

KVĚTEN 2021
MĚSÍČNÍK
50 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN: • AKTUÁLNÍ NABÍDKY PRÁCE • VELKÁ SOUTĚŽ O BUKOVOU POSTEL S FIRMOU MATRACE HAKEN • ROZHOVOR MĚSÍCE: herec MIRA NOSEK • RESTART – LIFESTYLE, ZDRAVÍ, POHYB • KOUTEK PRO RODIČE • KŘÍŽOVKA, SOUTĚŽE, ZAJÍMAVOSTI • PROČ A JAK PRODAT SVOU NEMOVITOST • FOTOVOLTAICKÉ ELEKTRÁRNY ...a mnoho dalšího

pro Hodkovice n. M., Mnichovo Hradiště, Turnov, Železný Brod, Semily, Sobotku, Jičín, Lomnici n. P., Bakov n. Jizerou a jejich spádové obce

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI 17.-18. 7. 2021

víkend plný relaxu, pohody,
jógy, přednášek
a zajímavých osobností
pro začátečníky i pokročilé

**PŘIJĚTE
SI UŽÍT
DOKONALÝ
VÍKEND**

WWW.JOGAKEMPVČESKEMRAJI.CZ

Podívejte se
na webu
na fotografie
z předchozích
ročníků

Společnost MAHLE Behr
v Mnichově Hradišti
hledá kolegy na pozice:

**VÝROBNÍ DĚLNÍK
SKLADNÍK
SVÁŘEČ
SEŘIZOVAČ**

Hledáme kolegy i na další technické pozice v oddělení údržby a nástrojárny.
Momentálně otevřená pozice:

PROVOZNÍ TECHNIK NÁSTROJÁRNY

MAHLE

www.mahle.com
prace@mahle.com

Výrobce chladičů, chladicích modulů, výparníků a klimatizací,
hledá nové kolegy do výrobních pozic.



Ukončili jste školu?

Praxi u nás můžete získat
na pozici **TRAINEE**.

Kontaktujte nás na:
326 770 811

ODDLUŽENÍ INSOLVENCE KONKURZY

- posouzení situace
- výběr nejvhodnějšího řešení
- příprava dokladů k insolvenčnímu návrhu a následné sepsání
- provedení celým procesem oddlužení
- následný servis

Prozvoňte, sms:
736 610 065

Kancelář: Robousy 48, Jičín
j.vagenknechtova@seznam.cz

SAMONOSNÉ NÁDRŽE NA DEŠŤOVOU VODU



- vyrobeno z velmi kvalitního českého polypropylenu
- vhodné i pro prostory se spodní vodou a tam, kde není možný hluboký výkop
- efektivní hospodaření s vodou
- šetří vaše výdaje za vodu
- výběr z velikostí 4, 6, 8 a 10 m³
- nádrže skladem
- možnost dodávky včetně montáže

Kinghouse®

tel. 774 709 588
www.kinghouse.cz
Sedmihorky 10 (B) • Turnov



VYŘEŠÍME
ZA VÁS DOTACI
„DEŠŤOVKA“

Detesk

Náměstí 3. května, Železný Brod - denně 9.00 – 17.00 h

GLASSMATES II

od 10. 6. je možné navštívit druhou přehlídku
výběru z díla významných sklářských výtvarníků
Jaromíra Rybáka, Jana Štohanzla a Petra Hory.
Výstava je další součástí oslav stého výročí
založení železnobrodské sklářské školy.

MUZEUM DETESK

Sbírkou muzea se mohou
pochlubit získáním nových
zajímavých uměleckých objektů.



PRODEJNY SKLÁRNY DETESK

Železný Brod, Liberec (OC Plaza)

Kromě mimořádné nabídky především
dávkového sortimentu z produkce
firmy nabízí naše prodejny prvotřídní
vína a další gastronomické speciality
z těch oblastí Itálie a Francie, do
kterých společnost dlouhodobě vyváží
podstatnou část své produkce.





Tradiční české řeznictví
v Turnově, v ulici Sobotecká
přijme **Prodavače/ky**

NABÍZÍME:

- Práci ve stabilní české společnosti na hlavní pracovní poměr
- Zajímavé finanční ohodnocení
- Stravenkový paušál
- Příspěvek na penzijní připojištění
- Odměnu za práci o víkendech a svátcích
- Slevové poukázky na nákup zboží
- Odměnu za odpracované roky Lázně/Poukaz
- Zvyšování mzdy na základě odpracovaných roků
- Odměnu při výročí narozenin
- Zaškolení na prodejně

POŽADUJEME:

- Ochotu pracovat na ranní a odpolední směny a o víkendu
- Praxi v prodeji potravin
- Dobré komunikační dovednosti, příjemné vystupování
- Zodpovědný přístup k práci
- Samostatnost, zručnost a pečlivost
- Zdravotní průkaz

Bližší informace získáte na telefonním čísle 725 263 697, emailu prace@novak-mu.cz

dioptra optik



1+1 ZDARMA

NA SAMOZABARVOVACÍ SKLA VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

* Více informací a podmínky akce v prodejně. Platnost akce od 12. 4. 2021 - 31. 7. 2021.

TURNOV

Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673
(naproti Penny marketu - budova Dioptra)

ŽELEZNÝ BROD

náměstí 3. května 201
tel.: 734 154 354

www.dioptraoptik.cz

[dioptraoptik.cz](https://www.facebook.com/dioptraoptik.cz)

SUCHÉ DŘEVO

na topení
IHNED

...
Syrové dřevo
tvrdé a měkké

MĚKKÉ • TVRDÉ
4 m • 1 m
ŠPALKY • ŠTÍPANÉ

Martina Vrabcová
Svatoňovice 5

511 01 Karlovice (Turnov)
tel. 603 178 964 + 732 642 353
Po telefonické domluvě nás
můžete navštívit a dřevo vybrat.

Detesk®

DETESK s. r. o. nabízí ve svých železnobrodských provozech volné pracovní pozice s různými požadavky na kvalifikaci v jednosměnných i dvousměnných provozech pro ženy i muže.



Více informací získáte od odborných pracovníků společnosti. Domluvte si schůzku elektronicky nebo osobně.

DETESK s. r. o.
Příkrá 401
Železný Brod
www.detesk.cz

Kontakt:
jitka.vavrova@detesk.cz
483 389 825

PETR FRIEDRICH : „ROZHODNE PRVNÍ SETKÁNÍ“

Otázka prodeje a koupě nemovitosti je citlivá věc. Pro mnoho lidí velmi významný krok, který může změnit život. A to zásadně – pozitivně i negativně. Jak to tedy udělat, abyste svou nemovitost neprodali pod cenou, abyste prodej nespěl někomu, kdo místo pomoci ještě více pocuchá vaše nervy? Na to a mnohem více jsme se zeptali odborníka přes realitní Petra Friedricha. Jde o profesionála, který se realitami pod hlavičkou M&M reality zabývá již dlouhé roky, přesně zná trh i náš region. Vyrůstal v Hodkovicích, mládež prožil v Liberci, dnes žije v Lomnici nad Popelkou a do péče se mu můžete svěřit i vy...

Začneme otázkou z pohledu financí a zákazníka. Mnoho lidí si spolupráci s realitní kanceláří rozmyslí, protože má dojem, že v rámci provizi zaplatí velké peníze... Hned na začátku je nutné říci, že provize bývá započítána v prodejní ceně, takže klient nemusí sahat do vlastních finančních prostředků. Dost důležité je také vědět, že provize náleží realitce až v době, kdy makléř zajistí kupujícího. Klient za službu platí až v době, kdy je obchod uskutečněn a uzavřen. Nekupuje tak zajíce v pytli. Provize je vždy domluvena dopředu. Klient tedy ví, kolik ho bude prodej stát. Běžně si člověk neuvědomuje, že se zakázkou má makléř dost vysoké výdaje. K tomu navíc připočtete čas. To vše dělá makléř na vlastní náklady pro klienta až do ukončení obchodu zcela zdarma. Předání prodeje do rukou realitky zajistí klientovi klid. Ušetří to nejen čas, ale nervy, mnoho starostí a ve finále i to nejdůležitější – peníze.

Co vše je, pro naši představu, v provizi zahrnuto? V provizi jsou zahrnuty veškeré firemní výdaje vynaložené na zakázku – inzerce na všech významných realitních internetových serverech, právníci, bankovní úschovna, katastrální úřady, profesionální fotograf, virtuální video, posouzení stavu nemovitosti a odhadu tržní ceny, doprava na prohlídky, diskuse s exekutory a insolvenčními správci, zajištění hypotéky, pojištění a další. Je zde zahrnuta i procentuální odměna pro makléře až za uskutečněný obchod, jak už jsem zmíňoval. To vše zajistí klientovi bezpracný prodej jeho nemovitosti – mnohdy i za vyšší částku, než by byl on sám schopen získat.

Co potřebují, pokud přicházím do realitky a chci se domluvit na spolupráci? Pokud uvažujete o prodeji, stačí přijít nebo zavolat, abychom se setkali a udělali první nezávaznou, v podstatě seznamovací schůzku. Všechny další věci se pak řeší postupně. Pokud jsou u nemovitosti spoluvlastitelé, je dobré být předem domluven na prodeji i s nimi. Dokumenty s sebou nemusíte nosit žádné, stačí se domluvit a přijít. Rozhodne vždy první setkání. Jsme naladěni stejně? Můžeme klidně hned uzavřít zprostředkovatelskou smlouvu o prodeji nemovitosti. Nejsme naladěni stejně? Moje zásada je, že nikoho nenutím a nepřemlouvám.

