ROČNÍK 9 | ZDARMA DO VAŠÍ SCHRÁNKY | ČLÁNKY VZNIKAJÍ V RÁMCI CHRÁNĚNÉ DÍLNY AKADEMIE RV

ŘÍJEN 2026

NOVINY KRAJE

MLADOBOLESLAVSKO

Mladá Boleslav III, Mnichovo Hradiště, Bělá pod Bezdězem, Benátky nad Jizerou, Kosmonosy, Bakov nad Jizerou, Dolní Bousov, Dobrovice, Luštěnice, Brodce, Kněžmost, Bradlec, Chotětov, Březno, Předměřice nad Jizerou a okolí

NOVINYKRAJE.CZ

Česko má znovu mistra světa!

Moderní pětibojař Matěj Lukeš je skromná superstar

Zcela ovládl šampionát v Číně, který se konal na konci srpna, když se v závěrečné disciplíně posunul ze šestého místa až k vítězství. Matěj Lukeš je prostě obdivuhodná osobnost a velmi skromný kluk. Zlatý!

Pavla Horníková



Jako malého ho rodiče dali na plavání. Na vesnici se běh nepočítá jako sport, je to součást života. A tak Matěj Lukeš někdy v sedmé nebo osmé třídě tátovi oznámil, že začne ráno běhat na vlak do školy. Nebyl v tom žádný sofistikovaný plán, nekontroloval si běžecké zóny, neměl speciální boty ani trenéra, který by mu analyzoval, jestli má tělo při běhu ve správném úhlu. Potřeboval se dostat na vlak a zároveň chtěl být lepší. Tak běhal. Běh mu dává pohodu a psychický klid. Jako kluk běhal proto, že chtěl být rychlejší a lepší sportovec. Dnes chodí běhat proto, aby si odpočinul.

Běh ho naučil, že krize přijde skoro vždycky. Rozdíl je v tom, co člověk udělá, když mu vlastní hlava začne vysvětlovat, proč by měl skončit. A úplně první vítězství může být mnohem jednodušší. Prostě začít dnes. V emotivním rozhovoru po závodě Lukeš věnoval titul svému otci. „Tohle je hlavně pro něj, protože on je pro mě největší hrdina. Je to ten opravdový mistr a jsem hrozně rád, že jsem mu tímhle udělal radost. Děkuju všem a taky je to pro mámu," pohlédl se slzami v očích k nebi na památku maminky, která mu zemřela.

Matěji, už vám opravdu došlo, že jste mistr světa, nebo máte pořád chvíle, kdy vám to připadá trochu neskutečné?

Trochu jsem z té atmosféry utekl a hned druhé ráno odletěl na dovolenou. Myslím, že mi to dojde až se vrátím nebo až začne příprava na příští sezónu

> Posledních šest let dělám každý rok jiný pětiboj. Mnohem radši bych závodil s koňmi. Byla to srdcovka a do pětiboje patří.

Ve finále jste po šermu figuroval až na čtrnáctém místě. Co se vám v tu chvíli honilo hlavou? Věřil jste ještě vůbec ve zlato?

V přípravě na závod se nefixuju na umístění ale na výkon. Věděl jsem, že je velká pravděpodobnost, že přesně takhle to bude, takže mě to nijak nerozložilo. Od toho momentu jsem byl jen ve své hlavě a dělal všechno automaticky bez stresu.

Pokračování na straně 5

INZERCE



RV2607782/01

VI. KLAUDIÁNŮV DEN SE ZAMĚŘIL NA PREVENCI OCENIL TAKÉ DVĚ VÝRAZNÉ OSOBNOSTI NEMOCNICE

KLAUDIÁNOVA NEMOCNICE

Prevence závažných onemocnění, možnosti jejich včasného odhalení i současné přístupy k předcházení zdravotním komplikacím byly hlavním tématem letošního VI. Klaudiánova dne. Tradiční mezioborový odborný kongres Klaudiánovy nemocnice přivedl 8. října 2026 do Mladé Boleslavi přední české odborníky z celé řady medicínských oborů. Součástí programu bylo také slavnostní udělení Klaudiánových medailí.



Hlavní sestra Bc. Alena Bulíčková gratuluje k ceně emeritnímu primáři MUDr. Pavlu Šedivému. Přihlížejí JUDr. Ladislav Řípa a MUDr. Martin Polák.

Klaudiánův den patří již tradičně k významným odborným akcím Klaudiánovy nemocnice. Jeho šestý ročník nesl podtitul Preventivní medicína a nabídl pohled na prevenci nejen z hlediska praktického lékařství, ale také psychiatrie, genetiky, infekčního lékařství, onkologie, výživy, pneumologie, diabetologie nebo vakcinologie.

Kongres zahájili zakladatel a odborný garant této akce, primář Interního oddělení MUDr. Martin Polák, společně s předsedou představenstva Klaudiánovy nemocnice JUDr. Ladislavem Řípou a hlavní sestrou Bc. Alenou Bulíčkovou.

Součástí slavnostního zahájení bylo také udělení Klaudiánových medailí osobnostem, které významnou část svého profesního života spojily s mladoboleslavskou nemocnicí a přispěly k rozvoji zdejší zdravotní péče.

První oceněnou byla Mgr. Věra Tylchertová. Do Klaudiánovy nemocnice nastoupila 1. února 1988 na anesteziologicko-resuscitační oddělení a od roku 1991 zde působila jako staniční sestra. V roce 2004 se stala vrchní sestrou centrálních operačních sálů a od roku 2019 pracuje na ředitelství nemocnice jako manažerka kvality. Její profesní dráha tak propojila přímou péči o pacienty, vedení zdravotnických týmů i oblast kvality zdravotních služeb. Mgr. Věra Tylchertová se bohužel slavnostního předání kvůli nemoci nemohla zúčastnit.

