

# NOVINY KRAJE

## PRAHA VÝCHOD-SEVER, MĚLNICKO

Brandýs nad Labem, Stará Boleslav, Čelákovice, Úvaly, Odolena Voda, Neratovice, Kralupy nad Vltavou

NOVINYKRAJE.CZ

## Exceluje v rolích silných žen

**Všestranně nadaná Lucie Vondráčková neztratila nic ze svého dívčího půvabu, naopak, stala se z ní krásná a inteligentní žena.**

**Pavλίna Horníková**

V šestnácti dostala angažmá v divadle Rokoko a hostovala na mnoha dalších scénách. Divadelní prkna opustila v době, kdy v zahraničí vychovávala své děti. Teď se vrátila s plnou parádou.

Dnes ji můžeme vidět jak v televizi, tak ve filmu, a především v jejím milovaném divadle. V nekonečném seriálu Ulice už nějakou dobu její role hýbe žlučí především divačkám. „Vlastně šlo o první takhle negativní roli před kamerou. Na divadle už jich pár bylo (*směje se*), přiznala herečka s tím, že ji role napřed „vyděsila“, ale nakonec ji hraní této výrazné záporné postavy začalo bavit. A tak ji v podobně drsné roli uvidíme i v nejnovějším filmu Když se zhasne. Stejně tak ale můžete Lucii vidět i na prknech, co

znamenají svět, především v Divadle Metro, Divadle Kalich a v Divadle Palace.

**V Divadle Metro právě hraje te slavnou herečku a vynálezkyni Heđu Lamarr. Co jste se o této ikonické postavě dozvěděla během přípravy a co vás na ní osobně oslovilo?**

Myslím, že je to skvělé představení hlavně pro ženy o velmi inspirativní osobnosti. Šestkrát se vdala a všechny své manžele naprosto převyšovala. Intellektem i humorem. Doháněla je tím k šílenství. Vynalezla spoustu věcí, které nám dodnes skvěle slouží, a herctví myslím považovala spíš za vedlejší koníček a odreagování se. Ale tak ji chápu já. Třeba to bylo celé jinak (*usmívá se*).

**Ve filmu Když se zhasne ztvárňujete přísnou foodkritičku. Natáčelo se po**



Když se zhasne, Lucie Vondráčková jako filmová foodkritička. Zdroj | Bontonfilm

**celé České republice. Kde raději natáčíte, v Praze, nebo mimo Prahu?**

Když jste mimo hlavní město, víc to stmelí kolektiv. Nemůžete si utéct na dabing ani na zkoušku do divadla. Proste čekáte na záběr a klábosíte s kolegy. A to mě baví čím dál víc. Když se sejde dobrá parta herců, kteří se neberou moc vážně, je to neskutečná sranda.

**V poslední době vás před kamerou vidáme čím dál častěji. Lákají vás teď víc televizní a filmové role, nebo zůstáváte věrná divadlu?**

Bez divadla to pro mě nejde. Je to taková permanentní herecká laboratoř, kde při každém zkoušení přicházíte na nové věci. Táhnete představení, kde jste jen dva, nebo bonmotujete jiné postavy, když je vás víc, a hlavně cítíte autora. Natáčení je pak dost technicky jiná práce. A mě nasmírně baví, jak je to odlišné a v něčem stejné, a mám vždycky radost, když objevím kolegu nebo kolegyni, kteří to vnímají stejně, a dokázala bych ty rozdíly a podobnosti rozebírat až do aleluja.

Pokračování na straně 5

**Když se sejde dobrá parta herců, kteří se neberou moc vážně, je to neskutečná sranda.**

INZERCE



# VELETRH ZDRAVÍ





Setkejte se s odborníky, vyzkoušejte moderní přístupy a získajte konkrétní doporučení pro každodenní život.

16. května | Pragovka, Praha

## JAK PEČOVAT O SVÉ ZDRAVÍ AKTIVNĚ A SROZUMITELNĚ

- DISKUZE
- ODBORNÍCI
- MĚŘENÍ
- WORKSHOPY
- OCHUTNÁVKY
- INSPIRACE
- ATMOSFÉRA
- UKÁZKY

**SPECIÁLNÍ NABÍDKA PRO ČTENÁŘE**

Přineste tento inzerát s sebou a získajte **ZVÝHODNĚNÉ VSTUPNÉ:**

- standardní vstupenka: 150 Kč (plná cena 250 Kč)
- senioři: 50 Kč (plná cena 150 Kč)

# Jak na příliš hlučného souseda

**Dotaz:** Soused v bytě pouští velmi nahlas hudbu, často hodiny v kuse. Opakovaně jsem ho žádala o ohleduplnost, pracuji na směny a potřebuji se vyspat. Prý si ale do 22:00 může dělat, co chce. Má pravdu?

**Odpoověď:** Tvrzení souseda je jedním z nejrozšířenějších omylů. Lidé většinou znají pouze noční klid (od 22:00 do 6:00), jehož porušení je přestupkem.



## Právo na klid i přes den

Situaci upravuje také § 1013 odst. 1 občanského zákoníku, který zakazuje tzv. imise. Vlastník (či nájemce) se musí zdržet všeho,

co způsobuje, že hluk vniká k sousedům v míře nepřiměřené místním poměrům a podstatně omezuje obvyklé užívání bytu. Toto ustanovení platí po celý den.

V panelovém domě je normální slyšet běžný provoz domácností, ale určitě není v pořádku, když máte pocit, že soused pořádá ve vašem bytě diskotéku. Zásadní je nepřiměřenost místním poměrům a to, že vám hluk brání v odpočinku, tedy v obvyklém užívání bytu. Problémem bývá dokazování; pomoci mohou svědectví ostatních sousedů, videozáznamy nebo záznamy hlídek policie.

## Družstvo vs. SVJ

V družstevním bytě může družstvo člena při hrubém porušování stanov i vyloučit. V případě společenství vlastníků jednotek (SVJ) vlastník není nedotknutelný, proces je ale složitější.

