

Poslouchejte

HITRÁDIO
CONTACT

97,0 FM... Turnov
Mn.Hradiště
Bakov n/J

98,8 FM... Český ráj

99,6 FM... Železný Brod

TADY JSME DOMA,
KAŽDÝ DEN S VÁMI... :-)



sunnyhouse

INFRAPANELY

jako hlavní zdroj vytápění



s přímým připojením na mikroelektrárnu

...do zásuvky :)

HLAVNÍ VÝHODY INFRAPANELŮ

- levné na provoz
- levné na pořízení
- okamžitá instalace
- nulová poruchovost
- snadné připojení na FVE
- připojení na standardní el. rozvody
- nezabírají místo (vedení, radiátory, tech. místnost apod.)

HLAVNÍ VÝHODY MIKROELEKTRÁREN

- instalace do zásuvky
- bez projektu
- bez přetoků do veřejné sítě
- bez administrace
- bez předělávání el. rozvodů
- bezobslužný provoz
- výkony 1- 50kW



www.sunnyhouse.cz

SKLENĚNÉ MĚSTEČKO S DETESKEM

REPREZENTAČNÍ PRODEJNA

nabídka originálních dáreků

MUZEUM

sběrka uměleckého skla

GALERIE

Oldřich Plíva – SOUVISLOSTI
komentovaná prohlídka
sobota, 16. 9. 14:00

VINÁRNA, KAVÁRNA

16. – 17. září, Železný Brod
nám. 3. května 20, 9 – 17 h

Program kulturních akcí ve Škoda Muzeu | podzim 2023

19. 9.

od 17:30

Meziválečný československý automobilový sport

Přednáška z historického cyklu Neobyčejné příběhy. Příběh bude vyprávět Petr Kožíšek.

21. 9.

od 19:00

Petr Hapka a jeho potměšilí hosté

Koncert bude mapovat hudební dráhu Petra Hapky. Vstupné od 590 Kč.

8. 10.

od 16:00

Smejko a Tanculienka – Pod' von!

Smejko, Tanculienka i Huncúlik se rozhodnou udělat něco pro své zdraví. Vstupné 360 Kč.

10. 10.

16:00-17:30

Dětské odpoledne: Navrhni si auto snů

Zveme děti školního i předškolního věku na zábavně-naučné odpoledne. Vstupné 100 Kč.

12. 10.

od 19:30

Hot Club 1963-2023

Orchestr se ohlédne za svojí bohatou historií na jubilejním koncertu. Vstupné 190 Kč.

16. 10.

od 19:00

Diashow: Anglie a Wales

Martin Loew Vás provede cestou od bílých útesů v Doveru až na sever. Vstupné 200 Kč.

Předprodej vstupenek na pokladně Škoda Muzea denně od 9:00 do 17:00 nebo online na webu muzea.

Více informací naleznete na webu Škoda Muzea.

Škoda Muzeum, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav,

T: +420 326 832 038, muzeum.skoda-auto.cz



SKODA
Muzeum

SolidSun

Fotovoltaické elektrárny
nové generace

pro rodinné domy i firmy

- ✓ Garantujeme získání dotace pro RD
- ✓ Výkup přebytků za spotové ceny
- ✓ Dohledové centrum 24/7
- ✓ Rychlý a spolehlivý servis
- ✓ Zajistíme výhodné financování FVE

+420 800 400 506

info@solidsun.cz

www.SOLIDSUN.cz



V BOZKOVĚ U SEMIL TO ŽIJE! PŘELOM LÉTA PATŘÍ TRADIČNÍM AKCÍM – SJEZDU A ZÁVODU TRAKTORŮ A KONCERTU OBLÍBENÉ KAPELY TŘI SESTRY

Bozkov je tak akorát na dojezd od Semil a celého Českého ráje, proto si zajet na akce, které se na přelomu září a října konají, je jednoduché, rychlé a hlavně zajímavé to, co jinde ne! Vezměte své drahé polovičky, děti, vnoučata, rodiče a prarodiče a vyrazte!

V sobotu 30. září se uskuteční již 21. ročník Sjezdu a závodu traktorů. Čeká vás dokonalá podívaná na cross trati. Celodenní program začíná v 10 hodin, samotný závod odstartuje ve 13 hodin. Závodí se v tradičních čtyřech kategoriích – Domaděl, Továrna do roku výroby 1967, Továrna do roku výroby 1968 a Tříkolky. Každá z kategorií je divácky velmi atraktivní a zábavná. Tradičně se závodí ve stálosti letkonů. Kromě toho můžete během soboty zažít let vrtulníkem a bohatý doprovodný program, jako ukázky vojenské techniky – výstavu zbraní a uniforem, ukázky jízdy tanku T-55, výstavu traktorů a techniky nebo třeba seskok parašutistů. Jde o oblíbenou akci, která má v regionu jméno, a doporučujeme ji nepropásnout! Vstupné je prakticky symbolické: dospělí za 100 Kč a děti a důchodci za 50 Kč.

O týden později v sobotu 7. října si přijdou na své milovníci punk rocku v podání legendární kapely Tři sestry v čele s Lou Fanánkem Hagenem. Tři sestry své nástroje ve vyhlášené bozkovské Sokolovně ladí pravidelně a i to je záruka, že koncert bude nevidaný. Skvělý (nejen) hudební zážitek doplní také host večera, kapela Synové výčepu, a po skončení koncertu čeká všechny účastníky afterparty, u kterou se postará DJ BALY. Neváhejte s koupí vstupenek, které jsou v síti Ticketstream a také v Infocentrech v Semilech a Železném Brodě, přímo na Obecním úřadě v Bozkově či v Trafice u Vildy v Turnově k sehnání za 590 Kč v předprodeji. Na místě pak budou za 650 Kč. Skvělí organizátoři na své návštěvníky myslí, takže připravili autobus v 19:30 ze semilského náměstí a zpět po konci akce. Nelamte si proto hlavu, jak se do Bozkova dopravit. Je to jednoduché. Prostě vyrazte! Protože pokud letos nezajdete na některou z bozkovských akcí, jako byste nebyli!

Více informací k oběma akcím najdete na www.obecbozkov.cz



ROZHOVOR MĚSÍCE: HONZA POŽICKÝ – „Náš zapálený mladý tým vás dobře naladí“ HITRÁDIO CONTACT – staronové rádio s regionálním srdcem

Všichni pamatujeme tradiční regionální liberecké rádio a značku RCL neboli Rádio Contact Liberec. Ta už přes dva roky není a na FM 101,4 vysílá Rádio Blaník. V regionu ale značka Contact zůstala a dál vysílá HITRÁDIO CONTACT. Mnoho z nás přesně neví, co se stalo, jak to chápat. Proto správné odpovědi hledáme snad s tím nejpovolnějším – programovým ředitelem HITRÁDIO CONTACT Honzou Požickým.

Jak se tedy máme zorientovat? Jak to je... dříve RCL, nyní HITRÁDIO CONTACT? RCL vysílalo na frekvenci 101,4. Tady teď vysílá Rádio Blaník centrálně pro celou republiku. My jsme s regionálním programem HITRÁDIO CONTACT přešli z jedné silné frekvence na několik frekvencí menších. To ale neznamená, že máme regionálně menší dosah.

