

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN:

ROZHовор: MALYRA A JEJÍ SLUŽBY • KOUTEK PRO RODIČE
• AKTUÁLNÍ NABÍDKY PRÁCE • TIPY REALITNÍHO MAKLÉRE
• KAM NA VÝLET • TOP KULTURNÍ AKCE • KŘÍŽOVKA,
SOUTĚŽE, RECEPTY • DŮM A ZAHRADA ... a mnoho dalšího

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

GARANT

FINANCE

OKAMŽITÝ
VÝKUP
VŠECH
NEMOVITOSTÍ

Exekuce a dluhy
ihned vyplatíme

VOLEJTE NONSTOP
608 212 217

HLEDÁTE KÁMEN NA VENKOVNÍ (ale i vnitřní designový) OBKLAD? PRÁVĚ JSTE HO NAŠLI

Najít vhodný kámen na venkovní dlažbu je doce-la oříšek. Kdo se nespokojí se zámkovou dlažbou, ale chce opravdu něco krásného, funkčního, přírodního a navíc za přijatelnou cenu, je mnohdy postaven před neřešitelný úkol. Častou volbou je klasický pískovcový kámen, zvláště pak v lokalitách, kde se vyskytuje. Díky jeho oblíbě dnes patří do vyšší cenové kategorie. Nevýhodou je nasákovost a např. při využití pro přistřeškem nechráněné venkovní dlažby se musíme smířit s tím, že bude permanentně „nacucaný“ vodou a ideálním prostředím pro růst mechů a tvorbu dalšího přírodního i mechanického „znečištění“, zvláště pak s orientací na světové strany bez slunečního svitu. Elegantním a praktickým řešením je pískovcový kámen od firmy Kinghouse, který je díky svým vlastnostem a rozsahem využití ideální pro široké spektrum realizací. Přesvědčit se můžete po domluvě osobně na realizacích. Vice o něm nám řekl Josef Šorm.

Jaké jsou vlastnosti kamene od firmy Kinghouse? Námi dovážený originální pískovcový kámen

je sedimentární hornina s deskovitou odlučností, která vznikala již před 60 miliony let. Specifické složení, původ, vysoká pevnost a značný obsah křemene mu dávají jednu důležitou vlastnost, kterou je velmi nízká, naprostě minimální povrchová nasákovost. Na rozdíl od klasického pískovce jej lze považovat za voděodolný a v kombinaci s doporučenou spárovací hmotou s malou nasákovostí způsobuje rychlé vysychání povrchu. A co je důležité, doporučujeme aplikovat v místech, kde je třeba uchránit stavby před pronikáním vody. Jde např. o pochozí plochy kolem domu, zvláště pak u starších neizolovaných staveb, kolem sklepů apod.

Na kameni je skvělé, že jeho využití je velmi rozmanité, od stavebnictví po architekturu... Ano. Kámen těžený na povrchu lomu tvoří velmi tenké obkladové desky, které jsou vhodné pro obklady koupelen, plotových korpusů, soklů staveb a dalších rozličných stavebních prvků. Využití je ale mnohem širší. Od obkladů a zídek přes jezírka a dlažby až ke gabionovým sítím a košům. Unikátní je také téměř vodorovný povrch, který ho před-

určuje k použití na přírodní šlapáky, speciální formátované dlažby a schody. Pro tento typ výrobků je více vhodný kámen z vnitřní části těžební stěny, který má vyšší obsah křemene. Používá se také pro dlažbu okolo bazénů, protože je protiskluzový. V poslední době se na trhu začaly prosazovat i opracované, štípané nebo částečně řezané výrobky a omílaná kamenná kúra v několika frakcích.

Určité je důležitá i barevnost kamene... Samozřejmě. Tento kámen svou barevností vyniká. Z pískově okrové barvy přechází velmi jemně a nenásilně v barvu šedou až šedomodrou. Každý kámen má svůj specifický tón, přesně jak to zařídila příroda. Tyto jedinečné mutace a barevné přechody tak vaši realizaci uční naprostě výjimečnou, ojedinělou a originální. A co je podstatné, naprostě dokonale ladí a zároveň vytváří nenášilný kontrast s pískovcovým kamenem pocházejícím z Českého ráje a vytváří tak dokonalý celek.

Pro více informací: www.kinghouse.cz
tel. 774 709 588 - osobní schůzka po domluvě

ORIGINÁLNÍ PÍSKOVCOVÝ KÁMEN SKLADEM

Kinghouse®

Kinghouse • Sedmihorky 10, 511 01 Turnov
www.kinghouse.cz • info@kinghouse.cz • 774 709 588



PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ

ZNOVU OTEVŘEN!



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

- 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](#)

Penzion & Restaurant Vyskeř
Vyskeř 71

CESTOVNÍ KANCELÁŘ FISCHER JIČÍN

nabízíme zájezdy



FISCHER

NEV-DAMA

eTravelo

DER
Touristik
Eastern Europe

CESTUJTE SE SPOLEHLIVÝM PARTNEREM

Cestovní kancelář FISCHER

Husova 192, Jičín

tel.: 739 61 00 06

e-mail: jicin@fischer.cz

OTEVÍRACÍ DOBA:

PO – PÁ: 9.00 – 17.00



VYBÍREJTE ZE ŠIROKÉ NABÍDKY ZÁJEZDŮ

MĚSTSKÉ MUZEUM NOVÁ PAKA VÁS ZVE NA VÝSTAVY I STÁLÉ EXPOZICE

Městském muzeum,
Klenotnice drahých kamenů
a Gernatův dům v Nové Pace.
Otevřeno denně 9–17 hodin

PŘECE SE TOČÍ 150 LET V NOVÉ PACE

Možno posedět u čepovaného piva ve dnech 23.–24. července a 20.–21. srpna. V ostatní dny vám našenkujeme oblíbené druhy lahvových piv. To vše ve společnosti kresleného humoru a příběhů z packých hospod na dobových fotografiích.

PIVO OČIMA KARIKATURISTŮ – výstava potrvá do 4. září

- KLENOTNICE DRAHÝCH KAMENŮ s výjimečnou expozicí spiritismu
- SUCHARDŮV DŮM – aktuální výstavy a stálá expozice
- GERNATŮV DŮM – kavárna s dobrotami a příjemným posezením

Městské muzeum Nová Paka a Česká unie karikaturistů Vás zvou



Michal Hrdý

www.muzeum.cz

facebook.com/muzeumnovapaka

do Suchardova domu na výstavu

„PIVO OČIMA KARIKATURISTŮ“

26. června - 4. září 2022
Otevřeno denně
9 - 17 hodin



www.ceska-karikatura.cz

PŘECE SE TOČÍ
150 LET
v Nové Pace

MĚSTSKÉ MUZEUM NOVÁ PAKA A PIVOVAR NOVÁ PAKA A. S.

