

SRPEN 2021

MĚSÍČNÍK

55 000 VÝTIISKŮ

ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN: • KULTURNÍ NABÍDKA • AKTUÁLNÍ NABÍDKY PRÁCE
 • VELKÁ SOUTĚŽ O BUKOVOU POSTEL S FIRMOU MATRACE HAKEN
 • TIPY ZE ŽIVOTA REALITNÍHO MAKLÉŘE • RESTART – LIFESTYLE, ZDRAVÁ
 STRAVA, POHYB • KOUTEK PRO RODIČE • KŘÍŽOVKA, SOUTĚŽE
 • DŮM A ZAHRADA ...a mnoho dalšího

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

Vaše pohodové rádio

Radio Contact
FM 101,4



www.rcl.cz

ODTAHOVÁ SLUŽBA



Ekologická likvidace a výkup všech vozidel a vraků

VOLEJTE NONSTOP
736 766 357

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

Nudvojovice 1350, Turnov
 Hned za stanicí technické kontroly, RESIM

ORIGINÁLNÍ PÍSKOVCOVÝ KÁMEN

Přírodní unikátnost, výjimečné vlastnosti, všeobecné využití

Specifické složení, vysoká pevnost a značný obsah křemene = velmi nízká nasákovost. Unikátní je také téměř vodorovný povrch.

Realizace interiérů i exteriéru, luxusní design, úžasný architektonický prvek

- pro obklady koupelen, plotových korpusů, soklů staveb
- pro zídky, jezírka, gabionové sítě a koše
- pro dlažby, přírodní šlapáky, speciální formátované dlažby a schody

Svými vlastnostmi se řadí mezi nejkvalitnější stavební kámen na trhu. Jednotlivé desky jsou v tloušťce od 1 do 40 cm. Nejenží s tloušťkou do 3 cm se používají na obklady, kameny od 3 do 15 cm na zdivo a přírodní šlapáky.

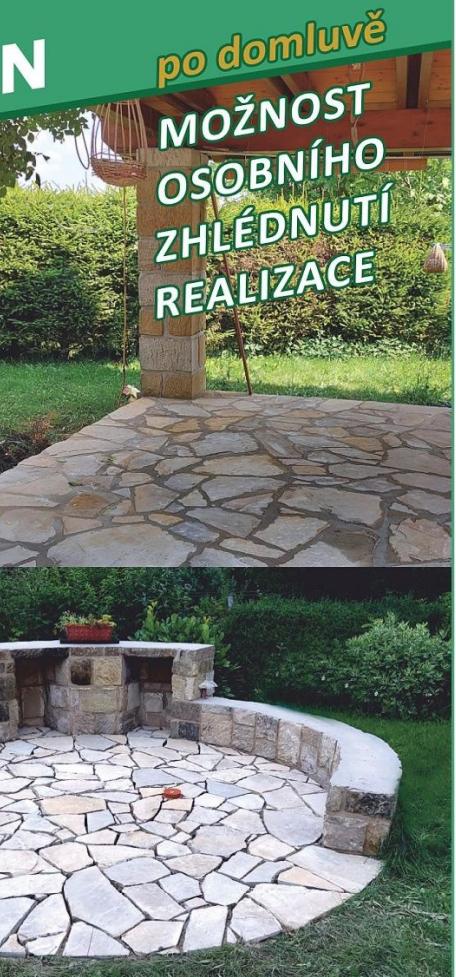


tel. 774 709 588

Sedmihorky 10(B)

Turnov

Více info a fotografií na www.kinghouse.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

Detesk®

MUZEUM A GALERIE DETESK

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

MUZEUM DETESK

Rozsáhlá sbírka originálních autorských počinů tvůrců železnobrodské sklařské slávy od r. 1920. Samostatné oddělení mapuje vývoj železnobrodských skleněných figurek.



Reprezentační prodejna sklárny DETESK

Široký sortiment dárků z vlastní produkce doplňují kvalitní vína, chlazené těstoviny a prvotřídní káva z oblastí Itálie a Francie, do kterých dlouhodobě vyvážíme láhve, určené k plnění alkoholickými nápoji.



GALERIE DETESK

Mimořádně úspěšná výstava předních sklařských výtvarníků

→Petrá Hory, Jana Štohanzla a Jaromíra Rybáka s názvem **GLASSMATES II** potrvá do **26. 9. 2021.**

CESTOVNÍ KANCELÁŘ FISCHER JIČÍN

nabízíme zájezdy



EXIMtours

FISCHER

NEV-DAMA

eTravelo.cz

Zájezdy vlastní dopravou

Letecké zájezdy

Zájezdy po celé ČR

Zahajujeme prodej zimních zájezdů Nev - Dama

Last minute
za nejlepší ceny

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

dioptra optik

1+1
ZDARMA

NA SAMOZABARVOVACÍ SKLA
VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

* Více informací a podmínky akce v prodejně. Platnost akce od 12. 4. 2021 - 31. 8. 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

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

CHCEME ZNÁT PRAVDU... NEBO MÍT PRAVDU? Ještě jsme se nenařovnali a již se opět hrbíme pod rouškou strachu. Zamýšlení nad současným stavem společnosti.

Ruku na srdce. Naučili jsme se brát mnoho věcí tak, jak nám byly od narození předkládány a vštěpovány. Jsou to dogmata, a i když je dnes již mnoho důkazů, že je pravděpodobně mnoho z toho jinak, jen těžko přijímáme nové teorie a jsme schopni si připustit, že mohou být z větší či menší částí pravdivé.

Darwinova evoluční teorie... Je pravdivá? Výklad důvodu vzniku pyramid... Skutečně jste přesvědčeni, že v Egyptě jsou ty největší a sloužily výhradně jako hrobky králů? Byli egyptští králové skutečně tak šílení? Nechce se tomu věřit, nebo ano? A co mimozemské civilizace... Věříme, že v tak nekonečném prostoru je planeta Země jedinou planetou obývanou živými tvory? Je to vůbec možné? Co je větší sci-fi, že jediná je, nebo že není? Pravdu je mnohdy lepší neznat, neboť svět by již nebyl takový, jakým byl. Je vnitřně bezpečnější, nekonfliktní, pohodlnější věřit zavedenému a jednoduše nepátrat. Tak jako v běžném životě, raději mnohdy přehlížíme a do posledního dechu věříme. Tak dlouho, než přijde realita. Mnohdy mrazivá, drtivá, sklívající, zničující. A tak často necháváme o našich životech a osudech – někdy ze strachu, pohodlnosti, nedostatku času – rozhodovat jiné. Je ovšem pár jedinců, kteří neustále mají potřebu bádat, klást otázky a hledat odpovědi. Proč? Proč se nespokojí s obecně uznávaným výkladem a nezarádí se? Stále častěji se jim říká „konspirátoři“. Konspiraci nelze vykládat jako automaticky nepravdivou. Významem jde o spiknutí. Jeho věrohodnost či nevěrohodnost musí být doložena dalšími skutečnostmi, ne samotným „nálepkováním“. Termín „konspirační teorie“ je nyní hojně používán mainstreamovými médiemi, převážně z důvodu tlaku na čtenáře, aby byl držen „konzistentní gard“ se zadavateli. I přes skutečnost, že většina obyvatel planety drží basu a krok, svět již bezmála rok a půl není takovým, jakým byl. Jak je to možné, co se přihodilo? Neptáme se, děláme, až na pár „otravných“ jedinců, vše, co se nám poruší. I přes to, že cítíme a dnes již i víme, že je to v rozporu s platnými zákony a ústavou. Jak zpívá jeden můj kamarád ve své písni, ještě jsme se 32 let po revoluci nestihli narovnat a již se opět skláníme. Ještě jsme se nenaučili, co znamená demokracie, svoboda slova, věcná diskuze založená na faktech a již opět „šlapeme“ po všem, co jsme si přáli získat tzv. sametovou revoluci.

Statečné srdce, statečný William Wallace, neohrozený muž bojující za práva Skotů, nebo proslulá postava skotských legend, odbojný šlechtic Robert Roy Mac Gregor, který se ve své zemi stal vzorem cti a smyslu pro spravedlnost. Také jste tyto hrdiny milovali a přáli si být jako oni? Bojovali za svůj národ, právo na svobodu. Jen v kontextu s dnešními událostmi si říkám, zda si zasloužili naši úctu, vždyť to viděno dnešní optikou byli surový vrazi, zabíjeli, řezali a bodali nepřátele. Čemu jsme tedy fandili? Proč nevedli věcné diskuze a jak to, že se jim neříkalo řezníci, píchlákové, bodálkové... Jaký je rozdíl mezi bojem za svobodu v minulosti a dnes? Osob, které jdou tzv. s kůží na trh a bojují za naše práva a poslední zbytky svobod je jako šafránu.

Pan poslanec Mgr. Lubomír Volný je jedním z těch, kteří se otevřeně postavili za svobodu slova, proti schvalování pochybných zákonů,

nenechal si líbit protiústavní kroky v parlamentu a domáhal se svých práv. Nikoliv mečem jako naši hrdinové, ale pouze svojí rozhodností. Vyšlo už si přezdívku „Flákanec“. Díky rychlému rozhodnutí vypnout kamery v poslanecké sněmovně jsme již neviděli, jak se věci udaly. Co však víme bezpečně je, že se neudaly tak, jak popisovala média, a že poslanec Volný, který bojuje statečně za práva lidu, byl jednoznačně v právu. A díky „vypnutým“ kamerám, dezinformacím a malému prostoru v médiích nevíme i nadále o jeho boji za svobodu.

