

Vaše
pohodové rádio

Radio Contact
FM 101,4



www.rcl.cz

ROZHOVOR MĚSÍCE – IGOR TIMKO (NO NAME):



3. 8. 2021
KONCERT NO NAME
SEDMIHORSKÉ
LÉTO

„MÁME UŽ DÁVNO VŠETKO SPLNĚNÉ, AKTUÁLNĚ ZAŽÍVAME BONUS“

Kapelu No Name a jejího ikonického zpěváka Igora Timka není nutné dlouze představovat. Jejich písně znají bez přehánění všichni – mladí, staří, děti, rodiče i prarodiče. Hudební i osobitý projev je velmi příjemný. A pokud zavítáte na koncert, pak se těšte na hity, legraci, zábavu a skvělou hudbu. Šanci letos máte hned dvakrát. Poprvé na koncertě v rámci **Sedmihorského léta** v Sedmihorskách u Turnova a podruhé na open air koncertě v Kutné Hoře. Bližší info a vstupenky na www.sedmihorskeleto.cz

Vnímáte nějaký rozdíl mezi publiky na Slovensku a v Čechách? Keď hráme, tak je úplne jedno, či Michalovce, alebo Sokolov, či Praha, alebo Košice... Máme šťastie v tom, že naše songy poznajú takmer všetci...

Jaké jsou novinky u No Name? 26. 8. 2021 kapela oslaví 25 rokov, odkedy sme sa vôbec po prvýkrát v histórii stretli... K danému dňu plánujeme vydať nový singel. Myslím, že zarezonuje...

Bez jakých hitů si neumíte představit koncert? Určite bez tých najväčších, aj keď pravdou je, že občas sa v dobrom hádame, ktoré pecky vynechať, pretože nie stále hráme hodinu, hodinu a pol, takže už sme zažili aj koncerty bez pesničiek jako Žily, čím to je a nič sa ne-

stalo... :-) Myslím, že „Ty a tvoja sestra“ je song, ktorý proste na koncerte odznieť musí.

Představovali jste si ve svých počátcích takový úspěch? O niečom takom môžete len snívať. Nedá sa ani len vo sne predstaviť si, čo všetko vás na ceste muzikantským životom čaká... Nedávno som našiel nejaký archívny časopis „Medici“ z roku 2001, kde sa nás pýtali viac menej to isté, čo sa pýtate vy dnes. „Kedy sme pocítili slávu a jako sa s ňou vyrovnávame.“. A už je tomu 20 rokov... Takže cítime sa jako ryby vo vode.

Vy jste původně vystudovaný herec, což se určitě hodí i na podiu... Z času na čas si strihnem nejaké role, v roku 2013 sme v Košiciach v Štátnom divadle uviedli pôvodný muzikál Moric Beňovský, kde som si zahral jednu z hlavných rolí... Sem tam skočím do rozhlasu, sem tam dabing... mám s hraním kontakt, ale už je to skôr o výjimkách jako o pravidle.

Jaké to je koncertovat, hrát a být velmi často se svými bratry? Vcelku fantastické... Samozrejme, že máme medzi sebou aj osobnostné konfrontácie, ale verte mi, že aj konflikt musí mať nejakú úroveň... a s bratmi, s ktorými sme vyrastali v jednej detskej izbe, sú vzťahy na výbornú. To je základ.

pokračování na str. 16

SPOLEČNÝ KONCERT



Jiří Pavlica
Hana a Petr Ulrychovi

**JAVORY BEAT
&
HRADIŠŤAN**

15. 7. 2021 od 20 hod.

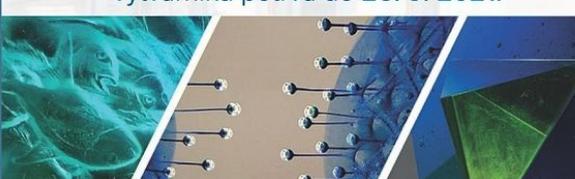
Sedmihorky u Turnova
www.sedmihorskeleto.cz

SEDMIHORSKÉ LÉTO
HUDEBNÍ & DIVADELNÍ
2021

Detesk MUZEUM A GALERIE DETESK Náměstí 3. května, Železný Brod - denně 9.00 – 17.00 h

Petr Hora, Jaromír Rybák, Jan Štohanzl
GLASSMATES II

Přehlídka tvorby našich významných sklářských výtvarníků potrvá do **26. 9. 2021**.



MUZEUM

Téměř tři stovky unikátních autorských počinů tvůrců železnobrodské sklářské slávy. Samostatné oddělení dokumentuje vývoj železnobrodských skleněných figurek.

Reprezentační prodejna sklárny DETESK

Kromě širokého dárkového sortimentu nabízí vína z oblastí Itálie a Francie, do kterých úspěšně vyvážíme láhve, určené pro plnění alkoholickými nápoji. Nově je možné zakoupit chlazené těstoviny od proslulého italského výrobce Pastificio Temporin.



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



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)

E-SHOP

ŽULOVÁ
& ČEDIČOVÁ
DLAŽBA

včetně dopravy

primakamenplus.cz

:: ČEDIČOVÁ KOSTKA
4/6, 8/10

:: ŽULOVÁ KOSTKA
4/6, 8/10, 5/12, 15/17

PRIMA KÁMEN
Plus, s.r.o.

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

DETESK S.R.O. A SKLÁŘSKÁ HISTORIE

Sklárna DETESK s.r.o. byla založena v r. 1990 v Železném Brodě, na místní sklářskou tradici ale přímo nenavazuje. Zabývá se téměř výhradně zpracováním tvrdé borokřemičité skloviny. Představitelé společnosti ale chovají k místní sklářské tradici hlubokou úctu. Právě ona měla zásadní vliv na novodobé formování genia loci nejen města samotného, ale i jeho širokého okolí. Vzrůstající slávu železnobrodského skla ve světě musel doprovázet růst odpovědnosti za pracně získané pozice. S každodenní konfrontací se zahraniční konkurencí se naučili úspěšně bojovat technici i výtvarníci, dělníci, vlastníci i manažeři.

V roce 2001 založili představitelé společnosti DETESK sbírku železnobrodského uměleckého skla.

Když byla roku 2014 dokončena kompletní rekonstrukce budovy na železnobrodském náměstí 3. května, kromě reprezentační prodejny skla a s ní spojené vinotéky v ní byla umístěna i galerie pro pořádání krátkodobých výstav. Další prostory budovy jsou věnovány muzeu, ve kterém našla sklářská expozice své definitivní, důstojné místo.

Sbírka železnobrodského uměleckého skla společnosti DETESK s.r.o. je zaměřena převážně na autorská díla osobností podílejících se na budování železnobrodské sklářské slávy, od r. 1920 do současnosti.

Nejrozsáhlejší kolekce patří slavnému Miloslavu Klingerovi. Hodnotné umělecké objekty ale dokumentují práci dalších významných výtvarníků, zastoupení jsou Z. Juna, M. Janků, L. Oliva, J. Brychta, A. Metelák, J. Tockstein, O. Žák, L. Přenosil, V. Linka, A. Drobník, bratři Plátkové, B. Medek, A. Hásek, J. Černý, ale i J. Drahoňovský, R. Roubíček a mnoho dalších.

V současné době mohou návštěvníci shlédnout téměř tři stovky hodnotných exponátů, přičemž je sbírka neustále rozšiřována. Doplnují ji ukázky dalších neomyšlených aktivit sklářských výtvarníků, kresba, malba, skleněná mozaika, z plechu tepané reliéfy. A také příklady zajímavé tvorby z produkce místních sklářských firem do r. 1948.



Zvláštní oddělení podrobně mapuje vývoj železnobrodských skleněných figurek. Tažených, drátkových, foukaných, modelovaných nebo větších hutnických. O jejich slávu se rozhodující mírou zasloužil rodák z Pohodlí u Litomyšle, dlouholetý profesor železnobrodské sklářské školy Jaroslav Brychta. Právě před sto léty, v roce 1921, vytvořil Jaroslav Brychta v bývalém železnobrodském hostinci, přechodně proměněném na právě založenou sklářskou školu, první návrh na skleněnou figurku.

Oslavy stoletého výročí založení železnobrodské sklářské školy, první české na našem území, měly být pořádány už v minulém roce. Situace tomu nepřála, proto byly posunuty na rok letošní. Probíhat budou nyní, v červnu. Jejich důležitou součástí by mělo být i železnobrodské Skleněné městečko. Tradiční společenská událost je letos naplánovaná na víkend 18. a 19. září.

