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

SRPEN 2026

NOVINY KRAJE

MLADOBOLESLAVSKO

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

NOVINYKRAJE.CZ

Makejte a vypadněte z Česka, radí mladým muzikantům David Koller

Jedna z nejvýraznějších, nejpřesvědčivějších a nejvlivnějších osobností české rockové scény. Jako dlouholetý frontman legendární kapely Lucie, sólový interpret, skladatel a výjimečný zpívající bubeník s nezaměnitelným hlasem zásadním způsobem spoluvytvářel tvář českého porevolučního pop-rocku.



Foto | Petr Klapper

Celé léto koncertuje v rámci letních open-air scén a festivalů, na které na podzim a v zimě naváže klubové a divadelní „Nebudem se bát tour 2026“. Se svou kapelou byl také letos součástí koncertů Hudba na vinicích ve znojemském vinařství Lahofer. Při té příležitosti jsme s Davidem Kollerem udělali rozhovor pro čtenáře našich novin.

Jste součástí originální hudební série Hudba na vinicích. Jaký je váš vztah k vínu – červené, nebo bílé? A jak vůbec vnímáte koncerty, které se odehrávají na vinicích?

V Mikulově se říká, že dobré víno je to prodané. (*usmívá se*) Faktem je, že se člověk propije do fáze, kdy pozná, jaké víno je dobré. A že ho je! Můžeme se bavit o botrytidě, o půdě, v jaké roste, nebo o tom, jestli je sbírané ručně a probírané, nebo strojem. Na začátku i na konci je ale vždycky člověk, který má zkušenosti – enolog či vinař – a o něm to celé je. To já ale nejsem. Já si jen vyberu, co mě baví, a to pak „prodám“.

Existuje písnička z vašeho repertoáru, která v otevřeném prostoru zní jinak než kdekoliv jinde?

To je těžké říct. V Plzni jsme hráli třeba v synagoze, kde je asi desetisekundový dozvuk, a náš zvukař Petr Kaláb se tam už dvakrát chtěl oběsit, tak tam radši nehrajeme. Já mám stran toho jedno přání, které se mi nikdy nesplní – chtěl bych si náš koncert někdy poslechnout jako posluchač.

> Sám sobě bych poradil: Nehraj na všechno, co ti přijde pod ruku. Pak člověk občas neví, kdo je. Soustředit se mi dnes přijde nejtěžší. Staré české přísloví zní: devět řemesel, desátá bída.

Máte skladbu, která vás nikdy neomrzí – a ne proto, že je slavná, ale protože vás osobně těší?

Jsem opravdu šťastnej za to, že naši hudbu vnímá tolik lidí a že jim dává nějaké kladné pocity. Osobně jsem teď znovu „objevil“ starou skladbu Miláčku love, kterou jsme udělali s Lenkou Dusilovou a pak hráli třeba s Kollerbandem, a přijde mi, že je stále svěží, stále fresh. Nebo trošku kontroverzní skladba Až ti řeknu – tam mi vymyslel a nahrál krásné taneční bicí Martin Valihora a já jsem ve studiu v Jinočanech seděl nad tou písní, editoval týden bicí a dubloval Moogem basu Marty Minárika a měl pocit, že slyším něco tak tanečního poprvé v životě.

Pokračování na straně 5

INZERCE



RV260140201



Klaudiánova nemocnice získala od FK Mladá Boleslav 150 000 Kč

Nemocnice peníze použije na vylepšení stávajících pokojů, případně vybudování nových pro pacienty v podpůrné a paliativní péči.



Zástupci FK Mladá Boleslav, (zleva) trenér Aleš Majer a výkonný ředitel klubu Luboš Bartůněk, předávají šek na 150 tisíc korun MUDr. Kateřině Rejmanové, zdravotní sestře Ladislavě Červinkové a zástupci ředitele pro lékařské služby MUDr. Janu Žižkovi, MHA.

Pokoje mají vytvořit prostředí, ve kterém může být pacient v posledních fázích nemoci co nejvíce v klidu, téměř v „domácím" prostředí a co nejblíž své rodině – zároveň v blízkosti lékařské a zdravotnické péče. Součástí je i možnost, aby s pacientem mohla rodina zůstat mimo běžnou návštěvní dobu, včetně nočních hodin.

Klaudiánova nemocnice v Mladé Boleslavi řadu let rozvíjela oblast paliativy jako snahu připojit se k celosvětovému standardu poskytování takové péče. Jsme si vědomi, že život pacienta se závažnou chorobou není jen o zvládání akutních situací, procesu diagnostiky či léčby, ale jde hlavně o provázení a podporu v tomto období, ať je jakkoliv dlouhé, či náročné.

Nemocniční paliativní tým přitom není samozřejmostí. V Česku jich podle ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha funguje asi 50 a jejich rozmístění mezi kraji je nerovnoměrné – v některých regionech chybí úplně. Jsme proto rádi, že se Klaudiánova nemocnice zařadila k takovým zařízením, kde paliativní tým pracuje.

Proto patří FK Mladá Boleslav obrovský dík za to, že tuto péči svým darem podporuje. Velmi si toho vážíme.

Co je podpůrná a paliativní péče?

Jde o **komplexní a aktivní péči, která je** poskytovaná pacientům trpícím **závažným, život limitujícím onemocněním**.



Stávající pokoj pro podpůrnou a paliativní péči.

Vychází z předpokladu, že každý člověk závěrečnou část svého života prožívá individuálně – a to se všemi jejími fyzickými, psychickými, sociálními, duchovními a kulturními aspekty.

Je založena na **multiprofesní spolupráci** a kombinuje přístupy medicínské, psychologické, ošetřovatelské, sociální i spirituální.

Je poskytována současně s léčebnými postupy zaměřenými na ovlivnění základního onemocnění a jeho komplikací a pokračuje i po ukončení léčby v terminální (konečné) fázi nemoci.

Nabízí všestrannou účinnou podporu také blízkým osobám pacienta a pomáhá jim zvládat období závažného onemocnění i jejich zármutek po pacientově smrti.