2022

1910

1872

Vás zvou na výstavu do Suchardova domu **26. června - 4. září 2022**
Možno posedět u čepovaného piva ve dnech 23. - 24. července a 20. - 21. srpna
V ostatní dny Vám našenkujeme oblíbené druhy lahvových piv
To vše ve společnosti kresleného humoru a příběhů z packých hospod na dobových fotografiích

ROZHовор - BC. KAMILA SEDLÁKOVÁ (MALYRA, S. R. O.):

„DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ MÁ VELICE POZITIVNÍ VLIV NA PSYCHICKÝ STAV PACIENTA“

Malyra, s. r. o., má za cíl umožnit každému (od dětských pacientů po seniory) odbornou domácí zdravotní péči. Zkušenosti ze zahraničí i od nás jasně ukazují, že domácí prostředí má na pacienty velmi pozitivní vliv na psychiku a tím i celkové zlepšení stavu. Navíc služby, které Malyra v našem regionu nabízí, mohou nejen ulehčit život samotnému pacientovi, ale také rodině. O tom, pro koho, co konkrétně a za jakých podmínek můžeme nabídku Malyry využít, jsme si povídaly se zakladatelkou, majitelkou a ředitelkou společnosti Bc. Kamiliou Sedlákovou. Bohužel se do vydání nevešel kompletní rozhovor, proto si ho určitě vyhledejte na našich stránkách www.ceskyrajvakci.cz, kde najdete kompletní znění se spoustou dalších důležitých informací.

Komu jsou vaše služby určeny? Služby nabízíme všem pacientům, kteří potřebují naši péči, bez rozdílu věku a diagnóz. Jedná se například o odběr krve, převazy všech druhů ran, aplikace injekcí, podání a přípravu léků, pečujeme o pacienty se všemi typy stomií a také dlouhodobě pečujeme o umírající pacienty. V případě, že klient má problémy s pohybem, poskytujeme ošetřovatelskou rehabilitaci k nácviku a udržování soběstačnosti a sebepéče.

Komu tedy mohou být vaše služby užitečné, kdo je využívá? Naše péče může například nahradit pobyt pacientů na následných nebo dlouhodobých lůžkách nemocnic. Ale může být užitečná také třeba pacientům po chirurgických výkonech s minimálním časem hospitalizace, tzv. jednodenní chirurgii.

Tato péče není ještě příliš známá a běžná, což je možná škoda, protože přináší velké úlevy a pomoc. Kde si ji mohou lidé zařídit a získat další informace? Tuto péči může předepsat praktický lékař, který poskytne též veškeré informace, případně ošetřující nebo propouštějící lékař z nemocnice či sociální sestra nemocnice, dále terénní pracovník sociální služby nebo zdravotně sociální odbor MÚ. Nově od letošního roku na dobu 14 dnů může naše služby předepsat i lékař specialista – například chirurg nebo diabetolog. Zásadní je, že péče je zcela hrazena zdravotní pojíšťovnou.

Stává se, že si lidé pletou vaši službu se sociálními službami? Ano. Naše domácí zdravotní péče je vykonávaná kvalifikovanou zdravotní sestrou. Člověk může stonat v pohodlí domova a všechny zdravotnické úkony jako v nemocnici provede sestra přímo u pacienta doma a jsou hrazeny zdravotní pojíšťovnou. Sociální služby hrazeny zdravotní pojíšťovnou nejsou.

To je skvělé. V jakém regionu působíte? Domácí zdravotní péče Malyra v současné době pokrývá Mladoboleslavsko, Železnobrodsko, Tanvaldsko

a Jablonecko. Máme dvě kontaktní pracoviště – ve Veselé u Mnichova Hradiště a Železném Brodě. Toto pracoviště zajišťuje zdravotní péči v okrese Semily včetně celého ORP Turnov a v okrese Jablonec nad Nisou. Naše sestry jsou výborné řidičky a jezdí za pacienty i do těch nejmenších obcí a za jakýchkoliv povětrnostních podmínek.

Jak probíhá nasmlouvání a následně realizace? Každá péče je individuální. Návštěvy se odvíjejí od indikace a přání lékaře. Péči zajišťujeme s dostupností 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, 365 dní v roce.

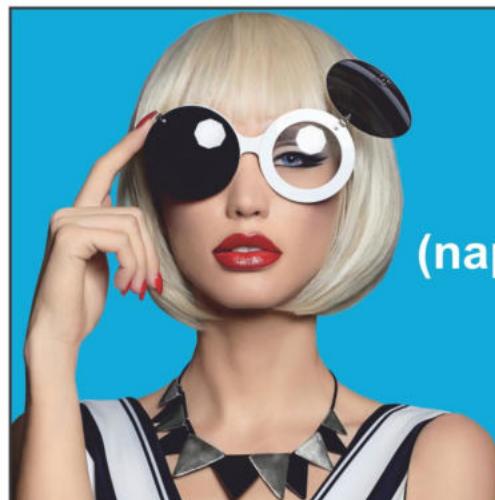
Velkým tématem je i zmíňovaná palliativní péče... Ano, ale málokdo ví, co je palliativní péče a že i nás tým vyškolených sester tuto službu poskytuje. A musíme si říct, že umírání a smrt je normálním procesem v lidském životě. Každý by chtěl prožít své poslední chvíle ve svém přirozeném prostředí a v kruhu nejbližších. To naše služby umí zajistit. Stačí se na nás včas obrátit.

Kdo vaše služby vykonává? Péči u nás zajišťují kvalifikované všeobecné sestry s různou specializací, která se na našem pracovišti vždy dobré zhodnotí. Vzdělávání sester věnujeme velkou pozornost. Sestra v domácí péči si musí umět poradit se všemi typy a věkovými kategoriemi pacientů v plném spektru lékařských diagnóz.

Jak je možné si služby od Malyry domluvit? Jak už bylo řečeno, zdravotnické služby jsou zcela hrazeny zdravotními pojíšťovnami a po domluvě s lékařem stačí pouze zavolat na naše pracoviště, kde s vámi vše domluvíme. Pro pracoviště ve Veselé je telefonní číslo **723 989 016** a pro Železný Brod **702 072 970**. V případě, že si nebudete jisti, zda naše služby jsou pro vás vhodné nebo potřebné, neváhejte nás na uvedených číslech oslovit. Poradíme vám a pomůžeme vám s případným řešením vaší situace.

MALYRA, s. r. o. • www.malyra.cz • 723 989 016 nebo 702 072 970

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová



TURNOV

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

ŽELEZNÝ BROD

náměstí 3. května 201
tel.: 734 154 354

dioptra optik

**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 - 31. 7. 2022.

**ZNÁTE PŘÍNOSY
HYDROTERAPIE VE VÍŘIVCE?**

- Snižuje stres – snižuje hladinu stresových hormonů, pomáhá k uvolnění myslí a dokáže podpořit lepší usínání.
- Uvolňuje ztuhlé svaly – svaly relaxují, to má za následek lepší flexibilitu a hybnost.
- Pomáhá zdraví kloubů – dochází ke stimulaci lymfatického a krevního systému, tedy může pomoci s oteklými a špatně hybnými klouby.
- Podporuje imunitu – a také působí na hojení pokožky, díky páre navíc dochází ke zklidnění plic a srdce.
- Může pomoci při redukci hmotnosti a celulitidě – podporuje zvýšení metabolismu, snížení ukládání podkožního tuku a zároveň podporuje elasticitu a pevnost pokožky.