Rozsáhlá sbírka přehledu sklářské umělecké tvorby v muzeu společnosti DETESK bude jistě jednou z důležitých součástí oslav. Navíc v galerii DETESK bude až do 26. září probíhat výstava významných současných sklářských výtvarníků, absolventů školy, Petra Hory, Jaromíra Rybáka a Jana Štohanzla. Aktéři pro ni zvolili název GLASSMATES II.

autor: I.K.



CESTOVNÍ KANCELÁŘ FISCHER JIČÍN nabízíme zájezdy



FISCHER

NEV-DAMA

eTravel.cz

Za nejlepší ceny právě teď

Chorvatsko
vlastní dopravou



Řecko



Egypt



Těšíme se na Vás



CESTOVNÍ KANCELÁŘ FISCHER; HUSOVA 192, JIČÍN;
TEL.: 739 61 00 06; E-MAIL: JICIN@FISCHER.CZ
OTEVÍRACÍ DOBA: PO – PÁ: 9.00 – 17.00

FISCHER
GROUP



WWW.CESKYRAJVAKCI.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.

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

BUĎTE VIDĚT

55 000

VÝTISKŮ/měsíc
ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES **150 000**
ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO
VYDÁNÍ

NOVINY ČESKÝ RÁJ
V AKCI POKRÝVAJÍ:
Turnov, Mn. Hradiště,
Semily, Žel. Brod,
Hodkovice n. M., Jičín,
Sobotku, Bakov n. J.
a jejich spádové obce

**NEJEFEKTIVNĚJŠÍ
PROPAGACE
V REGIONU!
KONTAKTUJTE
NÁS PRO
INDIVIDUÁLNÍ
NABÍDKU**

OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



Český rozhlas

ZPRÁVY Z REGIONU
ČESKÉ PÍSNIČKY
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 | Jablonec v Podještědí 105.4 FM
Turnov 91.5 FM | Nový Bor 104.9 FM

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

*Tradice
se nevzdáme*



SVIJANY, SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST
WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ



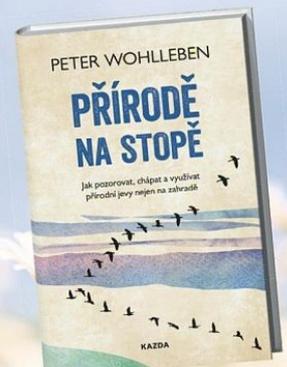
PŘÍRODĚ NA STOPĚ: Květinové hodiny

Carl von Linné, švédský vědec z 18. století, učinil při svých procházkách přírodou zajímavý objev. Rostliny různých druhů otevírají své květy v různou dobu, a to docela spolehlivě. Natolik spolehlivě, že se přesností blížily přesnosti tehdejších kostelních hodin. Bylo tedy nasnadě poskládat z nejrůznějších kvetoucích rostlin přírodní hodiny. A tak Linné založil v botanické zahradě města Uppsala jeden speciální záhon. Uspořádal rostliny do tvaru ciferníku a rozdělil záhon na dvanáct segmentů. Každý z nich otevíral své květy v určité hodině, takže si kolemjdoucí mohli snadno přečíst, kolik je hodin. Hodiny ovšem nefungovaly tak, jak bylo zamýšleno, protože rostliny po několika týdnech odkvetly a musely být neustále nahrazovány. Horské exempláře se navíc v Uppsale chovaly jinak než v domácím prostředí, protože ve městě bylo tepleji. Přesto je tento princip fascinující a i bez výsadby záhonu ve tvaru hodin můžete na zahradě určit denní dobu podle svých trvalek a bylin. Dýně a cukety začínají své květy otevírat už v 5 hodin ráno. V 8 hodin pak své okvětní lístky rozevívá měsíček lékařský, v 9 hodin následuje kopretina. Kolem poledne, když slunce stojí přesně na jihu, se otevírá gazánie. Mezi 14. a 15. hodinou odpolední se začínají zavírat květy pampelišky, kolem 15. hodiny se zavírá cuketa a spol. V 18 hodin večer má zavírací dobu i mák. Proč se však rostliny namá-

hají s tím, aby květy v rozdílnou dobu? Důvodem je opylující hmyz, který se musí vypořádat s celým sortimentem na trhu. Ve špičce, když je otevřeno mnoho květů, nestačí včely a čmeláci navštívit všechny rostliny, takže na některé květy by se nedostalo. Je proto lepší nabídnout svůj nektar a pyl v nějakou dřívější, nebo pozdější denní dobu, kdy ostatní květiny spí. Tím se zvyšuje šance, že přece jen bude moci dojít k opylení. Rostliny tím také vycházejí vstříc včelám, které mohou nabídku lépe zpracovat, a tím si také uložit více zásob do svého úlu. A více zásob znamená i početnější potomstvo, což zase zvyšuje šance na opylení. Vědci z univerzity v Göttingenu zjistili, že i květinové hodiny se mohou opožďovat. Došli k závěru, že také zde hrají roli včely. Je-li květ přes den včelou opylen, zavře se včas. Jestliže se však žádné hmyzí návštěvy nedočká, překročí svou obvyklou otevírací dobu, pravděpodobně v naději, že ho ještě někdo opylí. Takže pokud si na zahrádce všimnete silných odchylek od normálního rytmu květinových hodin, nejspíš ve vašem okolí není dostatek včelařů a divokých včel. To můžete napravit tím, že založíte hmyzí hotel nebo si na zahradu rovnou pořídíte včelí úl.

Text pochází z knihy Petera Wohllebena

Přírodě na stopě od Nakladatelství KAZDA.



**TUTO KNIHU
A MNOHO DALŠÍCH
BESTSELLEROVÝCH
TITULŮ
ZAKOUPÍTE
VÝHODNĚ NA
WWW.SHOPRECALL.CZ**



Vyzkoušejte si tradiční i méně známá řemesla Lomnicka!

PROJEKT TOVARYŠEM ČTVERA ŘEMESEL + 3 ŘEMEsla NAVÍC JE TU PRO VÁS

6. 7. 2021 – 7. 9. 2021, vždy v úterý od 15 hodin
zámeček Lomnice n. Pop. nebo řemeslné dílny ve městě



- * drahé kameny (6. 7., 31. 8.)
- * keramika (13. 7., 24. 8.)
- * cukrářství – Lomnické suchary (20. 7., 7. 9.)
- * bylinkářství a výroba voňavého mýdla (27. 7.)
- * zvonařství (3. 8.)
- * skleněná mozaika (10. 8.)
- * drátování (17. 8.)



Obdržíte Vandrovní knížku,
kvíz a Tovaryšský glejt.

Interaktivní hra (v rámci Křišťálového údolí):

PŘÍBĚH DRAHOKAMU – CESTA OD KAMENE KE ŠPERKU.

Více informací na www.kislomnice.cz.

Projekt byl podpořen Libereckým krajem.



ODDLUŽENÍ INSOLVENCE KONKURZY

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

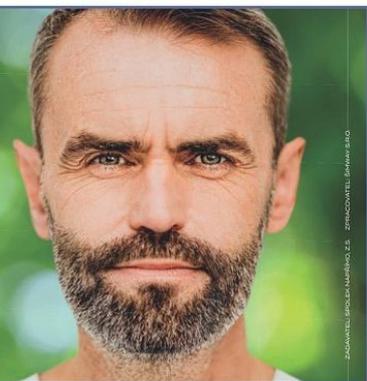
Prozvoňte, sms:
736 610 065

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

PŘÍSAHA
OBCANSKÉ HNUTÍ

ŠLACHTA

ČAS NA SPRAVEDLNOST



BENÁTKY POD SNĚHEM



1. 7. 2021 od 20 hod.

ZLOČIN V POSÁZAVSKÉM PACIFIKU



6. 7. 2021 od 20 hod.

