

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

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 „vydělala“, 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

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

V Divadle Metro právě hraje 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. Intelektem i humorem. Doháněla je tím k šílenství. Vynalezla spoustu věcí, které nám dodnes skvěle slouží, a herectví 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 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 neskutečně 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.

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

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

INZERCE

Nová rezidence v Bakově

Rezidence Falco

1+kk, 2+kk, 3+kk, 4+kk

24 bytů na prodej



B. Vašek Bělík
realitní makléř

+420 734 358 363

belik@rakorealityjicin.cz

www.rakorealityjicin.cz

RAKO
REALITY

RV26067101

Klaudiánův domov – inspirace pro ostatní zdravotnická zařízení

Klaudiánova nemocnice pod patronací svého zakladatele – Středočeského kraje – 31. března 2026 slavnostně otevřela Klaudiánův domov. Jde o projekt propojení pobytové sociální služby (DZR) přímo s nemocnicí. Ta bude v případě potřeby schopna poskytnout klientům široké spektrum zdravotních služeb.

Domov se zvláštním režimem Klaudiánův domov s kapacitou 39 lůžek bude pobytovou sociální službou, která pomůže klientům se sníženou soběstačností kvůli chronickému onemocnění nebo s různými typy demence (např. Alzheimerovou chorobou). Situace takových lidí vyžaduje pravidelnou pomoc a péči. Režim v tomto zařízení je proto přizpůsoben specifickým potřebám těchto klientů.

Mladoboleslavská Klaudiánova nemocnice měla k dispozici prostory vhodné k rekonstrukci a podařilo se jí uspět se žádostí o dotaci. Projekt „Celno – domov se zvláštním režimem“ je částečně financován Evropskou unií, konkrétně z programu Národní plán obnovy Ministerstva práce a sociálních věcí. Budova byla naprojektována s důrazem na energeticky úsporná opatření.

Celková výše této dotace činí téměř 72 milionů korun, přičemž celkové náklady přesahují 105 milionů korun. Středočeský kraj pak k dokončení projektu přispěje částkou 30 milionů korun.

Kromě toho Klaudiánův domov vytvořil i nová pracovní místa pro pečovatelský a zdravotnický personál.

„Poptávka po tomto typu služby byla dlouhodobá, a proto jsme se rozhodli podpořit v rámci krajských nemocnic de facto pilotní projekt, tedy vznik pobytové sociální služby přímo pod nemocnicí. Klaudiánův domov je ukázkou moderního a smysluplného propojení zdravotních a sociálních služeb, které lidem s chronickým onemocněním či demencí zajistí důstojné a bezpečné zázemí,“ doplnil náměstek hejtmanky pro zdravotnictví Pavel Pavlík s tím, že jde o společnou práci zdravotnického a sociálního odboru Středočeského kraje.

„Vybudováním Klaudiánova domova reagujeme na realitu, kterou nelze přehlížet – populace stárne a přibývá lidí, kteří potřebují dlouhodobou a odbornou péči. Ta už ale nemůže být zajištěna pouze v domácím prostředí. Rodiny se často ocitají na hranici svých možností, a právě



Nově otevřený Klaudiánův domov v ulici Na Celně.



Držitelé symbolických klíčů (zleva) předseda představenstva nemocnice Ladislav Řípa, vrchní sestra Klaudiánova domova Renata Ulmanová, hejtmanka Středočeského kraje Petra Pecková, krajský náměstek pro zdravotnictví Pavel Pavlík, radní Středočeského kraje pro oblast sociálních věcí Martin Hrabánek.

v takových situacích musí nastoupit dostupná a kvalitní veřejná služba. Podobná zařízení klientům přinášejí větší jistotu i kontinuitu péče, jejich blízkým pak úlevu a vědomí, že je o jejich rodinného příslušníka dobře postaráno,“ uvedla hejtmanka Středočeského kraje Petra Pecková.