Druhým držitelem Klaudiánovy medaile se stal emeritní primář Ortopedicko-traumatologického oddělení MUDr. Pavel Šedivý. Do funkce primáře nastoupil v roce 2003. Za jeho působení se oddělení výrazně rozrostlo. V roce 2005 k němu byla připojena traumatologie a vzniklo Ortopedicko-traumatologické oddělení se standardními lůžky i jednotkou intenzivní péče. Významně se rozšířilo také spektrum operačních výkonů, především v oblasti artroskopie, kloubních



Zakladatel a odborný garant Klaudiánova dne MUDr. Martin Polák (vlevo) a předseda představenstva Klaudiánovy nemocnice JUDr. Ladislav Řípa.

náhrad, řešení jejich komplikací a léčby závažných poranění pohybového aparátu. Počet operací postupně vzrostl až téměř ke třem tisícům výkonů ročně. Za více než dvě desetiletí v čele pracoviště se MUDr. Pavlu Šedivému podařilo vybudovat velké a respektované ortopedicko-traumatologické oddělení s dobrým odborným jménem nejen v regionu, ale i v rámci celé České republiky.

Oběma oceněným děkujeme za jejich práci a působení v Klaudiánově nemocnici.

Velmi děkujeme také všem sponzorům a Škoda Auto a.s. za podporu i za poskytnutí prostor Sálu Vision v komplexu Service Training Center.

www.klaudianovanemocnice.cz

CO DĚLÁ KLINICKÝ FARMACEUT

Od července letošního roku nastoupila na nově zřízenou pozici klinické farmaceutky v Klaudiánově nemocnici PharmDr. Lucie Schrabalová. Tři roky pracovala v nemocniční lékárně Fakultní Thomayerovy nemocnice a od roku 2012 působila na Oddělení klinické farmacie ÚVN Praha. Zaměřovala se na ortopedii, traumatologii, dermatologii, antibiotickou terapii a terapeutické monitorování léčiv. Vedla také ambulanci klinické farmacie. Je předsedkyní revizní komise České odborné společnosti klinické farmacie a podílí se na vzdělávání klinických farmaceutů.

Co si máme představit pod pojmem klinický farmaceut? V čem je vaše práce jiná než práce v lékárně a jak pomáháte hospitalizovaným pacientům?
Úkolem klinického farmaceuta je pomáhat nastavit léčbu tak, aby byla účinná a bezpečná. Pacienti často užívají mnoho léků současně. Posuzujeme proto, zda jsou správně zvolené, vhodně dávkované a bezpečné pro konkrétního pacienta. Snažíme se léčbu individualizovat podle jeho potřeb a léčebných cílů lékařů. Klinický farmaceut je specialista, který je součástí týmu lékařů a sester a působí přímo u lůžek pacientů.

Před přechodem ke klinické farmacii jste pracovala v nemocniční lékárně. Co vás přivedlo k pacientům a co vám tato zkušenost dala?
Práce v nemocniční lékárně pro mě byla dobrým startem. Seznámila jsem se s léčivy používanými při hospitalizaci, přípravou léků pro onkologické pacienty i parenterální výživy. Poznala jsem chod nemocnice a měla skvělé školitelky, které mě nadchly pro klinickou farmacii, tehdy v ČR spíše výjimečnou. Zajímala jsem se o ni už během studií,



PharmDr. Lucie Schrabalová – klinická farmaceutka

kdy jsem při stáži na Cardiff University viděla práci klinických farmaceutů. Jakmile začala vznikat první oddělení v ČR, rozhodla jsem se oboru věnovat naplno.

Stále více lidí, zejména seniorů, užívá několik léků současně. Kdy může být jejich kombinace riziková a co při kontrole medikace sledujete?
Rizikový může být u některých léčiv už samotný věk, kdy je pacient citlivější k jejich účinkům. Je proto třeba volit nižší dávky, případně některé léky nepoužívat. Snažíme se odhalovat, zda potíže pacienta nesouvisejí s nežádoucími účinky léčiv, jejich kombinací či dávkováním. Zohledňujeme také další onemocnění, například obezitu nebo poruchu funkce ledvin. Zvláštní pozornost vyžadují pacienti na dialýze. Riziko lékových interakcí významně stoupá při užívání více než pěti léčiv.

Jak vypadá spolupráce klinického farmaceuta s lékařem? Můžete doporučit změnu dávky, vysazení přípravku nebo vhodnější kombinaci léčiv?
Spolupráce s lékaři je zásadní, protože naše doporučení vycházejí ze stavu pacienta a léčebného plánu. Farmakoterapii pravidelně konzultujeme při vizitách a hlášeních. Doporučujeme například úpravy dávek s ohledem na věk, hmotnost či funkci ledvin a jater. Zabýváme se také měřením koncentrací léčiv v krvi a jejich interpretací, odhalujeme lékové interakce a posuzujeme, zda je každé užívané léčivo potřebné a vhodné. Doporučení ke změnám léčby můžeme prostřednictvím propouštěcí zprávy předat i praktickému lékaři.

Spolupracujete pouze s lékaři, nebo se na vás mohou obrátit i pacienti?
V současnosti jsou služby klinických farmaceutů určeny hospitalizovaným pacientům. Mým cílem je rozvíjet tuto péči napříč odděleními nemocnice. Pacienti mohou během hospitalizace sami požádat o konzultaci s klinickým farmaceutem.

Mnozí z nás užívají volně prodejné přípravky, doplňky stravy a bylinky. Co bychom měli lékaři říct, i když to sami nepovažujeme za lék?
Užívání volně prodejných přípravků a doplňků stravy je časté, zejména mezi seniory. Vždy bychom je měli lékaři sdělit. Mnohé byliny a doplňky stravy totiž mohou významně ovlivňovat účinky jiných léčiv. Proto je důležité uvádět je společně se všemi užívanými léky.