SVJ jako právnická osoba nemůže udílet pokuty za hluk (pokud nejsou sjednány smluvně), ale zákon umožňuje v extrémním případě podat žalobu, která může vést až k nařízení prodeje jednotky. Prvním krokem by měla být písemná výzva, následně sousedská žaloba u soudu.

Jarmila Rýdlová

Trápí vás něco? Máte téma pro naši poradnu? Pošlete dotaz na [poradna@regvyd.cz](mailto:poradna@regvyd.cz)



INZERCE




OLYMPIC • MIG 21 • KOLLÁROVCI  
DAVID KOLLER • QUEENIE • ADAM ĎURICA  
4 TENOŘI • KRHUT & KOZUB  
TROS DISCOTEQUOS • WOHNOUT  
ČECHOMOR • NO NAME • ANNA K.  
TATA BOJS • HORKÝŽE SLÍŽE  
KATEŘINA MARIE TICHÁ  
MONKEY BUSINESS • ANETA LANGEROVÁ

# LÉTO 2026

VSTUPENKY PRÁVĚ V PRODEJI **xticket.cz**












## Nedostali jste se na vaši vysněnou školu? Pojdte studovat Lyceum na České zahradnické akademii Mělník.



**Všeobecné vzdělání s praxí a přípravou na vysokou.**  
Česká zahradnická akademie Mělník otvírá pro školní rok 2026/2027 nový obor lyceum – moderní studium pro žáky, kteří ještě nemají jasnou představu o směru své kariéry, ale ví, že chtějí kvalitní všeobecné vzdělání, ale zároveň kontakt s praxí.



### Co lyceum nabízí?

- \* všeobecné vzdělání srovnatelné s gymnáziem
- \* praktickou výuku a kontakt s reálným prostředím
- \* výbornou přípravu ke studiu na vysoké škole
- \* možnost pokračovat po maturitě na naší vyšší odborné škole

### Dvě odborná zaměření, ze kterých si žák vybere ve druhém ročníku:

- \* Kultura krajiny a estetika prostředí
- \* Životní prostředí a pěstování rostlin

Studium propojuje teorii, praxi, kreativitu i odpovědnost k životnímu prostředí a připravuje žáky pro budoucí studium i profesní uplatnění.

Školu je možno navštívit při dnech otevřených dveří nebo si domluvit individuální návštěvu.

**Kontakt: [www.zas-me.cz](http://www.zas-me.cz)  
E-mail: [richterova@zas-me.cz](mailto:richterova@zas-me.cz)  
Tel.: 606 621 262**



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: Brandýs nad Labem, Mělník. Neoprodává: Šéfredaktor: Ivo Čermák. Neoznačené fotografie jsou z archivu redakce. Registrace u MK ČR – MK ČR E 23002. Inzerce: Dana Břejchová 603 588 338, brejchova@regvyd.cz; Karel Dobias 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 Tomášková 605 405 799, tomaschkova@regvyd.cz; Libor Vrblický 720 105 401, vrblicky@regvyd.cz; Vít Vrblický 603 786 170, vrblicky@regvyd.cz. Nevýžádané příspěvky nevracíme. Reklamaře na dodávky novin: reklama@regvyd.cz. Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178. Korektury: Ilona Vělková. DTP: Josef Omelka, Studio 87, spol. s r.o. Vydání 2026/4 vychází 24. 4. 2026. Uzávěrka dalšího vydání 8. 5. 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. Článek vznikl v rámci chráněné dílny Akademie RV (viz QR)



RV 2600650/20

RV 2600650/01

# Zřícenina hradu Michalovice má raritu. Šikmou věž Putna

ZAJÍMAVOST

## Tradice, která bere dech

Zažijte neopakovatelnou atmosféru Slovácka! Od 22. do 24. května ožijí Kunovice unikátní slavností zapsanou na seznamu UNESCO. Těšte se na hrdý průvod s králem v ženském kroji, stovky nazdobených koní, temperamentní folklorní vystoupení i vtipné vyvolávání jezdců. Program startuje v pátek v 16:00 v centru města. Vstup je zdarma. Přijďte si vychutnat tradici, která spojuje generace.

## Chřestové a křenové slavnosti v Hostíně

Pokud o víkendu 16.–17. května navštívíte farmu v Hostíně u Vojkovic, užijete si gurmánské zážitky v podobě degustačního menu od šéfkuchařů. Nahlédnete přímo do provozu při sklizení a v balírně nebo nakoupíte čerstvou úrodu na farmářském jarmarku. Atmosféru doplní živá hudba pod širým nebem a bohatý program pro děti. Vstup na akci je zdarma.

**Nejen italská Pisa má svou šikmou věž. Podobný unikát najdete na Mladoboleslavsku. Proč je věž Putna šikmá? A ukrývala poklad?**

Objevte malebnou zříceninu hradu Michalovice vypínající se na ostrohu nad řekou Jizerou. Lákaivou dominantou je její mohutná vyhlídková věž zvaná Putna, která je viditelně nakloněná. Můžete si tak užít jedno z nejhezčích rozhledových míst na Mladoboleslavsku z hradní zříceniny – známé spíše jako Michalovická Putna.

### Romantika a výhledy

Zříceninu hradu Michalovice najdete na skalnaté vyvýšenině nad údolím Jizery u středočeského města Mladá Boleslav. Hrad ve 13. století zbudoval rod Markvartců, roku 1425 ho dobyli husité a po připojení panství k Mladé Boleslavi ve druhé polovině 15. století zůstal opuštěný a začal chátrat.

Dnes je hrad působivou zříceninou s pozůstatkem hradního paláce a obranné válcové věže Putna, která slouží jako rozhledna. Vystoupejte po točitém schodišti a před vámi se otevřou neopakovatelná panoramata. Víte, že rozhledy na romantické údolí řeky Jizery si oblíbil také Karel Hynek Mácha?