„Klaudiánův domov je přesně ten typ služby na pomezí zdravotnické a sociální oblasti, který chceme podporovat. Při péči o budoucí klienty využijeme nejen náš zkušený personál, ale vytvořili jsme také nové pracovní příležitosti,“ připomíná předseda představenstva nemocnice Ladislav Řípa.

Slavnostního otevření se zúčastnila téměř stovka lidí. Hejtmanka Petra Pecková, náměstek pro zdravotnictví Pavel Pavlík i předseda představenstva nemocnice Ladislav Řípa obdrželi symbolické klíče od Klaudiánova domova.

Klaudiánova nemocnice doufá, že by se projekt mohl stát inspirací pro ostatní zdravotnická zařízení nejen ve Středočeském kraji, ale i po celé republice.

www.klaudianovanemocnice.cz

**KLAUDIÁNOVA
NEMOCNICE**



Jednolůžkový pokoj, všechny pokoje klientů mají k dispozici kuchyňský kout, geriatrické křeslo, úložné prostory na osobní věci a televizor.

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: 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 Dobias 739 300 390, dobias@regvyd.cz, Štěpánka Hadravová 605 167 046, hadravova@regvyd.cz, Gustav Libra 602 616 510, libra@regvyd.cz, Ondřej Macháček 605 527 803, machac@regvyd.cz, Zuzana Tomášková 605 405 799, tomaschkova@regvyd.cz,
Libor Vrbický 720 105 401, lvrbicky@regvyd.cz, Vít Vrbický 603 786 170, vrbicky@regvyd.cz – Nevýžádané příspěvky nevracíme – Reklama: na dodatky novín: reklama@regvyd.cz – Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178 – Korektury: Irena Vítková – 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. – Články vznikají v rámci chráněné dílny Akademie RV (viz QR)



RV 26/0028/04

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

Nymburk chce víc prostoru pro děti

NYMBURK | Děti chtějí sportovat, ale často nemají kde. Hřiště v Nymburce jsou dlouhodobě plná a město hledá řešení, jak ulevit přetíženým plochám.

Jednou z cest má být takzvaná FIFA Arena. Město kvůli ní podalo žádost o dotaci a chce tak získat moderní minihřiště, které by rozšířilo možnosti sportování pro školy, kluby i veřejnost.

Kapacity současných sportovišť už podle vedení města nestačí. Tréninky mládeže i školní výuka často naráží na to, že není kde hrát.

„Dlouhodobě vidíme, že sportoviště v Nymburce jsou prakticky neustále obsazena včetně Sportovního centra ČUS na Zálabí. Zájem o sport roste a my na to musíme reagovat. FIFA Arena je konkrétní krok, jak nabídnout moderní, dostupné a bezpečné hřiště pro každodenní využití jak školám, klubům, tak veřejnosti,“ uvedl místostarosta Zdeněk Vocásek. kol

Mladá Boleslav chystá změny v jídelnách

MLADÁ BOLESLAV | Školní jídelny v Mladé Boleslavi čekají změny. Město chce, aby jídlo bylo kvalitnější a celý systém fungoval lépe, a proto plánuje modernizaci a zároveň i centralizaci školních jídelen. Nejde přitom jen o rekonstrukce kuchyní, ale o celkovou změnu fungování, která se dotkne všech základních škol.

První náznak změny už ochutnali samotní žáci. V jídelně na 7. a 8. základní škole se na jeden den ujal vaření šéfkuchař Radek Daníček. Děti tak dostaly netradiční menu postavené na rostlinné stravě – například boloňské ragú z rostlinného proteinu nebo gyros s tzatziki.

Aby děti jedly

Město chce jít ale ještě dál. Do přípravy jídel zapojuje nutriční terapeutku, která pomáhá nastavit jednotná pravidla. Cílem je, aby jídla byla nejen zdravá, ale i chutná a děti je skutečně



Zdroj | NovinyKraje.cz

jedly. „Zároveň spolupracujeme s nutriční terapeutkou, která nastavuje jednotná pravidla tak, aby jídla byla nejen chutná, ale i nutričně vyvážená a v souladu s připravovanou legislativou,“ uvedl náměstek primátora Daniel Marek.