RV/2600028/09

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: Mladá Boleslav · Neprodejné · Šéfredaktor: Ivo Čermák · Neoznačené fotografie jsou z archivu redakce · Registrace u MK ČR – MK ČR E 23002
Inzerce: Dana Brejchová 603 588 338, brejchova@regvyd.cz; Karel Dobiáš 739 300 390, dobias@regvyd.cz; Štěpánka Hadravová 605 167 046, hadravova@regvyd.cz; Gustav Libra 602 616 510, libra@regvyd.cz; Ondřej Machač 605 527 803, machac@regvyd.cz; Zuzana Tomaschková 605 405 799, tomaschkova@regvyd.cz; Libor Vrbický, 720 105 401, l.vrbicky@regvyd.cz; Vít Vrbický 603 786 170, vrbicky@regvyd.cz · Nevyžádané příspěvky nevracíme · Reklamace na dodávky novin: reklamace@regvyd.cz · Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178 · DTP: Josef Omelka, Studio 87, spol. s r.o. · Vydavatel neodpovídá za správnost údajů inzerátů a nebere žádnou finanční ani hmotnou odpovědnost za zveřejnění inzerátu a jeho následky. Obsah inzerce se nemusí shodovat s názorem vydavatelství. · Články vznikají v rámci chráněné dílny Akademie RV (viz QR) · Vydání 2026/9 vychází 23. 10. 2026, uzávěrka dalšího vydání 6. 11. 2026

Vyrazte na procházku Brandem

Návštěvu svitavského rybníka Rosnička dětem již přes pět let zpestřuje Sváťova zážitková cesta. V říjnu zde přibyla nová cesta. Projekt Mechová stezka ještě není stoprocentně dokončen, návštěvníky však vítá už teď.

Martina Kadlecová

Rybník Rosnička a lesopark Brand patří dlouhodobě k turisticky nejzajímavějším místům Svitav. Město proto do této oblasti dále investuje a rozvíjí ji. Zdejší horkou novinkou je zpřístupnění projektu Mechová stezka. Jeho cílem je otevřít a zpestřit návštěvníkům cestu k přírodě. Různé prvky, které při procházce najdete, už můžete využít. „V terénu je od léta vyznačena fialová turistická trasa dlouhá 2,3 kilometru, která vede po stávajících lesních cestách a nabízí alternativní cestu od Rosničky směrem k pramenům řeky Svitavy. Trasa propojuje několik přírodních a rekreačních míst v Brandu a je určena výhradně pro pěší," řekla mluvčí města Kateřina Kotasová.

U pramene řeky Svitavy najdete dřevěný přístřešek, kde si můžete odpočinout. U nádrže najdete dřevěnou houpačku s výhledem do krajiny, sloužící také jako fotopoint. Všechny prvky venkovní posilovny prošly opravou a přibyla i nová workoutová sestava.

Celkové náklady projektu činí 6,4 milionu korun. Jeho součástí je také vybudování nového pakroviště, na němž bude místo pro dvacet aut. Dokončeno má být na konci listopadu. Součástí se stanou i krajinářské úpravy okolí.



Jedno ze zastavení na Mechové stezce. Zdroj | Město Svitavy

Mechová stezka citlivě navazuje na rozsáhlou proměnu Brandu i revitalizaci Rosničky. Otevírá návštěvníkům další cestu, jak objevovat místní přírodu, vydat se na procházku a poznat místa, která zůstávala skrytá. V Brandu na vás čeká také oblíbená naučná stezka K pramenům Svitavy, fitness okruh a Sváťova cesta. Ta je zajímavá zejména pro nejmenší návštěvníky. Přibližně dvoukilometrová trasa kolem rybníka Rosnička je provede pohádkovým příběhem o svitavském skřítkovi Sváťovi a zakleté labutí princezně. Na osmi stanovištích čekají dřevěné herní prvky, u nichž děti s pomocí speciální dřevěné kuličky plní různé úkoly.

Český Everbot vstoupil do Polska. Do expanze investuje miliony korun

Česká AI platforma Everbot zahájila expanzi do Polska, kde už spustila lokalizovanou verzi své služby a buduje místní obchodní tým. V první fázi plánuje investovat miliony korun do marketingu, připravuje zákaznickou podporu v polštině a do budoucna chce otevřít fyzickou pobočku v Katovicích. Polsko má být prvním významným zahraničním trhem společnosti a odrazovým můstkem pro další evropský růst.

Everbot se zaměřuje především na živnostníky, podnikatele a malé a střední firmy, kterým zpřístupňuje různé modely a nástroje umělé inteligence v rámci jedné platformy. Polsko si vybral zejména kvůli velikosti trhu a podnikatelskému prostředí.

„Polsko je pro nás přirozený krok. Je to výrazně větší trh než Česko a zároveň velmi dynamické a podnikatelsky orientované prostředí. Vidím tam velkou energii a chuť budovat vlastní podnikání, a to i mezi drobnými živnostníky a malými firmami, na které Everbot převážně cílí," říká zakladatel společnosti Roman Berglowiec.



V současnosti působí Everbot v Polsku prostřednictvím české společnosti a funguje zde s virtuální pobočkou. Po ověření obchodního modelu a vybudování stabilní zákaznické základny plánuje otevřít vlastní kancelář v Katovicích. Potenciál polského trhu z hlediska budoucího obratu odhaduje minimálně na dvojnásobek českého trhu.

„Do Polska nevstupujeme jen s lokalizovaným produktem. Chceme tam vybudovat skutečné obchodní zázemí a být zákazníkům k dispozici v celém procesu – od výběru vhodných AI nástrojů až po jejich využití v každodenní práci. Právě propojení technologie, vzdělávání a osobní péče je podle nás jednou z našich hlavních konkurenčních výhod," dodává Berglowiec.

Na českém trhu má Everbot více než 60 tisíc registrovaných uživatelů a několik tisíc platících zákazníků. Každý měsíc přibývá přibližně 200 až 500 nových platících klientů. Zkušenosti z Česka chce firma využít také v zahraničí. Během podzimu plánuje vstoupit na Slovensko a v roce 2027 pokračovat na další evropské trhy. Dlouhodobou ambicí společnosti je proměnit Everbot v pracovní platformu, která propojí AI modely s firemními daty a nástroji a umožní využívat AI agenty k vykonávání konkrétních pracovních úkolů.

„Chceme, aby Everbot nebyl jen místem, kde firmy používají různé AI modely. Naší ambicí je vytvořit pracovní platformu, která bude podnikatelům a jejich týmům pomáhat reálně vykonávat práci, šetřit čas a zvyšovat produktivitu. Polsko je prvním velkým krokem k tomu, abychom tento model dokázali škálovat mezinárodně," uzavírá Roman Berglowiec.

