

NOVINY KRAJE

BENEŠOVSKO

NOVINYKRAJE.CZ

Komenský nejsem a Hus být nechci, říká laureát Zlatého střevíčku Petr Kostka

Pamatuje ještě kočovné herce a když šeptá, je ho slyšet až v poslední řadě – přestože sám se v mládí viděl spíš v kokpitu. Na 66. Zlín Film Festivalu přebírá Zlatý střevíček za celoživotní mistrovství modrá krev českého divadla. Muž, který je ztělesněním divadelní noblesy, i když on sám by nad takovou definicí nejspíš jen mávl rukou.

Kdo si myslíte, že vám v životě nejvíc držel palce?

Myslím si, že mi drželi palce mí rodiče. Maminka a tatínek. A pak obě mé ženy. Ingrid a pak Carmen. Ale to si jenom myslím. Nemohu to vědět s jistotou, jako nikdo nikdy nic o nikom a o ničem. Co vím ale zcela bezpečně, je, že jsem si oba palce držel sám. To ano. Snažil jsem se, to vím s jistotou.

Co pro vás osobně znamená Zlatý střevíček ze Zlína, festivalu s dlouhou tradicí?

Tak touhle otázkou jste mne zaskočila a do hloubi duše se stydím, protože o Zlatém střevíčku ze Zlína slyším poprvé. Nic o něm nevím. Ale teď tuším, že to bude asi prostě cena. Ocenění. Budu se pít, nebo se to dozvím letos ve Zlíně.

Pokračování na straně 5



Foto: Alexandr Jankovský

Některým mladým hercům rozumím. Když mluví pregnančně, sice civilně, ale ne civilisticky, nešumlují a neříkají si ten text jen pro sebe. Když vysílají, když vědí o svých posluchačích.

INZERCE



Medical Technologies

Jsmo přední světový výrobce zdravotnické techniky s výrobou v BENEŠOVĚ.

PŘIDEJ SE K NÁM!

více na: btl-kariera.cz/vyroba-benesov



HLEDÁME:

SEŘIZOVAČE | TECHNOLOGY | OPERÁTORY VÝROBY | NÁSTROJAŘE | A JINÉ

RV2600256/02

Jak jíst správně česnek? Nejčastější chyby při jeho použití v kuchyni

Nejčastěji se v kuchyni dopouštíte několika chyb. Česnek je nejen vynikajícím kořením, ale má také zdraví prospěšné účinky. Ty však může zničit nešetrná kuchyňská úprava.

Jarmila Rýdlová

Pokladem ukrytým v česneku je látka zvaná allicin, která vzniká, když česnek rozdrtíme nebo nadrobno nakrájíme a chvíli počkáme. Allicin má antiseptické účinky.

Pravidelná konzumace česneku pomáhá zvýšit odolnost v boji s nachlazením, záněty nebo plísňovými infekcemi. Dále pozitivně

ovlivňuje činnost srdce, hladinu cholesterolu, přispívá k ochraně před cukrovkou a rakovinou.

Česnek nevařte, nesmažte ani nepečte

Tepelná úprava je nepřitelem česneku. Vysoká teplota totiž ničí allicin. Obecně se hovoří o teplotě nad 60 °C po dobu delší než 10 minut.

Pokud česnek například vhodíte na rozpálený tuk a dlouho ho s pokrmem restujete nebo vaříte, získáte silné aroma, ale zničíte cenné látky. Přidejte tedy česnek raději až ke konci vaření nebo do mírně vychladlého pokrmu.

Nekrájejte česnek na velké kusy

Čím více česnek rozmělníte, tím více allicinu se v něm uvolní.



Krájejte ho tedy na drobné kusy, případně použijte lis na česnek.

nekonzumujte hned, ale počkejte alespoň deset minut.

Nejezte syrový česnek hned

Aby se allicin řádně uvolnil, potřebuje čas. Proto například pomazánku s nadrceným česnekem

Nekvalitní kovy jsou nepřitelem

Lisy na česnek a nože použijte jen z kvalitní nerezové oceli, jinak dojde k oxidaci allicinu.

POUŽIJTE NÁŠ TRIK

Rozdělte si česnek na dvě části. Jednu tepelně upravte pro získání aroma, druhou přidejte podle pravidel až do hotového pokrmu pro zdravotní účinky.

INZERCE

PLANEO

Jednoduše z lásky k elektru.

NOVÁ PRODEJNA

OBCHODNÍ CENTRUM VLAŠIM

OKRUŽNÍ 1922, 258 01 VLAŠIM

OTEVÍRACÍ DOBA:
PO-PÁ 9:00-20:00
SO-NE 9:00-19:00

NEJNIŽŠÍ CENY

GARANANCE GARANANCE GARANANCE GARANANCE

Akce platí pouze na prodejních PLANEO.

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: Benešov – Nепrodejné – 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 Dobiáš 739 300 390, dobias@regvyd.cz; Aneta Dobiášová 732 574 319, dobiasova@regvyd.cz; Štěpánka Hadravová 605 167 046, hadravova@regvyd.cz; Zuzana Tomášková 605 405 799, tomaszkova@regvyd.cz; Libor Vrbický 720 105 401, lvrbicky@regvyd.cz; Vít Vrbický 603 786 170, vrbicky@regvyd.cz – Nevyžádané příspěvky nevracíme – Reklamace na dodávky novin: reklamace@regvyd.cz – Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178 – Korektury: Ilona Vlčková – DTP: Josef Omelka, Studio 87, spol. s r.o. – Vydání 2026/5 vychází 22. 5. 2026
Uzávěrka dalšího vydání 12. 6. 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 26/002M/05

Objevte tvrz, která se proměnila v romantické sídlo

Zavítejte do malebného městyse Brozany nad Ohří a objevte tvrz Brozany, která svým vzhledem připomíná zámek. Právě proto ji mnozí znají jako zámek Brozany. Nechte se vtáhnout do historie i klidné venkovské atmosféry. Čekají na vás renesanční interiéry, příběhy šlechtických rodů i místo, kde se dodnes odehrávají svatby a slavnosti.