Jaké území tedy pokrýváte? Kde můžeme ladit HITRÁDIO CONTACT? Vysílače máme v 7 měsících a vysíláme na 11 frekvencích. Pokrýváme stále stejné území Libereckého kraje s přesahy plus navíc vysíláme i pro Děčínsko. HITRÁDIO CONTACT naladíte na frekvencích: Liberecko 93,3/100,6/106,1 – Jablonecko 99,7/105,1 – Turnovsko a Český ráj 97,0/98,8 – Železný Brod 99,6 – Českolipsko a Podještědí 99,9 – Hrádek, Frýdlant, Hejnice, Vansdorf a Šluknovský výběžek 90,4 a Děčínsko 97,6 FM.



Oblíbené Rádio Contact Liberec se tedy změnilo na HITRÁDIO CONTACT... Jste pořád regionální? Jistě. Patříme do rodiny HITRÁDÍ. Těch je po Čechách a Moravě celkem deset. HITRÁDIA jsou v každém regionu domáci, protože se věnují opravdu danému regionu. Mají tam svá vysílací studia, svoje regionální moderátory, zpravodajské týmy, jezdí po regionu mezi lidmi se svými promo týmy. Tak jako se například Hitrádio Černá hora věnuje východním Čechám, Hitrádio Faktor jižním Čechám, tak HITRÁDIO CONTACT je domácí rádio pro Liberecký kraj a severní Čechy, tak jako tomu bylo i dříve. A že jsme tady doma, nám ukazují i posluchači. Zatímco například letité regionální značky, jako třeba veřejnoprávní Český rozhlas Liberec, poslouchá týdně dle posledních srpnových výzkumů 10 tisíc posluchačů, HITRÁDIO CONTACT, které vysílá necelé 2 roky, každý týden ladí 31 tisíc lidí. Takže HITRÁDIO CONTACT navazuje na tradici RCL a jsme tady regionální jedničkou.

Pro koho vlastně vysíláte? Změnilo se HITRÁDIO CONTACT proti původ-



nímu RCL? Ano, RCL vysílalo 30 let a jeho posluchači stárli postupně s ním. Základnu tvořili posluchači věku 30-60 let. HITRÁDIO CONTACT je o 10 let mladší, pro lidi 20-50 let. Jsme rádio plné energie, nejen současné hudby, ale i hitů posledních třiceti let. Naši posluchači jsou jak mladí lidé, kteří hledají své místo v životě, práci, budují vztahy, tak aktivní rodiny s dětmi od miminek po teenagery. Proto ten rozptyl 20-50 let. Naši posluchači mají rádi náš region, milují dobrou hudbu, náladu a energii.

Říkal jste, že HITRÁDIO CONTACT má svoje regionální studio... Odkud a s kým tedy vysíláte? Stejně jako dříve vysíláme ze stejných prostor, ze studií v Liberci. V současné době máme 5 moderátorů a zpravodajské oddělení. Centrálně vysílá HITRÁDIO skvělou ranní show (stejnou pro všechna Hitrádia) s Dominikem a Kateřinou v době od 6 do 9 hodin. My z regionu vysíláme přes celý den od 9 do 19 hodin. V týdnu vás na HITRÁDIU CONTACT dopoledne mezi devátou a dvanáctou hodinou provází Katka Kertisová, po obědě do patnácté hodiny se o vás stará Jana Němečková a odpoledne od patnácté do zmíněné devatenácté hodiny má svoji show Martin Kolín. O víkendu odpoledne vám pak dobrou

náladu dělá na střídačku regionální tandem Deniz Kayalibay a Denisa Janečková.

Jak jste zmínil, HITRÁDIO CONTACT má tedy stále i regionální zprávy a informace... Je to tak. HITRÁDIO CONTACT převzalo od RCL regionální štafetu. Je to naše poslání. Regionem žijeme a region milujeme. Mnoho z vás určitě už slyšelo naše regionální zprávy od Železného Brodu po Děčín a od Varnsdorfu po Mnichovo Hradiště, které pro vás každý den připravuje Denisa Mečířová. I moderátoři se každý den věnují našemu regionu a životu v něm.

Co byste řekl našim čtenářům závěrem? Milí, laskaví čtenáři. Jsem rád, že značka CONTACT je tu stále s vámi a hlavně... pro vás. Jsme rádi, že jste si nás našli. Vy, kdo jste nás ještě neslyšeli, zkuste to. Jsem přesvědčený, že energie v naší hudbě i náš zapálený a pozitivně naladěný mladý tým vás dobře naladí a budete mít s námi lepší den. Najděte si na titulní straně novin Český ráj v akci tu správnou frekvenci HITRÁDIA CONTACT u vás. Frekvence a další informace najdete na www.hitradiocontact.cz/kontakt. Mějte krásný zbytek léta, barevný podzim a žijte vesele!

Děkuji za rozhovor: Jitka Maděrová

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

PRIVÁTNÍ WELLNESS V ČESKÉM RÁJI

RECEPT: TVAROHOVÉ KOLÁČE BEZ KYNUTÍ

Intredience (na 5 větších koláčků):
2 vejce, 60 g třtinového cukru, 250 g tučného tvarohu, 2 lžičky kypřicího prášku, 140 g hladké mouky, 120 g polohrubé mouky
Náplň: jahody, maliny, povidla, maková náplň apod...
Drobenka: 10 g cukru, 20 g másla, 30 g polohrubé mouky
Smícháme všechny suroviny na těsto a mokřýma rukama vytvarujeme bochánky, položíme na pečicí papír na plech a vytvoříme v nich malé důlky. Do důlků vložíme náplň. Potřeme vajíčkem, posypeme drobenkou a dáme péct do vyhřáté trouby na 180 stupňů. Pečeme cca 30 minut dozlatova.



Městské muzeum Nová Paka – Divadlo Říše loutek – Spolek pro podporu tradic loutkářství

ŽIVOT V KRÁSE

Anna Suchardová-Brichová
Suchardův dům 16. 9. – 19. 11. 2023
Otevřeno úterý–neděle, 9–12 a 12.30–16.00

Souborná výstava malířky a loutkářky, od jejíhož narození uplynulo 140 let
Záštitu nad výstavou převzala Mgr. Martina Berdychová, náměstkyně hejtmana Královéhradeckého kraje

Městské muzeum Nová Paka • www.muzeum.cz • novapaka@muzeum.cz • 493 723 542

Poslouchejte

HITRÁDIO CONTACT

97,0 FM... Turnov, Mnichovo Hradiště, Bakov n/J
98,8 FM... Český ráj
99,6 FM... Železný Brod

TADY JSME DOMA, KAŽDÝ DEN S VÁMI... :-)

POHODOVÉ BABÍ LÉTO!

NABÍDKA PRÁCE



Neustále se rozvíjející český zpracovatel technických sklovin s dlouhodobě pevnou pozicí na tuzemských, ale především na zahraničních trzích hledá do svých železnobrodských provozů pracovníky na pozice:

mistr oddělení dřevovýroby

maturita nebo vyučení v oboru je výhodou, nikoliv podmínkou, jednosměnný provoz

foukač technického skla / vánočních ozdob

požadujeme vyučení v oboru, jednosměnný provoz

pracovník obsluhy sklářských soustruhů

specializovaná pracovní pozice, do které jsou pracovníci zaškolení, dvousměnný provoz

Více informací získají zájemci od odborných pracovníků společnosti.

Detesk s.r.o.

Příkrá 401
Železný Brod



Spojte se s námi:

prace@detesk.cz
483 389 825

využit je možné i kontaktního formuláře na našich webových stránkách

dioptra optik

ZTENČENÁ SKLA
S NEJODOLNĚJŠÍ
úpravou

www.dioptraoptik.cz

SLEVA
50%

Sobotecká 1660
Turnov

734 154 673

náměstí 3. května
Železný Brod

734 154 354

* Platí na všechna ztenčená skla s indexem od hodnoty 1,6. Více informací a podmínky na prodejně. Akce platí od 1.8. - 31.10.2023.