Ivan Semecký, bývalý ředitel Waldorfské školy v Semilech. Pro školu a její žáky za 5 let svého působení udělal velmi mnoho. Byl odvolán v dubnu roku 2021, když porušil vládní nařízení – umožnil přístup do školy i netestovaným dětem a ve třídách nevyžadoval nošení roušek. Byl odvolán, odvolán jednomyslně. Nenašel se

jediný, který by se za pana ředitele postavil, připomenul jeho nemalé úspěchy, kdy se Waldorfská škola pod



jeho vedením stala pojmem, alespoň na chvíli nezapochyboval o nařízeních, na kterých pan ředitel nelpěl. Nelpěl na tom, aby se dodržovala nařízení, která již z tehdejšího pohledu byla protizákonné, což také později potvrdil soud. Nelpěl na tom, aby naše děti dýchaly to, co má organismus vydechovat, a neníčily si tak zdraví. Kde jsou naši hrdinové? Není na místě ptát se, milý čtenáři, zda bylo jeho odvolání z hlediska zákona v pořádku? A ptali jste se někdy, jak je možné, že rozhodnutí bylo jednomyslné? Nehrál roli nějaký vyšší princip?

„Nejhorší je vystrašit lidi a na tom trvám,“ řekl v jednom z rozhovorů Jan Pirk, uznávaný kardiachirurg a do nedávna přednosta kardiocentra IKEM. „V různých zemích byla různá opatření a výsledek je zcela stejný. Za oslabenou imunitou stojí stres. Snížená imunita znamená být náchylnější na nemoci. Nikdo do dnešního dne neřekl, co je úmrť na covid a co je úmrť s covidem. Proč byly národy strašeny, že budou mrazicí boxy plné mrtvol, a kdo nese odpovědnost za tyto výroky,“ řekl dále. Politici dostali návod, jak strašit a znova ovládat lidi. V připravované, blíže nejmenované knize, se Jan Pirk zabývá převážně systémem PES, kritizuje na něm nesrovnatelnost v podobném duchu jako docent Ševčík z Národně hospodářské fakulty VŠE. Ale přidává jedno závažné podezření. že už se nikdy nebude žít normálně. V systému, který vláda nastavila, totiž není nikde psáno, kdy přestane platit. „Po prostudování dostupných materiálů o souboru PES jsem získal dojem, že tato epidemie, ve které jsme nešťastní, by měla sloužit k trvalému zavedení systému řízení státu nouzovým stavem,“ obává se zasloužilý lékař. Co skutečně vedlo k jeho rychlému odvolání z pozice přednosti Kardiocentra IKEM se pravděpodobně nikdy nedozvímé.

Zajímali jste se někdy o problematiku očkování? Již v dobách předcovidových bylo velmi mnoho lidí přesvědčeno, že chátrající imunita, a tím i častou nemocnost, vyřeší očkování. Málo komu vadí, že toto je v přímém rozporu s mnoha odbornými studiemi, které např. uvádějí, že vakcíny zablokují gliovery buňky, bez kterých neurony nefungují. Objeví se poruchy chování a imunity, únava, ekzémy, astma. To vytváří potřebu dalších léků. Než o léčích tedy dnes spíše mluvme o prášcích, tabletách, mnohdy s četnými vedlejšími účinky, často katastrofálními. Dokážeme pojmenovat jediný lék, který vás může zbavit nějaké nemoci? Farmaceuti vymysleli řadu úžasných preparátů, které jsou schopny přerušit chorobné procesy, astmatický záchvat, nespavost, depresi či bolest hlavy. Má to jeden háček... nejsou ale schopny léčit.

Nebylo by na čase začít se více ptát a chtít přesné odpovědi? Alespoň se na chvíli zamyslet nad tím, co říká někdo jiný a zda na těchto tvrzeních nemůže být něco pravdy? Jsou PCR testy schopny účinně rozeznat covid-19 od běžné chřipky? Odpověď najdete dokonce u autora PCR testů. Co způsobuje dlouhodobé nošení roušek a respirátorů v organismu? Proč nejdříve byly skafandry, přísná opatření, vyvolávání hrůzy a paniky a dnes se testuje a očekuje od nádraží po nákupní centra a dochází k degradaci zdravotnictví? Jak je možné, že za očkování nikdo nenese odpovědnost? Proč v médiích probíhá jen propagace očkování, žádné informace o prevenci a léčbě? Očkování probíhá bez řádné zdravotní anamnézy? Je správné, aby podmínkou pro cestování, zachování zaměstnání a dalších lidských činností bylo očkování? A než se pro něj rozhodnete, odpovězte si na otázku, co představuje větší riziko. Zda získání a posilování vlastní imunity přirozenou cestou, nebo vstříknutí látky, která je látkou experimentální. Lze tu látku považovat za vakcínu? Ptejte se, zda jsou známy její dopady na organismus, skutečná hodnota ochrany proti covid-19 a zda se třeba její aplikací uživatel nestává „otrokiem“ pravidelných dávek. Ptejte se, co vlastně tato látka obsahuje, ptejte se, jakou funkci v těle mají jednotlivé složky a co tato látka představuje pro vlastní přirozenou imunitu organismu. A před aplikací vašim dětem si na tyto otázky i najděte odpovědi. Budete-li poctivě pátrat, jsou lehce dohledatelné. A závěrem. Pokud se již ponáříte do osvěty, zapátrejte, co představují sítě 5G a všechny patenty s tímto související.

Zapojíte i selský rozum? Jak zní odpověď na otázku: Chceme znát pravdu... nebo mít pravdu? Zvláště, pokud jsme pár měsíců před volbami, kdy je třeba i poslední možnost kolik změnit?

-jš-

JAK TO VIDÍ: MUDr. Monika Waksmundská - předsedkyně krajské organizace Volný blok za Liberecký kraj

Vystudovala všeobecné lékařství na LF UK v Hradci Králové, profesně působí v oboru patologická anatomie. K Volnému bloku se přidala proto, že události, ke kterým došlo v souvislosti s tzv. covid pandemií, jí doslova otevřely oči a donutily vystoupit z komfortní zóny poklidné sociální bubliny. Zeptali jsme se jí, co si myslí o současné situaci a blížících se volbách.

pokračování na str. 4

Svobodné volby 2021

Pojďte k podzimním volbám
je to jediná šance, jak změnit politickou scénu k lepšímu
a pomezte ve VOLEBNÍCH KOMISÍCH
8.- 9. října 2021

Pomůžete dobré věci a získáte od státu
za dva dny 1 800 Kč a dvě stravenky.
Další info na: koordinatorliberec@volnyblok.cz



OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

DOVOLENÁ 22.-29. 8. 2021
PRODEJ
UHLÍ KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP
BRIKET
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KÚRY
SEDMIHORKY U TURNOVA
WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ
PO - PÁ 9-15, SO 9-12
TEL. 602 612 674

WWW.JITKAMADEROVA.COM



ODDLUŽENÍ INSOLVENCE KONKURZY

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

Prozvoňte, pošlete SMS:
736 610 065
e-mail: j.vagenknechtova@seznam.cz
kancelář: Robousy 48, 506 01 Jičín

pokračování ze str. 3

Jak vnímáte současnou situaci?

Domnívám se, že nyní je poslední šance zvolit si svou budoucnost. Svobodnou budoucnost. Současná „covidí“ doba je pro mne jen špičkou ledovce, součást plánů, které se mnoho desítek let připravovaly. Jsme v době, kdy vláda nastavila podmínky návratu do normálního života tak, že není možné je nikdy splnit. V rámci současného nastavení může být tato doba a opatření do nekonečna. Situace nahrává finančnímu výtěžku a enormnímu zvýšení počtu miliardářů. To se ale bohužel netýká „normálních“ lidí. Cílem je v podstatě přeměnit celou společnost a zlikvidovat její podobu tak, jak jsme byli doposud zvyklí a jak ji máme rádi. Vláda si na pomoc k „neskončení“ této „covidí“ doby vzala velice sofistikované pomůcky, jako jsou například PCR testy – které pandemii vždy znova a znova „natočí“. Dále je tu schválený pandemický zákon, proti kterému ve vládě – kromě v té době nezařazených poslanců Mariana Bojka a Lubomíra Volného – nezvedl nikdo ruku. Kde jsou tedy všechny strany, které volají, že o naše práva bojují?

Přiblížte nám tedy, jak vidíte vývoj a volby vy?

Je tu zmiňovaný pandemický zákon. A novela zákona o ochraně veřejného zdraví je za dveřmi. Nyní se to sice podařilo oddálit, ale stále někde čeká – ať už v původní podobě, nebo přepracovaná. A bude se snažit proniknout a uspat. Pokud tedy chceme volba-



mi ještě ovlivnit do budoucí situace v naší zemi a chceme mít vliv na její chod, potom záleží na každém z nás. Měl by se zamyslet úplně každý, a to i ten člověk, ve kterém se zatím ještě vlastenec neprobu-

dil – určitě je to ale člověk, který miluje svůj život, své bytí tady, svou rodinu, děti – a jednoduchým krokem, tedy tím, že se zvedne od virtuálního světa sociálních sítí a udělá krok do volební místnosti, udělá něco pro svobodu, pro zemi, pro sebe. Ať hlas věnuje tomu, komu věří. Já věřím Volnému bloku, protože se s ním cítím volná a věřím, že kráčí k volnosti. Ale pokud někdo cítí, že je tady jiná strana, která ho k té volnosti dovede, která má kvalitní program, které bude věřit, ve které je představitel, kterému věří, tak samozřejmě má tu svobodnou volbu. Ale rozhodně bychom se my všichni měli plně zamyslet nad tím, jestli i svou nepřítomností u voleb podpoříme stávající systém vlády, která se rozhodla, že nás – a týká se to každého – totálně zlikviduje a uzavře do trvalého lockdownu. Jde o poslední možnost. A už nebude další, druhá, opravná. Jsou tu různé náznaky, které ukazují, že po těchto volbách se všechno změní. Signálny ukazují, že v prosinci, nebo příští rok už bude všechno jinak. Pokud s tím my, občané, něco neuděláme, už nebude další šance pro změny. Nikdy jsme nebyli v takto vypjatém okamžiku.