ZAJÍMAVOST

Pomník zastřeleným studentům

Na pražském náměstí Jana Palacha má vzniknout trvalé pietní místo připomínající oběti tragédie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy z 21. prosince 2023. Pražští radní schválili vznik pracovní skupiny, která připraví zadání soutěže na jeho podobu. Skupina bude hledat odpověď na to, jaké poslání má pietní místo naplňovat. Budoucí návrhy budou muset řešit i otázku, jak naložit s pietním objektem, který na náměstí již stojí.

Miloš Šmíd

Mor na Valašsku

Ve Valašském Meziříčí se vyskytl mor včelího plodu. Šest postižených včelařů muselo zlikvidovat včelstva a kontaminované vybavení. Dostali kompenzaci od Ministerstva zemědělství, ta ale nepokryje veškeré výdaje. Město proto schválilo mimořádnou dotaci ve výši 100 tisíc korun. „Likvidace včelstev a vybavení by pro mnohé z nich mohla být likvidační a měla by také negativní dopad na životní prostředí," zdůvodnila rozhodnutí místostarostka Yvona Wojaczková.

Ivana Repíková

Kazín: tajemné hradiště nad Berounkou

Nad řekou Berounkou, na pomezí Prahy a Středočeského kraje, se tyčí Kazín s pozůstatky dávného hradiště. Nenáročný výlet sem vede přírodním parkem Hřebeny a nabízí krásné výhledy na poklidnou říční krajinu.

Lenka Blechová



Řeka Berounka, Kazín, pohled z Dolních Mokropes. Foto | ŠJů, Wikimedia Commons

Kazín je skalní ostroh s archeologickými nálezy dokládajícími existenci pravěkého výšinného tvrziště. V terénu jsou dodnes patrné relikty jeho jádra a předhradí. Lokalita je dnes chráněna jako kulturní památka České republiky.

V těchto místech nad řekou mělo podle legendy stát sídlo Kazi – dcery knížete Kroka a sestry Tety a Libuše. Její příběh, který známe z Kosmovy kroniky nebo Jiráskových Starých pověstí českých, zde ožívá na každém kroku. Přestože se nenašly přímé důkazy o bájném paláci, historické osídlení je tu stoprocentně doloženo. Přijďte sami posoudit, kde končí historie a začíná legenda.

Pod Kazínem pak můžete prozkoumat legendární chatovou osadu, jejíž historie sahá do počátků českého trampingu. Za řekou a volností, kterou nabízí zdejší krajina, sem mířili trampové už od dvacátých let 20. století. Na levém břehu Berounky minete stejnojmenný přívoz, který je však až do odvolání mimo provoz, a zakotvíte v ikonickém hostinci Tornádo. Ať už hledáte klid v přírodě, nebo vyrážíte s rodinou, úchvatné výhledy na řeku si vás okamžitě získají.

Skalní vrch Kazín leží na území obce Jíloviště, přilehlá trampská osada ale spadá pod správu městské části Praha-Lipence. Oblast je volně přístupná. Terén je nenáročný, místy však počítejte s přírodními cestami a dbejte zvýšené opatrnosti u skal. Oblíbeným výchozím bodem pro tento výlet je malebné město Černošice, které vám nabídne zázemí se vším všudy: restaurace, obchody, možnosti ubytování a vlakové spojení. Ze stanice Černošice-Mokropsy vás čeká přibližně tříkilometrová příjemná procházka přes lávku nad Berounkou. Ke Kazínu se ale můžete vydat hned několika cestami, značené turistické trasy sem vedou ze všech stran.

Dejte šanci zeleným rajčatům

„Pěstuji rajčata a téměř vždy se stane, že ne všechna stihnou dozrát. Co dělat s těmi zelenými?"

Jarmila Rýdlová

Rozhodně je nemusíte vyhazovat, a dokonce ani trávit čas složitým zavařováním nebo nakládáním do nálevu. Nejjednodušší metodou je nechat je dozrát doma. Jak na to?

V říjnu rozhodně sledujte předpověď počasí

Rajčata ponechejte na keři, pokud to počasí dovolí, aby načerpala slunce a co nejvíce se vyvinula. Jakmile předpověď hlásí prudké ochlazení a první mrazíky, raději otrhejte i dosud zelené plody. Rajčata jsou totiž teplomilná a teploty kolem 0 °C je mohou poškodit. Rovněž dlouhotrvající déšť v kombinaci s chladným počasím zvyšuje riziko hniloby a houbových chorob.

Jak vypadá kandidát na domácí dozrávání

Otrhejte rajčata a roztřiďte je. Pro domácí dozrávání jsou vhodné i zelené plody, pokud už jsou dostatečně vyvinuté a začínají dozrávat. Takové rajče bývá světlejší, méně tvrdé a může mít náznak změny barvy. Rajčata, která jsou poškozená, např. jsou otlačená, prasklá nebo mají náznaky hniloby, nepoužívejte. Zpravidla nedozrají, ale začnou se kazit a mohou infikovat ostatní plody. Sázkou do loterie jsou nedovyvinutá malá, tvrdá a sytě zelená rajčátka, u kterých je velká pravděpodobnost, že dozrát zkrátka nestihnou.

Stačí i kartonová krabice

Vhodné nezralé kandidáty uložte do krabice. Vystačíte si i s větší krabicí z kartonu, dřevěnou bedýnkou nebo v případě nouze i s plastovou krabicí. Nejdůležitější není materiál bedny, ale podmínky – sucho, větrání, pokojová (resp. mírně nižší teplota) a žádné přímé slunce. Moje babička kdysi dávno používala krabice od bot. Každé rajče zabalila do listu novin a vše uložila pod postel. Rajčata pak pravidelně kontrolovala a buď dávala nám k jídlu, nebo vyhazovala neduživé jedince, kteří včas nepochopili, že mají dozrát.

INZERCE



RV2601722/02

Česko má znovu mistra světa!