ONP má od srpna nové vedení

Od 1. srpna 2026 se primářem Oddělení následné péče Klaudiánovy nemocnice v Mladé Boleslavi a v Mnichově Hradišti stal MUDr. Mojmír Koščál, MBA, BBA. Obě oddělení vedl jako vedoucí lékař od 1. března 2026, respektive od 1. dubna 2026. Stále také působí jako vedoucí lékař endokrinologického a osteologického centra Klaudiánky – a právě osteologické centrum je díky MUDr. Koščálovi a jeho týmu jediné ve Středočeském kraji.



Primář oddělení následné péče mladoboleslavské Klaudiánovy nemocnice MUDr. Mojmír Koščál, MBA, BBA.

KLAUDIÁNOVA NEMOCNICE

MUDr. Mojmír Koščál, MBA, BBA je pro svou práci hodně zapálený – v červnu úspěšně složil také atestaci z geriatrie.

V souvislosti s vedením oddělení následné péče MUDr. Koščál říká:

„Mým cílem je z oddělení následné péče vytvořit pracoviště, které se bude zaměřovat na komplexní péči o seniory a jejich specifická onemocnění. Budeme dbát o jejich psychické i mentální zdraví a zároveň zohledňovat jejich sociální situaci. Naším cílem je nabídnout pacientům individuální lékařskou i ošetřovatelskou péči, která bude odpovídat jejich skutečným potřebám, pomůže jim udržet nejvyšší možnou kvalitu života a hlavně umožní návrat domů. Geriatrie je komplexní obor, není to jen ‚interna stáří' – interna je jen jedna ze součástí geriatrie."

V nové funkci přejeme hodně úspěchů a jsme rádi, že jste, pane primáři, členem profesionálního týmu Klaudiánovy nemocnice.

RV/2600028/07

TIRÁŽ
NOVINY KRAJE vydává Regionální vydavatelství s.r.o., Na louce 603/6, 111 01 Praha 10 – Dolní Měcholupy, IČ 27846717, DIČ CZ27846717 · Místo vydání: Mladá Boleslav · Neprodejné · Šéfredaktor: Ivo Černák · Neoznačené fotografie jsou z archivu redakce · Registrace u MK ČR – MK ČR E 23002
Inzerce: Dana Brejchová 603 588 338, brejchova@regvyd.cz; Karel Dobiáš 739 300 390, dobias@regvyd.cz; Štěpánka Hadravová 605 167 046, hadravova@regvyd.cz; Gustav Libra 602 616 510, libra@regvyd.cz; Ondřej Machač 605 527 803, machac@regvyd.cz; Zuzana Tomaschková 605 405 799, tomaschkova@regvyd.cz; Libor Vrbický, 720 105 401, l.vrbicky@regvyd.cz; Vít Vrbický 603 786 170, vrbicky@regvyd.cz · Nevyžádané příspěvky nevracíme · Reklamace na dodávky novin: reklamace@regvyd.cz · Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178 · Korektury: Ilona Vlčková · DTP: Josef Ornelka, Studio 87, spol. s r.o. · Vydání 2026/7 vychází 28. 8. 2026 · Uzávěrka dalšího vydání 11. 9. 2026 · Vydavatel neodpovídá za správnost údajů inzerátů a nebere žádnou finanční ani hmotnou odpovědnost za zveřejnění inzerátu a jeho následky. Obsah inzerce se nemusí shodovat s názorem vydavatelství. · Články vznikají v rámci chráněné dílny Akademie RV (viz QR)

Relax pro tělo i duši na zámku Loučeň

Kouzlo kostýmovaných prohlídek spočívá v oživení historie pomocí herců v dobových šatech, kteří mluví, chovají se a žijí jako lidé v minulosti.



Zdroj | www.zameckoucen.cz

Místo nudných dat a faktů zažijete opravdový příběh, humor i tajemno přímo v historických sálech hradů či zámků. Hlavními důvody jejich obliby je živá historie, kdy průvodci vystupují v roli pána domu nebo služebnictva, a tak vás vtáhnou do děje. Jedná se o zábavu pro každého, jak pro děti, tak i dospělé. Všichni se na výklad lépe soustředí a nenudí se. „Kostýmované prohlídky mají silnou atmosféru, a to bezesporu díky dobovým kostýmům, autentické mluvě poplatné své době i rekvizitám, které místu dodávají novou duši. Často bývá jejich součástí i humor a nadsázka. Lze tak slyšet a dozvědět se tajné drby ze života panstva a jiné pikantní příběhy," řekla nám majitelka zámku Kateřina Šrámková.

Před sto lety loučenský zámek obývala rodina Thurn-Taxisů. Právě této době je věnována zámecká expozice zámku Loučeň, a vašimi průvodci se tedy stanou postavy zámecké minulosti tohoto rodu. Kníže Alexandr se rád pochlubí exotickými výpravami, kněžna Marie zase svými úspěchy na poli výtvarného umění, princ Erich zavzpomíná na dobu, kdy do českých zemí přivezl hru zvanou fotbal, kněžna Gabriela, která se do rodiny přivdala, prozradí pikantnosti ze zámeckého života, mladý princ Ferdinand zase projeví svoji vášeň pro hudbu. A kdo ví, třeba na zámku narazíte na další tajemné postavy. Legendy hovoří například o loučenské Bílé paní Terezii Berkové z Dubé. A kdy na zámek na klasické kostýmované prohlídky přijet? Prohlídky probíhají zpravidla každou hodinu, v případě velké návštěvnosti každou půlhodinu. První prohlídka začíná hodinu po otevření areálu (od 10:00 do 16:00), na pokladně a v infocentru vždy dostanete aktuální informace k prohlídkám v daný den.

Nově zámek Loučeň zařadil do programu i automobilové prohlídky, které přibližují dobu, kdy byl Narcis Podsedníček jedním z prvních motocyklových závodníků a prvním továrním jezdcem závodu Laurin a Klement. Loučenský princ Erich Thurn-Taxis se roku 1907 stává předsedou správní rady Laurin a Klement a Narcis Podsedníček je jeho osobním řidičem. V průběhu prohlídky se dozvíte o počátcích motocyklového a automobilového průmyslu v Česku, o prvních závodech, úspěších i neúspěších firmy Laurin a Klement a o tom, jak vypadal život na zámku na začátku 20. století.