Anna Petruželková

V malebné, rovinaté krajině dolního toku řeky Ohře, nad níž se zvedá výrazná silueta Českého středohoří, leží městyse Brozany nad Ohří. Dominantou obce je někdejší tvrz, později přestavěná na zámek Brozany. Vznik tvrze se datuje na počátek 15. století, v druhé polovině 16. století byla přestavěna na renesanční zámeček.

Pohnuté osudy zámku

Zámek Brozany zažil období rozkvětu i těžké chvíle, kdy ho zasáhly válečné události a požáry. Ve 20. století byl několikrát opraven a využíván například zemědělským družstvem.

Novou kapitolu začal zámek psát až na počátku 21. století, kdy se po rekonstrukci proměnil v důstojně obnovenou památku, která dnes slouží kulturním akcím.

Pohodový výlet

Zámek Brozany nepatří mezi přeplněné turistické cíle – a právě to mu dodává zvláštní půvab. Místo si uchovalo klidnou atmosféru i autentický ráz menší historické památky. Už zvenčí zaujme nepravidelný půdorys budovy s valbovou střechou a dochovanými prvky opevnění.

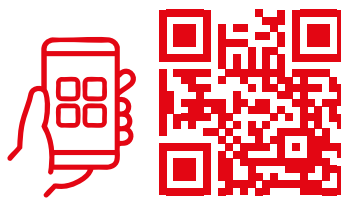
Před zámkem si všimnete pozůstatků šjového příkopu. Interiéry nabízejí nahlédnutí do života někdejšího šlechtického sídla



Tvrz Brozany nad Ohří.

Autor | Miaow Miaow / Wikimedia Commons

i do proměn původní tvrze. Návštěva tak nepůsobí jako prohlídka opuštěné památky, ale spíše jako setkání s místem, které má stále co nabídnout.



ZAJÍMAVOST

Projděte se nejužší ulicí v Česku!

Víte, kde najdete nejužší pojmenovanou uličku v České republice? V Kadani! Na šířku má pouhých 66 centimetrů, přesto patří k nejzajímavějším místům historického centra. Najdete ji na Mírovém náměstí mezi domy čp. 76 a 77 a její vznik sahá až do počátku 14. století, kdy byla součástí městských hradeb. Úzký průchod sehrál v minulosti důležitou roli. Obráncům města poskytoval taktickou výhodu, později se stal i jediným nočním vstupem do Kadaně, protože městské brány se zavíraly. Svě jméno ulička získala podle kadaňského kata, který tudy procházel, protože jeho řemeslo bylo považováno za nečisté. Dnes vede na tzv. Katův plácek, kde roste jinan dvoulaločný. Uličku uzavírá Katova branka se dvěma hradebními vížkami. Jistě vás zaujme i tradiční výzdoba v podobě sochy ženy se třemi řadry nebo pískovcová postava Pierota s opičkou. V nedaleké hradební baště, zvané Katův dům, kati po staletí žili. haj

Polovina Čechů už AI vyzkoušela. Jen málokdo ví, jak ji využít naplno

Podle průzkumu agentury IPSOS více než polovina Čechů už někdy vyzkoušela umělou inteligenci, například formou chatbota, hlasového asistenta nebo třeba generátoru textu. Zároveň téměř polovina z nás očekává, že AI do pěti let výrazně změní naši práci. A přesto velká část firem i lidí tápe, co s ní vlastně dělat.

Sedm z deseti firem plánuje projekt s nasazením AI

Zájem u Čechů určitě je. Přibližně sedm z deseti českých firem plánuje letos spustit alespoň jeden projekt s podporou nástrojů umělé inteligence. Celosvětově v současné době AI využívají skoro všechny velké korporace ze žebříčku Fortune 500 a ChatGPT má přes 300 milionů aktivních uživatelů týdně. Jenže mít šikovný nástroj a umět ho opravdu použít jsou dvě různé věci.

Firmy neví, kde AI v praxi nasadit

„Firmy už dnes umělé inteligenci věří. Problém není v technologii, ale v její aplikaci. Většina neví, kde přesně AI nasadit, a tak skončí u experimentů bez



reálného dopadu,“ říká Roman Berglowiec, šéf české technologické firmy Everbot.

Typický příběh v praxi vypadá často takto: firma si pořídí předplatné, zaměstnanci si s nástrojem chvíli hrají, pak ho odloží. Chybí jasný plán, kdo za AI zodpovídá a jak ji zapojit do každodenní práce. Odborníci proto doporučují, aby firmy zavedly pozici interního

„AI šéfa“, který celý proces povede. Klíčové je tedy určit jednoho člověka, který bude mít zavádění AI na starosti a dokáže ji propojit s reálnými potřebami firmy.

Rok 2026 má být rokem AI pro malé podniky

Pomoc se zaváděním umělé inteligence mají v příštích letech získat hlavně menší podnikatelé.