-jš-

Tradice se nevzdáme

SVIJANY, SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST
WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ

CRAFT BREWERY

BEST PILSENER 2022
BEST PILSENER 2019
GOLD 2019
GOLD 2018
GOLD 2017
GOLD 2016

WORLD BEER AWARDS
CRAFT BEER WINNER

Facebook Instagram

Svijany
český ručně vařený pivovar • 1564

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

POZOR, dnešní téma je velice ožehavé - PROVIZE

Otzádky ze života realitního makléře Petra Friedricha

Trochu jsem se bál zavolat vám, že chci prodat byt. Každý mě varoval, jaké nehorázné provize jako realitní kancelář máte... „Představte si, kdyby ve všech obchodech bylo běžné, že je u zboží cedulka, kde je všechno pěkně přehledně vypsáno. Třeba si půjdete do samoobsluhy koupit koláč a uvidíte: Nákupní cena od pekaře za 1 ks koláče 10 Kč, obchodní přírázka naší samoobsluhy 50 %, tzn. prodejní cena 15 Kč, a ještě DPH... Také bez debat zaplatíte za svůj koláč něco přes 17 Kč. Odcházíte, neřešíte ani nemrnknete.

Jenže to se jedná o nízké částky... „Ale nakupujeme všechni denně a neřešíme to. Nemovitosti však prodáváme a kupujeme jen pákrát za život. Realitní činnost je totiž oproti běžným zvyklostem až neobvykle transparentní, provize je jasné uvedena v našich smlouvách. A tato otevřenosť část lidí docela drázdí, ti pak staví makléře do role zlodějů a darmožroutů. Přitom



se naše provize pohybují spíše v jednotkách procent. Zkuste si uvědomit, jaká může být obvyklá obchodní přírázka, když si kupujete auto, nový telefon, oblečení, jídlo..."

Tak to je samozřejmě logické, každý chce vydělat. „Takže obchodní přírázka je pro lidi logická a přijatelná. Chápou, že každý obchodník si ke zboží něco „přirazí“. No a v realitní činnosti se tato přírázka nazývá provize, tedy zisk realitní kanceláře, v mé případě M&M realit. Kupující na základě inzerce zaplatí stanovenou cenu, vy dostanete za váš byt svoji domluvenou částku, M&M reality získají svou přírázku – provizi. Jak jste sám řekl, je to úplně logické.“

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

KOUTEK PRO RODIČE:

DĚTSKÁ HRA IV. -

HRA A ROZVOJ MOZKU

(4. část) Článek navazuje na text z předchozích vydání.

Výzkum u potkanů také stále přesněji dokládá, jak u nich hra a některé další sociální interakce v mládí proměňují prefrontální kůru, oblast, která souvisí s výkonnémi funkcemi v mozku. Jako výkonné funkce bývají dnes označovány komplexní procesy často spojené s dosahováním určitých cílů, jako například plánování, rozhodování, přepínání mezi různými úkoly, potlačení nějakého chování a ovládání impulsů. Potkaní, kteří si v mládí neměli možnost hrát, vykazují problémy těchto funkcí. Problémy v jejich chování lze jinak vyvolat operativním odstraněním určitých částí prefrontální kůry. Také se ukazuje, že prefrontální kůra pravděpodobně reguluje činnost amygdaly, která má důležitou roli v projevování emocí. To vysvětluje, proč potkaní, kteří si v mládí nemohli hrát, mají také problémy se zvládáním svých emocí a objevují se u nich zcela nepřiměřené emoční reakce, když jsou vystaveni novým situacím nebo neznámému sociálnímu partnerovi. Takto své výzkumy vlivu hry na rozvoj mozku u potkanů shrnují a zobecňují neurovědci Sergio a Vivien Pellis společně s Brettem Himmlerem: „U druhů žijících v komplexních sociálních systémech se hra stala nástrojem, který zlepšuje způsob, jakým prefrontální kůra ovládá další nervové okruhy v mozku. To těmto zvířatům umožňuje mít bohatší a přiměřenější reakce na mnoho situací. Krátce řečeno, zkušenosť hry v mládí zlepšuje a zjemňuje mozek, aby byl přizpůsobivější v dalším životě.“ Naprostá většina toho, co jsme zde o vztahu hry a mozku napsali, vychází z výzkumu hry u zvířat, především laboratorních potkanů, případně primátů. Platí ale něco takového i pro člověka? Přísně vzato to nevíme a ještě dlouho vědět nebude. Člověk jistě není ani laboratorní potkan, ani makak nebo šimpanz, a co platí pro tato zvířata, nemusí platit pro nás. Extrémní různorodost ve zvířecí říši toho může být důkazem. Studovat naživo u dětí, co se děje v jejich mozku při hře a jak vývoj mozku na hře závisí, je těžké i přes stále pokročilejší metody výzkumu mozku. Možná to ani v některých ohledech nikdy nebude možné. Na druhou stranu všichni vědci, kteří se zabývají studiem mozku, hovoří o obrovských paralelách v jeho struktuře i známém vývoji přinejmenším u savců. Také geny, jež stojí za vývojem mozku mnoha zvířat, a chemie, která ho pohání, jsou téměř totožné. Proto i když u lidí zatím nemáme nezvratné důkazy, existují již jasné indikce. A jakmile přiznáme, že vývoj mozku nevychází pouze z genetických faktoriů, ale že v něm má svůj značný význam i zkušenost – což současná neurověda právě bohatě dokládá – pak můžeme bez rozpaky také tvrdit toto:

Pokračová na str. 15

MEZINÁRODNÍ NATURA VIVA 2021



26. MEZINÁRODNÍ VÝSTAVA

MYSLIVOSTI, RYBÁŘSTVÍ, VČELAŘSTVÍ

A POBYTU V PŘÍRODĚ

S VÝSTAVOU TROFEJÍ ZA OBDOBÍ
2015 - 2020

8. - 12. ZÁŘÍ

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

PRONAJMU

dlouhodobě
**BYT 2+1
blízko
centra
TURNOVA.**

Bližší info
na tel.:
603 192 353

Havelka®

SUCHÉ A ČERSTVÉ UHLÍ

LETNÍ CENY UHLÍ

DOPRAVA + PÁS ZDARMA

**tel. 602 489 489
www.havelka.cz**

SUCHÉ DŘEVO

**na topení
IHNEDE**

**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.

Společnost MAHLE Behr
v Mnichově Hradišti
hledá kolegy na pozice:

**VÝROBNÍ DĚLNÍK
SKLADNÍK
SVÁŘEC
SEŘIZOVAČ**

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

PROVOZNÍ TECHNIK NÁSTROJÁRNY

MAHLE

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



www.mahle.com
prace@mahle.com

Ukončili jste školu?

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

Kontaktujte nás na:

326 770 811

Radio Contact - léto plné zážitků!



letní soutěže
o skvělé zážitky



**Radio Contact
FM 101,4**



poslouchejte, vyhávajte
a bavte se s námi

Léto s českými písničkami, které máte rádi

VOLNÁ POZICE:



ŘIDIČ/ ŘIDIČKA AUTOBUSU

KONTAKTY:

📞 + 420 481 368 251
✉️ prace@busline.cz
🌐 www.busline.cz

- HRADEC KRÁLOVÉ
- DVŮR KRÁLOVÉ N.L.
- HOŘICE | JIČÍN
- NOVÝ BYDŽOV

- Pracovní poměr HPP, DPP nebo DPČ
- Zajímavé mzdové ohodnocení
- Firemní benefity
- Náborový příspěvek 20.000 Kč

Bus Line
Comfort in Time



PROC SÁHNOUT PO JINÉ NEŽ KLASICKÉ KUCHYŇSKÉ SOLI? A PROČ VYBRAK KELTSKOU SŮL?

Přírodní **keltská sůl bez rafinace** a příměsi je pravou mořskou solí. Oproti klasickým solím, včetně Himalájské, které jsou těženy ze země či z kamene, je keltská sůl dar moře a slunce. Těží se ve Francii v Guérande poblíž Keltského moře ve slanistých vybudovaných na vrstvě šedého jílu pomocí 2 000 let staré keltské metody a na rozdíl od komerčních solí není chemicky čištěna ani upravovaná a zachovává si tak širokou škálu cenných minerálů a stopových prvků (obsahuje jich přes 80).

Nižší obsah chloridu sodného v **keltské soli** dává prostor dalším minerálům a stopovým prvkům pocházejícím z jílu a moře. **Keltská sůl** je sušena pouze za pomoci slunce a větru, proto je lehce vlhká. Voda z oceánu je postupně vedena sérií jílovitých rybníků, kde se voda přirozeně filtry. Poté slunce postupně vodu vypařuje a zanechává pouze velmi koncentrovanou slanou vodu. Farmáři následně za pomocí dřevěných nástrojů sůl ručně sbírají. Její šedou barvu vysvětluje přítomnost šedých minerálů z jílu.

Podobně, jako je to s bílou moukou a cukrem, je to i s klasickou kuchyňskou solí, neboť se jedná o rafinovanou a chemicky – průmyslově zpracovanou potravinu, z níž jsou všechny minerály odejmuty. Do tohoto „produkту“ je přidán zvlášť umělý jód v množství, které neurčilo moře, ale lidská norma. Tento proces si vyžaduje další nepřirozené postupy, mezi které patří v mnoha případech i její bělení či přidávání hliníku pro její sypkost.

POUŽITÍ KELTSKÉ SOLI:

V kuchyni: vaření, nakládání, solení. Keltská sůl je v kulinářském světě hodně známá a mnoho lidí ji považuje za nejkvalitnější dostupnou sůl. Využívá se stejně jako sůl, kterou běžně používáte.