### Byl pod šikmou Putnou poklad?

Výstup po točitém schodišti na vyhlídkovou věž Putna, zvanou také Michalovická Putna, je neobyčejný. Budete se totiž tak trochu naklánět. Proč tomu tak je? Jedna z verzí říká, že naklonění způsobili v 19. století hledači pokladů, kteří podkopávali zdejší terén. Jiná teorie ho přisuzuje trhacím pracím při stavbě železnice na konci 19. století, kdy se věž narušila a naklonila.



Foto | FajnVylety.cz



Její stabilita byla zabezpečena spojením obou částí v roce 1935. Tehdy byl pod věží objeven váček se 470 stříbrnými mincemi z období třicetileté války.

O historii hradu i tajemství nakloněné věže se dozvíte prostřednictvím zvukového panelu u hradní zříceniny Michalovice.

pet

## Bez lidí to nepůjde. Má Česko vůbec koho zaměstnat v AI Gigafactory?

Stát chce investovat miliardy do vybudování AI Gigafactory (AIGF), výpočetního centra pro vývoj nejpokročilejších modelů umělé inteligence, přímo v Česku. Projekt, který nyní čeká na finální rozhodnutí vlády, naráží na zásadní otázku: kdo v něm bude pracovat?

### Havlíčková továrna na umělou inteligenci

AI infrastruktura je jako moderní letiště. Může být špičková, ale bez pilotů a techniků zůstane nevyužitá. Česko přitom dlouhodobě zaostává v počtu AI specialistů a datových vědců. Vláda chce jejich počet do roku 2030 zdvojnásobit, ale ani to nás nemusí dostat mezi evropskou špičku. Navíc nejde jen o vývojáře, potřeba budou i datoví inženýři, experti na kyberbezpečnost, výzkumníci či produktoví manažeři.

Bez konkrétních kroků hrozí, že vznikne drahá infrastruktura s omezeným využitím. Klíčové jsou rychlejší vízové a relokační procesy pro špičkové odborníky v oblasti AI, datového inženýrství a kyberbezpečnosti. Stejně tak jsou potřeba rekvalifikační a rozvojové



programy pro zkušené inženýry a vývojáře z praxe, spolufinancované firmami a zakotvené v reálných projektech, a důslednější propojení univerzitních programů s průmyslem.

### Infrastrukturu lze postavit. Lidi nikoliv

Podle předběžných odhadů může projekt přinést návratnost

do 7 let a až 70 miliard korun k HDP za dekádu. Pokud by vznikla tato výpočetní infrastruktura, která bude otevřená, transparentní a ekonomicky smysluplná i pro menší firmy, může to Česku samozřejmě výrazně pomoci. A to hlavně v oborech, kde už dnes máme silnou tradici, jako je výroba, logistika, fintech nebo zdravotnictví.

Česko má kvalitní technické zázemí i průmyslovou tradici. To samo ale nestačí. AI Gigafactory může být přínosem jen tehdy, pokud bude součástí širší strategie práce s talenty.

V oblasti umělé inteligence totiž nerozhoduje velikost infrastruktury, ale kvalita lidí.

Roman Berglowiec, CEO Everbot

## Na D10 začala velká oprava

**BRANDÝS NAD LABEM – STARÁ BOLESLAV** | Na dálnici D10 mezi Starou Boleslaví a Svěmýslcem začala hlavní fáze opravy a řidiči už musejí počítat s omezením. Práce se týkají jízdniho pásu ve směru na Prahu a potvrzují do přelomu května a června.

Provoz zůstane zachovaný, ale auta budou místem projíždět ve zúženém režimu a se sníženou rychlostí. „Po celou dobu opravy povede doprava místem prací v režimu 2/2 – zúžené jízdni pruhy,“ uvedl Jiří Veselý, mluvčí ŘSD. Maximální povolená rychlost bude 80 kilometrů za hodinu. Ve čtyřech etapách dojde také k postupnému uzavření exitu 14 Stará Boleslav a exitu 10 Brandýs nad Labem ve směru na Prahu. U exitu 14 se omezení předpokládá od 18. dubna do 9. května, u exitu 10 pak od 11. do 25. května. Řidiči budou muset využít sousední sjezdy.

Opravovaný úsek měří více než šest kilometrů a patří mezi velmi vytížené.

# Velká změna u stanice Zeleneč-Mstětice

**ZELENEČ-MŠTĚTICE** | Parkovat auto a dál pokračovat vlakem by mělo být v budoucnu pro řidiče z východního okolí Prahy mnohem jednodušší. Středočeský kraj totiž posouvá přípravu parkovacího domu u železniční stanice Zeleneč-Mstětice do další fáze a začal hledat firmu, která stavbu postaví.

## Snadněji do Prahy

Nový parkovací dům má vzniknout přímo u nádraží a nabídne celkem 316 parkovacích míst. Řidiči by zde mohli nechat auto a dál pokračovat veřejnou dopravou. Projekt má pomoci především lidem, kteří denně dojíždějí do Prahy.

Součástí stavby bude také nová autobusová točna a příjezdová komunikace, které mají zlepšit návaznost mezi autobusy a vlakem. „Chceme lidem z širšího okolí nabídnout možnost zaparkovat a pokračovat dál veřejnou dopravou.“



Zdroj | NovinyKraje.cz

Parkovací dům u stanice Zeleneč-Mstětice posílí systém krajských P+R. Současně díky nové autobusové točně zlepšíme návaznost autobusové a železniční dopravy,“ uvedl radní pro oblast veřejné dopravy a mobility Petr Borecký.