Za prohlídku stojí beze sporu i největší labyrintárium v Evropě, v němž stojí nově dvanáctistěn uprostřed Královského labyrintu. Ten svítí do tmy poutníkům, kteří zavítají na Loučeň, ať už je obloha plná hvězd, nebo zahalená mlhou. red

Poznáte, že s vámi mluví AI, a ne člověk? Od srpna to má být jasnější

Psali jste si se zákaznickou podporou, nebo vás na sociální síti zaujala podezřele dramatická fotka? Čím dál častěji na druhé straně nesedí člověk, ale AI. Bohužel ne vždy to jde poznat. To se má však od srpna změnit.



Nová pravidla pro transparentní využití AI

Od 2. srpna 2026 platí v Evropské unii nová pravidla Aktu o umělé inteligenci, která mají zajistit, že lidé budou vědět, kdy mají co do činění s umělou inteligencí. Nejde však o to, že by nyní každá fotka nebo text dostaly AI nálepku. Nová povinnost platí hlavně tam, kde hrozí, že se člověk nechá zmást.

Například když si píšete s chatbotem, firma vám to musí dát jasně najevo hned na začátku, a ne až schované v podmínkách. Zároveň musí být uživatel upozorněn, pokud organizace sleduje jeho biometrická data (např. obličej, hlas). Pokud vás tedy v obchodě, na akci nebo v aplikaci „skenuje" kamera, která se snaží poznat váš věk nebo náladu, měli byste se o tom dozvědět.

> „Jde o to, aby lidé věděli, kdy mluví se strojem, nebo sledují obsah, který působí jako realita, ale realitou není."

Poznáte s jistotou deepfake?

Pravidla také řeší stále častější deepfaky, nebo například AI texty. Deepfake je obsah, který se natolik podobá reálné osobě či události, že by ho člověk mohl brát jako skutečný záznam. Nezáleží na tom, jestli to autor myslel jako žert. Ohroženější jsou děti, senioři i méně zkušení uživatelé internetu. Pokud takový obsah někdo zveřejní s cílem informovat veřejnost o věci veřejného zájmu, musí být nově také zřetelně označen jako uměle vytvořený.

„Transparentnost nemá AI brzdit. Jde o to, aby lidé věděli, kdy mluví se strojem, nebo sledují obsah, který působí jako realita, ale realitou není," upozorňuje Roman Berglowiec, CEO české AI firmy Everbot.

Na co si při generování obsahu dát pozor

Za porušení hrozí firmám pokuty v řádu milionů eur. I po srpnu však bude spousta AI obsahu bez označení, vyplatí se proto zachovat si zdravou obezřetnost:

- U senzačních videí sledujte, jestli je označen jejich AI původ.
- Pokud vás „člověk" v telefonu tlačí k rychlému rozhodnutí, počítejte s tím, že hlas i tvář dnes AI napodobí věrně.
- U zpráv z veřejného dění ověřujte zdroj. red

ZAJÍMAVOST

Zašovské slavnosti spojí hudbu a chutě

Dobré jídlo, skvělá hudba i oslavy významného jubilea. V sobotu 5. září od 11 hodin ožije prostor u Kulturního domu v Zašové, kde se propojí tradiční Zašovské slavnosti s oblíbeným gastrofestivalem LoveFOOD. Návštěvníky čekají regionální speciality, farmářské trhy i pestrý program pro děti. Hlavním hudebním tahákem bude kapela Mňága a Žďorp. Letošní ročník připomene také 100 let od založení SK Zašová. Vstup je zdarma. pok



FAJN vylety.cz

Katova ulička v Kadani stále láká návštěvníky

Jen málokteré české město překvapí návštěvníka tak jako Kadaň. Královské město na břehu Ohře láká nejen krásným historickým centrem, ale také slavnou Katovou uličkou, tajemnými pověstmi a příběhy, které jako by mezi starými domy žily dodnes.

Petra Koudelková

Kadaň vznikla na místě pravěkého sídliště u brodu přes Ohři, kudy vedla významná solná stezka. První trhová osada se zde objevila patrně na konci 11. století a roku 1261 byla povýšena na královské město. Brzy zde vyrostl královský hrad i minoritský klášter s kostelem sv. Michaela. Roku 1534 vstoupil do dějin také Kadaňský mír, uzavřený mezi Ferdinandem I. a představiteli Svaté říše římské.

Války město ničily

Třicetiletá válka i boje 18. století město těžce poškodily, dramatické změny přinesla také druhá světová válka a poválečné vysídlení německého obyvatelstva. Po roce 1989 však prošlo historické jádro rozsáhlou obnovou a dnes patří mezi nejlépe opravená města v České republice.



Foto | www.shutterstock.com

Největší zajímavostí je Katova ulička, která spojuje Mírové náměstí s bývalou katovnou. V nejužším místě měří pouhých 66,1 centimetru a patří k nejužším uličkám v Česku. Původně přitom nesloužila katovi, ale jako odvodňovací průchod odváděla vodu z náměstí.

Posledním kadaňským katem měl být podle tradice Ignác Kayl, který proslul spíše jako schopný léčitel. Místní legenda vypráví, že po své smrti roku 1874 dál obchází městem a chrání jeho obyvatele.

Zazděná jeptiška

S Katovou uličkou se pojí také pověst o zazděné jeptišce, jejíž duch se prý dodnes zjevuje mezi starými domy. Vypráví se i o tajemných podzemních chodbách či přízracích u městských hradeb. Ať jsou tyto příběhy pravdivé či nikoli, dodávají Kadani jedinečnou atmosféru.

Kadaň tedy nabízí mnohem víc než jen historické památky. Spojuje bohatou minulost s legendami, které jí propůjčují neopakovatelné kouzlo.

Co dělat, když onemocníte po ukončení zaměstnání?