RECALL WELLNESS STUDIO

PRIVÁTNÍ VÍŘIVKA A SAUNA

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

REZERVUJTE SI SVŮJ RELAX:
info@recallcentrum.cz • +420 774 709 588
www.recallcentrum.cz

**PRIVÁTNÍ WELLNESS,
KDE POTKÁTE JEN SAMI SEBE**

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY U TURNOVA

- PRODEJ:** • **UHLÍ • BRIKET**
• **KRBOVÉHO DŘEVA • DŘEVA NA ZÁTOP**
• **PÍSKŮ • ŠTĚRKŮ • KAČÍRKŮ**
• **MULČOVACÍ KÚRY**

DOVOLENÁ V TERMÍNU
7. 10. - 18. 10. 2022

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ • PO - PÁ 9-15, SO 9-12 • TEL. 602 612 674

MAHLE

**V Mnichově Hradišti vyrábíme chladiče,
chladicí moduly a klimatizace pro celý svět...**

mahle.com prace@mahle.com +420 326 770 811



**TRAKTORY A PŘÍSLUŠENSTVÍ
PRACOVNÍ PLOŠINY
VYSOKOZDVIŽNÉ VOZÍKY**



ZOOMLION

Nabízíme 2 typy traktorů
• výkon 25 HP - cena od 299 000,-
• výkon 50 HP - cena od 649 000,-
Mechanická převodovka • Bohaté příslušenství

Kinghouse
Sedmihorky 10
511 01 Turnov
Telefon kancelář: 774 709 588

Obchodní zastoupení
Obchodně technické
poradenství
VOLEJTE: 606 031 635

www.kinghouse.cz

KOUTEK PRO RODIČE: VOLNÝ MATERIÁL. PROČ JE PRO DĚTSKÉ HRY TAK ZÁSADNÍ?

Máme volný čas a volný prostor? To by stále ještě nestačilo. Nezapomínejme na další kouzelnou ingredienci pro svobodné hraní: věci, které děti rozpohybují, s nimiž mohou stavět, ze kterých budou tvořit. Doma to mohou být kostky, stoličky, polštáře, šátky, krátká prkna, kartóny, krabice, provazy, provázky atd. Volný materiál probouzí dětskou kreativitu. Nejlepší řešení, jak si jej ale obstarat, je vyrazit do přírody. Tam je surovina záplava. Ideální „hřiště“ je pak smíšený les. Má prolézačky, různorodá prostředí, mnoho přírodnin, vůní, chutí. Pokud máte les či potok daleko, můžete využít zahradu či jinou travnatou plochu, kde si někde v koutku nashromáždíte herní materiál. Děti ocení práken, špalků, provazy, cihly a často si další sezenou samy. Stačí jim vědět, že někde mohou mít koutek, kde bude jejich herní „divočina“. Místo, kde se může stavět i uskladnit herní materiál. Připravte sebe i okolí



na to, že to pravé svobodné hřiště je plné zdánlivého nepořádku (herního materiálu) a stále se mění. Občas pro někoho z venku vypadá trochu jako smetiště. Ale je to ta nejlepší univerzita pro rozvoj dětí ve hře. Materiály, které patří do dětské hry: voda, hlína, bláto, písek, kameny, oblázky, šutry, větvíčky, klacky, špalky, klády, venku posbírané plody (např. ořechy, kaštany, žaludy, šísky, sušené fazole či hrášek, dýně, jablka, šípky, hloh, špendlíky atd.), pecky (např. z třesní, meruněk, švestek), mušle, mech, kůra, listy, květy, suché bobky, peří, chlupy, bodláky, suché stonky, sníh, led, rampouchy... A seznam může pokračovat dál, děti vždy venku objeví něco nového. Rozhodně nemusí mít do hry vše najednou, jen se hodí vědět, kde, kdy a co v přírodě hledat. Přírodniny můžeme doplnit něčím z domácnosti či dílny. Mohou to být krabice, lana, provazy, zátky, ping-pongové míčky, kolíčky, lžíce, záclony, papírové roličky, kokosové skořápkы, hrnce, nádoby, korálky, okapové žlaby, stará kola, prázdné plechovky, dřevěné odřezky, polínka, třísky, krabičky, kartóny, vařečky, cihly, kusy látek, staré náradí, pneumatiky, staré skluzavky, židle, potrhané matrace a další již nepotřebné věci, které obohatí dětskou hru. Ale opět je dobré myslit na množství a nezahlcovat. Kombinací přírodnin a „nepotřebných“ věcí může vzniknout zdarma to nejpodnětnější hřiště na světě. Hřiště, které si děti vyrábí samy. Hřiště, které se každý týden mění, a proto roste s dětmi. Nabízí jim výzvy pro rozvoj těla, vyjednávání i konstrukční dovednosti.

*Tomuto obsáhlému tématu se budeme věnovat dál v srpnovém vydání • Text pochází z knihy *Svobodná hra – Jak nechat vyrůstat radošné, odolné a samostatné děti* autorů Justiny a Petra Danišových • www.smartpress.cz*



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

UČTE DĚTI CHODIT BEZ BOT

Léto je nejhodnějším obdobím, kdy je dobré co možná nejvíce chodit naboso. Platí to pro děti i dospělé. Bosá chůze není vhodná na tvrdých površích a tam, kde hrozí nebezpečí zranění (město apod.). Ideální jsou tedy místa, kde je tráva, hlína, prašné cesty – měkký povrch. Pokud dítě chodí naboso, zapojuje mnohem více svalů v chodidlech, potažmo v nohách a celém těle. Lepší se mu jak držení těla, tak koordinace a stabilita. A zároveň tím může eliminovat a léčit některé vady. Kromě toho se nabíjí tou správnou „vibraci“ Země, dostává pořádnou dávku energie a jeho mozek stále zpracovává tolik potřebné vjemy. A nezapomeňte chodit naboso i vy, rodiče!



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

LETO A BABÍ LETO NA ZÁMKU 2022 Projekt podpořený Libereckým krajem, zámek Lomnice n. Pop.

- Do 8. 9. – THE TAP TAP NAČERNO – TURNÉ ČERNÉHO HUMORU Výstava prodloužena.
- Do 8. 9. – DŘEVOŘEZBY Z RÁJE – VOLNÁ TVORBA Prodejní výstava Marty Novotné a Jiřího Sofilkaniče.

Do 25. 9. – MĚDOVÉ PRO RADOST ANEB PLYŠOVÉ ŠTĚSTÍ Výstava medvídků ze sbírky Z. Rychlíkové.

7. 7. od 13:00 – PO STOPÁCH ROHANŮ Komentovaná prohlídka města s městskou kronikářkou.

10. 7. od 16:00 – NEDĚLNÍ ZÁMECKÝ LETNÍ KONCERT – TRIPHONIX Vstupné dobrovolné.

13. 7. od 17:00 – ZÁMECKÝ PROMENÁDNÍ KONCERT – DUO BIGBAND TURNOV

14. 7. a 11. 8. – ČTENÍ S MEDVÍDKEM Z knihy Lední medvídku, vrať se. Od 11 a 13 hodin.

