

MÍSTNÍ NOVINY

PRAHA-SEVER

Letňany, Čakovice, Vinoř, Březiněves, Třeboradice, Miškovice

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 celebritu, 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 jezdí 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 dehydruje 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

Pro stromy krásné a bezpečné

Prerůstá vám strom na zahradě přes hlavu?
Jsou na něm uschlé či napadené větve, které hrozí pádem?
Ohrožuje strom zdraví nebo majetek?

Jsem připraven pomoci.

- prořez stromů
- rizikové kácení
- statické zajištění koruny

Bezpečně – spolehlivě – rychle – za rozumnou cenu

**arboristika
Prokůpek**

david Prokůpek

Pod Velkým vrchem 749
282 01 Český Brod
m: +420 736 603 177
e: david@podvrchem.cz
w: www.podvrchem.cz

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 správnému 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.

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 infolince 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

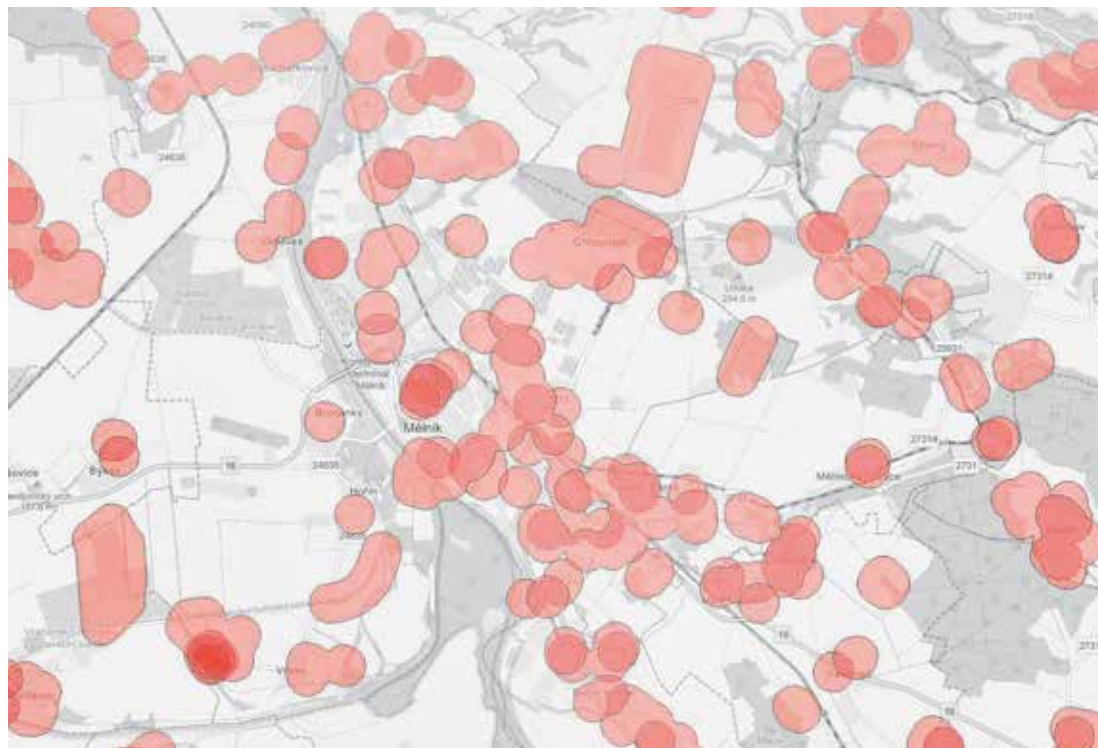


Ohňostroje v Česku na Silvestra utichnou

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.

Hovorčovice čeká úprava provozu

V ulici Revoluční v Hovorčovicích se v první polovině ledna 2026 spustí zkušební dopravní režim mezi obecním úřadem a obchodem Komkol. Silnice se dočasně zúží na jeden jízdní pruh o šířce čtyř metrů a za výstražným obrubníkem vznikne vyhrazený prostor pro chodce. Provoz zůstane obousměrný, ale jednopruhový. Přednost v jízdě bude ve směru od obchodu k úřadu, ve směru od úřadu budou vozidla dávat přednost protijedoucím. Úprava potrvá přibližně tři až čtyři měsíce, aby se ověřila propustnost. Cílem je zvýšit bezpečí chodců a připravit podmínky pro budoucí plnohodnotný chodník. pap

Aukce podpoří obnovu varhan

Čakovice propojí školní kreativitu a záchranu místní památky. Výtěžek z aukce studentských děl půjde na renovaci varhan v kostele svatého Remigia. Studenti ze ZŠ a MŠ Dr. Edvarda Beneše, Gymnázia Čakovice a Základní školy Livingston vytvořili desítky obrazů inspirovaných varhanami. První část výstavy se uskutečnila v kostele svatého Remigia na přelomu listopadu a prosince. Navazující přehlídka v Komunitním centru Sýpka potrvá do 13. prosince. Vyvrcholením bude aukce v Sýpce právě v sobotu 13. prosince od šestnácti hodin. Celý výtěžek putuje na pokračující obnovu nástroje v rámci projektu Vraťme jim život. Den dotvoří adventní trhy na kouzelném náměstíčku u kostela a od osmnácti hodin na zámku zazní Adventní muzikál v podání souboru Čakolala. pap

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 Víněři.

