ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

ČERVEN 2022
MĚSÍČNÍK
55 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN:
• NOVÁ SVOBODNÁ ŠKOLA V TURNOVĚ • KOUTEK PRO RODIČE • AKTUÁLNÍ NABÍDKY PRÁCE • TIP NA VÝLET • TIPY REALITNÍHO MAKLÉŘE • TOP KULTURNÍ AKCE • KŘÍŽOVKA, SOUTĚŽE • DŮM A ZAHRADA …a mnoho dalšího

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

EUROCENTRUM
Jablonec nad Nisou
Letní scéna Eurocentra

24. 6. KRUCIPÜSK

26. 6. ORCHESTR RUDY JANOVSKÉHO

11.–15. 7. VOICINGERS ON TOUR ČESKO 2022
Marta Kloučková Q (CZ/PL/UA), Tamara Lukasheva (UA/D), Karnas Formula (PL), Manu Domergue (F/UA/PL)

21. 7. LOES & THE ACOUSTIC ENGINEERS (NL/CZ)

28. 7. SHAHAB TOLOUIE TRIO (Írán/Bosna/ČR)

11. 8. BOOKIE BAKER (IRL/CDN/USA)

21. 8. PÍSNIČKÁŘI ŠAFRÁNU / 1982–2022
Trojka Z. Homolovej (SK), J. Dědeček, P. M. Luka

25. 8. GERALD CLARK (JAR/CZ)

www.kulturajablonec.cz, tel.: 483 704 400

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI SE BLÍŽÍ

Zahrada Penzionu Recall s úchvatným a neobvyklým pohledem na hrad Trosky i letos ožije jógou! Již šestý ročník Jóga kempu v Českém ráji je připraven na prázdninový víkend 16.–17. července 2022.

Ten, kdo se předešlých ročníků zúčastnil, nám dá jistě za pravdu, že se jedná o pohodovou akci, na které si protáhnete své tělo jógou, vyzkoušíte nové druhy jógy i lektory, dozvíte se něco nového v rámci zajímavých přednášek, nasajete letní prázdninovou energii a především se dokonale fyzicky i psychicky nabijete. Zážitek umocní prostředí zahrady, která je dostatečně rozlehlá a hlavně „odříznutá“ od vnějšího světa živým plotem. Dává tak – v již tak klidném a romantickém koutě Českého ráje – atmosféru a prostředí, ve kterém nemusíte myslet na starosti a okolní svět. Jednoduše odpočíváte a dokonale si užíváte víkend, který jste věnovali sami sobě.

Letos se jógovým hostem stane po třech letech opět nejznámější z českých jógových lektorek Zuzka Klingrová, velice zkušená a v oblasti jógy a ájurvédy nesmírně vzdělaná lektorka. Těšit se tak můžete na její vedenou lekci, ale také na jógový workshop. Dalšími lekcemi jógy pak provedou další zkušené lektorky. Kromě toho na vás čekají přednášky a tradiční doprovodný program. Opět se setkáte s tématem ájurvédy a jejím praktickým využitím, kdy o zkušenostech a životem s ní bude vyprávět Iva Georgievová – autorka několika knih o ájurvédě. To a mnohem více zažijete v Ráji o třetím červencovém víkendu. Jóga kemp je určený široké veřejnosti, pokročilým, začátečníkům i těm, kteří o józe stále jen přemýšlí, ale zatím se neodvážili zkusit a začít. Tak neváhejte a užijte si bezstarostný víkend v Českém ráji! Více informací a vstupenky v omezeném množství na www.jogakempvceskemraji.cz

PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ
ZNOVU OTEVŘEN!

• letní terasa s výhledem do Ráje
• moderní dětské hřiště
• domácí hotovky
• domácí polévky
• domácí limonády
• pivo
• burgery
• zákusky
• pizza
a mnoho dalšího…

Přijďte pobejt!

www.penzionvysker.com
aktuální info na sociálních sítích:
facebook: penzionvyskerceskyraj
instagram: penzionrestaurantvysker

Cyklisté, turisté i pejskaři vítáni!
POSEZENÍ NA LETNÍ TERASE
NOVÉ STYLOVÉ UBYTOVÁNÍ

Penzion & Restaurant Vyskeř
Vyskeř 71

ORIGINÁLNÍ PÍSKOVCOVÝ KÁMEN pro exteriér i interiér
SKLADEM
Kinghouse®
Kinghouse • Sedmihorky 10, 511 01 Turnov
www.kinghouse.cz • info@kinghouse.cz • 774 709 588

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

KOUTEK PRO RODIČE: VOLNÝ ČAS A PROSTOR. MAJÍ DĚTI ČAS NA VLASTNÍ SVOBODNÉ HRANÍ?

Klárka, 8 let: „Po škole si ven hrát moc nechodím. Jdu na kroužky nebo na trénink, mám šest kroužků týdně a o víkendu zápasy. Večer spíš chatuju nebo hraju po síti.“ Dětem ke hrám stačí málo. Nicméně bez jedné věci to přece jen nejde: bez volného, nestrukturovaného času. Bez něj totiž nemají hry kdy vyrůst. Ale mají-li děti příležitost, jsou to hotoví herní „workoholici“. Proto je zásadní uchránit jim každý den dobu, kdy by si mohly svobodně hrát podle svého. A to v reálném světě, nejen v tom virtuálním. I „čas s obrazovkou“ sice může dětské hraní obohatit, ale je dobré hlídat, aby neměly virtuální hry stále navrch. Skutečná svobodná hra je nenahraditelná.

Naše zkušenosti: Když naše děti mohou, obvykle skočí do hraní už ráno v pyžamu a hry často končí s kartáčkem v puse, když mají jít spát. Je fascinující pozorovat, jaký pro ně mají zápal a nadšení. Jak většinu svých rán vstávají s dobrou náladou a s ohromnou energií a nadšením se vrhají do svých her, fantazií, staveb a scénářů. Postupně, jak rostou, hraní opouštějí a hledají další výzvy ale až tehdy, co se dostatečně „vyhrály“.

Náš dnešní uspěchaný svět nabízí mnoho příležitostí a lákadel. O to důležitější a náročnější je předat dětem co nejdříve možnost (spolu)rozhodovat o svém životě. Podílet se na plánování. Ovlivňovat i řídit, co a kdy budou dělat. Jak děti rostou, tuto dovednost si nejlépe osahají a rozvinou opět ve svobodné hře v reálném prostředí. Proto je důležité sledovat, kolik jim zbývá času pro svobodné hraní, které mají opravdu jen ve svých rukou. Každé dítě potřebuje každý den čas řídit si vlastní hru.

Obyčejný, volný, neřízený čas se bohužel pro dnešní děti stává vzácností. Řada dospělých považuje hraní před domem buď za málo rozvíjející, nebo za málo bezpečné. Někoho volné hraní přímo dráždí. „Ať dělají raději něco užitečného,“ slýcháme občas na našich seminářích. „Když si dítě na nic a s ničím nehraje, naučí se akorát nicnedělání,“ znějí další argumenty těch, kteří preferují mít čas dětí pevně pod kontrolou. Je pravda, že děti svůj volný čas využijí často jinak, než očekáváme. Buď jsou moc akční, hlučné, dělají bláznivé věci, nebo naopak (zdánlivě) nedělají nic. Ale to ještě není důvod jim tento čas sebrat, řídit a naplánovat jim něco tišího či „užitečnějšího“. Hra dětem totiž dovoluje dělat to, co právě potřebují. Někdy je to chuť být sám nebo jen tak pozorovat druhé, zírat, civět, být ve svém vnitřním světě. Jsou okamžiky, kdy děti prostě vypnou. Pokud nejde o dlouhodobou nudu, úzkost či nespokojenost, berou si jen nějaký čas na „restart“. Jindy nás naopak mohou vyděsit zdánlivě šílenou stavbou či bláznivou hrou, která je zcela odtržena od běžného života. Neberme jim tyto chvíle svobody a zkusme jim ve hře více důvěřovat. Ony vědí, proč si právě tohle potřebují vyzkoušet, zažít, zahrát.