Samotná stavba začne až v případě, že se kraji podaří získat evropskou dotaci. Pokud vše půjde podle plánů, mohl by se projekt stát dalším důležitým záchytným parkovištěm pro řidiče z okolí Prahy.

kol

INZERCE

## OSTEODENZITOMETRIE

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

## OSTEOPORÓZA

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



## AMBULANCE KLINICKÉ 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](http://www.vasekosti.cz), [vasekosti@seznam.cz](mailto:vasekosti@seznam.cz)

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

RV 26/00725/02

# Exceluje v rolích silných žen

Dokončení ze strany 1

**Často hrajete komplexní postavy (učitelka v Ulici, kritička ve filmu). Je pro vás náročné přepínat mezi charaktery, které diváci někdy až „nenávidí“? A jste v nich skvělá, i když jak vás znám, jste přesně opačný charakter.**

Přepínat z role do role vás naučí divadlo. Když každý den hrajete někoho jiného a v jiném prostoru, tak se prostě vytrénujete. Nikdy by mě ale nenapadlo, že mi budou do toho předkamerového života chodit negativní a namachrované postavy, a už vůbec ne, že mě budou tak bavit. Hrát úplně sřatou učitelku, která ve škole nutí lidem alkoholtestery, nebo upjatou kritičku, která se zhuří... No řeknu vám. Je to jízda (*směje se*).

**Jak si vysvětlujete stále vzrůstající zájem o vaše herectví v televizi a filmu? Zájem o ženy s rostoucím věkem často opadá, zatímco vy rostete... Je jasné, že je to dáno i mateřstvím a životem v Kanadě, vždy jste měla úspěch, už jako malá, ale přeci jen...**

Nezakříknete mi to! (*usmívá se*) Ale máme teď šanci žít v době, kterou vedou čím dál víc příběhy o silných ženách. Takže jsem myslím herecky ve správnou dobu na správném místě a věkově ideál. Nehrajeme si už na slečny, které potřebují zachraňovat, ale píšou se příběhy o těch, co spadnou na dno a zachrání se samy. Najdou svou vlastní sílu. Nenechají si brát své sny a zvládnou je i s rodinou. Takové ženské osudy mě baví.

**Žijete mezi péčí o domácnost a děti, zkoušením, natáčením a stěhováním do nového**

**domu. Jak se udržujete v pohodě? Je to přeci obrovský zářpřah na jednu drobnou ženu...**

Kluci mě v ní udržují (*usmívá se*). Pořád mě něčím rozesmávají, takže nikdy doma není nuda. Adam je klidšas a má obrovskou trpělivost a Maty je zase zodpovědný a nikdy toho flegmatického klidšase nenechá nikam přijít pozdě. Hezky se doplňují a mně vyhovuje sledovat tu jejich rovnováhu. A nás všechny pak „vyzenovává“ náš kocour.

**Vaši synové pomalu dospívají. Matyášovi je už 14 a Adamovi bude 11. Chodí na vás do divadla?**

Byli se mrknout na Tajemství, které se po spoustě let vrátilo na jeviště Divadla Kalich. Říkají tomu: Ta hra o tom autě, jak nabourá (*smích*). Ale jinak jsou všechny hry, ve kterých teď jsem, hodně vztahové, a to je zatím naprosto netankuje. Takže musíme zkoušet dobré věci, abychom je hráli ještě tak deset let a kluci je mohli vidět. Štěstí teď oslaví stou reprízu, tak tam je třeba na dlouhověkost celkem našlápnuto (*usmívá se*).

**Jak zvládáte starost o domácnost a údržbu domu (do nedávna rekonstrukci) ve vašem pracovním maratonu?**

Miluju stěhování. Mám vždycky všechny přesuny vymyšlené v hlavě a pak už to v reálu cvaká do sebe jako tetris. To mě fascinuje. Jeden rok jsem se s klukama stěhovala celkem čtyřikrát, takže to už umíme. A nejlepší na tom je, co všechno s sebou nepotřebujete. Tolik blbostí se vždycky nakupí... Ty s sebou brát nemusíte a jdou do věčných lovišť. Včera mi zrovna Maty říkal, že se zas těší, až se budeme někam stěhovat.



Role záporáček si užívá, ve filmové novince Když se zhasne znejistěla i Vojtu Kotka a Petru Hřebíčkovou.

**Blíží se vaše narozeniny. Slavíte je ráda? A máte v plánu nějakou větší oslavu?**

Ani ne. Nemam ráda tu upřenou pozornost jen na vás. I proto se na divadle důsledně vyhýbám monodramatům. A narozeniny mi jako takové monodrama přijdou. Ale snažím se na každé narožky zasadit strom.

**Máte ve fofru, v jakém žijete, ještě čas na hledání nové lásky? Tedy pokud ji ještě hledáte...**

Kdybych opravdu chtěla, tak bych čas našla. Ale mně tak neohrozně vyhovuje být singl. Je to až nebezpečně svobodný pocit a naprosto nemám v plánu ho měnit. Muži jsou zábavní, a když chtějí, tak umí hory přenášet, ale to jsem se naučila taky. Ženy jsou dnes tak samostatné, výkonné a soběstačně svobodné, že soužití s mužem je, pardon, trochu zdržuje (*úsměv*). Samozřejmě každá do máme jinak a jsme každá v jiné životní fázi. Já už si teď z toho vztahového humbu ku dělám jenom srandu.

**Jak nahlížíte na partnerství jako velmi úspěšná a krásná žena? Je to něco, co k životu potřebujete?**

Na jevišti zaručeně. Příznám se, že když jdu jako divák na hru,

kde jsou jen ženy, nebo naopak jen muži, tak mě to málokdy baví. Ta žensko-mužská dynamika je prostě geniální zdroj všech možných nedorozumění. Ovšem doma? Tam už tahle dramata nepotřebuju (*usmívá se*). Pohádám se na jevišti s Hynkem Čermákem, vyřídím si to s Tomášem Matonohou, Míru Noska doháním k šílenství v Divadle Metro. A pak si jdu hezky domů do klídku, přečtu klukům knížku a jdeme chnřt. Ideální kombinace.

**Máte před sebou ještě nějaké cíle a sny? Myslíme tím ať už osobní, nebo profesní?**

Těch je! Vyšly by na několik dalších životů, ale osud je tak moudrý, že mi jejich splnění vždycky rozumně dávkuje.