Asociace malých a středních podniků vyhlásila rok 2026 rokem umělé inteligence a spustila iniciativu, která má firmám ukázat konkrétní možnosti využití. Cíl je jednoduchý – pomoci českým firmám přejít od zvědavého testování k praktickému využití, které ušetří čas i peníze. Podle expertů budou totiž následující dva roky rozhodující.

Když souseď nic neřeší. Jeho větve, ovoce a listí na vaší zahradě

Jarní zahrada je v plném rozpuku. Zeleň mohutně bují a brzy začne dozrávat první ovoce. Tuto zahrádkářskou idylku však často narušuje tvrdá realita – sousedské spory o to, co kam padá nebo přesahuje. Kdo se má o co starat?

První jarní plody, jako jsou třešně, jsou nejen radostí, ale také často jablkem sváru. Podle § 1016 občanského zákoníku patří plody spadlé ze sousedova stromu na váš pozemek přímo vám. Pokud k vám tedy třešně samy spadnou, jsou legálně vaše. Pozor však na větve, které k vám pouze přesahují. Ovoce z nich trhat nesmíte,

stále patří sousedovi. Stejně tak květy okrasných dřevin zůstávají majetkem vlastníka stromu, dokud neopadají k vám.

Řešte přesahy včas

Pokud vám sousedův strom začal stínit nebo jeho větve zasahují do vašeho prostoru, nemůžete je uříznout okamžitě. Nejprve byste měli vyzvat souseda k jejich odstranění.

Teprve pokud tak v přiměřené době neučiní, můžete k ořezu přistoupit sami, ale šetrně a ve vhodnou dobu, aby nedošlo k poškození dřeviny. U živých plotů a keřů je zákon mírnější a dovoluje odstranit přesahy i bez předchozí žádosti.



PORADNA NOVIN KRAJE

Trápí vás nějaký problém?
Máte téma pro naši poradnu?
Pošlete dotaz na poradna@regvyd.cz



Kdo uklidí listí

Se spadlým listím je to obdobně jako s ovocem – je vaše. Pokud jeho množství nepřekročí míru přiměřenou místním poměrům, není povinností souseda

ho na vašem pozemku uklízet. I když paragrafy hovoří jasně, nejlepším receptem na poklidné léto stále zůstává dobrá sousedská domluva.

Jarmila Rýdlová

INZERCE

KOUPÍM MOTO ČESKOSLOVENSKÉ VÝROBY

Stadion
Jawetta
Pařez
Jawa
ČZ
atd.



V původním nálezovém stavu, koroze, nekompletní. Popřípadě náhradní díly k těmto motocyklům.



Děkuji za nabídku Tel.: 722 491 746

Inzerci v těchto novinách pro vás zajistí:



Dana BREJCHOVÁ
603 588 338
brejchova@regvyd.cz



Vít VRBICKÝ
603 786 170
vrbicky@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ **CHCI INZERCI.CZ**

PODBLANICKÉ DŘEVO

PRODEJ PALIVOVÉHO DŘEVA
NABÍZÍME MĚKKÉ A TVRDÉ DŘEVO V DÉLKÁCH OD 25 CM
+ 420 728 781 608

LESNICKÁ ČINNOST
TĚŽBA DŘEVA, PŘIBLIŽOVÁNÍ, OBCHOD SE DŘEVEM, PĚSTEBNÍ ČINNOST
www.pb-drevo.cz



Podblanické dřevo



podblanickedrevo

Komenský nejsem a Hus být nechci, říká laureát Zlatého střevíčku Petr Kostka

Dokončení ze strany 1

Napadá vás role, která by si podle vás zasloužila střevíček nejvíc?

Aha! Tak je to ocenění! Těžko se to vybírá, ale snad role Horacia v inscenaci pražského Národního divadla Hamleta, kterou jsme uváděli v 80. letech. Ta postava je přítel Hamleta a je tam proto, aby ten Hamlet mohl a měl všechny ty dlouhé monology komu říkat. (*To prosím berte jako můj nejapný pokus o vtip.*) Tu roli jsem miloval a byl z ní vždy unaven jako ten František Němec z Hamleta.

Zlín Film Festival je tu od roku 1961. Jaké jsou vaše první vzpomínky na Zlín?

Musím se přiznat, že smutné. Již po několik let jsem pravidelně na tento festival zván, ale nikdy mi to nevyšlo. Protože jak víte, divadla plánují svou práci dlouho dopředu, vždy ve dny festivalů jsem už měl nějakou povinnost určenou. Tentokrát mám aspoň tři dny volné, tak se těším.

Máte rád festivalovou atmosféru, nebo jste spíš typ, který utíká do klidu?

Já jsem spíš ten druhý typ. Já raději to druhé. Klid. Jenom ne moc slávy a kolem mé osoby, to už se přímo bojím. Nejsem rád ve středu pozornosti.

Kdybyste dnes seděl v kině ve Zlíně jako desetiletý/patnáctiletý kluk, na jaký film byste chtěl jít a proč?

Čaroděj Kara-mor. Sovětská pohádka, kterou jsem hltal v roce 1948 jako desetiletý klučina.



Foto: Lenka Hatašová

Četnické humoresky, Sanitka, Pojišťovna štěstí, Zlatá labuť. Jmenovat filmy, seriály, představení, v nichž jste si zahrál, by zabralo dlouho. Ale řekněte, co z toho byste si dal z fleku znovu?