Moderní pětibojař Matěj Lukeš je skromná superstar

Dokončení rozhovoru

V závěrečném laser runu jste předvedl fantastický finiš a posunul se ze šestého místa na první. Kdy jste poprvé začal tušit, že můžete celý závod vyhrát?

Na medaili jsem poprvé pomyslel, když jsem viděl, že vedoucí Egypťan zpomalil kvůli křeči nebo zranění. Že bych mohl vyhrát, mi blesklo v hlavě až po poslední střelbě, když jsem vybíhal první.

Ano, po závěrečné střelbě jste vybíhal jako první. Dokázal jste si poslední metry užít, nebo jste až do cíle čekal, že se ještě něco může pokazit?

Poslední kolečko a půl už jsem cítil, že už to fakt bolí. Když jsem se po poslední položce ocitl na prvním místě, snažil jsem se běžet co nejrychleji, ale zároveň udržet koordinaci tak, abych abych sebou nešvihl (*směje se*). V cílové rovince mi běželo v hlavě jen: špičky rovně a kolena vysoko! Věřit jsem začal až pár metrů za čarou.

Loni jste získal na mistrovství světa bronz, letos zlato. V čem je dnešní Matěj Lukeš jiný závodník než ten před rokem?

Matěj Lukeš se mění hlavně podle toho, jak se mění moderní pětiboj. Na tuto sezonu nám zkrátili plavání ze 200 na 100 metrů. To pro nás znamenalo dost velkou změnu tréninků. A stejně tak jako po změně z koní na OCR (*Obstacle Course Racing – překážkový běh, pozn. red.*) je to o dost silovější a dynamičtější záležitost. Ve výsledku tak procházíme každý rok i fyzickou změnou. Já mám každý rok minimálně tři kilogramy navíc (*usmívá se*).

Po vítězství jste velmi emotivně mluvil o rodičích a řekl jste, že váš táta je pro vás největší hrdina. Co všechno vám rodiče dali nejen pro sport, ale i pro život?

Začal bych tím, že mi dali život samotný. Do zbytku života mi dali určitě trošku bezhlavou odvahu nebát se jít si za tím, co chci. Také se nikdy nevzdávat, ale umět přijmout prohru… A poučit se z ní.

Dokážete být na sebe pyšný, nebo jste typ člověka, který druhý den po největším úspěchu začne hledat, co mohl udělat lépe?

Myslím, že nejlepší je to mít spojené. Můžu být na sebe a svůj tým hrdý, ale zároveň hledám, jak udělat to, co mi nevyšlo správně, aby to vyšlo lépe.

Moderní pětiboj je zvláštní tím, že člověk musí zvládat úplně rozdílné disciplíny. Kterou z nich milujete a kterou byste někdy nejraději ze svého programu vymazal?

Obecně mám nejraději tu všestrannost. Když mě bolí nohy, můžu plavat. Když ruce, tak běhat. Když všechno, tak si jít alespoň v klidu zastřílet. Nejraději jsem měl ale koně.

Koně v moderním pětiboji vystřídala překážková disciplína. Jak moc tato změna proměnila váš sport a vyhovuje vám osobně nový pětiboj víc?

Změna byla extrémní. Myslím si, že málokdo si to dokáže představit. Mně to ještě vyšlo tak, že jsem byl dva roky víceméně šestibojař. V té době to byla velká nevýhoda, ale v minulé sezoně jsem toho naopak využil ve svůj prospěch. Teď už je to všechno vyrovnané, ale v našem sportu nikdy nevíte, co na vás chystají na příští rok. Posledních šest let dělám každý rok jiný pětiboj. Mnohem radši bych závodil s koňmi. Byla to srdcovka a do pětiboje patří. Výsledkově mi pomohly hlavně jiné změny. Například nový šermířský systém.

Letos jste byl druhý ve světovém poháru v Pazardžiku i ve finále v Budapešti a před mistrovstvím světa jste vedl světový žebříček. Nevytvářelo to před šampionátem obrovský tlak, že tentokrát se od vás medaile vlastně očekává?

Jestli se vytvářel, tak jsem ho úspěšně ignoroval. Věděl jsem, že mám na to být vpředu, ale taky že v pětiboji je možné všechno. Navíc v Číně byla pocitově znatelná nadmořská výška, takže jsem se necítil nijak extra silný. Základ je projít kvalifikací, před kterou mám vždy velký respekt. V dalších fázích už si věřím víc.

Je vám čtyřiadvacet a jste světovou jedničkou i mistrem světa. Co vás teď může motivovat, když jste už dosáhl něčeho, o čem většina sportovců sní celý život?

Pro každého pětibojaře je a bude nejvíc olympiáda. Nominační závody začínají až příští rok, takže to nejdůležitější teprve přichází.



Foto | 3x archiv Matěj Lukeš





NAČTĚTE QR KÓD PRO CELÝ ROZHOVOR

MATĚJ LUKEŠ (24)

Moderní pětibojař, úřadující mistr světa a světová jednička v žebříčku UIPM. Od pěti let se věnoval závodnímu plavání, později úspěšně kombinoval disciplíny v triatlonu. V 15 letech přidal šerm, v teenagerském věku jízdu na koni a začal se plně specializovat na moderní pětiboj s atletickou přípravou na pražské Julisce. Úspěšně zvládl revoluční změnu pravidel, kdy tradiční parkur na koních nahradila nová překážková disciplína. Právě v této nové éře sportu se dokázal prosadit na absolutní světový vrchol.

Aby se vám nechtělo ven. Udělejte si z domova dokonalé místo pro zimní večery

Venku se brzy stmívá, teploty klesají a večery se prodlužují. Právě teď je ideální čas proměnit domov v místo, kde si rádi zalézáme pod deku a nikam nespěcháme. Stačí několik jednoduchých změn – teplejší světlo, měkké textilie, příjemné dekorace a třeba i krb, který vytvoří hřejivou, i když v něm ve skutečnosti nehoří.