Máme nárok na nějakou nemocenskou v případě onemocnění krátce po ukončení pracovní smlouvy?

Jarmila Rýdlová

Záleží na tom, kdy jste přesně onemocněli.

Chrání vás ochranná lhůta

Dle zákona o nemocenském pojištění máte na nemocenské nárok, pokud onemocníte v období do sedmi kalendářních dnů od ukončení svého pracovního poměru. Jedná se o takzvanou ochrannou lhůtu. (Pokud by vaše poslední zaměstnání trvalo méně než sedm dní, byla by ochranná lhůta stejně krátká jako toto zaměstnání.)

> Dle zákona máte na nemocenské nárok, pokud onemocníte do sedmi kalendářních dnů od ukončení pracovního poměru.



Foto | www.shutterstock.com

Kolik dostanete

Výše nemocenského se odvíjí od délky vaší dočasné pracovní neschopnosti (dále DPN), přičemž za kalendářní den činí:

- 60 procent denního vyměřovacího základu do 30. kalendářního dne trvání DPN,
- 66 procent denního vyměřovacího základu od 31. do 60. kalendářního dne trvání DPN,
- 72 procent denního vyměřovacího základu od 61. kalendářního dne trvání DPN.

Nemocenské se vyplácí za všechny kalendářní dny, tedy i za víkendy a svátky.

Pokud onemocníte v ochranné lhůtě, vzniká vám nárok na nemocenské, které vyplácí stát prostřednictvím OSSZ, nikoli na náhradu mzdy vyplacenou zaměstnavatelem.

Takže prvních 14 dní nemoci nedostanete žádné peníze, zaměstnavatel vám již žádnou náhradu mzdy nevyplácí, a teprve 15. dnem DPN vám vzniká nárok na nemocenské.

Makejte a vypadněte z Česka, radí mladým muzikantům David Koller

Dokončení ze strany 1

Máte radši koncerty, kde publikum zpívá s vámi, nebo ty, kde spíš poslouchá?

Když se baví, tak jsme šťastní. Myšleno: víno, ženy, muži, zpěv a tanec. Ten je nejdůležitější!

Co vás dnes na koncertě dokáže překvapit?

Asi sóla muzikantů v naší kapele. Nově začala hrát sóla na basu naše „dosud žijící legenda československé poválečné baskytary“ Marta Minárik, a to je občas velká sranda. Hlavně když začne tančit.

Když se ohlédnete za svou kariérou – je nějaký okamžik nebo milník, který vás opravdu dostal do kolen?

Když jsem si zahrál s Frankem Zappou.

Jak vlastně vypadá váš běžný den, když zrovna nekoncertujete a nenahráváte?

Stejně jako ty ostatní. Ráno se snažím pomoct se snídaní, pak jdu cvičit – tak třikrát týdně. Pochůzky po městě anebo rovnou do studia, kde se snažím nepodlehnout emocím a nestarat se o nahrávací gear a něco začít vymýšlet nebo hrát na bicí. Ve studiu jsem ale skoro denně. Večer jsem rád, když stihnu přečíst pohádku našemu benjamínkovi Davídkovi a pak klábosíme se ženou.

Proslýchá se, že připravujete novou desku. Můžete našim čtenářům prozradit, co od ní mohou očekávat?

Tři singly jsme vydali, v předvečer březnového koncertu ve Foru Karlín jsme vydali čtvrtý singl Víc než slova a dá-li rockový bůh, vše vydáme na podzim. Doufám, že i s nějakým překvapením.

Psaní textů je osobní záležitost. Odkud čerpáte inspiraci – z vlastních zážitků, nebo spíš z pozorování světa kolem?

Moc netextuji. Jsem spíš muzikant a línej textař.

Máte nějaký zvyk nebo rituál, bez kterého byste na pódium nevylezl?

Rozezpíváváme se s kapelou, vozíme cvičné bicí na rozehrání a můžu snad prozradit, že náš perkusionista Víťa Halška si myje před koncertem zuby banánem.

Co byste vzkázal mladým hudebníkům z menších měst, kteří sní o hudební kariéře?

Ať makaj a vypadnou z Čech – alespoň na rok nebo tak – někam, kde je větší konkurence, ale taky lepší kulturní školství.

Kdybyste si mohl zahrát s jakýmkoli českým umělcem, živým nebo zesnulým, koho byste si vybral a proč?

Aha. No s Michalem Ambrožem jsme všechno nedodělali. S ním si ale zahraju. Teda jestli není v pekle. Hulil jak blázen.



Foto 1 3x Petr Klapper

Když hrajete pod širým nebem mezi vinicemi, mění to nějak vaši energii oproti klubům nebo velkým halám?

Je nám to jedno. Já chci hrát s kapelou co nejvíc, aby to bylo živé těleso a aby se něco nového stále tvořilo.

Je něco, co byste dnes na začátku kariéry poradil sám sobě? Udělal jinak?

Nehraj na všechno, co ti přijde pod ruku. Pak člověk občas neví, kdo je. Soustředit se mi dnes přijde nejtěžší. Staré české přísloví zní: devět řemesel a desátá bída.

red

DAVID KOLLER (65)

Český rockový zpěvák, skladatel a bubeník.
Patří k významným muzikantům české rockové a popové scény.
Autor a interpret mnoha klasických hitů se nejvíce proslavil jako lídr rockové skupiny Lucie, kde působil od roku 1987 do 2024.
Účinkoval i v dalších rockových formacích (Jasná Páka, Žentour, 5P Luboše Pospíšila, SLS Leška Semelky, Blue Effect, Pražský výběr, Pusa, Kollerband, byl též hudebním producentem (Koistinen, Alice, Plexis, Oskar Petr, Walk Choc Ice, Lucie Bílá).
Spolu s Michalem Dvořákem složili hudbu k filmu Amerika (1994), Poslední přesun (1995) a Mrtvej brouk (1998). Účinkoval ve filmech Pražákům, těm je tu hej (1990), Akumulátor 1 (1994).