SKONČILA VÁM FIXACE NA ENERGIE A NEVÍTE, JAK DÁL?

Doba je překotná, a co jsme včera nemysleli, že se nás může týkat, dnes se stalo realitou a zatím to bereme jako nepříjemný fakt. Možná až příliš jednoduše a bez „protestů“. Skokové zdražení elektrické energie a plynu se dotklo každého z nás, tím spíš, pokud nám skončila fixace ceny. Nyní je čas přemýšlet nad efektivnější a ekonomičtější variantou vytápění. Bezesporně znáte různé možnosti vytápění. Víte ale, že vaše starosti může vyřešit infrapanel? Průměrný na provoz a velmi levný na pořízení? Jednoduché na instalaci a provoz se snadným napojením na malou domácí solární elektrárnu? Co vše nabízí a jak funguje, jsme se zeptali Andreje Bokoteje, který se infrapanely a jejich vývojem zabývá již dlouhé roky.

Jak vlastně infrapanely fungují? Podobně jako křemová kamna, kdy cítíme příjemné sálavé teplo. Je to stejné, jako když nás ohřívá sluníčko. Při topení klasickým způsobem (plyn, uhlí, dřevo, tepelné čepadlo) dochází hned ke třem ztrátám: ohřevem vody v kotli (v tepelném čerpadle) = první ztráta. Druhá ztráta je pak v radiátoru nebo podlahovém vytápění ohřevem vzduchu, od kterého se hřejeme. U infrapanelů dochází k ohřátí přímo nás samých, i proto je nám teplo velmi rychle a beze ztrát. Další ztráta je v podobě tepleho ohřátého vzduchu, který se hromadí u stropu.

Do jakých prostor jsou infrapanely vhodné? Můžeme je využít ve zděných domech, dřevostavbách, panelákových bytech...? Infrapanely (nebo také sálavé panely) jsou vhodné do všech prostor včetně venkovních. Důvodem je totiž, že neohřívají vzduch, ale předměty, respektive nás, jak už bylo řečeno. Díky tomu veškeré předměty včetně zdí mají vyšší teplotu oproti konvenčním druhům vytápění – tj. vytápění plynem, uhlím, dřevem nebo elektrokotlem.

Infrapanely tedy využijeme ve všech prostorech našich domovů? Určitě ano, využití je v koupelnách, ložnicích a ve všech dalších místnostech domu či bytu. Vhodné jsou i pro kutily do studené dílny. Své uplatnění najdou i v kancelářích, kde kromě typického vytápění lze použít i v menší variantě pod stůl, kde často trpíme průvanem, kdy nás zebou nohy. Skvěle se hodí i pro vytápění do skleníků, ale také do výrobních prostor, komerčních prostor a obchodů, kde není tolik místa, a tak je lze efektivně instalovat i na strop.

Je tedy nějaké místo, kam se infrapanel nehodí instalovat? Infrapanel bych nedoporučil do prostor, kam potřebujeme na krátkou dobu rychle dodat teplo. Tedy tam, kde netopíme a pohybujeme se krátkodobě a nárazově.

Pokud se nemylím, infrapanely vysouší i stěny, a zároveň tak působí proti plísním... Ano, vytlačují rosný bod z domu, tedy vysouší stěny a působí tak i proti plísním. Zároveň při chodu nevíří prach. I z těchto dvou důvodů je to tedy skvělá

alternativa topení i pro alergiky.

Důležitou otázkou je také spotřeba energie při topení infrapanelem... Nálady na provoz vychází velmi vlnitě v porovnání s ostatními druhy elektrického vytápění.

Je tedy možné nahradit infrapanelem i klasické topení a využívat jako hlavní zdroj vytápění? Určitě. Navíc nám s tím odpadají veškeré provozní starosti spojené se všemi ostatními druhy topení – revize, pravidelné odzdušňování radiátorů, péče o zdroje, čištění komínu a mnoho dalších... V případě rekonstrukcí nebo starých kotlů, které by již neprošly revizí, je to navíc vhodná alternativa, která je levnější a bez starostí. Jedná se o logickou volbu, neboť se velmi jednoduše dají připojit na stále více se rozšiřující domácí fotovoltaické elektrárny.

Jak se určuje velikost panelu vůči vytápěné ploše? Pro kalkulaci optimálního panelu vycházíme z kubíků, kdy na jeden m3 počítáme průměrně 24 wattů. Například pro místnost o rozměrech 5 x 4 m, s výškou 2,5 m = asi 50 m³ bychom potřebovali infrapanely o příkonu 1200 wattů. Abychom dosáhli požadovaného výkonu díky různé velikosti a různým výkonům panelů, můžeme jejich výkon sčítat. Pro lepší představu: máme-li například velký obývací o rozměru 30 m², výška 2,5 m = asi 75 kubíků, je požadovaný výkon 1800 wattů. Tento výkon dostaneme osazením tří panelů o výkonech např. 720 W a máme ještě značnou rezervu, nebo dvou panelů o výkonu 1000 W, též s rezervou.

Jaké jsou velikosti a materiálové druhy infrapanelů? Velikosti infrapanelů jsou dané, ale v rámci požadavků zákazníka se dá seskládat jakákoliv velikost. Nejlevnější, avšak ne nejlepší variantou je infrapanel ohřívávaný měděnými dráty. Jako ekonomicky příznivým a udržitelným řešením jsou infrapanely SunnyHouse, které pro ohřev infrapanelů používají směs na bázi grafitu (tuha v tužce). Díky absenci zmiňovaných drátů nehrozí přepálení, respektive poškození infrapanelu. Navíc tím infrapanely mají téměř minimální elektrosmog. To nezatěžuje domácí prostředí, ve kterém žijete. Infrapanely mají velice příznivý vliv na zdraví, kdy v porovnání s ostatními zdroji tepla nedochází k víření vzduchu (prachových částic), přepalování vzduchu (často u přímotopů) a výrazně se snižuje výskyt plísní. I díky tomu nacházejí uplatnění třeba i ve zdravotnictví.

Jak je to s bezpečností? Obecně platí, že topení infrapanely je jedna z těch bezpečnějších variant vytápění. Povrchová teplota je v rozmezí od 85 do 100 °C. V rámci toho záleží, jaký je zvolen povrchový materiál. Čím hrubší, tím bezpečnější a účinnější.

Kam tedy můžeme infrapanely nainstalovat? Umístění infrapanelů je možné na stěnu nebo na strop. Nepsaným pravidlem je, že na stěnu si lidé dávají nejčastěji fotoobrazy, kdy si zvolíte třeba

vlastní fotografii či malbu – ať už jde o rodinné fotky, děti, vnučata, psy, kočky, krajiny nebo abstraktní motivy. Škála je obrovská. Samozřejmě je také možnost výběru z velkého množství motivů, které prodejce infrapanelů nabízí. Na strop se pak nejčastěji používají bílé panely. Samozřejmě je možná kombinace obou variant.

Infrapanely jsou tedy kromě své funkčnosti i designová záležitost... Ano, je to praktický a příjemný doplněk. Díky zmiňované možnosti potisku máte nádherný obraz, který zároveň topí. Nemusíte tak řešit každoroční revize, technický prostor pro uskladnění topiva (peletky, uhlí, dřevo), nemusíte čistit komín, nebude vám kapat voda z radiátorů... Bude vám teplo a ještě ušetříte svůj čas a peníze, které byste investovali do pravidelné údržby. V neposlední řadě nezabírají prostor jako radiátory, akumulární kamna apod.