Ze seriálu žádný. Nefandím příliš seriálům. Proč, to by bylo

nadlouho. Ale z divadelních inscenací by se jistě řada našla. Ono by se toho chtělo! Ale předpokladu zestárly.

Hercule Poirot, jemuž jste propůjčil hlas, je perfekcionista. A Petr Kostka?

Asi také, myslím si. Ale můj Hercule Poirot – to už je dávno, dávno. Bratru třicet let.

Může mít herec i po šedesáti letech na jevišti trému? A vy?

Už bych to nenazýval trémou. Spíš větší a větší zodpovědnosti.

Co vás na mladých lidech dnes nejvíc překvapuje – pozitivně i negativně?

Stárnu a mám potíže se sluchem. Ale některým mladým hercům rozumím. Když mluví pregnantně, sice civilně, ale ne civilisticky, nešumlují

a neřkají si ten text jen pro sebe. Když vysílají, když vědí o svých posluchačích.

V jakých chvílích jste k sobě nejkritičtější vy sám?

Na kritiku mé práce, mého chování, mého vystupování, oblákání, mytí zubů a všech ostatních dovedností mám osobního pozorovatele a kritika. Paní Carmen Mayerovou, která jest zároveň i mou veletřpělívou ženou.

Kdy je Petr Kostka nejšťastnější člověk na světě?

Bývalo to za volantem, u vínečka na balkoně, s dětmi na procházkách, na dovolené u moře. Dnes v posteli.

Jak byste chtěl, aby si vás jednou lidé pamatovali?

Ať klidně zapomenou. Víím, že zapomenou. Jan Amos Komenský nejsem a Jan Hus nechci být. red

PETR KOSTKA (86)

Český herec, pochází se starého divadelního rodu, jehož kořeny sahají až do první poloviny předminulého století.

Studoval na DAMU, ale studia nedokončil, protože se oženil a očekával narození své první dcery. Získal angažmá v Městských divadlech pražských, kde působil 14 let. Poté odešel do Národního divadla. V letech 1974 až 1994 působil v Národním divadle, v roce 1994 se stal členem uměleckého souboru Divadla na Vinohradech, kde působí dodnes.

Za roli Hermana v inscenaci Smíšené (po)city obdržel Cenu Thálie za rok 2003. Jeho manželkou je herečka Carmen Mayerová, se kterou má dceru Terezu Kostkovou.

Na Zlín Film Festivalu převezme letos prestižní ocenění Zlatý střevíček za mimořádný přínos v oblasti tvorby pro děti a mládež.

Do bytu si pusťte jen tolik slunce, kolik chcete

Stínící technika je zásadní součástí moderního bydlení. S přícházejícím létem a v době, kdy trávíme v našich domovech více času, je důležité mít příjemné a pohodlné prostředí a správně zvolené stínící prvky. Žaluzie, markýzy a rolety chrání nejen před sluncem a zvyšují estetiku interiéru, ale napomáhají i bezpečnosti bydlení.

Ochrana soukromí i energetická úspora

Jedním z hlavních důvodů pro investici do stínící techniky je ochrana soukromí. Žaluzie a rolety brání pohledům zvenčí, a zvyšují pocit bezpečí. Pokud bydlíte v rušné oblasti, stínící prvky vám poskytnou potřebnou intimitu. Správně umístěné žaluzie nebo markýzy pomáhají udržet teplotu v interiéru, což šetří náklady na klimatizaci v létě a vytápění v zimě.

Stínící technika výrazně přispívá k vzhledu vašeho domova. Moderní žaluzie, rolety a markýzy jsou k dispozici v mnoha barvách a vzorech, což vám umožňuje přizpůsobit je vašemu stylu.



Žaluzie patří k nejoblíbenějším

Horizontální či vertikální – žaluzie jsou jedním z nejoblíbenějších typů stínící techniky vyrobené

z plastu, látky, kovu nebo ze dřeva. S různým designem poskytují různé výhody a použití. Například vertikální žaluzie jsou ideální pro velká okna.

Markýzy a rolety nevpustí slunce do pokoje

Markýzy jsou skvělou volbou pro venkovní prostory, jako jsou terasy. Poskytují stín a chrání před sluncem, což umožňuje příjemné venkovní posezení i v horkých dnech. Rolety jsou další oblíbenou variantou. V různých stylech, včetně blackout rolet, které zatemňují okna, nebo lehkých rolet, které propouštějí světlo. Jsou ideální pro ložnice a obývací pokoje.

Kde pořídit stínící techniku a na co se zaměřit

Stínící techniku můžete pořídit ve specializovaných obchodech, v hobby marketech nebo online. Při výběru se zaměřte na kvalitu materiálů, snadnost ovládnutí a design, který se hodí k vašemu interiéru. Zvažte, jestli je vhodnější ruční nebo automatizované ovládání, které může přidat na komfortu. Nezapomeňte si také ověřit záruku a možnosti servisu, abyste měli jistotu, že vaše investice bude dlouhodobá. Investice do kvalitního zastínění se vyplatí a zlepšuje kvalitu vašeho bydlení.