Teplo je pocit, nemusíte přitom ani zapínat topení

Útulnost nezačíná u teploty na termostatu. Velkou část atmosféry v bytě udělají barvy a materiály. Letošní podzim přeje teplým odstínům hnědé, karamelové, vínové, olivové nebo krémové. Nemusíte kvůli nim malovat celý pokoj – často stačí několik doplňků. Deka přehozená přes pohovku, několik polštářů, měkký koberec a pohodlné křeslo. Právě vrstvení textilií a různých struktur patří mezi současné trendy útulného bydlení. A nemusí jít o drahou proměnu. Nový přehoz nebo několik povlaků na polštáře dokážou pokoj změnit během pár minut.



Ilustrační foto: 2x Shutterstock

Krb nemusí být opravdový ani sloužit jen k vytápění

Pohled do plápolajícího ohně je často lepší než televize. I když doma nemáte klasický krb, jeho elektrická varianta nebo biokrb je zajímavou alternativou. Plamen, světlo a samotný vzhled krbu dokážou vytvořit centrum místnosti a dodat jí pocit tepla i během večera, kdy venku prší nebo mrzne. Plameny fungují jako dokonalý dekorativní prvek.



Zhasněte velké světlo a vytvořte si svůj zimní kout

Jedna z nejjednodušších změn – a přitom jedna z nejúčinnějších. Večer nemusí svítit v celé místnosti centrální stropní svítidlo. Stolní či stojací lampa, světelný řetěz nebo několik svíček vytvoří mnohem intimnější a hřejivější atmosféru. Ideální je teplejší odstín světla.

Pro pohodový domov není třeba předělávat celý byt. Stačí jeden kout, který bude patřit jen vám. Křeslo, stolek, lampa, deka a místo na knihu nebo šálek čaje. Místo, kam si večer sednete a máte pocit, že nikam nemusíte.

Protože největším trendem letošní zimy není konkrétní barva ani kus nábytku. Je to domov, ve kterém je vám dobře. ala

INZERCE



RV/260131S/01

Jak se vyhnout nachlazení a rýmě v zimě?

Nadcházející období je spjato s obdobím kašle, rýmy a nachlazení. Nahrává tomu nejen počasí, ale i roční doba. Děti začaly chodit po prázdninách do školních kolektivů, kde si předáváním virů vzájemně „testují“ imunitu. Dospělí pak do zaměstnání přestávají chodit pěšky a více času tráví v prostředcích hromadné dopravy a v uzavřených prostorách, kde není před infekcí úniku.

Zima sama o sobě neznamená, že člověk musí onemocnět. Chlad ale může ovlivňovat imunitní systém, vliv má také vlastní mikrobiom – tedy soubor mikroorganismů, které přirozeně žijí v našem těle. Dalším faktorem, jestli člověk onemocní, jsou jeho každodenní návyky.

Prevence a péče o organismus může znamenat zimu bez nemoci

Nachlazení nezpůsobuje chlad, ale viry – nejčastěji rinoviry, koronaviry či adenoviry, které se přenášejí kapénkami a kontaktem s nakaženým. Na virové infekce nezabírají antibiotika, předejít nákaze ale pomůže vlastní imunita, která nedovolí virům se v těle uchytit. Není potřeba hned vykoupit lékárnu, ale stačí správně jíst a mít dostatek ovoce, zeleniny, bílkovin i dostatečný přísun tekutin. K posílení imunity pak pomůžou zejména potraviny bohaté na vitamíny C a D, více spánku, a hlavně základní hygiena. Viry totiž ulpívají na předmětech, kterých se dotýkáme. Proto je mytí rukou po návratu domů, před jídlem nebo po smrkání nutností.

Způsobuje chlad rýmu?

Chladné počasí může dočasně oslabit jednu z prvních obranných linií našeho těla – nosní sliznici. Ta za ideálních podmínek brání průniku virů a bakterií do těla několika různými způsoby. V zimě kvůli reflexnímu stažení cév dochází ke snížení prokrvení sliznic, které jsou méně zásobovány živinami a imunitními buňkami, a proto se tělo stává náchylnější k infekcím dýchacích cest. Viry se navíc v chladném a suchém počasí šíří rychleji. Chlad tak celkově snižuje účinnost



Ilustrační foto: Shutterstock

imunitního systému a při kontaktu s nemocným je vyšší pravděpodobnost nákazy.

Nejlepší obrana proti rýmě, kašli a nachlazení není žádný zázračný trik. Je to kombinace několika obyčejných věcí: mytí rukou, větrání, dostatku spánku, pravidelného pohybu, pestré stravy a rozumného omezení kontaktu s lidmi, kteří jsou právě nemocní. A poslední praktická rada: Pokud onemocníte, zůstaňte doma a dejte šanci imunitě, aby udělala svou práci.

ala

DOPORUČENÍ

Sluch se mění celý život

Screeningem sluchu prošlo v roce 2025 rekordních 97,5 procenta narozených dětí. Národní screeningové centrum ve spolupráci s dalšími odbornými společnostmi se snaží co nejdříve odchytit možné vady sluchu u novorozenců a zahájit včas jejich léčbu. Screening sluchu pětiletých dětí se od 1. ledna 2027 rozšíří i na děti předškolní, a to ve věku od 5 do 7 let. U novorozenců se lékaři zaměřují na vrozené vady sluchu, u předškolních dětí pomáhají zachytit poruchy získané v průběhu dětství a u lidí nad 50 let musí reagovat na rostoucí riziko věkem podmíněné nedoslýchavosti. Právě pro osoby nad 50 let mají praktičtí lékaři nové doporučení k vyšetření sluchu v rámci preventivních prohlídek. Určitou formou sluchového postižení trpí více než dvě třetiny osob starších 60 let. Změny obvykle přicházejí pozvolna a člověk si jich nemusí dlouho všimnout.

INZERCE



RV/26014402/03



RV/26017701/01



DRAGON INTERNET
Volejte zdarma +420 800 801 901
www.dragon.cz

RV/26009668/03

Zásadní životní rozhodnutí. Deváťáci vybírají střední školy

Juraj Aláč



Gymnázium, průmyslovka, učiliště, zdravotnická škola nebo obchodní akademie? Pro patnáctiletého člověka může být výběr střední školy jedním z prvních opravdu velkých životních rozhodnutí. Jenže v tomto věku naprostá většina z nich ještě vůbec netuší, čím chce jednou být.