Jak probíhá instalace infrapanelů? Instalace je stejná, jako byste instalovali větší obraz, takže naprosto jednoduchá. Zvládně ji i méně technicky zdatný člověk.

Zmiňoval jste snadné připojení na FVE elektrárnu... Ano. V podstatě dnes máte více možností. Buď si FVE postavíte sami z dostupných dílů, nebo si pořídíte dnes velmi oblíbenou tzv. dotovanou předraženou elektrárnu. Třetí možností je – a tu nabízí SunnyHouse – zvolit variantu mikroelektrárny, kdy naše řešení je geniálně jednoduché. Celá mikroelektrárna se zapojí do vaší současné domácí zásuvky, ze které napájíte jakýkoliv elektrospotřebič, například infrapanely. K této variantě nepotřebujete žádný projekt, žádnou dokumentaci, revizi ani technickou zprávu. Nepotřebujete ani dělat žádné zásahy do vaší stávající elektroinstalace. Úplně v pohodě stačí pouze jednofázová elektrárna, protože typický celkový instalovaný příkon infrapanelů je 3-4 kW na byt/dům.

Pro ilustraci se pojdme podívat na praktický příklad. Rodinný domek částečně zateplený s roční spotřebou 5 MWh, tzn. vaření na elektrice a ohřev teplé vody v bojleru plus veškeré běžné spotřebiče jako lednice, mrazák, TV apod. FVE pro tento dům by obsahovala například 8 ks panelů (cca 9,2m²) na střeše. Z těchto panelů by vedly dva kabely k mikroměničů a tento mikroměnič je připojen přes standardní zásuvku do vaší sítě. Takto jednoduchá je typická instalace.

Ještě si dovoluji zmínit, že jsme vyvinuli a nyní již prodáváme infrapanel, který se zapojí přímo na solární panel, tzn. na stejnosměrné DC napětí - bez jakékoliv elektroniky. Stačí jeden solární panel s přímým zapojením na náš infrapanel a svítí = topí hodně, svítí méně = topí méně. Máte něco jako perpetuum mobile.

TIP: VÝROBCE INFRAPANELŮ KOUSEK OD VÁS – SunnyHouse Semily • www.sunnyhouse.cz

sunnyhouse
ZELENÁ LINKA
800 100 979
Nádražní 214
Semily
www.sunnyhouse.cz

INFRAPANELY projekce - výroba - montáž

vyrobeno v Semilech

ČESKÝ VÝROBEK



JÓGAKEMP 2024 V ČESKÉM RÁJI

Jóga • relax • pohoda • soukromí
• přednášky • workshopy
• inspirace • krásné místo
v zahradě Penzionu Recall

20.-21. 7. 2024



Skvělý víkend, který vás nabije!

Vstupenky a více informací na
www.jogakempceskemraji.cz

Kurzy jógy pro začátečníky

září – prosinec

Aštanga jóga
Turnov, od 7. 9.
Aštanga jóga
Stružinec, od 4. 9.
Jóga pro TEENAGERY
Turnov, od 12. 9.
Vedená lekce
pro začátečníky
Lomnice
nad Popelkou,
od 6. 9.

Lektorka: Zuzka Žoldošová / Příhlásky a více informací:
www.astangaceskyraj.cz, info@astangaceskyraj.cz

Možnost přidat se v průběhu kurzu.

Jóga je meditací v pohybu, který
vám energii nebere, ale přidává.

SOUTĚŽ

**O měsíční neomezenou
permanenku na aštanga jógu
& 50% slevu pro druhého
přihlášeného do kurzu**

**Soutěžní otázka: Jakým stylem se aštanga
praktikuje na skupinových lekcích?**
Odpověď hledejte na
www.astangaceskyraj.com (v rozvrhu lekcí)
A odpovědi zasíláte přes formulář
na www.ceskyrajvakci.cz

CESTY KE ZDRAVÍ: Jak pečovat o své tělo na přechodu období

Aktuálně se mění období z léta na podzim a pro naše tělo je to často velká zkouška imunity. Dle ájurvedy se jedná o nejlépe zatěžující období roku. Vhodnou stravou však můžete podpořit své tělo tak, abyste přechod přečkali bez úhony.

Kouzelná dýně – je velmi dobrý zdroj betakarotenu (oči, kůže, vitalita), vlákniny a je vhodná zejména do podzimních očištných diet.

DÝŇOVÁ POLÉVKA NA PROČIŠTĚNÍ

(recept je asi na 1,5 až 2 litry polévky)

1 menší dýně (hokaido), troška koriandru (na vaření mám raději mletý), troška kurkumy, troška kmínu, jemné kari, troška nastrouhaného čerstvého zázvoru, 1/2 hrnečku basmati rýže, 1/2 hrnečku červené čočky, olivový olej, ghí, sůl, ochucovací bez glutamanu sodného, zelená petrželka

Na olivový olej a ghí dáme mírně osmahnout koření, poté zalijeme vodou a přidáme propláchnutou rýži, nakrájenou dýni a ostatní ingredience. Krátce povaříme (asi 10 minut) vypneme a necháme dojít. Dosaíme a je hotovo. • Polévka má exotickou chuť, je to typická očištná polévka, vhodná na dietní dny.

CIZRNA S DÝNÍ A CUKETOU (2 porce)

Cuketa (1 ks), stejně velká část dýně, sůl, jemné kari, 1 stroužek česneku, ghí, zakysaná smetana, 1 lžička kešu oříšků, bazalka, saturejka, cizrna (1 hrnek nevařené)

Cizrnu namočíme a uvaříme s troškou saturejky a olivového oleje obvyklým způsobem. Po uvaření jemně rozmačkáme vidličkou. Nakrájeme zeleninu, kešu a koření dáme orestovat na ghí, přijijeme dle potřeby trošku vody a krátce povaříme. Na talíř dáváme cizrnu, kterou přelíváme zeleninovou směsí, je možné také přidat trošku zakysané smetany.

AUTORKA: Iva Georgievdová – praktická Ayurveda, ivaveda@ivaveda.eu • www.ivaveda.eu • Recepty pochází z publikace Jídlem k rovnováze.

JÓGA JAKO ŽIVOTNÍ STYL VIII. : Cesty jógy – pratjáhára

Předchozí, zevrubně popsání čtyři články aštangajógy, tj. morálně-etické kodexy jama a nijama, pozice těla – ásana a dechové – energetizační techniky zahrnují tzv. vnější jógu a jsou přípravou na jógu vnitřní. Pratjáhára jako pátý článek Pataňďžalho osmidilné stezky je věnována práci se smysly a myslí. Začíná zkázněním smyslů a následného zkáznění myslí, ke kterému zčásti dochází již podle předchozích článků při praktikování ásan a pránájamy.

Běžný člověk nemá své smysly pod kontrolou vůbec a ony svým tékáním vnáší do myslí neustálý nepokoj. Jen pravidelným praktikováním technik pratjáháry můžeme, z počátku krátkodobě a později i po delší dobu, dosáhnout stavu ztišení smyslů a myslí. K dosažení tohoto stavu jsou nám nápomocny vnitřní postoje a stavy myslí. Jedním z nich je vívěka – rozlišování. Je to schopnost rozlišovat podstatné od nepodstatného, věčné od pomíjivého. To, co považujeme za nepodstatné, snáze opustíme než to, co považujeme za cenné a podstatné.