K čemu slouží zmíněná zprostředkovatelská smlouva a proč mají někteří klienti obavu ji podepsat? Zprostředkovatelská smlouva je jen potvrzení toho, co bylo předem společně domluveno. Tedy CO se prodává, dohodnutá cena a informace, že s M&M reality máte dohodu od-do. Já osobně většinou uzavírám smlouvu jen na 3 měsíce. Pokud se do 3 měsíců nemovitost neprodá, probíhá diskuze s majitelem. Většinou se řeší cena, nafotí se aktuální fotografie nebo třeba dostaneme i nové informace. Smlouva o zprostředkování musí být podepsána, tím

klient dává souhlas k inzerci nemovitosti na našich stránkách či v tisku na domluvenou dobu. Po celý čas jsme v kontaktu. Během této doby si klient vyzkouší, jestli je s našimi službami spokojen a chce s námi nadále pokračovat.

Kdo tedy stanovuje cenu nemovitosti k prodeji? Někdy zákazník přichází s představou z internetu, která může být „přestřelená“, nebo naopak podhodnocená. Realitka často umí prodat nemovitost i draž, než si lidé myslí. Tím pádem získá klient více financí, aniž by se zvyšovala výše provize. A často nemovitost prodáme za cenu, na kterou by nikdy nedosáhl, pokud by prodával sám. My, jako realitka, můžeme zákazníkovi cenu doporučit, jelikož máme k dispozici cenové mapy a zkušenosti. Ve finále si ale klient cenu určuje sám.

Jste v poměrně těžké pozici, protože mnoho lidí má již negativní zkušenosti s některými makléři a realitkami... To je pravda, těžko se napravuje špatná zkušenost jednotlivců. Ale napravit to lze. To se nám i daří. Máme zkušenosti i takové, že v jiné realitce nemovitost „ležela“ několik měsíců bez prodeje a u nás se prodala hned druhý den po zveřejnění nabídky. Dokážeme zjistit, v čem je „zakopaný pes“, proč se nemovitost neprodala. A znovu opakují, že mů-

venčním správcem. Což na bazarových prodejích soukromých osob nezjistíte. Stane se, že složíte prodejci zálohu, na nemovitosti je exekuce a už se nedoberete své zálohy zpátky. Tato situace u nás nastat nemůže. Rozum v těchto případech šetří peníze a předchází ztrátám.

Ke koupě nemovitosti je často potřeba hypotéka. Tu také dokážete nabídnout a vyřídit? Ano. Jsme schopni hypotéku zařídit. Jde o to spojit se s klientem, zjistit jeho finanční situaci a v řádu dní se zjistit jeho bonita. Díky tomu můžeme rovnou rezervovat bydlení. Často se stává, že klient u své banky či finančního poradce na hypotéku nedosáhne. Ale v rámci naší nabídky jsme hypotéku téměř vždy schopni zajistit. Máme hypoteční centrum, které spolupracuje s větším počtem bank. Proto dokážeme nabídnout i nejvýhodnější hypotéku. Kromě toho umíme zařídit pojištění nemovitosti, energie apod.

V M&M reality existuje i možnost prodat nemovitost v aukci. Proč zvolit tuto variantu prodeje? V současné době je na trhu velmi málo domů, bytů i pozemků. Určit proto jejich správnou hodnotu může jen skutečný zájem na trhu o danou nemovitost. Prodejem v aukci získá nemovitost za nejvyšší cenu opravdu jen vážný zájemce. Aukce je tak profesionální způsob prodeje, v jejímž závěru jsou spokojené obě strany. Máme vlastní online systém, který zajišťuje celý proces aukčního prodeje nemovitosti. Každý účastník aukce může sledovat její průběh, dávat minimální či jinak vysoké příhozy a prodávajícímu umožňuje pohodlně pozorovat, jak hodnota jeho nemovitosti v reálném čase roste.

Je nějaká možnost prodeje i v případě, že potřebuji peníze rychle? Ano, děláme i výkup nemovitosti. Pokud někdo potřebuje a chce rychle finanční prostředky, nebo prostě jen nechce čekat, dá se tedy udělat rychlý obchod. Při dohodě a podepsání smluv dostává klient 50 % při podpisu, druhých 50 % po zaevidování – tzn. že do měsíce má klient všechny peníze na účtu. Musíme však poctivě přiznat, že v takovém případě bude vždy hodnota vykupované nemovitosti snížena.

Obchodujete pouze s nemovitostmi v regionu, nebo vám mohou nabídnout nemovitost v celé republice? Tak to je správná otázka. Skvělé je to, že nejsme vázáni na region. Tedy můžeme prodávat nemovitosti z celé republiky. Velkým přínosem tomu je vzájemná spolupráce všech našich makléřů. Takže pokud třeba na druhé straně republiky zdědíte nemovitost, nám můžete zadat zakázku a sepsat smlouvu a makléř z té lokality bude zajišťovat prohlídky. A naopak. Pokud chcete prodat nemovitost v tomto kraji a jste z daleka, stačí sepsat smlouvu s M&M reality v místě vašeho bydliště a my zajistíme servis pro zájemce tady. Důležité je zmínit, že jsme specialisté pro tento region, je to náš domov. Víme o každém kamínku, dokážeme doporučit, známe prostředí... Takto spolupracujeme v rámci M&M reality, ale nebráníme se spolupráci i s jinými malými realitkami, které se nám tímto mohou ozvat. *Rozhovor, foto: J. Maděrová*

Pro více informací a domluvu schůzky kontaktujte: Petr Friedrich, vedoucí infocentra M&M reality
Tel: +420 604 64 84 64
Email: pfriedrich@mmreality.cz
Web: pfriedrich.mmreality.cz



žeme klientovi vydělat i více peněz. Možná lépe zkusit první osobní nezávaznou schůzku a třeba svůj postoj změnité...

Člověka, neznalého obchodu, láká prodávat na vlastní pěst, bez realitky, online. Jaká jsou úskalí? Online prodejní portály bez realitky se jen tváří, že realitkou nejsou. Každý si ale může lehce zjistit, že předmětem podnikání je realitní činnost a že se tedy jedná o realitní kancelář. Za poskytnuté služby musíte zaplatit jako všude jinde. U nás je to o osobním kontaktu, kdy dostanete „balíček“ služeb a nemusíte se o nic starat. Tady ne. Stojí vás to čas a platíte nejen za inzerci, ale také za smlouvy, úschovnu, katastr... Pro představu – za pár měsíců zaplatíte desítky tisíc korun a nikdy nevíte, na jaké částce se zastavíte a zda opravdu najdete kupce. Naproti tomu stojí zmiňovaná smlouva a domluvená výše provize s naší realitkou, kdy vše víte dopředu.

Jaká úskalí při prodeji nemovitosti se ještě mohou objevit? Je důležité, abychom získali co nejvíce informací o nemovitosti a především, aby byly pravdivé. Protože pokud skutečnosti známe, dá se mnoho věcí řešit pohodlně dopředu. Například se jedná o to, že exekutoři nedávají vždycky plomby na nemovitosti, aby se prodaly za co nejvyšší cenu. Je dobré se tedy předem domluvit s exekutorem nebo insol-

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

**PRODEJ
UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP
BRIKET
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KŮRY**

SEDMIHORKY U TURNOVA

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

NATURHOUSE: LÉTO A PLAVKY SE BLÍŽÍ! TŘI RADY, NA CO SI DÁT PŘI HUBNUTÍ POZOR

Léto pomalu klepe na dveře a vy se klepete, že ještě ne- a s čím naložit. Nemůže v žádném případě plytvat máte vysněnou postavu do plavek? Či že se jo-jo efekt dostaví ještě před tím, než si kdokoli stačí úbytku kil všimnout? Jo-jo efekt trápí až 80 % lidí, kteří se snaží redukovat váhu. Neztrácejte naději, máme pro vás tři rady, na co si dát při hubnutí pozor:

- 1) **Rychlé diety nejsou efektivní.** Každá dieta, která slibuje rychlý výsledek, není založena na redukci tuků. Ve skutečnosti dojde k úbytku svalové hmoty, a to nechceme. S tímto typem diet se pojí i riziko jo-jo efektu.
- 2) **Jednosložkové pústy nezaručí úbytek tuků** ani přesto, že se jedná o „zaručené“ typy z některých dámských magazínů. Limonádové, ananasové, okurkové a další diety způsobí to, že tělo nemá dostatek živin, a není tím pádem schopno správně pracovat.
- 3) **Hladovka jako nejhorší způsob hubnutí.** Tělo, které nepřijímá potravu, si velmi dobře rozmyslí, jak



zhubnout, detoxikovat tělo. S čím vám pomůžeme? Intenzivní, ale zdravé hubnutí – detoxikace a odvodnění organismu – správná výživa pleti a podpora tvorby kolagenu – zpevnění pokožky celého těla – doplnění vitamínů a minerálů pro lepší imunitu – odlehčení pro oteklé nohy – péče o střevní mikrobiom – ploché břicho.

Objednejte se na konzultaci na pobočku v Turnově nebo na online konzultaci.