Sedmihorky u Turnova

www.sedmihorskeleto.cz



VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

koberce,
 sedačky,
 okna,
 dveře,
 sanitu,
 radiátory,
 podlahy,
 kočárky,
 dětské sedačky,
 matrace, interiér automobilů ...



www.cistenikludzajcek.webmium.com

**PARNÍ I UV STERILIZACE
 KOMPLETNÍ ÚKLID**

Radim Zajíček

tel. 777 138 948

e-mail: radimzajicek@seznam.cz

Poslouchejte písničky pro dobrou náladu



DEN OTCŮ

slavíme a soutěžíme

Radio Contact
FM 101,4

každé úterý pořad

**BEZPEČNĚJI
 NA SILNICÍCH**



NENÍ TIPAŘ JAKO TIPAŘ

Otázky ze života realitního makléře Petra Friedricha

Na letáku M&M reality jsem našla větu: Staňte se tipařem! Okamžitě se mi vybavil film Láska z pasáže, kde se z Lukáše Vaculíka stane tipař bytových zlodějů! Co slovo „tipař“ znamená? Tipař je všímavý člověk s očima a ušima dokořán. Tipařem může být každý, klidně tedy i vy. Dokonce i Lukáš Vaculík! V realitním slangu je tipař člověk, jenž ví o nemovitosti, která je na prodej. A každý rozumný člověk chce za svou informaci zaplatit. Je to legální možnost si kdykoliv přivydělat předaným tipem na byt, dům nebo pozemek k prodeji. Často to jsou kadeřnice, důchodci... Mám zkušenost, že si takhle přivydělali studenti. Zasloužený oficiální přivýdělek může získat kdokoliv. I vy - čtenáři, pokud o nějaké nemovitosti víte. Nebo si vzpomeňte a zavolejte, až vám do cesty přijde ta správná příležitost. Můžete upozornit třeba na nemovitost, o které víte, že se už dlouhou dobu prodává bez úspěchu, protože okolo denně jezdíte do práce.

To už je ten tip? Ideálně je to telefonní číslo přímo



na majitele nemovitosti. Ale stačí i adresa, zbytek už zařizují já.

Pokud vím, že např. soused chce prodat byt a řeknu vám o tom, jak to bude celé probíhat? Nový tipař podepíše úplně jednoduchou tipařskou smlouvu s domluvenou odměnou. Může se jednat o náhodný jednorázový tip nebo dlouhodobou spolupráci. To vlastně nikdo předem neví. Potom si můžete stáhnout do mobilu aplikaci „můj tipař“ a můžete sledovat, podobně jako zásilku z e-shopu, jak s vašim tipem pracují. Jakmile je zakázka ukončená, dostáváte zdaněnou odměnu v plné výši podle dohody. A pozor, tipařská odměna se vám vyplácí vždy na váš bankovní účet! Vše je oficiální a legální, tedy žádné sušenky pod rohožkou jako v Láscce z pasáže.

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

TREVOS

PŘIJMEME NOVÉ KOLEGY PRO PROVOZ VSTŘIKOVÁNÍ PLASTŮ

Nástrojař (mzda 39-49 tis.)

Mistr (mzda 37-42 tis.)

Přípravář (mzda 28-33 tis.)

Operátor (mzda 25-30 tis.)

BENEFITY:

- dovolená 25 dní
- dotované stravování
- příspěvek na penzijní pojištění
- možnost profesního růstu

adresa: Nová Ves 34, Turnov

kontakt: personalni@trevos.cz, tel.: 481 363 355

www.trevos.cz





PŘÍLOHA O ZDRAVÍ,
POHYBU A RELAXACI
ČERVEN 2021

RESTART

PÁTÝ JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI SE USKUTEČNÍ O VÍKENDU 17.-18. ČERVENCE



Jóga kemp v Českém ráji se stal tradiční pohodovou, relaxační a jógovou akcí. Účastní se ho pravidelně milovníci tohoto příjemného sportu jak z regionu, tak z celé České republiky. Jóga kemp se letos uskuteční již popáté a to opět na stejném místě – v energii nabitě zahradě Penzionu Recall s nádherným výhledem na hrad Trojský, který zážitek z akce jen umocňuje. Termín je stanoven na sobotu a neděli 17. a 18. července. Účastníky čekají velká jógová jména a především spousta inspirace.

stanoven na sobotu a neděli 17. a 18. července. Účastníky čekají velká jógová jména a především spousta inspirace.

Víkend bude patřit všem, kdo si chtějí užít a vyzkoušet cvičení různých stylů jógy s různými lektory. Na své si přijde i každý, kdo se chce dozvědět zajímavosti ze světa zdravé stravy, ájurvédy, relaxace a nebo otevřít obzory v rámci nabízených přednášek. Všem účastníkům také budou k dispozici stánky s aromaterapií, masážemi a dalšími „rozmažlovačnými“ službami. Ze známých jógových osobností se účastníci mohou těšit na **Kristýnu a Daniela Paulus**, kteří jsou známí jako **Paulus Yoga** (v květnovém vydání jste mohli číst rozhovor s nimi). Druhou jógovou osobností bude **Barbora Pagáčová**, která se svou švagrovou, herečkou **Patricií Pagáčovou**,

cvíčí třeba na Televizi Seznam ve vlastním pořadu **Pagáč Jóga** (a právě vydává stejnojmennou knihu). O program se kromě dalších zajímavých hostů postará také se svou přednáškou o životě a ájurvédě autorka několika skvělých knih **Iva Georgievová**.

Jste-li milovníci jógy, relaxace a nových poznatků, nebo prostě jen uvažujete o tom, že si jógu zkusíte poprvé, či chcete zažít něco nového, je tohle akce přímo pro vás! Jóga kemp v Českém ráji je totiž určen jak pokročilým, tak i úplným začátečníkům. Přijďte si užít pohodový víkend, odpočinout si, poznat nové lidi a inspirovat se.

Všechny důležité informace a vstupenky, kterých je POUZE LIMITOVANÝ POČET, naleznete na www.jogakempvceskemraji.cz



ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ ZDRAVÉHO SELSKÉHO ROZUMU

Všechna doporučení se dají snadno shrnout. Jezme jednoduchá jídla, která se skládají ze základních a přírodních potravin převážně rostlinného původu.

Jednoduchým jídlem myslím prosté kombinace a snadno zapamatovatelné zásady. Nezatěžujte se složitými dietami a stravovacími systémy. Když jsou pravidla příliš komplikovaná, nutí vás měřit, vážit, počítat kalorie, porce či obsah živin, znemožňují vám jíst jídlo s rodinou či přáteli, nelze je udržovat dlouhodobě. Není dobré postavit výživu na odříkání. Jídlo nám má přinášet radost a příjemné pocity. Čím jednodušší pravidla zdravé stravy přijmeme nebo si sami vytvoříme, tím pravděpodobněji je uvedeme v život. A tím větší šanci mají na to, aby nás neomezovaly, nestresovaly a abychom je dlouhodobě žili. Ideální inspirací je tzv. Zdravý talíř.

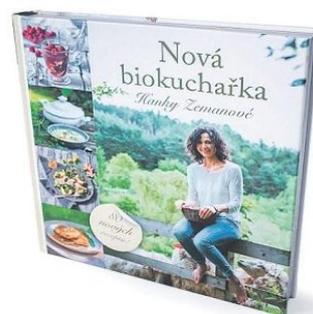
Základní potraviny jsou takové, které nebyly zpracovány potravinářským průmyslem, tedy „rafinovány“. Jsou to potraviny ve své původní podobě, tak, jak nám je příroda nabízí, nebo zpracované tradičním přirozeným způsobem. Snadno je poznáte, protože na nich ve většině případů není dlouhý seznam surovin, ze kterých byly vyrobeny. Neobsahují konzervanty, dochucovadla, glutamát, aroma, umělá sladidla či průmyslové tuky. Tím pádem se nemusíte namáhat luštěním čček.

Přírodním mám na mysli co nejpřirozenější způsob, jakým vznikly. Ideální je, když jsou sezónní, českého původu a pocházejí z ekologického zemědělství nebo z vaší zahrádky. Neobsahují zbytkové pesticidy, GMO, v případě živočišných potravin pocházejí od zvířat, která žijí přirozeně, znají slunce, čerstvý vzduch a zelenou pastvu.

Převážně rostlinný původ doporučuji, protože jíst zeleninu, ovoce, byliny, luštěniny, ořechy, semínka či obiloviny prospívá zdraví, je to ekonomičtější, ekologičtější a etičtější. Problém není v tom, že bychom si nemohli dát kvalitní máslo, vejce nebo kousek masa, ale v tom, že tyto potraviny jíme denně, někdy dokonce několikrát za den. Výzkumy prokazují, že přehnaná konzumace živočišných potravin přímo souvisí s rozvojem rakoviny a civilizačních nemocí. Rostlinné potraviny obsahují více antioxidantů, minerálních látek, vitaminů a vlákniny, což při současném životním stylu, ve kterém přibývá toxických látek i stresu, potřebujeme.