Tomuto obsáhlému tématu se budeme věnovat dále v červencovém vydání • Text pochází z knihy Svobodná hra – Jak nechat vyrůst radostné, odolné a samostatné děti autorů Justiny a Petra Danišových • www.smartpress.cz

TIP NA DĚTSKOU HRU:

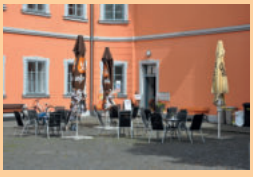
Začínají prázdniny a venku se dá dělat ohromná spousta věcí. Proto v tomto vydání i v návaznosti na téma článku nepřinášíme žádný konkrétní tip na hru. Stačí jít ven, dát dětem kamínky, klacíky, pustit je na louku… a ony si tu svou správnou hru najdou samy.

WWW.JITKAMADEROVA.COM
svatby
portrety
děti
...

HLEDÁME
SKLADOVÉ
PROSTORY
cca 150–500 m²
Nutný přístup
vysokozdvižným vozíkem
VOLEJTE: +420 774 709 588

Prožijte v červenci a v srpnu originální
LÉTO NA ZÁMKU V LOMNICI NAD POPELKOU!
Projekt Léto a babí léto na zámku 2022 byl podpořen Libereckým krajem. Termíny akcí na www.zamek.kislomnice.cz.

* výstava Méďové pro radost aneb Plyšové štěstí
* Medvídkové radovánky (30. 6.; 13 – 17 hodin)
* výstava Marta Novotná a Jiří Sofilkanič: Dřevořezby z ráje
* výstava Kamila Parsi – Sklo v prostoru (srpen, zámecké sklepení)
* loutkářské workshopy, zámecká herna
* loutkové pohádky, hraná pohádka
* promenádní a nedělní letní koncerty
* komentované prohlídky města
* Zámecké letní kino (13.–21. 8.)
* stálá expozice historických marionet
* Loučení s prázdninami (27. 8.; 14 – 18 hodin)



KULTURNÍ A INFORMAČNÍ STŘEDISKO Lomnice nad Popelkou

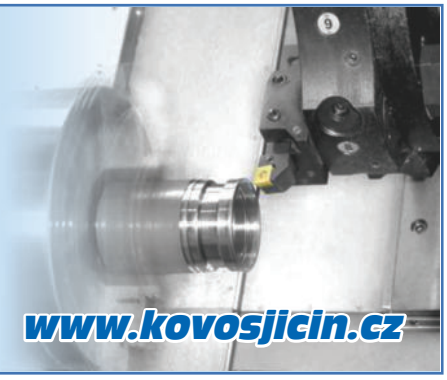
Razítkovací místo motivačních her:

ZÁMECKÁ KAVÁRNIČKA

ZÁMECKÁ KAVÁRNA (24. 6. – 4. 9. 2022)
zámek Lomnice nad Popelkou – nádvoří, park, vnitřní prostory
káva Valentino – domácí dezerty – kopečková, vytlačovaná zmrzlina – herní prvky – herna – zábavné kvízy – tematické dny (30. 6. Palačinkový) ad.

Otevírací doba zámku: po – so 10 – 17 hodin, ne 13 – 17 hodin (kavárna do 18 hodin).

Agropodnik a.s. Jičín
Firma Agropodnik, a. s., Jičín, středisko Kovos, hledá do svého týmu nové
kolegy pro obsluhu CNC strojů
Práce na HPP, 3směnný provoz, mzda až 35 000 Kč, místo pracoviště Jičín.
Více informací na e-mailu: v.vojtech@kovosjicin.cz nebo na tel. 737 213 700



www.kovosjicin.cz

V TURNOVĚ VZNIKÁ NOVÁ SVOBODNÁ ŠKOLA

Andrej Bokotej je otec čtyř skvělých dětí, které své školní vzdělání započaly ve Waldorfské škole v Semilech. Během posledních dvou let – ostatně jako v mnoha místech a sférách – došlo v souvislosti s covidovou dobou k velkým změnám, aférám i dalšímu (často neblahému) směřování vývoje. Proto Andrejovy děti školu opustily a nyní navštěvují komunitní školu Lesves v Malé Skále. Tu v návaznosti na dění a pro ochranu svých dětí okamžitě dokázali stejně smýšlející rodiče a další sympatizanti zřídit a spustit. Ale… nezůstalo jen u toho! Právě nyní se v turnovských Trávnicích velmi intenzivně připravuje spuštění nové svobodné základní školy. Odstartuje a své první žáčky přivítá už v příštím školním roce. O čem vlastně tato škola bude? Povídali jsme si právě s Andrejem Bokotejem, který se nebojí za své děti bojovat…

Abychom čtenářům osvětlili, o jakou školu se jedná, začněme od začátku. Co si představit pod pojmem Waldorfská škola (WŠ)? Pro mne osobně znamená Waldorfská škola svobodu a zdravý duševní vývoj mých dětí. Tím myslím, že díky WŠ bych měl mít jistotu, že k mým dětem se bude přistupovat individuálně ve veškerých aspektech školní výuky a prostřednictvím vyučujících pedagogů bude docházet bez nátlaku k předávání potřebných znalostí pro nás přijatelnému. Základním rozdílem je právě zmiňovaný individuální přístup oproti běžné škole. Zásadní pro nás je to, že waldorfská pedagogika nepovzbuzuje ego jedince a tím pádem i soutěživost mezi dětmi, kdy v běžné škole k tomu dennodenně dochází – například tradičním známkováním 1–5, tedy vzor „já jsem lepší – ty jsi horší“. Klasický systém chce mít jedno dítě jako druhé a asi se domnívá, že všechny děti tím pádem musí být stejné. Waldorfská pedagogika naopak vyzdvihuje a tím i více povzbuzuje individualitu každého dítěte zvlášť. To byl jeden z důvodů, proč jsme se s manželkou rozhodli svěřit naše děti do WŠ v Semilech, v té době pod vedením Ivana Semeckého.

Jaké jsou tedy ty nejzásadnější rozdíly WŠ oproti běžné škole? Kromě individuálního přístupu, který jsem zmínil, jsem nakousl také známkování. Děti na WŠ až do, tuším, 9. třídy nejsou vůbec známkovány. Jak na vysvědčení, tak například při zkoušení vědomostí a dovedností. Vysvědčení jako takové sice dostávají, ale nikoliv se známkami, ale se slovním hodnocením učitele. Pokud se jako rodič v pěti větách dozvím, jak šla čeština mému synovi, který nyní chodí do 4. třídy, má to rozhodně výrazně vyšší vypovídající hodnotu, než když vidím jakousi číslici. To je pořád ovšem to nejvíce viditelné. Mezi další výrazné rozdíly patří i jiné vedení vyučovacích hodin. Například děti v první třídě ve WŠ se nejdříve učí pro psaní rozpohybovat zápěstí. K tomu slouží tzv. formy, kdy děti kreslí na velké papíry různé obrazce, pak výrazně lépe zvládají přechod na psané písmo. V eurytmii děti pomocí hudby, slov a pohybu – to vše najednou – rozvíjí pohybové a koordinační schopnosti. V praxi to třeba vypadá tak, že si vytleskávají, předávají si míček za zády apod. Děti se skrze pohyb lépe učí, tím pádem mají lepší koordinační schopnosti, lepší prostorové vnímání apod. Dalším rozdílem jsou třeba tzv. epochy. Kupříkladu, je-li epocha češtiny nebo cizího jazyka, znamená to, že např. po celý měsíc se děti učí pouze češtinu nebo němčinu. V dalším měsíci mají naopak epochu matematiky. Důvod je velice jednoduchý, děti nejsou rušeny informacemi z ostatních podobných předmětů. A dalším neméně výrazným rozdílem je vyšší propojení rodičů se školou.