NATURHOUSE TURNOV, Hluboká 280 • www.hubnuti-turnov.cz • www.naturhouse-cz.cz/pobocky/turnov-108
volejte: 606 541 414 • facebook: [naturhouseturnovhluboka](https://www.facebook.com/naturhouseturnovhluboka)

KOUTEK PRO RODIČE: DĚTSKÁ HRA II. - HRA A ROZVOJ

Ještě v 60. letech 20. století vědci věřili, že náš mozek je v zásadě geneticky daný a neměnný. Marian Diamond, profesorka na Kalifornské univerzitě, byla první, kdo vědecky prokázal, že se mozek vyvíjí v průběhu života – popsala jev, který se označuje jako neuroplasticita. Provedla sérii experimentů, v nichž se ukázalo, že mladí potkani chovaní v podnětném, „obohaceném“ prostředí mají hustší, komplexnější strukturu mozkové kůry, a v důsledku toho větší schopnost se učit novým věcem. Opakované pokusy tato zjištění potvrdily a upřesnily. „Obohacené“ nebo „očištěné“ prostředí vede ke změnám v anatomii mozkové kůry potkana. Tento jev se neomezuje pouze na potkany v době jejich mládí, ale platí i o dospělých jedincích. Mění se hmotnost a hustota mozkové kůry, velikost a počet synapsí, komplexita větvení výběžků nervových buněk i aktivita enzymů fungujících jako neurotransmitery. Potkani s větší mozkovou kůrou a souvisejícími změnami v ní se potom rychleji učí porozumět příčině a následku nebo rychleji najdou cestu ven z bludiště.

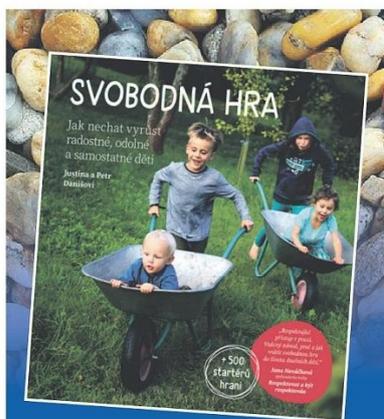
Jak si máme představit podnětné a „obohacené“ prostředí v pokusech Marian Diamond a dalších vědců? Mělo dva hlavní parametry. Obsahovalo větší množství zajímavých a proměňujících se potkaních „hraček“ (prolézaček, tunelů apod.) a mladí potkani byli ve skupině s dalšími mláďaty a mohli si spolu do sytosti hrát. Zajímavé je, že Marian Diamond ani někteří další vědci

sami nemluví explicitně o hračkách a hře potkanů, ale raději obecně o „obohaceném“ prostředí. Výzkumníci, kteří se ve své práci dlouhodobě a systematicky věnovali hře, to vysvětlují tím, že hra dlouho nebyla uznávaným vědeckým tématem a vědci píšící o hře riskovali, že jejich články nebudou otištěny ve vědeckých časopisech a oni neseženou zdroje na svůj výzkum. To se postupně proměňuje a význam hry pro rozvoj mozku časem začíná být doceňován. Co dále tedy o vztahu mozku a hry víme? Hru si spojujeme především s dětstvím a dospíváním. U některých druhů přetrvává částečně i do dospělosti, u jiných je však něco takového méně obvyklé nebo se hra v dospělosti neobjevuje vůbec. Během dospívání zvířat i lidí má typickou vývojovou křivku připomínající obrácené „U“ – hra se začne objevovat v určitém věku, s dalším věkem jí nejprve přibývá, potom je dosaženo pomyslného vrcholu a s dalším dospíváním její výskyt postupně klesá. Při výzkumu potkanů se potvrdilo, že hra nevychází z předchozí zkušenosti. I když byla mláďata předtím vychovávána v izolaci



a žádnou hru neviděla ani s ní neměla žádnou zkušenost, hra vypukla, jakmile tato mláďata v hravém věku byla dána dohromady a dostala k ní první příležitost. To ukazuje, že hra je vnitřní pud, je přednastavena v mozku a její vývojová křivka i typické projevy jsou geneticky podmíněné.

Pokračování tématu v červnovém vydání. • Text pochází z knihy Svobodná hra – Jak nechat vyrůst radostně, odolně a samostatně děti Justina a Petra Danišovi, www.smartpress.cz



**SOUTĚŽ O KNIHU
SVOBODNÁ HRA**
Otázku a formulář
pro účast v soutěži
najdete na
www.ceskyrajvakci.cz

Liberec
Český rozhlas

**ZPRÁVY Z REGIONU
ČESKÉ PÍSNÍČKY
ZAJÍMAVÍ HOSTÉ
DOBRÉ RADY
ATRAKTIVNÍ SOUTĚŽE**

liberec.rozhlas.cz | R–LBC |

Liberec, Jablonec nad Nisou **102.3 FM** | Frýdlant **97.4 FM** | Harrachov **107.9 FM**
Semily **103.4 FM** | Česká Lípa **94.3 FM** | Jablunné v Podještědí **105.4 FM**
Turnov **91.5 FM** | Nový Bor **104.9 FM**



CESTY KE ZDRAVÍ: KVĚTEN A JEHO MOŽNOSTI PRO ZDRAVÍ A VITALITU

Co pomáhá vyplavit sůl z kloubů, dodat vlákninu, pročistit tělo, splasknout? Odpověď je chřest, který by měl mít v tomto čase přednost v našem jídle. Skvělá je také bršlice koží noha, kterou najdete na každé zahradě a mnoho lidí ji stále považuje za plevel.

Bršlice koží noha a bolest kloubů

Pomáhá vyplavit sůl z kloubů, rozpouští kyselinu močovou, je bohatá na vitamín C a železo. Pomáhá snížit srážlivost krve (trombóza). Lze ji využít i jako obklady na bolestivé místo (klouby). Výborná je i do salátů, je však důležité nepřehánět to s množstvím.

Když je chladné jaro a potřebujeme se zahřát:

Pórková polévka s česnekem medvědí

(1,5 litru) - 1 hrnek nakrájeného pórků, 1 vrchovatá lžice česneku medvědího, ghí, 1 hrnek jemných ovesných vloček s klíčky, 1/2 hrnku červené loupané čočky, mletý kmín, mletý koriandr, ml. hořčičné semínko, majoránka, ochucovadlo bez glutamanu sodného, sůl, pískavice.

Pórek orestujeme na ghí, zalijeme vodou, přidáme ostatní ingredience kromě česneku medvědího a majoránky (ty dáváme až nakonec vaření).

Chřest je bohatý na vitamín C, ale i draslík a celkově působí jako přírodní antioxidant, pomáhá odplavit škodliviny z těla (i z kloubů), snižuje tuky a cukry.

Pokud si uděláte intenzivní kúru, výrazně podpoří vyplavení kyseliny močové z kloubů (dna). Je vhodný i při potížích s koleny. Vyplavení škodlivin z těla můžete poznat i podle poměrně štiplavé moči. Výborný je, i když potřebujete snížit množství cukru v těle a celkově „splasknout“.

Zapečené jáhly s chřestem

(2-3 porce) - Jáhly (1 hrnek nevařených), sůl, chřest (1 svazek), kvalitní tvrdý sýr (popř. parmazán), olivový olej.

Jáhly krátce povaříme, necháme dojít. U chřestu (dle typu, některý ale nejprve spaříme) odkrojíme dřevnatý konec a oloupeme. Do kameninové zapékací misky dáme jáhly, na ně poklademe chřest, sýr, osolíme, pokapeme olivovým olejem, zalijeme troškou vody a krátce zapečeme.

Tento pokrm je vhodný v sezóně chřestu (duben až červen), hodí se k němu mrkvový nebo zelný salát. Je vhodný do očišťujících diet, pokud chceme splasknout, dáme méně sýra. Je lehký, obnovuje naše sliznice, pročišťuje, napomáhá správnému vyprazdňování.

Krátké upozornění - jedná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky a reakce je podle okolností a akutního zdravotního stavu, který já nemohu předvídat.

AUTORKA: Iva Georgievová – praktická Ayurveda
ivaveda@ivaveda.eu • www.ivaveda.eu

Recepty pochází z publikace Ivy Georgievové Jídlem k rovnováze.



PAULUS YOGA: „ŽIVOT JE DAR A VY MÁTE JEDINEČNOU PŘÍLEŽITOST JEJ NAPLNIT ZKUŠENOSTÍ“

Žijí spolu, pracují spolu, milují jógu a žijí jógou i ájurvédou. Manželé Kristýna a Daniel Paulusovi – Paulus Yoga. Nepřehlédnutelná dvojice ve světě jógy, která jde do podstaty a hloubky jógy. Jejich projev i lekce jsou velmi příjemné a vnitřně uklidňující, smysluplné. Povídali jsme si o józe i o životě. Zažít a na vlastní kůži prožít je můžete i vy, letos se totiž vydají do Českého ráje v rámci letní akce Jóga kemp v Českém ráji.

Jak jste se k józe vlastně dostali?

Kristýna: Asi jako většina lidí. Přišla jsem na veřejnou lekci jógy. Po čtrnácti letech jsem se rozhodla odjet do zahraničí a udělat si kurz jógového učitele. Neměla jsem záměr učit. Díky znalostem z kurzu jsem si uvědomila, že jóga v Česku na tom není moc dobře. Že z toho velkého klenotu se zde učí jen promile, a ještě ne zcela dobře. Vnímám, že za poslední rok se české prostředí trochu ozdravilo a učitelé, kteří jógu berou jako svoji životní cestu, a ne jako byznys, jsou více vidět a mají větší prostor ke sdílení. • **Daniel:** Já se k józe dostal vlastně díky Kristýně. Dvacet let jsem pracoval v korporátu ve vrcholovém managementu a do Španělska mě firma poslala na rok a půl. Kristýna mě tehdy překvapila poukazem na kurz, který si na Bali udělala ona. Do té doby jsem jako sportovec bral jógu spíš jako strečink, na který chodí holky. Začal jsem postupně odhalovat, jak rozsáhlá jóga je a že fyzická praxe je pouze malou částí celku.