Foto Alena Hrbková

Text pochází z Nové biokuchařky Hanky Zemanové, www.smartpress.cz



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

CESTY KE ZDRAVÍ: ČERVNOVÉ TIPY PRO ZDRAVÍ A VITALITU

Červnem začíná léto. Úžasný čas, kdy můžeme využít spousty vynikajících rostlin přímo z vlastní zahrádky a zároveň tak podpořit svou vitalitu. Inspirujte se a užijte si červen všemi smysly.

Čerstvá šťáva s levandulí, bylinkami a čerstvým medem

Jeden až dva nakrájené citrony či limetky (bez kůry), 1,5 litru převařené teplé vody, 1/2 hrnku čerstvých květů levandule, 1/2 hrnku čerstvých listů meduňky, 3 květy měsíčku, do mírně vychladlého med (dle vašeho uvážení).

Do skleněného či keramického džbánu (pokud ho nevládníme, tak postačí vypařená zavařovací sklenice) dáme postupně všechny přísady (kromě medu) a zalijeme teplou převařenou vodou. Při zrání (1 hodina) šťáva provoní celý byt, má osvěžující chuť. Po cca 1 hodině přecedíme, přidáme med a vlažnou vodu. Doporučuji vypít do cca 3 hodin od začátku výroby.

Med

Med bychom neměli dávat dětem mladším jednoho roku (možnost nebezpečí otravy botulotoxinem). Je velmi důležitý pro tělo i ducha, redukuje zahlenění, mírní astma, snižuje bolest v krku, uklidňuje, pomáhá při usínání i průjmů. Aby neztratil svoji léčivou složku, tak ho nemáme dávat do horkého. Jako léčivo ho můžeme kombinovat například se skořicí (čistí krev, pomáhá srdeční činnosti, zahřívá...) nebo kurkumou (čistí krev, přirozené antibiotikum, posiluje, uklidňuje, zahřívá...).

Čočková polévka s mladou kapustou a zelenou petrželkou

(zhruba 4 porce, 1-1,5 litru vody)
Mrkev (1 kus), petržel (kořenová 1 kus), 1/3 mladé kapusty, ml. koriandr, saturejka, ochucovadlo bez glutamanu sodného, jemné kari, lžička jablečného octa, troška nastrohaného zázvoru, červená čočka (1 hrnek), jemné ovesné vločky (1/2 hrnku), ghí, sůl, zelená petrželka, kmín. Pokud máte rádi

libeček, tak ho přidejte. Na ghí orestujeme zeleninu, přidáme koření, zalijeme vodou a přidáme ostatní suroviny, krátce vaříme. Polévka se hodí do diet v jakémkoli ročním čase, je velmi dobře stravitelná, pomáhá normalizovat cukr v těle, obnovuje sliznice, podporuje správné vyprazdňování, posiluje, hodí se i v době nemoci.

Kapusta je bohatá na vlákninu

Je prevencí rakoviny tlustého střeva. Spolu s kmínem pomáhá odvodnit a pročistit. Pozor však, obsahuje šťavelany.

Zelená petrželová nať

Velmi chutné zelené koření. Dobře působí při premenstruačních potížích (křeče a bolest hlavy, odvodňuje). Dále pomáhá snížit vodnatelnost, otoky (patří sem i otoky žláz a prsou).

Jáhlové kopečky s tvarohem a jahodami

(recept na 2-3 porce)

1 hrnek jáhel, ghí - 1 lžíce, špetka soli.

Jáhly spaříme, potom s ghí a špetkou soli uvaříme. Po vypnutí vařených jáhel, ještě do horkého zamícháme nakrájené jahody a chvilku necháme. Pozor, jáhly musí být dobře dovařené. Pak již tvoříme naběračkou kopečky na talíři, posypeme tvarohem, tř. cukrem a polijeme ghí.

Jahody

Podporují krevotvorbu, posilují kosti, pomáhají růstu vlasů. Pozor, někdo má na ně alergickou reakci a obsahují šťavelany.

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 pocházejí z publikace Ivy Georgievové Jídlem k rovnováze.



SHOP RECALL

Recall
e-shop

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



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!



BÍLÝ A MODRÝ MÁK OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ

Mák je od českých zemědělců, sklizený tak, aby nemusel být dosušován nad 42 °C, proto neztrácí své cenné látky.



PŘÍRODNÍ KELTSKÁ SŮL

bez rafinace a příměsí je pravou mořskou solí s vysokým obsahem minerálů. Solte zdravě!

KNIŽNÍ BESTSELLERY

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



STÁLE NOVÉ ZAJÍMAVÉ AKČNÍ NABÍDKY... ZNÁMÉ ZNAČKY... SKVĚLÉ CENY...

PROČ SI UŽÍVAT RANNÍ VSTÁVÁNÍ

Ranní vstávání – ač to málokdo slyší rád – je velmi přínosné. Ideální je vstávat před východem slunce, to je ale pro většinu z nás nereálné. Pokud ale zkusíte posunout čas vstávání – a právě nyní, když je ráno světle, to jde mnohem lépe – zažijete nejen krásná klidná rána, kdy se probouzí celý svět, ale i mnoho přínosů psychických a fyzických.

Pokud tedy budeme ignorovat doporučení vstávat před úsvitem, je ideální čas otevřít oči mezi pátou a šestou hodinou ráno. Pozor, platí i pro víkendy. Vhodné je vstávat bez stresu – tedy bez budíku. Jak to udělat? Pokud si do ložnice necháte vstoupit ranní světlo, probudíte se sami, přirozeně a velmi příjemně. Někteří lidé jsou na dobré probuzení velmi citliví, a když se jim nepodaří vstát „správně“, jsou podráždění a bez nálady. To se ale dá změnit. Stejně jako každý den dodržujeme určitou rutinu, u spánku to platí dvojnásob. Tedy základ je dobře a kvalitně se vyspat (tomuto tématu se věnujeme pravidelně z různých úhlů), ráno se nestresovat, ale dát si čas – s tím je spojeno i dřívější ranní vstávání (no není to krása, když si můžete dát káfičko třeba na balkoně a jen se s prvními paprsky pomalu a příjemně probouzet?), a celkově dbát na správný životní režim (týká se jídla, psychohygieny, pohybu...). Ranní vstávání si zpřijemníte i tím, že se nebudete dlouze převalovat v posteli, ale vstanete, otevřete okno a nadechnete se čerstvého vzduchu, co nejdříve nepoužívejte mobilní telefon a užijte si klid a krásnu „normálna“. Ráno vypijte sklenici vlažné vody, kdo má potřebu, může se v klidu a pohodě nashítat. Pokud máte rádi pohyb, pak ráno je pro sport naprosto dokonalé. Ať už si dáte jógu, sřechink, běh nebo „jen“ procházku, budete se pak celý den cítit skvěle, volněji a svěžeji. Pohyb hned po ránu vám dodá energii a pozitivní náboj. Jaké jsou další benefity ranního vstávání? Budete efektivnější a produktivnější i v práci, posilíte své duševní zdraví – brzké vstávání pomáhá utříbit myšlenky, srovnat pocity a nastavit program pro mysl i tělo do celého dne – a to efektivně a bez stresu. A jak se k takovému vstávání dopracovat? Pokud si musíte nastavit budík, pak ho neodkládejte a vstaňte hned (to bolí, že?), mějte důvod, který vás motivuje vstát a bude vás bavit, mějte ráno jako svůj klidný čas, kdy budete „sami se sebou“. Budou se dít zázraky, uvidíte!

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

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

3. OTÁZKA: Vyjmenujte alespoň dva typy matrací dle materiálu.

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

JAK SE „NAKOPNOUT“ BIOHACKINGEM?