Propojení rodičů? Jak si to mám představit? Jako rodič mohu mít a mám vliv na každodenní chod školy. Dalším jednoduchým příkladem je rodičovská tvorba učebnice, kdy právě sami rodiče – tuším pro druháky – vytvářejí čítanku.

Jak jste zmínil, vaše děti do WŠ chodily, jsou nějaké viditelné rozdíly mezi vašimi dětmi a dětmi, které chodí do běžné školy? Vnímáte to? To nejsem schopen objektivně posoudit, neboť nejsem rodič dítěte navštěvující systémovou školu. Ale rozhodně vidím výrazně vyšší samostatnost. Naše děti si svůj dětský svět tvoří samy, umí si bezvadně hrát, aniž by k tomu potřebovaly technologickou berličku například v podobě telefonu či počítače. Mimochodem, WŠ vůbec nepracuje právě s těmito technologiemi až do nezbytně nutné doby, kterou nám stanovují jakési směrnice vydávané ministerstvem školství. Věřte nebo ne, ale ani naše dvanáctiletá dcera nepotřebuje k životu mobilní telefon. Pojďme se na to podívat věcně, co nás naučí v běžné škole? Naučí nás matematiku, češtinu, dějepis... ale v běžném dospělém životě převážně řešíme vzniklé životní situace vyplývající z nedorozumění, nepochopení a nezvládnutých emocí. Právě na WŠ se děti učí i pojmenovávat a zpracovávat své emoce. Snad i největší pesimista v dnešní době chápe, že emoční stav naší duše zásadním způsobem odráží fyzický stav našeho těla.

WŠ právě vzniká také v Turnově. Pojďte nám tedy říct něco víc... Vše se děje pro to, aby vzniklo něco nového. Turnovská základní škola s waldorfskou pedagogikou vzniká díky „semilskému jaru 2021“, kdy se vedení semilské radnice a asi polovina pedagogů semilské WŠ nezastaly našich dětí a zvítězil u nich jejich strach. Tito lidé společně se současným vedením semilské radnice podnikli kroky k odvolání Ivana Semeckého, čímž se zbavili špičkového pedagoga a zároveň manažera. Tuto aféru zná jistě každý z médií. A jelikož nám jde zejména o naše děti a stávající WŠ v Semilech dle našeho názoru již rozhodně není tím, co bývala, a její kvalita výrazně klesla, nemalá část rodičů i pedagogů se rozhodla opustit WŠ v Semilech a jít svou vlastní cestou.

A tato cesta vypadala a vypadá jak? Založili jsme spolek Lesves, kdy asi cca 40 odešlých dětí je v režimu domácího vzdělávání, kdy chodí do komunitní školy Lesves v Malé Skále. Zároveň se díky obrovskému úsilí nás rodičů v čele s vedením Lesves školy a velmi vstřícnému přístupu vedení turnovské radnice podařilo založit základní školu v Turnově s waldorfskou pedagogikou, která vyplní chybějící stupeň v Turnově. Děti, které nyní zde chodí do Waldorfské školky, tak mohou pokračovat v započatém svobodném vzdělávání.

Kdy se chystá otevření prvního školního roku? Nenastane-li nějaká těžká nepředvídatelná situace, přivítáme prvňáčky v září s otevřením školního roku 2022–2023.

Tedy už v dalším školním roce. Máte plně obsazeno? V současné době jsme ještě schopni přijmout několik dětí do první třídy. Jak do školy v Turnově, tak do komunitní školy v Malé Skále. A troufám si tvrdit, že třídu v Turnově povede jeden z nejzkušenějších a nejoblíbenějších učitelů.

Děkuji za rozhovor: Jitka Maděrová

Pokud máte zájem svým dětem nabídnout svobodné vzdělávání ve škole Lesves, nebo hledáte více informací a aktuality, sledujte webové stránky: www.lesves.cz

Od září 2022 otvíráme v Turnově 1. třídu nové Základní školy Lesves s.r.o.

s waldorfskou pedagogikou, vedenou zkušeným waldorfským učitelem.

Ještě máme několik volných míst! Pro více informací volejte 737 652 191.

www.lesves.cz

DOMY

IHNED K ODBĚRU

Domy skladem ...
dnes objednáte,
zítra na vaší zahradě!

www.stylovedomy.com • 774 709 588 • info@stylovedomy.com

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

Vyzkoušejte si tradiční i méně známá řemesla (nejen) Lomnicka!

PROJEKT TOVARYŠEM ČTVERA ŘEMESEL

ANEB TRADIČNÍ ŘEMESLA LOMNICKA SLOVEM A ČINEM

4. 7. 2022 – 12. 9. 2022, vždy v pondělí od 15 hodin
zámek Lomnice n. Pop. nebo řemeslné dílny ve městě

KULTURNÍ A INFORMAČNÍ STŘEDISKO Lomnice nad Popelkou

* drátování (4. 7.)
* keramika (11. 7., 29. 8.)
* drahé kameny (18. 7., 12. 9.)
* pletení z proutí (25. 7.)
* pekařství a cukrářství (1. 8., 5. 9.)
* bylinkářství (8. 8.)
* tkalcovství a plstění z vlny (15. 8.)
* sklářství – tvorba skleněné květiny (22. 8.)

Interaktivní hra (v rámci Křišťálového údolí):
PŘÍBĚH DRAHOKAMU – CESTA OD KAMENE KE ŠPERKU.

Obdržíte Vandrovní knížku, kvíz a Tovaryšský glejt.

Více informací o programech workshopů a řemeslech na www.zamek.kislomnice.cz.
Projekt byl podpořen Libereckým krajem.

dioptra optik

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

ŽELEZNÝ BROD
náměstí 3. května 201
tel.: 734 154 354

K SAMOZABARVOVACÍM BRÝLOVÝM SKLŮM VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

50% SLEVA NA OBROUČKU NEBO 30% SLEVA NA TATO BRÝLOVÁ SKLA

*Více informací a podmínky akce v prodejně. Platnost akce od 1. 3. 2022 - 30. 6. 2022.

nově otevřený PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ

Hledáme do party šikovné lidi na pozice:

BARMAN - BARMANKA
POKOJSKÁ
KUCHAŘ/KA
CELOROČNĚ I NA BRIGÁDU květen–září

Více info: recepce@penzionvysker.com, 774 709 588 • www.penzionvysker.com

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Petr Friedrich : „JDE TO I JINAK“

Proč si myslíte, že není dobré prodávat nemovitosti přes bazoš nebo jiný internetový bazar? Na bazarech obvykle hledáme věc, kterou chceme koupit levně, laciněji, než je obvyklé. Vy chcete svoji nemovitost prodávat na stejné úrovni jako náhradní díly na starý náklaďák nebo ojetý kočárek po dvou dětech? Který obyčejný člověk si kupuje drahou věc přes bazoš?