**Můžete nám prozradit své rituály, kterými se udržujete fit a stále kouzelná?**

Víte, co vás udrží v kondici? Když ty zajeť rituály sem tam porušujete. Vědomě a cíleně. Tehdy se systém probere a zapomene, kolik mu je. Je to zábavné a trochu šoková terapie. Rituály jsou nuda.

**Co ráda jíte, pokud tedy vůbec jíte?**

Sem tam něco zhltnu. Miluju žlutou papriku, voňavá rajčata a tiramisu. A na pleť okurku.



Lucie Vondráčková v roli obávané kritičky jidla v nové komedii Když se zhasne. Zdroj | 2x Bontonfilm

## LUCIE VONDRÁČKOVÁ (46)

Česká zpěvačka, herečka, dabérka a textačka.

Je také mámou dvou kluků: Matyáše (14) a Adama (10).

Před kamerou se poprvé objevila už ve svých devíti letech na prahu devadesátek. V době, kdy její vrstevníci bojovali s pubertou a prožívali první lásky, hrála v Národním divadle. Už ve svých devíti letech si zahrála v seriálu Ludvíka Ráží Území bílých králů. Ještě před studiem herectví na konzervatoři dostala příležitost v mnoha televizních a filmových projektech.

# Proměňte balkon, lodžii či terasu na další pokoj



Dlouhé letní večery v pohodlí domova, a přitom na čerstvém vzduchu, v útulném prostředí podobném jako na dovolené u moře? I to je možné, pokud máte alespoň balkon, lodžii nebo terasu u svého bytu. Přizpůsobit si je pro vlastní potřeby, pro odpočinek a relaxaci je jednodušší, než se může zdát, a na pár měsíců v roce tím získáte pokoj navíc.

Klidné zákoutí se dá vytvořit i v prostředí sídliště nebo nad

rušnou ulicí, kudy proudí davy lidí. Při rozšíření bytu o venkovní pokoj je nejlepší začít vytvořením soukromí. Pokud můžete balkon či lodžii zasklít, získáte místnost navíc na celoroční užívání, chráněnou před deštěm a větrem. Na zem stačí položit dřevěnou podlahu ze čtverců, které koupíte jako skládačku v hobbymarketu, umělý trávník nebo venkovní koberce. Nemáte na balkon vyvedenou elektřinu?

Nevadí, stylové osvětlení zajistí solární svítidla.

## Nábytek vybírejte podle funkce

Máte na terase či balkonu dostatek klidu, abyste si mohli dát sobotní snídaní nebo dokonce rodinný oběd? Zvolte skládací nábytek, se kterým i na malém prostoru dokážete vykouzlit stůl a pohodlné židle pro společné posezení. Úložné prostory poskytne lavice nebo úzké skříňky či police na zdi. Přidejte měkké polštáře, deky a venkovní textilie, prostor to přirozeně zútulní. Máte-li dostatek místa, efektním a funkčním relaxačním prvkem se stane závěsné křeslo.

## Soukromí je k nezaplacení, atmosféru vytvoříte podle nálady

Balkon na jih nebo západ bude potřebovat ochranu před sluncem – markýzu nebo rolety, které odstíní přímý žár. To všechno se dá pořídit za dostupné ceny v hobbymarketu. Abyste se vyhnuli zvědavým pohledům sousedů, zvolte boční zástěny, paraván nebo

dřevěnou stěnu, kterou necháte porůst rostlinami. Balkon se přirozeně nabízí k proměně v zelenou oázu klidu. Rostliny v truhlících na zemi, pověšené na zdi nebo na zábradlí, vás dostanou do přírody a vytvoří příjemné mikroklima. S výběrem rostlin i nádob na pěstování rádi poradí v zahradnictví. Poptejte se i na bylinky, které prostor provoní a můžete je využít i v kuchyni. Atmosféru dotvoří osvětlení: světelné řetězy, LED lucerny nebo solární lampy vytvoří večer romantické chvílky.

Je jenom na vás, jestli chcete z balkonu udělat místo pro stolování, odpočinek a lenošení, čítárnu nebo místo pro cvičení na čerstvém vzduchu. Mělo by to být místo, kam odcházíte z bytu do jiného světa. Venkovního a pouze vašeho.

Pokud se budete pouštět do větší proměny balkonu nebo jeho zasklení, potřebujete svolení SVJ nebo vlastníka nemovitosti a stavební úpravy konzultovat se statikem nebo architektem. Některé větší mohou vyžadovat i stavební povolení. ala

INZERCE

## Konopí letos poprvé zasadí tisíce Čechů. Většina ale neví, jak ho pěstovat.

**Na české zahrady míří nová kytka – konopí. Od začátku tohoto roku totiž platí nová legislativa – lidé starší 21 let mohou legálně vypěstovat až tři rostliny pro vlastní potřebu. Pro české zahrádkáře to znamená novou výzvu, která bez základních znalostí často končí neúspěchem.**

„Konopí není rajče. A první chyba může znamenat ztracenou úrodu,“ říká Jan Mléčka, který vede českou pobočku společnosti CANNA, nizozemského výrobce prémiové výživy rostlin.

### Česko je země zahrádkářů. Proč by podle vás měli ztroskotat právě na konopí?

Tahle rostlina je náročnější a platí pro ni jiná pravidla než u ostatních plodin. K úspěchu potřebujete vědět, jak hnojit, jak zajistit správné podmínky a předejít plísni květů, jak pracovat se světlem a tmou. To jsou věci, se kterými většina zahrádkářů zatím nemá zkušenost.

### Co byste tedy všem, kteří chtějí s konopím začít, poradil?

Ať nehledají rady na internetu. Je to informační džungle, ve které se ztratí. Běžný zahrádkář potřebuje k úspěšnému pěstování dostat do rukou všechny potřebné nástroje s jednoduchým návodem.

### To asi máte na mysli vaši speciální sadu...

Ano, naši sadu na pěstování tří rostlin konopí. Přesně tolik kytek, kolik je legální v pěstovat. CANNA na tuhle historickou chvíli byla připravena a přichází na trh s novinkou – sada obsahuje vše potřebné pro začátky s konopím: kvalitní samonakvétací semínka, přírodní výživu i jednoduchý návod.