Co pro vás jóga znamená? **K:** Pro mě je to život sám o sobě. Je v ní všechno. Když se pohyb spojí s dechem, ovlivní mysl. Když ztišíte mysl, můžete vidět víc. Vidíte, že život je dar a vy máte jedinečnou příležitost jej naplnit zkušeností. Poznávat, studovat, cítit a vnímat. Být v těle, a přesto nad ním. • **D:** Praktická životní filozofie, která mi pomáhá hledat odpovědi na důležité otázky. Neustále mě udivuje, kolik hloubky v ní je

a přitom jak praktický systém to je. Pro mě je to především cesta studia, porozumění, disciplína, klid, meditace. To, že mohu některé věci z ní i sdílet, je dar.

Pokud vím, žijete i s principy ájurvedy, co vám dává? **K:** Ano. Ájurveda dává doporučení, kdy je pro daného člověka podle jeho typu vhodné vstávat, kdy a jaké aktivity má dělat. Jaké jídlo je pro něj vhodné, jak má

o sebe pečovat, v jakém prostředí mu bude dobře. Jejím cílem je vracet člověka do souladu, nebo chcete-li do harmonie se sebou samotným, aby se těšil plnému potenciálu – mentálnímu i fyzickému. Ájurveda a jóga jdou ruku v ruce. Co nám ájurveda dává? To, co vidíte – to, jak vypadáme a jak se cítíme. • **D:** Ájurveda je nedílnou součástí naší tantrické tradice Sri Vidya. Vzájemně se tyto tři proudy moudrosti doplňují a v celosti nemůže dost dobře fungovat jedna bez druhé. Cíl ájurvedy je dosažení a udržení fyzického a mentálního zdraví. Cíl jógy je poznání sám sebe a světa. Cíl tantry je práce s mocí, schopnostmi. Moc (tantra) bez moudrosti (jóga) je nebezpečná. Moudrost bez moci věci měnit a dosahovat je neúčinná.

Letos vás a vaše lekce zažijeme na Jóga kempu, na co se můžeme těšit?

K: Já se těším velmi! Na praktikující, na atmosféru a na společný čas! Máme pro vás připravenou společnou praxi, kterou vás provedeme oba. Daniel vás provede přípravnou prací a následnou hlubinnou relaxací. A věřím, že bude příležitost, kdy vám zodpoví vaše otázky

týkající se jógy. Já si s vámi dovolím sdílet nedělní dopolední praxi s vedenou savasanou a přednášku o významu pozic na fyzické, energetické i psychické úrovni, tak abyste si mohli prohloubit vaši osobní praxi.

• **D:** Jak jeden z našich studentů dobře řekl „Daniel je tady od mluvení.“. Rád diskutuji a předávám z jógy víc, aby se neredukovala pouze na zábavné pozice. Rád vás provedu ucelenou praxí, meditací, pranayamou, Kriya technikami, jógou Nidra.

Děkuji za rozhovor, Jitka Maděrová (nezkrácený rozhovor na www.ceskyrajvakci.cz)

Pokud chcete zažít neopakovatelnou atmosféru a skvělý jógový víkend v Českém ráji, jděte na www.jogakempvceskemraji.cz



SHOP RECALL

Recall
e-shop

váš e-shop pro zdravý životní styl
www.shoprecall.cz

**SKVĚLÉ
CENY**

**STÁLE
NOVÉ AKČNÍ
NABÍDKY**



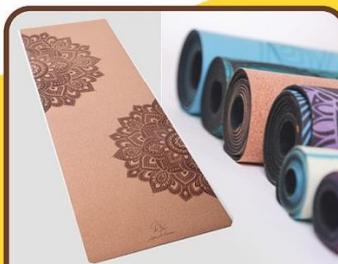
KOMPLETNÍ SADA PRO LÉTACÍ JÓGU

Sada pro létací jógu a cvičení
v šálách obsahuje šálu
a závěsný systém.
Kompletní sada bez starostí.



KOMPLETNÍ SADA PRO AERIAL HOOP

Sada pro vzdušnou akrobacii
a cvičení v kružích obsahuje
kruh, pásku, závěsný systém.



PODLOŽKY NA CVIČENÍ – JÓGAMATKY

Korkové, kaučukové, přírodní,
různé vzory i tloušťky.
Skvělé ceny a **nyní v akci**
s hořčičkovým olejem zdarma!



Hořčičkový olej

Hořčičkový olej
ze Zechsteinu je
čistý, přírodní
a nejvíce
doporučovaný
hořčičkový olej
na světě. Efektivní
doplnění hořčičku
pro vaše tělo.

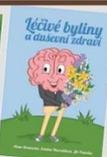


TRIO B – KOMBINACE VITAMÍNŮ B6, B9, B12

Receptura
dle
prof. RNDr.
Anny Strunecké,
DrSc.

KNIŽNÍ BESTSELLERY

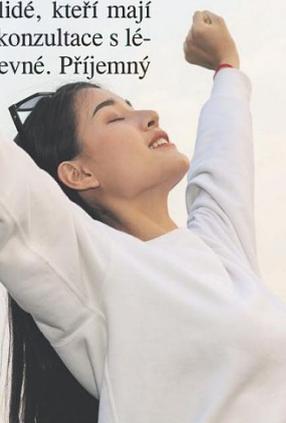
Zdraví, příroda, dům, byt, zahrada,
tvoření, ekologická tematika, pro děti
a mládež, populárně naučné...



STÁLE PRO VÁS MÁME ZAJÍMAVÉ AKČNÍ NABÍDKY... ZNÁMÉ ZNAČKY... SKVĚLÉ CENY...

PROČ SI DOPŘÁT KAŽDODENNÍ OČISTU NOSU?

Čištění nosu slanou vodou (tzv. néti) je doporučováno v ájurvédské filozofii, v józe, a dokonce k této technice stále častěji začínají „přičichávat“ i naši lékaři. Proč? Jde o jednoduchý princip, ke kterému potřebujeme pouze konvičku, teplou vodu a sůl. Efektem je pak velmi pozitivní vliv na dýchací cesty a celý imunitní systém. Sůl odstraňuje hlen a přirozeným způsobem brání vzniku mnoha nemocí. Procedura navíc podporuje vitalitu sliznic. Ocení to i lidé, kteří mají například po operaci v nosní dutině (zde je určitě nutná konzultace s lékařem), a také alergici, pro které je to velmi očištné a úlevné. Příjemný pocit a úlevu ale cítí i člověk, který alergií netrpí. Vhodné je čistit tímto způsobem nos každý den (stejně jako si čistíme zuby), pravidelně a v každém ročním období. Na jaře je tato očista skvělá pro snížení alergenů a pylů na sliznicích, v létě prachu, na podzim a v zimě pak můžete efektivně pomoci imunitě s bojem proti virům, které se na sliznicích usazují. A to i v době, kdy na nás „něco leze“. Pokud jste člověk, který navíc často pobývá či pracuje v prašném či znečištěném prostředí, pak byste nad koněvkou neměli vůbec přemýšlet a okamžitě ji nasadit do svého života. -red-



OPOMÍJENÝ A ZÁZRAČNÝ MÁK

Málo kdo ví, že ČR je maková velmoc. Z hlediska zahraničního obchodu je mák až 2x významnější než chmel. Ve světě je navíc právě český mák ceněn pro svou vůni, chuť, jednotnou barvu a mizivý obsah návykových alkaloidů. V našem jídelníčku má velký potenciál – dokáže svými hodnotami dokonce nahradit maso a patří mezi potraviny s nejvyšším obsahem nutričně významných látek.

Ministerstvo zemědělství ve svém pojednání o máku informuje, že energetická hodnota je 536 kcal/ 100 g makových semen, lze z něho vytvořit velmi kvalitní olej, který obsahuje ¼ esenciálních mastných kyselin, má velmi nízký obsah sacharidů (3 %), obsahuje antioxidanty – které mají antimutagenní, antibakteriální, antivirový a protizánětlivý účinek a mají tak vliv na prevenci mnohých onemocnění. Dále obsahuje především vitamín E, v menší míře pak C, B1, B2, B3, B5 a B6 a také fytoosteroly, které mají pozitivní vliv na snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění a snížení LDL cholesterolu. Jeho předností jsou pak v obsahu vápníku – 12x vyšší než u mléka, železa – 3x vyšší než u špenátu, draslíku – 2,5x vyšší než u banánu, hořčičku – 2x vyšší než ve vlašském ořechu. Obsah fosforu ve 100 g máku odpovídá doporučené denní dávce pro člověka a obsah zinku je u máku vyšší než v zinkových semínkách tykve olejné. I přes všechna tato pozitiva je u nás spotřeba máku pouze 1 g denně na 1 obyvatele.

A to je žalostně málo. Zapojte proto fantazii a hlavně udělejte český mák základní součástí své kuchyně a pokrmů. Bude to stát za to! -red-

**TIP: makové recepty
a inspirace najdete na
www.ceskyrajvakci.cz**



KELTSKÁ SŮL MOŘSKÁ RAW
Přírodní Keltská sůl bez rafinace
a příměsí - pro vaši kuchyni, peeling,
do koupele, na výplachy nosu ...



**MODRÝ A BÍLÝ
MÁK
OD ČESKÝCH
FARMÁŘŮ**



KONVIČKA PRO NĚTI
Konvičky pro proceduru
výplachu nosu (zaprášené
prostředí, rýma, denní hygiena...)

zakoupíte výhodně a v různých baleních na

www.shoprecall.cz

OSLAVTE 10 let s firmou MATRACE HAKEN! SOUTĚŽ O MASIVNÍ BUKOVOU POSTEL S KOMPLETNÍM VYBAVENÍM VČETNĚ MATRACE TROPICO



2. OTÁZKA: Z jakých tří sekcí výšek matrace si na www.matrace-haken.cz můžete vybrat?

1. místo: Komplet masivní bukové postele Vykona Laura masiv 40 včetně zesílených bočnic, roštů a matrací Tropic Guard Antibacterial v hodnotě 36.000 Kč,
2. a 3. místo - paměťový polštář Tropic TOM.