Bazoš se přece používá jako běžná inzerce. Praxe je však taková, že když někdo hledá nemovitost, nehledá na bazarech, ale hledá u realitek. A inzerce M&M reality je tak dokonalá a propracovaná, že na to žádný bazoš ani jiný podobný nemůže dosáhnout. Jsme největší realitní kancelář a máme nejrozsáhlejší inzerci. Takže pokud máte nemovitost u nás, žádný potencionální kupec ji prostě nemůže přehlédnout.

Dobře. A pokud dám nemovitost k prodeji vaší realitce, ta se neprodá a já, řekněme po dvou nebo třech měsících, řeknu: „Stop, už to nechci za ty peníze prodávat,“ budu vám něco platit? Ne. Vy jako prodávající neplatíte nikdy nikomu nic. Mohu samozřejmě mluvit pouze za sebe a za zkušenosti s M&M reality. Pouze z doslechu vím, jak to chodí jinde. Já uzavírám smlouvy jen na 3 měsíce. Pokud se za tuto dobu nemovitost neprodá, můžete se rozhodnout, co dál. Většinou uzavíráme následnou smlouvu opět na 3 měsíce a pokračujeme v nabídce. Když se rozmyslíte, že chcete ukončit spolupráci, nic mi neplatíte, protože obchod nebyl uskutečněn. Přátelsky se rozejdeme. Tak to u mě funguje. Dělám to tak, jak by to bylo příjemné mně, kdybych byl sám v pozici klienta.

Pro více informací a domluvu schůzky kontaktujte:
Petr Friedrich, vedoucí infocentra M&M reality
tel.: +420 604 64 84 64, web: pfriedrich.mmreality.cz
e-mail: pfriedrich@mmreality.cz

WORKSHOP SE ZUZKOU KLINGROVOU

Jóga, ájurvéda, mentální a fyzické zdraví

čtvrtek 16. června 2022

Workshop o józe, ájurvédě jako cestě k mentálnímu a fyzickému zdraví. Co, kdy a jak jíst podle ájurvédy a jak praktikovat jógu z pohledu ájurvédských dóš, denní doby a ročních období. Povídání, prostor na vaše otázky a společná jógová praxe. To a mnohem více s nejznámější jógovou lektorkou v ČR!

VSTUPENKY A VÍCE INFO:
WWW.RECALLCENTRUM.CZ

CHCETE MÍT PRÁCI BLÍZKO? V MAHLE MÁME MÍSTO!

MAHLE Behr Mnichovo Hradiště hledá nové kolegy na pozice:

FINANČNÍ ÚČETNÍ, FINANČNÍ ÚČETNÍ - TRAINEE, IT TECHNIK JUNIOR, NÁKUPČÍ - TRAINEE, SVÁŘEČ

Můžete získat náborový příspěvek 21.000,- Kč!

Zaujali jsme Vás? Zavolejte nám!

+420 326 770 811

prace@mahle.com

Více volných pozic naleznete na:
wwww.jobs.mahle.com/czechia

MAHLE

OLEJ Z PLANÝCH BYLINEK

Olej můžete použít do salátů, omáček, na pizzu a do dalších pokrmů. Využít můžete bylinky ze své zahrádky, ale i ty, které rostou planě.

Pokud využijete zahrádku, použijte: oregáno, rozmarýn, šalvěj

Plané bylinky: použijte od všeho 25 g - mladých listů pampelišky, mladých kopřiv, mladých listů šťovíku kyselého, jitrocele kopinatého, květů sedmikrásek.
1 l oleje (řepkový, slunečnicový...)

Důkladně omyjte čerstvě sebrané bylinky, kuchyňskou utěrkou z nich usušte přebytečnou vodu. Bylinky malinko nařežte či natrhejte, smíchejte a dejte do uzavíratelných sklenic. Doplňte olejem. Při pokojové teplotě nechte stát 4 týdny. Poté přelijte přes sítko a nalijte do hezkých sklenic. Dobrou chuť.

Recept je inspirován receptem z knihy Bylinky pro každého od nakladatelství Grada, o kterou hrajeme v červnové křížovce.

NOVINY ČESKÝ RÁJ V AKCI WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

BUĎTE VIDĚT
INZERUJTE S NÁMI

až 55 000 výtisků/měsíc OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ

KDYŽ BOLÍ PÁTEŘ ANEB 5 TIPŮ NA PROTAŽENÍ A POSÍLENÍ PÁTEŘE

Koho nebolí páteř či „záda“, je opravdu šťastný a především v dnešní době patří mezi výjimky… Hodiny sezení v práci (často navíc špatné a neergonomické), nepravidelný pohyb, žádný strečink a relaxace. To vše vede k tomu, že páteř trpí a my cítíme bolest, ztuhlost a únavu. Protože toto trápí čím dál více lidí, máme pro vás pět fajn cviků, které pomohou ke znovunabytí správného rozsahu pohybu, odstranění bolesti nejen v zádech, ale v návaznosti na tom třeba i v kolenou. Ale pozor. I tady platí, že je třeba pravidelnost a aktivní přístup.

1. Pejsek

Toto cvičení je známé jako pejsek, nebo požární hydrant. Pohyb totiž připomíná čůrajícího psa. Klekněte si na čtyři a zvedněte pomalu nohu na stranu tak vysoko, jak jen můžete. Poté spusťte nohu dolů a opakujte alespoň 10x. Cvik protahuje spodní část těla a pomáhá ke stabilizaci středu těla.

2. Nožní houpačka

Tento cvik uvolňuje boky. Stoj spatný, můžete se držet například opěradla židle či opírat jednou rukou o stěnu. Nohou předkopávejte a zakopávejte (pohyb jde z kyčle) a poté dělejte stejný pohyb zprava doleva a obráceně. Opakujte opět alespoň 10x.

3. Hluboký dřep

Cvik pomáhá předcházet ztuhlosti, protahuje nohy, záda a třísla. Jednoduše udělejte dřep co nejníže můžete a zůstaňte v něm několik vteřin. Nohy (paty) zůstávají na podložce, držíme rovná záda.

4. Most

Vhodný pro boky, hýžďové svaly a břicho. Lehněte si na záda, pokrčte kolena a chodidla položte na podlahu. Zvedněte zadek a boky a udělejte most. Vteřinu zůstaňte a pomalu se vracejte zpět. Pokud by to pro vás bylo příliš snadné, můžete si dát na břicho závaží.

5. Protažení na pohovce

Pohodlné cvičení, které můžete provádět i u televize (i když tu spíše doporučujeme vypnout a věnovat se třeba fajn knížce nebo své drahé polovičce). Položte jednu nohu na podlahu, druhá leží na pohovce. Koleno spuštěné nohy se dotýká pohovky. Pomalu zvedněte zadek a břicho a celý trup nahoru (taková obměna mostu). Vydržte alespoň minutu a poté se pomalu vraťte a vyměňte nohy. -red-

KVALITNÍ SPÁNEK MŮŽE SNÍŽIT RIZIKO VZNIKU DEMENCE

Termín demence pochází z latiny a znamená „ubývání mysli, ubývání rozumu“. Degenerace a degenerativní změny znamenají úbytek či ztrátu funkce určitých buněk. V případě mozkových buněk je tento proces většinou způsoben stárnutím, případně dalšími vlivy, jako jsou toxické látky a podobně. Proces stárnutí našich buněk můžeme – pokud na to dbáme po celý náš život – zpomalovat různými „triky“. Například vhodným jídlem, pravidelným pohybem, mozkovým joggingem, zájmem o svět, aktivitami… Kromě toho se ale uvádí, že snížit riziko vzniku demence (a co si budeme povídat, nikdo z nás si diagnózu Alzheimerova či Parkinsonova choroba, které patří k těm nejčastějším, určitě nepřeje) může i kvalitní spánek.