Na koupale (kožní problémy a osvěžení těla): Osvěžujícího a příjemného efektu, jako bychom právě vylezli z moře, docílíme koupelí s keltskou solí – pokožka přijme do těla minerály, které jsou v soli hojně zastoupeny. Nemáme-li vanu, podobného účinku dosáhneme pravidelnou koupelí nohou. A pokud si chcete ozvláštnit svou koupel, přidejte navíc kokosový olej nebo sušené bylinky.

Peeling: Dopřejte si skvělý peeling svého těla. Stačí smíchat keltskou sůl s olivovým nebo jiným olejem (kosový, sezamový, mandlový...). A pokud chcete opravdu skvěle „vytunit“ svůj peeling, pak použijte také trochu kakaa a pak už si jen dopřejte masáž těla. Vaše pokožka bude vláčná a jemná. Lze použít na ruce i celé tělo.

Ústní hygiena: Svou ústní dutinu zbavíme bakterií tak, že ústa budeme pravidelně vyplachovat roztokem z keltské soli. Dalším benefitem je, že přirozeně bělí zuby. Rovněž můžeme pář krystalků rozpustit v ústech a takto, bez použití pasty, která často není pro tělo šetrná, čistit zuby i jazyk.

Výplach nosu: Pokud používáte konvičku pro výplach nosu a do ní sůl, pak i tato keltská sůl je ideálním doplňkem.

-red-

Tip: Keltskou sůl můžete zakoupit na www.shoprecall.cz



CO JÍST MĚNĚ NEBO VŮBEC

- Průmyslově zpracované potraviny, které mají ve složení příliš dlouhý seznam použitých ingrediencí a obsahují více druhů různých potravinářských aditiv, tzv. éček.
 - Potraviny s nepřirozenou trvanlivostí, různé polotovary, hotová jídla, fastfood, instantní polévky, konzervované produkty, mražené potraviny, barevné limonády, light produkty či tavené sýry. Tyto potraviny obsahují levné ingredience, škodlivé tuky, cukry a aditiva. Většinou mají mnoho kalorií, jsou zdrojem chemického koktejlu a do těla přinášejí málo výživných látek. Bohužel jsou oblíbené, protože jsou levné a často se prodávají ve výhodných, extra velkých baleních.
 - Staré, nahnilé či naplesnivělé potraviny. Vařte tak, abyste měli co nejčastěji čerstvé jídlo a nezůstávalo vám mnoho zbytků. Luštěniny a obiloviny si ale klidně můžete uvařit na dva až tři dny.
 - Komplikované a těžce stravitelné jídlo, které obsahuje příliš mnoho druhů surovin. Jídlo znehodnocené ohřevem v mikrovlnné troubě.
 - Exotické potraviny, zejména tropické ovoce či jahody a borůvky v zimním období. Ale i nesezónní dovozovou zeleninu, která bývá hojně ošetrována pesticidy (například rajčata a saláty v zimním období).
 - Sírené a proslazované sušené ovoce. Je ošetřeno oxidem siřičitým (E220) a někdy i uměle dobarveno. Týká se to sušeného ovoce s nepřirozeně výraznou barvou jako je například zelené kiwi, červené třešně či oranžové meruňky, které jsou po usušení přirozeně hnědé. Oranžové jsou díky oxidu siřičitému.
 - Bílou pšeničnou mouku a všechny produkty z ní vyrobené. Bílé pečivo, housky, bagety, pizzy, knedlíky, sušenky, průmyslové koláče, ale také instantní jíšky.
 - Průmyslové uzeniny, masové konzervy, vnitřnosti, maso a ryby z velkochov.
 - Mléčné, průmyslově vyráběné produkty od krav z velkochov. Vyhýbejte se zejména slazeným, konzervovaným a barveným mléčným výrobkům a taveným sýrům. Zcela vylučme trvanlivé mléko.
 - Průmyslově vyráběné sladké limonády a uměle ochucované sirupy. Stejně tak limonády slazené umělými sladidly. Ovocné čaje či sirupy, kde je místo ovoce jen chemické aroma. Tradiční čínská medicína doporučuje nepít nápoje s ledem.
- 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

JÓGA V KAŽDODENÍM ŽIVOTĚ ANEB JAK SE PROMÍTLA JÓGA DO ŽIVOTA ANIČKY

Před devíti a půl lety jsem porodila druhorozeného syna. Díky prvorodené dcerce, jsem ho porodila úplně přirozeně a sama, v poloze, jaká mi vyhovovala. Proč díky dcerce? Právě s ní jsem zažila porod, na který jsem vzpomínala s hrůzou a říkala jsem, že rodit již nikdy nebudu. Že přece není možné takto zažívat utrpení. Nedalo mi to a začala jsem zjišťovat různé informace a setkávat se se ženami, které rodily jinak a opravdu přirozeně. Podařilo se mi připravit na druhý porod nádherně. A ve Vrchlabí jsem v roce 2011 přivedla na svět novou duši. Provázím ji životem a ona mne, a s ním i další synovy sourozence.

Byl to pro mne zlomový okamžik a síla, kterou mi dodal, se promítla do dalšího mého rozhodování, kam moje cesta povede. Přihlásila jsem se na kurz Vědomé rodičovství, a právě tam jsem ochutnala JÓGU. Úplně mne očarovala a vydala jsem se směrem, kterým stále pokračuji. Skoro

Dostala jsem se do nemocnice, kde mne údajně postaví zase na nohy. Ačkoliv se péče o tělo zdála dostačující, pořád se zde zapomínalo na duši. Tady jsem měla velmi intenzivní zážitek, když jsem zkolovala na toaletě. Cítila jsem, jak se moje tělo sesouvá k zemi a Já (asi něco víc než tělo – možná duše) se koukám na to bezvládné tělo. Nevím, jak dlouho to trvalo, než se podařilo sestříčkám mne zase probrat, a opět jsem normálně vnímala. Ale uvědomila jsem si, že potřebuji znova získat moc nad vlastním tělem. JAK? Podepsala jsem reverz v nemocnici a díky úžasnému manželovi začala cesta sebepoznání a sebeobnovování. Ležela jsem v posteli asi tři měsíce, ale věděla jsem, že až teď mohu zjišťovat, co potřebuji na obnovení harmonie mezi tělem, myslí a duší.

Tady jsem pochopila, že jóga není jenom o fyzickém cvičení. Je to práce celého člověka, všech jeho složek (mentální, emoční i duševní úrovně). Když je člověk z plného aktivního těla hozen do bezvládného a ochablého, pochopí, že cvičit se dá úplně jinak. Pořád mi zůstalo to nejdůležitější, a to byl dech. Dech, základ mého uzdravení. Představovala jsem si, kdykoliv jsem mohla, že se uzdravuji a vše, co je ne-mocné odchází. Měla jsem obrovskou jistotu, že to dělám k prospěchu mého uzdravení. Každé dechové cvičení mne v tom ubezpečovalo. Všechny okolnosti spěly k tomu, aby se mi to podařilo. Přicházeli ke mne lidé, kteří mne vždy o kousek dál převedli přes most. Ačkoliv lékařská prognóza byla „život s trvalými následky“, já se znova po třech měsících postavila na nohy. Cítila jsem ploskami nohou trávu a obdivovala, jak je to nádherné znova cítit. Uvědomila jsem si, že není samozřejmostí mít zdravé tělo, že je potřeba přistupovat v životě odpovědně, s úctou a pokorou k celému člověku.

Dnes jsem stále manželkou nádherného muže a maminkou čtyř krásných a úžasných dětiček (i když prognóza také byla, že žádné další děti nebude moci mít). Dělám to, co mne v životě naplňuje a přináší mi to obrovskou radost a štěstí. Starám se o své zdraví a snažím se ho udržet. A k tomu výrazně pomáhá jóga.

Pro koho je jóga?

Jógu mohou začít cvičit všichni a v každé etapě života. Jenom je důležité si zvolit správnou skupinu a náročnost lekcí. Doporučovala bych těhotným ženám, aby navštěvovaly těhotenskou jógu, mužům a ženám po 50. roce života (pokud nikdy před tím neměli zkušenosti se cvičením) skupinu, která je určena k méně náročné józe, aby je neodradilo to, že jejich tělo není tak pružné a nedostane se pozic jako většina mladších.



V jakém stavu mohu cvičit jógu?

Jóga se doporučuje cvičit, když tělo neprochází žádnou akutní nemocí. Pokud však člověk trpí nějakou chronickou nemocí, výhřezem plotýny, vysokým či nízkým prvním tlakem, rakovinou... je potřeba, aby obeznámil lektora se svým zdravotním stavem. Zkušený lektor ví, které cviky jsou vhodné pro určitý typ nemoci, a které ne. Také je velmi důležitá informace o menstruaci, protože některé pozice jsou v tomto období vysloveně zakázané.

Co mohu očekávat od jógy?

Jóga může vnést do vašich životů velkou změnu. Záleží jenom na vás, na kolik jí budete otevřeni. Může pomoci s jiným vnímáním bolesti v těle, nebo s jiným přístupem k nemoci. Může pomoci při otěhotnění. Může zlepšit fyzickou úroveň a pružnost těla. A pokud začneme být vnímavější, může pomoci se napojit na potřeby duše.

Jak se dá propojit jóga s homeopatií?

Pokud se začneme věnovat tělu, mysli a duši, možná pochopíme, že klasický přístup některých lékařů nás neuzdraví. Celý farmaceutický průmysl není postavený na zdraví, ale na nemoci (to můžeme koneckonců pozorovat i poslední rok). Proto musíme pochopit, že ne-moc je ztráta moci nad sebou a když odevzdám moc do rukou někoho jiného než sebe, nezískám moc nad sebou. Je velmi důležité hledat souvislosti a propojení mezi něčí nemocí. Může nám k tomu výrazně přispět homeopatie, kdy už jenom samotná 90minutová konzultace může vést k pochopení, proč prožívávat to, co prožíváme.

