

MÍSTNÍ NOVINY

PRAHA 9

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

NOVINYKRAJE.CZ

Pavel Čadek – nejlepší hráč cellofolku na světě si písničky skládá vždy sám

Po vydání čtvrtého studiového alba *Cellem vpřed!* vyrazil violoncellista Pavel Čadek za fanoušky na česká pódia. Koncerty má naplánované až do června, několik jich odehraje i na Slovensku. Při zpěvu se doprovází na violoncello – nástroj, jenž je v písničkářském světě výjimečný a stal se jeho osobní značkou. Jeho písničky mají melodii, texty přinášejí silné příběhy, které s nadhledem a jemnou ironií reflektují současný svět. Koncerty se snaží stavět tak, aby se lidé bavili, ale zároveň si odnesli i něco k zamyšlení.

Juraj Aláč

Violoncello není pro písničkáře běžný nástroj. Jak jste se dostal k cello, nechtěli z vás rodiče mít spíše klasického hráče?

Já jsem se rozhodl být písničkářem až v pětadvaceti, to už mi rodiče do ničeho nekecali. Ale ani předtím... od patnácti jsem kromě klasiky hrával metal. Rodiče nejsou profesionální hudebníci, takže se možná spíš nepředpokládalo, že bych se tím jednou živil, ale nikdo mi v tom nebránil v žádném ohledu.

Nazval jste svůj styl cellofolk. Co si pod ním mají posluchači představit?

Navazuju na starší mezinárodně používaný termín cellorock, což je buď rock, nebo metal hraný

na cello. Příkladem je třeba finská *Apocalyptica* anebo *2CELLOS*. Já měl tento žánr rád, a když jsem pak začal dělat klasické písničky na styl třeba Nohavici, tak jsem přejmenoval ten žánr na cellofolk. Označil jsem se za světovou špičku a zároveň jediného reprezentanta.

Kdy jste se rozhodl, že hudba nebude jen koníček?

Velmi postupně po krocích. Čistě hudbu dělám teprve poslední tři roky, předtím jsem byl vždy jednou nohou v informatice, kterou jsem kromě hudby taky vystudoval. V IT firmě jsem postupně snižoval úvazek a bral si neplacená volna, až jsem ji nakonec opustil úplně a řekl si: „leť“.

Ve vašich písničkách se mísí humor i vážná témata. Jak hledáte rovnováhu?



Pavel Čadek se při zpěvu doprovází na violoncello, jeho styl nemá ve světě obdoby. Na koncerty vyrazil s Úcellovou skupinou. Foto | archiv P. Čadka

Písničky vznikají různě a často ne zcela plánovaně. Rovnováhu nehledám při tvorbě, ale až při vystoupeních. Snažím se nacítit publikum. Když mám pocit, že by zvládlo i trochu melancholie,

rád ji tam vložím a koncert trochu prohloubím... smutné věci můžou být nejsilnější. A pak tam hodím zase něco veselého, ať se z toho dostaneme.

Pokračování na straně 5

INZERCE

OSOBNÍ AUTOMOBIL

• MOTOCYKLY

• BUS

• TRUCK

ST
AUTO - MOTO • LAKY



775 106 221

AUTOLAKOVNA

HLEDÁME DISTRIBUTORY LETÁKŮ

V TÉTO LOKALITĚ

Přidejte se k České distribuční – stabilní české firmě.

Co práce obnáší:

- roznos letáků ve vaší lokalitě
- jednoduchá organizace práce
- možnost přizpůsobení tempa

Nabízíme:

- **výborné finanční ohodnocení**
- flexibilní spolupráci
- přátelský a podporující kolektiv
- individuální přístup

Přijímáme osoby
se zdravotním
postižením.

PRÁCE
VHODNÁ
PRO OZP
A ZTP

Hledáte
přivýdělek,
který si
přizpůsobíte
svým časovým
a zdravotním
možnostem?

bezplatná linka: 800 888 558 | info@distribucni.cz

RV2600293/03

Petružálek a synové, s. r. o.