Výzkum zveřejněný v časopise Nature Communications ukazuje, že vliv kvalitního spánku na snížení rizika onemocnění demencí může být velký. Studie zkoumala 8000 účastníků z Velké Británie po dobu 25 let a zjistila, že lidé, kteří spali ve středním věku méně než 6 hodin denně, měli zhruba o 30 % vyšší riziko vzniku demence než ti, kteří spali 7 hodin a více. Ukázalo se, že nedostatečný spánek či jeho špatná kvalita zvyšují riziko demence. Dobrou zprávou je, že pokud se zaměříme, abychom spali správně, kvalitně a dostatečně, může to být další střípek do skládačky, kdy naše tělo i mysl zůstanou zdravé co nejdéle.

Pokud se ptáte, jak tedy na správný kvalitní spánek, zopakujeme několik velmi jednoduchých, ale důležitých a účinných rad. Choďte spát pravidelně ve stejný čas, před spaním dělejte příjemné věci, které máte rádi, nejezte na noc, ideální je ani příliš nepít a vyhnout se kávě i alkoholu. Alespoň dvě hodiny před ulehnutím do postele nesledujte televizi, mobilní telefon ani tablet… vyzařují modré světlo, které blokuje výrobu spánkového hormonu a tím nám intenzivně ničí naše snahy dobře spát (a také „vyzařují“ negativní emoce a zkreslené zprávy, které pro náš klidný spánek nepotřebujeme). Důležitá je také spánková hygiena ve smyslu vhodného prostředí – uklizená a příjemná ložnice bez haldy nepotřebných věcí, dobře vyvětraná místnost, zatemněno, bezhlučno. A velkou a zároveň jednou z nejdůležitějších, je kapitola, na jaké posteli a matraci spíte. Abyste se kvalitně vyspali, je třeba pořádně vybírat kvalitní a vám individuálně vyhovující produkty. Myslete na to, že pokud si připravíte milé a příjemné prostředí, je to zásadní krok pro dobrý spánek a vaše zdraví.

**Potřebujete novou postel, matraci či radu?
Zeptejte se profesionálů ve firmě Matrace Haken.**

JAK EMOCE OVLIVŇUJÍ NAŠE TĚLO

Pokud si budeme povídat o emocích, jistě si vzpomenete na ty krásné a příjemné, ale často i na ty, které člověka sužují. Každá emoce sice člověka trápí v hlavě (pokud je to ta negativní), nebo ho v hlavě naopak nabíjí (pokud je to ta krásná jako láska či radost), ale už si neuvědomujeme, že vše, co se v nás odehrává, má vliv i na naše fyzické tělo. Říká se tomu psychosomatika. A často právě kvůli tomuto vznikají různé bloky a nemoci v těle.

Pokud máte na někoho nebo něco vztek, ovlivňujete tím svá játra. Strach a obavy zase oslabují nadledvinky. Vše samozřejmě působí neblaze. Radost naopak posiluje srdce a dělá mu velmi dobře. Vděčnost pak cílí na mozek a také ho dokáže osvěžit a posilnit. Důležitým aspektem ve zpracovávání emocí je, že je mnohdy neumíme „strávit“, mluvit o nich, komunikovat anebo fyzicky vybít (jako tomu bývalo v dávných dobách třeba při stresu). A proto se nám v těle usazují. Tím tělo oslabujeme a může přijít zmiňovaná nemoc. Je tedy velmi důležité negativní emoce vůbec do hlavy nepouštět. Proč člověk vlastně závidí, proč má vztek? Tyhle emoce si s klidem můžete odpustit a vůbec se jimi nezabývat. Nebo pokud přijdou, nedávat jim svou energii a nechat je odejít. Ve vašem životě stejně dělají jen neplechu a jsou k ničemu. Strach je komplikovanější v tom, že pokud sledujete zmanipulovaná media, která se o permanentní strach ve vaší hlavě snaží už pár měsíců, jen opravdu silný jedinec této emoci nepodlehne. A takový strach, to je paráda pro ty, kdo chtějí jednoduše ovlivňovat masu… Zkuste se vždy na problém podívat s odstupem a vlastním rozumem, ne tím, co vám kdo podsouvá za „ten správný názor“. Strach se pak zmenší, není živený a vy přijdete na to, že prostě není! Protože vše, co je v hlavě, nás může buď uzdravit, nebo naopak (a doslova) zabít. A to nechceme, co říkáte? Živte proto ty pozitivní emoce, radujte se, milujte, rozdávejte úsměv a lásku. A budete zdravější. A svět bude krásnější.

-red-

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI

16.–17. 7. 2022

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

CESTY KE ZDRAVÍ: ČERVNOVÉ TIPY

Začíná léto, a proto tradičně přinášíme tipy, co dělat, abychom se cítili i v létě dobře, a také jakému typu stravy dávat přednost v teplém počasí.

Jak funguje naše zažívání v teplém počasí? Záměrně nepíši v létě, protože se občas stává, že i v létě je pěkná zima. Jednoduše řečeno, naše zažívací schopnost je v teplém počasí snížena. Naše zažívání je takový vnitřní oheň, který se v teplém počasí automaticky snižuje, aby nedošlo k našemu přehřátí (venku je také oheň). Na základě této skutečnosti bychom měli upravit své stravování. Nepotřebujeme tolik zahřát jako v chladném počasí, strava by měla být lehká a snadno stravitelná. Jednou z možností je využít hojnost a čerstvost zeleniny a dopřát si saláty.

SALÁT S CUKETOU A ČOČKOU *(1–2 porce)*

Neloupaná červená nebo černá čočka (1 hrnek), hlávkový salát (1/2 kusu), olivový olej, ředkvičky (5 kusů nakrájených), zakysaná smetana (1 lžíce), cuketa (1 kus), oloupaná rajčata (2 kusy), saturejka, sůl, tymián nebo bazalka.

Nakrájenou zeleninu orestujeme na olivovém oleji, osolíme. Zelené bylinky nakrájíme a přidáme do směsi. Čočku krátce vaříme se saturejkou a před koncem vaření osolíme. Necháme mírně vychladnout a postupně vše spojíme.

HLÁVKOVÝ SALÁT S MANDLEMI

Může sloužit jako svačina v teplých dnech.

1 hlávkový salát, 1 rajče (oloupané), 3 lžíce na sucho opražených a nasekaných mandlí, zálivka (viz níže).

Hlávkový salát natrháme, přidáme nakrájené a oloupané rajče a ostatní suroviny. Pokud máme potíže, které nám nedovolují použít rajče (např. ekzém), dáme místo něho nastrouhanou mrkev a pár kapek citrónu.

Zálivka bazalková

Vinný ocet (1 lžíce), sůl, olivový olej (1 lžíce), med (1 lžíce), čerstvá bazalka (4–5 lístků, nakrájíme).