Velkou změnou má být i samotná organizace stravování. Město připravuje postupnou centralizaci

jídelen, která má zefektivnit provoz a ulehčit práci zaměstnancům. Součástí jsou i konkrétní kroky – například rekonstrukce jídelny na 5. základní škole nebo navýšení kapacity na 3. základní škole.

Do hry vstupují i moderní technologie. Ty mají snížit energetickou náročnost a pomoci stabilizovat provoz, který dnes komplikuje nedostatek personálu. kol

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
- nástrojář
- 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

RV 2600663/03

Denzitometrie Mnichovo Hradiště

- + Včasný termín vyšetření.
- + Okamžitě vyhodnocení výsledků.
- + Telefonické i online objednání.



MEDICARE CPP
Centrum primární péče

Tel.: 315 810 626
www.medicarecpp.cz

RV 2600323/03

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 záprah na jednu drobnou ženu...

Kluci mě v ní udržují (*usmívá se*). Pořád mě něčím rozesmávají, takže nikdy doma není nuda. Adam je klidás a má obrovskou trpělivost a Maty je zase zodpovědný a nikdy toho flegmatického klidáse 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 blbosti 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. Nemám 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 narozenky 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 chnět. 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 chvíle.

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 kytěk, kolik je legální v ypěstovat. 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 neznámá plnou legalizaci marihuany, ale to, na co jsme dlouho čekali: možnost legálního domácího pěstování.

Více informací na webových stránkách 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 nakažové situaci v konkrétních zemích.



INZERCE

Garantované jarní slevy až 100 000 Kč

Nejnižší úrok na trhu od **2,9 %**

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

Výkupní bonus až **50 000 Kč**

Až **60 dní** na výměnu vozu

ŠKODA OCTAVIA	VOLKSWAGEN PASSAT	DACIA DUSTER	KIA SPORTAGE	HYUNDAI TUCSON
1.6 TDI, 85 kW, 2018 od 159 999 Kč od 1 399 Kč/měs.	2.0 TDI, 110 kW, 2017 od 199 999 Kč od 1 639 Kč/měs.	1.6 SCe, 84 kW, 2018 od 229 999 Kč od 1 889 Kč/měs.	1.6 GDI, 97 kW, 2016 od 219 999 Kč od 2 299 Kč/měs.	1.7 CRDi, 85 kW, 2016 od 239 999 Kč od 2 299 Kč/měs.
SLEVA až 40 000 Kč OCTAVIA 1100x	SLEVA až 50 000 Kč VOLKSWAGEN 1300x	SLEVA až 40 000 Kč DACIA 350x	SLEVA až 50 000 Kč KIA 500x	SLEVA až 50 000 Kč HYUNDAI 1000x

1 Vozy si můžete vyzkoušet na našich 28 pobočkách. 2 Nebo si vybrat online a auto si nechat přivést domů.

KOSMONOSY
Boleslavská 1042
Po–Ne 9–21h

AAA AUTO
800 110 800 | aaaauto.cz

Sleva až = nejvyšší cenový rozdíl mezi původní a zlevněnou cenou pro daný typ vozidla. Měsíčně od = minimální měsíční splátka při financování na úvěr. Reprezentativní příklad: Cena: 180 000 Kč. Akontace (podíl zákazníka na pořizovací ceně): 65 %, tj. 117 000 Kč. Doba trvání úvěru: 84 měsíců. Měsíční splátka: 917 Kč. Celková výše spotřebitelského úvěru: 63 000 Kč (pořizovací cena minus podíl zákazníka na pořizovací ceně). Celková částka splatná spotřebiteli: 77028 Kč (splátka x počet splátek). Úroková sazba: 5,9 %. RPSN: 6,05%. Podmínkou získání úvěru není sjezdání pojištění. Fotografie vozů jsou pouze ilustrativní. Dostupnost vozů je třeba ověřit na zákaznické lince. Nejezdá se o závaznou nabídku ve smyslu § 1732 Občanského zákoníku. AUREŠ Holdings a.s. je samostatným zprostředkovatelem spotřebitelského úvěru. Uvedené počty vozů platí pro všechny pobočky AAA AUTO dohromady. Akcí „Nové auto s úrokem 0% při nákupu na splátky“ mohou využít všichni zákazníci, kteří zakoupí vozidlo v hodnotě vyšší než 60 000 Kč s rokem výroby od roku 2016, s minimální akontací 50 % a maximální dobou financování 12 měsíců. Akce platí od 1.7.2024 do odvolání.