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



Praha 9 - Běchovice

603 242 142

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

RV2502289/13

MODERNĚ VYBAVENÁ ZUBNÍ ORDINACE

TK
DOKTOR TKALYCH
I GROUP I



Adresa:
Poliklinika Vysočany,
6.patro
Doktor TKALYCH group,
Sokolovská 810/304

+420 773 927 003

Kompletní vyšetření a ošetření:

tomografie, RTG, dentální hygiena, estetická stomatologie, ošetření pod mikroskopem, stomatochirurgie a implantologie, protetické ošetření keramickými korunkami a fazetami. Bezbolestné ošetření. Individuální přístup.

Smlouvy se všemi ZP.



sokolovskagroup@gmail.com



@doktortkalych

RV2600344/01

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

Garantované zimní slevy až 90 000 Kč



Více než **19 000** vozů ihned k odběru

0% navýšení při financování



Zimní pneu
ZDARMA

Uvedený počet vozů platí pro všechny pobočky AAA AUTO dohromady. Více info na www.aaaauto.cz/akce

PRAHA 8 - DOLNÍ CHABRY, DOPRAVÁKŮ 874/15 | Po-Ne 8 - 22 h

AAA AUTO

aaaauto.cz | ☎ 800 110 800

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 9. Neperiodické. Šéfredaktor: Ivo Čermák. Neoznačené fotografie jsou z archivu redakce. Registrace u MK ČR - MK ČR E 23114. Inzerce: Dana Břehčová 603 588 338, brehcova@regvyd.cz; Karel Dobias 739 300 390, dobias@regvyd.cz; Aneta Dobiasová 732 574 319, dobiasova@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 nevrátíme. Reklama na dodávky novin: reklamace@regvyd.cz. Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178. Korektury: Ilona Vítková. DTP: Josef Omelka, Studio 87, spol. s r.o. Vydání 2026/2 vychází 27. 2. 2026. Uzávěrka dalšího vydání 13. 3. 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.

RV2500097/06

Umělá inteligence se stává součástí zdravotnictví



Umělá inteligence dokáže urychlit a zefektivnit práci ve zdravotnictví i nelékařských oborech. Foto | AI generováno everbot.cz

Ministerstvo zdravotnictví představilo na začátku února výsledky Národního průzkumu využívání umělé inteligence (AI) ve zdravotnictví. Do dosud nejrozsáhlejšího šetření na toto téma u nás se zapojilo 105 respondentů z různých typů zdravotnických zařízení napříč všemi regiony.

Juraj Aláč

Umělá inteligence se stává běžnou součástí klinické praxe. Celkem 67,6 procenta respondentů uvedlo, že AI ve svém zařízení využívají nebo ji alespoň testují. Nejvýraznější využití je patrné v oblasti radiologie, kde s AI pracuje 83 procent respondentů.

„Umělá inteligence představuje významnou příležitost pro zvyšování kvality a dostupnosti zdravotní péče v České republice. Výsledky průzkumu potvrzují, že zdravotnická zařízení jsou připravena inovace zavádět a mají zájem se na jejich rozvoji aktivně podílet. Naší prioritou je vytvořit jasné podmínky, které umožní bezpečné a efektivní využívání těchto technologií. Výsledky průzkumu budou rovněž využity jako základní podklad pro tvorbu resortní strategie a na vzdělávání lékařského i nelékařského personálu,“ uvedl ministr zdravotnictví Adam Vojtěch.

AI uvolní ruce při opakovaných procesech

Téměř polovina dotázaných vnímá přínos umělé inteligence jako významný, zejména

z hlediska podpory diagnostiky, zvýšení efektivity práce zdravotníků a zlepšení kvality poskytované péče. Díky AI dochází k přesnější detekci onemocnění, zkrácení doby vyšetření, snížení radiační zátěže pacientů nebo zpřesnění měření zdravotních parametrů. „V oblasti zobrazovacích metod představuje umělá inteligence další z nástrojů, který významně napomáhá detekci patologických nálezů a rychlejšímu a přesnějšímu zpracování obrazových dat. Nenahrazuje lékaře – jde o pokročilý nástroj, který radiologovi pomáhá dospět k přesnější diagnóze a tím přispívá i k lepší péči o pacienty,“ vysvětlil přednosta Kliniky zobrazovacích metod FN Motol a Homolka Lukáš Lambert.

Umělá inteligence musí být stále pod dohledem odborníků

Zdravotníci mají zájem zejména o systematické a prakticky orientované vzdělávací programy, aby porozuměli a pochopili limity nových technologií a dokázali je využít v praxi.