Mysl je neustále zásobována smyslovými vjemy, ale při správném rozlišování je postupně schopna ty nepodstatné vytěsnit a vymanit se tak z jejich vlivu. Dalším vnitřním postojem myslí je kaivalja – nezávislost. Mysl, která není přesycena vnějšími vjemy, je schopna nadhledu, nestrannosti a setrvaní v tichosti. Naplňuje tak podmínky pro dosažení pratjáháry a tím i vnitřní jógy.

Jedná se o jídlo, které lze zařadit do očištné kúry, je výborné zejména na konci léta a na podzim, je lehce stravitelné, ale výživné. Doplňuje vitalitu, psychickou odolnost, podporuje správné vyprazdňování. Pozor pouze, pokud trpíte dnou (cizrna).

BRAMBOROVÁ KAŠE S DÝNÍ

Stejně množství nových brambor a dýně hokaido uvaříme zvlášť s troškou soli. Slijeme vodu a smícháme. Přidáme trošku kokosového tučného mléka nebo šlehačky, jemně nasekaný tymián nebo bazalku a rozmixujeme.

SUŠENKY

4 hrnky lněné mouky, 1 sklenice od okurek předem rozvařených jablek a dýně se skořicí, kardamomem a hřebíčkem, 1 šlehačka, asi 1,5 až 2,5 hrnku vody, 1 hrnek rozmačkaných ořechů, 1 hrnek rozinek, 3 lžičky kaka, 2/3 hrnku třtinového cukru

Jablka a dýni nakrájíme na malé kousky a dáme s kořením pomalu vařit. Je důležité jablka a dýni dobře dochutit. Po rozvaření a vychladnutí lze použít do těsta. Vytvoříme těsto, vodu přiléváme postupně (pokud by bylo příliš řídké, přidáme mouku, pokud husté, přidáme vodu). Sušenky tvoříme pomocí lžičky. Dáváme je na pečicí papír a pečeme na 180 až 200 stupňů.

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.



Pro zvládnutí pratjáháry je také důležité přijetí sebe sama takového, jaký jsem. Mysl toho, kdo není srovnán sám se sebou, je neustále naplňována pocitem viny, studu, neschopnosti, méněcennosti a nespokojenosti. Těmito postoji svoji mysl zcela jistě neztiší, a proto je pro něj nutné se znovu vrátit k předchozím článkům aštangajógy a tyto postoje eliminovat.

I když jsou naše smysly stvořeny k tomu, aby byly obráceny ven, pratjáhára nás učí je obracet dovnitř k vlastní podstatě a tím dosáhnout toho, aby reakce organismu na přicházející podněty byly vědomě kontrolovány. Pratjáhára je tak přechodem mezi vnější – bahir jógou a vnitřní – antar jógou, nazývanou samjamajógou, zaměřenou na mentální techniky.

autor: Jiří (Mitra) Hájek, dlouholetý praktik a učitel jógy



MASÁŽ aneb jak regenerovat tělo bez námahy a příjemně

MASÁŽE A MOKRÁ PEDIKÚRA

I V POHODLÍ VAŠEHO DOMOVA

- RELAXAČNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE
- LÁVOVÉ KAMENY
- BAŇKY
- REFLEXNÍ MASÁŽE
- LYMFATICKÉ MASÁŽE
- KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE
- MOKRÁ PEDIKÚRA

IVETA VESELÁ • 736 264 453

**NEVÁHEJTE SI OBJEDNAT MASÁŽ
NEBO PEDIKÚRU K SOBĚ DOMŮ.
PŮSOBÍM PO CELÉM ČESKÉM RÁJI.**



Regenerace je každodenní zaměstnání našeho těla. Někdy je mu však potřeba trochu pomoci – v závislosti na tom, že tělo nemá tolik sil, nebo musí vynaložit na regeneraci velké úsilí. Pokud pomůžeme tělu regenerovat, vrací nám to – pružnými svaly, detoxikací, energií, zpo-malením stárnutí, lepším spánkem i psychickou pohodou.

Ne každý však denně najde energii na aktivní regeneraci těla – tedy na pohyb, kterému by se věnoval opravdu pravidelně a strategicky. Pohyb je samozřejmě základ. Ovšem i po každém cvičení se musí věnovat čas znovunabytí sil. Ať už jste sportovec, nebo „jen“ tvrdě pracujete či hledáte kousek času pro sebe, zařaďte do svého běžného života pravidelnou masáž. Při masáži regeneruje naše tělo bez námahy a navíc velmi příjemně a intenzivně.

PŘÍNOSY MASÁŽE

Během masáže dochází k očištění kůže, aktivuje se lymfa, pokožka je pružnější, zvyšuje se výkonnost svalů a zároveň se urychluje obnovování jejich kapacity po tělesné námaze, zlepšuje se prokrvení kloubů a tím se urychluje jejich regenerace, masáž posiluje a oživuje ztracené reflexy, zlepšuje ochabnutí tkání a přispívá k vymizení pocitu bolesti, zlepšuje vodivost nervů, pomáhá snižovat kyselinu mléčnou ve sva-lech, posiluje metabolismus a tím přispívá ke snižování tuků... To vše vede k lepšímu psychickému pocitu a celkovému odpočinku, který je v dnešní době tolik potřebný pro každého.

KDY JE BĚH NEJZDRAVĚJŠÍ? Běh má spoustu zdravotních přínosů (pokud se dělá správně) a mohlo by se zdát, že nezáleží na tom, kdy se do běhu pustíte. V Japonsku však při studování běžců zjistili, že ranní zátěž při běhu zvyšuje tvorbu trombů (sraženin krve v cévách), protože naše tělo v té době zvyšuje srážení krve o 6%. Naopak pokud jdete běhat večer (nebo v druhé polovině dne), srážení krve se snižuje až o 20%. Týká se to ještě výrazněji lidí, kteří mají zvýšený cholesterol. Při běhu se zvyšuje krevní oběh v nohách 60–80krát. Proto ranní běžci, byť se zdají být zdraví a plní energie, mohou mít mnohem více problémů se srdcem a častěji je může postihnout infarkt.

JEN MATRACE NESTAČÍ

Zásadní vliv na kvalitní spánek má správně zvolená matrace, která něco vydrží. Úkolem matrace je podpírat tělo tak, aby byla páteř v co nejpřirozenější poloze (dostatečná pevnost matrace), a zároveň nedocházelo k otlakům citlivých partií, jako jsou ramena, kyčle, kříž a paty (přízpusobivost, tj. povrchová měkkost matrace tak, aby docházelo ke snížení tlaku na tělo jeho optimálním kopírováním).

Matraci musí sekundovat odolný rošt a robustní postel, která vás nebude při spánku rušit vrzáním, dovolí vám pohodlné vstávání díky optimální výšce s ohledem na vaši postavu a v neposlední řadě musí být bezpečná, abyste se – zejména v noci cestou na toaletu – neporanili o ostré rohy nebo výstupky. Pro vše jmenované samozřejmě platí i „neviditelná bezpečnost“ v podobě použití zdravotně nezávadných materiálů, případně výrobků se zdravotnickou (nikoli jen marketingovou „zdravotní“) certifikací.

A je to skutečně všechno, co k celoroční pohodě stačí? Kdepak. Je to podobné jako s autem. I když si koupíte auto sebelepší konstrukce se skvělým interiérem, ale objujete ho na nekvalitní pneumatiky a nalijete do něho nekvalitní palivo, výsledek vám radost neudělá. Proto ani u vybavení ložnice nezapomínejme na to, že bez kvalitního polštáře, který je správně zvolen dle vaší postavy a tuhosti matrace, nemusí být spánek zdaleka takový, jaký jste čekali. A není to jen polštář – neprodyšné nebo příliš „umělé“ povlečení, prostěradlo, chránič či dokonce pyžamo vám mohou narušit spánek tím, že vás budou po celou noc přehřívat. Zvýšené pocení pak znamená – kromě nekomfortní teploty v průběhu spánku – i lepší prostředí pro růst kolonií roztočů. A to žádného alergika či astmatika nepotěší.

