěr. Reprezentativní příklad: Cena: 180 000 Kč. Akontace (podíl zákazníka na pořizovací ceně): 65 %, tj. 117 000 Kč. Doba trvání úvěru: 84 měsíců. Měsíční splátka: 917 Kč. Celková výše spotřebitelského úvěru: 63 000 Kč (pořizovací cena minus podíl zákazníka na pořizovací ceně). Celková částka splatná spotřebitelem: 77 028 Kč (splátka x počet splátek). Úroková sazba: 5,9 %. RPSN: 6,05 %. Podmínkou získání úvěru není sjednání pojištění. Fotografie vozů jsou pouze ilustrativní. Dostupnost vozů je třeba ověřit na zákaznické lince. Nejedná se o závaznou nabídku ve smyslu § 1732 Občanského zákoníku. AURES Holdings a.s. je samostatným zprostředkovatelem spotřebitelského úvěru. Uvedené počty vozů platí pro všechny pobočky AAA AUTO dohromady. Akci „Nové auto s úrokem 0% při nákupu na splátky“ mohou využít všichni zákazníci, kteří zakoupí vozidlo v hodnotě vyšší než 60 000 Kč s rokem výroby od roku 2016, s minimální akontací 50 % a maximální dobou financování 12 měsíců. Akce platí od 1.7.2024 do odvolání. Více info na www.aaaauto.cz/akce.

PRAHA - ČESTLICE
V Oblouku 128
Po–Ne 9–21h

AAA AUTO
aaaauto.cz | ☎ 800 110 800