„Využívání umělé inteligence ve zdravotnictví často budí

obavu, že „algoritmus bude rozhodovat o našem životě“. Ve skutečnosti ale AI nemá lékaře nahrazovat, ale pomáhat jim a ulevovat od administrativy. Ti v současné době tráví obrovské množství času vyplňováním dokumentace, přepisováním zpráv nebo hledáním dat v systémech. AI může automaticky strukturovat záznamy nebo rychle shrnout anamnézy. Zároveň umí pomoci s predikcí a prevencí. Jelikož jde v jádru o statistický model, dokáže analyzovat velké množství studií, obrazová data nebo laboratorní výsledky a upozornit na vzorce, které by lidskému oku mohly uniknout. Neznačí to, že stanoví diagnózu místo lékaře, ale může fungovat jako druhý pár očí. Pacientům pak pomůže s pochopením lékařských zpráv nebo s připomínáním léčebných návštěv,“ popsal užití AI v praxi Roman Berglowiec, CEO české AI firmy Everbot s tím, že AI nástroje ve zdravotnictví nově podléhají evropskému AI Aktu o umělé inteligenci, který je řadí mezi vysoce rizikové systémy s povinností lidského dohledu. Při správném používání tak jsou ideálním a bezpečným pomocníkem.

KRÁTCE

Do jeskyní můžete i v zimě

Už od začátku února se nově otevřely veřejnosti některé jeskyně. V srdci Českého krasu u Berouna jsou to Koněpruské jeskyně, které Správa jeskyní České republiky zpřístupnila po celý únor a březen od pondělí do pátku a dva víkendy v březnu. Například pro školy jde o možnost, jak zpestřit výuku i v době před jarními výlety, pro rodiny pak cíl výletu v době jarních prázdnin.

Od února jsou otevřené veřejnosti i Zbrašovské aragonitové jeskyně v Teplicích nad Bečvou na Přerovsku, v březnu pak jsou otevřeny denně a také o víkendech od 9 do 16 hodin.

Celou zimu je od úterý do neděle otevřeno v jeskyních Punkevních, Sloupско-šošůvských a Výpustku v Moravském krasu. Ve všední dny pak v Bozkovských dolomitových jeskyních v Podkrkonoší a od ledna i v Javoříčských a Mladečských jeskyních na Olomoucku. Na Jesenicích v zimě zvou každou středu Jeskyně Na Pomezí a každý čtvrtek Jeskyně Na Špičáku.

ČÍSLO MĚSÍCE

85 518

Tolik dopravních nehod šetřila Policie ČR v roce 2025. Na každý den tak připadá průměrně 234 dopravních nehod. O život vloni přišlo 421 osob a jde o nejnižší počet mrtvých na silnicích od roku 1961.

DATUM MĚSÍCE

1. března 1950

Konalo se Národní sčítání v Československu, první všeobecné po 2. světové válce, jehož součástí bylo i sčítání lidu. Poprvé s tím bylo na celém území státu spojeno také sčítání domů a bytů. Data se však tehdy ještě nepodařilo vzájemně propojit. Kromě toho byl současně prováděn soupis průmyslových a živnostenských závodů a soupis zemědělských závodů.

Zápisy do mateřských škol

Zápisy do jedenácti mateřských škol v Praze 9 pro školní rok 2026/2027 se uskuteční na radnici MČ Praha 9, Sokolovská 14/324, a to ve dnech 14. a 15. dubna 2026. Elektronická registrace začíná 16. března 2026. Podrobnosti včetně kritérií a podmínek budou zveřejněny na webech jednotlivých škol, na webu MČ Praha 9 a www.skolynadevitce.cz. red

www.skolynadevitce.cz

Besedy pro rodiny s dětmi

MČ Praha 9 i letos připravuje besedy pro rodiny s dětmi. Zaměřují se na konkrétní dovednosti a techniky, jak komunikovat s dětmi, jak porozumět jejich potřebám a jak účinně řešit problémy, které v každodenním životě vznikají.

Besedy se budou konat v prostorách Pragovky, Kolbenova 923/34A od 17 do 19 hodin.