INZERCE

SANATORIUM PLASTICKÉ A ESTETICKÉ CHIRURGIE
CHOTOVINY U TÁBORA

PLASTICKÁ CHIRURGIE
OPERACE HORNÍCH A DOLNÍCH VÍČEK • OPERACE OBLIČJE • ZVĚTŠENÍ, MODELACE A ZMENŠENÍ PRSOU • OPERACE ODSTÁTÝCH BOLTCŮ • LIPOSUKCE • OPERACE BŘIŠNÍCH PŘEVIŠŮ

ESTETICKÁ MEDICÍNA
APLIKACE BOTULOTOXINU • VYPLŇOVÁNÍ VRÁSEK • PLAZMA TERAPIE • ODSTRANĚNÍ POCENÍ • HYDRATACE A ZVĚTŠENÍ RTŮ • APLIKACE EXOSOMŮ

LASEROVÉ A KOŽNÍ ZÁKROKY (DERMATOLOGIE)
VYŠETŘENÍ ZNAMÉNEK • ODSTRANĚNÍ ŽILEK A KOŽNÍCH ÚTVARŮ • KOŽNÍ PORADENSTVÍ • EPILACE CHLOUPKŮ

CHIRURGIE RUKY
OPERACE KARPÁLNÍHO TUNELU • OPERACE LUPAVÝCH PRSTŮ

ORL
ODSTRANĚNÍ CHRÁPÁNÍ • OPERACE CHRONICKÉ RÝMY • ORL PORADENSTVÍ

TEL.: 381 284 335
E-MAIL: INFO@SANATORIUMCHOTOVINY.CZ
WWW.SANATORIUMCHOTOVINY.CZ

HLEDÁM HLEDÁŠ HLEDÁME...

Do našeho vydavatelství hledáme posilu do obchodu: člověka, který má rád kontakt s lidmi, umí si „otevřít dveře“ a dovést spolupráci od první zprávy až po podepsanou objednávku.

T | 731 012 099
E | hr@regvyd.cz



regionalnivydavatelstvi.cz/kariera



Mobily, počítače a práce rukama. Brnění prstů může varovat před nemocí zápěstí

Brnění ruky, bolest zápěstí nebo slabší úchop lidé často přisuzují únavě. Může však jít o tzv. syndrom karpálního tunelu, který při neléčení dokáže způsobit i trvalé potíže. Syndrom karpálního tunelu vzniká, když je v oblasti zápěstí utlačován středový nerv (nervus medianus), který prochází úzkým prostorem mezi šlachami zápěstí a ovlivňuje citlivost i pohyb části ruky.

Typické je mravenčení, necitlivost nebo bolest prstů, nejčastěji palce, ukazováku, prostředníku a části prsteníku. Potíže se často zhoršují v noci nebo po delší manuální práci. Někteří lidé kvůli brnění vstávají ze spánku, třepou rukou a později si všimají, že hůře drží předměty.

Syndrom trápí stále více lidí - mohou za to i mobilní telefony

Nejčastěji jsou ohroženi lidé, kteří ruce dlouhodobě jednostranně zatěžují. Patří mezi ně administrativní pracovníci, pokladníci,



dělníci, řemeslníci, hudebníci nebo pracovníci s vibračními nástroji. Vyšší riziko mají také ženy (zejména v těhotenství), lidé s cukrovkou, revmatickými nemocemi nebo nadváhou.

Potíže s karpálním tunelem se už ale dotýkají i děti a dospívajících. Dlouhé držení mobilu, psaní zpráv, hraní her nebo práce s tabletem mohou přetěžovat prsty i zápěstí. Pokud se u dítěte objeví bolest, brnění nebo necitlivost ruky,

nemělo by se to brát jako běžná únava.

Prevencí jsou pravidelné přestávky, protažení rukou, střídání činností a správné držení zápěstí. U lehčích případů pomáhá klidový režim, ortéza nebo rehabilitace. U těžších stavů je pak nutná operace, která nerv uvolní. Lékaři upozorňují, že čím dříve se potíže začnou řešit, tím větší je šance zabránit trvalému poškození nervu.

ala

DOPORUČENÍ

Zdravotní pojišťovna v mobilu

Všechny zdravotní pojišťovny v ČR nabízejí svým klientům pohodlný přístup k veškerým informacím o zdravotní péči v aplikaci pro mobilní telefony. Umožňují správu smluv, kontrolu vykázané zdravotní péče, sjednání pojištění či nahrávání dokumentů potřebných například pro proplácení preventivních programů.

Aplikace mají plně nahradit a zastoupit jednání klienta na pobočce pojišťovny a zjednodušit vzájemný kontakt.

V aplikaci si může klient zobrazit průkaz pojištěnce a požádat o vydání nového, zkontrolovat historii vykázané péče za 2 roky, najít seznam smluvních lékařů nebo využít i možnost on-line konzultace dotazu s lékařem a také proplácení preventivních programů.

Odkaz ke stažení najdete na webových stránkách své zdravotní pojišťovny.

INZERCE



zde nás najdete po-so 8-17 hod.

BENEŠOV – ULICE HLAVNÍ

Tel.: 602 378 663
www.cajdasrot.cz

PROVOZOVNY:
PRAHA – UL. HLAVNÍ
LIBOCHOVICE – UL. HAVLÍČKOVA
NERATOVICE – UL. MLÁDEŽNICKÁ
(naproti vlakovému nádraží)
ZLATNÍKY – HODKOVICE
ul. BŘEŽANSKÁ

VÝKUP ŽELEZA A BAREVNÝCH KOVŮ ZA NEJVYŠŠÍ CENY!