Znáte to ráno, kdy místo pohody a klidného startu do nového dne začne mozek pracovat na plné obrátky a vy myslíte jen na množství úkolů, které vás čekají. Někdy je to až paralyzující a demotivační představa. Den ale může začít zcela jinak. Znáte biohacking? Další nečeské slovo, které však pod sebou skrývá zajímavé metody, jak se mentálně uvolnit, nastartovat a žít příjemně. Česky by to mohlo znít „sebe-optimalizace“. Na různých úrovních. Tedy ve fyzické či mentální aktivitě, koncentraci, spánku nebo třeba stravě. Cílem je dosáhnout lepší kvality života a přitom využití našeho biologického potenciálu. Založeno je to na sebepoznávání a experimentování. Tedy sami sebe sledujete, co vám pomáhá k lepšímu životu, k jeho vyšší kvalitě a za jakých podmínek bude tělo podávat vyšší výkon. Musíte tak každý den opouštět svou komfortní zónu a zkoušet, co je pro vás to pravé a naopak. Existují přirozené cesty, ale i nepřirozené (například čipy do těla ...apod. Ty rozhodně nejsou tou pravou cestou.).

Tipy na přirozený biohacking:

- **Sportovní aktivita po ránu** – přináší mnoho benefitů, nastartování do nového dne, kdy se cítíte „prostě jinak“, než když se nehýbete. Navíc při sportu ráno si vyčistíte hlavu a přijde spousta nápadů. Do pohybu zkuste zařadit i protahování. Po noci je to dokonale účinný pomocník.
- **Změna jídelníčku** – nemusí jít o kompletní změnu, zkuste třeba jen eliminovat na dva týdny určité druhy potravin (mléčné výrobky, mouku, kávu, cukr) a sledujte, jaké jsou změny, zda třeba nemáte více energie...
- **Ranní studená sprcha** – stačí na závěr sprchování na pár vteřin osvěžit tělo studenou vodou, postupně dojdete ideálně až k jedné minutě. Podporuje imunitu, dodává tělu energii a připravuje naše tělo na dobré snášení stresu.

Takových tipů a změn ve vašem životě může být mnohem více. Záleží jen na vás, co budete chtít zkusit, ovlivnit a jak moc chcete své tělo a život „nakopnout“.

–red-



Potřebujete zámkovou dlažbu ke svému domu?

Rádi byste měli žulový chodník?

Stavební firma Prima Kámen plus s.r.o. Vám Vaše přání ráda zrealizuje!



Firma je významným regionálním dodavatelem zámkových a žulových dlažeb. Díky mnohaletým zkušenostem, ale také za pomoci vybudovaného, dobře fungujícího systému stavebních postupů je schopna uspokojit potřeby všech klientů, ať se jedná o majitele rodinného domu nebo jde o velkou firemní zakázku či městskou výstavbu.

Jádrem společnosti je mladý, ale zkušený tým vedoucích pracovníků s odpovídajícím stupněm vzdělání. Realizační týmy pak disponují dostatečnou lidskou i technickou kapacitou ve všech řemeslech.

Zakladatel Bc. Jaroslav Richtr připomíná: „Na prvním místě je u nás vždy péče o zákazníka, vnímání jeho potřeb. Důležitá je především vzájemná komunikace, kdy je potřeba si vše vysvětlit do detailů; předejde se tak pozdějším chybám a dohadům. Naše mnohaleté zkušenosti podložené dlouhou řadou realizovaných zakázek zaručují odborné provedení prací, na které poskytujeme **dvouletou záruku**.



Historie a současnost

Společnost založil v roce 1997 Bc. Jaroslav Richtr pod názvem Prima Kámen. A jak říká tento energický, věčně usměvavý rocker s rozsvlými vlasy zjevu Roberta Planta z Led Zeppelin: „Byla to divoká léta!“ První roky se firma zabývala výrobou kvalitních stavebních dílů z umělého pískovce pro výstavbu opěrných zdí, plotů, atd. Později se firma z popudu zákazníků zaměřila na realizaci zámkových a žulových dlažeb, což se posléze stalo hlavním předmětem podnikání. Společnost od roku 2008, již pod názvem **Prima Kámen plus s.r.o.**, postupně rozšiřovala portfolio činností v oblasti stavitelství. V roce 2020 došlo k restrukturalizaci a veškeré aktivity byly zastřešeny nově založeným holdingem **PRIMA KÁMEN STAVBY s.r.o.** Firma je dnes dodavatelem občanských, dopravních a inženýrských staveb jakéhokoliv rozsahu.

== ZÁMKOVÁ A ŽULOVÁ DLAŽBA

NAŠE NABÍDKA:

Zámková a žulová dlažba
Vymývaná a vegetační dlažba
Silniční a zahradní obrubníky, palisády

DALŠÍ SLUŽBY:

Kompletní realizace na klíč
Vysoká kvalita za skvělé ceny
Krátké dodací termíny
Záruky, servis
Oprava a rekonstrukce dlažeb
Doprava a montáž, odvoz sutí
Realizace všech druhů, barev a skladeb dlažby

ZDARMA:

Návrh efektivního a ekonomického řešení včetně kalkulace
Poradenství
Katalog zámkové dlažby

Vzorky dlažeb si můžete prohlédnout v naší **vzorkovně** na adrese: Palackého 175, Turnov, v 1. patře. Při výběru produktů vám rádi poradíme.

Zámková dlažba

Zámková dlažba je betonová dlažba z kvalitní směsi, skládající se z jednotlivých kamenů, je tak i díky ideálnímu složení betonu a použití nejmodernější technologie při výrobě vhodná pro venkovní a velmi zatěžované plochy. Vysoká pevnost, nízká obrusnost a mrazuvzdornost zaručuje odolnost i proti extrémním výkyvům počasí.

V neposlední řadě je nespornou výhodou její rozebíratelnost. Výčet možností jejího využití je takřka neomezený (příjezdové cesty, chodníky, terasy,...), výjimkou nejsou ani schody ze zámkové dlažby.

Nabízíme Vám v rámci prováděných prací výhradně dodávku kvalitních výrobků firmám CS-BETON, BEST a DITON. Vybrat si můžete ze široké nabídky jejich výrobků.

Žulová dlažba

Osvědčený produkt, který svou dokonalostí nezklame žádného zákazníka.

Nabídka přírodního kamene na trhu je opravdu široká, proto Vám rádi poradíme, který materiál je pro daný projekt vhodný. Dlažby z přírodního kamene jsou používány odedávna zejména pro svou kvalitu, životnost, barevné možnosti, ad. Nejčastěji jsou kamenné dlažby vyráběny ze žuly, mramoru a pískovce.

Zatímco žulová dlažba je velmi vhodná pro své vlastnosti a životnost, mramor v exteriéru rychle ztrácí lesk a „šedne“. Pískovcové dlažby jsou do exteriéru vhodné pro svou přirozenou strukturu, protiskluzný povrch a pevnost. Pro venkovní dlažby zejména frekventovanějších prostranství je vhodná žulová kostka.

== HLEDÁME NOVÉ POSILY

Stavební sezóna se nám rozběhla sprintem, a naše firma hledá do svého týmu nové spolupracovníky na všechny dělnické profese, především:

**ZEDNÍKY - ZÁMEČNÍKY -
ELEKTRIKÁŘE - ŘIDIČE
nákl. aut - STROJNÍKY**

== VYBRANÉ REALIZACE



Náročné technické řešení a provedení vybudování opěrné zdi z pískovcových bloků a komunikace s historickou pískovcovou dlažbou v Bořejově.



Náměstí v Dubé



Jičín, škola



Zámková dlažba

Internetový obchod

Od roku 2021 jsme rozšířili naši činnost o internetový obchod, který může sloužit k nákupu žulové dlažby jak pro velké firmy, tak pro soukromníky, anebo přímo pro koncové uživatele. Inzerce eshopu naleznete na další straně tohoto časopisu.

== MOTTO FIRMY

**Nejdůležitější osobou ve firmě je zákazník.
Ze všeho, co děláme, musí být patrné,
že tomu tak opravdu je.**

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



RADY DO ZAHRADY – GRILOVÁNÍ

Grilování je jedna z letních radostí, která se dá při troše dobré vůle provozovat i na balkoně nebo na terase. Když už máte vybrány ten správný gril, grilovací náčiní a kuchařku plnou inspiračních receptů, proč si k

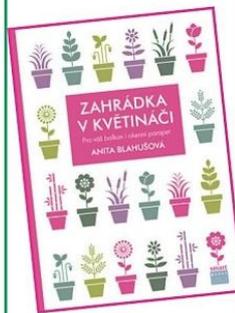
tomu nenasázet truhlík s nejpoužívanějšími aromatickými bylinkami? Budete je tak mít v tom nejčerstvějším stavu pořád po ruce. Ke grilování mas či zeleniny se nejčastěji používají aromatické středomořské bylinky, které nejsou vůbec náročné na pěstování. Rostlinky mají podobné nároky, proto je můžete bez obav sesázet všechny do jedné nádoby. Vyhovuje jim lehčí zemina promísená s pískem, dobrá drenážní vrstva na dně truhlíku a umístění na slunné stanoviště. Zálivku dávkuje podle potřeby, občasné sucho tyto bylinky zvládnou, nemají však rády přemokření. Rostliny nepřihnojíte, naopak, v chudší půdě vyrostou voňavější a aromatictější.