12. 3. 2026 **Prevence rizikového chování u dětí**

23. 4. 2026 **Rodičovství věc veřejná, aneb když se lidem v obchodě nelíbí, jaký jsem rodič**

21. 5. 2026 **Mluvíš, mluvím, mluvíme, ale rozumíme si, co říkáme?** red

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



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

Nejnovější
informace
a mnohé další
najdete na Facebooku.
facebook.com/novinykraje



Praha 9 proti holubům nasadila sokoly

„Svého“ prvního sokola stěhovavého vypustila městská část Praha 9 pod dohledem odborníků v říjnu loňského roku a v tuto chvíli se může pochlubit už svým druhým sokolem.

„Přítomnost těchto dravců je cestou, jak přirozeně regulovat množství městských holubů. K tomuto kroku jsme přistoupili po diskuzi s odborníky na problematiku regulace přemnožené populace městských holubů a po prvních dobrých zkušenostech sousední městské části Praha 14, která dva sokoly vypustila na svém území už v roce 2023,“ konstatuje radní MČ Praha 9, Jan Poupě.

Nalézt vyvážené řešení, které by respektovalo jak ochranu veřejného zdraví, majetku a kvalitu života ve městě, tak i etické principy a potřebu funkčního a ekonomicky udržitelného modelu, není snadné. V rámci hledání



Radní MČ Praha 9 Jan Poupě před vypuštěním sokola stěhovavého na Proseku. Foto | Marie Janková

komplexních řešení zvažovala MČ Praha 9 například zřízení městského holubníku. Tato metoda, jako jedna z možností regulace holubí populace, je však finančně nákladná a pokud nebudou holubníky zřízeny po celé Praze, bude se jejich instalace mít účinkem. Úzká spolupráce s odborníky

a Výborem pro životní prostředí, veřejný prostor a pohřebnictví Zastupitelstva hl. m. Prahy proto vyústila právě ve vypuštění dvou sokolů stěhovavých. „Účinnost tohoto opatření budeme průběžně vyhodnocovat a podle výsledků zvážíme další postup,“ uzavírá Jan Poupě. mj

Na výstavy do Pragovka Gallery

V Pragovka Gallery v Kolbenově ulici ve Vysočanech jsou až do 30. dubna 2026 otevřeny hned tři výstavy. Jde o skupinovou výstavu Jak mluvit s oblačníky, výstavu ukrajinské umělkyně Oksany Sadoenko Where Do Pigeons Sleep? a také společnou výstavu

rezidentky Pragovky Kateřiny Adamové Linhartové a mladé umělkyně Mai s názvem Endemitní kultivar. Pragovka Gallery láká také na řadu doprovodných a komunitních programů, vzdělávací aktivity pro děti i výtvarné workshopy pro dospělé. Každou

středu od 8.30 si navíc mohou návštěvníci přijít do výstavního prostor protáhnout tělo a zklidnit mysl při jógové praxi. Aktuální informace najdete na webu. kř

www.pragovkagallery.cz

Mistrovství světa v krasobruslení v O2 areně

Mistrovství světa v krasobruslení se po 33 letech vrací do Prahy. Nejlepší světoví krasobruslaři a krasobruslařky budou bojovat o světové medaile od 24. do 29. března 2026 v pražské O2 areně.

Světový šampionát odstartuje v úterý 24. března oficiálními tréninky. „Program jsme sestavovali tak, aby byl atraktivní jak pro zahraniční, tak i české krasobruslařské publikum s přihlédnutím na naši nejúspěšnější kategorii,“ říká předseda Českého krasobruslařského svazu, Stanislav Židek.

Jako první vstoupí do soutěže ženy a sportovní dvojice středečními krátkými programy. Muži si svou premiéru v O2 areně odbydou ve čtvrtek a tance na ledu



Maskotem MS v krasobruslení 2026 v Praze je ježek jménem Eda.

s dvojnásobným domácím zastoupením v pátek.

Fanoušci poznají medailisty nejdříve v kategorii sportovních dvojic, a to ve čtvrtečním

večerním bloku od 18.15 hodin. Nejlepších 24 žen zabojuje o světový titul o den později v 18 hodin.

„To nejzajímavější z pohledu českého i zahraničního diváka se odehraje v samotném závěru šampionátu. Aktuálně nejsledovanější světová disciplína – kategorie mužů, se do volných jízd pustí v sobotu od 12.30 hodin. Soutěžní část šampionátu uzavře večerním blokem v současnosti nejúspěšnější tuzemská disciplína – tance na ledu,“ představuje skladbu programu Stanislav Židek. V neděli se tradičně fanoušci mohou těšit na vyvrcholení v podobě exhibice.