Okna připravte na zimu včas. Správné seřízení se vyplatí

I když je ještě léto, topná sezona se pomalu blíží, a právě teď je ideální čas zkontrolovat stav oken. Řešit jejich servis až ve chvíli, kdy venku klesnou teploty, od oken začne táhnout a doma je najednou chladněji, bývá pozdě. Problémy přitom vznikají postupně – opotřebuje se těsnění, křídlo se nepatrně svěsí nebo se změní nastavení kování.

> Správně seřízené okno musí dobře doléhat k rámu, snadno se otevírat a zavírat a těsnění musí po celém obvodu rovnoměrně přiléhat.

Správně seřízené okno musí dobře doléhat k rámu, snadno se otevírat i zavírat a těsnění musí po celém obvodu rovnoměrně přiléhat. Servisní technik proto nekontroluje pouze takzvaný zimní režim, ale měl by prověřit také stav kování, pantů, klik, těsnění a celkové usazení okenního křídla.

Na koho se obrátit? Specializovaný servis odstraní všechny obvyklé problémy

Specializovaný servis oken pomůže rozhodně lépe než hodinový manžel nebo domácí kutil. Kvalitní firma by měla být totiž schopna pracovat s různými výrobci a typy kování a zároveň poznat, zda problém vyřeší pouhé seřízení, nebo je potřeba vyměnit těsnění či části kování. Řada dodavatelů oken provádí i pozáruční servis, seřízení, opravy a výměnu těsnění u všech druhů oken.

Při objednávání servisu se vyplatí zeptat, co přesně je v ceně

Seriózní technik v rámci prohlídky okna zkontroluje a teprve potom navrhne potřebné práce. Ideální servis zahrnuje kontrolu a seřízení kování, promazání pohyblivých částí, kontrolu těsnění a ověření správného dovírání. Pokud je těsnění staré, popraskané, ztvrdlé nebo zdeformované, samotné seřízení už problém nevyřeší a je na místě jeho výměna. Výsledkem by nemělo být pouze otočení správným šroubkem. Po zásahu odborníka by měla jít okna lehce ovládat, neměla by drhnout ani profukovat a těsnění by mělo rovnoměrně doléhat.


Foto | www.shutterstock.com

Správně udržovaná okna pomáhají omezit tepelné ztráty, zvyšují komfort v místnostech a prodlužují životnost kování i těsnění. Určitě proto nečekejte na první mráz. Kontrola oken před topnou sezonou je jednoduchý způsob, jak odhalit drobné závady dříve, než se z nich stane dražší problém. A pokud si nejste jistí, zda vaše okna potřebují seřídit, odborná prohlídka je nejlepší začátek. ja

INZERCE

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 Obratař 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

Obratař 148, 394 12 Obratař
702 076 909, 724 268 963
sekretariat@sspobratan.cz
www.sspobratan.cz

RV/2600548/05

Brambory – chutný zázrak na talíři

I taková obyčejná plodina, jako je brambora, může být považována za zázračnou a rozhodně má plnohodnotné místo v jídelníčku. Dnes ji považujeme za samozřejmost, na světě se pěstuje více než čtyři tisíce jejích odrůd. Pocházejí z oblasti And v Jižní Americe, kde je místní obyvatelé pěstovali už před pěti tisíci lety. Do Evropy se dostaly až v 16. století se španělskými mořeplavci. Do českých zemí se pak rozšířily z německého Braniborska – odtud vznikl také název: plodina z Branibor. Zpočátku se na ně Evropané dívali s nedůvěrou, postupně se však staly jednou z hlavních potravin.


Foto | www.shutterstock.com

Obří zdroj vitamínů a sacharidů

Z výživového hlediska mají brambory rozhodně co nabídnout. Jsou především zdrojem komplexních sacharidů, obsahují také vlákninu, vitaminy, draslík, hořčík a další minerální látky, a antioxidanty. Záleží však na způsobu přípravy. Vařené nebo pečené brambory jsou úplně jinou potravinou než hranolky smažené ve velkém množství tuku. Pro Evropany jsou významným zdrojem vitaminu C, protože jich zkonzumují mnohem více než čerstvého ovoce a zeleniny. V dějinách navíc pomohly díky vysokému výnosu, relativně nízkým nárokům a schopnosti poskytovat velké množství energie v 18. a 19. století živit rychle rostoucí města a průmyslovou dělnickou populaci. Jejich historie má však i tragickou kapitolu – plíseň bramborová způsobila v Irsku v 19. století katastrofální neúrodu a přispěla k Velkému irskému hladomoru.

Brambory rozhodně nejsou jen levnou přílohou. Při rozumné úpravě představují dostupnou, sytou a nutričně hodnotnou součást pestré stravy – potravinu, která dokázala změnit jídelníček i dějiny celých kontinentů. ala

ZAJÍMAVOST

Brambora není kořen, ale podzemní hlíza – ztloustlý podzemní výhonek, ze kterého může vyrůst nová rostlina.

DOPORUČENÍ

Screening zachraňuje životy

Mamografický screening patří mezi nejúspěšnější preventivní programy českého zdravotnictví. Každoročně jej absolvuje již více než 800 tisíc žen a díky pravidelnému vyšetření se daří zachytit většinu nádorů v časném stadiu, kdy je léčba nejúčinnější. V České republice je přitom každoročně nově diagnostikováno více než 8 tisíc případů rakoviny prsu. Screeningový program u nás funguje od roku 2002 a je určen ženám od 45 let věku, které mají nárok na preventivní mamografické vyšetření jednou za dva roky. Díky pravidelnému screeningu lze zachytit nádor v době, kdy žena nemá žádné obtíže a kdy je léčba výrazně úspěšnější, méně zatěžující a často umožňuje zachovat prs.
Standardní cestou do screeningového programu je žádanka od registrujícího gynekologa nebo praktického lékaře.