### Zákon umožňuje pěstování od 21 let. Proč ne od osmnácti?

Lidský mozek se vyvíjí až do zhruba pětadvaceti let a užívání psychoaktivních látek může mít na jeho vývoj negativní



vliv. Vyšší věkový limit proto dává smysl.

Nový zákon neznamená plnou legalizaci marihuany, ale to, na co jsme dlouho čekali: možnost legálního domácího pěstování.

Více informací na webových stránkách [www.novakytka.cz](http://www.novakytka.cz)

# Může vám zachránit život. Očkování proti klíšťatům jako součást prevence

S příchodem jarních měsíců výrazně narostla aktivita klíšťat. Jejich výskyt je úzce spojen s vnějšími podmínkami, především s teplotou a vlhkostí prostředí. Jakmile teplota překročí přibližně 5 °C, klíšťata se probouzejí k aktivitě a začínají vyhledávat hostitele. V městské zeleni navíc bývá díky specifickým podmínkám často dostatečně teplo dříve než ve volné přírodě. V důsledku toho může snadněji dojít k přenosu závažných infekčních onemocnění.

Mezi nejznámější nemoci přenášené klíšťaty patří klíšťová encefalitida a lymská borelióza. V České republice bylo vloni hlášeno celkem 707 případů klíšťové encefalitidy. Výskyt lymské boreliózy je pak na území ČR řádově častější – za rok 2025 bylo zaznamenáno celkem 11 384 případů. Riziko této nákazy po přísátí klíštěte je tedy mnohem vyšší.

Klíšťová encefalitida je virové onemocnění přenášené klíšťaty, které může způsobit vážné neurologické problémy, včetně zánětu



mozku a mozkových blan. Následky mohou zahrnovat dlouhodobé nebo trvalé poruchy mozkových funkcí – ať již vědomí, myšlení, chování, nebo i poškození hybnosti některých částí těla. V extrémních případech může být onemocnění fatální.

Očkování proti klíšťové encefalitidě je neúčinnější prevencí, kdy

jeho účinnost dosahuje až 95 procent. Základní schéma tvoří 3 dávky, první přeočkování následuje po 3 letech a potom každých 5 let. Očkovat lze celoročně, pro letní měsíce existuje zrychlené schéma. Osobám nad 50 let je hrazeno z pojištění. Mladším ročníkům přispívají pojišťovny v rámci svých preventivních programů.

## DOPORUČENÍ

### Očkování pro zahraniční cesty

Při plánování letních dovolených by cestovatelé neměli zapomínat na povinné nebo potřebné očkování při cestách nejen do exotických zemí. Očkování do zahraničí je totiž třeba zahájit včas, alespoň 4–6 týdnů před odjezdem. Plán očkování se často musí přizpůsobit individuálním potřebám každého cestovatele, některá očkování totiž vyžadují více dávek nebo čas na vytvoření imunity.

Očkování a konzultace provádějí specializovaná centra cestovní medicíny, která mají aktuální přehled o nálezové situaci v konkrétních zemích.



INZERCE



KDE SE TECHNIKA  
SNOUBÍ S ŘEMESLEM

Jsme rodinná řemeslná firma a nezávislý autoservis v síti Bosch Car Service. Rosteme a rozvíjíme se – nově působíme v moderní provozovně v Praze 9-Kbelích, která nabízí špičkové technické zázemí i kvalitní pracovní podmínky.

Hledáme nové kolegy – šikovné řemeslníky, kteří se chtějí učit a profesně růst. Uplatnění u nás najdou zejména tyto profese:

- automechanici
- autoelektrikáři
- autolakýrníci
- autoklempíři
- truhláři
- zámečníci
- nástrojáři
- elektrikáři
- ale i další obory



STAŇTE SE SOUČÁSTÍ TÝMU  
PROFESIONÁLŮ JÍŠA s.r.o.

Pokud máte chuť pracovat a být součástí stabilního a zkušeného kolektivu, zveme Vás na kávu. Je nám jedno, jestli Vám je 15 nebo 60+. Nástup možný ihned.

Více informací na:  
jisa@jisa.cz  
+420 284 820 857  
www.jisa.cz

RY 26/00663/05



## Byty PŘEZLETICE



Komfortní byty 1+kk až 3+kk  
Na samé hranici Prahy  
**ZKOLAUDOVÁNO**  
K nastěhování



web

[www.bytyprezletice.cz](http://www.bytyprezletice.cz)  
tel.: 770 199 992



Prodejce

RY 26/00663/05

# Letní tábory vybírejte pečlivě, už teď je nejvyšší čas

České děti zažívají každé léto jeden unikátní fenomén – letní tábory. V Česku patří k tradičnímu trávení prázdnin a vycházejí z předválečné tradice. Zažily je postupně všechny generace, i když pokaždé v jiném duchu. Letošní prázdninové dobrodružství je třeba vybrat s předstihem, termíny i volná místa totiž rychle mizí.

Juraj Aláč

Tradice letních pobytových táborů pro děti je rozšířená na celém světě. Ty pravé letní tábory v přírodě mimo domov, s minimálním komfortem a celotáborovou hrou, zažívají děti především v Severní Americe a ve střední Evropě. V Česku jsme silně ovlivněni skautingem, kdy první tábory vznikly v roce 1912. Ve dvacátých letech minulého století na tuto tradici navázalo trampské hnutí, které si romantizovalo Divoký západ. Do přírody se jezdilo s minimem vybavení a vařilo se na ohni. Po roce 1948 se tábory změnila na pionýrské a sloužily jako prázdninová péče pro děti pracujících. Děti kromě pobytu v přírodě a sportování zažívaly pořádnou dávku propagandy a socialistické výchovy.