Vše pomalu smícháme a šleháme vidličkou. Tato zálivka je opět velmi vhodná v pozdním teplém jaru nebo v létě, bazalka zklidňuje a jemně zlepšuje naše trávení

OVESNÉ LÍVANEČKY S ORESTOVANÝMI JAHODAMI

Ovesné vločky (nejlépe jemné a s klíčky) zalijeme mlékem a rozšlehaným vejcem, tekutina by měla být lehce nad směsí. Necháme vstřebat (vznikne hustá kompaktní hmota, vločky jsou rozmočené, tekutina již není nad hmotou. Pokud by těsto bylo příliš řídké, přidáme vločky). Smažíme na ghí (kvalitně přepuštěné máslo zbavené všech alergenů). Pozor! Do směsi nedáváme sůl (jednak to není potřeba, jednak by to zhoršilo stravitelnost). Místo mléka můžeme použít rostlinné mléko.

Omyté jahody nakrájíme a dáme krátce restovat na ghí, přidáme mletou skořici a mletý kardamom. Usmažené lívanečky polijeme orestovanými jahodami a posypeme tvarohem.

Jahody – pomáhají s očistou těla, odvodňují a snižují krevní tlak, podporují krvetvorbu, posilují kosti, pomáhají růstu vlasů. Pozor! Někdo má na ně alergickou reakci (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 pochází z publikace Jídlem k rovnováze.

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ
PRIVÁTNÍ WELLNESS V ČESKÉM RÁJI

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, srpna a září na adrese Tatobity 251, 512 53 Tatobity.
WWW.BORUVKOVAFARMA.CZ 605 530 874

STYLOVÉ DOMY STAVÍ DOMY K BYDLENÍ I INVESTICI

Nabízené domy skladem můžete mít na svém pozemku během pár dní.

Modulový nízkoenergetický dům od Stylových domů je plnohodnotným domem jak pro mladé, tak pro rodiny s dětmi i pro lidi seniorského věku. Cenově navíc velmi příznivé. Vybrat si můžete z několika typizovaných variant a velikostí. Pokud však máte vlastní představy, které chcete ve svém novém domově realizovat, není problém.

Mnoho lidí si modulové domy škatulkuje mezi mobilheimy. To je ale velká chyba. Mobilheim je domek, který není primárně vhodný pro trvalé celoroční bydlení. Pokud v něm bydlet chcete, musíte projít procesem zateplování, obkládání, rekonstrukce a s tím spojeného vydáváním nemalých (a stále rostoucích) finančních prostředků. Výsledkem ale ani tehdy nemusí být dostačující domek, který slouží podle představ. Modulový dům má s mobilheimem společné jediné. Dá se převézt. A to je i jeho obrovská výhoda. Stylové domy postaví domek, který si přejete, a ten vám dorazí již hotový přímo na místo. Po usazení na patky (není třeba dělat základovou desku) se připojí na elektřinu, vodu a odpady… a můžete bydlet. Tedy bez přehánění – dům postavíte během několika hodin. Jak již bylo zmíněno, modulový dům od Stylových domů je nízkoenergetický – šetří tak vaše finance i během jeho užívání. Pokud vy sami již spokojeně bydlíte a přemýšlíte nad bydlením pro své děti či vnoučata, je to ideální příležitost. Stylové domy navíc mají stále několik domů skladem, které jsou připraveny docestovat k vám během pár dní. Bez nadsázky tak můžete bydlet opravdu „zítra“. Mnoho lidí využívá tyto domy v menší variantě i jako soukromé wellness na zahradě nebo jako investici, ze které vytvořili apartmán či dům na pronájem, a investice se jim tak efektivně splácí. Aktuálně výhodné je do modulových domů uložit své finance. Nemovitosti totiž patří do skupiny toho, co neztrácí svou cenu. Zde se znovu ukazuje výhoda převozitelnosti. Pokud se tedy rozhodnete, že dům je pořízen opravdu „jen“ jako investice a bezpečné uložení peněz, můžete ho za pár měsíců prodat za mnohem vyšší cenu a velmi rychle zhodnotit své úspory. Dům pak jednoduše odvezete novému majiteli. Chcete bydlet ve svém? Kdy jindy než nyní! Stylové domy působí po celé republice.

Bližší informace, realizace a videa na www.stylovedomy.com

FRIČ AUTO
FRIČ AUTO
NUDVOJOVICE 1350
511 01 TURNOV
MOBIL: +420 736 766 357
E-MAIL: AUTOOPRAVNAFRIC@SEZNAM.CZ
WWW.LIKVIDACE-VOZIDEL-TURNOV.CZ
EKOLOGICKÁ LIKVIDACE VOZIDEL
FRIČ AUTO
- Odtah zdarma
- Za každé celé vozidlo finanční odměna
- Odhlásíme z evidence motorových vozidel
- Vozidlo poslouží k výcviku hasičů v Turnově

VOLEJTE NONSTOP
736 766 357

DrLes
CZECH WOOD SYSTEMS
Objednávky po až pá od 7:00 do 16:00 hod.
777 081 640 • zuzana.havrankova@drles.cz
Závoz dle dohody bez omezení.
Palivové dřevo štípané
Smrk 1 100 Kč/prms
Listnaté dřevo pouze do vyprodání zásob, 1 300 Kč/prms
Kontejner vč. DPH 15 % + doprava z Lomnice nad Popelkou do 10 km v ceně
CELKEM 9 900 Kč
Cena platí při odběru 9 prms a více. Doprava nad 10 km = 25 Kč/km
www.drles.cz
BONUS
PALIVOVÉ DŘEVO
410 x 220 x 100 = 9m³

CO NA ZAHRADĚ DĚLAT V ČERVNU

Medardova kápě – čtyřicet dní kape. Na svatého Jána otvírá se k létu brána.
Je-li červen deštivý, krásný červenec nás navštíví.

- Vyvazujte k oporám popínavé rostliny a zajistěte oporu vysokým rostlinám (například slunečnicím).
- Záhony zalévejte nejlépe ráno (nebo k večeru, ale tam více hrozí „invaze“ slimáků pro lepší podmínky), nezalévejte přes poledne a ve velkém horku.
- Sbírejte bylinky, sušte je, používejte při vaření a užívejte si jejich vůni i chuť.
- Sklízejte nové brambory.
- Pravidelně sklízejte jahody a nezapomínejte odstraňovat také plody napadené plísní.
- Jahody množte jednoduše pomocí šlahounů (zatěžkejte šlahoun třeba menším kamenem, až zakoření, oddělte ho od mateční rostliny a máte novou – stejnou – rostlinu jahody).
- Znovu osejte záhony po první sklizni: hrách, fazole, červenou řepu.
- Letněte pokojové květiny – velmi jim prospívá, pokud je vynesete na léto ven.
- Připravte „nápojník“ pro ptáky. Pítko se dá buď koupit, nebo jednoduše vyrobit z mělké větší nádoby. Vyberte klidné místo v zahradě, kde nehrozí napadení kočkami (případně dejte na stojánek). A nezapomeňte pro hmyz umístit i kámen doprostřed, aby se neutopil.

V ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

RADY DO ZAHRADY: AKSAMITNÍK ODPUDÍ ŠKŮDCE A OZDOBÍ ZAHRADU

Aksamitník neboli afrikán je květina, která byla v zahrádkách našich babiček tradiční a stálá. Nyní ji v běžné zahradě příliš často nepotkáme. Mnoho lidí totiž nemá rádo její specifickou „vůni“, proto na ni zanevřelo. A navíc ji vytlačily jiné „moderní“ květiny. Je to škoda, protože afrikán může velmi zásadně pomoci všem zahradníkům, kteří chtějí mít zdravou, nepoškozenou úrodu.