Nebojte se vzít život pevně do vlastních rukou, jenom vy se dokážete postarat sami o sebe a jenom vy můžete najít, jak to udělat. Může vás nasměrovat dech, celostní jóga nebo cokoliv jiného. U mne to byl hlavně dech a pochopení, co všechno mi může přinést jóga, když ji budu vnímat v její celé nádheře. S láskou, pokorou a úctou k duši, myslí a tělu.

Anna Bokotejová NAMASTE

KURZY JÓGY

od 6.9.2021 v Semilech

těhotenská jóga

pondělí 15:45 - 17:15
 pátek 10:45 - 12:15

jóga pro začátečníky

pondělí 17:30 - 19:00

jóga pro začátečníky

pondělí 19:30 - 21:00

jóga pro začátečníky 50+

pátek 9:00 - 10:30

kurzy provází

lektorka Anna Bokotejová

tel.: 777 258 954

více informací a přihlášky na

www.gynomai-semily.cz

jako v románu, bez chyby a omyleu jsem pokračovala dále a dále. Nic mi nebránilo se zdokonalovat v pozicích a prohlubovat v protahování. Zapomněla jsem se však starat o svou duši. Když se zapomene na duši, tělo zradí a dále nebude hrát hru, kterou naše mysl chce a myslí si, že je to pro ni nejlepší. Domnívala jsem se, že když cvičím jógu, tak mě již nic nemůže postihnout, tím spíše nějaká závažnější nemoc. Ztratila jsem moc nad tělem. Doslova a do písma. A to až tak, že jsem ochrnula. Nemoc byla pojmenována Guillain-Barréův syndrom.

JAK PEČOVAT O SVOU MATRACI – 1. část

Péče o matraci – ač to možná někomu přijde jako nepodstatná věc – je poměrně zásadní. Působí nejen na její životnost, což nám samozřejmě šetří finance, ale také na kvalitu našeho spánku. Protože je to otázka poměrně obsáhlá, čeká vás druhá část rozhovoru v příštím vydání. A kdo odpovídá? Zeptali jsme se té nejpovolanější – expertky, která se denně stará o nejlepší spánek svých zákazníků – majitelky firmy Matrace Haken ze Všeně Šárky Hakenové.

• **Proč je tedy péče o matraci tak důležitá?** Péčí o matraci, která je nedílnou součástí kvalitního a zdravého spaní, vlastně pečujeme o třetinu našeho života (zhruba třikrát za život strávíme spánkem), v níž čerpáme síly pro zbylé 2/3 aktivního dne a regenerujeme tělo.

• **Co se s matrací během jejího používání děje?** Matrace toho za „svůj život“ musí strpět opravdu hodně. Po mechanické stránce různou míru zátěže (čas od času i dvěma osobami najednou), často trpí špatným podkladem (opotřebeným nebo poddimenzovaným roštem), ale musí se vypořádat i s lity potu. Matrace má totiž nejenom mechanickou životnost (odolnost proti prolezení – výdrž), ale i životnost hygienickou.

• **Jaká je tedy mechanická a hygienická životnost matrace a dá se nějak prodloužit?** Mechanická životnost je odvislá od kvality konstrukce – tedy výrobně správně dimenzované a udaným parametry odpovídající peně, pružiny či latexu. Důležité je také vybrat odpovídající matraci pro naši váhou kategorii. Je dobré výběr konzultovat s odborníkem, neboť ne vždy se lze na údaj o nosnosti spolehnout. Jak jsme již dříve řekli – s matrací je to jako s autem. Pokud ji zatížíme na samou hranu nosnosti, většinou to vydrží, ale extra příjemná „jízda“ to nebude. Je vhodné nechat si malou rezervu. Ne-méně důležité je také použití správného podkladu pod matraci – příliš řídký nebo unavený rošt může výrazně zkrátit životnost matrace (v tomto případě jak mechanickou, tak hygienickou – zvláště, je-li v posteli neprodrysná deska a postel se nalézá ve vlhčích prostorách).

V zářijovém vydání se budeme věnovat konkrétním tipům, co pro svou matraci udělat, aby sloužila co nejlépe a nejdéle.

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

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



5. OTÁZKA: Jaké tři sekce matrací podle nosnosti firma Matrace Haken nabízí?

1. místo: Komplet masivní bukové posteles 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 všechny 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 návodůmu k soutěžní otázce. Vyhlašení soutěže a předání výher proběhne během října 2021.

TIPY PRO SPOKOJENĚJŠÍ ŽIVOT

Každý z nás během každého dne a celého roku prochází různými situacemi. A protože mnohdy jde o situace stresové – jak ty pozitivní (príprava oslav, svatba...), tak negativní (ztráta práce, lockdown, pracovní pohovor, časový pres...), musíme se s nimi vyrovnávat. Pokud to nijak nekompenzuje a nedáváme průchod našim emocím, může se stát, že se stres usadí v těle jako zánět či nemoc. Předcházet tomu ale můžeme i tím, že budeme do svého života zařazovat pravidelné příjemné činnosti. Ty nám zajistí vnitřní pohodu.

1) Dopřejte si pohodový začátek dne

Nevstávejte na poslední chvíli. Naučte se začít ráno o trochu dřív a užít si začátek dne. Dát si v klidu snídani, ranní protažení, nebo jen klidné ráno bez dohánění každé minuty. Protože ráno dělá den.

2) Jezte v klidu

U každého jídla dne si dopřejte klid, nečtěte, nepracujte, nepoužívejte elektroniku, nesledujte televizi. Budte sto-procentně přítomni a užijte si svůj pokrm. Budete lépe trávit, sníte méně a navíc si jídlo užijete.

3) Každý den se věnujte tomu, co máte rádi

Najdete si chvilku a každý den se věnujte tomu, co máte opravdu rádi. Zavíčte si, jděte na procházku, luštěte křížovky, čtěte, malujte, tančete... Dělejte vše, co vám dělá radost. Kromě toho zkuste věci, které jste vždy chtěli zkusit a ještě jste na ně nenašli čas.

4) Pohyb každý den

Pohyb má velmi pozitivní vliv na naše tělo i psychiku. Vhodné je hýbat se často – a to i tak, že se cca každou hodinu zvednete od práce a protáhnete se. Určitě je ale důležité i věnovat se alespoň dvacet minut denně cílenému pohybu. Dopřejte si procházku, dejte si efektivní intervallový trénink.

5) Plánujte a budete vděční

Pokud budete plánovat, psát si svůj seznam práce, udržíte si hlavu čistou. V případě, že svůj plán dodržíte, večer budete mít dobrý pocit. Zároveň si před spaním nezapomeňte promítnout celý den, poděkovat za to, co se vám podařilo. A s tím „vypnout“ hlavu a myšlenky a v klidu bez starostí usnout.



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.



Spěte jako miminko...

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

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

CESTY KE ZDRAVÍ: SRPEN VE ZDRAVÍ A POHODĚ

Každý měsíc v roce je jiný. A proto je jiná i strava, která nám v té době pomáhá, nebo naopak může nadělat spoustu neplechy v těle. Pro srpen přinášíme tipy a recepty, které vám v tomto období mohou pomoci podpořit zdraví i duševní pohodou.

Fazole pomáhají snížit hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Mají vysoký obsah vlákniny. Snižují riziko rakoviny tlustého střeva, napomáhají správnému vyprazdňování. Mohou být zdrojem střevních plynů, proto je velmi dobré je při vaření doplnit o koření Saturejku, která plynatost snižuje.

FAZOLOVÝ SALÁT

Slouží jako samostatné jídlo (množství je asi na 3 porce): 2 mrkve, 1 cuketa (asi 15 cm dlouhá), 2 rajčata (oloupaná), saturejka, sůl, olivový olej, bazalka, kardamom, fazole (1 hrnek vařené), 4 lžíce sezamového semínka, hlávkový salát, dle chuti zakysaná smetana nebo kokosová smetana. Kvalitní fazole namočíme a uvaříme. Na olivovém oleji a ghí si orestujeme nakrájenou mrkev, rajče, cuketu a jemně kari. Postupně přidáme ostatní suroviny kromě hlávkového salátu. Restujeme do zméknutí zeleniny.

Hlávkový salát natrháme na talíř, poklademe na něj směs, dle chuti lze přidat na talíř lžíci zakysané smetany. Tento pokrm je osvěžující, podporuje správné fungování našeho těla, dodává sílu a odvahu. Podporuje klid a pohodu. Normalizuje cukr v těle, podporuje správné vyprazdňování, obnovuje vnitřní sliznice, napomáhá splasknout. Můžeme obohatit o čerstvý zelený koriandr. Výrazně voní a chutná, je proto vhodné se nejprve ujistit, že opravdu chutná všem strávníkům.

Koriandr (nejen zelený) pomáhá čistit krev, pomáhá při problémech s močovými cestami (pálení při močení, infekce

močového traktu, zánět močového měchýře). V létě velmi dobře podporuje správnou činnost ledvin. Není vhodný pro těhotné ženy.

JÁHLOVÉ KNEDLÍKY S BORŮVKAMI

(množství je asi na 2-3 porce)

1 hrnek jáhel, 2 hrnky vody (dle potřeby trošku dolít), burzony asi 1/2 hrnku, 1 lžička olivového oleje, špetka soli. Jähly spaříme, potom s olivovým olejem, vodou a solí uvaříme. Po vypnutí vařených jáhel ještě do horkého zamícháme burzony a necháme mírně vychladnout. Je důležité, aby se veškerá voda absorbovala. Pozor, jähly musí být dobře dovařené. Pak již tvoříme buď nočky, nebo šištičky, které pokládáme na talíř vymazaný ghí, nebo vytvoříme knedlík dlouhý jako bramborový. Ten necháme na rovné podložce zchladnout a pak krájíme jednotlivá kolečka. Hotové jáhlové knedlíky polijeme namačkanými borůvkami s třtinovým cukrem a posypeme tvarohem.