Často opomíjený chránič matrace (jehož pořízení není nijak nákladné), který se dává pod prostěradlo, zase dokáže nejen usnadnit údržbu matrace, ale prodloužit i její hygienickou životnost. Jen si přestavte, kolik toho vypočítáme za jednu noc – chránič je tu od toho, aby „pochytil“ co nejvíce vlhkosti, potu a roztočů tak, aby matrace zůstala co nejvíce uchráněna. Většinu chráničů vyperete na 60–95 °C a nemusíte tak často práť potah matrace, který – ač často dvojídný – vyžaduje namáhavější manipulaci při údržbě.

V neposlední řadě nesmíme zapomenout na kvalitní příkrývku, která má na tepelnou pohodu při spánku zásadní vliv. V našich končinách o to větší, že musíme řešit letní a zimní období, jakož i ceny energií.

V příštím díle našeho seriálu o zdravém spánku si povíme více právě o příkrývkách, prostěradlech a povlečení a jejich vlivu na spánkovou a tepelnou pohodu a lepší život pro alergiky a astmatiky.

TIP: Kompletní vybavení pro správný spánek včetně chráničů matrací seženete i s tou nejlepší radou v českorajské firmě Matrace Haken, která sídlí ve Všeni. Pokud chcete řešit kvalitu svého spánku, jděte přímo za profesionály.

PRODEJ OBRAZŮ

[WWW.LECIVE-TERAPEUTICKE-OBRAZY.CZ](http://www.lecive-terapeuticke-obrazy.cz)

TEL. 604 745 956

MH založeno 2011 rodinná firma

MATRACE HAKEN

Spěte jako miminko...

Specialista na české matrace a masivní postele.

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

Doprava, výnos i montáž zdarma.
Skladem, v akci i na míru.

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

**ŠTÍPACÍ
 AUTOMAT
 PŮJČÍME**



Na řezání a štípaní dřeva, bez dřiny, šetřete čas a svá záda, velmi rychle zpracujete 3-5 m³ dřeva za hodinu, štípací automat přivezeme k vám a zaučíme...
 Cena pronájmu je 3 000 Kč/den
tel. 702 160 553
www.stipanijicin.cz

Nevíte, kam přes zimu zaparkovat svého veterána, motorku či čtyřkolku?



Nabízíme zabezpečený suchý objekt. Dlouhodobé i krátkodobé uskladnění. Lokalita: Turnov
 • www.dodavkyturnov.cz •

**ZALOŽTE SI
 ZÁHON BEZ RYTÍ**

Záhon bez rytí je vhodné založit právě teď. Jak na to? Najděte vhodné místo na pěstování, rozložte na něj kartony – musí být nepoškozené, bez lepenky či sponek apod. Poté na něj navezte alespoň 5 cm (lépe 10 cm) vrstvu zeminy, kompostu, drnů, hnoje... zkrátka toho, co máte „navíc“ na zahradě. Takový záhon budete mít (bez plevele! bez práce!) připraven na jaro, a to rovnou na rostliny první trati (například rajčata, okurky, papriky, kedlubny, kvěťák...), protože je plný živin. V nové sezóně je stačí pouze zasadit, záhon nerýt. Hotovo.



VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

KUŇ



30 ROČNÍK
MEZINÁRODNÍ VÝSTAVA KONÍ A VŠEHO CO KE KONÍM PATŘÍ.

22. a 23. 9. VEČERNÍ KOŇSKÁ GALASHOW

22. – 24. 9. 2023



Objednávky po až pá od 7:00 do 16:00 hod. **Tel. 777 081 640**

Palivové dřevo štípané
Smrkové 1 250 Kč/prms
Listnatá směs 1 690 Kč/prms

**UDĚLEJTE SI
 ZÁSOBY
 NA
 ZIMU!**



BONUS

(směs měkkého a tvrdého listnatého dřeva)

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

Cena platí při odběru 9 prms a více. Doprava nad 10 km = 25 Kč/km

www.drles.cz

5. – 8. října 2023

podzimní
ZEMĚDĚLEC

**57. národní výstava zemědělství,
 zahrádkářství a potravinářství**

7. 10. STŘEDOČESKÉ DOŽÍNKY

NÁŠ CHOV

**27. výstava hospodářských zvířat
 a chovatelských potřeb**



VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

**HLEDÁME SPOLEHLIVÉ
 LIDI DO TÝMU**

NA BRIGÁDU I NA CELÝ ROK

• **BARMAN(KA)**

• **POMOCNÝ KUCHAR(KA)**

Více informací na
 telefonu: 774 709 588
 e-mailu:
 recepcie@penzionvysker.com
 a webu:
 www.penzionvysker.com



RADY DO ZAHRADY: PRÁVĚ TEĎ SI MŮŽETE NACHYSTAT BAREVNÉ JARO

Pokud chcete „obarvit“ poslední zbytky sněhu a přinést si do zahrady co nejdřív veselé barvy, pak je právě nyní čas na sázení cibulovin. Stačí je vysadit jen jednou (pokud si nevyberete náročné botanické druhy, které se musí po odkvětu vytažovat ze země) a pokud cibulovinám bude svědčit stanoviště, můžete se z nich těšit každý rok. A nezdá se, že v době, kdy nic jiného nekvete a člověk už jen zbožně čeká na první život v zahradě.

Cibulovinám se daří v propustné písčito-hlinité půdě, velmi špatně nesou přemokření. Platí pravidlo, že hlízy a cibulky se sázejí zhruba 2-3x tak hluboko, než je průměr samotné sázené cibule. Tulipány se sázejí ještě o trochu hlouběji. Pokud vám v zahradě řádí hryzci a myši, je vhodné využít na cibuloviny speciální malé košíčky, díky kterým jsou v zemi proti ohryzáni chráněné. Není vhodné sázet do řád-

ků, ale naopak do větších nepravidelných skupinek. Cibuloviny můžete zasadit nyní i do květináče. V tomto případě je nutné zajistit dobrou drenážní vrstvu a poté již můžete využít běžnou zeminou smíchanou s trochou písku. Poté je přes zimu umístěte na chráněné místo, nebo se dají celé květináče zapustit do záhonu, aby nepromrzaly. K tomu, aby nám cibuloviny vzešly a začaly kvést, potřebují vláhu dodané zimou a jarem. Jakmile odkvetou, vyhovuje jim spíše sucho. Vzdejte se nutkání ostříhat nevzhledné oschlé listy. Ty se totiž musí zatáhnout zpět do cibule, díky tomu získává živiny a bude v dalším roce znovu kvést. Běžné cibuloviny není třeba hnojit, dobře se rozrůstají a dělají první jarní parádu.

Jaké cibuloviny použít? Tulipány, sněženky, krokusy, modřence, hyacinty, narcisy, jiriny, česnek...