Afrikán se předpěstovává ze semínek už dubnu, v květnu ho ale můžete vysít přímo na záhon. Kvete v podstatě nepřetržitě až do prvních mrazíků a na výběr je mnoho druhů s různými květy. Nejčastější je u nás aksamitník rozkladitý, drobnokvětý a vzpřímený. Všechny se liší barvami i sestavením květenství. Můžete tak vybírat podle svého vkusu. Jde o jednoletku, ale velmi jednoduše z něho získáte semínka pro příští rok. Od konce srpna je vhodné sbírat suchá květenství, nechat doschnout a vypadlá semínka uložit na další rok. Aksamitník roste rychle a pro předpěstování mu tak stačí měsíc, proto není složité si ho každý rok do zahrady znovu vysadit. Když jsou rostlinky několikacentimetrové, je vhodné je vyjednotit a přesadit. Afrikány mají rády slunné místo a kyprou půdu bohatou na živiny. Nesvědčí jim ani sucho, ani přemokření. Hodí se do letních směsí a také na olemování záhonů. To je ostatně také jeden z důvodů, proč se aksamitníky doporučuje pěstovat a proč by neměly chybět v žádné zeleninové zahradě! Jejich kořeny vylučují látky ničící zákeřné škůdce, které na své zahradě nevidíme rádi. Poradí si s háďátky, molicemi, ale i jako chrabrý bojovník s houbovými chorobami. V některých zemích ho používají dokonce k ozdravení půdy ještě předtím, než založí nový záhonek či školku stromů.

Aksamitníku se u nás lidově říká afrikán, pod tímto názvem ho zná většina lidí. Zajímavé ale je, že i přes jeho lidový název nepochází z Afriky, ale ze Střední a Jižní Ameriky. Také se udává, že je jedlý a svou chutí připomíná anýz. Pro kulinářské potřeby se nejčastěji využívají jeho okrajové květy. V Mexiku se prý přidávají nasládlé květy do omáček a používají se ke kořenění pokrmů.

-red-

Květy
a Český zahrádkářský svaz vás zve na
26. CELOSTÁTNÍ VÝSTAVU KVĚTIN A ZAHRADNICKÉ TRHY
14. - 17. 7. 2022
VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM
FESTIVAL UMĚNÍ
...PŘIJELA POUŤ

LEVNĚ OD PĚSTITELE
IBIŠKY VENKOVNÍ:
• VELKOKVĚTÉ BAHENNÍ mrazuvzdorný - květy 20-30 cm
• SYRSKÉ keřové mnoho barev květů i plnokvěté,
• CATALPY NANA kmínek 180-220 cm,
• CATALPY Bignonioides kmínek 100-140 cm
• TRUBAČ oranžovo žluto červený
DO ŽIVÝCH PLOTŮ:
• BLÝSKAVKY RED ROBIN, BOBKOVIŠNĚ, ptačí zob 3 druhy barvy listů, ZLATICE Forzýtie
• FAVORIT sladký černý rybíz keř. sazenice 40 cm, 50-60Kč
Staňkova Lhota 38, Sobotka
Nákup kdykoli po dohodě
tel. 732 964 269
www.ibiskyzahradni.eu

SHOP RECALL • E-SHOP PRO VÁŠ DOMOV, RELAX, ZDRAVÍ A POHODU
ZA BEZKONKURENČNÍ CENY
• zdravá výživa • vitamíny D, K, C a další • doplňky stravy
• bestsellerové knihy • sady pro létací jógu a aerial hoop
• přírodní kosmetika a drogerie • hořčíkový olej
• Trio B - kombinace vitamínů B6, B9, B12 • keltská sůl
A MNOHO DALŠÍHO NAJDETE NA: www.shoprecall.cz
Recall e-shop

ČESKÝ RÁJ V AKCI

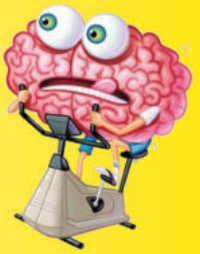
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MOZKOVNA

Vymyslete co nejvíce slov, která označují například to, co je zelené – list, člověk - kterému je špatně, propiska, kedlubna, paprika, jablko, světlo na semaforu...

- červené
- hnědé
- žluté
- modré
- kulaté
- slizké
- hranaté
- teplé
- studené
- tmavé
- veselé
- vtipné
- krásné

Tuto hru si dejte pro sebe, nebo i jako soutěž s dětmi. Nemusíte jen psát, můžete hrát jen slovně na zahradě, při výletě, v autě... Budete rozvíjet představivost, bystrost a vyjadřování.



SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na **www.ceskyrajvakci.cz** a vyhrajte knihu

od nakladatelství GRADA

Bylinky pro každého

Autor: Gurjahr Axel

Tato kniha by vás chtěla pozvat na výpravu do pozoruhodného světa bylinek. Na této cestě nejen poznáte početné druhy bylinek na základě textu a mnoha fotografií, ale také se dozvíte, jakým způsobem se dají nejlépe využít.

GRADA®

RECEPT: JAHODOVÝ EXTRARYCHLÝ CHEESECAKE

tvaroh (250 g), 2 PL cukru, 1 PL škrobu nebo vanilkového pudinku, 1 vajíčko, hrst jahod (nebo jiného ovoce)

Smíchejte vše kromě ovoce a vlijte do formy s pečicím papírem. Ovoce nasypte navrch (pokud ho lehce obalíte v mouce, zůstane nahoře). Pečte 15–20 minut v předehřáté troubě na 200 °C. Posypte lehce moučkovým cukrem.

„To pivo se nedá pít, polévka je strašně přesolená a ten guláš je studený! Zavolejte mi vedoucího!" „Ten tu teď bohužel..."

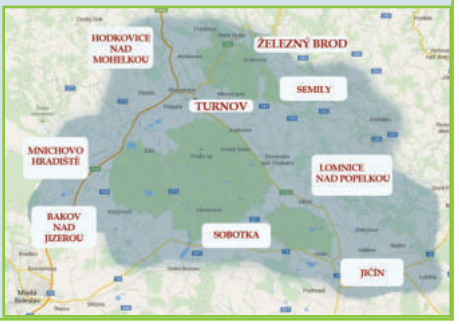
				VRATA / MÍSTNÍ ORGANIZACE ZKR.	DRUH LÁTKY	ČLOVĚK	RENTGEN MED. ZKR.	INICIÁLY FOTBALISTY ROSICKÉHO	3. DÍL TAJENKY	PÍSMENO ALFABETY
POMŮCKA: BIOTA, HELP, HKA	ČÁST STŘECHY	1. DÍL TAJENKY	STŘEDOZEMNÍ VÍTR / CHUCHVALEC							
ODBORNÍK NA NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ								ZKRATKA NA NOVOROČNÍM PŘ. / USEKNOUT		
SLONÍ ZUB				CÍRKEV BRATRSKÁ ZKR. / SÁL			POKŘIK / UHELNÉ SKLADY ZKR.			
NILSKÝ KŘÍŽ ZAST.					MOTOROVÉ VOZIDLO / POMOC ANGLICKY					LISTNATÝ STROM
LUDOLFOVO ČÍSLO			ZN. AMPÉRHODINY / BEZPRACNÝ TRV. PŘÍJEM			KUCHYŇSKÁ NÁČINÍ / OKRAJ PEV. ZALITÝ MOŘ.				
	JEDNOTKA ELEKTRICKÉHO ODPORU	ČES. MALÍŘ MIKOLÁŠ ??? / 2. DÍL TAJENKY					NERVOVÝ ZÁŠKUB / STARÁ ANGL. MÍRA			
SPÁČ								POPĚVEK / SMYSLOVÝ ODRAZ SKUTEČNOSTI		
SPZ HRADCE KRÁLOVÉ				POHYBOVAT SE NA VODĚ / OPERAČNÍ SYSTÉM						
DRUH REPRODUKCE HUDBY					CITOSLOVCE ODPORU / ŘECKÉ PÍSMENO				LESNÍ ZVÍŘE	KLADNÉ ELEKTRODY
	DÍL / DVOUDOBÝ VERŠ					SNAD / V ZASTOUPENÍ ZKR.				
UŽ				IN. ZP. VONDRÁČKOVÉ / PLÉST VĚNCE			VAZAL / PROUD			
ALBERT DOMÁCKY			DOPRAVOVAT NA VOZE / TOHLE					HOVOROVÝ SOUHLAS / CITOSLOVCE ODPORU		
VYKONÁVAT POMSTU						4. DÍL TAJENKY				
SOUHRN VŠEHO ŽIVÉHO						ČÁSTI TĚLA				