V patnácti nemusíte znát svou budoucnost

„Co chceš jednou dělat, čím se budeš živit?“ Jednoduchá otázka, na kterou ale mnoho deváťáků nedokáže odpovědět. Někdo má od dětství jasno, jiný střídá každý měsíc jiný sen. A další neví vůbec. Není to ale neobvyklé, ani to není špatně. V patnácti letech není potřeba mít naplánovanou celou profesní dráhu. Mnohem důležitější je zjistit, co dítě baví, v čem je dobré a jaký typ práce mu vyhovuje. Jestli ho láká technika, práce rukama, lidé, příroda, počítače, jazyky nebo třeba kreativní činnost. Jestli chce být spíš v pohybu, nebo mu vyhovuje klid a soustředění.

Rodiče mají pomáhat, ne rozhodovat

Pro rodiče je výběr školy někdy stejně náročný jako pro jejich dítě. Přirozeně chtějí, aby mělo dobrou budoucnost. Mohou ale snadno sklouznout k představě, že „nejlepší“ škola je ta, kterou studovali oni nebo kterou by si vybrali sami. Jejich úkolem ale není rozhodnout za dítě, ale pomoci mu rozhodnout se dobře. Stejně důležitou roli mohou sehrát učitelé nebo kariéroví poradci. Právě oni někdy dokážou pojmenovat schopnosti a předpoklady, které dítě samo nevnímá.

Školu si prohlédněte na vlastní oči

Internet nabídne spoustu informací, ale nic nenahradí osobní zkušenost. Den otevřených dveří má pro budoucího středoškoláka smysl. Dítě uvidí prostředí školy, učebny, laboratoře či dílny, může se setkat s učiteli i se současnými studenty a zeptat se na věci, které se z webu nedozví.

Je dobré navštívit klidně dvě nebo tři školy a porovnat nejen jejich vybavení a obory, ale také atmosféru. Právě ta může při rozhodování sehrát překvapivě velkou roli.

Není to rozhodnutí na celý život

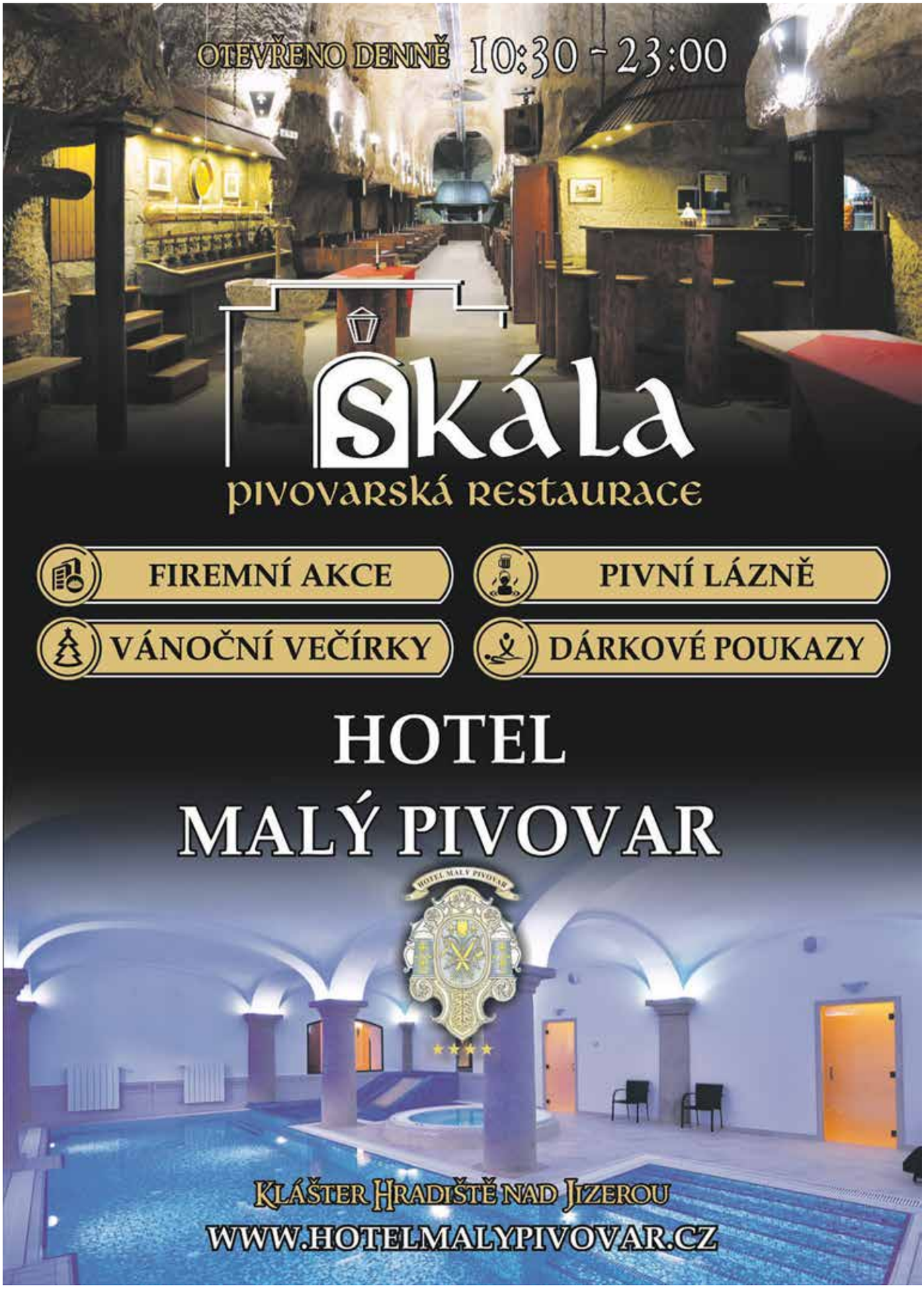
Výběr střední školy je důležitý, ale není rozsudkem nad budoucí kariérou. Během studia se mohou změnit zájmy, plány i představy o životě. Existuje možnost změny oboru, nástavbového studia, vyšší odborné nebo vysoké školy a později samozřejmě i rekvalifikace.