**CO DĚLAT NA ZAHRADĚ
 V ZÁŘÍ**

- Okopáváme a zříváme záhony, dle potřeby přidáváme kompost.
- Dělíme a přesazujeme trvalky.
- Sklízíme cibuli.
- Do pařeniště vyséváme ředkvičky.
- Zhruba v půli září vysejeme špenát pro jarní sklizeň.
- Přesazujeme pokojové květiny.
- Sklízíme jádrové ovoce, nemocné plody nenecháváme na stromě.
- Vysadíme jarní cibuloviny – narcisy, tulipány, hyacinty.
- Sklízíme semena rostlin na další sezónu.
- Nejpozději v polovině září sestříháme seschlé květní stonky levan dulí, ale nezasahujeme do živého.
- Na začátku září ještě stáhme vysít roketu na záhonek, abychom měli čerstvé zelené zdobení k jídlu během podzimu.

Tradice se nevzdáme

SVIJANY. SRDEČNÍ ZALEZITOST
 WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ



ZÁŘIJOVÝ TIP aneb SUŠTE, CO SE DÁ

Nezapomeňte, že září je nejplodnější měsíc. Dozrává velké množství plodin, keřů a jedlých stromů. Proto nepromeškejte čas sklizeň. A i přesto, že je vhodné nechat část některých plodů také ptákům, určitě myslíte i na vlastní domácí zásoby. Není totiž nic lepšího. Tradiční – a velmi opomíjené – jsou křížaly. U nás se připravují především z jablka a hrušek. A oblíbené a chutné jsou také sušené švestky. Usušit se ale dá ještě další spousta plodin. A také je právě nyní vhodný čas začít přemýšlet, jestli by do vaší zahrady nebylo dobré přidat nějaký další jedlý strom či keř (aronie, muchovníky, moruše...) a třeba už příští rok si tak rozšířit jídelní stůl o vynikající ovoce plné vitamínů bez postřiků. Zkusit můžete i něco „nového“. Prachanda je prášek ze sušeného ovoce (nejčastěji hrušek), který naše babičky používaly ke slazení a dochucování buchet, škvánek, knedlíků... Jednoduše se sušené hrušky podrtily ve hmoždíři. Dnes to za nás bez práce udělá mixér.

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

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

SEDMIHORKY U TURNOVA

www.uhlisedmihorky.cz

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

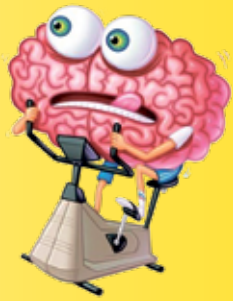
TEL. 602 612 674

**INZERUJTE
 S NÁMI**

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Rozluštěte názvy českých měst.
Při této úloze si trénujete logiku a sémantickou paměť.
Např. Lichoměř – Sudoměř

Toběslav	Ojídlo	Zimoměř
Podzimík	Zkrátkajov	Chotěstav
Orelov	Náběh	Nížkov
Napapila	Záporno	Kašelfov



Řešení: Soběslav, Jeseník, Sokolov, Napajedla, Ostrava, Prostějov, Náchod, Kláštno, Jarošův, Chotěboř, Vyškov, Rymařov



kukuDESIGN

STYLOVÉ · MODERNÍ · PRAKTICKÉ
· KABELKOBATOHY
· LEDVINKY
· PASTELKOVNÍKY...

WWW.KUKUDESIGN.CZ

NAVŠTIVTE
NÁS NOVÝ e-shop

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vylouštění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhraje knihu

OD NAKLADATELSTVÍ GRADA VYKUTÁLENÉ PŘÍHODY PANA KLUBÍČKA

Krásně ilustrovaná kniha pro děti autorky Dagmar Medzvecové.



Zažijte s panem Klubičkem dobrodružné příběhy a rozmotajte spolu s ním zamotané příběhy plné legrace a přátelství.



RECEPT: „RAJSKÁ“ POLÉVKA Z PAPRIK

5 nakrájených paprik a 2 velká rajčata dejte na plech, zakápněte olivovým olejem, posolte, popepřete, přidejte tymián a rozmarýn a dejte péct na 30 minut. V hrnci zatím osmažte nejmenší nakrájenou cibulku, přidejte špetku kurkumy, koriandru, zázvoru, půl lžičky řeckého kmínu a jemně zamíchejte. Vedle v hrnci si uvařte asi hrnek bílé quinoi dle návodu. Pečenou zeleninu pak přidejte k cibulce, zalijte vodou a nechte prohřát. Rozmixujte dohladka, dochuťte a můžete přidat smetanu. Quinou vmíchejte na konec.



"Tak jsem si koupil kuchařku, abych si mohl vařit, když mi manželka na tak dlouho odjela. Ale nakonec z toho vaření nic nebylo." „Proč?“ „No, každý ten recept začíná...“					BEZVÝSLEDNÝ	OLDŘICH DOMÁCKÝ	SPZ RAKOVNIKA	2. DÍL TAJENKY	KLÁVESNA NA POCÍTACÍ
POMŮCKA: LIG	NÁRODNÍ TECHNICKÉ MUZEUM ZKR.	1. DÍL TAJENKY	POTŘEŠTENEC		DOMÁCI HLODAVEC				
NEMOCNICE S POLIKLINIKOU ZKR.					JMÉNO HERCE DELONA				
DŘEVĚNÝ STROP					VODNÍ ROSTLINA SYMETRÁLY				
IDOLY									
	STÁŘÍ ROSTLINNÝ TUK				JMÉNO OTÁŽKA NA SMĚR CESTY				
KOČKOVITÁ ŠELMA					USKUTEČNĚNÁ VYSOKÝ KOPEC				
AKADEMIE VĚD ZKR.									
POSTUPY PRÁCE					DOMÁCI PTÁCI ZN. MOBILNÍCH WC				
OSTROVY V ATLANTIKU									
	JM. HER. FARROWOVÉ CHTOSLOVCE TIŠENÍ								
POČET PRSTŮ NA RUCE									
BÝT NEMOCEN									
VYZNAVAČ BOHA									

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

KOUTEK PRO RODIČE: Jak dítě neodradit od komunikace – pravidlo 2

Ačkoliv tomu neuvěříte, dítě vnímá svoje komunikační úspěchy nebo neúspěchy úplně stejně, možná ještě trochu víc niterně jako dospělý člověk. Nechci kohokoliv nebo cokoliv kritizovat. Sama jsem nějaké to dítě vychovala a vím, jak je nelehké rozdělit pozornost a čas mezi dítě, práci a jiné lidi.

Ale... Jednou jsem nechtěně vyslechla rozhovor dvou matek s přibližně čtyřletými dětmi. Nádherný den v parku. Maminky seděly vedle sebe na lavičce, jejich děti seděly vedle nich a cosi cvakaly na mobilních telefonech. Matky opravdu statečně kouřily a jadrnou češtinou si sdělovaly, co je nového v projektech, ve kterých pracují. Při druhé mnohu sledované cigaretě jedno z dětí seskočilo z lavičky a rozběhlo se na trávník. „Zpátky!“ úsečně křikla matka. Dítě se vrátilo, usedlo a zase cvakalo na mobilu. A matky dál probíraly pro ně závažná témata. „Ci na taviku,“ píplu revoltující dítě. „Mluvim s Agátou, nevidíš?“ odpověděla úsečně matka. (Nelogická odpověď, hovor těch dvou žen byl jasně vidět, a dokonce i slyšet i o dvě lavičky dál.) Dítě opět cvakalo něco na mobilu. Matky zřejmě vyčerpaly závažná pracovní témata a začaly probírat úskalí mateřství. „No fakt na mrtvici. Sotva s Oloušem stíhám školku, na devátou tam ještě jo, ale vyzvedávat v pět fakt nedávám. No, a prej ještě blbě mluví, tak ještě k logopedce. Hele, on Olouš není blbec, ale žvatlá fakt jako dement, to mají ve školce pravdu.“

Jasně, někdy mají děti „svůj den“ a „jsou na ránu“ a maminka, i když je anděl v lidském těle, má trpělivost s limitem a nervy jenom jedny. V takových situacích si ledacos pomyslíme. A netvrdte mi, že se vám to nikdy nestalo. Mně se to stalo u každého dítěte asi tisíckrát. Ale tohle je něco jiného. Dítě v parku způsobně sedělo, nezlobilo, nevyvádělo... Maminka si klidně kouřila a povídala s kamarádkou. A přesto se o dítěti vyslovila škaředě (a dítě to slyšelo a vnímalo!) Prosim, nikdy neudělejte nic podobného. Když pro nic jiného, tak proto, že dítě tím bude zasažené a zmatené. A také proto, že to vaše dítě, o kterém v afektu něco nehezkeho řeknete, má 50 % svých genů po vás.