Tymián, šalvěj i dobromysl přežijí při dobrem ochránění zimu v nádobě na balkoně, choulstivý rozmarýn však musíte ze společné nádoby vyndat a na zimu umístit do chladné, světlé místnosti s teplotou kolem 10 °C. Zpátky na balkon poputuje zase koncem května, po posledních mrazících. Čerstvé bylinky se hodí spíše na kratší grilování, delším opékáním totiž ztuhlne ztrácejí své aroma. Využijete je ale zejména k přípravě marinád nebo nejrůznějších omáček ke grilovaným masům či zelenině. Bylinkami lze navíc i zatopit; hodíte-li snítky dobromysli nebo jiné aromatické bylinky přímo na grilovací uhlí, uvolněné silice pak dodají jemnou příchut' všemu, co se zrovna opéká. Další bylinky vhodné pro grilování či na marinády: Různé druhy máty | Mentha, bazalka pravá citronová 'Lime' | Ocimum basilicum 'Lime', petržel kadeřavá | Petroselinum crispum.

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

SOUTĚŽTE O KNIHU ZAHŘÁDKA V KVĚTINÁČI

Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na www.ceskyrajvakci.cz.



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

NEJLEPŠÍ SOUSEDÉ tipy, jaké rostliny jsou vedle sebe rády a prospívají si

- hlávkový salát – mrkev, ředkvička, jahoda
- hrášek – fazole, mrkev, brambory
 - pórek – mrkev, celer, cibule
- rajčata – chřest, bazalka, mrkev, petržel
- brambory – hrášek, fazole, kukurice
 - celer – fazole, rajče, pórek, kedlubna, okurky
- kapusta – celer, řepa, kopr, máta, rozmarýn
- ředkvička – salát, rajčata, mrkev, zelí, špenát
- cibule – mrkev, červená řepa, ředkvička, jahody
- paprika – mrkev, kedlubna, okurka, rajče



Borůvková farma Tatobity

ČERSTVĚ NATRHANÉ KANADSKÉ BORŮVKY Z NAŠÍ RODINNÉ FARMY ZAKOUPÍTE BĚHEM ČERVENCE A SRPNA U NÁS V PROVOZOVNĚ TATOBITY č.p.251, 512 53 TATOBITY

WWW.BORUVKOVAFARMA.CZ 605 530 874





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 návštevnu technika 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 PROFÍ

- různé velikosti, vysoká kvalita, možnost dotace Dešťovka

Mějte svůj vlastní bezpečný sklep plný potravin



DOMÁCÍ PODZEMNÍ SKLEPY

Kinghouse®

- Nejsnadnější instalace samonosného sklepu bez stavebního povolení je opravdu rychlé řešení vašich problémů.
- Instalaci zařídíme "na klíč".
- Sklepy máme pro vás skladem, zítra je můžete mít na zahradě.



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

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“

STAVEBNÍ STROJE JIČÍN s.r.o.

provádí

• Zemní a výkopové práce

• Jeřábnické práce

• Demolice objektů

• Odtahová služba

• AUTODOPRAVA: STAVEBNÍ STROJE JIČÍN
kontejnerové vozy, sklápěče, cisterny

• Pronájem kontejnerů na stavební odpad

• Pronájem stavební mechanizace

• Recyklace stavebních materiálů

• Kompletní STAVEBNÍ PRÁCE:

zpevněné plochy, dlažby, septiky, ČOV

• Vyvážení septiků a jímek

• Nadměrné přepravy



tel. 776 639 776 • stavebnistrojejicin.cz



kukuDESIGN

STYLOVÉ • MODERNÍ • ORIGINÁLNÍ • PRAKTICKÉ
• DÁMSKÉ A DÍVČÍ KABELKY
• KABELKOBATOHY
• PASTELKOVNÍKY...

WWW.KUKUDESIGN.CZ



13

KOUTEK PRO RODIČE: DĚTSKÁ HRA III. - HRA A ROZVOJ MOZKU (2. část)

Článek navazuje na text z květnového vydání...

Je docela obtížné určit, zda a kde je v mozku nějaké centrum pro hru. Během ní se totiž aktivuje a zapojuje velké množství jeho částí a struktur. Jestliže potkanům chirurgicky odstraníme celou mozkovou kůru, vývojově nejmladší část mozku spojenou s vyšším myšlením, nijak to neovlivní jejich chuť si hrát, i když některé projevy hry budou pozměněné. To může svědčit o tom, že hra má v evoluci docela dávny původ a vychází ze starších struktur savčího mozku. Odstranění větších částí různých dalších oblastí mozku, třeba u amygdaly, hypotalamu či mozečku, hru významně omezí, ale stejně tak i spoustu jiných činností, takže specifické herní centrum takto nenajdeme. S motivací hrát si pravděpodobně souvisí některá jádra v thalamu, která jsou ve spojení s limbickým systémem

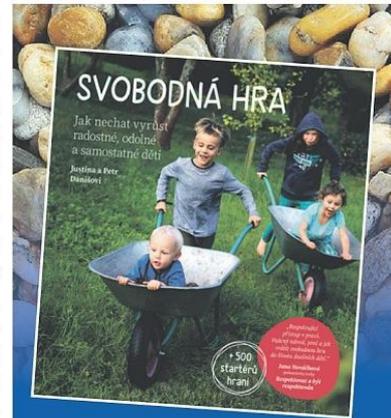


– po jejich odstranění u potkanů hra ustává, i když jiná komplexní chování zůstávají nezměněna. Podle Jaaka Pankseppa, neurovědyce, který jako jeden z prvních systematicky studoval hru u potkanů, tvoří hra v mozku specifický nervový okruh. Panksepp také zcela originálně považuje hru nejenom za projev chování, ale i za jednu z primárních emocí, základních afektivních stavů, které jsou zakořeněny hluboko v savčím mozku podobně jako třeba strach nebo vztek. Hra u dětí se pojí se smíchem, ale smích má zcela zřejmě své paralely i u zvířat, jak je patrné z hravých obličejů mláďat primátů. Jaak Panksepp (spolu Jefferym Burdoffem) objevil a přesvědčivě popsal smích i u potkanů: „Jednoho dne ráno, když jsem se probudil, mě napadlo, že hlasové projevy potkanů při hře mohou být ve vztahu s lidským smíchem... Jel jsem do laborok... a když jsem se tam dostal... prostě jsem řekl: ‚Jeffe, jdeme polechtat pár potkanů‘. Jeff byl nejdřív dost zaskočen, ale pak... se ho zmoc-

nila stejná zvědavost jako mne. První zvíře, se kterým jsme to zkusili, švitořilo jako blázen. Stejně tak druhé a třetí a tak dál... Byl to jeden z nejrobustnějších a nejspolehlivějších projevů nesamozřejmého chování zvířat, jaký jsem kdy měl možnost pozorovat.“ Jaak Panksepp a Jeffery Burdorf pochopitelně neslyšeli švitoření potkanů pouhým uchem, používali detektor na netopýry, díky kterému převedli jejich hlasové projevy na zvuk, který mohli dobře rozeznat. Provedli sérii dalších experimentů, ze kterých bylo stále zřejmější, že švitoření potkanů na hladině 50 kHz, které doprovází jejich hravé zápasení, je funkčně podobné smíchu dětí poslušujících se při bojové hře. Například se výrazně odlišovalo od jiného hlasového projevu potkanů, na hladině 22 kHz, který doprovázel jejich agresivní chování. Smích u dětí nevzniká nápodobou, protože se smějí i hluché a slepé děti. Smích také předchází vyprávění vtipů a hodně dětského smíchu se objevuje, právě když si spolu svobodně hrají. Je tedy docela dobře možné,

že smích je hlasovým projevem pozitivní emoce, která se objevuje při hře s druhými. Malé děti ostatně milují lechtání a při jejich hravě nastavené mysli je najednou lechtivé téměř celé jejich tělo. Okolnost, že sám sebe polechtat nemůžu, zase ukazuje, že ke smíchu je často potřeba interakce s druhým.