Tip: není dobré dávat knedlíky, nočky, šištičky do lednice, nasáknou vlhkost a rozpadají se. Pokud bychom je potřebovali ohřát, je lepší je lehce osmažit na ghí.

Borůvky působí jako neobvyklý typ antibiotik, protože brání uchycení bakterií způsobujících infekce zažívacího traktu. Zabraňují průjmu, mají antivirový účinek, mají vysoký obsah přírodního aspirinu. Pozor, obsahují také šťavelany – mohou způsobovat tvorbu ledvinových kamenů.

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 rovnávání.



SHOP RECALL
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 závesný systém.
Kompletní sada bez starostí.



KOMPLETNÍ SADA PRO AERIAL HOOP
Sada pro vzdušnou akrobaci a cvičení v kruzích obsahuje kruh, pásku, závesný systém.



PODLOŽKY NA CVIČENÍ – JÓGAMATKY
Korkové, kaučukové, přírodní, různé vzory i tloušťky.
Skvělé ceny a **nyní v akci** s hořčíkovým olejem zdarma!



BÍLÝ A MODRÝ MÁK OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ

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



PŘÍRODNÍ KELTSKÁ SŮL
bez rafinace a příměsi je pravou mořskou solí s vysokým obsahem minerálů. Solte zdravě!



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

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

ROZHовор: ONDŘEJ DLABOLA (PALÍRNA A MOŠTÁRNA DLABKA): „NA MOŠTOVÁNÍ MNE BAVÍ PESTROST CHUTÍ A VŮNÍ“

S Ondřejem Dlabolou z Palírny a Moštárny Dlabka ve Svijanském Újezdu si letos povídáme už podruhé. V červenci jsme se věnovali pálenici a pálenkám (pokud máte zájem o vlastní pěstitelské pálení a rozhovor vám unikl, najdete ho na našich webových stránkách). Nyní se ale budeme věnovat druhé části práce, kterou Ondřej Dlabola dělá precizně a s láskou. Moštování. Jestli vám tedy na zahrádě či v sadu přebývá ovoce, nenechávejte ho napospas. Můžete z něho mít skvělý mošt, který vydrží několik měsíců. Zásoby na Vánoce a vitamíny na chmurné podzimní a zimní období rozhodně není od věci. Čas na moštování se blíží. Jak na to nám odpovídá Ondřej Dlabola, majitel firmy Dlabka.

Vykupujete ovoce na moštování? Ne, ovoce nevykupujeme. Vlastní mošty děláme jen ze svých jablek z našich sadů, kde jsme schopni ručit za kvalitu. Zákazníci se pro naše mošty rádi vrací.

To mohu potvrdit. Pojďte nám tedy říct, jak u moštování probíhá proces zpracování? Ovoce projde nejdříve kartáčovou myčkou, kde se ještě přebírá. Následně se drtí a lisuje. Z lisu putuje do tanku a pak do pasteru, ze kterého plníme mošt do tří, pěti, nebo desetilitrových vaků, kterým se říká bag-in-box. Umíme plnit i do lahví, ale to děláme jen u velkých zakázek. Je to časově náročné a na pasteraci je třeba použít výrazně vyšší teplotu.

Používáte pasteraci? Proč, k čemu je dobrá, lze i bez pasterace? Pasterujeme co nejšetrně-

a aktuálně hospodaříme asi na pěti hektarech. Převážnou část tvoří jabloně a v menší míře pak hrušně. Stromy, které dosazujeme, jsou převážně na ovocné pálenky. Myslím, že letos budeme nabízet okolo 10 000 l jablečného moště z našeho ovoce ve zmiňovaných 3 a 5 litrových vacích.

Moštárna musí určitě dodržovat i precizní čistotu a věnovat se pravidelné sanitaci. Jak to přesně funguje? To je ta nejméně příjemná část na celé práci. Čištění bohužel nelze vynechat a vše sanitujeme po skončení směny a ráno znova proplachujeme. Úklid moštárny je každý večer přibližně na tři hodiny. Z toho důvodu nezačínáme moštovat, dokud nemáme alespoň tunu ovoce na zmoštování na jeden den. Nevyplatí se to. Kapacita linky je skoro 4 tuny ovoce za den, ale směna má pak 16 hodin.

Tedy rozhodně žádná procházka růžovým sadem. Kolik stojí, pokud si chci nechat vymoštovat vlastní ovoce? Ceny máme stejně jako loni. Bag-in-box v krabici stojí 100 Kč za 5 l. Umíme i tří a desetilitrové.

Kolik času je třeba na moštování a s jakým předstihem se u vás musím objednávat? Jak už jsem zmínil, stačí zavolat pár dnů dopředu. Když je prostor, tak si zákazník může na svůj mošt počkat. Pokud je linka plná, tak je k vyzvednutí druhý den. Určitě je dobré předem vědět poměrně přesně množství, které povezete a určitě nevozit více, než je objednáno a domluveno. Bohužel to jen přidělá starosti a rozhodí připravený časový plán, což není příjemné ani nám, ani zákazníkovi.

Protože vám, že smýšlite ekologicky a o přírodu se staráte, zeptám se, co děláte se zbytky z moštování? Výlisky vracíme zpět do sadu. Je to skvělé organické hnojivo a obsahuje spoustu prvků, které ze sadu se sklizní odvážíme. Na jaře již zbytky nenajdete, příroda se dokonale postará.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

Palírna a moštárna DLABKA

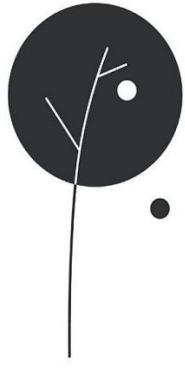
**Tel.: 731 480 261 • E-mail: palirna@dlabka.cz
www.dlabka.cz • Svijanský Újezd 132, 463 45**

SOUTĚŽ

S PALÍRNOU A MOŠTÁRNOU DLABKA

- CENA:** 20 l jablečného moště v BiB.
- CENA:** degustace ovocných destilátů v DLABKA distillery s malým občerstvením a prohlídkou palírny
- CENA:** vánoční sada GINů z DLABKA distillery 1x 0,5 l speciální edice vánočního ginu a 1x 0,5 l London Dry ginu a prohlídku palírny

Otázku, formulář a pravidla najdete na www.ceskyrajvakci.cz.



DLABKA



Co vás osobně na moštování baví? Pestrost chutí a vůně. Každá odrůda chutná a voní jinak. Dále si můžeme hrát se stupněm zralosti ovoce a odrůdy různě míchat. Nejvíce mě ale baví jednoodrůdové mošty, ze starých odrůd.

Od kdy začíná ve vaší moštárni sezóna a lidé mohou dovézt vlastní ovoce? Začínáme od září. Je nutné se objednat předem telefonicky. Objednat se stačí pár dnů dopředu.

Jaké ovoce je pro moštování vhodné a pro? **Jakou kvalitu musí mít ovoce, které si přiveze zákazník?** Vhodná jsou jablka a hrušky. Umíme přidat i mrkev, rakytník, zázvor a jiné ovoce. Neumíme lisovat peckoviny. Přezrále ovoce, jako se dává do kvasu na pálenky, vhodné není. Plody nemusí být úplně čisté, prochází kartáčovou myčkou. Ovoce by mělo být tvrdé, nesmí být nahnilé a plesnivé. Takové nepřijmu. V případě, že je ovoce klepané, je nutné ho zmoštovat do dvou dnů, jinak se začne kazit.

Kolik je minimální množství ovoce, které si zákazník přiveze, abyste mohli začít moštovat? Minimum je 100 kg. Zákazník tak dostane mošt pouze z vlastního ovoce. Výtěžnost u tvrdých jablk je okolo 65 %. Tedy ze 100 kg ovoce uděláme přibližně 65 litrů moště.

ji to jde. Máme průtokový paster, který zahřeje mošt na 82 stupňů po dobu 15 sekund. Taktto v moštu zachováme vitamíny a živiny. V případě zavařování, tak jako se to dělalo dříve, pijete pouze sladkou vodu s vlákninou. Ano, je možné část moště nepasterovat. Zákazník pak platí pouze za lisování. Takový mošt je ale nutné ihned konzumovat. Díky šetrné pasteraci, prodloužíme jeho trvanlivost na dobu minimálně půl roku. Moště je lépe v chladu, třeba ve sklepě.

V moštu se občas vytvoří sediment, co to znamená a mohu i tak tento mošt konzumovat? Sediment není na závadu. V případě, že zákazník chce, můžeme mošt částečně, nebo úplně kalu zbavit. To jde ale pouze při větších objemech.

Vráťme se ještě k vašim vlastním moštům. Budete je i letos prodávat a za jakých podmínek? Ano, budeme prodávat jablečné mošty, ale ovoce letos není totlik. Předpokládám, že už v lednu budeme mít vyprodáno, tak jako letos. Cena je 180 Kč za 5 l moště ve vaku a krabici.

Dotkli jsme se vašeho ovoce, kde ho pěstujete, jak máte velké sady a jaké množství moště vyrobíte? Sady máme ve Svijanském Újezdu

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 návštěvu 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 PROFI
• různé velikosti, vysoká kvalita,
možnost dotace Dešťovka



Když fouká v srpnu severák, bude dlouho pěkně pak. • Polétí na srpnovém větru přiletí. • Svatý Vavřinec ukazuje, jaký podzim nastupuje. • Srpen k zimě hledí a rád vodu cedí. • Srpnové velké rosy oznamují pěkné časy.