Vstupenky jsou k dispozici v pěti cenových kategoriích u společnosti Ticketportal a Ticketmaster. mj

Pavel Čadek – nejlepší hráč cellofolku na světě si písničky skládá vždy sám

Předskakoval jste řadě známých interpretů. Co vám tyto zkušenosti daly?

Asi hlavně nebrat se tak vážně. Když předskakujete, tak lidi vlastně nezajímáte. Přijďte na pódium před lidi, kde vás většina spíše nechce. Musíte je ale přesvědčit a máte na to dvě tři písničky, kdy se rozhodne, jestli vám lidé budou věnovat pozornost i na zbytek setu. Když je ale hlediště nevhodné nebo udělané tak, že umožní návštěvníkům hodně se bavit, tak občas ten boj nemůžete vyhrát a jen si zahrajete svých pár písniček do hlučícího davu. A jindy získáte nadšené ovace. Je to podobná škola jako hrát na ulici. Pak ale také můžete vidět, jak to funguje v backstagi, jakým způsobem může vypadat profesionální

Častá otázka, na kterou nemám zajímavou odpověď. V životě a věcech kolem sebe. Ano, píšu si je sám.

Vaše klipy získaly ocenění. Jak důležitá je pro vás vizuální stránka hudby?

Já myslím, že dnes začíná ztrácet na důležitosti. Klasické širokoúhlé klipy s velkou produkcí jsou dnes sledovány daleko méně než dřív. Přednost mají krátká reels a shorts. Lidé už nevydrží dívat se čtyři minuty na klip na PC.

Mění se vaše tvorba za poslední roky? Sledujete i reakce kritiků?

Určitě se mění, stejně jako se měním já. Reakce samozřejmě



živější, zároveň mi ale jde hlavně o to, aby to bylo pro lidi pohodlné a například starší mohli sedět. Je to docela oříšek, protože pokud někdo stojí, tak je potřeba, aby místa na sezení byla vyvýšená, a to málokde je. Taky jsem začal zavádět přestávku, což skoro nikdo nedělá. Ale já si rád zajdu s lidmi popovídat, nechám je popovídat mezi sebou, koupit si drink... přijde mi, že koncerty by měly být hlavně společenské a příjemné pro lidi.

Jaké reakce publika vás nejvíce zasáhly?

Občas jsou v prvních řadách děti, které umí texty nazpaměť a zpívají ostošest. Jindy tam někdy děti usnou. A někdy vidím u dospělých lidí slzy, to mě občas dojde.

Na čem teď pracujete a co chystáte dál?

Pomalu začnu připravovat další album, které bude nejrychlejší ze všech dosud. Hodně se na to těším, ale skoro na to nemám čas přes všechny organizační věci a „pěnu dní“.

Na koncertech jsem začal zavádět přestávku, což skoro nikdo nedělá. Rád si zajdu s lidmi popovídat, nechám je povídat si mezi sebou, koupit si drink... Koncerty mají být společenské a příjemné pro lidi.

produkce, a taky, jak různé jsou povahy hudebních hvězd.

Album Stepní vlk bylo v nominaci na Anděla. Co to pro vás znamenalo?

Hlavně informaci, že mě folková komunita začala brát v potaz a ví, že existuju.

Kde nejčastěji hledáte inspiraci pro texty? Píšete si je sám?

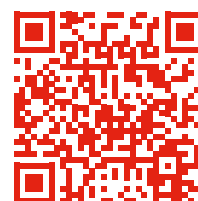
sleduju a některé jsou i konstruktivní. Nechávám si typicky i reviovat texty písní z alba před vydáním a často je pak významně přepíšu. Nechci pak léta mít zažité pasáže, za které bych se styděl. U některých věcí jsem udělal novou verzi, ale spousta lidí už si tak zvykla na starou, textově horší, že už tu novou nevezmou.

Vaše koncerty jsou často dlouho dopředu vyprodané

– v jakém prostředí nejraději vystupujete?