Soutěž probíhá v 6 krocích. Úkolem soutěžících je odpovědět správně na všech šest soutěžních otázek, které budeme v každém z vydání publikovat (duben–září 2021). V září vyzveme soutěžící k zaslání kompletních odpovědí prostřednictvím formuláře na www.ceskyrajvakci.cz, kde už nyní najdete podrobné informace k soutěži a nápovědu k soutěžní otázce. Vyhlášení soutěže a předání výher proběhne během října 2021.

MGR. ŠÁRKA HAKENOVÁ: „JEDNOU ZKUSIT JE VÍC NEŽ STOKRÁT SLYŠET“

Českorajská firma Matrace Haken ze Všeně je nejen v regionu vyhlášenou kapacitou, ale také skvělým poradcem a dodavatelem matrací i masivních postelí pro váš dokonalý spánek. Letos slaví deset let na trhu, a proto jsme se zeptali na pár nejdůležitějších informací majitelky firmy Mgr. Šárky Hakenové. Rozhovor se bohužel do tištěného vydání nevešel celý, už nyní ho ale můžete číst nezkrácený na www.ceskyrajvakci.cz.

Firma Matrace Haken je na trhu už deset let... Ano, to je pravda. Začátek byl docela svérázný. Před deseti lety jsme se s manželem pustili do rekonstrukce starého domu – původně hospody – a bylo nám jasné, že pokud má naše symbióza s přes dvě století starým domem fungovat i ekonomicky, musí to být o kombinaci „bydli a podnikaj“. Naše prodejna je trochu specifická tím, že máme otevřeno v neděli. Zákazníky to často překvapí. Je to v podstatě vedlejší podnikatelská činnost, kterou děláme o víkendech a po večerech. Někdy to bývá náročné, ale odměnou nám jsou zpětné vazby od zákazníků, kteří se často po dlouhých letech konečně kvalitně vyspí. Doufám, že je na nás alespoň trochu vidět, že tuto práci děláme rádi a s láskou.

Co vše ve firmě Matrace Haken nabízíte? České matrace pěnové, pružinové, paměťové... Mohu-li zmínit značky, najdete u nás zejména Curem, Tropic, Spirit a také pár typů matrací pod naší vlastní značkou MH. Najdete u nás i české postele z tvrdého masivu (buk, dub) od firmy Vykona a umíme zajistit také čalouněné a vysoké postele Slumberland a Spirit. Velkou výhodou je možnost výroby matrací a do značné míry i postelí dle konkrétních požadavků zákazníka. V nabídce samozřejmě nechybí celá řada doplňků, jako jsou rošty, polštáře, příkrývky, prostěradla (i na vysoké matrace). Umíme nabídnout a také dodat matrace pro hotely penziony i zdravotnické antidekubitní matrace...

Dokážete poradit zákazníkovi, která matrace nebo postel je pro něho nejlepší? Ano. Vždy preferujeme osobní návštěvu klienta přímo u nás ve Všeně. V některých případech jde pomoci i „na dálku“, jelikož za těch deset let už se leccos dá odhadnout. Ale jednou zkusit je víc než stokrát slyšet. Osobní konzultace jsou výhodné zejména v případech, kdy se realizuje kompletní spaní (matrace i postel), protože spousta lidí si neuvědomí, co je dobré před výběrem a nákupem znát (a proč by také měli – neřeší se to každý den).

Nová matrace, postel, rada či více informací? www.matrace-haken.cz



MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a dubové postele.

Showroom a prodejna
Všeň u Turnova, čp. 40. Otevřeno o nedělích 9:30 - 13 h nebo individuálně.



Již **10 let** s Vámi!

Spěte jako miminko...

Doprava, výnos i montáž zdarma
Akce 1+1, rychlé dodání

www.matrace-haken.cz
telefon: 737 605 082

PROČ JÍST ZDRAVĚJI

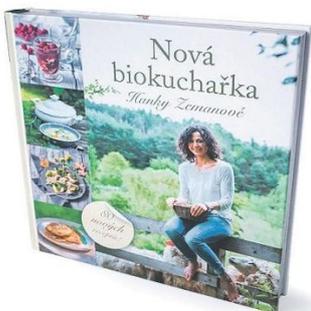
To, co jíme, má rozhodující vliv na naše fyzické i psychické zdraví a logicky i na přirozený tvar postavy. Několik tisíc let jsou potraviny v tradičních lékařských systémech (jako je ajurvěda nebo tradiční čínská medicína) považovány za hlavní lék i prevenci nemocí. Moderní medicína donedávna léčebné účinky každodenního stravování přehlížela. Posledních 10–20 let přineslo změnu. Existuje stále větší množství důkazů o tom, že to, co s potravou do těla dostáváme, vede buď ke zdraví, radostnému životu a dlouhověkosti, nebo k nemocem, depresím a předčasně smrti.

K tomu, proč je důležité lépe jíst, nám ale stačí zdravý selský rozum. Podle statistik veškerých vyspělých zemí se ukazuje, že „blahobyt“ si vybírá svou daň. Je čím dál více obézních lidí. Rapidně přibývá tlustých dětí. Je čím dál více nemocných lidí i dětí, přibývají civilizační nemoci, alergie, poruchy hormonálního i nervového systému. Polovina obyvatel vyspělých zemí jí nějaké léky na předpis.

Do zdravotní péče jde čím dál více financí ze státních rozpočtů.

Současně se během posledních cca 50 let významně změnila výživa. Moderní strava se zásadně liší od tradiční přirozené výživy. ~ Jíme mnohem více nezdravých a průmyslově zpracovaných potravin než předešlé generace. ~ Jíme dvojnásobné množství masa a mléčných výrobků. ~ Konzumujeme zejména bílou rafinovanou mouku místo různých druhů obilovin. ~ Čím dál častěji se stravujeme ve fastfoodech na úkor kvalitního domácího vaření. ~ Jíme extrémní množství cukru. ~ Pijeme hektolitry sladkých limonád, které se ještě před několika desítkami let nevyrobily. ~ Jíme na objem mnohem více jídla než předešlé generace, ale i tak naše tělo často trpí nedostatkem živin. ~ Neustále potřebujeme více kofeinu ve všech podobách a tzv. energy drinků, kterými maskujeme chronickou únavu těla.

Text pochází z *Nové biokuchařky Hanky Zemanové*, www.smartpress.cz • Foto Alena Hrbková



SOUTĚŽ O KNIHU
NOVÁ
BIOKUCHAŘKA
Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na www.ceskyrajvakci.cz



Dešťová voda na vaší zahradě a dotace Dešťovka

Dešťová voda je to nejlepší, co pro vaši zahradu a plodiny můžete mít. V posledních letech je však „boj“ o srážky čím dál větší... A pak je tedy nasnadě otázka, jak vodu na svém pozemku vůbec udržet. Pomůžeme vám, s nádrží i dotacemi.

JAK ZÍSKAT DOTACI DEŠŤOVKA

Získat dotaci Dešťovka je velice snadné, dokonce je to mnohem jednodušší, než se na první pohled může zdát. Existuje celá řada formalit a dokumentů, které je třeba připravit – to vše za vás rádi vyřídíme. Podle typu instalovaného systému se může jednat až o 50 % nezbytných výdajů. Pro systémy na zavlažování trávníku mohou žadatelé dosáhnout na dotaci ve výši 55 tisíc Kč. Pro systémy umožňující její použití ke splachování WC činí dotace dokonce až 65 tisíc Kč. Nejsnazší cestou k získání dotace Dešťovka je kontaktovat nás! Společně domluvíme návštěvní techniku na vašem pozemku a následně za vás vyřídíme všechny formality tak, aby vám byla poskytnuta maximální dotace.

Více informací, nabídka nádrží:

www.kinghouse.cz

e-mail: info@kinghouse.cz

telefon: 774 709 588



SAMONOSNÁ NÁDRŽ NA DEŠŤOVOU VODU PLANUS 4

Nabízíme nádrže na dešťovou vodu v provedení PLANUS a PROFI
• různé velikosti, vysoká kvalita, možnost dotace Dešťovka



Objednávky Po až Pá od 7:00 do 16:00 hod.
777 081 640 • zuzana.havrankova@drles.cz
Závoz dle dohody bez omezení.

Palivové dřevo štípané Akce na smrkové dřevo! Zaváděcí cena – 700 Kč/prms

NOVĚ – smrkové dřevo suché 7000,- za 9 prms a tvrdé dřevo listnaté 1200,- Kč/ prms.
Suché smrkové a listnaté dřevo pouze do vyprodání zásob.

Kontejner vč. DPH 15% + doprava z Lomnice nad Popelkou do 10km.

CELKEM 6 300 Kč

Cena platí při odběru 8prms a více. Doprava nad 10km = 25Kč/km

www.drles.cz



Z RÁJE: KOBEROVŠTÍ ŠKOLÁCI JIŽ PODRUHÉ SÁZELI STROMY

Už druhé jaro jsme se společnými silami všech dětí a učitelů z naší malé Základní školy v Koberově pustili do vysazování stromků podél silnice vedoucí z Koberov na Malou Skálu.

Vlastní vysazování je vždy součástí tematického dne věnovaného environmentální výchově, během kterého děti plní úkoly vztahující se k přírodě, jejího poznávání, chápání souvislostí a také poznávání okolí svého bydliště. Těchto témat je velké množství, ale pro děti prvního stupně je důležité poznávat přírodu všemi smysly a učit se vnímat, jak je nám v lese a v přírodě dobře a do budoucna si tak vytvářet pozitivní vztah k přírodě a její ochraně.