14. 7. a 11. 8. – LOUTKÁŘSKÝ WORKSHOP PRO DĚTI Dram. výchova, tvorba loutky... Od 14 h.

14. 7. od 16:00 – VÁVRA MILUJE HASIČE Loutková pohádka v podání souboru Čmukáři Turnov.

24. 7. od 16:00 – NEDĚLNÍ ZÁMECKÝ LETNÍ KONCERT – DUO FILIP A NIKITA Vstupné dobrovolné.

4. 8. od 13:00 – ARCHITEKTURA 1. REPUBLIKY V CENTRU LOMNICE Komentovaná prohlídka.

5. 8. od 17:00 – VERNISÁŽ VÝSTAVY KAMILY PARSI SKLO V PROSTORU Zámecké sklepení.

7. 8. od 16:00 – NEDĚLNÍ ZÁMECKÝ LETNÍ KONCERT – GOLF Vstupné dobrovolné.

11. 8. od 14:00 – LOUTKÁŘSKÝ WORKSHOP (14 h.), LOUTKOVÁ POHÁDKA (16 h., R. Hancvencl)

13. – 21. 8. – ZÁMECKÉ LETNÍ KINO Od cca 21 hodin. Program na www.kino.kislomnice.cz.

14. 8. od 17:00 – ROMAN TOMEŠ & LUKÁŠ KELLNER ZPÁTKY DOMA Koncert lomnických rodáků.

Další srpnový program a on-line prodej vstupenek na vybrané pořady na www.zamek.kislomnice.cz.

NAVŠTIVTE ZÁMECKOU KAVÁRNÍČKU V LOMNICI NAD POPELKOU Otevřena za každého počasí!

Do 4. 9., po-so 10–18, ne 13–18 hodin, venkovní i vnitřní posezení, herní prvky, dětská herna, bohaté občerstvení...

TOVARYŠEM ČTVERA ŘEMESEL Program řemeslných workshopů a prodej vstupenek na www.zamek.kislomnice.cz.

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



RECEPT: DOMÁCÍ GUMOVÍ MEDVÍDCI

Skvělá zdravější alternativa bez konzervantů pro vaše děti. Formičky na medvídky či žížaly sezenete v obchodě. Nebo využijte formičku od bonboniéry nebo jen nalijte na plech a vykrajovátky na cukroví tvořte.

• **Ingredience:** *ovocná šťáva* (vymačkejte pomeranč, odštávněte jahody, jablka nebo ovoce, které vám právě roste na zahradě), *želatinu*

• **Postup:** Šťávu vymačkejte nebo propasírujte do hladka. Obě suroviny smíchejte, minutku povářte a vlijte do formiček nebo na plech. A nechte ztuhnout.

Medvídki nebudou zcela stejný jako v obchodě. Ale dětem chutnají, jsou zdravější a užijete si společný čas!



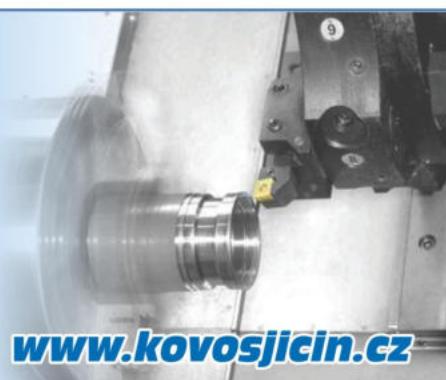
Agropodnik a.s. Jičín

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: vojtech@kovosjicin.cz nebo na tel. 737 213 700



www.kovosjicin.cz



PŘÍLOHA O ZDRAVÍ,
POHYBU A RELAXACI
ČERVENEC 2022

RESTART

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI 16.-17. 7. 2022

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

LETOŠNÍ
JÓGOVÝ
HOST:

ZUZKA
KLINGROVÁ



je vlákno pavučiny, kterou kolem sebe tkáme.“ Díky tomu si můžeme lépe představit, že naše myšlenky opravdu vysíláme do prostoru a ty se dále pohybují nejen v našem domově, ale putují dál do ulic, města, do světa... a dle kvantových fyziků doletí dokonce až do biosféry, atmosféry a vesmíru. Pokud vám tahle myšlenka pořád nejde přes rozumové vysvětlení, zkuste si to v hlavě promítнуть jako hezkou barevnou pohádku či sci-fi film s nějakou pozitivní myšlenkou v hlavní roli. Když tedy opravdu připustíme tuto realitu, pak už se nám mnohem lépe přemýší o tom, jak můžeme tvořit náš svět takový, aby se nám

NAŠE MYŠLENKY TVOŘÍ NÁŠ SVĚT. JAKÝ HO CHCETE MÍT?

že myšlenky tvoří svět, je na materiální úrovni logické a pochopitelné. Něco mne napadne, zrealizuji to a tím učiním změnu. Takovým příkladem je třeba uskutečnění sna postavit dům. Umíte si ale představit, že vaše myšlenky, které jsou neuchopitelné a nefyzické, mohou změnit váš svět a potažmo i svět celý? Zní to možná až příliš ezotericky. Ale v tuto chvíli se nacházíme spíše na kvantové úrovni. A pokud objevíte kvantovou fyziku, pak objevíte zázraky. Reálné. Pro materialisticky založené lidí je informace, že myšlenky, které v naší hlavě vznikají, uvolňujeme do okolního prostředí, a tedy ho ovlivňujeme, možná jen velmi špatně zpracovatelná. Duchovní učitelé však učí krásnou a velmi srozumitelnou věc: „Myšlenka v něm žilo krásně a podle představ. Ale nejen nám. I celé naší planety. A bez přehánění – stačí tomu opravdu jen síla naší myšlenky. Člověk samozřejmě nemůže být 24/7 stále naladěn na smích, pozitivní náladu. Normální je, že se řeší problémy a starosti či smutky. Ale každou takovou situaci lze vždy uchopit různě. Zkuste proto vždy pohlédnout na daný problém z jiného úhlu, než jste dosud dělali. Je to těžké, ale když si to párkrtá zkuste, můžete tím změnit své uvažování... a opět jsme u toho. I celý život. Každý den se potkáváme s různými lidmi a nezřídka se stává, že slyšíme: „Já to stejně nezvládnu. Já mám pořád smůlu. Já to vždy zkazím...“ Vidíte ten obrovský rozdíl oproti tomu, když si řeknete, že vše půjde, že se to podaří a že příště to vyjde a bude to fajn? Pokud tedy patříte do první skupiny, je čas to změnit. A v rámci všech situací, které se dějí v posledních měsících, si uvědomte, že strach a závist jsou nejnizší emoce s velmi špatnými vibracemi. I ty pusťte ze svého nitra a vyměňte je za dobré myšlenky. Zároveň vypněte názory jiných lidí z TV a médií... Pokud takto bude přemýšlet stále více lidí, bude to mít velmi silný účinek na celou naši Zemi. Ne náhodou se ve všech koutech planety organizují ve stejný čas hromadné meditace, kterých se účastní tisíce lidí. Je dokázáno, že fungují a mění vibrace Země i nálady lidí. A i proto dobré a pozitivní myšlenky zásadně pomáhají. A naopak negativní myšlenky přidávají tmu. Uvnitř vás i ve světě... Kvantová fyzika je ohromující. Myslete na to.