Nejlépe jsou koncerty, kde lidé přijdou přímo na mě, takže poslouchají, zpívají se mnou a nehlučí. Vyloženě nemám rád, když je klub spojen s částí, kde lidé pijí a jedí bez vstupného, nemám rád přehnaně opilé lidi na baru. Mám rád, když jsem lidem blízko a když na mě trochu vidím. Trochu preferuju ty koncerty, kde lidé stojí, protože jsou potom

**VYCHUTNEJTE SI
VIDEOKLIP NESTÍHÁM**



Úcellovou skupinu tvoří spoluhráči – akordeonista Ondřej Zámečník a bubeník Adam Sikora. Název Úcellová vychází z faktu, že hrají u cella. Foto | archiv. P. Čadka

Na jakou AI Češi klikají nejčastěji? Tohle jsou favoriti za rok 2025



Žádné bezhlavé zkoušení každé technologické novinky, ale spíše sázka na nástroje, které se v praxi osvědčily. Takový přístup zvolili v uplynulém roce čeští uživatelé umělé inteligence. Vyplývá to z anonymní analýzy české AI platformy Everbot, která shrnuje chování uživatelů za loňský rok.

Texty píše stále stejný favorit

Jasným vítězem mezi textovými modely zůstává ChatGPT. Téměř polovina všech textových dotazů českých uživatelů směřovala právě sem. Důvod je poměrně prostý, vítězí srozumitelnost a univerzální využití. ChatGPT

pomáhá s běžnými každodenními úkoly a vyhledáváním, ale poradí si i s náročnějšími tématy.

Claude jako volba pro náročnější psaní

Silnou pozici si vybudoval také model Claude 3.5 Sonnet. Ten oslovuje uživatele, kteří očekávají preciznější práci s textem, logickou strukturu odpovědí a větší důraz na detail. V praxi se tak ukazuje, že Češi často nezůstávají jen u jednoho nástroje, ale podle konkrétního úkolu střídají dva až tři oblíbené modely.

Obrázky: rychlost vítězí nad uměním

U generování obrázků je trend podobný, jen o něco praktičtější. Nejčastěji používaným grafickým modelem se stal Nano Banana od Googlu, který boduje především rychlostí a vizuálně atraktivními

výstupy vhodnými pro sociální sítě. Stable Diffusion a Midjourney zůstávají volbou pro uživatele, kteří chtějí větší kontrolu nad stylem a detaily. Typicky jde o marketéry, kreativce nebo majitele e-shopů, kteří hledají dostupnou alternativu k profesionálním produktovým fotografiím.

Video jako nový magnet pozornosti

Výrazný posun je patrný také u videoobsahu. Modely jako Kling nebo Google Veo ukazují, že vytvořit krátké reklamní či prezentační video už dnes není otázkou vysokého rozpočtu, ale spíše dobrého nápadu a dobře zformulovaného zadání.

A právě v tom se ukazuje hlavní trend. Pokud technologie šetří náš čas i peníze, velmi rychle se stává běžnou součástí každodenního života.

KŘÍŽOVKA | Německý spisovatel Jean Paul (1763–1825) řekl o stavbě: „Rozdíl mezi málo a mnoho je třeba v tom, že jedna cihla je na stavbu málo, ale když někomu (tajenka), je to mnoho.“