Často slyšíme, že se děti zase neučí, jsou celý den někde venku. Již z výše popsaného je jasné, co se děti během takového dne mohou naučit a to je potřeba zmínit ještě komunikaci, spolupráci, respektující přístup, ohleduplnost a jiné důležité věci, které při takovém dopoledni potřebují a které určitě uplatní v životě více než některá témata z učebnic.

A samozřejmě se naučí, jak zasadit stromek. Zjistí, že je to činnost, kterou může dělat úplně každý a že to má smysl, protože naše děti vědí, že toho máme s rostlinami hodně společného a že by se nám tady bez nich těžko žilo.

Mgr. Mirka Bičková – učitelka ZŠ Koberovy



Tradice se nevzdáme



SVIJANY, SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST
WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ



Firma **ProScan a.s.** autorizovaný servis vozů Scania,

hledá do svého týmu nové kolegy na pozice:

Mechanik nákladních vozů Mechanik elektro

Práce na HPP, 2-směnný provoz, mzda až 43.000Kč, pracoviště Jičín.
Více informací na tel. 737 213 727 nebo e-mailu petr.sykora@proscan.cz



RADY DO ZAHRADY – BABIČČINA ZAHŘÁDKA (nejen v květináči)

Prázdniny u babičky na venkově. Za okny muškáty, v růžích a levandulích bzučí včely a za otevřenými okny se dopékají švestkové koláče. Vsadím se, že si babiččinu zahrádku představujeme všichni tak nějak podobně – milou, voňavou a uklidňující. Vyhleďte si tedy na balkoně klidný koutek, kam se vejde pohodlná židlička obklopená květinami a můžete si ji pro letošní léto sami vytvořit. Aby tato zahrádka prospívala, není třeba vynakládat žádnou velkou námahu. Všechny dále uvedené druhy budou dobře růst v dostatečně velkých nádobách s drenáží a obyčejnou zeminou pro zahradní rostliny, odlehčenou přidáním písku, které postavíte na balkoně na slunné místo. Krásenku, hledík a stračku si můžete předpěstovat od brzkého jara doma na okně, nebo si je stejně jako ostatní rostliny kupte už vzrostlé a třeba i rozkvetlé. Ven zahrádku umístěte v druhé polovině května, až přejdou po-

slední ranní mrazíky. Vyšší rostliny s těžkým květenstvím, jako je třeba stračka, je dobré vyvázat k opoře, aby se nelámaly. Během vegetačního období rostliny občas přihnojíte vermikompostem nebo přírodními hnojivy.

Nezapomeňte odstraňovat odkvetlá květenství, rostliny tak budou mít víc energie pro další kvetení – pokud tedy nechcete ze své zahrádky sbírat semínka pro vysetí příští rok. Levandule a stračka při správném zazimování přežijí na balkoně do jara, pelargonie přeneste do světlé místnosti o teplotě maximálně 10 °C. Klematisu neboli plaménku vyhovuje jihovýchodně nebo jihozápadně orientovaný balkon. Spodní část rostliny přistihněte a udržujte v mírném vlhku. Rostlina vyžaduje silný jarní řez; keř se nebojte seříznout až na zhruba 50 cm.

TIP | Levandulový cukr

Do skleněné misky s víčkem nasypte cukr a do něj vmíchejte hrst natrhaných levandulových květů. Uzavřenou nádobku postavte na suché místo, levandule zatím cukr nádherně provoní. Zhruba za týden se dá voňavý cukr použít na pocukrování buchet, koláčů nebo třeba na oslazení odpolední kávy.



ODTAHOVÁ SLUŽBA

Ekologická likvidace a výkup všech vozidel a vraků

VOLEJTE NONSTOP
736 766 357

Protokol na počkání, odtah zdarma.
Peníze vždy za každé úplné vozidlo.
Odhlásíme i z registru vozidel.
Výkupem vozu u nás podpoříte výcvik hasičů.
Vaše vozidlo poslouží k záchraně života.

Nudvojovice 1350, Turnov
Hned za stanicí technické kontroly, RESIM

Další rostliny hodící se do vaší improvizované babiččiny zahrádky: **Vlčí bob mnoholistý | Lupinus polyphyllus, rezeda vonná | Reseda odorata, hvozdík bradatý | Dianthus barbatus, kopretiny | Leucanthemum superbuma.**

Text pochází z knihy Zahrádka v květináči Anity Blahušové
Vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na www.smartpress.cz.

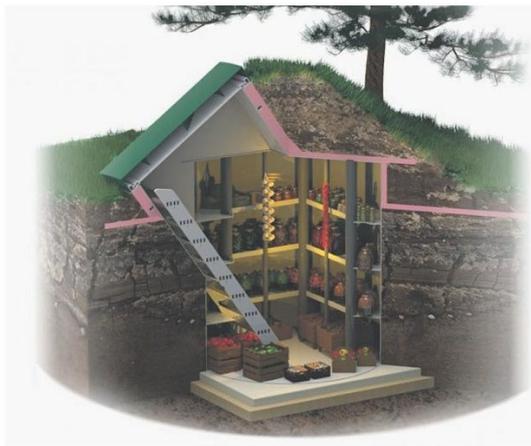
VLASTNÍ SKLEP – SKVĚLÝ A FUNKČNÍ NADSTANDARD DNEŠNÍ DOBY

Ve starších domech je sklep běžnou a naprosto nedílnou součástí našich životů, kterou každý, kdo tento luxus má, stoprocentně využívá. V posledních desetiletích ale novostavby se sklepem téměř vymizely. Důvody jsou jasné. Pocit dostatku potravin v obchodech a obrovské náklady i komplikace s podsklepením nás přesvědčily o tom, že sklep je přežitek a není třeba. To je ale velmi krátkozraký pohled. Jak vidíme v posledních měsících, nic není jisté – ani dostupnost potravin v obchodech. Stále více lidí se vrací k vlastnímu pěstování, protože to nese obrovské výhody – jak finanční, zdravotní, sociální, výchovné, tak i psychické a fyzické. Přesněji – pěstujete zdravou zeleninu a ovoce, jíte zdravě, trávíte smysluplně čas venku, kdy svým dětem ukazujete hodnoty, tmelíte rodinu i přátele a sousedské vztahy, učíte fungování přírody, a vám to přináší určitou psychoterapii a udržuje vás to ve fyzické kondici. Jak dokonale. Pak je samozřejmě nutností výpěstky uskladnit a udržet je v ideální teplotě, aby

zůstaly fit i pro zimní sezónu. A pokud nemáte vlastní výpěstky, pak je čím dál větším trendem nakupovat kvalitní ovoce a zeleninu a ty opět musíte někde uskladnit. Tedy sklep rozhodně smysl dává a rozhodně dává smysl i mít vlastní zásoby kvalitních potravin.

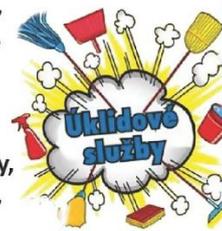
Pokud tedy patříte mezi ty, kdo sklep nemají, zbystřete. Řešení je totiž zcela jednoduché. Podzemní sklep Kellari, který vám dá vše, co od sklepa očekáváte. Je vyroben z velmi kvalitního českého polypropylenu, který dokonale drží formu, nepodléhá tlaku zeminy (tělo je navíc zesíleno vnitřním vyztužujícím rámem), je odolný proti opotřebení a není náchylný k plísním a oxidaci, udržuje stabilní teplotu pro vaše potraviny... Sklep nevyžaduje během montáže betonovou ochranu a může být usazen v zemi jednoduchým ukotvením. V nabídce jsou dvě velikosti sklepů. Každý z nich má pohodlný vstup, police a překvapivě velký prostor, který můžete bezezbytku využít. Důležité je, že toto řešení sklepa je velmi rychlé – bezproblémová a rychlá instalace samonosného sklepa, pro který nepotřebujete stavební povolení. Sklepy pro vás navíc máme skladem, takže už zítra ho můžete mít na zahradě, kde nezbere mnoho místa, ale bude funkční součástí. Jde o dokonalé a finančně výhodné řešení. Investujte chytrě a smysluplně. Myslete na sebe, myslete na budoucnost, užijte si vlastní sklep. Více informací a dobrou radu najdete na www.kinghouse.cz.

**Kompletní nabídka (nejen) podzemních sklepů a více informací: www.kinghouse.cz
e-mail: info@kinghouse.cz
telefon: 774 709 588**



VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

koberce,
sedačky,
okna,
dveře,
sanitu,
radiátory,
podlahy,
kočárky,
dětské sedačky,
matrace, interiér automobilů ...
**PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID**
Radim Zajíček
tel. 777 138 948
e-mail: radimzajicek@seznam.cz

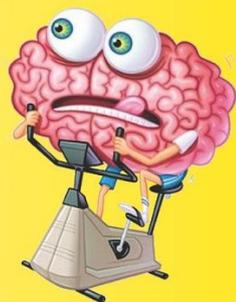


www.cistenikludzajicek.webmium.com



HÁDANKA

Honza, Jirka, Pepa a David (jejich příjmení: Suchý, Novotný, Pokorný a Kudláček – zatím nevíme, které příjmení je čí) si povídají, co budou dělat o dovolené. Jeden z nich pojedede na chatu, druhý ke známým, třetí na zájezd a čtvrtý zůstane doma. Víme, že: Honza Novotný nebude doma, ani u známých. Pepa, který se nejmenuje Suchý, se nechystá ke známým. Jirka, který se nejmenuje Suchý, ani Kudláček, jede na zájezd. Doplňte pod sebe do řádků takto: jméno – příjmení – kde bude



Řešení: Honza Novotný – chatu, Jirka Pokorný – zájezd, Pepa Kudláček – doma, David Suchý – u známých

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vylustění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství Portál

Dívka pod hladinou - Příběhy dospívajících v krizi

Autor: Jana Růžičková

Sára a Matyáš, dva z vícera hlavních hrdinů, se stávají statečnými bojovníky, kteří se, okolnostem navzdory, staví k životu čelem. Skutečné příběhy hlavních hrdinů jsou hluboce lidské a osobní. Mohou se dotknout každého z nás.



portál

RECEPT: RYCHLÝ SNICKERS DEZERT do skleničky

1. vrstva: 200 g tvarohu, 1 lžice medu, 1 lžička arašídového másla
 2. vrstva: 1/2 banánu, 1 lžička arašídového másla, 1 lžička medu
 3. vrstva: arašídý, čokoláda
- Na spodní (1. a největší) vrstvu smícháme ingredience a dáme na dno skleničky. Druhou vrstvu tvoří zdravější „karamel“, kdy ingredience rozmixujeme a navrstvíme. Rozpuštěnou čokoládu nalijeme

navrch a posypeme arašídý. Necháme ztuhnout v lednici asi 30 minut.