## Letní tábory navazují na skautské tradice

Formát současných letních táborů se začal utvářet po roce 1989. Organizace jako Skaut a Junák pokračovaly pořádáním táborů, kde se děti nenásilnou formou setkávají v přírodě s vrstevníky s podobnými zájmy, sportují a učí se samostatnosti. Stany s dřevěnou podsadou, latríny, kuchyně na ohni, večerní zpívání u táboráku a závěrečná stezka odvahy. Každý, kdo takový tábor zažil a rád na něj vzpomíná, jej chce dopřát i svým dětem.

## Vybrat tábor není jednoduché. Variant je totiž nespočet

Domy dětí a mládeže, sportovní kluby a řada organizací připravují vlastní letní tábory. Rodiče je



mohou vybírat třeba podle věku, zájmů a osobnosti dítěte nebo typu tábora. Nejdůležitější je, aby první táborová zkušenost byla pozitivní. To totiž ovlivní, jestli bude chtít dítě jezdit na tábory i v budoucnu. Nováčci obvykle začínají příměstským táborem, kde se dětem přes den věnují odborníci, noc však tráví doma. Trendem jsou tematicky zaměřené tábory, na kterých děti kromě zábavy získávají konkrétní dovednosti. Příkladem může být survival tábor olomoucké společnosti SFort, který se koná

v areálu historické fortové pevnosti. „Děti se zde učí základní dovednosti potřebné pro pobyt v přírodě, orientaci v terénu, týmovou spolupráci i zásady první pomoci. Tábor je cíleně postaven na posilování fyzické i psychické odolnosti dětí. Věříme, že schopnost poradit si v přírodě a překonávat výzvy bez opory moderních technologií je dnes pro děti nesmírně cenná. Děti se po týdnu u nás vracejí domů silnější, samostatnější a s novými přáteli,“ uvedl manažer společnosti SFort Tomáš Petržela.

SERIÁL

## Chcete koupit nemovitost v zahraničí? Nezačínejte zemí, ale sami sebou

Zájem o koupi nemovitosti v zahraničí v posledních letech roste. Někdo hledá místo pro vlastní odpočinek, jiný zvažuje kombinaci osobního užívání a pronájmu, další chce rozložit majetek i mimo Českou republiku. Růstu zájmu nahrávají také stále se zvyšující ceny nemovitostí v Česku, na které se, logicky, většina z nás dívá jako na první volbu. Přesto mnoho lidí dělá na začátku stejnou chybu: vybírají si nejprve zemi, místo aby si nejdříve ujasnili vlastní cíl.

### Pro každého jiná

Právě účel koupě by měl být vždy prvním krokem. Jinou destinaci bude hledat klient, který chce trávit několik měsíců ročně u moře, jinou investor, pro kterého je důležitá vysoká obsazenost, likvidita trhu, stabilita prostředí nebo potenciál růstu lokality.

Vedle lokality a ceny je proto třeba vnímat i další faktory. Jak snadno je místo dostupné? Je její podmínkou dojezd autem? Jak funguje místní právní prostředí?



Je dostupná služba správy nemovitosti? Jaké jsou provozní náklady? Jaké další služby nabízí daná nemovitost či okolí?

Rozdíl je také mezi zavedenými trhy, kde máme dlouhodobá data a statistiky, a mezi rozvíjejícími se destinacemi, které mohou nabídnout nižší vstupní cenu nebo zajímavou dynamiku, ale zároveň

kladou větší nároky na orientaci, prověření a obezřetnost.

### Co vlastně chci

Před samotným výběrem konkrétní země si proto stojí za to položit několik základních otázek: Chci nemovitost hlavně pro sebe, nebo jako investici? Jak často ji budu využívat? Jak chci cestovat a jakou

dostupnost očekávám? Hledám stabilní a známé prostředí, nebo jsem otevřený i méně tradičním trhům? Kolik času a energie chci věnovat správě nemovitosti po koupi? Jaký mám rozpočet a chci vše financovat z vlastních zdrojů?

Správná volba nezačíná mapou, ale realistickým pohledem na vlastní plány, rozpočet a očekávání. Teprve potom dává smysl porovnávat jednotlivé destinace.

V této sérii článků se proto podíváme na různé země a regiony, které čeští kupující zvažují nejčastěji. Ukážeme si jejich výhody, specifika i to, pro jaký typ zájemce mohou být vhodné. Správná zahraniční nemovitost totiž není ta, která vypadá nejlépe na fotografii, ale ta, která nejlépe odpovídá vašim cílům.

Ivana Brdárská

Zakladatelka [Muj2domov.cz](http://Muj2domov.cz) a [Inter-Ree.com](http://Inter-Ree.com). Nemovitostnímu trhu se věnuje od roku 2016, nejdříve na straně financování developerských záměrů. Její společnost pořádala v Praze veletrh mezinárodních nemovitostí, v současnosti organizuje odborné semináře a webináře a poskytuje poradenství při výběru vhodné nemovitosti v zahraničí.

# Pozemky u Poděbrad

## Choťánky

Poděbrady 5 min

Praha 30 min

až 843 m<sup>2</sup>

[www.pozemkyupodebrad.cz](http://www.pozemkyupodebrad.cz)  
800 213 215

RV260072/01

## Hledáme posily do týmu!

Společnost Flumasys s.r.o. se od roku 2015 zabývá dodávkami řešení pro dávkování průmyslových kapalin s působností po celé Evropě.