• Pokračování tématu v dalším 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

Prožijte v červenci a v srpnu originální LÉTO NA ZÁMKU V LOMNICI NAD POPELKOU!

Projekt Léto a babí léto na zámku 2021 (1. 7. – 31. 12. 2021) byl podpořen Libereckým krajem.



- * výstava Svět kostiček® – Mini-Kostičkofest Petra Šimra s hernou
- * výstava Po stopách hospůdek na Lomnicku
- * loutkářské workshopy
- * loutkové pohádky, hraná pohádka
- * zámecká herna
- * promenádní a nedělní letní koncerty
- * komentované prohlídky města
- * Zámecké letní kino
- * stálá expozice historických marionet
- * Suchárkova stezka zámkem ad.



ZÁMECKÁ KAVÁRNIČKA (25. 6. – 29. 8. 2021)

zámek Lomnice nad Popelkou – nádvoří, park, vnitřní prostory

káva Valentino – domácí dezerty – kopečková zmrzlina ad. – herní prvky – herna – zábavné kvízy

Otevírací doba: po – pá 10 – 17 hodin, so – ne 10 – 16 hodin. Více informací na www.kislomnice.cz.

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

INFRAPANELY

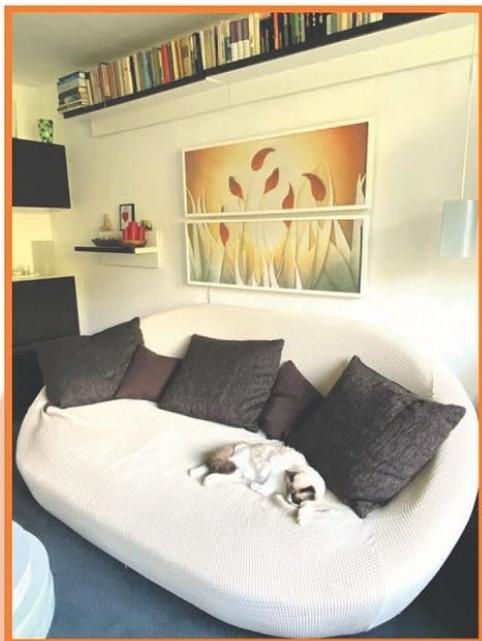


Certifikovaný český produkt



sunnyhouse
teple jinak a lépe...

jako hlavní zdroj vytápění



- jsou krásné
- nezabírají místo (radiátory, vedení, tech. místnost)
- levné na pořízení
- průměrné až podprůměrné provozní náklady
- snadno přenositelné a modifikovatelné
- nulová poruchovost díky absenci součástek
- životnost 20 let bez servisu a dalších nákladů
- bez revizí
- přenositelné
- nevysušují vzduch
- bez emisí
- snadné připojení na FVE
- standardní elektrické rozvody

výroba - projekce - prodej - montáž

prodejna a galerie

SUNNYHOUSE

Nádražní 214
51301 Semily

otevírací doba

po - čt 8 - 15:30 hod
pá 8 - 12 hod

tel: 737 451 167



MINIELEKTRÁRNY PŘÍMO



DO ZÁSUVKY

...PŘIBRZDĚTE SVŮJ ELEKTROMĚŘ !!!

...lze i bez předražené dotace :)

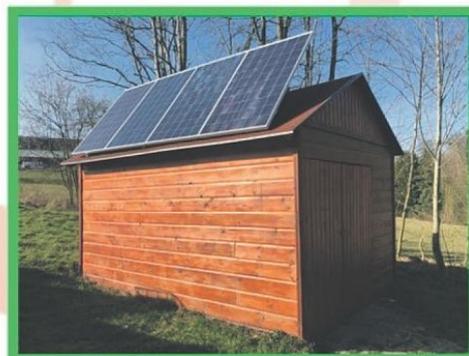
1kW - 25.900,-Kč

2kW - 39.900,-Kč

4kW - 79.800,-Kč

10kW - 249.000,-Kč

ceny vč. DPH



minielektrárna 1kW

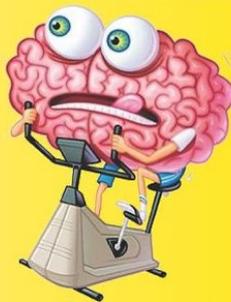
- okamžitá a jednoduchá instalace do Vaší zásuvky
- automatický zcela bezobslužný provoz
- bez revizí a papírování

zelená linka 800 100 979

www.sunnyhouse.cz

VYBAVENÍ SI SLOV, SLOVNÍ ZÁSOPA & SYNONYMA

Uvedte u každého slova minimálně 10 slov s podobným významem.
Například: dům: vila, stavba...



- dělat
- dobrý
- pěkný
- pryč
- volný
- špatný



Pláží se chlápek po poušti a je k smrti vysílený, když se konečně dopláží k oáze. Poprosí o sklenici vody a prodávácí mu odpoví: „Bohužel, já ... (T1, T2).“ „Tak nashledanou,“ zasípe chlápek a pláží se dál. Narazí na další oázu a tam na první palmě visí výstražná cedule: „Vstup pouze s ... (T3)!“						HRÁT FOTBAL	VYPRAVĚČ	JMÉNO HERCE GIBSONA	1. ČÁST TAJENKY	OBRTLÍK
						KEMPINKOVÝ VŮZ				
						ZPĚVOHRY				
						MUŽSKÉ JMÉNO (26.10.)				
	OPRAVNA LODÍ	3. ČÁST TAJENKY	DVORNÝ MUŽ	KONEC SKLADBY						
ZKR. DEKAGRAMU				ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU			ZKR. DECILITR			
				ZÁTOKA			AUSTRALSKÉ OŘECHY			
OPATŘIT RAZÍTKEM							MOJE			I KDYŽ
							HLE (NÁREČNĚ)			
PYTEL NA PIVOVARSKÉ KALY							LAVICE (NÁREČ)			
							SMUTEČNÍ OZNAMENÍ			
POMŮCKY: ESP, MAKA	DESKA NA VÁLENÍ				LOŽE ZAJÍCE					
	PEKÁRENSKÉ ZARÍZENÍ				PLK					
ZDĚŠENÍ							AUTOMOTOKLUB (ZKRATKA)			
							KUŇ			
FILMOVÝ MIMO-ZEMŠŤAN			RÝM					HOVOROVÝ SOUHLAS		
			LIS (OBEČNĚ)					PAPEŽSKÁ POKRÝVKA HLAVY		
PLETENEČ VLASŮ				MILOVNÍK						
				LISTNATÝ STROM						
PLATIDLO EVROPSKÉ UNIE					VLASTNÍ EMĚ					
					HRAD (ZAST.)					
	KOZEL (NÁŘ.)	KÓD ŠPANĚLSKA				POPĚVEK		JMÉNO PROZAÍKA PAVLA		SOUHLAS
		DOMÁCKY ELIŠKA				ŠACHOVÝ KONEC				
ALKALICKÝ KOV							POKOLENÍ			
							OSOBNÍ ZÁJMEMO			
JMÉNO CAPONEHO			2. ČÁST TAJENKY							
DĚTSKÝ POZDRAV			OBRAZY NAHÝCH LIDÍ					NECHŤ		

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vylúštení křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství SmartPress

KRONIKA – rodinných tradic, svátků a radostí

Autorky: Martina Boledovičová / Monika Kindlová

Zaznamenávejte si své vlastní rodinné tradice, významné dny a svátky, oslavy a rituály, ale i rodinné recepty a vzpomínky svých blízkých.

RECEPT: BORŮVKOVÝ NANUK Z PODMÁSLÍ

pro 8 ks (do formiček):
380 g podmáslí, 60 ml medu,
120 g borůvek (kanadských z Borůvkové farmy Tatobity)

Borůvky buď rozmixujte, a nebo opatrně rozkrájejte na poloviny. Podmáslí a med pečlivě promíchejte, přidejte borůvky a směsí naplňte formičky na nanuky. Nechte čtyři hodiny mrazit.