NA STROM LEZE MALÁ ŽELVIČKA. NA PRVNÍ VĚTVI ROZTÁHNE PLOUTVIČKY A SKOČÍ. UHODÍ SE, ALE NEVZDÁVÁ TO A LEZE ZNOVA. PODRUHÉ, POTŘETÍ, POČTVRTÉ... Z KORUNY STROMU JI POZORUJÍ DVA PAPOUŠCI A JEDEN POVÍDÁ: „HELE, NEMĚLI BYCHOM TOMU NAŠEMU ... TAJENKA?“					☺	ZPÁTEČNÍK	JEDNOTKA STÁŘÍ ZEMĚ	ZKR. MĚSTKÉ POLICIE	3. ČÁST TAJENKY	OTOK
					☺	LONDÝNSKÁ ŘEKA				
						MENŠÍ MOTORKA OPRAVNA LODÍ				
☺	SYSTÉM BRZD	1. ČÁST TAJENKY	ANGL. ŘÍCT	SEVEŘAN				CITOSLOVCE PODIVU		
	ÚŘAD (ZAST.)			KŮŇ (BASN.)			KÓD NĚM. MARKY	UŽÍVÁNÍ DROG		
				ZVRATNÉ ZÁJMENO			SVÁTEBNÍ KVĚTINA			
	PŘÍRODNÍ EL. VÝBOJ					ZKRATKA KNOKAUTU			4. ČÁST TAJENKY	POHÁDKOVÁ BYTOST
						POŠTOVNÉ				
	ANGL. VÝPRODEJ					HAMAT				
						BÝVALÁ JEDNOTKA AKTIVITY				
	POMŮCKY: SALE, TELL	ZKR. DECILITR NEJSILNĚJŠÍ Z ROZUMBERKŮ		SOLIDNÍ ČLOVĚK						
				SPOJOVAT KROUCENÍM						
	NÁZEV HLÁSKY V		OPODÁL							
			MLADÉ ORLA							
	MOKNOUT						VELKÁ CENA (GRAND PRIX)			NEMOCNIČNÍ ODDĚLENÍ
							POKOLENÍ			
	SPRÁVCE; DOZORCE; OPATROVNÍK							TAHLE		
								TROPICKÉ OVOCE		
☺	POLIBEK	SPZ LITOMĚŘIC			HOVOR TICHÝ	ODVĚTVÍ				
		2. ČÁST TAJENKY				NÁZEV NOSOVKY				
	SPOR			ŠEĎ						
				ZVÝŠENÝ TÓN						
	ZAKVÍČENÍ VEPŘE		KOLEK							INICIÁLY MALÍŘE ZÁBRANSKÉHO
			KARETNÍ VÝRAZ							
	DRUH DLUHOPISU						HLOUPÁ ŽENA (HANL)			
	PÍSEMNÉ OSVĚDČENÍ						VONNÉ KOŘENÍ			

Pokud jste nedostali noviny Český ráj v akci do schránky, dejte nám vědět! noviny@ceskyrajvakci.cz

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na www.ceskyrajvakci.cz. Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na www.ceskyrajvakci.cz. Vydává Belontis Design s. r. o., IČ 02862581. Korespondenční adresa: Redakce Český ráj v akci, P. O. BOX 52, 511 01 Turnov, e-mail: obchod@ceskyrajvakci.cz, www.ceskyrajvakci.cz. MK ČR E 21748.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 81 – květen/2021, vyšlo 17.–19. 5. 2021. • Výherci soutěží z č. 80: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejnění na www.ceskyrajvakci.cz



FOTOVOLTAIKA – V NEJISTÉ DOBĚ JISTÁ INVESTICE

V současné nejisté době mnoho z nás přemýšlí, jak ušetřit a zároveň smysluplně investovat peníze, aby neležely na bankovních účtech a kdo ví... třeba nám jednou jejich výběr banka či vláda nezmařila. Pokud finanční prostředky máme, pak je vhodné investovat do své budoucnosti a nezávislosti. Na mysl však nemáme ani drahý automobil, ani nesmyslně drahé „vyvozenosti“ třeba v podobě přístrojů do domácnosti, které použijeme párkrát a pak leží v koutě. Investice má mít smysl a má nám sloužit dlouhá léta. To slibuje právě fotovoltaická elektrárna. Pokud ji nechcete pořídit v cenově nadsazených dotačních titulech, jako je Zelená úsporám, kdy vždy v době dotací je pořizovací cena daného produktu výrazně vyšší, pak je ideální zvolit fotovoltaickou minielektrárnu od SunnyHouse v Semilech. Proč? Na to jsme se zeptali majitele firmy Andreje Bokoteje.

Jaký je tedy rozdíl mezi dotovanou a nedotovanou fotovoltaickou elektrárnou (FVE)? Pomineme-li technická řešení, pak v ceně. Co je dotované, to je drahé. FVE od naší firmy vyjde bez dotace výrazně levněji než jiná dotovaná.

Pojďme k praktické otázce. K čemu je běžnému uživateli taková FVE dobrá?

Spousta z nás jistě již řešila nadměrný, někdy i zbytečný odběr elektrické energie z veřejné sítě. Právě proto realizujeme tzv. minielektrárny, které zásadním způsobem snižují závislost na veřejné elektrické energii. Z naší praktické zkušenosti víme, že cokoliv je dnes na elektřiku, vnímáme spíše negativně, protože tu energii potřebujeme někde vzít. A to samozřejmě právě ze zmiňované veřejné elektrické sítě, což je drahé. Je třeba si uvědomit několik pohledů – první z nich je ekologický, kdy i snad největším ekologickým skeptikům dochází, že se k přírodě nechováme zrovna šetrně a FVE je krokem k ekologičtějšímu žití. Dalším pohledem je snížení zmiňované závislosti a zároveň naplnění našich potřeb, kdy od mobilního telefonu přes počítač až k elektrickým automobilům jsme schopni minielektrárnou dodat elektrickou energii, kterou pro obrovskou část denní potřeby nutně potřebujeme. Třetí pohled je dostupnost, kdy jde o levnou záležitost a snadnou instalaci s dlouhou životností. Důležité je k tomu dodat, že bez jakýchkoliv nutných a pravidelných zásahů, což je určitě další velké plus.

Komu FVE doporučujete, je vhodná pro každého? Ano. Naši minielektrárnu si může užít v podstatě úplně každý, neboť můžeme instalovat i jen jeden panel pod okno třeba v panelovém domě. Zejména firmy mají velmi drahou elektřiku a tato investice se jim během 5 let může vrátit. Výkonnější elektrárny s více panely lze instalovat na rodinné domky, na chaty, klidně i na zahradnické chatky a podobně. Ideálním místem pro instalaci

je jakýkoliv druh střeš.

Pokud jsem se nad tímto zdrojem energie nikdy nezamýšlela, proč bych FVE vlastně měla chtít?

Jsou dvě motivace našich zákazníků, kteří pro FVE přichází – jedni chtějí ušetřit finance, druhým záleží na ekologii. A nebo obojí dohromady. Pokud se vrátíme k otázce financí, každý z nás zná ten okamžik, kdy přijde vyúčtování za elektřinu. Často řešíme nemalé doplatky, jsme rozčilení, přemýšlíme, kde peníze na doplatek „vzít“ – a kde si ubrat ze svých úspor či financí, které máme připravené na něco jiného... a nakonec i jak to udělat, aby příště doplatek nebyl, byl minimální, nebo se nám elektřina celkově zlevnila. A to řeší jak v domácnosti, tak i šéfové ve firmách. Bohužel, trend v cenách elektřiny je stále stoupající. FVE toto dokáže řešit.

Určitě se nabízí otázka, jak velkou FVE potřebu-



Jsou potřeba nějaké přípravné práce na střeše? Přípravné práce spočívají v tom, že z FVE je třeba svést kabely do místa, kde bude umístěn mikroměnič. Ideálním případem je, když má zákazník už průchodku v celém domě. To bývá hlavně u novostaveb. Nejběžnějším řešením je ale varianta, kdy

jsou kabely jednoduše vedeny po vnějším plášti domu k mikroměniči. Podle typu střechy je kotevní materiál vždy izolován, a nedochází tak k průniku vody.

Lze propojit FVE také s infrapanely, kterými doma topíme? Zcela bez problémů. Jak jsem již zmiňoval v úvodu, z tohoto druhu elektrárny můžete napájet všechny elektrospotřebiče, infrapanely nevyjímaje. To znamená, že pokud máte, nebo uvažujete o používání infrapanelů pro vytápění domu, můžete zásadním způsobem snížit náklady na jejich provoz. Infrapanely stačí mít v elektrice.