ŽELEZO	od 3,70 – 5,50 Kč/kg
MĚĎ	od 175 – 189 Kč/kg
HLINÍK	od 34 – 53 Kč/kg
NEREZ	od 18 – 19 Kč/kg
MOSAZ	od 113 – 125 Kč/kg
MĚDĚNÉ KABELY	od 58 – 110 Kč/kg
EL. MOTORY	od 15 – 23 Kč/kg
POČÍTAČOVÉ ZÁKLADNÍ DESKY A ELEKTROSOUČÁSTKY	od 60 do 5100 Kč
DALŠÍ POČÍTAČOVÉ KOMPONENTY PO DOMLUVĚ	

Zlín Film Festival baví všechny generace

V centrum světové kinematografie pro děti a mladé publikum se opět po roce promění město Zlín. Od čtvrtka 28. května do středy 3. června 2026 ho zaplní filmaři, herci, filmové osobnosti a diváci všech generací.

Juraj Aláč

Zlín Film Festival, který si během své více než šedesátileté historie vybudoval renomé jedné z nejvýznamnějších a nejrespektovanějších přehlídek filmů pro děti a mládež na světě, nabídne i letos pestrý program plný filmových projekcí pro veřejnost i pro školní kolektivy, tvůrčích setkání a doprovodných akcí včetně odborného programu pro filmové profesionály a pedagogy.

Akcí opět ožije celý Zlín a slavnostně jej zahájí světová premiéra filmu Máma a Táta jsou Boží ve čtvrtek 28. května v 10.00 hodin v Kongresovém centru Zlín. To hlavní z 66. ročníku festivalu se ale tradičně odehraje v kinosálech. „Představí se zde letošní filmové novinky, české i zahraniční premiéry a snímky z celého světa,

kteří zpravidla jinde než na festivalu nemůžete vidět. I tentokrát budou mít diváci možnost vybrat si z téměř 300 snímků z více než 57 zemí světa, z nichž řada bude na festivalu uvedena v premiéře. Filmy doprovodí celá řada domácích i zahraničních filmových delegací složených z herců, režisérů, producentů a dalších filmových tvůrců,“ láká prezident festivalu Čestmír Vančura.

Letos festival připomene narozeniny Miloše Macourka i založení ateliérů

Ve svém 66. ročníku připomene festival 100 let od narození scenáristy, spisovatele a básníka Miloše Macourka. Kromě projekcí snímků natočených podle jeho scénářů se mohou návštěvníci těšit na besedy a setkání s herci,



výstavu filmových kostýmů i večer věnovaný animaci.

Zaměří se také na oslavu 90 let od založení zlínských filmových ateliérů. V unikátním cyklu pravidelných besed „Zlínští filmoví průkopníci“ se propojí jejich slavná historie v oblasti animace, reklamy a trikového filmu s prací dnešních tvůrců. Na besedy plynule navážou každý večer filmové

smyčky v parku Komenského. Na velkoplošné obrazovce si zde pod širým nebem diváci vychutnají vše od prvního loutkového Ferdya Mravence až po další trikové skvosty ze zlínských ateliérů.

Aktuální informace, kompletní program i praktické tipy najdete na www.zlínfest.cz, na sociálních sítích Zlín Film Festivalu a v mobilní aplikaci Zlínfest.

SERIÁL

Albánie: rozdíl mezi severem a jihem je důležitý i pro investora

Albánie patří mezi trhy, které jsou z pohledu zahraničních nemovitostí stále častěji sledované nejen kvůli nižším cenám, ale i kvůli investičnímu potenciálu. Albánská ekonomika v posledních letech rostla díky službám, turistice a výstavbě a realitní trh podporovala stabilní poptávka včetně zájmu nerezidentů.

Při koupi nemovitosti v Albánii je důležité vědět, že albánské pobřeží není jeden stejný trh. Sever Albánie, zejména oblasti jako Durrës a Golem, je levnější. Cena novostaveb vhodných k turistickým pronájmům se pohybuje na úrovni od cca 25 000 Kč/m² do 37 500 Kč/m². V případě velmi lukrativních projektů může být cena na úrovni 60 000 Kč/m². Tato část pobřeží leží u Jaderského moře a je typická delšími písčitými plážemi, což z ní dělá praktičtější volbu pro ty, kdo hledají dostupnější vstupní cenu, funkční přímořské zázemí a blízkost letiště.

Jih Albánie je zpravidla dražší. Ceny novostaveb se pohybují na



úrovni 60 000 až 90 000 Kč/m². Lokality jako Vlora, Saranda nebo albánská riviéra leží u Jónského moře a mají odlišný charakter než severní část pobřeží kolem Durrës a Golemu. Jónské moře je spojováno s výraznější barvou vody, často popisovanou jako tyrkysová a mimořádně čistá. To je jeden z důvodů, proč jižní

Albánie působí na část kupujících atraktivněji.

Z investičního pohledu není podstatné jen to, jak oblast vypadá dnes, ale co se v ní bude dít dál. Do Albánie proudí zahraniční investice a země zároveň dál buduje infrastrukturu i zázemí pro cestovní ruch. Stát počítá s vyššími výdaji na podporu turismu

a rozvoj turistické mapy země je spojován s novými infrastrukturními projekty, jako například Blue Corridor, který má propojit pobřežní část Balkánu od severu k jihu, v albánské kontextu se jedná o propojení od severu směrem ke hranici s Řeckem

Právě proto je Albánie investičně zajímavá: nejde nutně o trh, kde by byla vytiženost krátkodobých pronájmů okamžitě mimořádná, ale o destinaci, u níž mnozí očekávají další růst cen. To se může týkat zejména severu, kde je vstupní cena nižší a prostor pro cenové dohánění výraznější. Nemluvíme samozřejmě o garancích výnosu, ale o investiční logice, kvůli které Albánie přitahuje pozornost.