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. 82 – červen/2021, vyšlo 14.–17. 6. 2021. • Výherci soutěží z č. 81: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejnění na www.ceskyrajvakci.cz



SEDMIHORSKÉ LÉTO 2021

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2021
HUDEBNÍ & DIVADELNÍ
www.sedmihorskeleto.cz

ČTVRTEK 1.7.	 BENÁTKY POD SNĚHEM divadelní představení VERONIKA ARICHTEVA • MIRA NOSEK LUCIE ŠTĚPÁNKOVÁ • FILIP CÍL	ČTVRTEK 5.8.	 S PYDLOU V ZÁDECH divadelní představení JOSEF DVOŘÁK • MARKÉTA HRUBEŠOVÁ ROSTSLAV TRTÍK • KAREL GULT • DAGMAR SCHLEHROVÁ
ÚTERÝ 6.7.	 ZLOČIN V POSÁZAVSKÉM PACIFIKU hudební retrokomedie ONDŘEJ HAVELKA • JAROSLAVA KRETSCHMEROVÁ a mnoho dalších	PÁTEK 6.8.	 OLDIES PARTY ČESKÉ A SLOVENSKÉ HITY, KTERÉ NEHASNOU Taneční retro večer s velkoplošnou projekcí a hudbou od 60. do 90. let
ČTVRTEK 15.7.	 Jiří Pavlica a Hradišťan & Hana a Petr Ulrychovi Javory Beat	ČTVRTEK 12.8.	 HRDINOVÉ divadelní představení PETR KOSTKA • JAROSLAV SATORANSKÝ MIROSLAV VLADYKA
SOBOTA & NEDĚLE 17.-18.7.	 JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI	ČTVRTEK 19.8.	 ÚHLAVNÍ PŘÁTELE divadelní představení TEREZA KOSTKOVÁ • NELA BOUDOVÁ KAREL ZIMA • BRONISLAV KOTÍŠ
PÁTEK až NEDĚLE 23.-25.7.	 SPOLUFEST KEMP Tři dny alternativní hudby, pohybu, jídla a inspirace	ÚTERÝ 24.8.	 SATURNIN Swingová groteska na motiv humoristického románu Zdeněk Jirotka & Martin Vačkář & Ondřej Havelka & ORCHESTR MELODY MAKERS ONDŘEJ HAVELKY
ÚTERÝ 3.8.	 NO NAME	ČTVRTEK 26.8.	 SEX NOCI SVATOJÁNSKÉ divadelní představení VÁCLAV KOPTA • BARBORA MUNZAROVÁ JAROMÍR MEDUNA • MAŠA MÁLKOVÁ RADEK ZIMA • SARAH HLAVÁČOVÁ
		ÚTERÝ 31.8.	 BEN & MATEO

Recall shop
www.shoprecall.cz

Recall penzion

Radio Contact
FM 101,4

Liberec

BBPress media

echo

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.

Přenosné permanentky na www.sedmihorskeleto.cz. Přenosná permanentka platí na 7 akcí Sedmihorského léta 2021 označených kategorií A (červená) a modré).

Změna programu a místa konání vyhrazena.

Zastřešené jeviště a hlediště

pokračování z titulní strany

Kde berete inspiraci na texty i hudbu? Skládáte jen vy, nebo i ostatní členové? Skládáme všeci. To je hlavná devíza NO NAME. Sme autorsky totálne sebastační a hlavne slobodní... Takže spievame to, čo zjijeme, a zjijeme to, čo spievame.

Jak vlastně v kapele probíhá proces skládání a pak „schvalování“ písní na alba, na koncerty...? Každý má právo doniesť do skúšobne nápad. Predostrie sa kapele a začína sa debata. Ak vyhodnotíme, že je to dostatočne dobré, vĕnujeme sa tomu až po finále. V princípe nerobíme na veciach do šuflíka. Buď sa to podarí, alebo daný nápad odchádza do zabudnutia.

Ve stejné složení hrajete už dlouhé roky – je pro vás i zbytek kapely „rodinou“? Samozrejme. Dovolím si tvrdiť, že sa navzájom považujeme za najbližších ľudí.

A čemu tedy přičítáte, že vám to v kapele tak dlouho a skvěle klapě? Odpoveď je jednoduchá... sme priatelía a profesionáli zároveň... Je to tá najťažšia cesta ako akceptovať rozdiely v osobnosti a zároveň potlačiť vlastné ego na úkor výsledku, ale my máme radi veci na dlhé trate, takže sme dostatočne trpezliví, pracovití a spätne to vypadá, že to cítime správne. Výsledky sa dostavujú už 25 rokov.

Co pro vás znamená hudba, koncertování? Hudba je veľmi silná časť môjho života. Koncertovanie pre ľudí, ich reak-

cie... na nezaplatenie. V našom pôsobení však ctíme istý „presah“. Vysvetlim: úspech je fajn, peniaze ok, ale ak niekto odchádza po koncerte domov vysmiaty od ucha k uchu, zbavený ťažkostí a totálne zrelaxovaný, toto je niečo jako poslanie...

Jak jste prožívali období posledního roku? Odpočívali jste, rodina, nebo tvořili? Sme NO NAME, takže práce máme vždy viac než dosť. Sme súčasťou viacerých projektov, navyše už v začiatkoch kariéry sme diverzifikovali firemné riziko, takže podnikáme aj v iných oblastiach. Traja z NO NAME sú pedagógovia, takže oddych áno s rodinou, ale že by sme mali rok nohy vyložené na stole, to sa nedá povedať.

Máte nějaký hudební sen, který byste si chtěl splnit? Čo sa týka hudby máme už dávno všetko splnené... Aktuálne zažívame bonus.

Letos v rámci Sedmihorského léta vystoupíte na scéně v Sedmihorskách a také v Kutné Hoře v parku galerie GASK s nádherným výhledem na chrám svatě Barbory... Na co se obojí diváci mohou těšit? Na to najlepšie čo doma máme!!!

A těšíte se vy? Na vás. Do skorého videňa.

Rozhovor: Jitka Maděrová • Foto: Archiv No Name

Zažijte No Name naživo!
2. 8. – ZAHRA DA GASK KUTNÁ HORA
3. 8. – SEDMIHORSKÉ LÉTO
INFO A VSTUPENKY:
WWW.SEDMIHORSKELETO.CZ

Havelka®

Každý los UHLOTERIE HAVELKA obsahuje:
1x sleva 100 % = nákup zdarma • 2x sleva 50 % = nákup za polovinu
2x sleva 25 % • 5x sleva 1000 Kč • 10x sleva 500 Kč
další výhry 300, 200 a 100 Kč

tel. 602 489 489 • www.havelka.cz

sleva 25 %	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 100 Kč	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 300 Kč	sleva 500 Kč	sleva 1000 Kč	sleva 50 %
sleva 200 Kč	sleva 100 Kč	sleva 300 Kč	sleva 100 Kč	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 300 Kč	sleva 500 Kč	sleva 1000 Kč	sleva 50 %
sleva 100 Kč	sleva 500 Kč	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 300 Kč	sleva 500 Kč	sleva 1000 Kč	sleva 50 %
sleva 200 Kč	sleva 100 Kč	sleva 300 Kč	sleva 100 Kč	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 300 Kč	sleva 500 Kč	sleva 1000 Kč	sleva 50 %
sleva 100 Kč	sleva 500 Kč	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 300 Kč	sleva 500 Kč	sleva 1000 Kč	sleva 50 %
sleva 200 Kč	sleva 100 Kč	sleva 300 Kč	sleva 100 Kč	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 300 Kč	sleva 500 Kč	sleva 1000 Kč	sleva 50 %
sleva 100 Kč	sleva 500 Kč	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 300 Kč	sleva 500 Kč	sleva 1000 Kč	sleva 50 %
sleva 200 Kč	sleva 100 Kč	sleva 300 Kč	sleva 100 Kč	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 300 Kč	sleva 500 Kč	sleva 1000 Kč	sleva 50 %
sleva 100 Kč	sleva 500 Kč	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 100 Kč	sleva 200 Kč	sleva 300 Kč	sleva 500 Kč	sleva 1000 Kč	sleva 50 %

Havelka®
DOPRAVA + PÁS ZDARMA
JARNÍ SLEVY UHLÍ
+ UHLOTERIE
tel. 602 489 489 • www.havelka.cz

UHLOTERIE

30. června definitivně končí JARNÍ SLEVY UHLÍ s UHLOTERIÍ