INZERCE



RV/2600905/01

Zpátky do lavic – stresy začínají školákům i rodičům

S novým školním rokem přichází napětí ze školních povinností a z neznámého, které na děti padne. Největší očekávání mají zpravidla prvňáci – ať už na základní, střední, nebo dokonce vysoké škole. Začíná pro ně totiž něco úplně nového, s čím dosud nemají zkušenosti. A rodičům odstartuje samostatný projekt – sehnat pomůcky, zajistit kroužky, domluvit hlídání, upravit pracovní dobu – a to vše najednou, často i podle pokynů školy.

Juraj Aláč

Po týdnech volna, kdy tělo i mysl fungovaly jiným rytmem, přichází v září ze dne na den tvrdý reset. Budík najednou zazvoní, rozvrh se naplní, očekávání nových zkušeností se hrne ze všech stran najednou. Není divu, že první školní dny bývají pro děti i rodiče pořádně náročné. Děti si musejí zvyknout na brzké vstávání, sezení v lavici a soustředit se hodiny v kuse, vypořádat se s tlakem nových učitelů, spolužáků i prostředí. U starších žáků se objeví nervozita z výsledků, přijímacího řízení nebo dalšího životního směřování. Rodiče to musejí ustát, zajistit dětem klid na učení a podpořit je v dalším školním roce – a přináší to vždy i ekonomickou zátěž pro rodinu. Podle srovnávačů nákupů letos vyjde kompletní výbava pro prvňáčka na zhruba šest tisíc korun a pro řadu domácností se tak objeví další stresový faktor.

Školní pomůcky

Kvalitní aktovka, vybavený penál, přezůvky a cvičební úbor jsou ustálené školní potřeby, které můžete bez obav školákům včas pořídit. Další pomůcky ale nekupujte bezhlavě – školy mají zpravidla na svých webových stránkách seznamy pomůcek, které budou děti potřebovat a budou si je muset pořídit. Na další nákupy se pak vydejte až s konkrétními požadavky vyučujících, ať zbytečně neutrácíte. Lepší ceny zboží najdete zpravidla na e-shopech, kde nakoupíte vše z pohodlí domova a většina z obchodů dokáže zboží doručit na adresu do dvou dnů. Pokud ale milujete vůni papírnictví, určitě máte v okolí oblíbený obchod, kde vám vyjdou vstříc.



Pomůže škola, stát i charita

I když škola podle zákona nesmí po rodičích požadovat úhradu školních pomůcek nutných pro povinnou výuku, školy běžně zřizují fondy, do kterých rodiče dobrovolně přispívají. Školy pak dětem nakupují speciální pomůcky, nebo díky tomu mohou pomáhat sociálně znevýhodněným spolužákům třeba i příspěvky na školní kurzy a pracovní pomůcky.

Rodinám v tíživé životní situaci pak může s pořízením školních potřeb pomoci i stát prostřednictvím Mimořádné okamžité pomoci (MOP), která je jednorázovou nenárokovou dávkou státní sociální pomoci poskytovaná Úřadem práce ČR. Další materiální pomoc poskytují místní neziskové organizace pracující s dětmi, charita nebo různé nadace. V případě potřeby poradí přímo ve škole, protože cílem rodičů i školy je především spokojený žák.

SERIÁL Španělsko: Stabilní poptávka, kvalitní infrastruktura a velký výběr lokalit

Španělsko patří dlouhodobě mezi nejžádanější evropské trhy s rekreačními nemovitostmi a vývoj cen tomu odpovídá. Za posledních deset let se v některých turisticky atraktivních oblastech ceny více než zdvojnásobily. Například v provincii Málaga vzrostly nabídkové ceny od roku 2016 přibližně o 140 %, v provincii Santa Cruz de Tenerife zhruba o 150 %. Další růst se očekává i v příštích letech, i když spíše pomalejším tempem než v období posledních výrazných cenových skoků.

Velké rozdíly ale panují mezi jednotlivými přímořskými oblastmi. Costa del Sol patří k nejdražším a nejzavedenějším trhům. V provincii Málaga se ceny pohybují kolem 4 200 eur za m², zatímco Marbella už dosahuje téměř 6 000 eur za m². Silnou stránkou oblasti je rozvinutá infrastruktura, mezinárodní klientela a celoroční život.

Cenově dostupnější vstup nabízí Alicante. V samotném městě se ceny pohybují kolem 2 600 eur za m². Je ale důležité neztotožňovat Alicante s celou Costa Blancou. V populárních letoviscích ceny rostou: Torrevieja se pohybuje kolem 2 600 eur za m², Benidorm už kolem 3 800 eur za m² a prémiové lokality u pláže mohou být ještě výrazně dražší. Costa Blanca tak nabízí široké cenové rozpětí – od dostupnějších oblastí až po zavedená turistická střediska s cenami blížícími se Costa del Sol. Samostatnou kapitolou jsou Kanárské ostrovy, jejichž velkou výhodou je prakticky celoroční turistická sezona. Na Tenerife je přitom zásadní rozdíl mezi severem a jihem. Sever je zelenější, ale také chladnější, vlhčí a větrnější. Jih je sušší, slunečnější a klimaticky stabilnější, proto se právě zde soustřeďují nejvýznamnější turistická letoviska.



Tomu odpovídají i ceny. Průměr provincie Santa Cruz de Tenerife je kolem 3 400 eur za m², zatímco Costa Adeje na jihu už přesahuje 5 200 eur za m².

Při investici určené k pronájmu je navíc stále důležitější místní regulace. Omezení krátkodobých pronájmů se netýkají pouze Kanárských ostrovů a pravidla se mohou lišit podle autonomní oblasti, města i konkrétního domu. Možnost turistického pronájmu je proto nutné prověřit ještě před koupí.

Španělsko už není levným trhem, ale jeho síla spočívá ve stabilní poptávce, kvalitní infrastruktuře a ve velkém výběru lokalit. Rozhodující je dnes především správně zvolit mezi cenově dostupnějším vstupem, zavedeným turistickým trhem a lokalitou s celoročním využitím.

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.

Rozhodují drobnosti. Jak se ubránit zánětu močového měchýře?

Zánět močových cest bývá bolestivý a rád se vrací. Své o tom vědí zejména ženy, výjimkou však nejsou ani muži. Podceňovat se ho nevyplatí.