### Servisní technik pro opravy ve firmě

- částečný úvazek nebo občasné práce
- flexibilní pracovní doba
- vhodné i pro důchodce
- pohodová technická práce v čistém prostředí
- přátelský kolektiv
- příspěvek na dojíždění



### Specialista zákaznického servisu

#### Náplň práce

- Komunikace se zákazníky a dodavateli
- Podpora prodejního týmu a vedení administrativy
- Zpracování nabídek a objednávek

#### Nabízíme

- Práce na HPP
- Přátelský kolektiv
- 5 týdnů dovolené
- Mzda + odměny

#### Požadujeme

- Znalost práce na PC
- Komunikativní schopnosti
- Velmi dobrou znalost Angličtiny slovně i písemně – komunikace ze zahraničními partnery na denní bázi
- Polština – výhodou

 **FLUMASYS**

[www.flumasys.cz](http://www.flumasys.cz)



[HR@flumasys.cz](mailto:HR@flumasys.cz)

RV2600738/02



# REZIDENCE NÁBŘEŽÍ



Objevte nový domov – bydlení na ostrově

PRODEJ  
BYTŮ  
ZAHÁJEN



Ostrovní **Rezidence Nábřeží** je komplexem tří objektů realizovaných na celkové ploše 4 200 m<sup>2</sup> ostrova mezi dvěma rameny řeky Labe, v místě, které je v širokém okolí zcela ojedinělé. Tento projekt propojuje dvě historická centra – Brandýs nad Labem a Starou Boleslav – a vytváří zcela unikátní rezidenční adresu.

Jedním z nejsilnějších atributů je samotné umístění. Ostrovní charakter přináší klid, soukromí a přímý kontakt s přírodou, zatímco historické okolí dodává místu výjimečnou atmosféru. Jen pár minut chůze od projektu se nacházejí dvě náměstí, významné památky i ikonické



stavby, které utvářejí genius loci celého souměstí. Přímý výhled přes řeku Labe na Zámek Brandýs nad Labem je přirozenou součástí každodenního života.

Telefón: +420 602 625 571

E-mail: petr.pavelka@vigroup.eu



Rezidence Nábřeží nabízí **58 bytových jednotek** v dispozicích od **1+kk** až po **4+kk**, včetně bytů s předzahrádkami, terasami či balkony a také několik mezonetů. Projekt zpříjemňuje klidná zelená atria umožňující prosvětlení bytů, čímž vytváří kvalitní a útulné prostředí pro bydlení.

Lokalita zároveň nabízí ideální kombinaci přírody a městského komfortu. Bezprostřední blízkost lesoparků a sportovních tras umožňuje aktivní odpočinek, zatímco kompletní občanská vybavenost je dostupná v docházkové vzdálenosti.

Aktuální zahájení prodeje přináší i **startovací výhodné ceny** a možnost výběru z kompletní nabídky bytů. Právě tato fáze je ideální příležitostí pro ty, kteří chtějí získat nejen kvalitní bydlení, ale i výjimečnou adresu s dlouhodobou hodnotou za příznivou cenu.

**Rezidence Nábřeží** není jen místem k bydlení – je to jedinečný prostor, kde se propojuje historie, příroda a současný život v harmonickém celku.



Neváhejte nás kontaktovat.

Rádi vám projekt  
představíme blíže

vigroup cz



VÝROBCE ŠUNKY  
A MASNÝCH SPECIALIT

... Žijeme s chutí.



www.sunka.cz

# OTEVÍRÁME NOVOU PODNIKOVOU PRODEJNU v Brigádnické ulici V JIRNECH

DUBEN 2026

RV/2600680/01

## NEJVĚTŠÍ CENTRUM UŽITKOVÝCH VOZŮ



Nabídka vozů



Až 250 aut  
na jednom  
místě



**Množstevní slevy**  
již od dvou kusů



**Velký výběr vozů**  
s odpočtem DPH



Vyměňte vůz za novější  
s bonusem až 50 000 Kč



Balíček výhod pro podnikatele  
**ZDARMA**

VW CADDY

PEUGEOT BOXER

VW TRANSPORTER

FORD TOURNEO

MB SPRINTER



2.0 TDI 75 kW, 2015  
od **199 999 Kč**  
od 599 Kč/měs.

**SLEVA až 40 000 Kč**



2.0 Blue HDI 96 kW, 2017  
od **199 999 Kč**  
od 599 Kč/měs.

**SLEVA až 40 000 Kč**



2.0 TDI 75 kW, 2017  
od **289 999 Kč**  
od 879 Kč/měs.

**SLEVA až 40 000 Kč**



2.2 TDCi 92 kW, 2015  
od **339 999 Kč**  
od 1029 Kč/měs.

**SLEVA až 50 000 Kč**



314 CDI, 105 kW, 2019  
od **359 999 Kč**  
od 1089 Kč/měs.

**SLEVA až 50 000 Kč**

Sleva až = nejvyšší cenový rozdíl mezi původní a zlevněnou cenou pro daný typ vozidla. Měsíčně od = minimální měsíční splátka při financování na úvěr. Reprezentativní příklad: Cena: 180 000 Kč. Akontace (podíl zákazníka na pořizovací ceně): 65 %, tj. 117 000 Kč. Doba trvání úvěru: 84 měsíci. Měsíční splátka: 917 Kč. Celková výše spotřebitelského úvěru: 63 000 Kč (pořizovací cena minus podíl zákazníka na pořizovací ceně). Celková částka splatná spotřebiteli: 77028 Kč (splátka x počet splátek). Úroková sazba: 5,9 %. RPSN: 6,05%. Podmínkou získání úvěru není sjednání pojištění. Fotografie vozů jsou pouze ilustrativní. Dostupnost vozů je třeba ověřit na zákaznické lince. Nejedná se o závaznou nabídku ve smyslu § 1732 Občanského zákoníku. AURES Holdings a.s. je samostatným zprostředkovatelem spotřebitelského úvěru. Záruka až 60 dní na výměnu vozu, více info na [www.aaaauto.cz/akce/60](http://www.aaaauto.cz/akce/60). Balíček výhod pro podnikatele zdarma\* Jedná se o využití následujících benefitů: přehášení vozu prodejcem, servisní prohlídka po 12ti měsících u prodejce zdarma, garantovaný odkup vozu zakoupeného u prodejce a monitoring vozu na 12 měsíců v případě, že si zákazník pořídí u prodejce satelitní navigaci. Tuto nabídku může využít pouze zákazník, který si u prodejce pořídí vůz na IČO.

**PRAHA - KLECANY**

Zdibsko 495  
Po-Ne 9-21h

**AAA AUTO**

800 110 800 | [aaaauto.cz](http://aaaauto.cz)

RV/2600312/08