-red-



PROČ SÁHNOUT PO JINÉ NEŽ KLASICKÉ KUCHYŇSKÉ SOLI? A proč vybrat právě keltskou sůl?

Zamýšleli jste se někdy nad „obyčejnou“ kuchyňskou solí, kterou máte ve své slánce? Pokud si nekupujete sůl speciální, pak je to bělená sůl, která sice osolí, ale... Podobně, jako je to s bílou moukou a cukrem. Jedná o rafinovanou a chemicky – průmyslově zpracovanou potravinu, z níž jsou všechny minerály odejmuty. Do tohoto „produkту“ je přidán navíc umělý jód a fluor v množství, které neurčilo moře, ale lidská norma. A nejen to, tento proces si vyžaduje další nepřirozené postupy, mezi které patří v mnoha případech i bělení či přidávání hliníku pro její sykopst.

Pokud začnete používat jinou než klasickou bílou sůl a nějakou dobu s ní budete solit i vařit, stačí si pak lehce ochutnat původní sůl a subjektivně vám možná bude připadat, že máte na jazyku „chemickou žírávinu“. To je samozřejmě trochu nadnesené, ale tento test doporučujeme vyzkoušet. Sami jsme se velmi divili, jaký rozdíl to je. To stejně funguje, pokud přestanete na určitý čas (cca měsíc) zcela jíst sladké výrobky jako sušenky či čokoládu a pak je ochutnáte.

Prolepší solení a dodání mnoha minerálů do těla (tedy hned dva profity v jednom produktu) je velmi vhodná keltská sůl. Je specifická svou barvou i tím, že je hrubozrnná a „vlhká“. Ale velmi dobře se s ní pracuje při vaření i samotném solení (pro dosolování je vhodné dát do mlýnku nebo rozmléhat ve hmoždíři). Skvělá je ale i pro ozdobu a tam, kde vyžadujeme větší krystalky soli pro efektivní vzhled pokrmu. Možná si vzpomenete na boom po televizní reportáži o soli Solní květ (Fleur de Sel), kdy se tato sůl prodává v malých baleních za vysoké ceny. Keltská sůl je její obdoba, jen cena je mnohem přijatelnější. A jak keltská sůl „vzniká“?

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 slanistech vybudovaných na vrstvě šedého jílu pomocí 2 000 let staré keltské metody. Voda z oceánu je vedena sérií jílovitých rybníků, kde se postupně filtry a získává svou specifickou šedou barvu. Slunce vodu postupně odpařuje a nechává pouze velmi koncentrovanou slanou vodu, kterou farmáři pomocí dřevěných nástrojů ručně sbírají. Na rozdíl od komerčních solí není chemicky čištěna ani upravována, je bez rafinace a příměsi a zachovává si tak širokou škálu cenných minerálů a stopových prvků (obsahuje jich přes 80) a zároveň má nižší obsah chloridu sodného. Keltská sůl se dá využít klasicky v kuchyni na vaření, solení i nakládání (v gastronomickém světě je prý považována za nejkvalitnější dostupnou sůl). Dále ji využijete na koupele, kdy osvěží, dodá skrzelku minerály a také může pomoci při kožních problémech a vhodná je i pro koupele nohou. Do vany stačí jedna polévková lžíce. Ženy jistě ocení možnost peelingu – při smíchání s oblíbeným olejem lze použít na ruce i celé tělo a pokožka je pak jemná a vláčná. Pokud používáte konvičku pro výplach nosu, tato sůl je opět skvělou alternativou. A v případě ústní hygieny dokážou pravidelné výplachy roztokem z keltské soli naši dutinu ústní zbavit bakterií. V případě, že si ráno dáte párník soli na jazyk a necháte rozpustit, doplníte si minerály a odstartujete ideálně den... Solte zdravě.

-red-

TIP: Keltskou sůl můžete zakoupit výhodně na www.shoprecall.cz



ŠIŠINKA NÁM DOPŘÁVÁ DOBRÝ SPÁNEK. DOPŘEJTE ŠIŠINCE ZDRAVÍ

Epifýza neboli šišinka mozková je malý nepárový orgán, součást mezimozku a nejcitlivější část našeho nervového systému. Je to endokrinní žláza produkující důležitý spánekový hormon melatonin. V některých kulturách byla a stále je šišinka označována jako „třetí oko“ a je považována za hlavní sídlo ducha. A může i za to, jestli se cítíme fajn a máme dobrou náladu.

Šišinka je hlavním místem tvorby spánekového hormonu melatoninu, který je z ní uvolňován do krevního oběhu. U savců a vyšších živočichů je melatonin důležitým hormonem ovlivňujícím cirkadiální biorytmy, spánek a bdění a činnost pohlavních žláz. Hladiny melatoninu jsou silně závislé na střídání světla a tmy. Světelné záření (především pak o vlnové délce 484 nm – což odpovídá světlemodré barvě – tu produkuje většina elektronických zařízení jako TV, PC, mobil, tablet...) jeho tvorbu snižuje. Tma naopak jeho produkci podporuje. Zde se tedy uplatňuje pravidlo, že pokud chcete dobře spát, zapomeňte cca 2 hodiny před ulehnutím na obrazovku televizní i počítačovou. A během spánku mějte co největší tmu. V noci je hladina melatoninu v krvi výrazně zvýšená právě pro potřebu kvalitního spánku. Aktivita šišinky je ovlivněna hypothalamem, který zprostředkovává informace o tom, kolik denního světla dopadá na sítinci. Denní světlo a sluneční svit má tedy vliv i na nás spánek. Pokud se v létě brzy budíte a večer chodíte pozdě spát (a v zimě je to naopak), má na tom velký podíl právě delší den a více světla, potažmo naše tělo (a šišinka), které na to velmi citlivě reaguje. Jak již bylo řečeno, je epifýza považována také za „třetí oko“, místo, kde máme centrum intuice, samostatného rozhodování a možnost duchovního růstu, ale také „dobré nálady“.

Šišinka však během života kalcifikuje, a proto všechny tyto vzácné dary pomalu můžeme ztráct. Velmi negativně na šišinku působí hliník, fluor (teflonové nádobí, zubní pasty...), herbicid glyfosát, rtuť, elektromagnetické záření (elektronika, chytré přístroje – hodinky, mobily...) a dle odborníků také 5G záření. To je velký problém. Proto určitě není vhodné nechat si na svou střechu či do svého okolí nainstalovat vysílač 5G! Dávejte si velký pozor, co do svého těla dáváte a jaké vlivy máte ve svém životním prostředí. Šišince můžete kromě toho, že budete dobře spát (pro kvalitní spánek je samozřejmě velmi důležité prostředí, kvalitní postel a matrace, vzdach, klid a tma), budete kreativní (například budete malovat či si zpívat), budete odpočívat a meditovat (šišinka miluje pozitivní vibrace), pomocí také tím, že do svého jídelníčku zařaďte vitamín K, jód, česnek, jablečný ocet či energetizovanou vodu, a to vše ideálně z dobrých, kvalitních zdrojů.