SLOVO „NA OKRAJ“: GENETIKA JE MRCHA

Geny prostě nezabiješ ani cirkulárkou. Kde se bere takové dítě? Vyskytne se? Koupíme je v papírnicku? Kdepak! To víme přece všichni, kde se vezme dítě: tatínek a maminka souloží, spermie se spojí s vajíčkem, vznikne plod, ten roste u maminky v bříšku a po devíti měsících (obvykle) se narodí.

Všichni se seběhnou kolem novorozeňátka a radostně (v optimálním případě) jásají, vyslovují prognózy, co z něj jednou bude, a říkají takové ty věci jako: „Heleme se! Ono má nosánek po mamince!“ nebo „Ach, ta očička! Celý tatínek!“ A jsme u toho. Spermie obsahuje geny tatínka (a všech jeho předků) a vajíčko nese geny maminky (a všech jejích předků). Takže děťátko je takový genový koktejl obou rodičů s geny zastoupenými zhruba padesát na padesát – polovina po mamince a polovina po tatínkovi. Pravda, genetika je mrcha a nesmysl zdědíte i po prastrýci z pátého kolena, ale genialita po tatínkovi nebo po mamince nikde. Občas. Ale to nic nemění na skutečnosti, že plus minus polovina genů dítěte jsou ty vaše. Nebo ty partnerovy. Předpokládejme, že jste si svého partnera vybrala dobrovolně, uváženě a z lásky. Jinými slovy, vybrala jste si jej proto, že se vám líbila jeho genová výbava (i když jste to tak určitě nenazývala, spíš jste hodnotila slovy „Stáňo, on má fakt dobrej zadek“ nebo „hele, Jiříno, to je fakt borec, se kterým můžu prokecat celej večer a furt je o čem“). Nebojte se, i já jsem tak vybírala. Skoro každý tak vybírá. A, voilá je tu vaše dítě! Půlka po vás, půlka po vámi s láskou a uváženě vybraném partnerovi nebo partnerce. **Takže...**

Pokračování v dalším vydání. Text pochází z knihy: *Od broukání k povídání - Návod na rozvoj komunikace a řeči dítěte od autorky Lenky Theodory Ficové*, vydalo nakladatelství Grada • www.grada.cz



Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou vás zve za kulturou a zážitky... TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU Vstupenky zakoupíte na www.divadlo.kislomnice.cz **NENECHTE SI ROZHODNĚ UJÍT!**
Prodej vstupenek na inscenaci **Ani za milion!** (A. Gondíková, J. Langmajer, 10. 10.)
Prodej vstupenek **Lucie Bílá, Recitál** (31. 10.)
Prodej vstupenek na **Techtle Mechtle** (27. 9.)
Prodej vstupenek na **one-woman show Tak já letím!** (A. Polívková, 8. 11.)
Prodej vstupenek na **one-man show Skečmen** (R. Zach, 6. 12.)
Od 4. 9. prodej vstupenek na vánoční koncert Václava Noida Barty s kapelou Bek Bek Clan (20. 12.)



ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU Vstupenky zakoupíte na www.zamek.kislomnice.cz
13. 6. – 17. 9. – **JAK SE RODÍ VEČERNÍČKY** – interaktivní výstava pro celou rodinu
30. 6. – 31. 8. – **MARIÁN KÁBELE – OBRAZKY Z RÁJE** – výstava fotografií na plátně z Českého ráje
3. 10. – 10. 11. – **Škola a válka – branná výchova v české škole** – cílem výstavy je představit historii výuky předmětu branná výchova v jeho komplexnosti

KINO LOMNICE NAD POPELKOU Program promítání, vstupenky na www.kino.kislomnice.cz
26.9. Pavel Chlum a Petr Kvarda: **Island** – cestovatelská beseda o Islandu
KinoKavárna je otevřena: Po–Pá: 10–17 hodin, So–Ne: 14–20 hodin a během promítání.

Změna programu a termínů vyhrazena!
Více informací: 739 568 347, info@kislomnice.cz, www.kislomnice.cz, www.facebook.com/kislomnice

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. 109 – srpen/2023, vyšlo 11.–14. 9. 2023. • Výherci soutěží z č. 108: výhry ze všech soutěží již byly zozaslány, výherci uveřejnění na www.ceskyrajvakci.cz



RODINNÉ VÁNOČNÍ FOCENÍ
v ateliéru Turnov

termíny: listopad & prosinec
rezervace termínu a více informací na:
www.JITKAMADEROVA.com

SOBOTA 30. 9. Rozloučení s létem

V RESTAURANTU VYSKEŘ

COUNTRY PARTY

HRAJE KAPELA: BODLÁK od 19 hod

VSTUPENKY A VÍCE INFO NA www.penzionvysker.com

Vždy v denní nabídce: POLÉVKY • SALÁTY • STEAKY • KRKOVIČKA
• BEZMASÁ JÍDLA • BURGERY S TRHANÝM MASEM • JÍDLA PRO DĚTI
XL MENU PRO PÁRY - SKUPINY - RODINY
& náš vyhlášený cheesecake, kávička, pečeme náš chléb...

Pro aktuální menu a otevírací dobu sledujte
naše webové stránky & Facebook

Penzion & Restaurant
Vyskeř
1844

Přijímáme rezervace na:

**SVATBY • FIREMNÍ AKCE • RODINNÉ SEŠLOSTI a oslavy
VÁNOČNÍ VEČÍRKY • TŘÍDNÍ SRAZY • TEAMBUILDINGY...**

Možnost ubytování, vybavený salonek s technikou, coffee breaky, catering, pronájem prostor...

Penzion & Restaurant Vyskeř • 774 499 935 • www.penzionvysker.com



**PRIVÁTNÍ WELLNESS
SAUNA • VÍŘIVKA
SVĚTELNÁ TERAPIE
v centru Českého ráje**

PRONÁJEM OD 2 HODIN
REZERVUJTE SI SVŮJ RELAX:
+420 774 709 588
www.apartmanwellness.cz

SOUKROMÍ & RELAX
k objednávce: sekt, víno, sýrová či ovocná mísa
DÁRKOVÉ POUKAZY



**SPIRITUÁL
KVARTET**

**17. 10. 2023 • od 16:30 hod
RECALL CENTRUM
Sedmhorky u Turnova
www.recallcentrum.cz**

NEPŘEHLÉDNĚTE:
AKTUÁLNĚ PŘIPRAVUJEME DALŠÍ AKCE NA 09-12/23
PŘEDNÁŠKY, KONCERTY, ZNÁMÉ OSOBNOSTI...
PROGRAM NAJDETE NA NAŠEM WEBU!