Ivana Brdárska

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.

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 vypěstovat. 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

cestou necestou

Pomáháme ohroženým dětem, aby mohly vyrůstat ve stabilním a citově vřelém prostředí své vlastní či náhradní rodiny. Chceme tak zabránit dalšímu týrání, zneužívání či zanedbávání.

Zároveň předcházíme odebrání dítěte z rodiny či jeho dlouhodobému setrvání v ústavní péči.

Pracujeme s dítětem a jeho rodinou, poskytujeme komplexní psychosociální podporu, a to ambulantní a terénní formou.

Více informací na: cestounecestou.org

Pomozte nám vytvořit dětem šťastný domov
účet 2300222624/2010

MEZI PLOTY

10 SCÉN – 100 ÚČINKUJÍCÍCH
30.–31. 5. 2026

Lucie / Divokej Bill / No Name
Xindl X / Michal Hruza / Tomáš Klus
Sto zvířat / Kateřina Marie Tichá / Marpo / Poletíme?
Martina Pártlová / Adam Mišík / Kašpárek v rohlíku
Děda Mládek / Illegal Band / Pam Rabbit / Berenika Kohoutová
Midi lidi / Vanua2 / Tam Tam Batucada / THE TAP TAP
Olfaktorika / Yellow Sisters / Duende / Panda Banda / Red Baron Band

Na stojáka – Ester Kočičková / Petr Vydra / Karel Hynek
Underground Comedy – Láda Karda / Jiří Charvát / Dominik Vu
Tomáš Plhoň / Divadlo RADAR / DAMÚZA / Spifire Company
VOSTO5 / Divadlo MANA / Kardio Theatre / Bohnická divadelní společnost

KŘÍŽOVKA | Vznik tvrze se datuje na počátek 15. století, v druhé polovině 16. století byla přestavěna na renesanční zámek. Jmenuje se (tajenka).

POMŮCKA: KANK, MERL, VIAN	TVOJE	ANGLICKY LÉTAJÍCÍ ČLUN	ŠLÉPĚJ	TELEVIZE	ANGL. DUB		NÁDOBA	ZÁVAR DO POLEVKY	KÓD ŠPANĚLSKA	ZAŘÍZENÍ PROVAĎEJÍCÍ DETEKCI		HRA OSVOBOZENÉHO (1931)	MORAVSKO-SLEZSKÁ CEST. AGENTURA	ČASOVÉ ÚDOBI	SPZ PRAHY-MĚSTA	RÁDY SEADEL V HLEDIŠTI	PODSTATA	
TAKHLE							OKAMŽITÉ					ANGL. GARÁŽ						
ELÁN							MYS KANADY EINSTEINOVY INICIÁLY					VLNĚNÁ LÁTKA SOUHVEZDÍ PODZIMNÍ OBLOHY						
LETADLO																KÓD LESOTHA BĚLUHA		
	ŽLUTO-HNĚDÉ BARVIVO ČASNĚ						NIZOZEMSKÁ ŘEKA NEPLESAT									NÁZEV HLÁSKY V ANGL. MĚSIC		SPZ LITOMĚŘIC
SPZ BÖBLINGEN (NĚMECKO)																ČÁST LUCEM-BURKU ŠMAK		
EGYPTSKÁ OBJEM. MIRA							NÁZEV HLÁSKY RHODODENDRON SIMSII											
SKRÝT																		
OTEC (KNIŽNĚ)																		MYS JIŽNÍHO VIETNAMU MPZ KARLSRUHE (NĚMECKO)
	OPADÁNÍ	BUDOVA PRO UZAVŘENOU SPOLEČNOST ŠLECHTIC																
VYDRŽET NÁPOR																		
TEČKA (Z LATINY)																		
PÍSEMNOSTI																		
NĚM. ČLEN URČITÝ																		
	AMORFNÍ VÁPENEC	POVEL PRO PSA CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO																
STÁT USA																		
1 DM3 (DM KRYCHLOVÝ)																		
AMER. FILM (J. BERRY)																		

Znění tajenky pošlete s kontaktem na nás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 12. 6. 2026.

Pět úspěšných luštitelů od nás obdrží vstupenky pro dvě osoby na www.veletrhzdрави.cz. Vstupenky výhercům doručíme.

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

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

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

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

Chrám svaté Barbory odhaluje svůj skrytý a zneklidňující svět

Chrám svaté Barbory v Kutné Hoře patří k nejvýraznějším gotickým stavbám v Evropě. Vedle slavné historie a výjimečné architektury se však objevují i otázky, zda jeho výzdoba nenese skryté významy spojené možná s obavami středověkých lidí...

Na první pohled je chrám oslavou víry a prosperity Kutné Hory, která zbohatla na těžbě stříbra. Přesto někteří badatelé upozorňují, že stavba může nést i stopu nejistoty lidí, kteří denně sestupovali do nebezpečných šachet.

Zasvěcení svaté Barboře, patronce horníků, tak nebylo náhodné – mělo přinášet ochranu v prostředí, kde šlo často o život.

Šlo o strach z podzemí?