POMŮCKA: ARO, ASAR, MAÁN, MU, VOLK	OBRATLOVCI	CHEM. PRVEK	DOSUD		SURFACE-PLAŤMON RESONANCE	NÁZEV PISMENE Ř	KARAVELA	ŘECKÝ MYTOLOGICKÝ HRDINA	SPZ TORINO (ITÁLIE)	PLANETKA		POCTA	ODSTRAŇOVATÍ SANIM	POBIDKA	NĚM. ÚHOR	DRUH LITERÁRNÍHO DÍLA	HROMADNĚ ODESÍLANÍ OBYVATEL
PARK				MLÁĎATA PRASAT							EVROPSKÝ STÁT						
RUMUN. TERÉNNÍ AUTOMOBIL				MÍSTO PRO PŘECHÁZENÍ OBCHODNÍ AKADEMIE							POSTAVA OPE- RY:NÁPRAVNÍK - HAROLD INFARKT MYO- KARDU (ZKR.)						
ZAKRYTÝ ODPOR						ČIN. FLÉTNÁ KONDUKTIVITA			SYNDROM ZÍS- KANÉHO SEL- HÁNÍ IMUNITY DĚLAT KANKY (NÁŘ.)					KÓD LETIŠTĚ LISABON (PORTUGAL- SKO) NÍZKÉ			
COUPE					NĚM. NÁROD VÝSTAVA AUTO- MOBILŮ					JORDÁNSKÉ SÍDLO SMETANOVA OPERA					BÁJNÁ ZEMĚ MEZI KALIFORNÍ A CHILE RUSKÁ ŘEKA		
UMÍNĚNÝ ZÁPOR				KOLUZE PLOVOUCÍ DOK							PATŘÍCI IVETÉ SAMICE HOUSERŮ						
	HEREC OVLÁDAJÍCÍ MIMIKU	TAJENKA SVÍČKA														ZÁKLADNÍ KATEGORIE ESTETIKY	OBAL NA CHMEL
SPZ MÜNSTER (NĚMECKO)			DOMÁCKY OLIVER ISLAND. SÍDLO				PODOBY V OBRY- SECH OSLI MLÁDĚ									KILOBYTE ŽABÍ CITOSLOVCE	
SKALNÍ KOSTEL V BULHAR- SKU U RUSE								JEHLIČNATÝ STROM UKAZOVACÍ ZÁJMENO				SLOV. JISKRA VZOREC OXIDU TITANU					
POKOJ							DOMOV SÍDLO HORNÍ VOLT						UZAVŘENÁ ELIPTICKÁ KŘIVKA ZN. NANOTESLY				
MEZINÁR. ORGANIZACE PRO CIVILNÍ LETECTVÍ PŘI OSN					SLOVENSKY SLEPĚ						VYBÍRÁNÍ PENĚZ						
NÁŠ MALÍŘ 18.STOL					ZNAČKA STARŠÍHO ROZHLASO- VÉHO PRŮJMAČE						OPUCHAT						

Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 13. 3. 2026.

Výherci z minulého vydání: Jiří Valkoun, Mladá Boleslav; Monika Kolářová, Benátky n. Jizerou; Karla Lierová, Uherské Hradiště

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.

Den prevence duševních nemocí nabízí pomoc, informace i naději

Duševní zdraví je stejně důležité jako to fyzické – a přesto o něm často mluvíme až ve chvíli, kdy už je nám opravdu těžko. Právě proto se **25. března 2026** uskuteční na Poliklinice Prosek **Den prevence duševních onemocnění**, který zájemcům nabídne prostor pro otevřený rozhovor, odbornou podporu i praktické informace. Akce proběhne **od 9 do 16 hodin** a jejím partnerem je Centrum duševního zdraví pro Prahu 9.

„Den prevence je určen všem, kteří se necítí psychicky dobře, prožívají stres, úzkosti, vyčerpání nebo řeší náročnou životní situaci – ať už v oblasti práce, vztahů, financí či bydlení. Obrátit se na odborníky mohou také ti, kteří hledají pomoc pro někoho blízkého a nevědí, kde začít. Stejně jako všechny předchozí preventivní dny nabídne rychlou bezplatnou pomoc bez objednání, na odborné úrovni a s lidským přístupem,“



říká ředitel prosecké polikliniky Ing. Tomáš Hromádka.

Co na návštěvníky čeká?

V průběhu dne jsou na programu **individuální konzultace**

s odborníky, kde je možné v bezpečném prostředí probrat osobní potíže nebo se poradit, jaký další krok zvolit. Součástí programu bude také **interaktivní přednáška** psycholožky a terapeutky

Mgr. Kateřiny Milatové na téma péče o psychické zdraví, a to od 15 hodin.

Centrum duševního zdraví poskytuje bezplatné terénní a ambulantní služby dospělým lidem se zkušeností se závažným psychickým onemocněním, ale podporu zde mohou najít také mladí lidé od 16 let.

„Psychické onemocnění může potkat kohokoliv z nás. Klíčovou hodnotou naší práce je naděje – víra, že se věci mohou posouvat k lepšímu a že zotavení je možné,“ říká Mgr. Alena Lhotová z Centra duševního zdraví Prahy 9.

Den prevence je příležitostí udělat první krok, přijít se zeptat, získat informace nebo si jen potvrdit, že na své starosti člověk nemusí být sám.



INZERCE

mediport

ocnmediport.cz

Oční péče na dohled

Diagnostika a prevence pro celou rodinu

MediPort Centrum je nové moderní oční centrum zaměřené na prevenci, diagnostiku a screening očních onemocnění. Poskytuje oční péči pro dospělé a děti od 3 let.