Školní areál v Čakovicích stále roste

Na místě bývalé budovy technických služeb vznikají dvě novostavby základní školy. Objekt B2 nabídne především kmenové třídy a odborné učebny, objekt C velkou tělocvičnou a dva menší sály pro sport a kroužky. Po kolaudaci se budovy začnou vybavovat nábytkem. Pro žáky se mají otevřít od školního roku v září 2026.

Podle starosty Jiřího Vintišky je nad tělocvičnou hotové zastřešení a ještě před zimou se osadí výplně. Do zimy má být pod střechou i B2. „Na začátku zimy by mělo začít temperování v obou budovách. Začnou všechny dokončovací práce a někdy na začátku jara by se měly objevit už úpravy vně budovy. Poslední práce by měly skončit zhruba v červenci,“ doplnil Jiří Vintiška.



Stavební práce na nových budovách čakovické školy postupují podle plánu. Foto | MČ Čakovice

Nové budovy se propojí se stávající částí školy a vytvoří jeden funkční celek. Součástí projektu je veřejný průchod mezi náměstím Jiřího Berana a prostorem

u Sýpky s napojením na Husův park. V suterénu vzniká podzemní garáž pro potřeby školy a čakovického gymnázia, která uleví parkování v okolních ulicích. pap

Đáblice otevřely Reuse point a Letňany zvou na Reuse den

V areálu sběrného dvora v Đáblicích funguje od začátku října Reuse point. Místo zajišťuje opětovné využití zachovalých věcí. Obsluha převzaté předměty posoudí, zaeviduje a uloží. Nabídka se zveřejňuje na portálu nevyhazujto.cz a na městské verzi praha.nevyhazujto.cz. Zájemce si věc zarezervuje a do dvou dní vyzvedne přímo v Reuse

pointu. Přijímá se menší nábytek bez čalounění, kuchyňské vybavení, sportovní potřeby, omyvatelné hračky, knihy, nářadí, kočárky, hudební nástroje a věci pro dům a zahradu. Věci musí být čisté a funkční. Nový život mohou najít věci i na prosincovém Reuse dni v Letňanech. Uskuteční se v sobotu 13. prosince od 10 do 18 hodin

v obřadní síni radnice. Příjem darovaných věcí proběhne hodinu předem i během akce. Přinést lze dětské, dámské a pánské oblečení, sportovní potřeby a knihy. Zbývající věci převzímou neziskové organizace. Součástí bude dílnička pro děti, drobné občerstvení a podpora Humanitárního fondu městské části. pap

Tvoříme Osmnáctku spouští ročník 2026

Praha 18 otevírá další ročník participativního rozpočtu. Obyvatelé mohou navrhnout zlepšení pro Letňany a okolí, od laviček a úprav zeleně po sousedská místa a herní prvky. Na jeden projekt je připraveno až 250 000 korun. Podání probíhá online na tvorime18.cz, následnou realizaci vítězů návrhů zajistí městská část.

Harmonogram je následující: Do konce ledna 2026 proběhne podávání návrhů. Od 1. do 15. února 2026 se uskuteční formální a odborné posouzení a představení návrhů veřejnosti. Od 16. února do 15. března 2026 se bude hlasovat. Na jaře budou známy výsledky a v průběhu roku 2026 odstartují realizace.

Na první ročník vyčlenila městská část jeden milion korun.



Participativní rozpočet ve svých dvou ročnících už přinesl viditelné změny v ulicích i parcích. Foto | MČ Letňany

Loni už to bylo 1,5 milionu korun. Vznikly tak například trvalkový záhon, nebo trampolína

a přesunul se křížek. Předloni přibyla pítka, lavičky nebo hřiště na pétanque. 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 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 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. Reprezentativní 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				
				MILOVNÍCI 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.

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

RV2501749/14

Střední škola Heřmánek – místo pro růst a inspiraci

Střední škola Heřmánek nabízí dvě studijní cesty:

Gymnázium připravuje na maturitu a rozvíjí kritické myšlení, tvořivost a spolupráci prostřednictvím projektů a praktické výuky.

Pedagogické lyceum je pro ty, kteří chtějí pracovat s dětmi nebo studovat pedagogiku.

Dny otevřených dveří probíhají každé úterý od prosince do února.

gymnazium@skolahermanek.cz,
www.gymnaziumhermanek.cz



**AUTOCENTRUM
VOJKOV**

**EKOLOGICKÁ
LIKVIDACE
VOZIDEL**

SHÁNÍTE NÁHRADNÍ DÍLY?

Proč právě u nás?

- ✓ Závuka 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

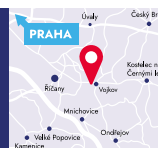
- ✓ Odtah vozu
- ✓ Vystavení protokolu likvidace
- ✓ Odhlášení vozu na úřadě

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

RV2501851/19

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

RV2502234/04



Stavíme bydlení pro život

S námi sázíte na seriózní a stabilní společnost, tradici a bezproblémovou cestu k vašemu bydlení.

cpirezidence.cz



Rezidence