TIP: S vaší stravou a životním prostředím vám sice nepomůžeme, ale tip na nejlepší výběr matrací a postelí, aby se vám o velký kus lépe spalo, určitě máme! Firma Matrace Haken se o vás postará.

CESTY KE ZDRAVÍ: LÉTO A NAŠE ZDRAVÍ

Letní tipy, co jist a jaké koření použít právě v tomto teplém období. Recepty pochází z pera autorky několika knih Ivy Georgievé a jsou inspirovány moudrou ájurvédou.

Co dělat, když se nám například po přílišné konzumaci sladkého ovoce zhoršila cukrovka (získaná)? Zařaďte do letního jídelníčku zelené fazolky, a to jak ve formě polévek, tak i lehce orestované. Přílohou či závárkou může být quinoa a je dobré přidat koření písavici a kmín.

Kmín

Výborné voňavé koření, které je bohaté na železo. Pomáhá detoxikovat játra od těžkých jídel, odvodňuje a pomáhá snížit hladinu cukru v krvi. Výborný je i při našich snahách snížit špatný typ cholesterolu.

Písavice řecké seno

Působí proti diabetu. Pomáhá ovládat výkyvy hladiny cukru a inzulinu v krvi. Působí proti průjmu, vředům, rakovině, může snižovat krevní tlak, snižuje nadýmání.

Hroznový olej

Velmi dobře se mi osvědčil zejména v létě, kdy ho používám vnitřně (jednu lžičku na lačno), ale i zevně na masáž nohou, zejména křečových žil. Ulevuje při potížích s oteklými nohami, při pocitu těžkých nohou. Hroznový olej omlazuje naše cévy (tlak, srdce, cholesterol), dodává jim pružnost a pomáhá zpevnit povadlou kůži (kolagen).

LETNÍ MRKEV S MANDLEMI

(recept je pro 4 osoby)

8-10 oloupaných a nakrájených mrkví, 1/3 hrnku oloupaných a nasekaných mandlí, 1 lžíčka jemného kari, 1/2 lžíčka kardamomu, 1/3 hrnku kokosového mléka, asi 1 hrnek vody, sůl, ghí a olivový olej, čerstvý nastrouhaný zázvor 2 cm

Nasucho orestujeme mandle a koření, přidáme ghí a mrkev, krátce res-



MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a dubové posteze.

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

Již 10 let s Vámi!

Spěte jako miminko...

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

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082





WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

PRIVÁTNÍ WELLNESS V ČESKÉM RÁJI

CO NA ZAHRADĚ DĚLAT V ČERVENCI

Co červenec nedovaří, srpen nedopeče.

Jaký červenec, takový leden.

Svatá Anna chladna z rána.

- Průběžně odstraňujte odkvetlé květy (podpoříte tím další kvetení).
- Na neobsazené záhonky vysévejte letní zeleninu (ředkvičky, saláty...).
- Sbírejte bylinky, sklízejte ovoce a nezapomeňte je zpracovávat, zavařovat, sušit, mrazit...
- Přinášejte zeleninu.
- Kypřete půdu, okopávejte záhonky a vytrhávejte plevel.
- Zalévejte. Vydatněji v teplých dnech – nikdy však ne přes poledne. Ideálně ráno a večer.
- Rajčata a okurky vyštipujte, pravidelně vyvazujte, hnojte a zalévejte.



LEVNĚ OD PĚSTITELE

IBIŠKY VENKOVNÍ:

- **VELKOKVĚTÉ BAHENNÍ** mrazuvzdorné - květy 20-30 cm
- **SYRSKÉ** keřové mnoho barev květů i plonkověté,
- **CATALPY NANA** kmínek 180-220 cm,
- **CATALPY Bignonioides** kmínek 100-140 cm
 - **TRUBAČ** oranžovo žluto červený
- DO ŽIVÝCH PLOTŮ:**
- **BLÝSKAVKY RED ROBIN, BOBKOVÍSNĚ,** ptačí zob 3 druhy barev listů,
- **ZLATICE** Forzítie
- **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



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

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

Listnaté dřevo pouze do
vyprodání zásob, 1 300 Kč/prms

BONUS



RÁDY DO ZAHRADY: PÍTKA A KOUPÁNÍ

Tentokrát se naši zahradě budeme věnovat z pohledu jejich obyvatel. Protože, pokud máte tu správnou zahradu, bude to v ní žít. A tento důležitý a vzácný život je třeba podpořit. Jedině tak vám zahrada bude vzkvétat a přinášet nejen úrodu, ale také radost. Je tu léto a s ním i více tepla a slunce... tedy potřeba vody významně stoupá. Nejen pro rostliny a člověka, ale i pro hmyz a ptáky. Vímli jste si, že když zalijete venku své rostliny, začnou se slétávat včely? Pokud ne, možná je čas tyhle úžasné tvory do své zahrady nalákat. Protože se říká, že bez včel nebude život. Tedy nejen včely, ale i ostatní hmyz a ptáci potřebují pit a kupat se. Pokud zatím nemáte v zahradě místa, kde by to bylo možné, dáme vám návod, jak na to.

PÍTKA PRO PTÁKY

Pítko pro ptáky jsou už velmi známým a stále častěji se vyskytujícím prvkem zahrady. Lze si je buď koupit v různých designech i materiálech v obchodě, nebo si je můžete sami vyrobit (například z betonu, dřeva apod.). Využít ale můžete v podstatě jakoukoliv nádobu, která není příliš hluboká (tj. maximální hladina by měla být cca 5-7 cm) a zároveň poskytne prostor pro koupel i napojení ptákům. To může být třeba větší miska na vodu pod květináč, starý pekáček apod. Vodu je vhodné

využívat dešťovou a samozřejmě je důležité ji pravidelně dolévat a udržovat ji čistou. Důležitým bodem je pak umístění. Kvůli kočkám je vhodné umístit pítko na vyvýšené místo (na tyč, zídku...), odkud mají ptáci přehled.