- Maximum služeb je hrazeno z veřejného zdravotního pojištění
- Krátké objednací termíny
- Přijímáme nové pacienty
- Nové moderní prostory s velkou kapacitou
- Návazná chirurgická péče na špičkové chirurgické klinice

Přijímáme nové pacienty:

+ 420 771 258 988

holesovice@ocnmediport.cz

MediPort Centrum

Port7 | Nádraží Holešovice

Pod Dráhou 1637/6, Praha 7



RV260358/02

Hrdinové všedního dne. Bez nich by Praha nefungovala

Když většina lidí ještě spí, jejich den už začal. Krátce po páté hodině ranní vyjíždějí do ulic, aby se Praha mohla probudit do čistého dne. Oranžové vesty, světlá majáků a zvuk svozového vozu jsou symbolem práce, bez které by město fungovalo jen stěží.

Popeláři z Pražských služeb, a.s., jsou hrdinové všedního dne. Jejich směna začíná krátkou poradou a kontrolou techniky. Poté vyrazí na svěřené trasy, kde zajišťují svoz směsného i tříděného odpadu a bioodpadu. Součástí jejich práce jsou i takzvané zanášky – vynášení nádob z domů, vnitrobloků či hůře přístupných míst k vozidlu a jejich vrácení zpět.

Během dne obsluhují desítky stanovišť, pohybují se v běžném provozu a spolupracují s řidičem i dispečinkem. Práce probíhá za každého počasí a vyžaduje fyzickou kondici, soustředění i týmového ducha. Po návratu z trasy následuje úklid techniky a příprava na další den.

Čisté ulice nejsou samozřejmostí. Stačil by jediný den bez svazu a následky bychom pocítili okamžitě. Každá směna znamená viditelný výsledek a konkrétní přínos pro město.

Směny začínají brzy ráno, ale odpoledne už patří vám. Čas na rodinu, koníčky nebo odpočinek je pravidlem. Pracovní doba je navíc zkrácená na 37,5 hodiny týdně.



Velkou výhodou je režim, který dává prostor i rodinnému životu. Směny začínají brzy ráno, ale odpoledne už patří vám. Čas na rodinu, koníčky nebo odpočinek je pravidlem. Pracovní doba je navíc zkrácená na 37,5 hodiny týdně. Za touto profesí stojí stabilní zázemí městské společnosti. Pražské služby, a.s., nabízí pravidelnou výplatu, pět týdnů dovolené a stravenky, stejně jako další

benefity – například příspěvek na penzi, roční kupon MHD nebo podporu sportovních aktivit.

Popeláři nejsou jen ti, kdo vyvážejí odpad. Jsou to lidé, kteří každý den pomáhají udržovat Prahu jako dobré místo pro život. Pokud vás tato práce oslovila, více informací o možnostech zaměstnání najdete na psas.jobs.cz, kde si lze vybrat i z dalších pozic.

RV2600339/02

Akční modely **Škoda Dynamic** jsme pro Vás naplnili atraktivní výbavou – sportovní podvozek, elegantní kola z lehké slitiny a možnost volby jízdních režimů udělají z každé Vaší cesty nevšední zážitek. Díky Předplacenému servisu a Prodloužené záruce v ceně vozu, můžete navíc jezdit s maximální jistotou a v pohodlí. Více informací Vám rádi sdělíme osobně, nebo nás kontaktujte telefonicky na naší infolince 800 101 108 či online.

Váš autorizovaný prodejce vozů Škoda:

AUTO BRANKA Praha

Prosecká 817/82

190 00 Praha 9 - Prosek

Tel.: 800 101 108

branka.skoda-auto.cz



Škoda Karoq a Kamiq
Akční modely Dynamic

Se zvýhodněním až
153 000 Kč

 Předplacený servis
Standard v ceně vozu.*

 Prodloužená záruka
v ceně vozu.*

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozu Škoda Kamiq: 5,4–6,0 l/100 km; 121–136 g/km;
Škoda Karoq: 4,9–6,5 l/100 km; 130–156 g/km

*Předplacený servis Standard na 5 let, nebo do 60 000 km;
Předplacená záruka na 5 let, nebo do 60 000 km.

Ilustrativní fotografie

RV2600041/21