Nejlepší volba proto nemusí být ta, která vypadá nejlépe na papíře. Je to škola, která odpovídá konkrétnímu dítěti – jeho schopnostem, zájmům a představě o tom, jak chce žít a pracovat.

A pokud dnes patnáctiletý deváťák na otázku „Čím chceš být?“ odpoví „Nevím“, nemusí to být začátek problému. Může to být začátek hledání.

Přehled středních škol, studijních a učebních oborů a termínů Dnů otevřených dveří najdete na www.stredniskoly.cz. Kam na školu poradí www.infoabsolvent.cz.





RV2601531/01

KŘÍŽOVKA | Pro každého pětibojaře (tajenka), říká mistr světa Matěj Lukeš.

POMŮCKA: LI, NAT, ODUR, SOP	DÁNSKÝ OSTROV	OBLÉCI	NIGERIJSKÉ SÍDLO	KÓD INDIE	KANAD. ŘEKA		KOŽNÍ CHOROBA	ÚDER	CITOSLOVCE ÚDIVU	ŤUKAT		BUDOVY PRO KONĚ	TOUHA	OPICE	ROTAČNÍ LOPATKOVÝ MOTOR	TEN I ONEN	ANGL. HADRA
MYS ANTARKTIDY						DOSTAVE-NÍČKO					SOUČÁST						
FRANCOUZ-SKÉ OZNAČENÍ VLNY						AUTORITA / LÉK PODPORU-JÍCÍ POTENCI					MÍSTO K PEČENÍ / FR. PRÁVNÍK A PEDAGOG, NC MÍRU 1907						
STÁTNÍ VĚDECKÁ KNIHOVNA (ZKR)				BAŠTA / ZAVÝSKNUTÍ					HLAS VRÁNY / AZALKA (Z RUŠTINY)				ANGL. ÚTES				
	DCERA LÁBA-NOVA (HEB-REJ. MYTH) / SVĚT. STRANA				OSLÍ HÝKÁNÍ / DĚRAVÝ SÝR			UMĚLECKÉ VÝTVARNÉ DÍLO / UKRAJINSKÁ ŘEKA					OZNAČENÍ LETADEL PERU / INICIÁLY SPISOVATELE FOGLARA			ZVÝŠENÝ TÓN	
CITOSLOVCE ÚDIVU			TAJENKA / CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO														ČÍNSKY PÍSEK
ANGL. LED				CHEM. ZN. HOŘČÍKU / VTIPNÉ SLOVO ČI ŘEČENÍ			SOKOLSKÝ CELEK / OZN. NOREM ODPAD. HOS-PODÁŘSTVÍ					ČÁST BĚHU / POCHOD METALUR-GICKÝ					
NĚM. MATEMATIK								SPOLEČEN-SKÝ VEČER / NÁLEVNÍK					AMER. KOSMO-NAUTICKÁ SPOLEČNOST / ČESKÁ POČET-NÍ JEDNOTKA				
	LISOVANÝ TVRDÝ BONBON	SLABIKOT-VORNÁ HLÁSKA / UKOVAT							NOHA						OCHUTITI	SLOVENSKY KONĚ	ZNAČKA SÝRA
ELEKTRODA						ANGL. NEBO / HONIT			ŘÍMSKY 2	TVOJE / SAMOTNÝ				BALKÁNSKÁ VÁHOVÁ JEDNOTKA / STEH			
SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU			ROZMACH				ZVÝŠENÝ TÓN / MŽÍT				PLÁČ / ZN. ZANIKLÉHO PRVKU DIDYMU						
OZNAČENÍ ZÁCHODKU (LID.)			TAJENKA 2 / DÁVAT POLIBKY										CITOSLOVCE KONEJŠENÍ				
STOJAN NA NOTY					ÚDER ROHY / DÁVKA (ZAST)				SOLMIZAČNÍ SLABIKA / TELEVIZE			ÚSLUŽNOST	CHVĚNÍ / SPOJKA PODŘADÍCÍ				
ŘADOVÁ ČÍSLOVKA				POSUNOVAT / HRDINKA POČÍTAČO-VÝCH HER						ZVOLÁNÍ VE SPORTU	ZAKULA-CENĚ / KÓD ITÁLIE					VÝPRAVNÝ BÁSNÍK	HLOUPOST
	MEZINÁR. ORGANI-SACE PRÁCE	BAHNO / KAMBODŽ. SÍDLO						STOPY PO JEHLÁCH / SLOVEN. JENOM						INIC. NOSITELE NC ZA MÍR Z ROKU 1970 / MPZ LYBIE			
JMÉNO SPISOVA-TELE ASIMOVA						OBYVATELÉ OSTROVA CHAJ-NAN / INIC. SMOLJAKA			ZKR. LEHKÝCH TOPNÝCH OLEJŮ / ROZHL. SPOL. HAITI				ZN. CUKROVINKY / CHEM. ZN. RUTHERFOR-DIA				
FR. FILM (P. FESTA CAMPANILE)					VÁHOVÁ JEDNOTKA USA						PRODĚLÁ-VAT						
OMAMNÉ LÁTKY					KONTRAKCE (MN. Č.)						SVĚTADÍL						

Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 6. 11. 2026.

Luštitel odesláním znění tajenky uděluje správci (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.

SUDOKU

	6	4			1			
		2	3	9		7	8	
		9		5				
						8		4
	4		2		7		5	
9		6						
				4		9		
	8	7		3	9	5		
			7			6	3	

		3				4	7	
1	2				4			8
			8		3			5
				3	2			
	4						5	
			1	6				
3			2		1			
2			6				8	9
	5	7				2		

		5						2
	7							4
2				5		9	8	1
		8		4	5			
4		2		9		6		3
			3	2		8		
3	2	4		1				5
5							3	
7						1		



RV26016693/05



RV26017785/05



RV23008830/124



RV260100806