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 změnilly 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 potkávají 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 a 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.

Realitní služby,
jaké si přejete,
od Vašeho souseda.



Bc. Jiří Krupka MSc., MBA

+420 602 616 511 | jiri.krupka@re-max.cz



RV2600299/01

Inzerce v těchto novinách pro vás zajistí:



Štěpánka HADRAVOVÁ

605 167 046

hadravova@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ



Vít VRBICKÝ

603 786 170

vrbicky@regvyd.cz

CHCIINZERCI.CZ

SPOLEHLIVÝ
INTERNET

TELEVIZE
PLNÁ ZÁBAVY



- ✓ Aktivace za **1Kč**
- ✓ Internet **zdarma** po dobu přechodu od konkurence
- ✓ Technická podpora **24/7**



Volejte zdarma +420 800 801 901
zakaznici@dragon.cz www.dragon.cz

RV2600668/01



RESIDENCE

Promenáda

Lokalita není jen adresa

V centru Liberce vzniká Residence Promenáda, kde je vše blízko a bez složitého plánování.

U bydlení rozhodují detaily, které se projeví každý den. Jak rychle jste v práci. Jestli máte po ruce služby a školy. Jak funguje MHD. Co se děje v okolí večer. A co se s lokalitou stane v příštích letech.

Residence Promenáda vzniká na ulici 1. máje v Liberci, v sousedství Grand Hotelu Pytloun. Teď města máte doslova za rohem, ale když potřebujete na chvíli vypnout, Ještěd to jistí.

- Centrum Liberce a každodenní praktická dostupnost
- Služby, školy, MHD a nádraží v dosahu
- Lokalita s ambicí znovu fungovat jako „promenáda“ v tom pravém slova smyslu



LH HOME



Domluvte si schůzku
720 034 158
lhome.cz

RV2600380/05

Soukromá střední škola pedagogiky a sociálních služeb, s.r.o.

Dálkové studium v oborech:

4 leté dálkové studium: Předškolní a mimoškolní pedagogika

2 leté zkrácené studium: Předškolní a mimoškolní pedagogika

Výuka probíhá 1 víkend do měsíce

Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Obrataň nabízí:

- Studium pro asistenta pedagoga
- Studium pedagogiky volného času
- Studium pedagogiky – učitel odborných předmětů, učitel praktického vyučování, učitel odborného výcviku, učitel uměleckých odborných předmětů, učitel jazykových škol



Obrataň 148, 394 12 Obrataň



702 076 909, 724 268 963



sekretariat@sspobratan.cz



www.sspobratan.cz

RV260548/04



ZBAVTE SE ODPADU JEŠTĚ DNES

Velkoobjemové kontejnery pro Mladou Boleslav a okolí

Zajistíme odvoz a likvidaci:

- stavebního a demoličního odpadu
- objemného odpadu (nábytek, koberce, apod.)
- zahradního odpadu (větvě, tráva)
- dřeva, kovů, plastů, papíru

ZAMETÁNÍ A ČIŠTĚNÍ KOMUNIKACÍ

SILNICE, CHODNÍKY A PARKOVIŠTĚ
RYCHLE A SPOLEHLIVĚ

OBJEDNÁVKY NA TEL. ČÍSLE:



+420 725 004 550



www.compag.cz



COMPAG
brantner

RV2300830/119

REZIDENCE
LEVEL
21

O úroveň výš

Družstevní bydlení
21. století

Stačí jen 25 % ceny
Bez hypotéky
Centrum Mladé Boleslavi



www.rezidencelevel21.cz

RV 2500697/05