CO JE VHODNÉ DĚLAT V SRPNU NA ZAHRADE?

• vysévat salát, ředkvičky, špenát a ozimou cibuli • sklízet bylinky • sbírat semínka letniček na příští rok • přestat hnojit rostliny v květináčích, které budeme nechávat přezimovat • vysadit jahodníky • vysadit jarní cibuloviny a narcisy • sklízet zralé ovoce (nadbytek nechat vymošťovat, nebo využít na pěstitelskou pálenici)

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM
Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem, e-mail:vll@vll.cz

otevírací doba:
9 - 18 hod.
neděle:
9 - 17 hod.
www.vll.cz

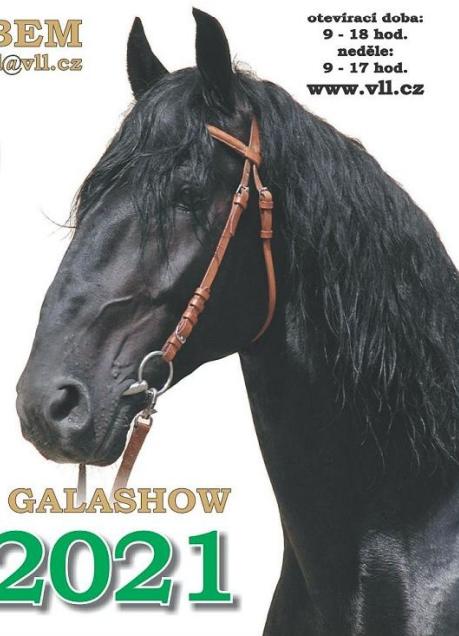
KŮŇ

**28. MEZINÁRODNÍ VÝSTAVA
KONÍ A VŠEHO CO KE KONÍM
PATŘÍ**

POD ZÁŠТИTOU MINISTRA ZEMĚDĚLSTVÍ

24. a 25. 9. - VEČERNÍ KOŇSKÁ GALASHOW

24. - 26. 9. 2021



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

PŘÍSAHA
OBČANSKÉ HNUTI

ŠLACHTA

ČAS NA SPRAVEDLNOST



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



DOMÁCÍ MĚSÍČKOVÝ OLEJ

Na vnější použití: dětské opruženiny, popáleniny, zklidňující účinky na rány, prevence zánětu, mazání pro žily. • Okvětní lístky měsíčku sesbíráme, roztrháme a vložíme do čisté sklenice. Zalijeme za studena lisovaným olejem a ponořené louhujeme dva týdny. Občas protřepeme. Poté olej slijeme a můžeme používat.

RADY DO ZAHRADY – PRO MOTÝLY (V KVĚTINÁČI)

Křehká krása poletujících motýlů k zahradám neodmyslitelně patří a některé druhy rostlin bohaté na květní nektar přitahují motýly svou vůní do slova jako magnet. Vysadte si ostruvek nektarem překypujících květů a zvolte pro něj oslněné, dobře viditelné stanoviště, abyste své delikátní návštěvníky mohli dobře pozorovat.

Rostliny přitahují motýly na svůj nektar a ti je na oplátku pomohou opylkovat. Rostlina zvaná komule Davidova, která připomíná šeřík, přitahuje motýly téměř zázračně, pro tuto schopnost se jí dokonce říká motýl keř. Má ráda přímé slunce a poroste dobře v běžné zahradní zemině. Od kvetlá kvetenství pravidelně odstraňujte, podpoříte tak další kvetení. Při dobrém zakrytí a přípravě na zimu je i v našich podmírkách mrazuvzdorná.

Rozchodník nádherný tvoří trsy masitých stonků s dužnatými listy a plochými kvetenstvími drobných růžových kvítků, které lákají včely a motýly. Dobře snáší sucho a plné slunce, potřebuje lehkou písčitou zeminu a hodí se dokonce i k řezu do vázy. Bez problémů přezimuje.

Podobné podmínky, tedy hodně slunce a lehkou

propustnou zeminu ocení i levandule a řebříček. Rovněž hrachor vyžaduje slunné stanoviště, ale na rozdíl od předchozích rostlin preferuje zeminu spíše výživnější a častěji zálivku. Tato letnička se hezky pne třeba po balkonovém zábradlí, nebo můžete připravit pro uchycení úponků lehkou konstrukci.

Komule a hrachor čas od času přihnojte organickým hnojivem, rozchodník, levandule a řebříček hnojit nemusíte.

Další rostliny, které lákají motýly:

Kopretiny | Leucanthemum, třapatky | Rudbeckia, astry | Aster, hledíky | Antirrhinum.

TIP: Lákadlo na motýly

Přilákat motýly na svou balkonovou zahrádku můžete i speciálním lákadlem – jde o tekutinu složenou z přírodních výtažků rostlin. Motýli mají rádi chráněná místa v blízkosti větví stromů nebo rostlin, smíchejte tedy lákadlo s kapkou vody a připravte jím ho právě tam. Látka vydrží aktivní až čtyři měsíce.

Text pochází z knihy Zahrádka v květináči Anity Blahušové

• Vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na www.smartpress.cz.

SOUTĚŽTE O KNIHU ZAHŘÁDKA V KVĚTINÁČI

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



Borůvková farma Tatobity



Kanadské borůvky pro vás pěstujeme na naší rodinné borůvkové farmě v čisté přírodě Českého Ráje. Čerstvě natrhané plody našich borůvek můžete zakoupit během července a srpna na adresu Tatobity 251, 512 53 Tatobity.



WWW.BORUVKOVAFARMA.CZ  **605 530 874**

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

RIMA KÁMEN
Plus, s.r.o.



MOZKOVNA

HÁDANKA

Čtyři bratři – Vít, Standa, David a Vašek – bydlí v jednom domě, každý v jiném poschodí. David bydlí níž než Vít a Vašek, který bydlí mezi Standou a Vitem, zatímco Vít bydlí mezi Davidem a Vaškem. Ve kterém poschodi který z bratrů bydlí, když dům má přízemí a tři poschodi?



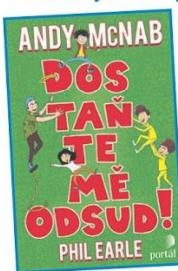
spravedle řešení: přízemí – David, 1. patro – Vít, 2. patro – Vašek, 3. patro – Standa

SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete vyuštění křízovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství Portál DOSTAÑTE MĚ ODSUD!

Andy McNab & Phil Earle

Danny je obyčejný kluk z obyčejného města. Má spoustu kamarádů, maminky a otravného staršího bratra Dylana. A taky má rád nebezpečí. Když se ve škole dozví, že by měli se třídou odjet na výlet do divočiny, je nadšený! Dynamický příběh plný akce a mnoha zvratů pro čtenáře od 8 do 11 let, v němž nechybí humor i napětí.



portál

RECEPT: TVAROHOVÉ KOŠÍČKY S OVOCEM

Recept na 12 minikošíčků:

250 g tvarohu, 1 vejce, 2 lžice cukru, hrst borůvek/malin apod.

Do tvarohu vmícháme vejce a cukr. „Těsto“ vlijeme do připravených košíčků na muffiny do cca ¾ výšky.

Poklademe vybraným ovocem.

Pečeme na 160 °C asi 20 minut.

Necháme zchladnout. Jednoduché a lahodné!

TIP: Malý cheesecake vyrobíte, pokud pod tvaroh na dno košíčků rozdrobíte trochu máslových sušenek.



	OTOČENÍ	3. ČÁST TAJENKY	DOMÁCKY ELIŠKA	OCHOTNA	OŘÍŠKY KEŠU	PANA HOLANA PŘEKVAPILA V NOCI SOUSEDKA, JAK ŠKRÁBE NA DVEŘE SVÉHO BYTU. „CO TO VYVÁDÍTE, PANE HOLAN?“ „ALE, ZAPOMNĚL JSEM SI DOMA KLÍČE, A TAK SE SNAŽÍM, ABY SI MANŽELKA MYSLELA, ŽE JE ZA DVEŘMI ... TAJENKA.“					
						EVROPAN	ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO NÁVOD	ŘEMESL- NICKÝ STŮL NÁRODNÍ PARK	NÁSTROJE NA ŘEZÁNÍ	PRODEJNÝ ELEKTROSP.	1. ČÁST TAJENKY
VANDRÁK											
KOLONIE											
ZKR. NAŠÍ TELEVIZE											
CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO											
ČMOUDIT											
EMÍLIE (DOMÁCKY)											
MNOU: MNĚ; MI											
POMÚCKY: EA, FI	CITOSL. ZVUKU HUDBY	HLT									
ZLÝ SKŘÍTEK											
ZAMĚSTNÁNÍ											
SPOJENÉ STÁTY											
4. ČÁST TAJENKY											
OBYDLÍ VČEL (MN. Č.)				BIBLICKÁ POSTAVA							
								EINSTE- NOVY INICIÁLY			

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, seznám na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 84 – srpen/2021, výšlo 16.–19. 8. 2021. • Výherci soutěží z č. 83: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou vás zve za kulturu a zážitky...

LÉTO A BABÍ LÉTO NA ZÁMKU 2021 – 10. ročník projektu podpořený Libereckým krajem
do 29.8. – **SVĚT KOSTIČEK® – MINI-KOSTIČKOFEST** Výstava modelů ze sbírky Petra Šimra s hernou.

do 29.8. – **ZÁMECKÁ KAVÁRNA** Káva Valentino, domácí dezerty, herní prvky pro děti ad.

do 22.8. – **POKRAČOVÁNÍ PROMÍTÁNÍ ZÁMECKÉHO LETNÍHO KINA NA NÁDVOŘÍ**

Pokladna otevřena od 20 hodin, promítání po setmění od cca 21 hod., za špatného počasí v kině.