Interiér chrámu nepůsobí pouze duchovně. Vedle náboženských výjevů se objevují i postavy a motivy, které připomínají těžký život horníků. Nalezneme tu také zobrazení démonů a podobných

postav. Některé výklady mluví o symbolech ochrany, jiné o odrazu strachu z podzemního světa, který byl pro tehdejší lidi neznámý a nebezpečný.

Vypráví se tu zvláštní legenda

Dochovaná pověst z 16. století popisuje zvláštní jev nad dolem Osel, kdy horníci spatřili na obloze neobvyklý obraz, po němž následoval ničivý průval vody. Událost si vyžádala lidské životy a stala se součástí místních legend. Dodnes však vzbuzuje otázky.

Chrám byl budován dlouho

Stavba chrámu začala roku 1388 a byla několikrát přerušena. Do stavby zasáhly husitské války i další konflikty. Jeho podoba je výsledkem práce významných stavitelů, například Matěje Rejska a Benedikta Rejta. Každé období zanechalo na chrámu svou



Chrám svaté Barbory v Kutné Hoře. Zdroj | www.commons.wikimedia.org

stopu, stejně jako proměnlivé dějiny města.

Dnes je chrám svaté Barbory jednou z nejcennějších památek v Česku. Přesto v něm někteří návštěvníci vnímají zvláštní atmosféru. Zda jde o sugesci, nebo o něco hlubšího, zůstává bez jasné

odpovědi. Chrám tak stojí jako tichý svědek doby, kdy se lidská práce, víra i strach prolínaly v jednom prostoru. Nese stopy nejen umění a stavebního mistrovství, ale i příběhů lidí, kteří žili na hranici světla a tmy – nad zemí i pod ní.

Petra Koudelková

Ztratil se vám pes? Pomůže nový centrální registr

Centrální registr psů má být spuštěn v polovině letošního roku. Podle ministra zemědělství Martina Šebestyána (nestr. za SPD) je projekt v závěrečné testovací fázi a po spuštění přinese zásadní změnu v evidenci domácích zvířat. Majitelé budou nově muset kromě povinného čipování zajistit také registraci psa u veterinárního lékaře. Systém má spravovat Komora veterinárních lékařů a přístup k němu dostanou obce, města, policie i samotní chovatelé.

Cílem nového registru je především zrychlení dohledávání ztracených psů, lepší kontrola chovu a omezení nelegálních množiren. Zároveň má usnadnit řešení případů týrání zvířat, které podle úřadů i útulků v posledních letech přibývají. „Zlepší dohledatelnost i podmínky na trhu se psy, a to i v případech činů souvisejících s týráním zvířat. Bude tam možnost lepší kontroly a rychlejší reakce,“ uvedl ministr Šebestyán.

Počty podnětů rostou

Jen během letošního prvního čtvrtletí provedli veterinární inspektoři více než dva tisíce kontrol zaměřených na welfare zvířat. Ve zhruba 260 případech bylo zjištěno nevhodné zacházení se psy – od špatných chovných podmínek až po dlouhodobé uvazování zvířat, které je považováno za formu týrání.

V loňském roce pak bylo podle dat veterinárních i policejních složek řešeno 225 případů týrání zvířat, přičemž objasněna byla necelá třetina z nich. „Těch nejzávažnějších případů bylo loni 22, v roce 2024 jich bylo 15,“ uvedl mluvčí Státní veterinární správy Petr Vorlíček. Zároveň doplnil, že počet podnětů od veřejnosti roste, což pomáhá odhalovat případy, které by jinak zůstaly skryté.



Zvířata z nevhodných podmínek pak často končí v útulcích, které jsou již na hraně svých kapacit. Podle pracovníků útulků se situace v některých regionech zhoršuje a pomoc veřejnosti i obcí je klíčová. Významnou část problémů tvoří nelegální množírny, kde jsou psi chováni v nevyhovujících podmínkách bez odpovídající péče. Právě ty mají být jedním z hlavních terčů nového registru.

Tvrďší pravidla i vyšší postihy

Vláda aktuálně připravuje také novelu, která má zpřísnit tresty za týrání zvířat a urychlit vyšetřování podobných případů. Uvažuje se také o rozšíření pravomocí policie, která by mohla v případě důvodného podezření vstupovat nejen na pozemky, ale i do obydlí.

Podle ministerstva má být zpřísnění zaměřeno zejména na psy a kočky, kde jsou případy zanedbání péče nejčastější. Chovatelům přitom mohou hrozit pokuty až v řádu milionů korun a také odebrání zvířete.

Nový centrální systém má kromě kontroly chovu ulevit také útulkům, které často fungují na hraně kapacit. Financování je dnes kombinací obecních příspěvků a darů, přičemž řada zařízení je závislá na veřejné sbírce a transparentních účtech.

Zastánci registru věří, že spojená evidence umožní rychlejší zásahy v případě ztracených či týraných zvířat a zlepší celkovou kontrolu nad chovem psů v Česku. Kritici naopak upozorňují na administrativní zátěž pro chovatele, systém má však být podle ministerstva navržen tak, aby byl co nejjednodušší a napojený na veterinární praxi.

Mirka Dobešová



české
travní traktory



STIGA

plně vybavený
traktor jen **49 990 Kč**



DVOŘÁK
www.sekačky-pily.cz

Křížíkova 2267 • Benešov • tel.: 317 722 089
www.sekacky-pily.cz

RV260680101

**BACKER
COMPUTER**

Už více jak
25 LET



**INTERNET
TELEVIZE | TELEFON**

800 40 30 20

www.backer.cz

RV26045102