Jarmila Rýdlová

V osmdesáti procentech případů za infekcí močového měchýře stojí bakterie Escherichia coli. Žije běžně ve střevě, kde je užitečná, v močovém traktu však škodí. Protože jde o bakteriální zánět, bývají nutné léky na předpis (často antibiotika).

Při mírných potížích může pomoci klid, dostatek tekutin, D-manóza či brusinky. Zanedbaný nebo nedoléčený zánět může vážně ohrozit ledviny nebo přejít v chronický stav, který pak pravidelně komplikuje život.

Proč trpí zejména ženy

Ženy onemocní častěji kvůli anatomii svého těla. Ženská močová trubice je výrazně kratší a její ústí leží blízko konečníku. Bakterie tak mají snadnou cestu do měchýře. K přenosu infekce přispívá i pohlavní styk, při němž dochází k drobnému poranění jemné sliznice (tzv. nemoc svatebních cest).

Jak účinně předcházet potížím

Pro obě pohlaví platí: nezadržujte močení, měchýř vyprázdněte úplně a po sexu se vždy vymočte a osprchujte. V létě nezůstávejte v mokrých plavkách a noste prodyšné prádlo, abyste předešli zapaření a prochladnutí, které oslabuje lokální imunitu sliznic.

Ženy musejí kvůli své anatomii dodržovat další specifická pravidla: na toaletě se utírejte výhradně zepředu dozadu a vyhněte se nošení tang, která usnadňují přenos mikrobů z konečníku. Na veřejných WC nemočte v podřepu „na lyžaře“. Svaly pánevního dna se tak totiž neuvolní, měchýř se zcela nevyprázdní a zbytková moč podpoří množení bakterií.

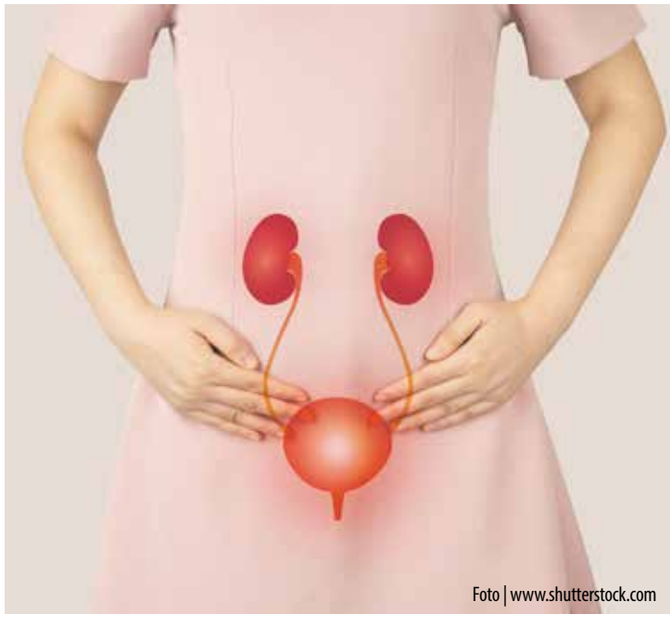


Foto | www.shutterstock.com

INZERCE



RV/2601446/01

KŘÍŽOVKA | Chtěl bych si náš koncert někdy poslechnout jako posluchač, říká v rozhovoru (tajenka).

POMŮCKA: ADEN, AKA, APOBAT, TODA	CITOSLOVCE PODIVU	LÉKAŘKA	FORMÁT	ZN. MOUKY	HLAS VRÁNY		ZÁPACH	CITOSLOVCE DUSÁNÍ	DOMÁCKY EDUARD	KRÁT		DÍLO E. HOSTOV-SKÉHO (1943)	UKLOUZNUTÍ	VAZBA PRO PLETENÉ ZBOŽÍ	OTEC (KNIŽNĚ)	NÁŠ HEREC	ZNAČKA ČISTÍCÍHO PRÁŠKU
ODTÉKÁNÍ						JEMENSKÝ PŘÍSTAV					ULOŽENÍ						
ŘEČ						NAREZLÁ / SPZ MÖNCHEN-GLADBACH (NĚMECKO)					KOMÍHAT / CHVAT						
SMYČKY				JMÉNO KOMENSKÉHO / KÓD SVATÉHO TOMÁŠE					ÚKRYT / BYSTŘINA						ZKRATKA PRO CELLULOSE ACETATE / KILOGRAMY		
	CHUMÁČ ROSTLIN / KOPT				KÓD GAMBIE / PŘÍSTROJE K VRTÁNÍ			RÁMUS / SÍDLO HORNÍ VOLTY						PŘEDLOŽKA / VZOREC			KMEN V ZAIRE
SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA			TELEVIZE / CITOSLOVCE CHRČENÍ			STAROŘECKÝ ZÁVODNÍK NA VOZÍKU / MÝDLO							RODINNÝ DOMEK / UBĚHNOUT				
VĚTŠÍ LIST PAPÍRU				ZN. RADONU / OZEV			BALÍK Z KLESTÍ / ČÍNSKÁ OPERA (VELKÝ TYP)					MALÝ UZEL / SPOLEK					
OCHOČIT								SÍDLO V BELGII / KONATI			ŽUMPA / KÓD LAOSU						
BABYLÓN-SKÝ BŮH DEŠTĚ			TAJENKA / VNIKATI												EGOISMUS	PĚVECKÉ TĚLESO	SYROVOST
	ŠPANĚLSKY CELÁ	MASO (RŮZNÉ DRUHY) / ESTETICKÉ CÍTĚNÍ							ŠPAŇ. ČLEN	ZÁMEZÍ VE FOTBALE / ŠAT				ZASYČENÍ / PODLAŽO-VINA (LID).			
OPEVNĚNÉ SÍDLO							CVIK / ANGLICKY DIVOŠI				BÍLÉ BARVY / BELLOSNA JMÉNO ŘECKÉ MYTHOLOGIE						
POUTA						UZENÁŘSKÝ VÝROBEK / OD DĚTSTVÍ						MUŽSKÉ JMÉNO (13.11.) / ČÁST CHODIDLA					
PAHOREK NAVÁTÝ VĚTREM					ANGL. OVES / BUDHIS-TICKÝ SMĚR				VÁM PATŘÍCÍ / KÓD HEARDOVA OSTROVA				ITAL. FILM. HEREC / ZN. JEDNOTKY OSVĚTLENÍ (LUXU)				
ČÁSTICE				BRANÍ VYNESENÝCH KARET / ČÁST SPODNÍ JURY						VÁŽIT SI	NÁŠ REPREZEN-TANT NA ZOH / LATINSKY O					HÝKAVCI	VZDECH
	NĚM. ČLEN URČITÝ	DOMÁCKY KLEMENT / KŘUP						ŘÍMSKÝCH 1409 / RUSKY TITO						ČERNÝ PTÁK / JEDNOTKA ATMOSFÉRIC-KÉHO TLAKU			
FRANCOUZ-SKY DRENÁŽ									LEHKÝ DOTEK MÍČE / MPZ HOLAND-SKÝCH ANTIL				NÁVŠTĚVNÍK / SPZ PRAHY-MĚSTA				
MOTOROVÁ VOZIDLA					OPAK SLOVA ZIMNÍ						OBAL NA LÉČIVA ZE ŽELATINY						
KNIHA					IRÁNEC						TINKTURA						

Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 11. 9. 2026.

Luštitel odesláním znění tajenky uděluje správci (Regionální vydavatelství, s.r.o., IČ: 27846717) souhlas se zpracováním svých osobních údajů (jméno, příjmení, e-mail, telefonní kontakt a adresa), a to ve smyslu Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. 4. 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR). Uvedené osobní údaje je nutné zpracovávat za účelem správy dat souvisejících s vyhlášením vybraných luštitelů křížovky zajišťované správcem. Tyto údaje budou správcem zpracovávány pouze po dobu nezbytně nutnou, po vyhlášení budou ihned odstraněny.

SUDOKU

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

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

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

chefparade STATEK

Svatební den
otevřených dveří
na statku

Sukorady u Mladé Boleslavi

- Prohlídka prostor
- Ochutnávka cateringu
- Svatební inspirace



Rezervovat ZDARMA

chefparade.cz/svatby

RV2601316/01

COMPAG MLADÁ BOLESLAV s.r.o. HLEDÁ POSILU NA POZICI:

BACK OFFICE

PRACOVNÍ NÁPLŇ:

- Administrativní a organizační podpora jednatelů a obchodního týmu
- Komplementace a odevzdávání nabídek na veřejné zakázky
- Příprava podkladů a prezentací pro jednatele a obchodní tým
- Komunikace napříč firmou a dalšími společnostmi
- Zodpovědnost za PR firmy - prezentace, reklamní předměty, sociální sítě,
  správa webových stránek
- Organizace a koordinace firemních akcí
- Práce s interními systémy
- Komunikace s úřady a zákazníky
- Komunikace v anglickém jazyce s kolegy z mateřské společnosti v Rakousku
- Zajištění chodu kanceláře a vedení svěřené agendy
- Tvorba grafického obsahu - pracovní inzeráty, reklamní obsah

POŽADUJEME:

- SŠ s maturitou / VŠ vzdělání
- Výborné znalosti MS Office (Word, Excel, PowerPoint)
- Znalost anglického jazyka
- Řidičský průkaz sk. B
- Znalost Canvy výhodou
- Loajálnost, organizační talent, komunikační dovednosti
- Flexibilita, samostatnost, odpovědnost a důslednost

NABÍZÍME:

- Stabilní práci v úspěšné mezinárodní společnosti
- 5 týdnů dovolené
- Příspěvek na stravování
- Mobilní telefon a notebook



V případě zájmu zašlete svůj životopis na emailovou adresu

susirova@compag.cz

COMPAG brantner

RV2300830/122



ZELENÉ RALSKO

MODERNÍ BYDLENÍ V SRDCI PŘÍRODY
DLUHOPISY OD 5 000 KČ

V Ralsku vzniká projekt, který dává novou budoucnost místu s mimořádným potenciálem. Zelené Ralsko proměňuje bývalý vojenský prostor v moderní obytnou lokalitu, kde se potkává klid okolních lesů, dostupnost větších měst a praktické bydlení pro jednotlivce, páry i rodiny.
V šesti objektech vznikne celkem 460 bytů a investovat do rozvoje lokality lze už od 5 000 Kč formou dluhopisů. Do Mimoně je to přibližně 5 minut autem, do Mladé Boleslavi zhruba 25 minut a v dosahu je také Česká Lípa nebo Mnichovo Hradiště.



BYDLENÍ V PŘÍRODĚ

Zelené Ralsko nabízí byty různých dispozic pro vlastní bydlení i investici. Menší jednotky **1+1 od 1 590 000 Kč** jsou vhodné pro jednotlivce, páry, zaměstnance regionálních firem nebo jako praktický byt k pronájmu. Větší byty **3+kk od 2 850 000 Kč** a **4+kk od 3 490 000 Kč** poskytují pohodlné zázemí pro rodiny i zájemce o prostornější bydlení. Nejde o výstavbu na zelené louce, ale o obnovu existujících domů a jejich okolí, díky čemuž lokalita dostává nový smysl bez zbytečného záboru zemědělské půdy.

DLUHOPISY OD 5 000 KČ

Vedle koupě bytu nabízí Zelené Ralsko také možnost **investovat formou dluhopisů od 5 000 Kč**. Jedná se o jednoduchý způsob, jak zhodnotit peníze v nemovitostech, pohodlně online a bez složité administrativy. Dluhopisy nabízejí **výnos 12 % p.a., investiční horizont 12 až 36 měsíců** a možnost předčasného odkupu po 12 měsících.

Více informací: www.zeleneralsko.cz

Za projektem stojí společnost PRAGIG Development a.s., developerská společnost zaměřená na realitní projekty s investičním přesahem. Navazuje na zájemí společnosti PRAG Investment Group.

RV/2600922/02