PÍTKA PRO VČELY A DALŠÍ HMYZ

Hmyzu postačí, když jim do misky s vodou vložíte několik kamenů, které budou vyčnívat ven, aby měl dobrý přístup k vodě a zároveň – pokud do ní spadne – mohl bez problémů vylézt. Pokud ale chcete speciální pítko pro včely, máme pro vás návod. Do nízké misky dejte kamínky různých velikostí a mech (pozor, ten jen v případě, že ho máte doma v zahradě, v přírodě se trhat nesmí). Doprrostřed misky dejte sklenici naplněnou vodou (ideální postup je: přikryt naplněnou sklenici savou utěrkou, přiklopit miskou, otočit a až poté usadit kameny a mech), kterou ale otočíte dnem vzhůru, takže z ní bude voda vytékat pomalu a bude plnit funkci zásobárny. Včely se takto nemohou utopit a budou vás a vaši zahradu rády navštěvovat. A tip na závěr: včely mají rády slanou vodu, doporučuje se proto na 10 l přidat půl kávové lžičky soli. Ne více! -red-



**OTEVŘENO
8 - 13 HOD.**

SRPNOVÝ TRH ZVÍŘAT EXOTICKÝCH I DOMÁCÍCH PRODEJ FAUNY, FLÓRY A CHOVATELSKÝCH POTŘEB

27. 8. 2022



VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

MASARYKOVA 1727, 289 22 LYSÁ NAD LABEM, E-MAIL: ZOHA@VLL.CZ, WWW.VLL.CZ

PEUKER
SKVRNISTA
www.skvrnista.cz



BUĎTE VIDĚT — INZERUJTE S NÁMI

až 55 000 výtisků/měsíc

OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ

Petr Friedrich: „SLIBEM PRÝ NEZARMOUTÍŠ“

Otázky ze života realitního makléře Petra Friedricha

Kam až porostou ceny nemovitostí? Je pravda, že kam se můžete co ceny vystoupaly. Na druhou stranu se ovšem setkávám nejdříve nastěhovat i s tím, že kolegové z různých realitek nabízejí nemovitosti za opravdu neuvěřitelné ceny a ty se tím pádem stávají „ležákem“. Zřejmě proto, aby si „zaháčovali“ klienty. Slibem a vidinou vysokého zisku nezarmoutíš. Když už s někým spolupracujete, je vám potom hloupé makléře změnit a vyzkoušet jiného.

A jak to děláte vy? Snažím se být ke klientům fér a neříkám nikomu nesmyslně navýšené částky a ani nikomu nepotvrzuji jejich přemrštěné domněnky, kdy například klient přichází s informací, že soused prodal za tolik a tak on musí za ještě víc. Nerozumím tomu, proč lidé lžou o ceně, za kterou prodali, možná aby se jevili jako úspěšní. Možná i proto, že si málokdo dokáže skutečnost ověřit. U mě je to tak: klient chce prodat, komunikujeme, rozumně se domluvíme a dříve či později prodáme.

Je dobré teď prodat, nebo ještě vyčkávat? Je zřejmé, že už teď je poptávka po levnějších nemovitostech,



Je rozdíl dřívějších 2,9 % a dnešních 5,6 %. Výdělky většiny lidí na vysoké splátky nebudou stačit. Poradenství i prodej, tuto kompletní službu vám udělá zkušený makléř zdarma! Také vám může zajistit inzerci vaši nemovitosti na několika desítkách serverů, které fungují v ČR. Nikdy nevíte, kde nějaký kupec právě teď hledá zrovna vaši nemovitost.

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

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

FRIČ AUTO
NUVOJOVICE 1350
51101 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


VOLEJTE NONSTOP
736 766 357


POLABSKÝ VOŘÍŠEK

16. 7. 2022

IV. ROČNÍK SOUTĚŽNÍ VÝSTAVY

PSŮ - BEZ PP a KŘÍŽENCŮ
VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ

ZAHÁJENÍ VE 13 HOD.

AKCE JE SOUČÁSTÍ VÝSTAV

KVĚTY / FESTIVAL UMĚNÍ

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

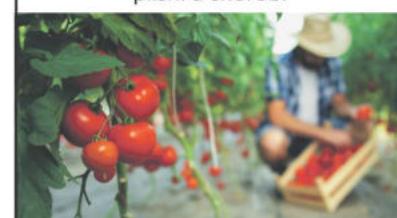
MASARYKOVA 1727, 289 22 LYSÁ NAD LABEM, WWW.VLL.CZ



Jak správně zaštipovat rajčata?

Zaštipování rajčat děláme proto, aby rostlina neplýtvala svými silami a zdroji na nepotřebné výhonky, ale směřovala je do plodů. Zároveň tím omezíme počet listů, snížíme vlhko, čímž eliminujeme prostředí pro plísně. Zaštípují se ale pouze tyčková rajčata! U divokých a keríkovitých jsou výhonky vítané!

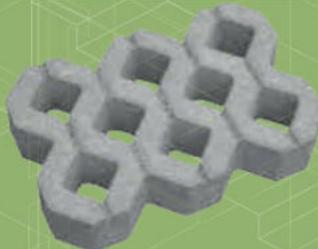
Jak na to? Nové výhonky najdeme mezi stonkem a listem. Vylamují se rukou, nepoužívejte nůžky či nůž. Nástroje mohou zvýšit riziko přenosu plísní a chorob.



40 cm
40 cm

49 Kč
ks bez DPH

plošná
dlažba



48 Kč
ks bez DPH

zatravňovací
dlaždice

DOBIÁŠ
Založeno 1991



TRÉNUJEME PAMĚŤ... SYSTEMATICKY

ÚKOL: Máte minutu na to, abyste si zapamatovali uvedené pojmy. Pokud chcete být efektivnější, zkuste jednotlivé pojmy rozdělit do logických skupin. Po minutě si slova zakryjte a zkuste jich co nejvíce napsat na papír – opět do skupin.

BRIOSKA – KOLENO – KOTNÍK – NOS – STÁJ – HOLUBNÍK – ŘÍZEK – BOUDA – PUPEK – POLÉVKA – JAHODA – JESKYNĚ – PRST – MÁSLO – POMERANČ – NEHET – SALÁT – JOGURT – UCHO – ČOKOLÁDA – ÚL – KRÁLÍKÁRNÁ – LOKET – OVCÍN – PATA – LOPATKA – PEČENĚ – HNÍZDO – PIŠKOT – ŘEDKVÍČKA

Můžete i vzájemně soutěžit, kdo napíše více slov, nebo si napište vlastní a soutěžte mezi sebou!



MOZKOVNA

SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství SYNERGY

Nové pohádky kouzelné lucerny

Příběhy pro rozvíjení dětské důvěry, tvořivosti a vnitřního klidu
Autoři: Anne Civardi, Kate Petty, Joyce Dunbar, Karen Wallace



RECEPT: RYCHLÝ DOMÁCÍ PIZZA CHLÉB

Ideální recept pro rychlou večeři, grilování, oslavu...

1 hrnek nastrouhané mozzarely
 $\frac{3}{4}$ hrnku strouhaného parmazánu
 1 vejce
 česnek dle chuti • italské bylinky
 případně dle chuti zelenina, čerstvé bylinky, žampiony...

Ingredience na těsto smícháme dohromady, poklademe zeleninou (pokud máte) a dáme péct na plech vyložený pečícím papírem – cca 20 minut na 180 °C. Hotovo!