Program: 16.8., Forrest Gump; 17.8., Mazel a tajemství lesa; 18.8., Samotář; 19.8., Zelená kniha;

20.8., Princezna zakletá v čase; 21.8., Matky; 22.8., Vyšehrad: Seryjál.



15.8. – **TRIPHONIX V ZÁMECKÉ KAVÁRNĚ** Nedělní letní koncert, od 16 hod.

18.8. – **ZÁMECKÝ PROMENÁDNÍ KONCERT** Hraje DH Javorka, od 17 hod.

22.8. – **O BUDULÍNKOVÍ** Hraná pohádka Divadla KAPSA Andělská Hora, od 14 hod.

22.8. – **AGREGÁT** Nedělní letní koncert mladé lomnické kapely, od 16 hodin.

29.8. – **LOUČENÍ S PRÁZDNINAMI NA ZÁMKU** Od 14 hod. loutkářský workshop ad., od 15 hod. loutková pohádka O Budulínkovi LS Popelka Lomnice n. Pop.

29.8. – **NIKITA A FILIP ŠNAJDR** Poslední nedělní letní koncert, od 16 hod.

do 3.10. – **PO STOPÁCH HOSPŮDEK NA LOMNIKU** Výstava historických pohlednic.

TOVARYŠEM ČTVERA ŘEMESEL 2021 – 4. ročník projektu podpořený Libereckým krajem

17.8. Drátování; 24.8. Keramika; 31.8. Drahé kameny; 7.9. Pekařství: Lomnické suchary; od 15 hod.

JINÉ Sezónní informační středisko na hoře Tábor Do 29.8., Út – Ne 10:00 – 17:00.

Promítání v lomnickém kině a provoz KinoKavárny Více informací na www.kino.kislomnice.cz.

14.9. – **SMETANOVO TRIO NA ZÁMKU** Koncert v rámci festivalu Lípa Musica, od 19 hod., vstupenky v prodeji.

Více informací: 739 568 347, info@kislomnice.cz, www.kislomnice.cz, www.facebook.com/kislomnice.



Změna programu a termínů vyhrazena!

prosperující **TISKÁRNA** s dlouholetou tradicí **PŘIJME PRACOVNÍKY** pro následující pozice



Tiskář na offsetovém stroji

- realizace a kontrola tiskového procesu na tiskových strojích Komori B1, Heidelberg B1, Heidelberg B2
- práce na 2-3 směnný provoz
- očekáváme od Vás zkušenost v obsluze tiskového 5-ti barevného offsetového stroje, vyučení v polygrafickém oboru výhodou
- dobré platové podmínky (osobní ohodnocení v závislosti na výkonu a kvalitě odvedené práce), příplatky za práci přesčas a víkendové směny
- možnost zajistit ubytování včetně rodinného příslušníka

Obsluha strojů pro dokončující zpracování tiskovin

- přesné nastavení a následná obsluha strojů pro dokončující zpracování tiskovin
- práce na 2 směnný provoz
- očekáváme od Vás manuální zručnost, pečlivost a chuť učit se novým dovednostem
- znalost oboru je výhodou nikoliv podmínkou
- dobré platové podmínky (osobní ohodnocení v závislosti na výkonu a kvalitě odvedené práce), příplatky za práci přesčas a víkendové směny

Samostatný skladník

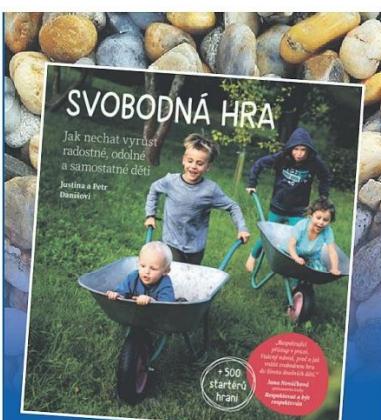
- příjem a výdej zboží, evidence příjmů a výdajů v PC, vstupní kontrola zboží, manipulace se zbožím, řízení VZV
- jednosměnný provoz
- očekáváme od Vás oprávnění na VZV (není podmínkou), smysl pro pořádek, samostatnost, spolehlivost, pečlivost
- znalost oboru je výhodou nikoliv podmínkou,
- dobré platové podmínky (osobní ohodnocení v závislosti na výkonu a kvalitě odvedené práce)

UNIpress
spol. s r. o.

Svobodova 1431
511 01 Turnov

tel: +420 481 319 414
e-mail: zuzana.kralova@unipress.cz
www.unipress.cz

NÁSTUP
možný
IHned



SOUTĚŽ O KNIHU **SVOBODNÁ HRA**

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



SEMILY

SEMILSKÝ PECEN

Tradiční dožínková slavnost města Semily

10. - 11. září 2021

PÁTEK 10. září

- 17:00 **Dolíkfest na Ostrově**
místní malí i velcí umělci a sportovci
19:30 **cimbalmEN**, Pódium před Zámkem

Po oba dny bude na Ostrově probíhat doprovodný program a vyhodnocení soutěží: Podivní mezi plody, Dobrý pecen a Cena zahrádkářů města Semily. Probíhat budou i ukázky řemesel, historické i současné semilské techniky, soutěže a hry pro děti, rukodělné dílničky, prodej zemědělských a řemeslných produktů, občerstvení včetně krajových specialit, ukázky činnosti spolků.



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZERAKCZAMY GRANICE
2014–2020



www.semily.cz



SOBOTA 11. září

Pódium před Zámkem

- 11:30 **DH Broďanka**
13:30 **ZVA 12-28**
14:30 **Fit Studio Aerobiku Jany Boučkové z.s.**
15:30 **František Nedvěd ml. s kapelou**
17:30 **Sto zvířat**
20:30 **Suffering Souls**
Areál muzea a muzejní zahrádky
14:00 – 20:00 **Semilský Montmartre**

Pokračování ze str. 5

Dětská hra je zásadní zkušeností, která přispívá ke zdárnému vývoji lidského mozku. Ačkoli tuto větu v obvyklých odborných pojednáních o vývoji mozku dítěte nenajdeme, není na ní nic překvapujícího a jen těžko ji můžeme vyvrátit. Hra patří k základním zkušenostem dětí a veškeré vjemy, pohyby, doteky, myšlenky, představy, emoce a sociální interakce, k nimž při hře dochází, jsou vděčnou potravou pro vyvíjející se mozek. Je vysoko pravděpodobné, že zkušenosti, které se při hře rodí, se podílejí na vzniku nových synapsí, na jejich upevňování i na výběru těch z nich, jež v mozku trvale zůstanou a přezijí synaptické prořezávání. Je ostatně pozoruhodné, že hra u dětí vrcholí ve stejném období, kdy vrcholí i aktivita vyvíjejícího se mozku – a tento souběh nejspíše není vůbec náhodný. V současné době se už také objevují první výzkumy, které propojují hru dětí s tím, co se děje v jejich mozku. Třeba v nedávné studii Sharlene Newman a její kolegové ukázali, že hra s určitými kostkami zlepšuje prostorovou představivost a že specifické aktivace s tím spojených oblastí mozku jsou patrné na jeho snímcích i po skončení této hry. Ani to samozřejmě stále ještě nedokazuje, že tato hra přináší dlouhodobé změny v mozku. Téměř jistě se však v dalších letech dočkáme dalších a detailnějších studií. K otázce, nakolik je hra zásadní

pro zdravý rozvoj dětí, se podrobně vrátíme později, především v páté kapitole knihy. Nyní je na čase opustit velký příběh evoluce, mapování zrodu hry u zvířat a jejich neurobiologických základů. Pojdme se posunout k tomu, co nám dnes o hře říkají antropologové a historikové, k tomu, jak se dětská hra projevovala v proměnách lidských dějin.

Pokračování tématu v dalším vydání.

Text pochází z knihy **SVOBODNÁ HRA – Jak nechat výrůst radostné, odolné a samostatné děti**

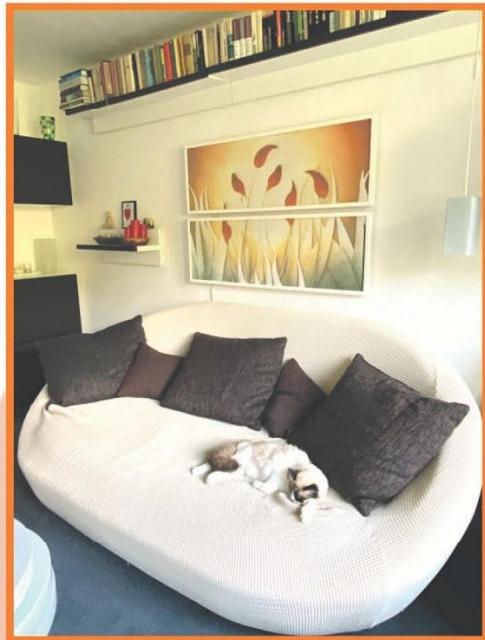
Justina a Petra Danišové,
www.smartpress.cz

INFRAPANELY

jako hlavní zdroj vytápění



Certifikovaný český produkt



- 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



MINIELEKTRÁRNY PŘÍMO



DO ZÁSUVKY

...PŘIBRZDĚTE SVŮJ ELEKTROMĚR !!!

...lze i bez předražené dotace :)

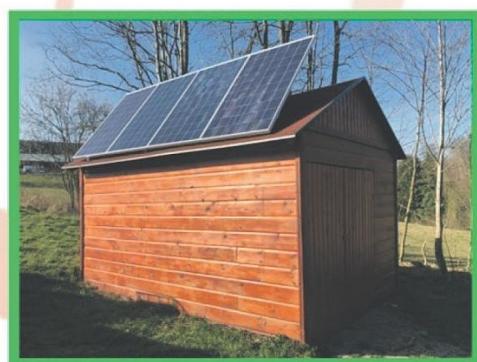
1kW - 25.900,-Kč

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