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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. 94 – červen/2022, vyšlo 13.–16. 6. 2022. • **Výherci soutěží z č. 93: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz**



TIP NA VÝLET: VYSKEŘ, KAPLIČKA A RAJSKÝ ROZHLED DO KRAJE

Malebná obec **Vyskeř** vyrostla na úpatí čedičového vrchu v CHKO Český ráj, asi 15 minut jízdy autem od Turnova. Původní obyvatelé kdysi vyznávali pohanské bohy, později přijali křesťanství. Napovídají tomu jména některých osad a míst v okolí obce, např. Babiny, Neveselec či Radeč. A také nálezy z roku 1894 – pohanské pohřebiště, zbytky popelnic a srp. Zaměstnáním místních bylo pravděpodobně pálení dřevěného uhlí, hospodářství a chov dobytka. Od toho pochází i jedno z vysvětlení názvu obce – množství kouřících milířů – viz kouř.

Zásadním bodem obce je náves s krásným kamenným Penzionem a restaurantem Vyskeř – bývalou školou z roku 1844, jejíž budova je zrenovovaná a penzion i občerstvení nově otevřeny. Hned naproti pak obec vystavěla moderní hřiště s dětskými prolézačkami a se stroji pro cvičení dospělých. Pokud vystoupáte o pár metrů výše, uhrane vás kamenný kostel Nanebevzetí Panny Marie. Jeho dnešní podoba pochází z počátku 20. století. Hned před kostelem se můžete pokochat také dřevěnou zvonicí z roku 1504. Nejvýraznější a neznámější dominantou obce je pak kaplička na vrcholu Vyskře, která dohlíží shora na celou vesnici.

Od úpatí za kostelem vede k vrcholu a kapličce **křížová cesta z roku 1825** se čtrnácti zastaveními v podobě pískovcových sloupků s nikou, ve které jsou výjevy ze života Krista. V roce 2016 byla kompletně rekonstruována. Pokud nahoru vystoupáte, můžete se těšit nejen z lavičky, ale především z nádherných výhledů do Ráje. V kapli z 2. poloviny 17. století je možnost svatebních obřadů a v turistické sezóně prohlídka interiéru. Od roku 1825 je kaplička v majetku obce. Pár let poté získala svou současnou podobu zděné stavby protáhlého osmibokého půdorysu, zastřešené sedlovou střechou, s nízkou věží a vrcholovým křížkem. V roce 1963 byla pro svou historickou i uměleckou hodnotu zapsána do seznamu kulturních památek. Poslední opravy exteriéru i interiéru spolu s restaurováním vybavení kaple proběhly v roce 2011. Aktuálně vrch Vyskeř doznal výrazných změn v podobě vykácených dřevin. Z důvodu grafiózy jilmů a kůrovce bylo třeba zasáhnout. Obec navíc v boji proti roští a invazivnímu akátu vytáhne již ověřené zbraně, kterými jsou ovce a kozy, které dotčené plochy spasou. Při návštěvě obce si tak budete moci užít pohled i do zvířecí říše. Další podobu vrcholu řeší zástupci obce s CHKO Český ráj a Libereckým krajem. Až se do sytosti pokocháte dechberoucím výhledem do kraje, můžete si posedět na příjemné stylové letní terase Penzionu Vyskeř, kde vám dají něco dobrého na svlažení i do žaludku. Užijte si Ráj! -red-

V ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

GARANT FINANCE
OKAMŽITÝ VÝKUP VŠECH NEMOVITOSTÍ
Exekuce a dluhy ihned vyplatíme
VOLEJTE NONSTOP
608 212 217

Crytur je přední světovou společností zabývající se výrobou a opracováním syntetických krystalů pro špičkové vědecké aplikace a náročné průmyslové technologie.
Jsme ryze česká dynamicky a trvale se rozvíjející společnost s více než 320 zaměstnanci a ročním obratem přesahujícím 550 mil. Kč.

crytur

S OHLEDEM NA STÁLÉ ROZŠIŘOVÁNÍ VÝROBNÍCH KAPACIT HLEDÁME NOVÉ KOLEGY NA TYTO POZICE:

- Brusič/ka
- Operátor úklidu
- Obsluha přesného obráběcího CNC stroje
- Technik výroby krystalů
- Kontrolorka kvality
- Specialista kontroly přesné výroby
- Technolog
- Produktový logistik ve výrobě
- Laborant analogové techniky
- Vývojář analogových obvodů
- Vývojář vysokonapěťových systémů
- ERP administrátor/ka s programováním
- Fyzik – vývojový pracovník

PODÍLEJ SE I TY NA PŘÍPRAVĚ TECHNOLOGIÍ PRO BUDOUCNOST!

Životopisy zasílejte k rukám Šárky Ševčíkové:
CRYTUR, spol. s r.o. | Na Lukách 2283 | 511 01 Turnov
+420 481 319 597 | +420 481 322 323 | sarka.sevcikova@crytur.cz

ÚPLNÝ POPIS POZIC A POŽADAVKŮ NAJDETE NA
http://www.crytur.com/career

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

kukuDESIGN

STYLOVÉ · MODERNÍ · ORIGINÁLNÍ · PRAKTICKÉ

· DÁMSKÉ A DÍVČÍ KABELKY
· KABELKOBATOHY
· PASTELKOVNÍKY...

WWW.KUKUDESIGN.CZ

WWW.STYLOVEDOMY.COM

DOMY SKLADEM

IHNED K ODBĚRU

TRAKTORY A PŘÍSLUŠENSTVÍ
PRACOVNÍ PLOŠINY
VYSOKOZDVIŽNÉ VOZÍKY

Obchodní zastoupení ZOOMLION

Obchodně technické poradenství
VOLEJTE: 606 031 635

Kinghouse
Sedmihorky 10
511 01 Turnov

Kinghouse®
Telefon kancelář: 774 709 588

www.kinghouse.cz

RECALL WELLNESS STUDIO

PRIVÁTNÍ VÍŘIVKA A SAUNA

EXTRA SLUŽBY NAVÍC • Zapůjčení županu • Wellness pantofle • Mísa čerstvého krájeného ovoce • Sýrová mísa s ořechy • Víno/šampaňské • Čokoláda

rezervace: info@recallcentrum.cz • +420 774 709 588 • www.recallcentrum.cz

PRIVÁTNÍ WELLNESS, KDE POTKÁTE JEN SAMI SEBE