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, distribuuce 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. 95–červenec/2022, vyšlo 4.–13. 7. 2022. • Výherci soutěží z č. 94: výhry ze všech soutěží již byly rozesány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz

POMŮCKA: ENEMA	HON	1. DÍL TAJENKY	MLADÉ OBILÍ	POUKÁZKA IN. REŽ. POLEDNÁKOVÉ	AKVARIJNÍ RYBA	LEHKÁ SLITINA	VÝPRAVNÁ BÁSEN	2. DÍL TAJENKY	TELEVIZNÍ NOVINY ZKR.
LEHKÉ TOPNÉ OLEJE ZKR.				NEMOCNÝ ČLOVÉK HOVOR.	UCHAZEČ				
OKRESNÍ ODBOROVÝ SVAZ ZKR.				SPROSTÁK HOVOR. SESTRA MATKY					NÁDOBA Z PROUTÍ
DOSTAT SE DOVNITŘ					INIC. REŽ. LAMAČE ZNAČKA SUŠENEK			VELKO-OBCHOD ZKR. VÝBAVY	
KLYSTÝR BALÓN S MĚŘICÍMI PŘÍSTROJI							PATŘÍCÍ VÁM PŘÍJEM PRACOVNÍKŮ		
MÍTI SNY						NEMLUVÍCÍ TUBERKULÓZA ZKR.			
OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL			MALÝ ZAHR. DOMEK INIC. HER. BARDOTOVÉ						
NÁRODNÍ DIVADLO BRNO ZKR.				BÝV. ŠVĚD. HUD. SKUP. CAMERONŮV FILM				LEM	NIČEMA
ČESKÝ POLITIK KAREL ???					OTÁZKA 1. PADU NUŽE			ODŠTĚPNÝ ZÁV. ZKR. UNIVERZITA PALACKÉHO	
SPOJKA		ŘÍMSKÁ 6 BARVA V KARTÁČCH			RUSKÁ MĚNA OTÁZKA				
ZAVAZADLO	BOJOVÉ VOZIDLO IRSKÁ REP. ARM. ZKR.						PŘEDLOŽKA NOUZOVÉ VOLÁNÍ		
NADANÝ UMĚLEC								UHELNÉ SKLADY ZKR. SCHOPNOST	
PLOŠNÁ VÝMĚRA					3. DÍL TAJENKY				
VONNÁ LÁTKA K VÝROBĚ MASTÍ				TUREK					

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



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



CYKLISTICKÝ ČESKÝ RÁJ: HRUBOSKALSKEM NA KOLE

Protože jsme národ nejen zahradkářů, ale také cyklistů, připravili jsme pro vás tentokrát tip na velmi příjemný letní cyklovýlet. Trasa měřící **31 km** vede skalním městem Hruboskalsko po všech významných a krásných místech Českého ráje. **TRASA:** Startujeme v Turnově na zastávce ČD, odkud se vydáváme po červené a bílé cyklotrase pěšinou cestou do Sedmihorek (6 km), odtud po modré cyklotrase směr Doubravice (8 km), do Borku pod Troskami (10,5 km), kde odbočujeme směrem na hrad Trosky (14 km) a obec Troskovice (14,5 km). Stále se držíme modré cyklotrasy směrem na Želejov (17 km) a dále do osvěžujícího údolí s rybníkem Věžákem (18,5 km). Pokračujeme na Pleskotský mlýn (20 km) a odtud cyklotrasou č. 14 na Vyskeř (23,5 km). Dále pokračujeme na Kananova (27 km) a zpět do výchozího bodu Turnov, zastávka ČD (31 km).

CO UVIDÍTE CESTOU:

Sedmihorky - původně vodoléčebné a klimatické lázně. Otevřeny byly v roce 1842, již v sedmdesátých letech se sem sjížděla společnost v čele s Janem Nerudou, která zavedla pojmenování Český ráj. Nyní nejsou otevřené.

Hruboskalsko - přírodní rezervace se skalním městem, které se honosí imponantními skalními věžemi dosahujícími výšky až 55 metrů. Pro návštěvníky jsou zde vyhlídky a četné turistické trasy.

Zámek Hrubá Skála - původně hrad ze 14. století postavený na pískovcových skalách, patřil Valdštejnům. V 16. století byl přestavěn na renesanční zámek a později doznał dalších barokních úprav. Romantickou podobu získal novogotickou přestavbou za pánu z Aehrentálu v polovině

19. století. V 50. letech 20. století sloužil jako zotavovna. Dnes je veřejnosti za poplatek zpřístupněno nádvíří a vyhlídková věž.

Trosky - českorajská dominanta, zřícenina hradu vybudovaná na dvoukomínovém sopečné sopouchu. Hrad postavený v letech 1380–90, zpustl za třicetileté války. Vyšší věž Panna má 59 m, věž Baba má 49 m.

Podtrosecká údolí - kaňonovitá údolí lemovaná kvádrovými pískovci s osmi dochovanými rybníky (Rokytňák, Hrudka, Vidlák, Krčák, Věžák, Dolský, Nebák a Podsemínský rybník). Vyskytují se zde zajímavá společenstva mokřadních rostlin a vodního ptactva.

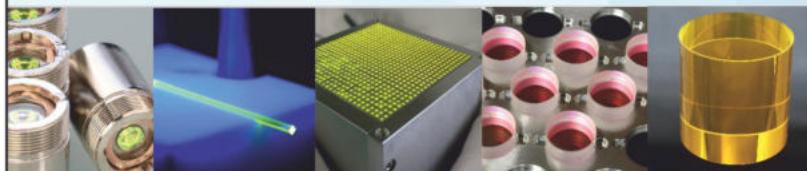
Pekařova brána - nejkratší tunel v ČR. Skalní brána ve stylu gotického lomeného oblouku byla vytesán v roce 1914 ve skále Mnich, která stála v cestě plánované silnice z Libošovic na Vyskeř.

Vyskeř - obec pod čedičovým vrchem s kaplí sv. Anny a křížovou cestou. Dřevěná osmiboká zvonice z r. 1750 u kostela a také místo, kde se můžete v občerstvení u Penzionu Vyskeř v nádherné kamenné budově staré školy osvěžit, odpočinout si, vypustit děti, dobře se najít a svažit vyprahlé hrdlo a u toho se kochat výhledem do kraje.

Užijte si Ráj!



PODÍLEJ SE I TY NA PŘÍPRAVĚ TECHNOLOGIÍ PRO BUDOUCNOST!



- ✓ Jsme světová špička ve specializovaných opto-elektronických řešeních pro vědecké a vyspělé průmyslové aplikace
- ✓ Nabízíme jistotu dlouhodobého zaměstnání mimo sektor automotive
- ✓ Jsme ryze česká společnost
- ✓ Je nás 350 zaměstnanců a tvoříme roční obrat přes 550 mil. Kč.

ROSTE ME A HLEDÁME NOVÉ KOLEGY NA TYTO POZICE →

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



- 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
- Seřizovač CNC - prototypová dílna
- Programátor CAD/CAM - prototypová dílna

ÚPLNÝ POPIS POZIC A POŽADAVKŮ NAJDETE NA

🌐 <http://www.crytur.com/career>

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



**elektrárna na Vaši střechu
pro Vaši spotřebu**



...PŘIBRZDĚTE SVŮJ ELEKTROMĚR !!!

...lze i bez předražené dotace :)

1kW - 34.098,-Kč

2kW - 52.018,-Kč

5kW - 143.028,-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

prodejna a galerie

SUNNYHOUSE

Nádražní 214
51301 Semily

otevírací doba

po - čt 8 - 15:30 hod
pá 8 - 12 hod

tel: 737 451 167