FVE jsou bezesporu produktem budoucnosti, kdy už nyní na novostavbách či v developer-ských projektech jsou běžnou součástí výbavy. Jaké s tím máte zkušenosti vy? To je naprostá pravda. V poslední době začínáme čím dál pravidelněji instalovat FVE a infrapanely i pro velké bytové domy ve spolupráci s velkými developery, kdy jsou si vědomi obrovských výhod spojení naší FVE s vytápěním infrapanely. Tato výbava se pomalu stává standardem. A je to logické, finanční dostupnost a alternativní zdroje, které jsou ekologické, jsou velkým přínosem pro stavitele i konečného uživatele a samozřejmě pro naši planetu.

Pro více informací neváhejte kontaktovat osobně, telefonicky nebo e-mailem firmu SunnyHouse v Semilech.

né obloze. Pro příklad je-li zataženo bez slunce, i přesto FVE vyrábí z cca 30 %. A když je obloha úplně černá, bouřková, funguje FVE asi z 5 %. To znamená, že pokud máme 6kW FVE – jsou to necelé 2 kW a při 5 % je to 0,3 kW. Kdybychom to tedy převedli do praxe, čistě teoreticky, kdyby byla celý rok obloha zamračená – vyrobí nám FVE za rok 2 MWh, což je pro představu při spotřebě ledničky s mrazákem v energetické třídě A+ zaručený chod jejího provozu na sedm let.

Je při pořízení FVE vyžadován zásah do současně elektrické instalace v domě? V 99 % případů nikoliv. V závislosti na střešní krytině a umístění hlavního rozvaděče tato instalace trvá asi 0,5 až 3 dny dle velikosti FVE. Je to tak jednoduché, že je-li uživatel trochu zručný, zvládne instalaci i zcela sám. Je to taková jednoduchá stavebnice včetně kotevního materiálu podle konkrétního druhu střešní krytiny.

Lze propojit FVE také s infrapanely, kterými doma topíme? Zcela bez problémů. Jak jsem již zmiňoval v úvodu, z tohoto druhu elektrárny můžete napájet všechny elektrospotřebiče, infrapanely nevyjímaje. To znamená, že pokud máte, nebo uvažujete o používání infrapanelů pro vytápění domu, můžete zásadním způsobem snížit náklady na jejich provoz. Infrapanely stačí mít v elektrice.

FVE jsou bezesporu produktem budoucnosti, kdy už nyní na novostavbách či v developer-ských projektech jsou běžnou součástí výbavy. Jaké s tím máte zkušenosti vy? To je naprostá pravda. V poslední době začínáme čím dál pravidelněji instalovat FVE a infrapanely i pro velké bytové domy ve spolupráci s velkými developery, kdy jsou si vědomi obrovských výhod spojení naší FVE s vytápěním infrapanely. Tato výbava se pomalu stává standardem. A je to logické, finanční dostupnost a alternativní zdroje, které jsou ekologické, jsou velkým přínosem pro stavitele i konečného uživatele a samozřejmě pro naši planetu.

Pro více informací neváhejte kontaktovat osobně, telefonicky nebo e-mailem firmu SunnyHouse v Semilech.

www.sunnyhouse.cz • tel: 800 100 979



sunnyhouse
teplo jinak a lépe...

ZELENÁ LINKA

800 100 979

Nádražní 214
Semily

INFRAPANELY A SOLÁRNÍ ELEKTRÁRNY

MIKROELEKTRÁRNA 2kW

- 8x panel 285Wp
- mikroměnič 2000W

45.900,-Kč

www.sunnyhouse.cz



...napájte infrapanely
a ostatní spotřebiče
přimo ze sluníčka

vyrobeno v Semilech



BLESKOVÝ ROZHOVOR – MIRA NOSEK: „NA ČESKÝ RÁJ NEDÁM DOPUSTIT“

Český herec a nyní i režisér Mira Nosek (*1978) se narodil v Jilemnicích, studoval a žil v Semilech. Jeho divadelní kariéra začala už v dobách studia na semilském gymnáziu, po jeho absolvování vystudoval brněnskou JAMU. Po skončení studia natočil svůj první film – *Rebelové*. Další role už pak přicházely jedna za druhou, znát ho můžete například ze seriálu *Vyprávěj*, z filmů *Účastníci zájezdu*, *Milenci a vrazi*, *Román pro ženy*, *Ženy v běhu* a mnoha dalších. Zanedlouho tohoto skvělého herce můžete zažít naživo na pódiu, kdy v rámci *Sedmihorského léta 2021* vystoupí v představení *Benátky pod sněhem*.

Diváci vás začali vnímat hned s vaším prvním filmem – *Rebelové*. To bylo v roce 2001. Jak na to vzpomínáte? Krásná doba. Nemůže se stát nic lepšího, než když první prázdniny po skončení školy začnete natáčet celovečerní film. Bylo léto, byli jsme mladí a všichni byli úžasní. **Co děláte raději: divadlo, film, či seriál?** Divadlo i natáčení mají různá specifika. U natáčení máte spoustu klapek, než vznikne výsledný obraz, se

kterým pak už nelze hnout. Zatímco u divadla máte aktuálně vždy pouze jeden pokus, ale můžete se svou rolí hýbat během každé další reprízy. Mám rád samozřejmě oboje, i když pravda – natáčení je rentabilnější a něco po vás zbyde. (směje se) Teď mám ještě další zkušenost, a to sice režii, což je celkem hardcore.



Pojďme si říci něco víc o divadelním představení *Benátky pod sněhem*, na které se mohou diváci těšit 1. července v rámci *Sedmihorského léta*... Na Benátkách se mi líbí, že to není jen standard-

ní „dveřová“ komedie. Kromě toho, že je svižná a má humor, obsahuje i tragikomický odstín. Tím myslím, že je tam i přesah, kdy by se měl člověk zamyslet. Více už ale na jevišti.

Určitě se nemohu nezeptat – rozhovor děláme pro noviny *Český ráj* v akci – tedy pro čtenáře z vašeho rodného kraje. Vracíte se sem někdy? Častokrát při cestě z Prahy domů do Semil odbočím u Mladé Boleslavi do Českého ráje a jen tak si ho projíždím. Nedám na něj dopustit.

Máte nějaké oblíbené místo v Českém ráji? Trosky, Kost a Nebákov, kde jsem jako dítě základní školy trávil na táborech každé léto. Nepohrdnu ovšem ani Hrubou Skálou a Valdštejnem, kam jsem jako dítě často chodil s rodiči na výlet.

Na co byste pozval diváky v rámci představení *Benátky pod sněhem* v *Sedmihorském*? Na 120 minut humoru.

Vstupenky na představení *Benátky pod sněhem* a více info na www.sedmihorskeleto.cz

Nezkrácený rozhovor na www.ceskyrajvakci.cz

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2021

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2021
HUDEBNÍ & DIVADELNÍ
www.sedmihorskeleto.cz

A ÚTERÝ 3.8.		NO NAME
B ČTVRTEK 24.6.		BEN & MATEO
B ČTVRTEK 5.8.		S PYDLOU V ZÁDECH
A ČTVRTEK 1.7.		BENÁTKY POD SNĚHEM
B PÁTEK 6.8.		OLDIES PARTY
A ÚTERÝ 6.7.		ZLOČIN V POSÁZAVSKÉM PACIFIKU
A ČTVRTEK 12.8.		HRDINOVÉ
A ČTVRTEK 15.7.		Jiří Pavlica a Hradišťan & Hana a Petr Ulrychovi Javory Beat
A ČTVRTEK 19.8.		ÚHLAVNÍ PŘÁTELÉ
B SOBOTA & NEDĚLE 17.-18.7.		JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI
B ÚTERÝ 24.8.		SATURNIN
B PÁTEK až NEDĚLE 23.-25.7.		SPOLUFEST KEMP
A ČTVRTEK 26.8.		SEX NOCI SVATOJÁNSKÉ

Recall shop
www.shoprecall.cz

Svijany
Soukromý pivovar 1504

Radio Contact FM 101,4

Liberec
Český rozhlas

Recall pension

BBPress media s.r.o.

echo
TIKÁRKA UMĚNÍ

ČTVRTEK 2.9.

LOLLIPOPZ

Předprodej vstupenek:
www.sedmihorskeleto.cz
www.evstupenka.cz

Děti na koncerty do 140 cm vstupné 140 Kč. Dětské vstupenky pouze na pokladnách festivalu. Na divadelní představení a koncerty Lollipopz a Ben & Mateo se dětské vstupenky neprodávají.

Přenositelné permanentky na www.sedmihorskeleto.cz.

Přenositelná permanentka platí na 7 akcí Sedmihorského léta 2021 označených kategorií A (červené a modré).

Změna programu a místa konání vyhrazena.

Zastřešené jeviště a hlediště

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2021 HLEDÁ BRIGÁDNIKY

Požadavky: věk 17+ • zodpovědnost a spolehlivost • chuť do práce a ochota spolupracovat • optimistická a pohodová povaha • účast na minimálně 7 akcích SL 2021 (program a termíny www.sedmihorskeleto.cz)

Náplň práce: organizační zajištění akce – rozmístění židlí, lavic a stolů, obsluha u pokladny a infostánku, zabezpečení vchodů, navigace parkování, úklid po akci...

Co získáte: placenou brigádu • zkušenosti • reference o praxi do životopisu • účast na zajímavém projektu

www.sedmihorskeleto.cz



Životopis a aktuální fotografii zašlete na info@sedmihorskeleto.cz, předmět zprávy „Brigáda 2021“.
Do zprávy rovnou uveďte termíny, o které máte zájem.